



PROGRAMA MEUS EXERCÍCIOS

---

## **Um Guia Prático para Mais Movimento** para pessoas com câncer gastrointestinal

# Bem-vindo ao Programa Meus Exercícios!

---

A brochura **Meus Exercícios** faz parte do programa SHAPE, que fornece suporte de estilo de vida para pessoas com câncer gastrointestinal e suas famílias. Este material foi desenvolvido com contribuições de pessoas com câncer, bem como de especialistas em câncer e especialistas em exercícios para o câncer.

**Hoje é sempre o melhor dia para começar a se movimentar.** Na verdade, vários estudos mostraram que, se você tem câncer, mover-se mais pode trazer muitos benefícios positivos para sua saúde física, seu humor e sua qualidade de vida.<sup>22,23,24</sup>

O programa **Meus Exercícios** o ajudará a introduzir movimento – incluindo atividade física e exercícios – em sua vida durante um período de 8 semanas.

O Programa **Meus Exercícios** tem como objetivo guiar você para uma vida com **Mais Movimento**.

Dia a dia, semana a semana, registre como você se sente no planejador semanal. Você preparou uma refeição hoje? Saiu para dar um passeio ou para o jardim? **Você já tentou uma rotina proposta aqui no Meus Exercícios?**

O quanto você faz depende de como se sente – alguns dias você será capaz de fazer mais do que outros. **A regra de ouro é ouvir seu corpo.**

**Faça o que puder; quando você puder fazer mais, faça mais!**

*O Comitê de Direção SHAPE  
(consulte a página 25)*

# Antes de começar, lembre-se dos 4 Ps:

---

## PACIÊNCIA

**Seja paciente.** Claro que dedicação nunca é demais. Lembre-se de que isso vai levar tempo! Comece devagar e invista no descanso.

## PROGRESSÃO

**Construa.** Quando sentir que pode, experimente coisas novas. Sempre ouça o seu próprio corpo e faça mudanças, se necessário.

## POSITIVIDADE

**Concentre-se nos aspectos positivos.** Registre o que você conquistou: mesmo que tenha planejado uma caminhada de 30 minutos e tenha dado apenas um passo... esse é um passo na direção certa.

## PERSEVERANÇA

**Continue.** Mesmo a menor quantidade de movimento pode ser benéfica. Comprometa-se a fazer do Meus Exercícios parte da sua vida nas próximas oito semanas.

**Dica de  
ouro**

**Envolva seus amigos e familiares.** Vocês vão inspirar uns aos outros e às pessoas ao seu redor.

# Por que se movimentar?



Evidências científicas corroboram os benefícios potenciais da atividade física e exercícios em todos os estágios do tratamento do câncer.<sup>1-18</sup>

## EMOÇÕES POSITIVAS

A atividade física pode ter efeito positivo no seu humor, ajudando com dificuldades como depressão ou ansiedade. Ela também pode ajudá-lo a se sentir mais confiante e a aumentar sua independência.<sup>1-3</sup>

## CORAÇÃO E APTIDÃO MUSCULAR

O movimento pode ajudar a preservar e melhorar a aptidão do seu coração e dos músculos antes, durante e após o tratamento.<sup>2,4-13</sup>

## BEM-ESTAR GERAL

O movimento físico pode melhorar sua qualidade de vida geral, o que inclui seu bem-estar físico, mental e social.<sup>1,2,4</sup>

## REDUZ OS EFEITOS COLATERAIS

A atividade física pode reduzir alguns efeitos colaterais do tratamento do câncer, como cansaço e dores nas articulações.<sup>2,4,6-8,14-18</sup>

**Dica de  
ouro**

**Crie um ambiente que melhor se adapte a você:**  
ouça música, saia, experimente coisas novas,  
pense no que VOCÊ quer fazer.





# Apresentando o programa Meus Exercícios

Cada pessoa com câncer é diferente – e as coisas mudam de um dia para o outro. Durante um período de oito semanas, tente fazer do movimento uma parte de sua rotina, de forma que seja significativa para você.

Alguns dias você poderá fazer mais do que outros. Alguns dias você precisará investir no descanso. Com o Meus Exercícios, a quantidade que você faz depende de como você se sente no dia a dia.

**Que movimento você consegue fazer hoje?**

**Dica de ouro**

**Faça o que puder, dia a dia. Quando você puder fazer mais, faça mais.** O programa Meus Exercícios é o primeiro passo: uma base sólida sobre a qual você pode construir.



