

# PROGRAMA PILOTO SUMA SAÚDE: ACTIVIDADE FÍSICA ADAPTADA A MULLERES CON CANCRO

CONCELLO DE ARTEIXO



PROGRAMA DE ACTIVIDADE  
FÍSICA ADAPTADO A MULLERES  
QUE PASARAN POR UN PROCESO  
ONCOLÓXICO

## Índice

1.	Introdución .....	2
2.	O programa.....	2
3.	Obxectivos.....	3
4.	Metodoloxía .....	3
5.	Persoas destinatarias.....	3
6.	Horario .....	3
7.	Número total de sesións e calendario .....	4
8.	Ubicación .....	5
9.	Recursos materiais.....	5
10.	Sistemas de avaliación .....	5
10.1	Modelo de control de asistencias .....	5
10.2	Modelo de sesión.....	6
10.3	Modelo de notificación de incidencias .....	7
10.4	Ficha de avaliación dos/as usuarios/as .....	7
11.	Equipo profesional .....	8
12.	Anexos.....	8

## 1. Introducción

O presente programa piloto está dirixido a mulleres que estean pasando ou pasaran un proceso oncolóxico e coa consecuente autorización médica, ben sexa do/a médico/a de cabeceira ou oncólogo/a para a realización de actividade física.

As sesións serán impartidas por unha persoa con título do grado/licenciatura en Ciencias da Actividade Física e do Deporte.

Con este preténdese contribuír a **mellorar a calidade de vida** das **mulleres** que ou ben están nun proceso oncolóxico ou ben xa o pasaron. Tanto nun caso como noutro a **investigación** demostra que a práctica de actividade física é fundamental, xunto aos tratamentos e hábitos saudables alimentarios, tanto para o proceso de recuperación como para evitar as recaídas.

A finalidade deste é **promover a práctica física durante e despois do tratamento de cancro de mama ou outros cancros que afectan en maior medida ás mulleres.**

## 2. O programa

O diagnóstico de cancro de mama ten un impacto negativo na calidade de vida das mulleres motivado non só pola propia enfermidade se non polos efectos secundarios dos tratamentos. Hai diferentes síntomas que poderían chegar a cronificarse e precisar tratamento como a fatiga, sofocos, trastornos do sono, alteracións na concentración e memoria, sequedade nas mucosas, linfedema e alteracións na imaxe corporal. Outro aspecto que se pode engadir é o aumento de peso. O sobrepeso ou a obesidade é un factor de risco relevante non só para desenvolver un cancro de mama, se non tamén pode empeorar o pronóstico do tumor unha vez que este foi diagnosticado.

Todo isto pode mellorar grazas a actividade física, pois son moitos os estudos que mostran que **as mulleres fisicamente activas teñen un risco menor de cancro así como de ser recidivas** que as mulleres inactivas.

Tamén hai que engadir todos os beneficios de tipo psicolóxico que son fundamentais cando unha persoa se enfronta a un tratamento oncolóxico. En definitiva, son moi numerosos os estudos que indican que os sobreviventes de teñen efectos **beneficiosos na calidade de vida en xeral relacionada coa saúde e en cuestións específicas de calidade de vida, incluíndo a imaxe corporal e a autoestima, o benestar emocional, a sexualidade, as perturbacións do sono, o funcionamento social, a ansiedade, fatiga e dor.**

O propio impacto psicolóxico derivado da notificación de padecer a enfermidade, asociado aos innumerables efectos secundarios da cirurxía, quimioterapia e/ou radioterapia, fan que o estado de benestar bio-psico-social véxase significativamente resentido. Aínda que todos estes síntomas tenden a ter a súa máxima expresión durante a fase do tratamento, poden persistir meses e mesmo anos tras finalizar o mesmo e conseguir a curación, polo que

a redución da calidade de vida non se circunscribe só ao momento do diagnóstico e tratamento do cancro senón que persiste no tempo durante meses ou mesmo anos.

Estas e moitas outras razóns fan **cada vez máis necesario** a instauración de **programas como este** para que atenda as necesidades das multitude de mulleres que teñen cancro, enfermidade coa que pasarán a convivir o resto da súa vida.

