

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMAAlana Simões Bezerra¹
Télvio Almeida Oliveira¹**RESUMO**

O câncer de mama é disparadamente a neoplasia mais comum entre as mulheres, o tratamento ao combate dessa neoplasia se dá por diversos métodos, entretanto, todos eles podem ocasionar sequelas e efeitos colaterais, afetando diretamente a qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo analisar a percepção das mulheres com relação a importância da atividade física no tratamento do câncer de mama. Trata-se de uma pesquisa de campo, exploratória e de abordagem quantitativa, participaram da pesquisa 10 mulheres, estando em tratamento ou pós-tratamento do câncer de mama, com idade entre 35 a 75 anos, foi utilizado um questionário semiestruturado construído pelos pesquisadores do estudo. Verificou-se que 50% das mulheres realizavam atividade física antes do tratamento e apenas 40% fazem algum tipo de AF após o tratamento do câncer de mama. Percebe-se que 60% das mulheres afirmam ter recebido informação sobre a prática de AF durante o tratamento, já 80% responderam que teve orientação médica para que se praticasse alguma atividade física. Com relação a percepção das mulheres quanto a importância da atividade física para o tratamento do câncer de mama, elas responderam ser relevante para benefícios no tratamento. Através dos resultados encontrados verificou-se que apesar da pouca adesão das mulheres com câncer de mama à atividade física, elas têm uma percepção relevante do quão importante é a atividade física para o tratamento do câncer de mama.

Palavras-chave: Câncer de mama. Atividade física. Tratamento.

ABSTRACT

The importance of physical activity in the treatment of breast cancer

Breast cancer is the most common neoplasm among women, the treatment of this neoplasm is by several methods, however, all of them can cause sequelae and side effects, directly affecting the quality of life. The present study aims to analyze the perception of women regarding the importance of physical activity in the treatment of breast cancer. This was a field research, exploratory and quantitative approach, 10 women participated in the research, being in treatment or post-treatment of breast cancer, aged between 35 and 75 years, was used a semi-structured questionnaire constructed by the researchers of the study. It was found that 50% of the women performed physical activity before treatment and only 40% did some type of AF after the treatment of breast cancer. It is noticed that 60% of the women affirm that they received information about the practice of PA during the treatment, and 80% answered that they had medical advice to do some physical activity. Regarding women's perception of the importance of physical activity for the treatment of breast cancer, they were found to be relevant to treatment benefits. Through the results found that despite the low adherence of women with breast cancer to physical activity, they have a relevant perception of how important physical activity is for the treatment of breast cancer.

Key words: Breast cancer. Physical activity. Treatment

1-Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB, Brasil.

E-mails dos autores:
alana_simoes_edf@hotmail.com
telvioalmeida@gmail.com

INTRODUÇÃO

O câncer é definido como o crescimento descontrolado e anormal de células no organismo (American Cancer Society, 2014), formando aglomerados celulares de dimensões acima do normal transformando-se em tumores, podendo ocorrer em qualquer tecido do corpo (Oliveira, 2015).

Diversos fatores podem ocasionar o desenvolvimento de células cancerígenas, o de maior relevância é a genética, porém estudos têm comprovado que o sedentarismo, a dieta desequilibrada e um estilo de vida irregular têm contribuído positivamente para o crescimento de doenças crônicas, como o diabetes, doenças cardiorrespiratórias e acima de tudo o câncer (Instituto Nacional do Câncer - INCA, 2016).

Segundo a World Health Organization (2017), só no ano de 2002 cerca de 10 milhões de pessoas foram atingidas pelo câncer, e a projeção é para que esse número chegue a 20 milhões até 2020. É a segunda maior causa de morte no Brasil, Estados Unidos e Europa (Instituto Nacional do Câncer-INCA, 2016).

Entre os diversos tipos de câncer encontrasse o de mama, que é disparadamente a neoplasia mais comum entre as mulheres, estimasse que 1,4 milhões de novos casos aparecerão por ano e aproximadamente 460 mil mulheres virão a óbito em todo o mundo (World Health Organization, 2017).

Segundo o INCA (2016) só no Brasil no ano de 2016, 57.960 mulheres foram acometidas de câncer de mama.

O tratamento ao combate dessa neoplasia mamária se dá por diversos métodos, levando em consideração a necessidade de cada paciente e o grau de desenvolvimento, dentre esses tratamentos estão a mastectomia, hormonioterapia, radioterapia e quimioterapia (Brito e colaboradores, 2012).

Embora o desenvolvimento da tecnologia tenha contribuído para o tratamento do câncer de mama, tornando-se assim cada vez mais eficiente e proporcionando a sobrevida (Pedroso, Araújo, Stevanato, 2005).

