

Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Exercício Físico em Doentes com cancro da próstata sob bloqueio androgénio – Programa Comunitário Prostata_Move

João Miguel da Luz Costa Cardoso

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

Orientador Institucional

Prof. Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves

Co-orientadora

Dra. Ana Isabel Vieira Nobre Joaquim

Relatório de Estágio
Exercício Físico em doentes com cancro da próstata
sob bloqueio androgénio - Programa Comunitário
Prostata_Move

João Miguel da Luz Costa Cardoso
32814

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 7727/2019 (2ª série), Nº 85 de 03 de Maio.

Orientadores Institucionais: Prof. Doutor Alberto Jorge Carvalho Alves e Dra. Ana Isabel Vieira Nobre Joaquim

Orientadores Cooperantes: André Coelho, Alexandra Lima

Julho, 2022

AGRADECIMENTOS

Começo por agradecer a todo o corpo docente que me acompanhou durante a licenciatura e mestrado e me deu ferramentas e conhecimentos para o meu futuro profissional.

A realização e conclusão deste estágio e o respetivo relatório final, foi possível graças a um conjunto de pessoas que acreditaram em mim e me ajudaram a dar este grande passo na minha vida pessoal e académica.

Um agradecimento especial, aos meus grandes e excecionais pais, que sempre me apoiaram e encorajaram, que nunca me deixaram desistir, e me ensinaram a querer sempre mais. Sempre estiveram presentes, nos momentos bons e nos momentos maus.

Também um agradecimento á restante família, que sempre se preocupou comigo, me questionando e disponibilizou para ajudar.

Á minha fiel companheira que me ajudou ao longo destes anos, que esteve sempre ao meu lado, incentivando e pressionando que eu desse sempre o meu melhor, e quisesse ser sempre o melhor. Esteve sempre lá, dando ênfase a todos os momentos e situações vividas que nunca serão esquecidas, quer a nível pessoal como a nível profissional.

Ao conjunto dos meus amigos que sempre me apoiaram e incentivaram a realizar este desafio e a concluí-lo e principalmente sempre estiveram presentes quando mais foram necessários.

A todo o grupo presente do Oncomove, mais precisamente ao treinador César André Coelho do grupo Próstata Move e á Professora Alexandra Lima do grupo Mama Move por todo o carinho que me deram ao longo deste grande desafio, por confiarem no meu trabalho, por me darem a oportunidade de uma excelente aprendizagem e por quererem sempre o meu melhor, por me ajudarem na minha formação e por me fazerem evoluir tanto a nível pessoal como a nível profissional.

Sem esquecer um enorme obrigado a todos os participantes dos respetivos projetos, por fazerem com que aquelas horas passadas todos juntos tenham sido as melhores horas da minha vida, cheias de alegria e compaixão.

E como agradecimento especial, ao professor doutor Alberto Alves por toda a paciência que teve ao longo deste período, por todo o tempo “perdido” investido no

meu trabalho para que este relatório ficasse o melhor possível, mas principalmente por toda a aprendizagem e auxílio prestado ao longo destes anos.

Um enorme obrigado a todos!

RESUMO

O presente relatório de estágio surge no âmbito do estágio curricular do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Exercício Físico e Saúde, na Universidade da Maia (ISMAI).

Este estágio foi realizado no Oncomove, um programa da Associação de Investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia (AICSO), que tem como função inovar e otimizar os cuidados de suporte ao doente oncológico, otimizando a qualidade de vida dos pacientes. Estes princípios, com os quais os profissionais relacionados com o Oncomove se regem diariamente, aliados ao conhecimento que têm em quase todas as áreas interligadas entre si, foi uma das razões, entre muitas outras, que me levaram a optar por esta entidade, como entidade acolhedora para o meu estágio.

A realização deste estágio, teve como principal objetivo concluir o nosso percurso académico, preparar-nos para o mundo do trabalho e inserir-nos numa área mais restrita da saúde, a área do exercício físico, mais concretamente o exercício físico na Oncologia. Assim este relatório pretende expor todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano no projeto Prostata_Move orientado pelo treinador André Coelho e do projeto MaMa_Move Gaia Comunidade orientado pela professora Alexandra Lima.

Neste relatório, vou descrever a minha experiência, vivida dentro desta enorme associação, em que trabalhei com mais incidência nos programas da Prostata_Move e MaMa_Move. Irei descrever toda a vivência enquanto estagiário designadamente os meus objetivos previamente delineados, a metodologia implementada tanto pelo orientador como pelos tutores; as várias atividades desenvolvidas para cada grupo de trabalho, a caracterização da entidade acolhedora e história dos respetivos projetos, os serviços prestados e por último as conclusões finais dos momentos de evolução e aprendizagem proporcionados pelo estágio.

Em suma, este estágio foi muito enriquecedor, revelando ser uma experiência única não só pelo projeto em si, mas principalmente por poder observar todos os dias a evolução de cada participante e seguir a sua reabilitação e otimização da performance, após terem passado por um caminho muito tenso e ultrapassarem diferentes barreiras como, também, poder observar diferentes planos de ensino e metodologias de exercício físico existentes para as diferentes patologias.

Palavras-chave: Prostata_Move; MaMa_Move Gaia Comunidade

ABSTRACT

This internship report comes as part of the curricular internship of the 2nd year of the Master's degree in Physical Education sciences and Sports with specialization in Physical Exercise and Health, at the University of Maia (ISMAI).

This internship was held at Oncomove, a program of the Association of Research of Support Care in Oncology (AICSO), which has the function of innovating and optimizing the care of cancer patients, optimizing the quality of life of patients. These principles, with which professionals related to Oncomove are governing daily, together with the knowledge they have in almost all areas interconnected, was one of the reasons, among many others, that led me to choose this entity as a welcoming entity for my internship.

The realization of this internship, had as main objective to complete our academic career, prepare for the world of work and insert ourselves in a more restricted area of health, the area of physical exercise, more specifically physical exercise in Oncology. Thus this report intends to expose all the work developed throughout the year in the Project Prostata_Move guided by coach André Coelho and the project MaMa_Move Gaia Community guided by Professor Alexandra Lima.

In this report, I will describe my experience, lived within this huge association, in which I have worked with more focus on the Prostata_Move and MaMa_Move. I will describe the whole experience as an intern, namely my previously outlined objectives, the methodology implemented by both the advisor and the tutors; the various activities developed for each working group, the characterization of the welcoming entity and history of the respective projects, the services provided and finally the final conclusions of the moments of evolution and learning provided by the internship.

In short, this internship was very enriching, revealing to be a unique experience not only for the project itself, but mainly because it can observe each participant's evolution every day and follow their rehabilitation and performance optimization, after having gone through a very tense path and overcome different barriers, as well as being able to observe different teaching plans and physical exercise methodologies existing for the different pathologies.