## Um dia para investir no descanso

**Alguns dias pode ser difícil se mover.** Nesses dias você pode tentar:

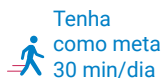
- ler um livro,
- assistir à televisão ou a um filme com amigos ou família,
- cozinhar uma refeição em etapas ao longo do dia,
- dobrar roupas.

## Um dia para iniciar a atividade física

**Isso significa qualquer coisa que faça seu corpo se mexer.** Você pode tentar:

- dar um passeio tranquilo no parque local com amigos – ou com um cachorro!,
- sair para o jardim,
- fazer as compras de supermercado.

Comece devagar e aumente a quantidade que você faz. Tenha como meta 30 minutos por dia, de uma só vez ou divididos ao longo do dia.

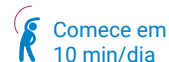
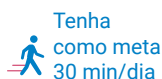


## Um dia para introduzir o exercício

**“Exercício” pode parecer uma palavra assustadora, mas significa apenas qualquer coisa que movimente seu corpo um pouco mais.** Você pode tentar:

- as rotinas de exercícios propostas abaixo pelo guia **Meus Exercícios**,
- caminhada ou corrida rápida,
- natação,
- uso de equipamentos de ginástica.

Comece devagar e aumente até 30 minutos. Procure adicionar exercícios à sua rotina duas vezes por semana.



## Um dia em que você esteja se sentindo no seu melhor

**Tenha como meta 30 minutos de atividade física:** isso é suficiente para fazer seu corpo se mexer. Faça a escolha de movimentar mais seu corpo. Todos os movimentos contam!



**Além disso, tente fazer 30 minutos de exercício.** Tente completar uma rotina do projeto Meus Exercícios. Da próxima vez, experimente a outra rotina do Meus Exercícios!



**Como devo me movimentar? Para obter mais ideias, veja nas páginas a seguir.**

# O Planejador Semanal Meus Exercícios

---

Use este planejador para registrar seu movimento, dia a dia, semana a semana. Como você se sentiu hoje? Que movimento você fez?

**Sempre ouça seu corpo.**

Lembre-se de que pode ser necessário fazer mudanças.

**Experimente!**

## MOVIMENTO SEGUNDA-FEIRA

---

Comece  
sua semana  
**movendo seu corpo**

## QUINTA-FEIRA

## BEM ESTAR SEXTA-FEIRA

---

É a “**Sexta-feira do Bem-Estar**” – faça algo que o faça sentir-se bem



**Dica de  
ouro**

**Faça coisas novas.**

A variação é boa para sua saúde e bem-estar.  
**Seu bem-estar é a prioridade**

**TERÇA-FEIRA**

**CAMINHADA  
QUARTA-FEIRA**

---

Dê um passeio na  
**"Quarta-feira da Caminhada"**

**SÁBADO**

**COM SONO  
DOMINGO**

---

Lembre-se sempre de  
**investir no descanso**

# Meus Exercícios: Dúvidas e Respostas

---

## O programa Meus Exercícios é seguro?

O programa **Meus Exercícios** foi projetado com base nas diretrizes de exercícios para câncer.<sup>25</sup> Ele é um ponto de partida seguro para tornar o movimento parte de sua vida.

O quanto você faz por dia depende de como você se sente – alguns dias você será capaz de fazer mais do que outros. A regra de ouro é ouvir seu corpo. Se você sentir dor, desconforto ou cansaço, diminua a velocidade ou pare de se movimentar. Se isso continuar, avalie o que você está fazendo e considere fazer mudanças. É uma boa ideia falar com o seu médico ou enfermeiro antes de iniciar o programa **Meus Exercícios** ou se você sentir dor, desconforto ou cansaço.

## Os exercícios afetarão meu tratamento?

Praticar exercícios durante o tratamento do câncer pode ter benefícios positivos, como preservar a saúde cardíaca e o condicionamento muscular.<sup>2,4-13</sup> Pode haver alguns exercícios que você deve evitar durante o tratamento, portanto, você deve falar com seu enfermeiro ou médico antes de iniciar o programa **Meus Exercícios** e

revisar a seção “Segurança em Primeiro Lugar” deste livreto.

