



FISIOTERAPIA NA FADIGA ONCOLÓGICA: REVISÃO DE LITERATURA

MARIANA FERNANDA DE SOUZA; PÂMELA CAMILA PEREIRA; MARTA MARIA DELFINO SOARES PINTO

RESUMO

Introdução: A fadiga oncológica é uma manifestação prevalente durante e/ou após o tratamento do câncer, impactando significativamente na qualidade de vida dos indivíduos. Apesar do instinto de repouso diante do cansaço, sua persistência pode agravar os efeitos da doença. Nesse cenário, a fisioterapia surge como uma alternativa eficaz para promover a recuperação funcional e aumentar a tolerância às atividades físicas. **Objetivo:** Este estudo visa avaliar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com fadiga oncológica, destacando os benefícios dessas abordagens na gestão desse sintoma. **Materiais e Métodos:** Realizou-se uma revisão de literatura abrangendo os anos de 2019 a 2024, utilizando diversas bases de dados, como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram incluídas publicações nos idiomas português e inglês. **Resultados:** A revisão dos estudos revelou que a fadiga oncológica compromete substancialmente a qualidade de vida dos pacientes. Intervenções fisioterapêuticas, em níveis ambulatoriais demonstraram-se eficazes na redução desse sintoma, com protocolos de exercícios cinesioterapêuticos, exercícios aeróbicos, ativos e resistidos, destacando-se como promissores para promover o bem-estar dos pacientes. **Conclusão:** Este estudo reforça a importância das intervenções fisioterapêuticas na gestão da fadiga oncológica, enfatizando sua capacidade de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Tais abordagens representam uma estratégia complementar no cuidado integral de indivíduos enfrentando esse desafio durante e após o tratamento do câncer.

Palavras-chave: Fadiga; Neoplasias; Atividades Cotidianas; Condicionamento Físico Humano.

1 INTRODUÇÃO

Câncer é uma doença caracterizada pelo crescimento desordenado de células, que se adentram nos tecidos e órgãos à sua volta. As neoplasias malignas são a segunda causa de óbitos no Brasil, totalizando 190 mil, anualmente, afetando a Saúde Pública do país. Estima-se que no Brasil foram diagnosticados 625 mil novos casos de câncer para cada ano do triênio 2020- 2022 (INCA, 2022).

Segundo a *American Cancer Society* (2019), o principal objetivo do tratamento para o câncer é a recuperação e o prolongamento da vida. No entanto, alguns tipos são mais graves, e isso se dá principalmente ao fato da descoberta em estágios avançados. As principais formas de tratamentos são: cirurgia, radioterapia e terapia sistêmica (quimioterapia, terapia hormonal, imunoterapia), de forma isolada ou associada.

A fadiga oncológica é um sintoma prevalente, que chega a ocorrer em 94% dos pacientes

com a doença. Pode ocorrer nos primeiros meses de tratamento ou anos após, colocando o indivíduo em uma situação extremamente desagradável e limitante (MOREIRA et al., 2021).

É definida como uma sensação de cansaço extremo, que interfere nas dimensões físicas, cognitivas e afetivas, incapacitando o indivíduo na realização de atividades cotidianas, com dificuldade de concentração, problemas de memória e exaustão, interferindo na sua qualidade de vida. Pode ser classificada em primária e secundária (MENDES; BARICHELLO, 2019).

O controle dos sintomas requer uma atenção multidisciplinar. A fisioterapia atua nesta equipe reduzindo os sintomas da fadiga, amenizando as complicações e melhorando a funcionalidade (RINALDI et al., 2021). Dessa forma, este estudo visa avaliar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com fadiga oncológica, destacando os benefícios dessas abordagens na gestão desse sintoma.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura, realizada no período de agosto de 2023 a fevereiro de 2024, onde buscou as principais intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com fadiga oncológica. As buscas para a produção do trabalho foram realizadas nas principais bases de dados como, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram incluídas publicações entre os anos de 2019 à 2023, nos idiomas português e inglês.

Visando assegurar as buscas, consultou-se o Descritor em Ciências da Saúde (DeCS): “fadiga, neoplasias, atividades cotidianas e condicionamento físico humano. Os descritores foram combinados entre si ou não, por meio da utilização do operador booleano AND.

