

**A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS CUIDADOS PALIATIVOS
ONCOLÓGICOS
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN ONCOLOGICAL PALLIATIVE
CARE**

Ana Beatriz Rocha Dos Passos

Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José.

Jéssica Fernades Moraes

Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José.

Thiago Bezerra Pereira

Prof. Me. em Neurologia, Especialista em Fisioterapia Oncológica, Docente do Centro Universitário São José.

RESUMO

INTRODUÇÃO: O câncer constitui um importante problema de saúde pública mundial, estando associado a impactos físicos, emocionais e sociais que comprometem a funcionalidade e a qualidade de vida dos pacientes. Nesse contexto, os cuidados paliativos têm como finalidade promover conforto, autonomia e bem-estar por meio de uma assistência multiprofissional. O exercício físico tem sido cada vez mais reconhecido como uma importante estratégia complementar no cuidado de pacientes oncológicos, contribuindo para a manutenção da funcionalidade, redução de sintomas e melhora da qualidade de vida. Nesse contexto, sua aplicação nos cuidados paliativos vem ganhando destaque devido aos benefícios físicos, emocionais e sociais observados nessa população. **OBJETIVO:** Compreender de que maneira o exercício físico pode contribuir para a melhora da funcionalidade de pacientes oncológicos em cuidados paliativos, além de analisar seus efeitos sobre a qualidade de vida e o bem-estar físico e emocional. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, selecionados nas bases de

dados BVS, Google Acadêmico, PubMed, SciELO, ResearchGate e New England Journal of Medicine. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados dez estudos, totalizando 771 pacientes com diferentes tipos de câncer. **RESULTADOS:** Os resultados evidenciaram que a prática de exercícios físicos, especialmente os exercícios aeróbicos e resistidos, promove melhora da capacidade funcional, força muscular, condicionamento físico, qualidade de vida e autonomia para as atividades de vida diária. Além disso, observou-se redução da fadiga relacionada ao câncer, melhora dos aspectos emocionais e sociais, benefícios imunológicos e possíveis impactos positivos sobre o prognóstico e a sobrevida dos pacientes. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o exercício físico representa uma intervenção segura, eficaz e benéfica para pacientes oncológicos em cuidados paliativos, devendo ser incorporado de forma individualizada e supervisionada como parte integrante da assistência multiprofissional, contribuindo para a manutenção da funcionalidade e para a promoção da qualidade de vida.

Palavras-chave: Exercício físico em paciente oncológicos, Fisioterapia oncológica e Cuidados paliativos.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Cancer constitutes a major global public health problem, associated with physical, emotional, and social impacts that compromise the functionality and quality of life of patients. In this context, palliative care aims to promote comfort, autonomy, and well-being through multidisciplinary assistance. Physical exercise has been increasingly recognized as an important complementary strategy in the care of cancer patients, contributing to the maintenance of functionality, reduction of symptoms, and improvement in quality of life. In this context, its application in palliative care has gained prominence due to the physical, emotional, and social benefits observed in this population. **OBJECTIVE:** To understand how physical exercise can contribute to improving the functionality of cancer patients in palliative care, as well as to analyze its effects on quality of life and physical and emotional well-being. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review, conducted through the analysis of scientific articles published between

2015 and 2025, selected from the databases BVS, Google Scholar, PubMed, SciELO, ResearchGate, and the New England Journal of Medicine. After applying the inclusion and exclusion criteria, ten studies were selected, totaling 771 patients with different types of cancer. **RESULTS:** The results showed that the practice of physical exercise, especially aerobic and resistance exercises, promotes improvements in functional capacity, muscle strength, physical conditioning, quality of life, and autonomy for activities of daily living. Furthermore, a reduction in cancer-related fatigue, improvements in emotional and social aspects, immunological benefits, and possible positive impacts on the prognosis and survival of patients were observed. **CONCLUSION:** It is concluded that physical exercise represents a safe, effective, and beneficial intervention for cancer patients in palliative care, and should be incorporated in an individualized and supervised manner as an integral part of multidisciplinary care, contributing to the maintenance of functionality and the promotion of quality of life.

Keywords: Physical exercise in cancer patients, Oncological physiotherapy and Palliative care.

INTRODUÇÃO

O câncer é o principal problema de saúde pública no mundo, figurando como uma das principais causas de morte e, como consequência, uma das principais barreiras para o aumento da expectativa de vida. Foram estimados, para cada ano do triênio 2026-2028, 781 mil casos novos de câncer no Brasil. Excluindo-se o câncer de pele não melanoma, a estimativa é de aproximadamente 518 mil casos novos, dos quais 49,4% ocorrerão em homens e 50,6% em mulheres. Estimou-se, para o grupo infantojuvenil (0 a 19anos), um total de 7.560 casos novos de câncer no Brasil (Santos, et al., 2023; INCA, 2026).