## Posso pedir ajuda a outras pessoas?

Sim, com certeza. Encontre um amigo ou familiar que esteja disposto e que seja capaz de acompanhá-lo. Vocês se divertirão e podem até inspirar um ao outro e outras pessoas ao seu redor.

## Como posso tornar o movimento parte da minha vida diária?

Priorize o tempo em seu diário semanal. O objetivo é mover-se da forma que mais lhe convier!

## Como posso tornar a atividade física e os exercícios mais divertidos?

Pense no que você gostaria de fazer. Você pode ouvir música ou tentar ser ativo com os amigos. Existem muitos tipos diferentes de movimento que você pode experimentar e a variação é positiva para sua saúde e bem-estar. Seu bem-estar é a prioridade!

**Veja as páginas a seguir deste livreto para mais ideias**

# Segurança em Primeiro Lugar

Durante o seu tratamento e recuperação, pode haver momentos em que você precise modificar sua escolha de atividade.

Você deve sempre consultar seu médico ou enfermeiro antes de iniciar uma atividade física ou programa de exercícios, especialmente se você foi operado.

Por exemplo, você pode precisar modificar sua atividade se <sup>21</sup>:

- você tem **níveis de ferro muito baixos (anemia grave)** – deve evitar exercícios mais extenuantes, mas pode continuar a atividade física diária,
- você tem uma **baixa capacidade de combater infecções (baixa imunidade)** – deve evitar academias ou piscinas,
- você tem **cansaço severo (fadiga)** – deve começar devagar e gradualmente aumentar o que você faz,
- você está fazendo **radioterapia** – evite utilizar piscinas,
- você tem um **cateter ou tubo de alimentação** – evite nadar ou trabalhar os músculos na área do cateter/tubo,
- você tem **múltiplas condições além do câncer** – considere um programa modificado em consulta com seu médico,
- você teve uma **perda de sensibilidade em suas mãos ou pés (neuropatia periférica)** – deve tomar cuidado extra ao realizar certos movimentos devido a fraqueza ou perda de equilíbrio.

## Dica de ouro

**Lembre-se sempre do porquê.**  
A atividade física traz benefícios positivos para você, sua família e seus amigos.

# Como devo me movimentar?

---

## ATIVIDADE FÍSICA

Página 12

Existem muitos tipos diferentes de atividade física para tentar. Faça no dia a dia e ouça sempre o seu corpo.



---

## EXERCÍCIO

Páginas 13-20

As rotinas do guia de exercícios são elaboradas por um especialista em câncer e reabilitação. Elas são projetadas para dar a você mais segurança e confiança para realizar suas atividades diárias.



# Atividade Física

**Ouçá seu corpo – ele dirá tudo o que você precisa saber.** Se você achar que se sente ou parece melhor, aumente gradualmente o seu movimento. Se você sentir dor, desconforto ou cansaço, diminua a velocidade ou pare de se mover. Se isso continuar, fale com seu médico.



**Saia para o jardim** ou vá ao parque local – aproveite o ar fresco e a luz do sol!



**Experimente uma “Quarta-feira da Caminhada”** – aproveite para andar um pouco mais rápido do que você normalmente faria. Você pode até se juntar a um grupo de caminhada.



**Leve um cachorro para uma caminhada de 30 minutos** – se você não tiver um cachorro, pode pedir um emprestado!



**Veja muita gente.** Encontre amigos que se movimentam com você. Vocês vão motivar e inspirar uns aos outros.



**Encontre o seu grupo local de apoio ao câncer.** Marque uma consulta para ter mais probabilidade de ir.



**Caminhe para uma parada extra** até o ônibus. Levante-se, não se sente.

# As rotinas do Meus Exercícios

---

Ambas as rotinas do programa Meus Exercícios são projetadas para beneficiar todos os principais grupos musculares do corpo, para ajudar na sua postura e para construir:

- concentração
- flexibilidade
- habilidades motoras (coordenação, equilíbrio, agilidade)
- amplitude de movimento

**Você pode escolher qual das duas rotinas de exercícios Meus Exercícios tentar em um determinado dia.**



## Lembre-se:

- fique focado no que você está fazendo,
- permaneça no controle de seus movimentos,
- ouça o seu corpo – ele dirá tudo o que você precisa saber,
- faça progresso apropriadamente – comece devagar. Quando você puder fazer mais, faça mais!

