



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA CERQUEIRA  
KAREN DA SILVA OLIVEIRA  
LUAN DOS SANTOS SOUZA

**EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES  
COM NEOPLASIA MAMÁRIA**

FEIRA DE SANTANA – BA  
2021

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA CERQUEIRA  
KAREN DA SILVA OLIVEIRA  
LUAN DOS SANTOS SOUZA

**EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES  
COM NEOPLASIA MAMÁRIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Nobre (UNIFAN) como requisito final obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, sob a supervisão do Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso.

Orientadora: Profa. Me. Marcelle Esteves Reis Ferreira.

**EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES  
COM NEOPLASIA MAMÁRIA**

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA CERQUEIRA  
KAREN DA SILVA OLIVEIRA  
LUAN DOS SANTOS SOUZA

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

PROFA. ME. MARCELLE ESTEVES REIS FERREIRA  
(ORIENTADORA)

---

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO  
(PROFESSOR DE TCC II)

---

PROF. ME. DILTON DOS SANTOS SILVA  
(PROFESSOR CONVIDADO)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

## EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM NEOPLASIA MAMÁRIA

João Pedro de Oliveira Cerqueira<sup>1</sup>  
Karen da Silva Oliveira<sup>1</sup>  
Luan dos Santos Souza<sup>1</sup>  
Marcelle Esteves Reis Ferreira<sup>2</sup>

### RESUMO

Trata-se de revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, que buscou analisar os efeitos da prática regular de exercício físico na reabilitação de pacientes acometidos com câncer de mama. Para a escolha e seleção dos estudos foram utilizadas as bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura LatinoAmericana e do Caribe em Ciências da Saúde), a partir da utilização dos descritores “atividade física” e “câncer de mama”, acompanhados pelo operador booleano “and”. Utilizando-se um recorte temporal de 2010 a 2020, idioma português e texto completo disponível, foram encontrados 28 estudos somando-se as bases de dados. Destes, foram selecionados 14 para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito da pesquisa, restando seis estudos que preenchiam os critérios de inclusão. Verificou-se que, em todos os estudos selecionados, a atividade física mostrou-se eficaz para melhora na qualidade de vida dos pacientes com oncologia mamária, bem como de fundamental importância no processo de tratamento e reabilitação.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Câncer de mama. Reabilitação.

### ABSTRACT

This is an integrative literature review, descriptive in nature and qualitative in approach, which sought to analyze the effects of regular physical exercise in the rehabilitation of patients with breast cancer. For the choice and selection of studies, the SCIELO (Scientific Electronic Library Online) and LILACS (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature) databases were used, using the descriptors "physical activity" and "breast cancer", accompanied by the Boolean operator "and". Using a time frame from 2010 to 2020, Portuguese language and full text available, 28 studies were found, adding to the databases. Of these, 14 were selected for reading the abstract and those that did not relate to the purpose of the research were excluded, leaving six studies that met the inclusion criteria. It was found that, in all selected studies, physical activity proved to be effective in improving the quality of life of patients with breast oncology, as well as being of fundamental importance in the treatment and rehabilitation process.

**Keywords:** Physical exercise. Breast cancer. Rehabilitation.

---

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Nobre – UNIFAN.

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário Nobre – UNIFAN.

## INTRODUÇÃO

O número de pessoas diagnosticadas com câncer tem chamado a atenção das autoridades de saúde no mundo. O crescimento da doença faz parte da realidade de países desenvolvidos e emergentes. Nas últimas décadas, o surgimento de novos processos de tratamento e o avanço nas pesquisas têm aumentado a sobrevivência dos pacientes.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2021), o câncer de mama é o mais diagnosticado em mulheres brasileiras e com um índice menos significativo em homens. Por conta desse quadro, os órgãos de saúde têm evidenciado cada vez mais o debate sobre o tema e desenvolvido campanhas educativas para ajudar no diagnóstico precoce da doença. São vários os motivos que contribuem para o desenvolvimento da patologia. Dentre os principais fatores podemos citar o biológico e o estilo de vida relacionado aos hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Os processos de tratamento acarretam um grande cansaço físico e emocional e isso se mostra um dificultador da equipe de saúde que acompanha o paciente, pois esse desgaste atrapalha o avanço no tratamento e, por vezes, leva o indivíduo com câncer à desistência. Nesse sentido, várias têm sido as estratégias utilizadas para minimizar os efeitos do tratamento à doença (ALBUQUERQUE; PIMENTA, 2014).

