

## **EXERCÍCIOS INTENSOS E QUALIDADE DE VIDA PÓS CÂNCER DE MAMA\***

*INTENSE EXERCISES AND QUALITY OF LIFE AFTER BREASTCANCER*

*EJERCICIOS INTENSOS Y CALIDAD DE VIDA DESPUÉS DEL CÁNCER DE MAMA*

**PAULO FRANCISCO DE ALMEIDA NETO<sup>1</sup>**

*romulovasconcelos11@hotmail.com*

**TATIANNY DE MACÊDO CESÁRIO<sup>1</sup>**

*tatiannymc@gmail.com*

**THIAGO GIL VIEIRA DE FIGUEIREDO LIMA<sup>1</sup>**

*m.p.dantasef@gmail.com*

**RUI BARBOZA NETO<sup>2</sup>**

*tricolorrui@yahoo.com.br*

**PAULO MOREIRA DA SILVA DANTAS<sup>1</sup>**

*pgdantas@icloud.com*

**BRENO GUILHERME DE ARAÚJO TINÔCO CABRAL<sup>1</sup>**

*brenotcabral@gmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte**

**<sup>2</sup>Universidade de São Paulo, São Paulo**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Qualidade de Vida; Exercício Intermitente de Alta Intensidade; Câncer de Mama.*

### **INTRODUÇÃO**

A qualidade de vida (QV) é algo primordial para mulheres que foram submetidas ao processo de tratamento de um câncer, e o uso de exercícios convencionais e com intensidades elevadas têm mostrado resultados efetivos em relação a este quesito; ambos promovem melhoras positivas dos componentes da qualidade de vida e da funcionalidade biomecânica em sobreviventes de câncer de mama (SCM) (SILVA et al, 2010).

\* Agradecimentos: Ao Grupo de estudos e pesquisa em maturação da criança e do adolescente e a base de pesquisa de Atividade física e saúde, ambos da UFRN.



## JUSTIFICATIVA

Em uma rotina clínica é possível agregar a prática regular de exercícios físicos com o intuito de prevenir e amenizar os sintomas decorrentes do tratamento. Como consequência disso, há também melhorias tanto nas capacidades físicas quanto na QV, ambos vêm a ser essenciais para o processo de autonomia das SCM (SILVA et al, 2010).

## OBJETIVOS

Produzir uma revisão sistemática com metanálise, que abordasse os benefícios dos exercícios de alta intensidade na qualidade de vida, tratamento e reabilitação de sobreviventes de câncer de mama.

## BASE TEÓRICA

São escassos os estudos que avaliam a relação do exercício físico com o tratamento durante ou pós câncer; as intervenções com o exercício físico são benéficas, mas os dados das publicações são inconsistentes com relação ao volume ou a intensidade mais adequada (TIAN et al, 2016).

## METODOLOGIA

A busca na literatura foi feita nas plataformas de pesquisas eletrônicas *PubMed* e *Bireme*, nos idiomas português e inglês. Usamos os descritores controlados: Breast cancer, high intensity exercises, Exercises e seus sinônimos para as buscas no *PubMed*; e os descritores Câncer de mama, Treinamento intervalado de alta intensidade, Exercício e seus sinônimos para as buscas no *Bireme*. Foram incluídos somente experimentos controlados randomizados. Os estudos foram agrupados usando meta-análise de efeitos aleatórios utilizando o pacote *Meta* implementado no software *R* (versão 3.3.2) e nível de significância  $p < 0.05$ . Através da leitura dos títulos e resumos foram selecionados 29 artigos, e após a leitura na íntegra foram excluídos 27 textos por não se adequarem ao tema proposto, sendo inclusos no estudo apenas 2 artigos.

## ANÁLISE/DISCUSSÃO

Em nossos resultados após a metanálise os componentes da QV apontaram não ter diferença estatística alguma em relação ao tipo de intensidade utilizada nos exercícios físicos em ambos dos estudos (95 % IC: -0,64; 0.19;  $t^2 = 0.1493$ ,  $p = 0.05$ ). Entre as SCM que vivenciam o tratamento de câncer apresentam um grande declínio da qualidade de vida (QV), principalmente nos aspectos que envolve a vida social e emocional o que acaba repercutindo em suas funções de autonomia e biomecânica (FONG, 2012).

Segundo Silva et al (2010), ser ativa fisicamente, traz contribuições para a QV pós câncer de mama, e atua paralelamente na prevenção de diversos tipos de doenças. Além disso têm influência positiva no humor, melhora a imagem corporal e autoestima, agindo na redução das sequelas e dos sintomas físicos e emocionais experimentados durante o tratamento do câncer (SAÇO; FERREIRA, 2010).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como os exercícios leves e moderados os intensos contribuem de maneira positiva para a qualidade de vida geral das sobreviventes de câncer de mama, em especial nas relações das funções físicas, emocionais e sociais relacionadas à qualidade de vida.



## REFERÊNCIAS

- FONG, D. Y., J. W. Ho, B. P. Hui, A. M. Lee, D. J. Macfarlane, S. S. Leung, *et al.* 2012. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 344:e70. 2012.
- SILVA, Camila Bento; ALBUQUERQUE, Verônica; LEITE, Jonas. Qualidade de vida em pacientes portadoras de neoplasia mamária submetidas a tratamentos quimioterápicos. *Rev bras cancerol*, v. 56, n. 2, p. 227-36, 2010.
- Tian L, Lu HJ, Lin L, Hu Y. Effects of aerobic exercise on cancer-related fatigue: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Support Care in Canc* .2016;24(2):969-83.