O diagnóstico de uma doença grave como o câncer, capaz de provocar sofrimentos em todas as suas fases, demanda investimentos em Cuidados Paliativos. O cuidado paliativo é definido como o cuidado com o sofrimento humano em todas as suas dimensões físicas, psicossociais, familiar e espiritual diante uma doença que não tem cura. Mas não é sinônimo de terminalidade (Morbeck, et al., 2021; Moraes, 2025).

A Comissão de Acesso Global a Cuidados Paliativos e Alívio da Dor estimou que, anualmente, mais de 61 milhões de pessoas apresentam problemas de saúde associados ao sofrimento que poderiam ser significativamente amenizados por meio de CP. Inicialmente e historicamente, os CP se concentravam em aliviar o sofrimento no fim da vida. No entanto, agora são considerados uma boa prática e estão sendo cada vez mais implementados no início da trajetória de condições de saúde que ameaçam a vida (Radbruch, et al., 2020).

A fisioterapia cuida da saúde física, do movimento humano, preservando e mantendo a funcionalidade. Diversas pesquisas demonstraram que em média 30% do total de óbitos relacionados com o câncer está associado a falta de exercício, à inatividade e aspectos nutricionais. Outros estudos têm mostrado os possíveis efeitos dos exercícios de fortalecimento muscular e sua importância na manutenção e ganho de massa muscular para melhorar as AVD do paciente com câncer avançado (Tonezzer; Campanholi; et al., 2021; Silvia R. et al., 2021).

Um estudo publicado no The New England Journal of Medicine em junho de 2025, sobre um programa de exercícios estruturados de 3 anos, iniciado em até 6 meses após a conclusão da quimioterapia adjuvante para câncer de cólon, resultou em achados consistentes com a melhora da sobrevida geral, do funcionamento físico relatado pelo paciente, e do funcionamento físico objetivo e da aptidão física (Courneya, et al., 2025).

O exercício físico consiste em movimentos corporais organizados, com determinada duração, intensidade, ritmo e frequência, cujo objetivo é melhorar o condicionamento físico. É recomendado para todas as pessoas, mas quando se trata de pacientes em Cuidados Paliativos (CP), muitos profissionais ainda apresentam dúvidas. A Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica em 2023 publicou um guia “Recomendações de atividades físicas durante e após o tratamento oncológico”, direcionado a profissionais da área da saúde enfatizando que a prática de atividade físicas/exercícios físicos, por menor que seja, é melhor do que não as praticar (Tonezzer; Campanholi; et al., 2021).

A pergunta norteadora definida: Seria o exercício físico capaz de melhorar a funcionalidade de um paciente em cuidados paliativos oncológicos?

O objetivo geral se resume em buscar compreender a maneira que o exercício físico pode contribuir para a melhora da funcionalidade de pacientes oncológicos em

cuidados paliativos. Enquanto os específicos: Observar como os exercícios físicos podem influenciar na qualidade de vida, trazendo o bem-estar físico e emocional; entender a importância do fisioterapeuta no acompanhamento e na escolha dos exercícios adequados para cada paciente; reunir informações de pesquisas que mostrem os benefícios dos exercícios em pacientes oncológicos em cuidados paliativos.

METODOLOGIA

Metodologicamente, trata-se de uma revisão de literatura integrativa, aborda a influência dos exercícios físicos em pacientes oncológicos que estão em cuidados paliativos.

Foram utilizados como base de estudos, artigos científicos publicados entre 2015 e 2025 nas plataformas: BVS, Google Acadêmico, NEJM, Pubmed, ResearchGate e Scielo. Serão incluídos artigos de língua inglesa e portuguesa cujo tema aborde: a implementação dos exercícios físicos nos cuidados paliativos oncológicos. Como critério metodológico, serão reunidos apenas estudos randomizados controlados, de revisão sistemática com ou sem metanálise. Os critérios de exclusão: artigos que não abordem sobre cuidados paliativos ou exercícios físicos em pacientes oncológicos, publicações anteriores a 2016, artigos sem textos completos e que não se enquadrem no desenho científico previamente citado.