Foram incluídos artigos originais, do tipo ensaios clínicos, sem restrição do tempo que tiveram como desfecho o tratamento fisioterapêutico. Foram excluídos estudos que não atendiam os requisitos da data de publicação e revisões sistemáticas. Adotaram-se para leitura na íntegra todas as publicações potencialmente elegíveis.

No total de 52 estudos encontrados, 25 foram selecionados e 10 foram incluídos. Por se tratar de uma revisão de literatura, não necessitando de coleta de dados com seres humanos, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os estudos analisados, a grande maioria apresentou alterações positivas acerca dos efeitos da fisioterapia na redução da fadiga oncológica e seu impacto na qualidade de vida dos pacientes oncológicos. As principais condutas realizadas foram por meio de exercícios físicos, aeróbicos e/ou resistidos, bem como a cinesioterapia e aplicação do método Pilates. Os principais métodos de avaliação foram por meio de questionários de avaliação de fadiga e qualidade de vida. Os resultados estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1 – Características dos estudos selecionados para a revisão de literatura.

AUTOR / ANO	METODOLOGIA	INTERVENÇÕES	RESULTADOS
AYDIN et al. (2021).	Ensaio clínico controlado, amostra de 48 mulheres com	12 semanas de exercícios aeróbicos e exercícios de	A pontuação do EORTC QLQ-C30 mostrou que o

	idade média de 45,0 ± 2,2 anos.	resistência muscular. Avaliação pelo Eorct Quality of Life Questionnaire (EORTC-QLC 30)	Exercício aeróbico impactou positivamente a qualidade de vida, e a fadiga (p=0,001).
BRANDÃO; SANTOS; SILVA, (2023).	Ensaio clínico, amostra de 8 mulheres e 1 homem, com idade média de 61,3 anos.	Foram realizados exercícios aeróbicos e exercícios com carga.	Os dados obtidos mostram melhora significativa após aplicação do Protocolo de exercícios, variável fadiga (p= 0,00027, nível de atividade física (p= 0,00221) e qualidade de vida (p=0,00387).
CAETANO; TOSCANO, (2020).	Estudo transversal com amostra de 51 mulheres e 13 homens, com faixa etária de 31 ± 49 anos.	Foi utilizado os itens 9 e 19 do questionário (EORTCQLQ-C30) para avaliar qualidade de vida, e a escala (PFSP) para avaliar fadiga.	O grupo praticante de atividade física ao final do tratamento apresentou nível mínimo de fadiga de acordo com a escala PFS-P.
DOMINGO S et al. (2021).	Ensaio clínico, envolvendo 35 mulheres, com idade média de 51,74 ± 13,87 anos.	Foram realizadas 10 sessões de cinesioterapia (mobilização passiva glenoumeral escapulotorácica, mobilização cicatricial, alongamento passivo da musculatura cervical e MMSS, exercícios ativos-livres e exercício resistidos com carga).	Foi observada melhora significativa da fadiga (p = 0,03), No BR-23, observou-se melhora significativa nos sintomas da mama (p = 0,01) e do braço (p = 0,01).
LU et al. (2019).	Ensaio clínico, randomizado e controlado, com amostra de 90 pacientes com câncer colorretal.	24 semanas de exercícios Baduanjin, 5 sessões por semana e 20-40 minutos por sessão.	Após 24 semanas, a proporção de pacientes com fadiga foi significativamente menor no grupo de exercício do que no grupo de controle (23,2 vs. 59,1%, p < 0,01).
MALDONADO et al. (2019).	Estudo controlado randomizado, com amostra de 60 mulheres em tratamento de câncer de mama.	24 sessões de treinamento de resistência progressiva por 12 semanas, e 10.000 passos ao total das semanas.	A prática de atividade física reduziu significativamente a fadiga e promoveu uma melhora perceptível na qualidade de vida.
PAGOLA (2020).	Teste controlado e aleatório, com amostra de 23 mulheres, idade média de 50 ± 8 anos.	16 semanas de treinamento de alta e moderada intensidade, com exercícios resistidos e aeróbicos.	O programa de treinamento de alta intensidade tendeu a melhorar a percepção de fadiga (p=0,006).

