

AValiação DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA APTIDÃO FÍSICA E NA QUALIDADE DE VIDA DE SOBREVIVENTES DO CANCRO DA MAMA

Antunes, P¹, Esteves, D¹, Moutinho, JA¹, O'Hara, K¹, Brás, R¹, Nunes, C¹

¹Universidade da Beira Interior

pantunes_14@hotmail.com

Por ano em todo o mundo, são diagnosticados cerca de 1.3 milhões de novos casos de cancro da mama. Recentemente, o tratamento do cancro da mama obteve progressos substanciais, com consequente aumento de sobreviventes. No entanto, apesar dos benefícios destes tratamentos, o desenvolvimento de efeitos secundários é uma realidade, destacando-se a fadiga, a diminuição da aptidão física e da qualidade de vida. Assim, por estes motivos, torna-se fundamental a criação de intervenções que reduzam ou atenuem os efeitos relacionados com a doença e o tratamento do cancro.

Atualmente, a investigação que examina a potencialidade do exercício físico em sobreviventes de cancro da mama tem conquistado um maior território no campo científico. A American Cancer Society refere que a inatividade deve ser evitada, sendo aconselhado o regresso às atividades básicas da vida diária o mais rápido possível. De facto, o exercício físico é revisto por vários estudos como um meio não farmacológico, eficaz e seguro na promoção da aptidão e funcionalidade física, na diminuição dos efeitos adversos da doença e dos tratamentos, e, sobretudo, na melhoria da qualidade de vida. Uma revisão quantitativa de 82 ensaios controlados, relacionados com intervenções de atividade física em sobreviventes de cancro, mostrou que o exercício físico é bem tolerado durante e após o tratamento, sendo estes resultados também suportados por uma *roundtable* do American College of Sports Medicine. Baseado nestas evidências e com o objetivo de avaliar os efeitos do exercício físico na aptidão física e na qualidade de vida em mulheres sobreviventes de cancro da mama, foi criado o programa piloto MAMA_MOVE orientado especificamente para esta população. Neste estudo participaram 19 mulheres, com idade entre 30-75 anos e com confirmação clínica de cancro da mama com estágio I-III, tendo 11 constituído o grupo de intervenção e 8 o grupo de controlo.

Durante 4 meses o grupo de intervenção realizou 3 sessões semanais de exercício físico aeróbio e de força muscular com intensidade moderada. O estudo abarcou 3 momentos de avaliação (inicial, decorridos 2 e 4 meses) tendo sido medido, em todas as participantes, indiretamente a força muscular dos membros inferiores pelo *sit-stand test*; a força de preensão; a capacidade aeróbia (VO_{2max}) e a qualidade de vida pelo EORTC QLQ-C30.

Em resposta ao treino realizado, foram verificadas no grupo de intervenção melhorias significativas no VO_{2max} ($p < 0.05$) no *sit-stand test* ($p < 0.001$) e na força de preensão do lado operado ($p < 0.05$) e do lado não operado ($p < 0.001$) não tendo existido qualquer efeito adverso derivado da prática do exercício físico. Foram ainda observadas melhorias significativas na qualidade de vida ($p < 0.001$) e na funcionalidade física ($p < 0.001$). Por outro lado, no grupo de controlo apenas foram constatadas modificações no *sit-stand test* ($p < 0.05$).

Desta forma, confirma-se que o exercício físico é um coadjuvante terapêutico seguro e eficaz na melhoria da aptidão física e da qualidade de vida em mulheres sobreviventes de cancro.

Palavras-chave: Cancro da mama; Exercício físico supervisionado; Aptidão física; Qualidade de vida.