Keywords: Prostata_Move; MaMa_Move Gaia Community

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
Lista de Abreviaturas e Símbolos	VIII
Lista de Tabelas	IX
Lista de Figuras	X
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO	5
2.1. Objetivos	5
2.2 Caracterização do contexto	6
2.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário	7
2.4. Descrição e planeamento das principais atividades	8
3. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	13
3.1. Identificação das principais dificuldades	13
3.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua	13
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO	16
5. CONCLUSÃO	20
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	22
ANEXOS	XXVIII

Lista de Abreviaturas e Símbolos

ACSM – American College of Sports Medicine

AF – Atividade Física

AICSO – Associação de Investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia

CHVNG/E – Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/ Espinho

CP – Cancro da Próstata

EF – Exercício Físico

IMC – Índice de Massa Corporal

MM – MaMa_Move

OMS – Organização Mundial de Saúde

PM – Prostata_Move

WF – Walking Football

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Plano de fortalecimento de membros superiores

Tabela 2 – Plano de fortalecimento de membros inferiores

Tabela 3 – Plano de equilíbrio

Tabela 4 – Cronograma de realização dos planos de treino

Lista de Figuras

Figura 1 – Flexão dos Braços com Bola

Figura 2 – Supino Vertical com Bola

Figura 3 – Tríceps Francês com Bola

Figura 4 – Elevação dos Braços com Bola

Figura 5 – Agachamento com Bola

Figura 6 – Elevação dos Calcanhares

Figura 7 – Afundo com Apoio

Figura 8 – Flexão da Perna contra a Parede

Figura 9 – Elevação do Joelho Direito

Figura 10 – Elevação do Joelho Esquerdo

Figura 11 – Caminhar sobre uma Linha em Frente

Figura 12 – Caminhar sobre uma Linha em Retaguarda

1. INTRODUÇÃO

O Presente estágio curricular, realizado no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Exercício Físico e Saúde da Universidade da Maia (ISMAI), foi realizado no programa Prostata_Move (PM) e MaMa_Move Gaia Comunidade, ambos implementados pelo Oncomove, sendo coordenado pelo Professor Doutor Alberto Alves (Fisiologista do Exercício, Doutorado em Atividade Física, Coordenador de Curso e Membro Integrado do Centro de Investigação em Desporto Saúde e Desenvolvimento Humano, Coordenador do Programa Oncomove). Este estágio tem como finalidade, dar oportunidade a estudantes da vertente de exercício físico e saúde de: contactar diretamente com as metodologias e técnicas de trabalho; aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado; desenvolver novas competências para a entrada no mundo do trabalho; aumentar o conhecimento para o futuro. O estágio em si permite ainda ao estagiário, diante da existência de novos obstáculos/desafios, aprender a criar respostas inovadoras, em contextos profissionais e académicos. Permite também criar uma estreita colaboração com profissionais de saúde, unidades de saúde familiares, ginásios, clínicas de reabilitação, clubes desportivos, etc., dando ao mesmo tempo a possibilidade de aplicar os conhecimentos obtidos neste contexto real e de forma supervisionada, em instituições da área do referente.

O projeto Prostata_Move decorre nos dias de hoje no Pavilhão Municipal Professor Miranda de Carvalho, oferecendo as melhores instalações para a prática do programa “Walking Football”. O programa é dirigido a sobreviventes de cancro da próstata sob bloqueio androgénio, sendo que todos os participantes foram recrutados com convite de oncologistas e urologistas do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, sendo que os participantes que aceitaram a participação foram encaminhados a um coordenador de estudo, neste caso medico oncologista, sendo posteriormente colocados num dos dois braços de estudo. As sessões são realizadas 3 vezes por semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira), com a duração de uma hora e meia das 10h as 11h30. O programa decorreu sob forma de projeto de investigação no período entre setembro de 2019 e janeiro de 2020, sendo que após essa data e até aos dias de hoje é conhecido como projeto comunitário. Este projeto

de estudo foi desenhado sob ensaio clínico, com duas fases clínicas que visa a analisar e segurança dos participantes durante a participação no programa de Walking Football (WF). Além disso tem como objetivo, determinar os benefícios desta prática na qualidade de vida relacionada à saúde, densidade óssea, composição corporal, aptidão física, nível de atividade física, perfil metabólico e função cognitivo sendo que estes parâmetros foram analisados de forma complementar durante a sua investigação.

O projeto MaMa_Move Gaia Comunidade decorre até hoje no Ginásio Solinca Classic Gaia, pertencente a uma das maiores cadeias de ginásio portuguesa Solinca & Health Fitness, dando como possibilidade a todos os participantes de usufruir de qualquer material fitness topo de gama para melhor execução dos exercícios proposto em aulas de grupo. O programa destina-se a mulheres que sofreram de um processo de remissão, devido a um adenocarcinoma na mama. Todos os participantes foram recrutados em consultas de Oncologia, tendo sido avaliadas em 3 momentos. Este projeto ainda hoje dá seguimento à sua investigação sendo que atualmente é realizado em projeto comunitário.

Durante este período de estágio, foram criados vários documentos com o propósito de construir e desenvolver o relatório final do mesmo, sendo realizados nomeadamente, um projeto de formação individual (PFI) e várias revisões de literatura referentes ao exercício físico na oncologia.

O relatório será dividido em várias partes, numa parte inicial serão apresentadas as expectativas do estagiário, tais como os objetivos pretendidos e a descrição mais detalhada dos programas inseridos. De seguida, será abordada uma intervenção profissional incluindo as funções e responsabilidades incumbidas ao estagiário durante o estágio. Depois, será explorado um desenvolvimento profissional da parte do estagiário e serão especificadas as principais dificuldades que o mesmo apresentou no início e durante a realização do estágio. Quanto ao tema final consistirá nas reflexões finais, que incluirão o conforto, as expectativas e objetivos finais perante uma realidade diferente e a reflexão sobre a aprendizagem obtida ao longo do estágio.

O cancro, é uma termo usado para designar uma neoplasia maligna, embora antigamente esta palavra esta usada para designar doenças não neoplásicas o seu

uso foi-se tornando mais restrito e atualmente é usado de uma forma genérica para a designação de qualquer doença neoplásica maligna (Miranda, 2019). O cancro é uma designação referente só na espécie humana, existindo atualmente centenas de diferentes tipos de cancro recorrentes em todo o planeta(Grudzen et al., 2012). Tal como o nome indica o cancro é considerado como um tecido novo formado internamente no ser humano , albergando-se um vasto número de neoplasias malignas, com características celulares sendo estas de gravidade muito distintas e elevada umas das outras (Nacional & Cancro, 2010). Esta doença devido ao facto de ser considerada como uma neoplasia pode-se dividir em dois grupos – inflamatórias ou degenerativas – caracterizando-se particularmente por uma destruição de tecidos celulares, sendo que as doenças inflamatórias podem ocorrer com o passar da idade ou mesmo em qualquer idade as doenças degenerativas são mais frequentes em adultos com uma faixa etária mais elevada, no entanto ambas as doenças são o resultado da interação entre os genes e o ambiente, isto é, entre a suscetibilidade genética e os fatores ambientais(Manuel & Costa, 2021). A caracterização fundamental desta doença, está relacionada com a formação interna de tecidos novos, sendo que este crescimento é devido a uma maior proliferação celular, o que dá uma maior resistência às células mortas. No entanto, as maiores neoplasias não são os cancros, mas sim tumores malignos inseridos no corpo, na qual são considerados como tecidos que envolvem qualquer parte do corpo, passando por si só as fronteiras tecidulares; estas neoplasias são resultantes de neoplasias benignas já existentes ou da progressão de outro tipo de lesões internas nomeadamente metaplasia e displasia. (Corceiro, 2010)