## Como fazer as rotinas Meus Exercícios

Comece com o que você pode realizar e aumente lentamente o número de vezes que você faz cada exercício dentro da rotina.

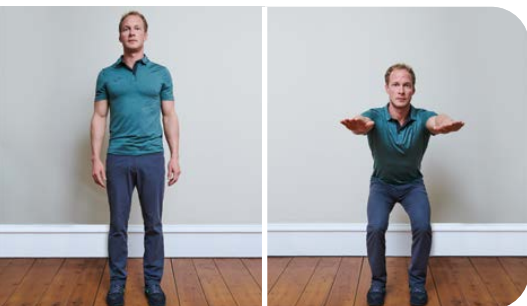
Quando você se sentir capaz, tente mover o corpo mais rapidamente. Você também pode aumentar ou diminuir seu tempo de descanso, conforme necessário.

**Idealmente, você deve ter como objetivo realizar cada exercício oito vezes antes de passar para o próximo exercício da rotina.**

A orientação para a progressão é fornecida para alguns exercícios.



# Rotina 1



## Passo com o braço aberto

1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Palmas das mãos juntas, na sua frente, na altura dos ombros.
2. Em um movimento, dê um passo para trás em uma perna e arqueie os braços para trás.
3. Retorne dando um passo à frente e retornando os braços à posição inicial. Repita imediatamente do outro lado, para alternar as pernas.

**Progressão:** Flexione os joelhos até que o joelho de trás fique um pouco acima do chão.



## Agachamento simples

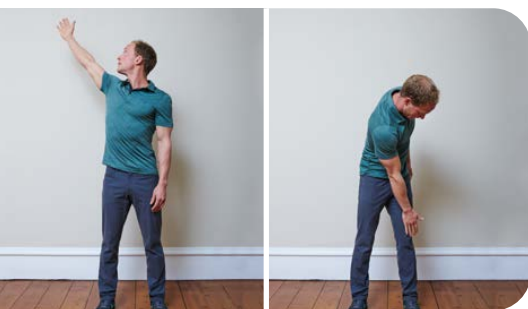
1. Fique ereto. Pés na largura dos ombros. Relaxe os braços e os ombros.
2. Em um movimento, levante ambos os braços à altura dos ombros enquanto se agacha.
3. Retorne abaixando os braços e ficando ereto.



## Deslizamento da perna

1. Segure-se em uma cadeira. Fique ereto. Pés na largura do quadril.
2. Em um movimento, deslize a mão para baixo na perna externa enquanto traz a perna oposta para trás.
3. Retorne deslizando a mão pela perna para ficar de pé. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Traga a perna para trás e o tronco para a frente até que o corpo esteja em uma linha reta da cabeça aos pés.



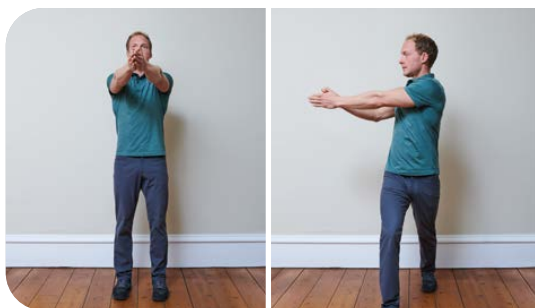
## Toque cruzado

1. Fique ereto. Pés na largura dos ombros. Um braço levantado para o lado. Olhe para sua mão.
2. Mantendo o braço levantado reto, gire a coluna e dobre a cintura para tocar o joelho oposto. Continue olhando para sua mão.
3. Retorne levantando o braço de volta à posição inicial. Continue olhando para sua mão. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

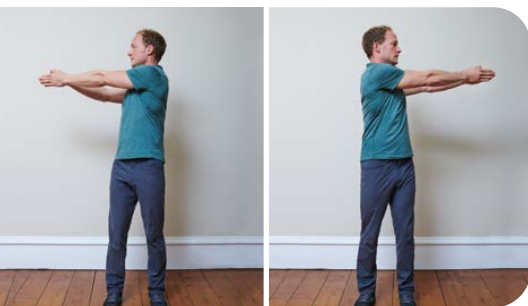
4

## Passo frontal e giro

1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Palmas das mãos juntas, na sua frente, na altura dos ombros. Olhe para as suas mãos.
2. Dê um passo à frente, depois gire a coluna para girar os braços em direção e sobre a perna da frente. Continue olhando para suas mãos.
3. Retorne os braços para o centro do corpo e volte à posição inicial. Continue olhando para suas mãos. Repita imediatamente do outro lado para alternar a direção.



