

Efeitos de um Programa de exercício físico específico em Indivíduos Operados a Cancro do Pulmão de Não Pequenas Células

Ângela Gonçalves¹, Cristina Argel de Melo², Pedro Matos da Silva²

1. Hospital Sousa Martins U.L.S., Guarda, Portugal; 2. Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

INTRODUÇÃO

O tratamento cirúrgico e os tratamentos coadjuvantes, como a quimioterapia, do cancro do pulmão de não pequenas células (CPNPC) afetam negativamente a saúde física e psicológica dos doentes. O objetivo do presente estudo foi verificar a influência de um programa de exercício físico específico (PEFE) composto por fisioterapia respiratória, treino aeróbio, treino de força e educação para a saúde, em 6 doentes operados ao CPNPC. O programa foi iniciado em média 1 mês após a cirurgia e teve uma duração de 12 semanas com uma frequência de 2-3x/semana.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudo retrospectivo, do tipo série de estudos de caso, que incluiu 6 casos clínicos. Foram utilizados os seguintes instrumentos de avaliação: EORTC QLQ-C30 para avaliar a qualidade de vida; a escala Medical Research Council (MRC) para a dispneia; a Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) para a ansiedade e depressão; a Prova de Marcha dos seis minutos para a capacidade funcional; e os valores de uma repetição máxima (1RM) para a força bilateral do bicípite, tricípite, grande peitoral e quadricípite. Todos os componentes do PEFE foram adequados a cada caso clínico tendo sido composto por: técnicas de Fisioterapia respiratória, treino aeróbio no Ergo_Run Classic com a marcha a uma intensidade de 60-100% da velocidade média atingida na PM6m, durante 30 minutos, treino de força dos músculos no aparelho multifunções S2.25 PRECOR, utilizando 3 séries de 8-12 repetições, a uma intensidade de 40-80% de 1RM. A progressão das intensidades do treino de força e do treino aeróbio foi feita a cada 2-3 sessões com base na perceção subjetiva de esforço da Escala de Borg Modificada.

RESULTADOS

No final do PEFE, os 6 casos clínicos apresentaram em relação ao início do programa um aumento médio de 33 pontos nos níveis de qualidade de vida global, uma diminuição da ansiedade (em média 5 pontos) e da depressão (em média 2 pontos) da HADS e uma diminuição de cerca de um grau na MRC representando uma menor dispneia. Cerca de 70% dos casos clínicos aumentaram em média 155 metros e os restantes 30%, 24,5 metros na distância da prova de marcha. Todos os casos clínicos aumentaram a carga a ser utilizada no 1 RM em todos os músculos analisados.

CONCLUSÃO

O PEFE melhorou a qualidade de vida, a força muscular e a capacidade funcional e diminuiu a ansiedade, depressão e dispneia nos 6 casos clínicos.