Durante o tratamento pode surgir alguns efeitos colaterais tais como o aumento da pressão arterial, da fadiga muscular, da caquexia, da diminuição do percentual de massa magra, da disfunção autonômica e a

alteração do tamanho do ventrículo esquerdo do coração provocado por substâncias tóxicas como trastuzumabe e a antracilina presentes nos medicamentos (Oliveira, 2015).

Tendo essa compreensão juntamente com a necessidade de descobrir tratamentos auxiliares não farmacológicos, a comunidade científica referente ao âmbito da saúde tem visto a atividade física como um meio estratégico na prevenção e reabilitação de indivíduos durante e após o tratamento do câncer.

Segundo Valenti e colaboradores (2008), esse entendimento foi oriundo do fato de que a atividade física tem a capacidade de minimizar os processos degenerativos associados ao câncer, promovendo alterações comportamentais, reduzindo os riscos de recorrência de neoplasia e melhorando os fatores psicossociais.

Também se sabe que o treinamento com exercícios físicos aeróbios e anaeróbios sobre pacientes acometidos pelo câncer de mama promove a diminuição da pressão arterial, auxilia na diminuição da fadiga muscular, aumenta o percentual de massa magra, melhora a modulação autonômica, e contribui para o aumento do ventrículo esquerdo de forma fisiológica (Battaglini e colaboradores, 2006).

Esta pesquisa torna-se relevante para o desenvolvimento de projetos para trabalhar especificamente com pacientes com câncer, tendo em vista que a atividade física é uma fonte alternativa, indolor e não medicamentosa, no combate aos efeitos colaterais dos tratamentos químicos, e também um grande facilitador no período de recuperação, podendo inserir o indivíduo novamente na sociedade com uma qualidade de vida muito mais satisfatória que o habitual.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo analisar a percepção das mulheres com relação a importância da atividade física no tratamento do câncer de mama.

MATERIAIS E MÉTODOS

É uma pesquisa de campo, pois se observou os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, é do tipo exploratória, pois trata-se de quando o tema é novo e não constituem estudos significativos e fontes referenciais satisfatórios. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa

Participaram da pesquisa um total de 10 mulheres, todas elas residentes na cidade

de Patos, na Paraíba. Foi utilizado como critério de inclusão o fato de todas as mulheres ter entre 35 a 75 anos de idade; estarem em tratamento ou pós-tratamento do câncer de mama e serem mastectomizadas.

As mulheres que participaram da pesquisa pertencem ao grupo viva a vida da cidade de Patos-PB, que tem como finalidade realizar reuniões com a intenção de ajudar mulheres tanto durante quanto após o tratamento do câncer de mama.

Antes da realização da pesquisa foi lido para todas as participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi assinado pelas mulheres que concordaram em participar do estudo. A coleta dos dados (resposta ao questionário) se deu na residência de cada mulher.

Para uma melhor obtenção de informações foi realizada uma pesquisa por meio da aplicação de um questionário semiestruturado construído pelos pesquisadores responsáveis pelo estudo, composto por 21 questões objetivas relacionadas a informações sócio demográficas, ao tratamento do câncer de mama e a atividade física.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa das faculdades Integradas de Patos - FIP e tem CAAE: 77230117.0.0000.5181, o estudo seguiu as normas das resoluções 196/96 e 466/2012.

Os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, foi utilizado o programa IBM, Statistical Package for the Social

Sciences (SPSS), versão 25, onde se realizou uma estatística descritiva, assim, os resultados estão apresentados em percentuais e na forma de tabelas.

RESULTADOS

Com relação aos dados Sociodemográficos, conforme a tabela 1 percebe-se que 60% das mulheres tem renda de apenas 1 salário; onde 40% das entrevistadas sabe apenas ler e escrever.

Outro fator relevante é o uso de bebidas alcoólicas e cigarro, pois ambos são fortes contribuintes externos para o desenvolvimento de neoplasias mamárias, e na resposta às perguntas do questionário “você faz uso de cigarro?” e “você ingere bebida alcoólica?”, a maioria das mulheres (60%) respondeu que faziam uso de cigarros e bebidas alcólicas antes de serem diagnosticadas com câncer, e esse uso foi interrompido devido o tratamento.

Como mostra a tabela 2, todas as mulheres entrevistadas tiveram o seu tratamento contra o câncer de mama entre os anos de 2008 a 2017, 40% dessas mulheres ainda encontram-se em tratamento e 60% já finalizaram os procedimentos médicos.