FUNDAMENTAÇÃO TEORICA

O termo "cuidados paliativos" é utilizado para designar a ação de uma equipe multiprofissional à pacientes fora de possibilidades terapêuticas de cura. Os cuidados paliativos devem fazer parte dos cuidados continuados integrados ao âmbito da Redes de Atenção à Saúde, seguindo um modelo de atenção compartilhada e serem ofertados na Atenção Básica, Domiciliar e Hospitalar tanto em nível ambulatorial quanto em serviços de urgência e emergência responsáveis pelo alívio dos sintomas agudizados. Toda pessoa afetada por uma doença que ameace a vida, aguda ou crônica, é elegível

para os cuidados paliativos a partir do diagnóstico dessa condição (Gonçalves, et al., 2024; Castro M, et al., 2021).

Simultaneamente aos cuidados oncológicos, os cuidados paliativos visam melhorar a qualidade de vida por meio do manejo dos sintomas físicos e do sofrimento psicossocial e espiritual. O objetivo é melhorar a qualidade de vida tanto do paciente quanto da família, especialmente quando as intervenções modificadoras da doença não estão disponíveis (Castro I, et al., 2022).

A inclusão dos cuidados paliativos de forma precoce, na prática clínica, por vezes, juntamente com o tratamento modificador da doença, favorece não só uma abordagem multidimensional de forma mais efetiva como também melhora a qualidade de vida, podendo contribuir para um aumento da própria expectativa de vida. A Fisioterapia tem importante abordagem nos cuidados paliativos principalmente na funcionalidade do paciente, pois apresenta dificuldades no desempenho das atividades de vida diária (Castro M, et al., 2021; Carvalho, et al., 2021).

A literatura científica mais recente tem reforçado que a prática de atividade física deve ser incorporada de forma sistemática ao cuidado oncológico. O exercício físico apresenta benefícios em todas as fases do tratamento do câncer – antes, durante e após as intervenções médicas. Os autores destacam que a prática regular de exercícios aeróbicos e resistidos está associada à melhora da função cardiorrespiratória, aumento da força muscular, preservação da capacidade funcional e redução da fadiga relacionada ao câncer, um dos sintomas mais prevalentes nesses pacientes (Ligibel, et al., 2022).

Os benefícios do exercício físico parecem ser também promissores em pacientes de câncer metastático com sintomas de fadiga, que está entre os mais prevalentes nos CP (80% a 90%). A revisão feita por Eyigor e Akdeniz (2014) mostrou que os estudos de intervenções de exercícios supervisionados para este grupo específico de pacientes foram associados à melhora clínica da função e da qualidade de vida, além de ter efeitos positivos nas alterações de humor e sintomas psicológicos (Tonezzer; Campanholi; et al., 2021).

RESULTADOS

Foram encontrados 38 artigos nas bases de dados, após os critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos foram selecionados. Dos 38 artigos selecionados, 28 foram excluídos: duplicados (2); estudos incompletos (1); não realização intervenção (16); não são pacientes em câncer avançado ou paliativos (7); publicação anterior a 2016(2). Somando os estudos, temos um total de 771 pacientes, com diferentes tipos de câncer (colorretal, gastrointestinal, mama, pulmão, metastático).

A intervenções utilizadas nos artigos foram discriminadas no quadro 1. Já estratégia de busca e seleção dos artigos e os artigos selecionados com suas informações podem ser observados respectivamente no fluxograma 1 e quadro 2.

Quadro 1: Tabela de intervenções.

INTERVENÇÃO	ARTIGOS QUE UTILIZARAM
Cinesioterapia ativa	2
Cinesioterapia passiva	1
Exercícios aeróbicos	2
Exercícios de equilíbrio	1
Exercícios de força	1
Exercícios de resistência	2
Exercícios estruturados	3
Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva	1
Liberação miofascial	1
Relaxamento muscular	1
Terapia comportamental	1