SAMUEL (2019).	Ensaio clínico randomizado, com amostra de 148 pacientes com câncer de cabeça e pescoço.	Exercícios aeróbicos e de resistência ativa, por um período de 11 semanas.	Houve melhora significativa na capacidade funcional ($p < 0,001$), qualidade de vida ($p < 0,001$) e prevenção do agravamento da fadiga ($p < 0,001$) no grupo exercício.
SOUZA (2021).	Estudo longitudinal, no qual foram recrutadas 34 mulheres com fadiga no pós-operatório tardio de câncer de mama.	Exercícios do Método Pilates para membros superiores e inferiores, tronco e abdômen, realizados 2 vezes por semana, cada sessão com duração de 50 minutos, durante 3 meses.	Os exercícios de Pilates melhoram significativamente ($P < 0,05$) a fadiga em mulheres no pós-operatório tardio de câncer de mama.
VICENT (2020).	Estudo controlado randomizado, com amostra de 94 pacientes com câncer de mama.	2 sessões aeróbicas e 1 sessão de resistência por semana.	A qualidade de vida dos pacientes melhorou, e o nível de fadiga diminuiu. O treinamento foi viável após os 12 meses do início da prática de atividade física.

Legenda: Teste de Fadiga de Piper (PFSP); Membros Superiores (MMSS); Instrumento Quality of Life Questionnaire - Breast Cancer 23 (BR-23)

Fonte: Autoria Própria.

Há um consenso entre os autores sobre o impacto significativo da fadiga oncológica na qualidade de vida dos pacientes, afetando diretamente sua capacidade de realizar atividades diárias.

Aydin et al. (2021) realizaram um ensaio clínico controlado, onde foram implementados exercícios aeróbicos e exercícios de resistência como tratamento para a fadiga oncológica. Os resultados revelaram uma redução significativa desse sintoma após o tratamento. O exercício aeróbico, especialmente quando combinado com treinamento de resistência, pode aumentar a força e a resistência muscular, podendo ajudar os pacientes oncológicos a lidar com as demandas físicas do tratamento e das atividades diárias, reduzindo assim a sensação de fadiga.

No estudo conduzido por Brandão, Santos e Silva (2023), foram empregados exercícios aeróbicos e exercícios com carga. Os resultados indicaram uma melhora significativa na fadiga após a aplicação do protocolo de exercícios.

No estudo de Domingos e colaboradores (2021), com a participação de 35 mulheres, foram administradas 10 sessões de cinesioterapia. Foram realizadas 10 sessões de cinesioterapia (mobilização passiva glenoumeral e escapulotorácica, mobilização cicatricial, alongamento passivo da musculatura cervical e MMSS, exercícios ativos-livres e exercício resistidos com carga), resultando em uma notável redução da fadiga.

No estudo conduzido por Lu e colegas (2019), os exercícios de Baduanjin foram empregados no tratamento de pacientes com fadiga associada ao câncer. Após 24 semanas de intervenção, houve uma redução significativa na proporção de pacientes que relataram fadiga.

Maldonado et al. (2019) exploraram o treinamento de resistência como uma abordagem para aliviar a fadiga oncológica em pacientes com câncer de mama. A prática da atividade diminuiu a fadiga e promoveu uma melhora perceptível na qualidade de vida, uma vez que o

treinamento de resistência pode ajudar a reduzir os níveis de citocinas pró-inflamatórias no corpo, que estão associadas à fadiga relacionada ao câncer.

As pesquisas realizadas por Pagola et al. (2020), Samuel et al. (2019) e Vicent et al. (2020), também confirmam que tanto os exercícios aeróbicos quanto os de resistência proporcionam uma melhora na percepção da fadiga associada ao câncer.

Souza et al. (2021) conduziram um ensaio longitudinal, com amostra de 34 mulheres que sofriam de fadiga relacionada ao câncer. Durante o estudo, foram aplicados exercícios do Método Pilates para os membros superiores, inferiores, tronco e abdômen. Após a realização desses exercícios, foi observada uma melhora significativa na sensação de fadiga.