O cancro da próstata é um tumor maligno da próstata, sendo uma glândula predominante no sexo masculino, que se situa ligeiramente abaixo da bexiga e que envolve a uretra(Corceiro, 2010). Esta doença é atualmente considerada como a segunda maior causa de morte por cancro na população masculina logo a seguir ao cancro do pulmão(Stock, 2022). Segundo a American Cancer Society (2021) esta doença é predominante em homens com idade superior a 55 anos, em pessoas com familiares diagnosticados e por fim atinge com mais frequência pessoas de raça negra; sendo que problemas com hábitos alimentares, dietas ricas em gorduras saturadas e demasiado poder proteico e principalmente a obesidade são fatores

relevantes também para o diagnóstico de cancro da próstata(Calais, 2007;Manuel & Costa, 2021).

O sobrevivente do cancro é uma pessoa que vive para além do cancro, tendo o seu início no diagnóstico e prolongando-se até ao fim da sua vida. Neste grande número de doentes oncológicos, vários apresentam ao longo do tratamento uma inúmera quantidade de efeitos secundários tanto físicos como psicológicos da doença, neste caso do cancro, e do tratamento, em si podendo estes efeitos secundários serem considerados como agudos (aparecimento ao longo do tratamento), crónicos (ocorrem ao longo do tratamento e têm sua incidência ao longo do tempo) e os tardios (com aparecimento após meses ou anos após o final do tratamento). Juntando as estatísticas de sobrevivência desta doença, metade dos pacientes diagnosticados com cancro podem apresentar consequências mínimas e até mesmo retornarem à sua vida normal com o passar do tempo, já a outra metade reporta vários tipos de efeitos secundários durante e/ou após o tratamento, tornando mais frequente a depressão, dor e fadiga nos incidentes(Nacional & Cancro, 2010). Torna-se assim claro que com o passar dos anos os doentes oncológicos apresentam uma necessidade de desenvolver estratégias para reduzir ou combater os inúmeros eventos adversos da doença em questão(Schulte et al., 2020). E como tal, a atividade física com o passar dos anos tem sido vista como uma ferramenta bastante eficaz no combate a estes eventos, apresentando benefícios desde a prevenção ao pós-tratamento(Low et al., 2012). No entanto vários doentes, devido a barreiras impostas pelo cancro, não conseguem atingir as recomendações existentes indicadas para a prática da atividade física devido à falta de motivação, tempo e interesse ou então devido aos efeitos apresentados pela doença tais como a fadiga e a dor (Rodrigues, B., & Carraça, E., & Joaquim, A., & Viamonte, S., & Dinis, J.,2022). Desta forma, a prática de exercício físico deve ser incentivada pela equipa medica interveniente de forma a ser criada um plano de exercício físico prescrito individualizado e adaptado à condição física de cada doente (Rodrigues, B., & Carraça, E., & Joaquim, A., & Viamonte, S., & Dinis, J., 2022).

2. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

2.1. Objetivos

No decorrer do estágio tinha delineado como objetivo principal adquirir o máximo de conhecimento dentro na área do exercício físico ligado a patologias neste caso ligado á oncologia, por meio de análise de literatura científica da área, da discussão com profissionais da área e principalmente profissionais de educação física, da planificação e monitorização da atividade desenvolvida nos diferentes programas.

Da mesma forma, tinha como objetivo a colaboração com os orientadores cooperantes levando a uma melhor compreensão do planeamento, organização e implementação de todos os exercícios propostos.

Ao longo do estágio, foram atribuídos novos objetivos de forma a criar uma evolução delineada e uma aprendizagem compacta.

Foi pretendido ao longo do estágio desenvolver o nosso conhecimento referente ao Exercício Físico na Oncologia e então foi proposto o estudo de várias referencias bibliográficas, de forma a estar mais inserido no tema e prestar um melhor auxílio dentro dos projetos, referências essas ligadas ao tipo de exercício físico, aos tipos de exercícios propostos aos participantes. Sendo que seria de igual forma proposto o desenvolver de conhecimentos ligados á fundamentação científica e correta implementação de diversos testes de avaliação.

Tenho de igual forma como objetivo melhorar a minha experiência na área do Exercício Físico e Saúde, principalmente em patologias muito graves, melhorando assim o meu aproveitamento científico através da análise de várias estudos e artigos científicos, de forma a num futuro próximo começar a colocar em prática todo o conhecimento teórico adquirido ao longo desta fase. Sendo também muito benéfico para essa situação trabalhar com profissionais especializados nas áreas ligadas, de forma a aumentar ainda mais o meu leque de aprendizagem.

Para concluir, melhorar as minhas competências sociais de forma a criar relações e laços e espaços curtos de tempo, levando a no futuro não ter um início muito constrangido e essa situação levar a acontecimentos graves.

2.2 Caracterização do contexto

A AICSO é uma associação sem fins lucrativos, foi fundada em 2001 pelo Professor Doutor Francisco Pimentel, sendo na altura o Diretor do Serviço de Oncologia do Hospital S. Sebastião. Esta associação foi criada com o objetivo de desenvolver a formação e a investigação ligada aos cuidados de suporte em oncologia. Com o tempo a associação foi progredindo nos seus objetivos e em 21 de abril de 2009 passou a ser considerada como uma entidade de utilidade pública, estatuto que mantém até à data de hoje.

O Oncomove é um programa criado pela AICSO sob a presidência da Dra. Ana Joaquim, programa esse fundado em 2018 com o intuito de contribuir para os cuidados de suporte e uma abordagem holística, e integrada ao doente que vive para além do cancro. Este programa integra vários projetos não só de investigação, mas de ação comunitária o que visa a integrar o exercício físico no caminho e na vida de cada doente oncológico.

O projeto Próstata_Move foi um projeto de investigação que teve o seu início em setembro de 2019 dando por terminado em janeiro de 2020, passando para um projeto comunitário após essa data e mantendo-se até aos dias de hoje. Este projeto tem como população alvo, doentes com cancro da próstata sob bloqueio androgénio, tendo atualmente mais de 35 participantes, sendo todos recrutados em consultas de oncologia no Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNG/E). Este projeto ao longo da investigação esteve localizado no Pavilhão Desportivo Municipal de Gaia, no entanto após passar para um projeto comunitário passou a ser realizado no Pavilhão Municipal Professor Miranda de Carvalho.