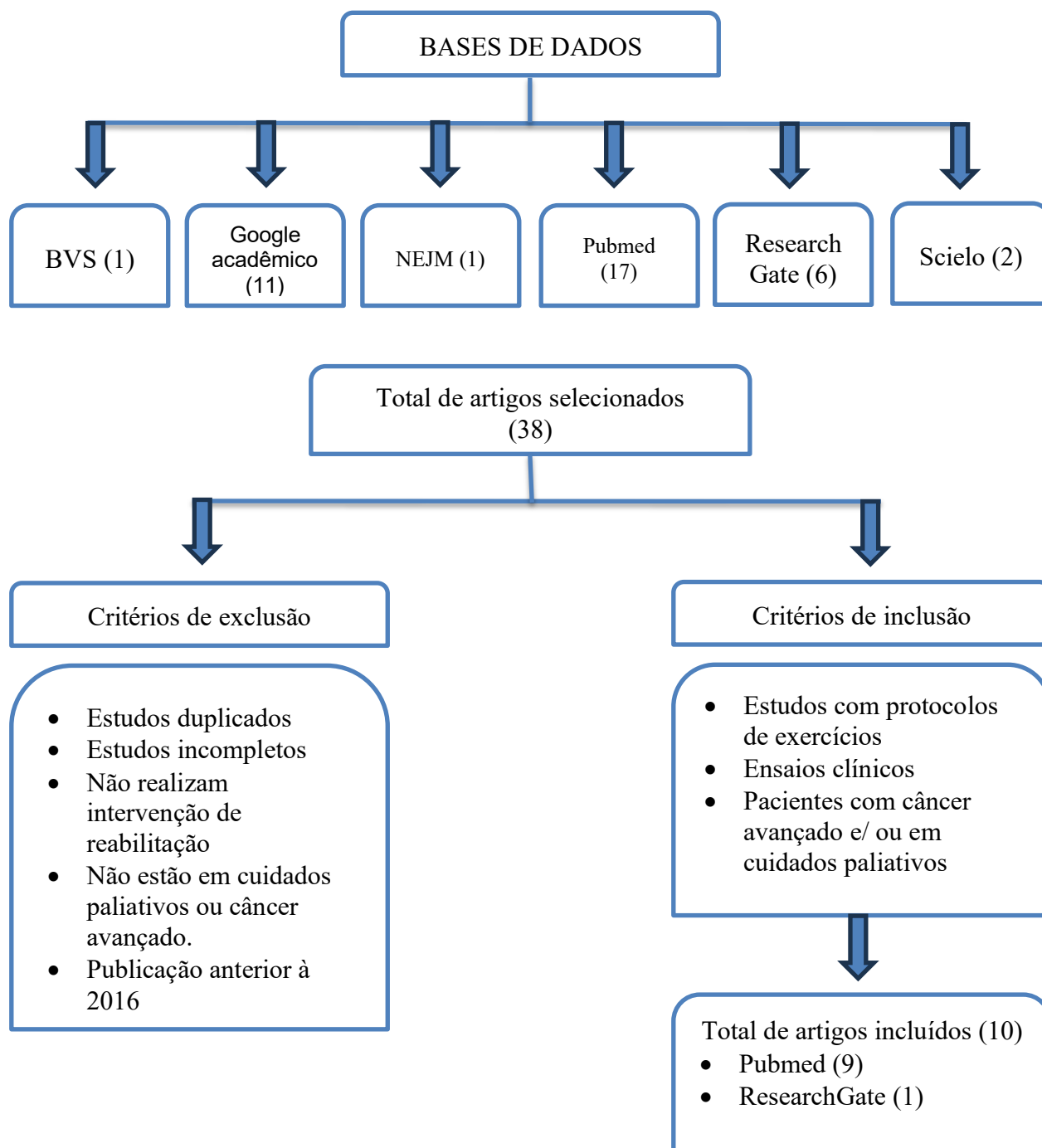
Fluxograma 1 – Estratégia de seleção de estudos.

Imagem 2: Quadro de resultados.

Autor/Ano Desenho	Objetivo	Amostra	Intervenção	Resultados	Conclusão
Chiarotto J., et al. 2017. Estudo Piloto, pré-pós, de braço único.	Testar a viabilidade da prática de exercícios físicos em pacientes com câncer metastático incurável em tratamento quimioterápico.	Trinta e cinco pacientes.	Um programa supervisionado, semanal, em grupo. Aeróbico – caminhar ou pedalar por até 45 minutos. Força – 5 a 7 exercícios, 2x10. Intensidade: Não informada.	A capacidade funcional melhorou depois da intervenção, assim como a aeróbica e força, diminuindo o risco de mortalidade.	O exercício físico é viável e seguro para pacientes com câncer metastático em quimioterapia paliativa.
Dhillon HM., et al, 2017. Ensaio clínico randomizado.	Avaliar se uma intervenção de atividade física de dois meses melhora a fadiga e a qualidade de vida em pessoas com câncer de pulmão avançado.	Cento e onze pacientes com câncer de pulmão avançado. Grupo de exercícios: 56; Grupo controle: 55.	Exercícios aeróbicos (45 minutos) e terapia comportamental (15 minutos). Intensidade Moderada.	Não foi encontrada diferenças que sustentem a hipótese de que a atividade física melhora a fadiga e a QV. Os sintomas e a função física não se deterioraram significativamente ao longo do tempo.	Pessoas com câncer de pulmão avançado podem participar de programas estruturados de atividade física.
Hiensch, A.E., et al, 2024. Ensaio clínico randomizado controlado.	Avaliar os efeitos de uma intervenção estruturada e individualizada de exercícios físicos sobre a fadiga e a QVRS em pacientes com câncer de mama metastático.	Trezentos e trinta e sete pacientes. Grupo de exercícios: 178; grupo controle 179.	Exercícios estruturados e personalizados, durante 9 meses, com um profissional especialista. Intensidade: Moderada a alta.	Os resultados indicam que a intervenção com exercícios não só teve um efeito positivo na fadiga física e na qualidade de vida relacionada à saúde, mas também na dor e na dispneia.	Este estudo demonstrou efeitos benéficos significativos de uma intervenção com exercícios supervisionados, oferecida durante o tratamento oncológico, na QVRS, na fadiga e em outros desfechos cl clinicamente relevantes.
Lee C., et al, 2018. Estudo de intervenção	Avaliar a adesão e a satisfação com as recomendações de reabilitação para pacientes com câncer avançado	Quarenta e cinco pacientes em cuidados paliativos com expectativa	FIA – aeróbico, resistência e equilíbrio. FBL – passivo e ativo. Intensidade: Leve. Modalidades	Os pacientes com boa adesão à fisioterapia apresentaram maior sobrevida.	A reabilitação abrangente pode ser necessária para pacientes com câncer avançado na unidade de cuidados paliativos.