Em contrapartida, a prática regular de exercício físico devidamente orientada apresenta diversos benefícios, proporcionando uma melhora da qualidade de vida do paciente com a redução dos efeitos colaterais da terapia, contribuição na manutenção da força muscular, elevação dos níveis de hemoglobina, redução da fadiga e melhora do sistema imunológico (TOLENTINO *et al.*, 2016). Por tais motivos, tem ganhado evidência no processo de reabilitação, destacando que também é uma importante ferramenta na prevenção do câncer, buscando minorar os impactos na funcionalidade e mobilidade dos pacientes, haja vista que o sedentarismo se encontra entre os fatores de risco para o desenvolvimento da neoplasia.

Diante do exposto, faz-se necessário compreender os impactos do exercício físico na reabilitação de pacientes com câncer de mama para assegurar a prescrição do treinamento de maneira apropriada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dessa população, bem como para a ampliação do conhecimento teórico e da prática dos Profissionais de Educação Física. Para tanto, o presente estudo teve como

objetivo verificar os efeitos da prática regular de exercício físico na reabilitação de pacientes com neoplasia mamária.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de artigo de revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa (DE SOUZA; DA SILVA; DE CARVALHO, 2010; DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008).

Para a construção do projeto foram seguidas as seguintes etapas: estabelecimento da hipótese, dos objetivos da revisão integrativa e dos critérios de inclusão e exclusão de estudos (seleção da amostra); definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; apresentação, análise e discussão dos resultados; e a última etapa consistiu na apresentação da revisão.

Para orientar a revisão, elaborou-se a seguinte pergunta de investigação: quais os efeitos da prática regular de exercício físico na reabilitação de pacientes acometidos com câncer de mama?

Para a escolha e seleção dos estudos foram utilizadas as bases de dados da SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*) e LILACS (Literatura Latinoamericana e do Caribe em Ciências da Saúde), a partir da utilização dos descritores “atividade física” e “câncer de mama”, acompanhados pelo operador booleano *and*. Dessa forma, procurou-se ampliar o âmbito da pesquisa, minimizando possíveis vieses nessa etapa do processo de elaboração da revisão integrativa.

Os critérios de inclusão dos estudos definidos, inicialmente, para a presente pesquisa foram: idioma português, texto completo disponível, recorte temporal de 2010 a 2020. Quanto aos critérios de exclusão, foram utilizados: fuga ao tema estabelecido e duplicidade dos estudos.