### 3. Obxectivos

O obxectivo principal do programa é o de **mellorar a condición física e a calidade de vida das mulleres con cancro** contribuíndo así a:

- Mellorar a capacidade funcional e contribuír na mellora do sistema inmunitario das mulleres con cancro.
- Diminuír os síntomas de fatiga provocada polos tratamentos de quimioterapia e radioterapia, etc
- Mellorar a calidade de vida das persoas para realizar as actividades cotiás.
- Mellorar a autoestima e a percepción da imaxe corporal durante o tratamento ou a posteriori.
- Reducir o nivel de estrés e mellorar a calidade do sono.

### 4. Metodoloxía

Realizarase unha planificación inicial de **16 semanas** cos obxectivos e contidos desenrolados e aplicados de maneira específica e personalizada ao grupo de usuarias. Nesta planificación estará moi definida a progresión así como a aplicación de cargas xa que estas deben ser moi progresivas e específicas para cada unha das participantes.

Haberá un grupo de actividade dunha intensidade medio-baixa.

### 5. Persoas destinatarias

A actividade está dirixida para:

- Mulleres que estean pasando ou xa pasaran por un proceso oncolóxico con previa autorización do seu médico/a de cabeceira ou oncológa/o.

### 6. Horario

No que respecta o horario, para maior beneficio das usuarias debe haber 2 sesións semanais de 1h cada unha. Este desenrolarase os Martes e Xoves de 11h a 12h na Piscina Municipal de Meicende.

Táboa 1 Distribución horaria

Grupos	Sesiós	Horario	Duración	Intensidade	Max. Participantes	Lugar
1	2 días/semana	Martes e Xoves de 11h a 12h	1h	Media - Baixa	8	Piscina Municipal Meicende

## 7. Número total de sesións e calendario

O grupo conta con un total **2 sesións semanais** repartidas inicialmente en **16 semanas** seguindo o calendario escolar.

Táboa 2 Número de sesións

Número de sesións	
Lugar	Piscina Municipal de Meicende
Dirección	Tr.º de Meicende, Arteixo, A Coruña
Ubicación	<a href="https://goo.gl/maps/M4CroQk5LJgMSkvj9">https://goo.gl/maps/M4CroQk5LJgMSkvj9</a> 43.339042, -8.458480
Duración inicial provisional do programa	15 semanas
Inicio provisional	Martes 14 de marzo do 2023
Fin provisional	Xoves 29 de marzo do 2023
Número total de sesións	30 sesións

## 8. Ubicación

A actividade realizarase presencialmente na Piscina Municipal de Meicende. A proposta de instalación por ser esta cálida, acolledora, e dispoñer de recursos e espazo no exterior.

Táboa 3 Ubicación da instalación

Instalacións	
Lugar	Piscina Municipal de Meicende
Dirección	Tr.ª de Meicende, Arteixo, A Coruña
Ubicación	<a href="https://goo.gl/maps/M4CroQk5LJgMSkvj9">https://goo.gl/maps/M4CroQk5LJgMSkvj9</a> 43.339042, -8.458480

## 9. Recursos materiais

O equipamento básico para o desenvolvemento da actividade correrá a cargo do Concello podendo facer uso do que xa hai dispoñible no espazo dispoñible para a realización de actividades dirixidas.

## 10. Sistemas de avaliación

### 10.1 Modelo de control de asistencias

A empresa Axiña Servicios Deportivos S.L. porá a disposición da actividade o seu modelo estandarizado e informatizado de asistencias, tratase de unha aplicación online chamada MyController creada pola empresa EstudioSeijo, sendo una plataforma online cunha extensa base de datos e de fácil acceso dende calquera dispositivo dixital.

Dispoñemos na empresa dunha base de datos creada a través de MyController, que nos permite dotar o persoal Docente das actividades, de mecanismos para proceder a anotar as faltas de asistencia dos listados de forma on-line, conectándose a través dun usuario e contrasinal ao servidor da empresa, o que lle permite pasar in situ a través de terminais informáticos móbiles (tablets, ordenador portátil, terminal móbil), quedando así rexistrado de forma automática no servidor da empresa. Co cal evitamos o uso innecesario do papel, aportando desta forma a nosa pequena contribución o coidado do medio ambiente.

## 10.2 Modelo de sesión

Táboa 4 Modelo de sesión

Actividade			
Educador/a Físico/a		Nº de sesión	
Data		Hora	
Nº alumnos/as		Duración	
Instalación			

Obxectivo principal	
Obxectivo/s específico/s	

	Tempo	Nome e descrición actividade/tarefa	Observacións
Quecemento			
Parte principal			

Volta a calma			
---------------	--	--	--

### 10.3 Modelo de notificación de incidencias

Táboa 5 Modelo de notificación de incidencias

Instalación			
Coordinador/a			
Incidencias			Data
Actividade		Educador/a Físico/a	
Outros datos		Alumnos/a	
Incidencia			
Descrición incidencia			
Resposta Coordinación do servizo			
Data de traslado ao Concello			
Resposta do Concello			

### 10.4 Ficha de avaliación dos/as usuarios/as

As persoas interesadas na actividade deberán facer a inscrición no Concello.