grupo controle.	internados na unidade de cuidados paliativos.	de vida de 6 meses.	físicas – estimulação elétrica transcutânea e termoterapia.		
Pyszora A., et al, 2017. Ensaio clínico randomizado controlado.	Avaliar o efeito de um programa de fisioterapia na FRC e em outros sintomas em pacientes diagnosticados com câncer avançado.	Sessenta pacientes. Grupo de Tratamento : 30; grupo controle: 30.	A terapia foi realizada três vezes por semana, durante duas semanas com duração de 30 minutos. Exercícios ativos, liberação miofascial e FNP. O grupo controle não realizou exercícios.	O programa de exercícios causou uma redução significativa da intensidade da dor, sonolência, falta de apetite, depressão e melhora do bem estar. No grupo controle, não foram observadas alterações significativas no BFI.	O programa de fisioterapia apresentou efeitos benéficos sobre a fadiga relacionada ao câncer e outros sintomas em pacientes com câncer avançado.
Schuler MK., et al, 2016. Ensaio clínico randomizado controlado.	Avaliar o impacto de um programa esportivo individual e estruturado sobre a fadiga em pacientes com câncer avançado.	Setenta pacientes. A controle: n. 24; B autodirigido : n. 23; C parcialmente supervisionado: n. 23.	Grupo B-C: Três sessões de resistência e duas sessões de força por semana, com duração de 20 a 30 minutos cada. Grupo C: Aula extra com personal. Intensidade moderada.	A taxa de fadiga geral grave foi significativamente reduzida no Grupo de Intervenção C.	A fadiga generalizada grave em pacientes com tumores pode ser reduzida quando eles praticam exercícios físicos adequados.
Sprave T., et al, 2019. Ensaio clínico randomizado controlado.	Avaliar a segurança/viabilidade do IPMT e, secundariamente, avaliar a dor, a densidade óssea, a taxa de fraturas patológicas e a qualidade de vida.	Cinquenta e seis pacientes com metástases espinhais instáveis submetidos à radioterapia paliativa. G. Int.: n.27; G. Com.: n.29.	Grupo treinamento intensivo - Exercícios isométricos. Grupo controle - relaxamento muscular. Ambos com duração de 15 min/dia e iniciados concomitantemente à radioterapia.	Não houve diferenças significativas em relação dor, a densidade óssea, a taxa de fraturas patológicas e a qualidade de vida. O sofrimento emocional também foi semelhante.	A IPMT é potencialmente viável para pacientes de alto risco. Recomenda-se, portanto, a realização de ensaios clínicos futuros com poder estatístico adequado para avaliar os desfechos relevantes.
Tsianakas V., et al, 2016.	Avaliar a eficácia da intervenção na qualidade de vida de pessoas com dor crônica	Vinte e três pacientes. Grupo intervenção : 10; grupo	Os participantes caminharam por pelo menos 30 minutos em dias	O grupo de intervenção sentiu-se beneficiado em termos de bem-estar físico,	Os resultados são encorajadores e demonstram que o exercício foi popular e trouxe benefícios