Percebe-se que 20% foram diagnosticadas com câncer de mama no grau I, 40% no grau II e III, assim, 80% dessas mulheres foram diagnosticadas com neoplasia mamária entre os graus II e III, que já são considerados estágios avançados.

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos das mulheres.

Dados sociodemográficos							
Escolaridade	%	Renda	%	Bebida Alcoólica	%	Cigarro	%
Ler e Escrever	40	1 salário	60	Sim	0	Sim	0
Fundamental	30	1 a 2 salários	20	Não	40	Não	40
Médio	20	3 ou mais	20	Sim, mas parou	60	Sim, mas parou	60
Superior	10						

Tabela 2 - Histórico do câncer de mama nas mulheres.

Histórico do câncer de mama nas mulheres da pesquisa					
Início do Tratamento	%	Fim do Tratamento	%	Grau do Câncer	%
2008	20	2009	10	I	20
2013	10	2012	10	II	40
2014	20	2014	0	III	40
2015	20	2015	20	IV	0
2016	20	2016	20		
2017	10	Continua	40		

Tabela 3 - Procedimentos médicos.

Procedimentos médicos							
Quimio	%	Radio	%	Rec. da Mama	%	Mama Cirur.	%
Sim	100	Sim	70	Sim	10	Direita	60
Não	0	Não	30	Não	90	Esquerda	30
						Bilateral	10

Legenda: Quimio (quimioterapia); Radio (radioterapia); Rec. Da mama (Reconstrução da mama); mama cirur. (mama cirurgiada).

Tabela 4 - Prática de atividade física (AF).

Sobre a prática de atividade física (%)		
Sobre a atividade física	Sim	Não
Realizou atividade física antes do tratamento do câncer	50	50
Realizou atividade física após o tratamento do câncer	40	60
Recebeu informação durante o tratamento sobre a prática de AF.	60	40
Recebeu indicação médica para a prática de AF	80	20

Tabela 5 - Realização de atividade física antes, durante e após o tratamento do câncer de mama.

Tipo de atividade física (af) praticada (%)			
	AF antes do tratamento	AF durante o tratamento	AF após o tratamento
Caminhada	20	0	30
Corrida	0	0	0
Hidroginástica	0	0	0
Dança	20	0	20
Musculação	10	0	0
Pilates	0	10	10
Não prática AF	50	90	40

Tabela 6 - Percepção da importância da atividade física no tratamento do câncer de mama.

Percepção da importância da atividade física no tratamento do câncer de mama (%)			
Importância da Atividade Física	Pouco Relevante	Relevante	Muito Relevante
Importância da atividade física na promoção da saúde	10	40	50
Importância da atividade física no tratamento do câncer	10	60	30
Importância da atividade física após o tratamento do câncer	10	60	30

Com relação ao tratamento convencional para o câncer de mama, conforme a tabela 3, todas as mulheres foram mastectomizadas, sendo 60% da mama direita e 40% da mama esquerda, percebe-se que apenas 10% realizou reconstrução mamária.

Todas foram submetidas ao uso da quimioterapia, além disso, 70% delas também precisaram passar por sessões de radioterapia.

A terceira parte do questionário tinha seu foco voltado para a atividade física. Diante disso informações extremamente relevantes puderam ser coletadas.

Conforme a tabela 4, 50% das mulheres realizavam atividade física antes do tratamento; após o tratamento do câncer esse percentual diminuiu, e apenas 40% praticam AF, durante o tratamento 60% delas receberam orientação quanto a prática de AF,

e 80% recebeu orientação médica para a realização de algum tipo de AF.

Entre as atividades mais praticadas, a tabela 5 mostra que antes do tratamento 20% praticavam a caminhada e dança; já durante o tratamento apenas 10% das mulheres praticam algum tipo de atividade física, nesse caso era o pilates.

E após o tratamento 30% delas praticam a caminhada e 20% a dança.

Por fim, foi perguntado as mulheres sua percepção a respeito da importância da atividade física como auxílio no tratamento do câncer de mama.

Na promoção da saúde, 40% acreditam que seja relevante e 50% percebe a atividade física como um contribuinte muito relevante. Já no quesito "se ela acha que a atividade física é importante no tratamento do câncer de mama, 60% das mulheres

percebem a atividade física como um fator relevante e 30% acredita que seja muito relevante.

Muito embora, apenas 10% de todas elas tenham praticado algum tipo de atividade física (tabela 5).

Na questão da tabela 6, se elas acham importante a prática da atividade física após o tratamento do câncer de mama, 60% responderam que a AF é relevante e 30% responderam ser muito relevante.

Daí pôde-se identificar a percepção positiva dessas mulheres quanto a importância da prática da atividade física.

