



# O EXERCÍCIO FÍSICO CONTRIBUI PARA O TRATAMENTO DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA



BRAGA, M.<sup>1</sup>; GÓES, A.<sup>1</sup>; JÚNIOR, N.<sup>1</sup>; LEITE, B.<sup>1</sup>; SIQUEIRA, THOMAZ DÉCIO ABDALLA.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Bacharelado na Promoção da Saúde e Lazer em Educação Física da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF da Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

<sup>2</sup> Prof. Pós-doutor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia/UFAM. E-mail: [thomazabdalla@ufam.edu.br](mailto:thomazabdalla@ufam.edu.br)

## INTRODUÇÃO

O tratamento do câncer interfere na vida diária de mulheres com câncer de mama devido às diversas abordagens terapêuticas realizadas, como quimioterapia, hormonioterapia, radioterapia e cirurgia. Esses processos terapêuticos causam diminuição da densidade mineral óssea, redução da massa muscular e prejuízos na função cardíaca e respiratória (TOLENTINO, et al. 2016).

Portanto, o exercício físico seria indicado como um forte aliado para a reabilitação física e bem-estar psicológico, bem como para a reintegração dessas mulheres em suas atividades diárias (ARAB, et al. 2014).

## OBJETIVO

Mostrar que o exercício físico pode ser um importante contribuinte para o tratamento do câncer de mama.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura. A pesquisa foi feita nas Bases de Dados PUBMED, SciELO e Google Acadêmico, usando para a busca os termos “câncer de mama”, “exercício físico”, “breast cancer” e “physical exercise”. Foram selecionados apenas artigos científicos que tivessem como foco o exercício físico como fator de tratamento em mulheres com câncer de mama. Foram selecionados 5 artigos, a partir do ano de 2012.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados encontrados indicam que o exercício físico pode sim ser um importante aliado quando se trata dos seus benefícios no tratamento de mulheres com câncer de mama, embora careçam de mais estudos relacionados à este tema.

Tabela 1: Síntese dos materiais literários revisados

Autores	Objetivos	Delineamento	Conclusão
ARAB, C. et al.	Propor e descrever um programa estruturado de exercícios físicos para pacientes com câncer de mama.	Estudo de intervenção	Os resultados o programa de exercícios em pacientes com câncer de mama apresentam benefícios
CAMARGO, R. et al.	Expor as evidências dos efeitos da atividade física para a população acometida por neoplasias	Estudo de Revisão	O exercício físico não é contraindicado para pessoas com câncer.
FILHA, J. et al.	Investigar a relação entre exercício físico e seus efeitos na qualidade de vida de pacientes com câncer de mama.	Estudo de intervenção	A prática do exercício físico durante o tratamento de câncer contribuiu com melhorias psicológicas, sociais e físicas.
SIEWIERSKA, K. et al.	Investigar a intensidade de treinamento físico para pacientes com câncer de mama e seus benefícios	Estudo de experimento em animais	O treinamento físico de baixa intensidade é mais indicado para pessoas com câncer de mama.
TOLENTINO, G. et al.	Informar e atualizar profissionais de saúde envolvidos nos cuidados de mulheres com câncer de mama	Estudo de revisão	É preciso que sejam realizados mais estudos, mas os benefícios do exercício existem.

(Fonte: BRAGA, M.; Góes, A.; Leite, B.; JÚNIOR, N., 2019)

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática de exercício físico contribuiu com melhorias dos aspectos psicológico, social, físico, e auxiliam o tratamento das mulheres acometidas pelo câncer de mama. É importante considerar quais práticas podem ser desenvolvidas com esse público e em qual momento do tratamento essas podem ser inseridas, e se faz imprescindível levar em consideração a individualidade biológica para se prescrever um volume de treino adequado para essas mulheres.

## REFERÊNCIAS

- ARAB, C. et al. Exercícios físicos para mulheres em tratamento do câncer de mama. *Revista Conexão UEPG*. Ponta Grossa, v. 10 n. 2 p. 225-237, jan./jun., 2014.
- CAMARGO, R. Câncer: mais um motivo para se exercitar. *Revista DERC*. Campinas, v. 21 n. 2 p. 58-60, 2015.
- FILHA, J. et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. São Luís, v. 38 n. 2 p. 107-114, dez., 2015.
- SIEWIERSKA, K. et al. The impact of exercise training on breast cancer. *In Vivo*. Wrocław, v. 32 p. 249-254, 2018.
- TOLENTINO, G. et al. Câncer de mama e exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina*. Brasília, v. 67 n. 3 p. 78-81, mar., 2016.