O programa é composto por 3 sessões de treino durante a semana com a duração de 1h30m (uma hora e trinta minutos) cada uma. Cada sessão é minuciosamente estudada e planeada de forma a todos os participantes tomarem o melhor proveito da mesma, sendo que a mesma é dividida em três fases: fase de aquecimento (orientada pelo estudante estagiário) composta por devidamente adequados ao aquecimento muscular e articular; fase fundamenta, dividida em duas partes (uma parte de treino resistido e uma parte de treino aeróbico), sendo que numa parte inicial tanto o estagiário como o respetivo responsável dão seguimento à realização dos planos de treinos definidos para o dia em questão, posteriormente o responsável pelo treino irá

proceder com o treino referente ao WF; e uma fase de retorno á calma, onde todos os participantes realizam exercícios de retorno á calma, posteriormente a uma caminhada de baixo ritmo realizam exercícios de alongamentos.

O Pavilhão Desportivo Municipal de Gaia, localizado na Freguesia de Oliveira do Douro, foi construído em 1972 e renovado em 2013. É um pavilhão que tem como destino a realização de vários grandes eventos desportivos. Possui na sua arquitetura três recintos desportivos, destinados para a prática de Andebol, Voleibol Basquetebol e Futsal, sendo todos os recintos homologados para a prática dos desportos referidos.

O Pavilhão Municipal Prof Miranda de Carvalho, foi inaugurado a 18 de novembro de 2001 por sua excelência o Presidente da Camara Municipal de Vila Nova de Gaia, Dr. Luis Filipe Menezes. Este pavilhão possui em sua estrutura, um campo principal com as dimensões corretas e homologadas para a prática oficial de Andebol, Basquetebol, Futsal e Voleibol. Sendo que ainda dispõe de outro recinto, fazendo o papel de ginásio de apoio com dimensões ligeiramente reduzidas. Neste mesmo pavilhão, são realizados atualmente as aulas de “Walking Football” do projeto Próstata_Move, na qual podemos usufruir de qualquer material indicado para a prática do mesmo, como bolas, cones, sinalizadores rasos e coletes devidamente entregues a cada elemento no início do projeto.

2.3. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Durante o estágio, foram atribuídas funções e responsabilidades ao estudante estagiário. Permitindo-lhe melhorar a sua capacidade de comunicação e socialização no contexto do estágio, melhorar o seu sentido de responsabilidade possibilitando uma boa preparação para o futuro profissional.

Relativamente às funções do estagiário, estas consistem na preparação do material utilizado em cada sessão de treino de WF, tendo também como função dar seguimento às sessões de aquecimento e realizar as respetivas correções ao longo do mesmo. O estudante estagiário tinha posteriormente a responsabilidade de dar seguimento á orientação de um plano de treino composto de exercícios cuidadosamente escolhidos associados ao contexto apresentado, fazendo de igual forma as devidas correções de forma aos participantes tirarem o maior proveito dos mesmos.

Quanto aos planos desenvolvidos, os mesmos foram devidamente estudados e analisados pelo estudante estagiário em conjunto com o professor responsável, tendo como princípio não fugir ao protocolo apresentado.

Sendo que para um melhor desenvolvimento, foi proposto ao estagiário a presença numa formação para o contexto do exercício físico em oncologia.

2.4. Descrição e planeamento das principais atividades

O programa Prostata_Move é um programa comunitário de atividade física para sobreviventes da doença do cancro da próstata sob bloqueio androgénio. Este projeto segue um projeto sobre Walking Football na qual como o nome indica “Futebol a Caminhar”. O programa é composto por três sessões de treino com uma duração de uma hora e meia cada, na qual são realizados todo o tipo de exercícios ligados á pratica de futebol juntamente com exercícios de fortalecimento muscular, tendo em conta a patologia e as limitações dos participantes.

No Programa Prostata_Move, foram realizados vários planos de exercícios físicos, com o princípio de aumentar a qualidade de vida, entre outros fatores, dos participantes. Foram desenvolvidos 3 planos de exercícios físico sendo um plano direcionado para a prática dos músculos dos membros superiores, outro plano para grupos musculares dos membros inferiores e por último um plano na qual são realizados exercícios relacionados com o equilíbrio dos participantes.

O treino de fortalecimento muscular é realizado em pelo menos 2 dias por semana, na qual são envolvidos os principais grupos musculares, sendo que todos os participantes têm possibilidade de repousar, 48 horas até á próxima pratica. Os planos consistem numa intensidade moderada a vigorosa ((Consulta, sem data)Campbell et al. 2019).

Plano A – Treino Fortalecimento Muscular (Membros Superiores)

3 Series, 12 Repetições

Material: Bola de Futebol

Flexão do Braço com Bola (Figura 1)		
Supino Vertical com Bola (Figura 2)		
Tríceps francês com Bola (Figura 3)		
Flexão do Ombro (Figura 4)		
Descanso – Caminhada do Longo do Campo de Futsal (2 voltas)		

Tabela 1: Plano de fortalecimento de membros Superiores

Plano B – Treino Fortalecimento Muscular (Membros Inferiores)

3 Series, 12 Repetições

Material: Bola de Futebol, Banco

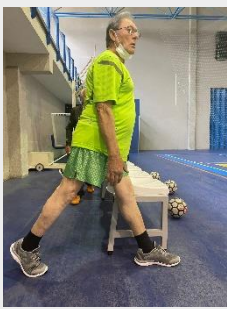
Agachamento com Bola (Figura 5)		
Elevação dos Calcanhares (Figura 6)		
Afundos com Apoio (Figura 7)		
Flexão da Perna contra a Parede (Figura 8)		
Descanso – Caminhada do Longo do Campo de Futsal (2 voltas)		

Tabela 2: Plano de fortalecimento de membros Inferiores

O treino de equilíbrio é um treino realizado em pelo menos 2 dias da semana, sendo que um dia é realizado em conjunto com o plano de fortalecimento dos grupos

musculares dos membros superiores. Estes exercícios são fundamentais principalmente em população mais idosa, com vista á prevenção de quedas

Plano C – Treino Equilíbrio 4 Series, 1 Minuto de realização Material: Não é necessário	
Elevação do Joelho (Direito) (Figura 9)	
Elevação do Joelho (Esquerdo) (Figura 10)	
Caminhada em Linha Reta (Frente) (Figura 11)	
Caminhada em Linha Reta (Retaguarda) (Figura 12)	
Descanso – Caminhada do Longo do Campo de Futsal (2 voltas)	

Tabela 3: Plano de Equilíbrio

No âmbito destas tarefas e planos definidos, passo a uma apresentação do cronograma semanal na realização dos respetivos planos (A/B/C):

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10h às 11h30	Plano A		Plano C		Plano B		
	Plano C						

Tabela 4: Cronograma de Realização dos Planos de Treino

3. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

3.1. Identificação das principais dificuldades

Na ingressão deste estágio já tinha conhecimento de que iria-nos ser atribuídas várias funções e principalmente ser-nos pedido uma aprendizagem continua sobre os assuntos discutidos durante o mesmo.