Ensaio clínico randomizado.	recorrente ou câncer metastático	controle: 13.	alternados, durante 12 semanas. Intensidade: Não informado.	emocional, psicológico e social, bem como em mudanças no estilo de vida.	para os participantes.
Valentin L., et al, 2020. Estudo de intervenção grupo controle.	Avaliar os efeitos terapêuticos da aplicação de exercícios resistidos de intensidade moderada em pacientes caquéticos com câncer do trato gastrointestinal.	Vinte pacientes.	12 sessões de trinta minutos cada, nas primeiras seis sessões com carga de 30% da CVM, e nas 6 sessões seguintes a 50% da CVM, respeitando a individualidade biológica de cada paciente.	Houve uma melhora significativa entre a primeira e segunda avaliação, apesar do tempo de protocolo não ter sido suficiente para produção de massa magra.	Ao aplicar o protocolo de exercícios resistidos percebeu-se algumas mudanças positivas, como a sensação autorrelatada de bem estar, melhora do apetite e minimizou a atrofia muscular.
Yee J., et al, 2019. Ensaio clínico randomizado.	Avaliar a eficácia do programa em relação aos resultados relatados pelos pacientes, ao desempenho físico e ao nível de atividade física.	Quatorze pacientes (mulher) com câncer de mama metastático . Grupo de exercícios: 8; grupo controle 6.	Programa de 8 semanas, com 16 sessões de exercícios, supervisionada por um profissional. Caminhada rápida de 10 a 15 minutos seguidos de 30 a 40 minutos de treinamento de resistência. Intensidade: Moderada.	Observou-se um efeito de médio a grande porte nas medidas de desempenho físico e atividade física no grupo de exercício. Além de, redução de sintomas como fadiga e dor.	Um programa de atividade física domiciliar parcialmente supervisionado é viável e seguro. A dose do componente de treinamento de resistência foi bem tolerada e alcançável nesta população.

Legenda: CVM (contração voluntária máxima); FBL (fisioterapia beira leito); FIA (fisioterapia na academia); IPMT (treinamento isométrico da musculatura paravertebral); FRC (fadiga relacionada ao câncer); BFI (inventário breve de fadiga); FNP (facilitação neuromuscular proprioceptiva; QV (qualidade de vida); QVRS (qualidade de vida relacionada a saúde).

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que o exercício físico possui papel importante no cuidado ao paciente oncológico, contribuindo para melhora da funcionalidade, redução de sintomas e promoção da qualidade de vida. Entretanto, os resultados variam conforme o estágio da doença, tipo de exercício realizado e condições clínicas dos pacientes.

Pyszora et al. (2017) observaram que um programa fisioterapêutico em pacientes sob cuidados paliativos reduziu significativamente a fadiga relacionada ao câncer, além de melhorar sintomas como dor, ansiedade, depressão e sonolência. Os autores defendem que a atividade física contribui diretamente para a melhora funcional e o bem-estar desses pacientes.

De forma semelhante, Chiarotto et al. (2017) verificaram que exercícios aeróbicos e resistidos em pacientes com câncer metastático melhoraram a capacidade funcional e apresentaram boa adesão e segurança. Os autores sugerem que fatores como o estágio avançado da doença e a intensidade do tratamento podem interferir nos resultados.

Já Valentim et al. (2020) demonstraram que exercícios resistidos moderados melhoraram a força muscular e o controle motor em pacientes com caquexia oncológica. Entretanto, não houve ganho significativo de massa muscular, provavelmente devido ao curto período de intervenção e à ingestão calórica insuficiente dos pacientes. Os autores reforçam a necessidade de associar o exercício físico ao suporte nutricional adequado.

No estudo de Tsianakas et al. (2017), apesar de poucas diferenças estatísticas nos desfechos clínicos, os pacientes relataram benefícios emocionais e sociais importantes, como melhora da autoestima, sensação de normalidade e redução do isolamento social. Isso demonstra que os benefícios do exercício físico vão além das alterações físicas, impactando também a saúde mental e emocional.

De maneira semelhante, Yee et al. (2019) observaram que mulheres com câncer de mama metastático fisicamente mais ativas apresentavam melhor condicionamento cardiorrespiratório, melhor capacidade funcional e melhores indicadores de qualidade de vida. Além disso, os autores sugerem que a atividade física pode minimizar os impactos funcionais da fadiga e favorecer o bem-estar psicológico dessas pacientes.

Os benefícios emocionais e sintomáticos do exercício físico também foram evidenciados no estudo PREFERABLE, publicado por Wiskemann et al. (2024). Nesse estudo, pacientes com câncer de mama metastático submetidas a programas supervisionados de exercícios físicos apresentaram redução significativa da fadiga física, melhora da qualidade de vida relacionada à saúde, além de benefícios sobre dor e dispneia. Os autores defendem que o exercício físico supervisionado é seguro mesmo

em pacientes metastáticos, desde que respeitadas as limitações individuais e realizada adequada supervisão profissional.