Em suma, os estudos destacam a importância dos exercícios físicos, especialmente os exercícios aeróbicos e treinamento de resistência, como uma intervenção eficaz e acessível para aliviar a fadiga oncológica e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com câncer.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que este estudo reforça a importância das intervenções fisioterapêuticas na gestão da fadiga oncológica, enfatizando sua capacidade de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Tais abordagens representam uma estratégia complementar no cuidado integral de indivíduos enfrentando esse desafio durante e após o tratamento do câncer.

REFERÊNCIAS

AMERICAN CANCER SOCIETY. What is cancer – Portuguese, 2021. Disponível em: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/pt/booklets-flyers/what-is-cancer.pdf>. Acesso em: 10 de setembro de 2023.

AYDIN, M.; KOSE, E.; ODABAS, I. et al. The Effect of Exercise on Life Quality and Depression Levels of Breast Cancer Patients. *Asian Pac J Cancer*, v.22, n.3, p.725-732, 2021.

BRANDÃO, A. B. X.; SANTOS, A. C. T.; SILVA, L. V. **A efetividade de um protocolo de exercício físico na redução dos níveis de fadiga em sobreviventes ao câncer**, 2023. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia - Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande, 2023).

CAETANO, A. F. P.; TOSCANO, J. J. O. Associação entre prática de atividade física, dor e fadiga nos pacientes em tratamento quimioterápico. *Revista O Mundo da Saúde*, v.44, n.1, p.35-44, 2020.

DOMINGOS, H. Y. B.; MOREIRA, S. S.; ALVES, M. S. et al. Cinesioterapia para melhora da qualidade de vida após cirurgia para câncer de mama. *Fisioterapia Brasil*, v.22, n.3, p.385-397, 2021.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **O que é câncer?** 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/o-que-e-cancer>. Acesso em: 10 de setembro de 2023.

LU, Y.; QU, H. Q.; CHEN, F. Y. et al. Effect of Baduanjin Qigong Exercise on Cancer-Related Fatigue in Patients with Colorectal Cancer Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial. *Oncol Res Treat*, v.42, n.9, p.431-439, 2019.

MALDONADO, A. S.; RUIZ, A. C.; FERNANDEZ, D. M. et al. Effects of a 12-week resistance and aerobic exercise program on muscular strength and quality of life in breast cancer survivors Study protocol for the EFICAN randomized controlled trial. **Medicine**, v.98, n.44, p.1-9, 2019.

MENDES, L. C.; BARICHELLO, E. Intervenções no manejo da fadiga e qualidade de vida em pacientes em quimioterapia: Estudo de revisão. **Cogitare Enfermagem**, v.24, n.6, p.1790, 2019.

MOREIRA, R. K. P.; BARRETO, B. K. S.; SANTOS, L. N. et al. Cinesioterapia aplicada à fadiga oncológica. **Fisioterapia Brasil**, v.22, n.4, p.609-624, 2021.

PAGOLA, I.; MORALES, J. S.; ALEJO, L. B. et al. Concurrent exercise interventions in breast cancer survivors with cancer-related fatigue. **Int J Sports Med**, v.41, n.11, p.790-797, 2020.

RINALDI, G. C.; ALVES, R. B.; RODRIGUES, R. P.; et al. Exercícios fisioterapêuticos em pacientes oncológicos com doença avançada: revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, n.5, p.22425-22439, 2021.

SAMUEL, S. R.; MAIYA, A. G.; FERNANDES, D. J. et al. Effectiveness of exercise-based rehabilitation on functional capacity and quality of life in head and neck cancer patients receiving chemo-radiotherapy. **Support Care Cancer**, v.27, n.10, p.3913-3920, 2019.

SOUZA, S. D.; BOAS, V. F. V.; NAGIB, A. B. L. et al. O efeito do método Pilates na fadiga em pacientes com câncer de mama. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, n.6, p.28459-2847, 2021.

VINCENT, F.; DELUCHE, E.; BONIS, J. et al. Home-Based Physical Activity in Patients With Breast Cancer: During and/or After Chemotherapy? Impact on Cardiorespiratory Fitness. A 3-Arm Randomized Controlled Trial (APAC). **Integrative Cancer Therapies**, v.19, n.1, p.1-16, 2020.