Acredito que uma das maiores dificuldades seria o facto de ter uma interação com os participantes devido aos seus historiais médicos e clínicos, sendo que nunca tive em contacto com alguém com a mesma patologia dos vários participantes, tanto do projeto Próstata Move como o projeto Mama Move, e nunca tendo tido qualquer interação com e experiencia no que toca á monitorização de exercício físico em pessoas com patologias graves, a não ser em pequenos momentos de avaliação atribuídos nas várias unidades curriculares na licenciatura e mestrado. No entanto, este seria a minha menor preocupação, sendo que poderia vir a ser uma grande dificuldade o lidar com os erros cometidos durante as sessões de treinos, podendo de alguma forma vir a piorar as situações.

Este foram os meus maiores receios na participação deste estágio, sendo que com o tempo iria ter o apoio dos tutores e principalmente de todos os participantes de forma a evoluir bastante.

3.2. Plano de desenvolvimento e formação contínua

De forma a adquirir uma quantidade extensa de conhecimento relacionado ao exercício físico em oncologia, foi proposto aos estagiários a participação em seminários, workshops, congressos e principalmente formações ligadas ao tema referido em estágio, exercício físico na oncologia. Foram realizadas várias formações e vários congressos dos quais a minha presença contribuiu imenso para a minha evolução tanto a nível social, mas principalmente a nível de conhecimento. Tanto a nível de formações como a participações em congressos e seminários, foram todos proporcionadas pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, sendo realizadas sob regime presencial como regime á distância.

Em Outubro de 2021, foi realizada a 3ª Edição da Formação Avançada em Exercício Físico e Cancro, sendo abordado nesta formação varias temas relacionados com a realização de exercício físico durante o cancro como por exemplo: conceitos em oncologia, nutrição, especificidades de algumas patologias, cuidados paliativos, aspetos motivacionais antes, durante e após o tratamento, e principalmente o exercício físico no doente oncológico; todos estes temas foram abordados por profissionais de saúde especializados com as áreas intervenientes na oncologia.

Posteriormente a esta formação, foi surgindo um enorme interesse na área em concreto, e como tal foi me proposto a participação em várias conferencias e congressos. A 9 de março de 2022 foi realizada uma Conferência sobre “Lidar com a Dor em Oncologia”, a 24 de março de 2022 foi realizada a Conferência sobre “Evolução das Terapias em Oncologia”, a 6 de Abril de 2022 foi realizada a Conferência sobre “Onco-Hematologia”, a 21 de Abril foi realizada a Conferência sobre “O Papel do Profissional de Saúde na Reabilitação”; até á data de hoje estas foram as conferencias na qual estive presente, sendo que com o passar do tempo tenho vontade de participar em muitas mais formações e conferencias, tanto do tema abordado como de vários. Todas as conferencias foram organizadas pela Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Em conjunto com a participação no projeto Prostata_Move, tive o privilégio de poder abrir os meus horizontes e vivenciar outro projeto ligado ao Oncomove, o projeto Mama:Move Gaia Comunidade.

O projeto Mama_Move Gaia Comunidade, teve início em julho 2018, num projeto de investigação, terminando em abril de 2020, sendo que até aos dias de hoje ainda dá seguimento á sua investigação, mas sob a forma de projeto comunitário. O projeto surgiu devido á necessidade de avaliar o impacto na qualidade de vida de um programa de exercício físico supervisionado e adaptado sob a forma de aulas de grupo num ginásio para mulheres sobreviventes de cancro da mama que tenham terminado o tratamento com intuito curativo. As participantes foram recrutadas sob consultas de oncologia, tendo sido submetidas a três momentos de avaliação: em contexto hospitalar, antes de iniciar o programa de treinos e no final do programa. Até aos dias de hoje este projeto já conta com a participação de mais de 80 mulheres, todas com possibilidade de prosseguirem depois com o projeto comunitário. Este

projeto teve a sua realização inicial no Ginásio Solinca Dragão, passando posteriormente para o Ginásio Solinca Gaia hoje colocado no Gaiashopping em Vila Nova de Gaia.

O Solinca Health & Fitness é uma cadeia de ginásios, inserida na Sonae Turismo, gerida por Pedro Roque, atual diretor da cadeia de ginásios. Este projeto foi criado em 1995 com a abertura do seu primeiro ginásio no Porto Palace Congress Hotel & Spa, passado dois anos, abre a segunda unidade em Lisboa, no Centro Colombo. Nos dias de hoje gere uma rede de 34 ginásios distribuídos de Viana do Castelo a Faro. Todos os ginásios Solinca dispõem de equipamentos topo de gama para uma maior evolução, aulas de grupo, consultas de nutrição, avaliações físicas e equipamentos para exercícios cardiovasculares topo de gama com acesso à internet, tudo para o maior proveito dos clientes.

O Solinca Classic Gaia, situado no Gaia Shopping em Vila Nova de Gaia, disponibiliza para as aulas de grupo do projeto Mama Move, todo o equipamento fitness disponível para tirar o proveito de todas as aulas, tendo ao nosso dispor steps, halteres, elásticos, caneleiras, pesos livres e barras livres.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM), o exercício resistido promove uma melhoria nos efeitos adversos relacionados com o cancro da próstata, no entanto ainda hoje desconhece a dosagem mínima. No entanto, uma revisão sistemática recente demonstrou que doentes com cancro da próstata participando em treino de força muscular poderão melhorar a composição corporal, a capacidade funcional e força muscular a curto prazo (Lopez et al., 2021). Segundo as guidelines da ACSM os participantes deverão, ao longo da semana, realizar um total de 150 a 300 minutos de exercício aeróbio de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de exercício aeróbico de intensidade vigorosa, ou mesmo uma combinação equivalente a atividades moderadas e vigorosas. Podendo para além da prática de exercício aeróbico, realizar 2 a 3 sessões de treino resistido, e deverão evitar longos períodos sentados. Num entanto numa dosagem mais reduzida de exercício poderá ajudar a reduzir barreiras implementadas pelo tratamento e aumentar a sua aderência ao exercício (Lopez et al., 2021; Campbell et al., 2019)

Para indivíduos diagnosticados com cancro, o exercício físico é uma forma de prevenir vários efeitos secundários, tais como a fadiga, melhorar a saúde óssea, prevenir a sarcopenia, melhorar a qualidade de vida no dia a dia, ajudar a lidar com o stress e ansiedade, reduzir as dores articulares e musculares e principalmente melhorar a composição corporal (Kerr et al., 2012). Várias linhas de evidência demonstram a prática regular de exercício físico promove benefícios para a saúde em sobreviventes de cancro, levando uma melhoria significativa relativamente aos efeitos adversos do tratamento da doença oncológica, nomeadamente os sintomas de fadiga, depressão e ansiedade, qualidade de vida, saúde óssea e qualidade de sono (Galvão et al., 2018; Kerr et al., 2012; O'Connor, Weir, Butcher, Kleiboer, O'Riordan, et al., 2012). Nesse sentido, recomenda-se que os participantes realizem entre 3 a 4 vezes por semana exercício aeróbio com a duração de 20 a 40 minutos e treino resistido e equilíbrio no total de 2 a 3 sessões por semana numa intensidade moderada a vigorosa (Machado et al., 2021). Sendo que devido ao impacto da atividade física no cancro a taxa de mortalidade foi reduzida com o passar dos anos em 7% a 17%, podendo a mesma ajudar a prevenir o aparecimento de diversos cancros (A. Silva et al., sem data; O'Connor, Weir, Butcher, Kleiboer, O'Riordan, et al., 2012).