DISCUSSÃO

O presente estudo comprova a realidade ao identificar que 90% das mulheres entrevistadas tem pouca formação escolar, e que 60% tem uma renda familiar de apenas até 1 salário mínimo.

No que se refere ao grau do câncer ao seu diagnosticado, 40% foram diagnosticadas com grau II e 40% com grau III, que são considerados casos avançados e exigem um cuidado maior e rápido.

Também se verificou que a maioria das mulheres fazia uso de cigarros e bebidas alcólicas. Sobre isto a World Health Organization (2017), revela que fatores externos como o uso excessivo do cigarro e de bebidas alcólicas, renda salarial baixa e falta de informação e acesso a exames, contribuem negativamente para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis, principalmente o câncer.

Ainda dentro dessa realidade, a Organização Pan-americana de Saúde - OPAS (2017) mostram que o índice de câncer em pessoas de baixa e média renda é muito maior comparado as pessoas de renda considerável e que quando são diagnosticadas essa neoplasia já se encontra em estado avançado, ocasionando sofrimentos desnecessários e dificultando um resultado positivo no tratamento.

Com os dados desta pesquisa constatou-se que as mulheres receberam informação médica sobre a realização da prática de uma atividade física.

Diante disso, Leite (2017) mostra em seu estudo que a atividade física por meio do treinamento aeróbio diminui a gordura corporal, melhorando significativamente o perfil inflamatório das pacientes do câncer de mama, promovendo a redução de proteína -c

reativa (PCR) e diminuição da interleucina-2 (IL-2).

Já Pereira Junior e Jordão (2016) afirmam que a atividade física tem sua importância como um meio não medicamentoso para o auxílio e contribuição ao tratamento do câncer de mama.

Ainda em conformidade com os resultados da presente pesquisa, a American Cancer Society (2014) recomenda a prática de atividade física por adultos em tratamento do câncer, com duração de no mínimo 30 minutos em intensidade moderada ou vigorosa, durante 5 ou mais dias na semana, para a redução no risco de desenvolvimento da doença.

Das mulheres entrevistadas, 50% delas praticaram em algum momento de forma frequente atividade física antes do diagnóstico, já durante o tratamento esse número caiu para 10%, e após o término do tratamento 40% voltaram a realizar algum tipo de atividade física.

Segundo estudos de Oliveira e Silva Filho (2016) um dos fatores que ocasionam a diminuição da realização de atividade física por parte das mulheres acometidas pelo câncer de mama é a falta de informação, gerando medo, por achar que realizar algum tipo de esforço pode ocasionar algum dano maior.

Entretanto, diversos estudos apresentam benefícios em protocolos de treinamento de força para mulheres, gerando um impacto positivo na auto percepção corporal, saúde, qualidade de vida e força.

Como nos estudos de Speck e colaboradores (2010) que analisaram 234 sobreviventes do câncer de mama, obtiveram como resultados um impacto positivo do exercício físico na auto percepção da saúde, aparência, força física, sexualidade e relacionamento social.

Já Schmitz e colaboradores (2011) verificaram 135 mulheres pós-tratamento de câncer de mama que realizaram um treinamento individualizado e verificaram melhoras significativas na densidade mineral óssea dessas mulheres.

No estudo de Pereira Júnior e Jordão (2016), foi realizado um estudo de caso sobre os efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida e a composição corporal em sobreviventes de câncer de mama, e concluíram que a prática de exercício físico de força combinado com exercício aeróbio é seguro e viável, além de ser uma estratégia de

baixo custo ainda auxilia na melhora da qualidade de vida e na composição corporal.

Os resultados da pesquisa em questão revelaram que as mulheres têm uma boa percepção quanto a importância de se praticar atividade física.

Assim, Castro Filha e colaboradores (2016) investigaram a relação entre exercício físico e seus efeitos na qualidade de vida de pacientes com câncer de mama em 24 mulheres sedentárias, divididas em 2 grupos, 1 grupo as mulheres eram submetidas ao exercício físico e o outro grupo não eram submetidas, os resultados do estudo apontaram efeitos positivos nos aspectos físicos e sociais que auxiliaram no tratamento de mulheres acometidas por câncer de mama, e consideraram que o exercício físico melhora os aspectos psicológicos, sociais e físicos.

Fabrizio e Tesche (2016) declaram que a prática programada e regular de exercícios diminui o estresse, a depressão e ansiedade, além do aumento na disposição física e mental e melhor funcionamento orgânico em geral.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados verificou-se que apesar da pouca adesão das mulheres com câncer de mama à atividade física, elas têm uma boa percepção sobre a importância de se praticar atividade física para o tratamento do câncer de mama.