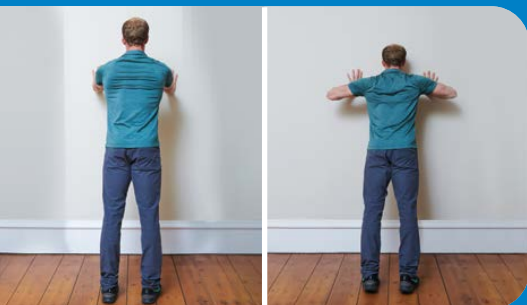
5



## Torção em pé

1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Palmas das mãos juntas, na sua frente, na altura dos ombros. Olhe para as suas mãos.
2. Gire a coluna e deixe a cabeça seguir as mãos.
3. Continue uma rotação suave para o lado oposto. Continue olhando para suas mãos.

6



## Pressão na parede

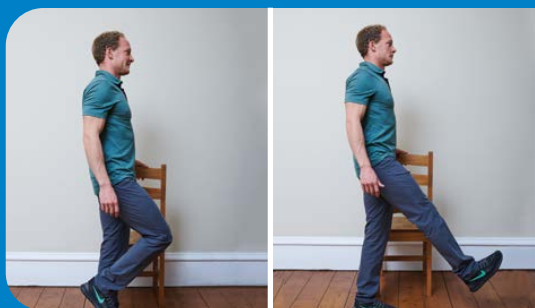
1. Fique ereto e fique de frente para a parede. Pés na largura do quadril. Coloque as mãos na parede para que fiquem alinhadas com os ombros. Corpo reto.
2. Dobre os cotovelos em um movimento de flexão para mover seu corpo em direção à parede.
3. Estenda os braços para retornar à posição inicial.

7

## Equilíbrio das pernas

1. Fique ereto. Segure-se em uma cadeira. Pés na largura do quadril. Equilibre-se na perna mais próxima da cadeira.
2. Dobre o joelho para estender a perna à sua frente. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Não se segure na cadeira.



**Descanse por até um minuto. Se você se sentir capaz, tente completar a rotina novamente.**

---

# Rotina 2



## Agachamento dividido

1. Segure-se em uma cadeira. Fique ereto. Pés na largura do quadril, uma perna na frente da outra.
2. Dobre os joelhos para abaixar-se em direção ao chão, mantendo a parte superior do corpo ereta. Mantenha seu peso no calcanhar do pé da frente.
3. Retorne esticando as pernas para a posição inicial. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Dobre os joelhos até que o joelho de trás fique um pouco acima do chão e/ou não se segure na cadeira!



## Agachamento de golfe

1. Fique ereto. Pés na largura dos ombros. Junte as mãos e levante-as para o lado. Olhe para as suas mãos.
2. Em um movimento, traga os braços para o centro do corpo enquanto se agacha. Mantenha os braços retos. Olhe para suas mãos e faça uma pausa.
3. Traga os braços para o lado oposto, mantendo-se ereto. Continue olhando para suas mãos.

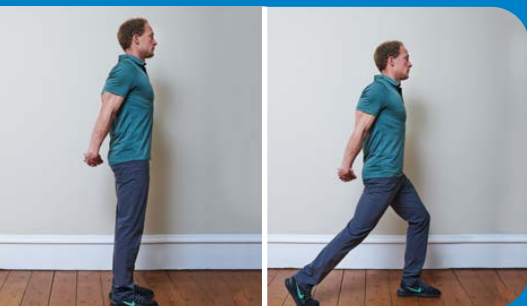
**Progressão:** Agache-se mais profundamente até que as coxas fiquem paralelas ao chão.



## Coice de cavalo

1. Fique ereto. Segure-se em uma cadeira. Pés na largura do quadril. Equilibre-se na perna mais próxima da cadeira.
2. Puxe o calcanhar em direção à nádega.
3. Retorne à posição inicial. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Sem cadeira!