O WF é um desporto criado em 2011, em Inglaterra, por John Croot. Embora tenha as suas semelhanças com o futebol, existem grandes diferenças em si, sendo a mais relevante o facto de não ser permitido o “correr” ao longo da prática. Por consequente leva aos praticantes a usufruir desta modalidade “caminhando” desde que sejam prestados os cuidados necessários para prevenir as quedas. Esta modalidade foi criada a pensar na população com uma faixa etária mais elevada, daí este desporto ter as suas regras muito mais simples e mais acessíveis á respetiva idade, sempre com o pensamento a saúde e a segurança dos participantes (Ninomiya et al., 2020). O WF tal como o nome indica é a prática de futebol a caminhar, sendo que tem em si mais regras tais como, o atacar sem qualquer contacto, os pontapés livres são indiretos e a bola nunca pode ultrapassar a linha da cabeça (no projeto PM esta regra foi substituída, sendo que a bola nunca pode passar a cima da linha do joelho)(Wfa et al., sem data; Zainudin et al., 2022)

No programa Prostata_Move as sessões de treino eram realizadas três vezes por semana com uma duração de uma hora e meia, sendo que em cada sessão de treino são realizados exercícios aeróbios e trabalhos de fortalecimento juntamente com exercícios de equilíbrio, de forma a prevenir os efeitos adversos do CP (Rodrigues, B., & Carraça, E., & Joaquim, A., & Viamonte, S., & Dinis, J et al., 2022). As sessões são compostas por 20 minutos de aquecimento com base na evidência científica e no programa FIFA 11+, seguido de 30 minutos de exercícios a intensidade moderada a vigorosa, um período de 20 minutos exercícios analitos á pratica do futebol devidamente adaptados às limitações apresentadas pelo publico em questão, por fim, um período de 20 minutos de jogo controlado em que serão usadas as devidas regras do Walking Football, com certas adaptações. (Bjerre, Petersen, et al., 2019; Schwartz et al., 2021)

Num outro estudo que estudou a pratica de WF, os participantes realizaram cerca de 40 minutos de trabalho aeróbico, que consistia na realização de vários exercícios, adaptados á idade e diagnostico de todos os participantes, tais como – exercícios de passe, remate, drible, entre muitos outros relacionados com a pratica da modalidade de futebol (Mendes,et al., 2011;Bjerre, Brasso, et al., 2019). Em resposta a este treino, os profissionais responsáveis preveem uma melhoria a nível da fadiga nos participantes, sendo este um dos afeitos adversos mais frequentes em sobreviventes

de cancro submetidos a tratamento oncológico (Rodrigues et al., 2021; Lee et al., 2003).

Tendo em conta os benefícios demonstrados pelo exercício físico, este programa poderá ainda resultar noutros benefícios para a saúde dos doentes com cancro da próstata, nomeadamente na melhoria significativa dos efeitos adversos do tratamento da doença oncológica, tais como os sintomas de depressão e ansiedade, qualidade de vida, qualidade do sono e saúde óssea (Galvão et al., 2018; Kerr et al., 2012; O'Connor, Weir, Butcher, Kleiboer, O'Riordan, et al., 2012; Campbell et al., 2019):

Acresce que o treino de fortalecimento tanto nos grupos musculares superiores como inferiores, tem como seu objetivo a melhoria da aptidão física dos participantes e principalmente a melhoria de qualidade de vida perante adversidades no dia a dia, tais como – levantar e sentar, apanhar algo no chão e pegar em pesos (Carvalho & Mota, 2004). Tendo este objetivo em mente foram elaborados dois planos de treinos composto por atividade de fortalecimento durante as 2 sessões de treino, tendo uma duração média de 45 minutos cada sessão, sendo os exercícios elaborados de forma a serem realizados de forma moderada (Andersen et al., 2022; Neil-Sztramko et al., 2019; Lopez, Newton, Taaffe, Singh, Lyons-Wall, Biffart, Tang, Hayne, Galvão et al., 2022; Lopez et al., 2021)

O treino de equilíbrio foi criado, para dar resposta à diminuição da força muscular e os baixos níveis de atividade física levando a que os participantes tenham mais dificuldades a nível funcional e no equilíbrio (Lorenzi et al., 2010). Estima-se que cerca de 30% da população idosa, tem cerca de uma queda em cada ano, sendo que essas quedas podem originar graves lesões internas; todo este processo é resultante de uma diminuição da função neuromuscular, perda de reflexos, flexibilidade e velocidade espontânea, levando a uma condição de menor confiança, maior dependência funcional e maior risco de quedas e fraturas.

A prática do WF, é uma estratégia excelente para os participantes com cancro da próstata. No sentido de promover melhorias no estado de saúde dos participantes. A minha perceção é que a qualidade de vida, a composição corporal assim como outras variáveis apresentaram uma evolução positiva, durante o tempo de estágio. Apesar dos participantes terem consciência do risco de lesões, com o tempo essa preocupação passou a tornar-se num aspeto insignificante (sendo que havia sempre

a precaução das mesmas), pois os participantes começaram a aceitar a prática e ter uma vontade inexplicável de estarem presente em todas as sessões.

5. CONCLUSÃO

O Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com Especialização em Exercício Físico e Saúde e o respetivo estágio realizado permitiram-me adquirir várias e principalmente novas competências muito importantes na monitorização e prescrição de exercícios num contexto clínico e numa população especial diagnosticado, mas concretamente na área da doença oncológica.

O estágio no Oncomove proporcionou-me várias experiências, permitindo-me estagiar num programa de exercício com pacientes diagnosticados com cancro da próstata sob bloqueio androgénio, tendo como principais funções a prescrição e a monitorização dos participantes em momentos de realização de exercícios físicos musculares (Planos de Treino). Tendo a oportunidade de estar inserido numa equipa multidisciplinar com ensinamentos médicos e especializados nas áreas relacionadas de forma a contribuir para uma maior evolução de todos os participantes, foram cumpridos os seguintes objetivos.

1. Saber adaptar a prescrição dos exercícios conforme as idades, a mobilidade, a condição física, tendo em consideração também as limitações, sendo que os mesmos foram seguidos tendo um acompanhamento presencial.
2. Adquirir autonomia na execução de novos programas de exercícios aos participantes, passando a ter a capacidade de prescrever a dose de exercício correta com base na evidencia científica
3. Adquirir a capacidade de monitorizar a realização de todos os planos da forma mais correta.
4. Adquirir autonomia na pesquisa de novas evidencias científicas e estudos realizados de forma a evoluir tanto pessoalmente como profissionalmente.
5. Comunicar com os vários profissionais inseridos no projeto, de forma a criar uma aprendizagem continua com profissionais e experientes na área.
6. E seguir os respetivos protocolos para a prática de exercício físico dos pacientes com cancro da próstata.