Outro ponto relevante observado na literatura refere-se à importância da reabilitação em cuidados paliativos. Lee et al. (2017) demonstraram que pacientes com câncer avançado internados em unidades de cuidados paliativos valorizavam fortemente a manutenção da capacidade funcional, especialmente a deambulação. Os autores observaram que exercícios ativos e fisioterapia contribuíram para melhora da autoestima, satisfação e qualidade de vida desses pacientes. O estudo reforça que os cuidados paliativos não devem ser associados à inatividade física, mas sim à promoção de conforto, autonomia e dignidade até os estágios finais da doença.

Os achados de Dhillon et al. (2017) corroboram parcialmente a literatura que investiga os efeitos da atividade física em pacientes oncológicos. Em um ensaio clínico randomizado realizado com indivíduos portadores de câncer de pulmão avançado, os autores verificaram que um programa supervisionado de exercícios físicos não promoveu melhora significativa da fadiga ou da qualidade de vida quando comparado ao tratamento habitual. Entretanto, análises complementares demonstraram que os participantes que conseguiram aumentar seus níveis de atividade física apresentaram redução significativa da fadiga, sugerindo uma possível relação entre a prática regular de exercícios e o controle desse sintoma. Além disso, o estudo evidenciou que pacientes com doença avançada podem aderir de forma segura a programas estruturados de atividade física, reforçando o potencial dessa intervenção como estratégia complementar para manutenção da funcionalidade e do bem-estar durante o tratamento oncológico.

Sprave et al. (2019) avaliaram a aplicação do treinamento isométrico da musculatura paravertebral em pacientes com metástases vertebrais instáveis submetidos à radioterapia paliativa e verificaram que a intervenção apresentou boa tolerabilidade e viabilidade clínica. Os autores observaram ausência de eventos adversos graves relacionados ao exercício e não identificaram aumento na ocorrência de fraturas patológicas, demonstrando que programas de treinamento físico cuidadosamente supervisionados podem ser realizados de forma segura mesmo em pacientes com comprometimento ósseo avançado. Embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quanto à dor, fadiga, sofrimento emocional

e qualidade de vida, os resultados reforçam a importância da inclusão de estratégias de exercício físico na oncologia, especialmente pela possibilidade de manutenção da funcionalidade e pela segurança demonstrada durante o tratamento.

Corroborando os achados do presente estudo, Schuler et al. (2017) demonstraram que a prática de exercícios físicos estruturados pode contribuir para a redução da fadiga relacionada ao câncer em pacientes submetidos ao tratamento antineoplásico. Em ensaio clínico randomizado envolvendo pacientes com diferentes tipos de câncer, incluindo indivíduos em cuidados paliativos, os autores observaram que os grupos que realizaram exercícios físicos apresentaram tendência à melhora dos níveis de fadiga, enquanto os pacientes que não participaram de programas de atividade física apresentaram piora desse sintoma. Além disso, a redução da fadiga severa foi mais expressiva entre os participantes que receberam acompanhamento fisioterapêutico supervisionado, sugerindo que a orientação profissional potencializa os benefícios da prática de exercícios. Esses resultados reforçam a importância da fisioterapia e da atividade física como estratégias não farmacológicas no manejo da fadiga oncológica, contribuindo para a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes.

CONCLUSÃO

Dessa forma, os dez estudos analisados demonstram que o exercício físico representa uma intervenção segura e benéfica para pacientes oncológicos em diferentes fases da doença. Os benefícios encontrados incluem melhora da fadiga, força muscular, funcionalidade, qualidade de vida, aspectos emocionais, sociais e imunológicos, além de possíveis impactos positivos sobre o prognóstico oncológico.

Entretanto, os resultados variam conforme o estágio do câncer, modalidade de exercício, individualização da intervenção e condições clínicas e nutricionais dos pacientes. Assim, evidencia-se a necessidade de abordagens multiprofissionais e individualizadas, visando incorporar o exercício físico como parte integrante do cuidado oncológico e paliativo.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, C. et al. A Importância dos cuidados paliativos em pacientes com câncer de pulmão: Revisão narrativa. **Revista Estação Científica**, Centro Universitário Estácio Juiz de Fora, n 25, 2021.

CASTRO, I. et al. Cuidados paliativos oncológicos e manejo dos sintomas relacionados ao câncer e seu tratamento: Revisão de Literatura. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 18, p. e10970, 2022.