4

### Passo para trás

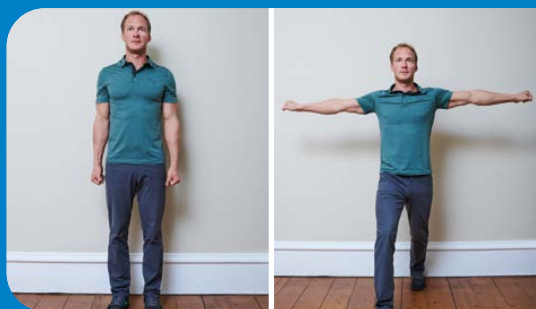
1. Fique ereto. Pés na largura dos ombros. Junte as mãos atrás das costas.
2. Dê um passo para trás mantendo as mãos cruzadas atrás das costas.
3. Avance para voltar à posição inicial. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Flexione os joelhos até que o joelho de trás fique um pouco acima do chão.

### Passo frontal com os braços

1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Braços e ombros relaxados.
2. Em um movimento, dê um passo à frente e levante os braços lateralmente até a altura dos ombros.
3. Volte à posição inicial dando um passo para trás e, ao mesmo tempo, trazendo os braços de volta para o lado do corpo. Repita imediatamente do outro lado, para alternar as pernas.

**Progressão:** Flexione os joelhos até que o joelho de trás fique um pouco acima do chão.



### Passo lateral

1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Braços à sua frente, na altura dos ombros.
2. Dê um passo para o lado, mantendo o joelho e os dedos dos pés voltados para a frente. Mantenha os braços erguidos à sua frente.
3. Volte para a posição inicial. Repita imediatamente do outro lado, para alternar as pernas.

**Progressão:** Dê um passo maior para o lado.

6



## Movimentos circulares com o joelho

1. Fique ereto. Segure-se em uma cadeira. Pés na largura do quadril. Equilibre-se na perna mais próxima da cadeira.
2. Em um movimento fluido, circule o joelho levantado para frente, para fora, para trás e ao redor até o ponto inicial.

**Progressão:** Sem cadeira.

7

## Passo a frente com dobra lateral (lado único)


1. Fique ereto. Pés na largura do quadril. Braços e ombros relaxados.
2. Deslize a mão para baixo, fora da coxa. Fique em pé, dê um passo à frente e levante os braços até a altura dos ombros.
3. Retorne à posição inicial dando um passo para trás enquanto abaixa os braços. Faça todos os exercícios de um lado e repita com o mesmo número do outro lado.

**Progressão:** Flexione os joelhos até que o joelho de trás fique um pouco acima do chão.



**Descanse por até um minuto. Se você se sentir capaz, tente completar a rotina novamente.**





“Minhas rotinas de treinamento abordam todos os principais grupos musculares, padrões de movimento e são projetadas para melhorar a postura. O objetivo é fornecer a base essencial para um corpo mais forte e flexível, capaz de realizar as atividades diárias e outras formas de exercício com confiança. ”

– **Mark Wild, Treinador Físico**  
Especialista em reabilitação de  
câncer/exercícios

Em caso de dúvidas, consulte seu médico e seu educador físico.

A presença de um cuidador ou profissional de saúde durante os exercícios podem auxiliar na prevenção de quedas e lesões, principalmente para pacientes mais velhos e/ou com metástase óssea ou osteoporose, ou deficiências significativas, como artrite ou neuropatia periférica.

**A brochura Meus Exercícios faz parte da iniciativa Apoiar Avanços Harmonizados para Melhorar a Experiência do Paciente (SHAPE).** Esse projeto, que é apoiado por especialistas em câncer, visa transformar a vida de pessoas com câncer gastrointestinal e suas famílias. O programa SHAPE é financiado por um subsídio irrestrito da Servier.

**O Comitê de Direção do SHAPE é o seguinte:**

- Copresidente: Professor Julien Taieb, HEGP, França (oncologista)
- Copresidente: Professor Alberto Sobrero IRCCS, Itália (oncologista)
- Dr. Alexander Stein, University Cancer Center, Alemanha (oncologista)
- Zorana Maravic, Diretora de Grupo e Desenvolvimento de Projetos, Cânceres Digestivos na Europa
- Dra. Sarah Dauchy, Unidade de Psico-Oncologia, Instituto Gustave Roussy, França (onco-psicóloga)
- Claire Taylor, St Mark's Hospital, Reino Unido (enfermeira de oncologia)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Alemanha (farmacêutico hospitalar especialista em oncologia)

O programa Meus Exercícios foi desenvolvido com a colaboração de Mark Wild, Treinador Físico e especialista em reabilitação de câncer/exercícios, Londres, Reino Unido.