Estes objetivos foram alcançados a 100%, levando a uma maior evolução do estagiário em si, tanto pessoalmente como profissionalmente; os respetivos fizeram com que até hoje fosse realizado este relatório de estágio dedicado ao projeto Próstata-Move.

Este ano de estágio proporcionou-me várias ferramentas que me irão permitir evoluir pessoalmente e profissionalmente sempre com bases científicas e permitiu-me especializar em várias áreas do exercício físico em oncologia, assistindo a várias conferências e congressos e principalmente em formações desenvolvidas nesta área fazendo-me encarar novos desafios com mais convicção e competência. Sendo a prescrição de exercício físico nesta área uma atividade muito nova a nível nacional, eu tenho como objetivo pessoal continuar a trabalhar na área da oncologia, inserido numa equipa multidisciplinar, bem como continuar o processo de formação em exercício físico clínico de forma a evoluir e desempenhar no futuro novas funções.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abernethy, A. P. (2012). Pc-Facs. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 143–148. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(11\)00746-9](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(11)00746-9)
- Albert, S., Allan, D. E., Alonso-babarro, A., Aouizerat, B. E., Argiriou, A. A., Arraras, J. I., Baider, L., Bailey, F. A., Baker, J. N., Barbera, L. C., Bender, C. M., Benitez-rosario, M., Bennett, M. I., Berger, J. T., Bergman, E. J., Berry, P. H., Berry, D. L., Borgsteede, S. D., Bowman, K. F., ... Mirski, M. A. (2012). Reviewer Acknowledgment. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 149–151. [https://doi.org/10.1016/s0885-3924\(11\)00747-0](https://doi.org/10.1016/s0885-3924(11)00747-0)
- Andersen, M. F., Midtgaard, J., & Bjerre, E. D. (2022). Do Patients with Prostate Cancer Benefit from Exercise Interventions? A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020972>
- Baughman, K. R., Ludwick, R. E., Merolla, D. M., Palmisano, B. R., Hazelett, S., Winchell, J., & Hewit, M. (2012). Professional judgments about advance care planning with community-dwelling consumers. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.023>
- Bjerre, E. D., Brasso, K., Jørgensen, A. B., Petersen, T. H., Eriksen, A. R., Tolver, A., Christensen, J. F., Poulsen, M. H., Madsen, S. S., Østergren, P. B., Borre, M., Krstrup, P., Johansen, C., Rørth, M., & Midtgaard, J. (2019). Football Compared with Usual Care in Men with Prostate Cancer (FC Prostate Community Trial): A Pragmatic Multicentre Randomized Controlled Trial. *Sports Medicine*, 49(1), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1031-0>
- Bjerre, E. D., Petersen, T. H., Jørgensen, A. B., Johansen, C., Krstrup, P., Langdahl, B., Poulsen, M. H., Madsen, S. S., Østergren, P. B., Borre, M., Rørth, M., Brasso, K., & Midtgaard, J. (2019). Community-based football in men with prostate cancer: 1-year follow-up on a pragmatic, multicentre randomised controlled trial. *PLoS Medicine*, 16(10), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002936>
- Calais, F. (2005). Rastreo do cancro da próstata. *Acta Urológica*, 22, 11-13.
- Carvalho, J., & Mota, J. (2004). *na força muscular de idosos de ambos os sexos Força muscular em idosos II — Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. May 2014.*

<https://doi.org/10.5628/rpcd.04.01.58>

- Rodrigues, B., Carraça, E., Joaquim, A., Viamonte, S., & Dinis, J. (2021). *Exercício Físico Para Pessoas Com Doença Oncológica, Doença Oncológica, Adultos e Idosos, PNPAF*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Corceiro, R. M. R. M. F. (2010). Factores de risco do cancro da próstata.
- Davis, M., Lasheen, W., Walsh, D., Mahmoud, F., Bicanovsky, L., & Lagman, R. (2012). A phase II dose titration study of thalidomide for cancer-associated anorexia. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 78–86. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.007>
- Galvão, D. A., Taaffe, D. R., Spry, N., Cormie, P., Joseph, D., Chambers, S. K., Chee, R., Peddle-Mcintyre, C. J., Hart, N. H., Baumann, F. T., Denham, J., Baker, M., & Newton, R. U. (2018). Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(3), 393–399. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001454>
- Grudzen, C. R., Richardson, L. D., Hopper, S. S., Ortiz, J. M., Whang, C., & Morrison, R. S. (2012). Does palliative care have a future in the emergency department? Discussions with attending emergency physicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.022>
- Keogh, J. W. L., & MacLeod, R. D. (2012). Body composition, physical fitness, functional performance, quality of life, and fatigue benefits of exercise for prostate cancer patients: A systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 96–110. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.006>
- Kerr, C. W., Drake, J., Milch, R. A., Brazeau, D. A., Skretny, J. A., Brazeau, G. A., & Donnelly, J. P. (2012). Effects of methylphenidate on fatigue and depression: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 68–77. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.026>
- Khalaf, D. J., Chen, L., Sunderland, K., Vergidis, J., Noonan, K., Finch, D. L., Zulfiqar, M., & Chi, K. N. (2022). Treatment outcomes for metastatic castration-resistant prostate cancer (mCRPC) following progression on upfront androgen deprivation therapy (ADT) with androgen receptor pathway inhibitors (ARPI) for metastatic castration-sensitive prostate cancer (mCSPC). *Journal of Clinical Oncology*, 40(6_suppl), 60–60. https://doi.org/10.1200/jco.2022.40.6_suppl.060

- Lee, I. M. (2003). Physical Activity and Cancer Prevention - Data from Epidemiologic Studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(11), 1823–1827. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000093620.27893.23>
- Lopez, P., Taaffe, D. R., Newton, R. U., & Galvão, D. A. (2021). Resistance Exercise Dosage in Men with Prostate Cancer: Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression. *Medicine and science in sports and exercise*, 53(3), 459–469. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002503>
- Lorenzi, M., Araújo, M. De, Fló, C. M., & Muchale, S. M. (2010). *Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis : artigo de atualização Effects of resistance training on balance and functional ability in healthy elderly : an update*. 17(3), 277–283.
- Low, J., Davis, S., Drake, R., King, M., Tookman, A., Turner, K., Serfaty, M., Leurent, B., & Jones, L. (2012). The role of acceptance in rehabilitation in life-threatening illness. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 20–28. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.020>
- Machado, P., Morgado, M., Raposo, J., Mendes, M., Ferreira, L. E., & Roque, A. (2021). *OncoEnergy-Manual de exercício físico para pessoas com cancro*. Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria.
- Manuel, D., & Costa, J. (2021). *Intervenção em Reabilitação Cardíaca e Planeamento de um Programa de Exercício Físico para a Pessoa com Doença Oncológica*.
- Marineo, G., Iorno, V., Gandini, C., Moschini, V., & Smith, T. J. (2012). Scrambler therapy may relieve chronic neuropathic pain more effectively than guideline-based drug management: Results of a pilot, randomized, controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 87–95. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.015>
- Mendes, R. (2011). *ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PÚBLICA Recomendações para a Prescrição de Exercício*. May 2014.
- Midtgaard, J., Tjørnhøj-Thomsen, T., Rørth, M., Kronborg, M., Bjerre, E. D., & Oliffe, J. L. (2021). Female partner experiences of prostate cancer patients' engagement with a community-based football intervention: a qualitative study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11448-7>
- Miranda, A. P. (2019). *Exercício Físico e Percepções da Qualidade de Vida em*