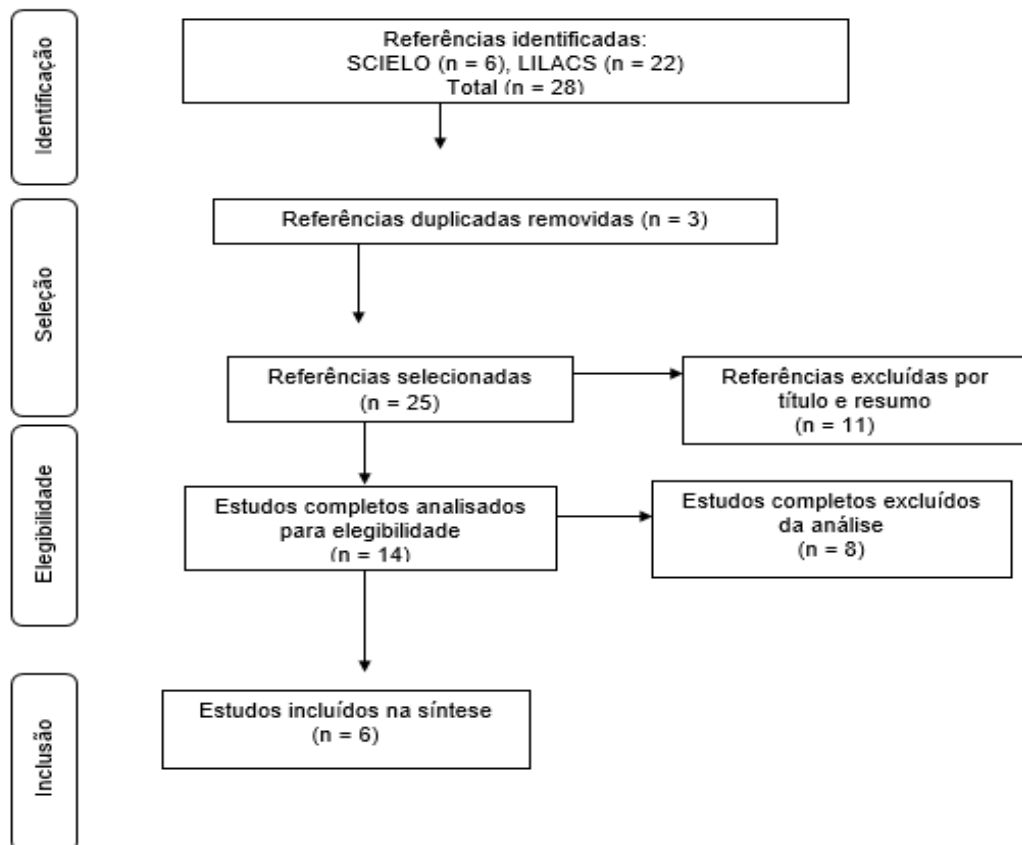
O processo de seleção foi realizado em quatro etapas, segundo o modelo recomendado pela *Cochrane Collaboration*: 1) identificação dos estudos obtidos por meio da busca às bases de dados e daqueles recuperados por meio das referências dos que foram selecionados; 2) seleção - nessa fase, excluíram-se os arquivos duplicados e na triagem pelos títulos e resumos dos estudos restantes foram excluídos aqueles que não apresentavam relação com as palavras-chaves definidas para a busca; 3) elegibilidade - avaliada pela leitura dos arquivos na íntegra (excluindo-se os que não atenderam aos critérios de elegibilidade pré-estabelecidos) e; 4) inclusão dos estudos elegíveis na revisão.

Para o estudo das pesquisas que atenderam aos critérios de seleção foram considerados os seguintes aspectos: nomes dos autores/periódicos publicados, objetivos dos estudos, tipo de estudo/amostra e conclusões. A exposição dos resultados e discussão foi realizada de forma descritiva, de modo a possibilitar ao leitor avaliar a aplicabilidade integrativa elaborada, assim vindo a atingir o objetivo do presente estudo.

## RESULTADOS

A busca foi realizada no dia 04 de abril de 2021, com início às 19h30. Somando-se as bases de dados, foram encontrados 28 estudos. Destes, foram selecionados 14 para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito da pesquisa, restando 6 (seis) estudos que preenchiam os critérios inicialmente propostos e que foram lidos na íntegra, conforme fluxograma abaixo:

**Figura 1** - Fluxograma das etapas de seleção dos materiais, segundo o modelo de *Cochrane Collaboration*.



**Fonte:** Elaboração dos próprios autores, 2021.

Dos seis estudos que restaram após cumpridas as etapas do processo de seleção, um era uma tese de Doutorado e os outros cinco eram artigos, os quais foram publicados em revistas com qualis B1, B2 e B4. Dentre os materiais selecionados, cinco eram pesquisas de campo do tipo transversal, pré-experimental ou ensaio clínico randomizado, enquanto apenas um era revisão de literatura do tipo sistemática. Todas as pesquisas de campo tiveram como participantes indivíduos somente do sexo feminino, conforme Quadro 1. Com relação à autoria dos estudos, a maior parte dos autores possui formação em Educação Física e um pesquisador tem formação em Medicina.