CASTRO, M. et al. Dor total e teoria do conforto: implicações no cuidado ao paciente em cuidados paliativos oncológicos. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 42, p. e20200311, 2021.

CHIAROTTO, J. et al. A structured group exercise program for patients with metastatic cancer receiving chemotherapy and CTNNB1 (β -catenin) as a biomarker of exercise efficacy. **Cancer Management and Research**, n. 9, p. 495–501, 2017.

COURNEYA, K. et al. Structured exercise after adjuvant chemotherapy for colon cancer. **The New England Journal of Medicine**, v. 393, n. 1, p. 13-25, 2025.

DHILLON, H. et al. Impact of physical activity on fatigue and quality of life in people with advanced lung cancer: a randomized controlled trial. **Annals of oncology**, v. 28, n. 8, p. 1889-1897, 2017.

GONÇALVES, M. et al. The importance of the multidisciplinary team for outpatient cancer patients in palliative care. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 11, p. e142131147492, 2024.

HIENSCH, A. et al. Supervised, structured and individualized exercise in metastatic breast cancer: a randomized controlled trial. **Nature Medicini**, v. 30, n. 10, p. 2957–2966, 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Estimativa 2026: Incidência de Câncer no Brasil. **INCA, Rio de Janeiro**, 168 p., 2026.

LEE, C. et al. Rehabilitation of Advanced Cancer Patients in Palliative Care Unit. **Annals of Rehabilitation Medicine**, V. 42, n.1 p. 166-174, 2018.

LIGIBEL, J. et al. Exercise, Diet, and Weight Management During Cancer Treatment: ASCO Guideline. **Journal of Clinical Oncology**, v. 40, n. 22, p. 2491-2507, 2022.

MORBECK, E. Introdução aos Cuidados Paliativos. In: Silvia JM, et al. (Coord.). Manual de Condutas e Práticas Fisioterapêuticas em Cuidados Paliativos Oncológicos da ABFO – Ed. – Rio de Janeiro – RJ: **Thieme Revinter Publicações**, 2021. 184p. cap.1, p 1-7.

PYSZORA, A. et al. Physiotherapy programme reduces fatigue in patients with advanced cancer receiving palliative care: randomized controlled trial. **Support Care Cancer**, v. 25, n. 9, p. 2899–2908, (2017).

RADBRUCK, L, et al. Redefining palliative care-A new consensus-based definition. **Journal of Pain Symptom Manage**, v. 60, n. 4, p. 754-764, 2020.

SANTOS, M. et al. Estimativa de incidência de câncer no Brasil, 2023-2025. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 69, n. 1, p. e-213700, 2023.

SCHULER, M. et al. Impact of Different Exercise Programs on Severe Fatigue in Patients Undergoing Anticancer Treatment-A Randomized Controlled Trial. **Journal Pain Symptom Manage**, v. 53, n. 1, p. 57-66, 2017.

SILVA, R. et al. Physiotherapy performance in palliative care in oncological patients: An integrative review. **Research Society and Development**, v. 10, n.6, p. e50610615914, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA – SBOC. Recomendações de atividade física durante e após tratamento oncológico. **Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica; Instituto Nacional de Câncer; Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde – São Paulo: SBOC**, 2023. 33f.: il.

SPRAVE, T. et al. Paravertebral muscle training in patients with unstable spinal metastases receiving palliative radiotherapy: An exploratory randomized feasibility trial. **Cancers (Basel)**, v. 11, n. 11 p. 1771, 2019.

TONEZZER, T. CAMPANHOLI, L. Peculiaridade do exercício físico em cuidados paliativos. *In*: Silvia JM, et al. (Coord.). Manual de Condutas e Práticas Fisioterapêuticas em Cuidados Paliativos Oncológicos da ABFO – Ed. – Rio de Janeiro – RJ: **Thieme Revinter Publicações**, 184p. cap. 11, p. 97-100, 2021.

TSIANAKAS, V. et al. CanWalk: a feasibility study with embedded randomised controlled trial pilot of a walking intervention for people with recurrent or metastatic câncer. **BMJ Open**, v. 7, n. 2, p. e013719, 2017.

VALENTIN, L. et al. Cancer and Cachexia: influence of a therapeutic exercise protocol on the health and disease process. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e36091110008, 2020.

YEE, J. et al. Physical activity for symptom management in women with metastatic breast cancer: A randomized feasibility trial on physical activity and breast metastases. **Journal of Pain and Symptom Management**, v. 58, n. 6, p. 929-939, 2019.