- Sobreviventes de Cancro*. Relatório de Estágio de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Nacional, R., & Cancro, D. (2010). Registo Nacional de Cancro da Próstata, em Portugal – ReNaCaP. *Acta Urologica*, 39–45.
- Neil-Sztramko, S. E., Medysky, M. E., Campbell, K. L., Bland, K. A., & Winters-Stone, K. M. (2019). Attention to the principles of exercise training in exercise studies on prostate cancer survivors: a systematic review. *BMC Cancer*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-5520-9>
- Ninomiya, Y., Miyashita, T., Miyachi, M., Matsuda, K., & Takahashi, K. (2020). ウォーキングサッカー試合中の運動強度. 335–341.
- O'Connor, M., Weir, J., Butcher, I., Kleiboer, A., Murray, G., Sharma, N., Thekkumpurath, P., Walker, J., Fallon, M., Storey, D. J., & Sharpe, M. (2012). Pain in patients attending a specialist cancer service: Prevalence and association with emotional distress. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.010>
- O'Connor, M., Weir, J., Butcher, I., Kleiboer, A., Murray, G., Sharma, N., Thekkumpurath, P., Walker, J., Fallon, M., Storey, D. J., Sharpe, M., Kerr, C. W., Drake, J., Milch, R. A., Brazeau, D. A., Skretny, J. A., Brazeau, G. A., Donnelly, J. P., Grudzen, C. R., ... O'Riordan, D. L. (2012). The effectiveness of patient-family carer (couple) intervention for the management of symptoms and other health-related problems in people affected by cancer: A systematic literature search and narrative review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.015>
- Carvalhais, A. d. (2004). *O Efeito de um Programa de Treino na Aptidão Física de Idosos de Ambos os Sexos*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física , Porto.
- Oliveira, C. A., Grillo, I. M., Emília, M., Pereira, M., Soares, P., Cleto, P. A., Oliveira, Â., Castro, C., Pina, F., Melo, G., Antão, I., Pedro, L., Jorge, L., Vendeira, L. A., Borrego, M., Rito, A., Trigo, M. D. L., Lobão, M., Grayeb, M., & Guiomar, T. (2005). Radioterapia no Cancro da Próstata. *Acta Urológica*, 22(1), 17–25. <https://www.apurologia.pt/acta/1-2005/rad-canc-prost.pdf>
- Pantilat, S. Z., Kerr, K. M., Billings, J. A., Bruno, K. A., & O'Riordan, D. L. (2012).

- Palliative care services in California hospitals: Program prevalence and hospital characteristics. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.021>
- Pereira, M. C. (2019). *Perceção de sobreviventes de cancro relativamente ao efeito de um programa de exercício físico no seu Bem-Estar Psicológico e Imagem Corporal*. Relatório de Estágio de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Rodrigues, C., Gomes, B., & Albuquerque, C. (2021). Controlo da Fadiga Associada à Doença Oncológica Através de Programas de Exercício Físico: Uma Scoping Review. *International Journal os Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 465-474.
- Rolim, N., Lopes, F., Rodrigues, T., Santos, J. C., Mota, R., Covita, A., Soares, M. J., Monteiro, P., Canhoto, A., Nogueira, R., & Monteiro, H. (2014). Complicações da terapêutica de privação androgénica no cancro da próstata / uma revisão. *Acta Urológica Portuguesa*, 31(3), 82–87. [https://doi.org/10.1016/s2341-4022\(14\)50055-9](https://doi.org/10.1016/s2341-4022(14)50055-9)
- Schulte, B., Morgans, A. K., Shore, N. D., & Pezaro, C. (2020). Sorting Through the Maze of Treatment Options for Metastatic Castration-Sensitive Prostate Cancer. *American Society of Clinical Oncology Educational Book*, 40, 198–207. https://doi.org/10.1200/edbk_278845
- Campbell, K. L., Winters-Stone, K., Wiskemann, J., May, A. M., Schwartz, A. L., Courneya, K. S., . . . Schimtz, K. H. (09 de November de 2019). Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus statement from International Multidisciplinary Roundtable. (K. L. Campbell, Ed.) 51(11), pp. 2375-2390. doi:10.1249/MSS.0000000000002116
- Gonçalves, C. F. (01 de Agosto de 2020). Exercício para todas as idades. (C. F. Gonçalves, Ed.) *Visão Saúde*, 36-37.
- Silva, F. M., Ramalho, A. L., Mendes, P. A., & Marinho, D. (2018). Recomendações para o treino de força em idosos: uma breve revisão de literatura. (F. M. Silva, Ed.) *Revista Científica da Universidade de Mindelo*, 4(2), 43-55. Obtido de <http://hdl.handle.net/10400.11/6078>
- Stock, S. R., Burns, M. T., Waller, J., De Hoedt, A. M., Ghate, S., Kim, J., . . .

- Freedland, S. J. (2022). Epidemiology and racial differences of prostate cancer clinical states. p. 5062. Obtido de <https://meetinglibrary.asco.org/record/212126/abstract>.
- Torres-Vigil, I., Mendoza, T. R., Alonso-Babarro, A., De Lima, L., Cárdenas-Turanzas, M., Hernandez, M., De La Rosa, A., & Bruera, E. (2012). Practice patterns and perceptions about parenteral hydration in the last weeks of life: A survey of palliative care physicians in Latin America. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 47–58. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.016>
- Carr, P. W., Langworthy, S., & Davies, K. (2021). *The WFA Guide To Playing Walking Football* (1º ed.). London, England: Pure Retirement.
- Yamagishi, A., Morita, T., Miyashita, M., Ichikawa, T., Akizuki, N., Shirahige, Y., Akiyama, M., & Eguchi, K. (2012). Providing palliative care for cancer patients: The views and exposure of community general practitioners and district nurses in Japan. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 59–67. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.012>
- Yin, B., Li, K., An, T., Chen, T., & Peng, X. (2010). Chinese medical sciences journal. *Chinese Medical Sciences Journal*, 25(2), 100–104.
- Zainudin, S. B., Salle, D. D. A., & Aziz, A. R. (2022). Walking Football During Ramadan Fasting for Cardiometabolic and Psychological Health Benefits to the Physically Challenged and Aged Populations. *Frontiers in Nutrition*, 8(January). <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.779863>

ANEXOS



Anexo 1 – Certificado de Participação na Conferência “Lidar com a Dor em Oncologia”



Anexo 2 – Certificado de Participação na Conferência “Evoluções das Terapias em Oncologia”



Anexo 3 – Certificado de Participação na Conferência “Onco-Hematologia”



Anexo 4 – Certificado de Participação na Conferência “O Papel do Profissional de Saúde na Reabilitação Oncológica”