Previamente a incorporación ao programa estas deberán entregar a persoa encargada da actividade unha **ficha cuberta e asinada polo seu médico/a de cabeceira autorizando así a realización de actividade física.**

## **11. Equipo profesional**

A persoa encargada de impartir as sesións debe estar en posesión do título de Ciencias da Actividade Física e do Deporte e debe acreditar experiencia para poder levar a cabo a actividade. No caso de non presentar experiencia debe mostrar unha serie de aptitudes, coñecementos e valores para dirixir un grupo destas características. Neste caso será Lucía Noya quen se encargará do grupo así como de impartir as sesións.

## **12. Anexos**

No seguinte apartado atópanse os exemplos correspondentes a ficha de inscrición das usuarias, a cal deben entregar asinada polo seu médico/a de cabeceira ou oncólogo/a.

Engádesse tamén un exemplo do cartaz de difusión.



# SUMA SAÚDE

## CONCELLO DE ARTEIXO



PROGRAMA DE ACTIVIDADE  
FÍSICA ADAPTADO A MULLERES  
QUE PASARAN POR UN PROCESO  
ONCOLÓXICO

HORARIO:  
MARTES E XOVES DE 11H A 12H  
NA PISCINA DE MEICENDE

**INSCRIPCIÓNS:**





# SUMA SAÚDE

## CONCELLO DE ARTEIXO

NOME E APELIDOS

DNI

DIRECCIÓN

CONTACTO

PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA  
ADAPTADA PARA MULLERES QUE PASARAN  
UN PROCESO ONCOLÓXICO

**PROXECTO DE ACTIVIDADE FÍSICA ADAPTADA A MULLERES CON CANCRO**

Nome e apelidos:

Data de nacemento:

Tipo de cancro diagnosticado:

Data do diagnóstico:

Grado:  I  II  III  IV    Recidiva  Si  Non    Recibiu tratamento anteriormente?  Si  NonEstá neste momento recibindo tratamento?  
 Si  Non

Indique o tratamento

- 
- Quimioterapia
- 
- Radioterapia
- 
- 
- Ciruxía. Tipo \_\_\_\_\_
- 
- 
- Terapia hormonal
- 
- 
- Outros \_\_\_\_\_

Recibiu tratamento anteriormente?  
 Si  Non

Indique o tratamento

- 
- Quimioterapia
- 
- Radioterapia
- 
- 
- Ciruxía. Tipo \_\_\_\_\_
- 
- 
- Terapia hormonal
- 
- 
- Outros \_\_\_\_\_

Outras patoloxías a ter en conta:

Por favor, indique se hai algún dos síntomas seguintes e describa se é necesario:

- 
- Fatiga \_\_\_\_\_
- 
- 
- Depresión \_\_\_\_\_
- 
- 
- Ansiedade \_\_\_\_\_
- 
- 
- Dificultade para durmir \_\_\_\_\_
- 
- 
- Aumento de peso \_\_\_\_\_
- 
- 
- Cambio no apetito \_\_\_\_\_
- 
- 
- Dor (indique onde) \_\_\_\_\_
- 
- 
- Dificultades respiratorias \_\_\_\_\_
- 
- 
- Edema \_\_\_\_\_
- 
- 
- Rixidez ou dores articulares \_\_\_\_\_
- 
- 
- Fracturas (indique onde) \_\_\_\_\_
- 
- 
- Mialxias \_\_\_\_\_
- 
- 
- Perda de forza muscular \_\_\_\_\_
- 
- 
- Linfodema \_\_\_\_\_
- 
- 
- Neuropatía \_\_\_\_\_
- 
- 
- Incontinencia \_\_\_\_\_
- 
- 
- Alteracións na atención, concentración ou memoria \_\_\_\_\_
- 
- 
- Menopausia (indique a idade) \_\_\_\_\_ Apareceu debido ao tratamento?
- 
- Si
- 
- Non
- 
- 
- Outros \_\_\_\_\_

Indique si existe algún exercicio concreto contraindicado para este paciente.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_.

Asdo.

