

# Projeto Rosa Ativo – Programa de exercício físico regular para doentes oncológicos

Ryvia dos Santos<sup>1</sup>; Luca Schuler Cavalli<sup>2</sup>; Patrick dos Santos<sup>3</sup>; Samuel Encarnação<sup>4</sup>; José Eduardo Teixeira<sup>2,5,6</sup>; Pedro Forte<sup>2,5,7</sup>; António Miguel Monteiro<sup>4,5,8</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Jataí, Brasil; <sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas, Brasil; <sup>3</sup> Universidade Federal do Mato Grosso, Brasil;

<sup>4</sup> Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; <sup>5</sup> Research Centre in Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal (CIDESD); <sup>6</sup> Instituto Politécnico de Guarda; <sup>7</sup> Higher Institute of Educational Sciences of the Douro; <sup>8</sup> Centro de Investigação em Educação Básica (CIEB), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.

\*mmonteiro@ipb.pt

## Resumo

O cancro da mama é o cancro com maior prevalência no sexo feminino em Portugal, sendo também a principal causa das mortes por neoplasia nas mulheres. Tendo em conta a importância dos efeitos preventivos e protetores do exercício físico nesta população especial, será desenvolvido o projeto Rosa Ativo, um programa de exercício físico adaptado e individualizado para doentes oncológicos, no Instituto Politécnico de Bragança (IPB), com a colaboração dos centros de saúde de Bragança, da Liga Portuguesa Contra o Cancro e da Unidade Local de Saúde.

## Problema e questões de investigação | Objetivos

O projeto Rosa Ativo tem como objetivo avaliar, prescrever e orientar a prática de exercício físico individualizado para doentes oncológicos antes, durante e após intervenção cirúrgica/tratamento.

- Adequar a prescrição do exercício físico consoante o tipo e o grau de lesão oncológica de cada participante;
- Avaliar os resultados da intervenção;
- Produzir informações para melhorar a metodologia de treino;
- Produzir e publicar trabalhos científicos no âmbito do exercício físico como adjuvante no tratamento e reabilitação de cancro.

## Metodologia

A amostra é composta por um grupo de intervenção de 11 sobreviventes de cancro de mama, que treinam 2 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada sessão, e um grupo de controlo de sobreviventes de cancro mama fisicamente inativas. Será avaliada a aptidão funcional através do Functional Fitness Test: a força e a resistência dos membros superiores (MS) e inferiores (MI), a flexibilidade dos MI e MS, a agilidade e o equilíbrio dinâmico, a resistência aeróbia; a composição corporal: o índice de massa corporal, a densidade mineral óssea, a massa magra (MM) e a percentagem de gordura corporal; a qualidade de vida, a qualidade do sono, o risco para sintomas de depressão.

## Apresentação e discussão dos dados

Tab.1 – Periodização dos treinos.

PERÍODO	SEMANAS	SÉRIES P/SEMANA	REP.	CARGA	DESCANSO
0 (Aval. Inicial)					
PRÉ-TESTE - 17/10 até 21/10					
1º MESO (Adaptativo)	1-2	4	15	X	45"
2º MESO (Incremento Séries)	3-14 (5-7)	6	15	X	45"
3º MESO (Incremento de Rep.)	15-18 (7-8)	6	12	X+Y	45"
19 (Reavaliação)					
REAVALIAÇÃO					
3º MESO (Incremento de Rep.)	20-26 (7-8)	6	12	X+Y	45"
4º MESO (Incremento de Séries)	27-38 (7-8)	8	12	X+Y	45"
39-40 (Reavaliação final)					
PÓS-TESTE - Após 21/10					

Nota – RPE, Rate of perceived exertion X, carga inicial, X+Y, aumento da intensidade do exercício



2022  
VII ENCONTRO  
DE JOVENS  
INVESTIGADORES



Tab. 2 – Protocolo de treinos.

Aquecimento Geral e Específico para todos dias			
Ombro: wall angel			
Quadri: Avanço			
Quadri: Deep squat rotation			
Torácica: Quadruped trunk rotation			
Flexibilidade dinâmica: Toacando os pés em posição ereta			
Aeróbio: Jojng moderado (RPE – 5)			
PADRÃO MOV.	Treino 1	Treino 2	Treino 3
Empurrar horizontal	Supino reto	Crucifixo	KB Clean and press
Puxar	Remada curvada	Puxada alta	Puxada uni.
Dominância de quadril	Bom dia	Terra	Elev. pelvica
Capacidade aeróbia	Polichinelo	Skipping	Farm Carry
Empurrar vertical	Desenvolvimento	Elevação Lat.	Thruster
Dominância de joelho	Agachamento	Afundo	Step up
CORE	Abdominal supra	Prancha	Abdominal infra
Relaxamento geral após cada sessão de treino			
Alongamentos gerais de 20 a 30" em cada posição			
Relaxamento e volta a calma			
Exercícios de respiração			

Nota – MOV. Movimento, KB, kettlebell, Elev, elevação, Lat, lateral.

## Resultados



Fig.1 – Avaliações físicas e psicométricas. Fonte: Acervo do autor.



Fig.2 – Reunião do Grupo Rosa Ativo. Fonte: Acervo do autor.

## Conclusão

Esperamos que ocorram melhorias positivas e significativas na capacidade funcional, qualidade de vida, qualidade do sono, índices de depressão, bem-estar, e auxiliar na eficiência no tratamento do cancro nas participantes do projeto.

## Bibliografia

- Bastos, J., Barros, H., & Lunet, N. (2007). Evolução da mortalidade por cancro da mama em Portugal (1955-2002). Acta Med Port, 20(1), 139-44.
- Gomes, I. A., & Nunes, C. (2020). Analysis of the breast cancer mortality rate in Portugal over a decade: spatiotemporal clustering analysis. Acta Médica Portuguesa, 33(5), 305-310.