Corroborando com a ideia de que uma intervenção por meio de uma atividade física além de segura, é também benéfica às mulheres acometidas por câncer de mama.

Assim, distante de sanar as discussões sobre a temática abordada, vislumbra-se que as colocações por ora finalizadas possam servir de suporte para a realização de mais estudos que possam investigar sobre a prática de atividade física e o câncer de mama, contemplando um número maior de mulheres.

REFERÊNCIAS

1-American Cancer Society. Understanding Cancer. 2014. Disponível em: <http://www.cancer.org/cancer/cancerbasics/index>. Acesso em 14/04/2017.

2-Battaglini, C.L.; Bottaro, M.; Dennehy, C.; Barfoot, D.; Shields, E.; Kirk, D.; Hackney, A.C. Efeitos do treinamento de resistência na força

muscular e níveis de fadiga em pacientes com câncer de mama. São Paulo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol.12. Num. 3. 2006. p.153-158.

3-Brito, C.M.M.; Lourenção, M.I.P.; Saul, M.; Bazan, M.; Otsubo, P.P.S.; Imamura, M. Câncer de mama: reabilitação. São Paulo. Acta fisiátrica. Vol. 19. Num. 2. 2012.

4-Castro Filha, J.G.L.; Miranda, A.K.P.; Martins Júnior, F.F.; Costa, H.A.; Figueiredo, K. F.V.; Oliveira Júnior, M.N.S. Garcia, J.B.S. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. Vol. 38. Num. 2. 2016. p. 107-114.

5-Fabrizio, A.T.; Tesche, L. Atividade física pós-câncer: Qualidade de vida. Um projeto social. Salão do Conhecimento. São Paulo. 2016.

6-Instituto Nacional do Câncer. Incidência de câncer no Brasil: Estimativa 2016. 2016. Disponível em: http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tipo/sdecancer/site/home/mama/cancer_mama, acesso em 30/05/2017.

7-Leite, M.A.F.J. Alteração dos fatores inflamatórios, bioquímicos e aptidão física em mulheres em recuperação ao câncer de mama após treinamento resistido não linear: Um estudo piloto. Dissertação de Mestrado. Uberlândia. 2017.

8-Oliveira, R.A. Efeitos do treinamento aeróbio e de força em pessoas com câncer durante a fase de tratamento quimioterápico. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 9. Num. 56. 2015.

9-Oliveira, R.A.; Silva Filho, J.N. Efeitos do treinamento aeróbio e/ou de força em mulheres pós-tratamento de câncer de mama: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Num. 61. 2016. p. 645-652.

10-Organização Pan-americana de Saúde - OPAS. Câncer de mama é a segunda principal causa de morte entre as mulheres nas Américas. 2017. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5273:cancer-de-mama-e-a-2a-principal-causa-de-morte-entre

mulheres-nas-americanas. Acesso em: 02/11/2017.

11-Pedroso, W.; Araújo, M.B.; Stevanato, E. Atividade física na prevenção e na reabilitação do câncer. Rio Claro. Revista Motriz. Vol.11. Num. 3. 2005. p.155-160.

12-Pereira Júnior, M.; Jordão, P. Efeito do exercício físico sobre a qualidade de vida e a composição corporal em sobreviventes de câncer de mama: um estudo de caso. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 10. Num. 61. 2016. p. 602-608.

13-Schmitz, K.H.; Troxel, A.B.; Cheville, A.; Grant, L.L.; Bryan, C.J.; Gross, C.; Lytle, L.A.; Ahmerd, R.L. Physical activity and Lymphedema (The PAL Trial): Assessing the safety of progressive strength training in breast cancer survivors. Contemp Clin Trials. Vol. 30. Num. 3. 2011. p. 233-245.

14-Speck, R.M.; Gross, C.R.; Hormes, J.M.; Ahmed, R.L.; Lytle, L.A.; Hwang, W.; Schimtz, K.H. Changes in the body image and relationship scale following a one-year strength training trial for breast cancer survivors with ora t risk for limphedema. Breast Cancer Rev. Treat. Vol. 121. 2010. p. 421-430.

15-Valenti, M.; Porzio, G.; Aielli, F.; Verna, L.; Cannita, K.; Manno, R.; Masedu, F.; Marchetti, P.; Ficorella, C. Pysical exercise and quality of life in breast cancer survivors. Int. J. Med. Sci. Vol. 5. Num. 1. 2008. p. 24-28.

16-World Health Organization. Breast cancer: Prevention and control. 2017. Disponível em: <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html>. Acesso em 27/05/2017.

Recebido para publicação 17/07/2019
Aceito em 19/08/2019