# Referências

1. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev* 2012;8:CD007566.
2. Fong DY, Ho JW, Hui BP, et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012;344:e70.
3. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, et al. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
4. Dittus KL, Gramling RE, Ades PA. Exercise interventions for individuals with advanced cancer: a systematic review. *Prev Med*. 2017;104:124-132.
5. Cavalheri V, Granger C. Preoperative exercise training for patients with non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;6:CD012020.
6. Furmaniak AC, Menig M, Markes MH. Exercise for women receiving adjuvant therapy for breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2016;9:CD005001.
7. Baumann FT, Zopf EM, Bloch W. Clinical exercise interventions in prostate cancer patients – a systematic review of randomized controlled trials. *Support Care Cancer*. 2012;20(2):221-233.
8. van Haren IE, Timmerman H, Potting CM, et al. Physical exercise for patients undergoing hematopoietic stem cell transplantation: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Phys Ther*. 2013;93(4):514-528.
9. Van Moll CC, Schep G, Vreugdenhil A, Savelberg HH, Huisson O. The effect of training during treatment with chemotherapy on muscle strength and endurance capacity: a systematic review. *Acta Oncol*. 2016;55(5):539-546.
10. Stene GB, Helbostad JL, Balstad TR, Riphagen II, Kaasa S, Oldervoll LM. Effect of physical exercise on muscle mass and strength in cancer patients during treatment: a systematic review. *Crit Rev Oncol Hematol*. 2013;88(3):573-593.
11. Gardner JR, Livingston PM, Fraser SF. Effects of exercise on treatment-related adverse effects for patients with prostate cancer receiving androgen-deprivation therapy: a systematic review. *J Clin Oncol*. 2014;32(4):335-346.
12. Cavalheri V, Tahirah F, Nonoyama M, Jenkins S, Hill K. Exercise training undertaken by people within 12 months of lung resection for non-small cell lung cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;7:CD009955.
13. Quist M, Adamsen L, Rørth M, Laursen JH, Christensen KB, Langer SW. The impact of a multidimensional exercise intervention on physical and functional capacity, anxiety, and depression in patients with advanced stage lung cancer undergoing chemotherapy. *Integr Cancer Ther*. 2015;14(4):341-349.
14. Adams SC, Segal RJ, McKenzie DC, et al. Impact of resistance and aerobic exercise on sarcopenia and dyspnea in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Res Treat*. 2016;158(3):497-507.
15. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;11:CD006145.
16. Capozzi LC, Nishimura KC, McNeely ML, Lau H, Culos-Reed SN. The impact of physical activity on health-related fitness and quality of life for patients with head and neck cancer: a systematic review. *Br J Sports Med*. 2016;50(6):325-338.
17. Irwin ML, Cartmel B, Gross CP, et al. Randomized exercise trial of aromatase inhibitor-induced arthralgia in breast cancer survivors. *J Clin Oncol*. 2015;33(10):1104-1111.
18. Jensen W, Baumann FT, Stein A, et al. Exercise training in patients with advanced gastrointestinal cancer undergoing palliative chemotherapy: a pilot study. *Support Care Cancer*. 2014;22(7):1797-806.
19. Guercio BJ, Venook AP, Niedzwiecki D, et al. Association of physical activity with survival and progression in metastatic colorectal cancer: results from CALGB 80405 (Alliance). ASCO Gastrointestinal Cancer Symposium 2017. *J Clin Oncol*. 2017;35(suppl 48):abstract 659.
20. Rief H, Petersen LC, Omlor G, et al. The effect of resistance training during radiotherapy on spinal bone metastases in cancer patients: a randomized trial. *Radiother Oncol*. 2014;112(1):133-139.
21. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*. 2012;62(4):243-274.
22. Psaltopoulou T, Ntanasis-Stathopoulos I, Tzanninis IG, et al. Physical activity and gastric cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Journal of Sports Medicine* 2016; 26(6):445-464.
23. Liu L, Shi Y, Li T, et al. Leisure time physical activity and cancer risk: evaluation of the WHO's recommendation based on 126 high-quality epidemiological studies. *British Journal of Sports Medicine* 2016; 50(6):372-378.
24. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on physical activity, sedentary behavior, and cancer prevention and control. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2019; 51(11):2391-2402.
25. Rock C, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2012; 62: 272-274