**Quadro 1** – Resumo dos estudos selecionados para construção dos resultados, por ano de publicação.

| <b>TÍTULO/AUTORIA/<br/>ANO</b>  | <b>OBJETIVO</b>   | <b>TIPO DE<br/>ESTUDO/<br/>AMOSTRA</b>   | <b>CONCLUSÃO</b>   |
|---|---|--|--|
| Exercício físico remoto e fadiga em sobreviventes do câncer de mama: uma intervenção em tempos da COVID-19<br><br>Autores: PINTO <i>et al.</i> , 2020.  | Verificar os efeitos de um programa de exercício físico supervisionado remotamente sobre a percepção de fadiga de sobreviventes do câncer de mama durante a pandemia da COVID-19. | Estudo pré-experimental.<br><br>Amostra: 10 pacientes do sexo feminino             | Após 12 semanas de um programa de exercício físico supervisionado remotamente por chamada de vídeo, durante o distanciamento social devido a pandemia da COVID-19, a percepção de fadiga de mulheres sobreviventes do câncer de mama permaneceu estável. |
| Efeito de 12 semanas de exercício físico domiciliar na aptidão física de idosas com câncer de mama em hormonioterapia: ensaio clínico randomizado<br><br>Autores/ano: SOUZA FILHO <i>et al.</i> , 2019. | Avaliar os efeitos de um programa de exercícios físicos domiciliares na aptidão física de idosas com câncer de mama em tratamento.  | Ensaio clínico randomizado.<br><br>Amostra: 70 pacientes do sexo feminino, idosas. | O programa de exercícios físicos domiciliares mostrou eficácia para melhorar a aptidão física em idosas com câncer de mama em tratamento.  |
| Atividade física e seus benefícios na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama: um estudo transversal em Caxias do Sul – RS.  | Avaliar o impacto da atividade física na qualidade de vida das pacientes com câncer de mama e verificar se os   | Estudo transversal.<br><br>Amostra: 272 pacientes do sexo feminino.                | A realização de atividade física de forma regular é benéfica para a qualidade de vida de mulheres com câncer   |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Autores: BINOTTO <i>et al.</i> , 2016.   | domínios da qualidade de vida diferem em função da frequência de atividade física semanal.   |   | de mama.  |
| Atividade física após o diagnóstico do câncer de mama: Revisão sistemática<br><br>Autores: BOING <i>et al.</i> , 2016.   | Analisar estudos originais que investigaram o nível de prática de atividade física (AF) autorrelatada, bem como os benefícios e os fatores associados em mulheres em tratamento ou pós-tratamento por câncer de mama (CM). | Revisão sistemática.  | Notou-se associação entre nível de prática de atividade física com faixa etária, índice de massa corporal, escolaridade, etnia, estágio do câncer de mama, menopausa, comorbidades associadas, tabagismo, imagem corporal, sintomas depressivos e presença de fadiga. Maior incidência de atividade física para caminhada, associada à melhora da qualidade de vida, diminuição do nível de fadiga e de sintomas depressivos. |
| Ansiedade em mulheres com câncer de mama e sua relação com a atividade física<br><br>Autores: SAÇO <i>et al.</i> , 2012.   | Avaliar a ansiedade em mulheres com câncer de mama e sua relação com a atividade física.   | Estudo descritivo comparativo.<br><br>Amostra: 50 pacientes do sexo feminino. | A prática da atividade física mostrou-se um bom instrumento na redução da ansiedade em mulheres que passam pelo tratamento do câncer de mama.   |
| Verificar a associação entre o nível de atividade física e qualidade de vida em mulheres com câncer de mama tratadas com intuito de cura<br><br>Autor: EVANGELISTA, Alexandre Lopes. 2012. | Verificar se existe associação entre o nível de atividade física e qualidade de vida em mulheres com câncer de mama tratadas com intuito de cura.  | Estudo transversal.<br><br>Amostra: 354 pacientes do sexo feminino.           | A atividade física é um fator independente, relacionado com a qualidade de vida nas mulheres com câncer de mama tratadas com intenção curativa.   |

**Fonte:** Elaboração dos próprios autores, 2021.

## DISCUSSÃO

Por tratar-se de um Trabalho de Conclusão de Curso, portanto Iniciação Científica, ocorreu a escolha por apenas duas bases de dados. No entanto, é importante ressaltar que as bases escolhidas possuem abrangente índice da literatura

científica. A LILACS, com mais de 36 anos de produção científica, contempla periódicos em diversos países com mais de 500 mil textos completos publicados, enquanto a SCIELO é uma biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros.

Com o intuito de tornar o entendimento dos resultados mais elucidativo, bem como a discussão dos mesmos, três categorias foram elencadas, a partir dos conteúdos mais recorrentes encontrados nos materiais selecionados e considerados indispensáveis para a compreensão do tema do presente estudo, a saber:

### EXERCÍCIO FÍSICO, QUALIDADE DE VIDA E CÂNCER DE MAMA

Há algum tempo que saúde não pode mais ser conceituada como a ausência de doenças. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946), a saúde é entendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Os avanços tecnológicos, tratamentos farmacológicos e a evolução da medicina são fatores que contribuem para uma maior longevidade e melhora na qualidade de vida. Além disso, a prática regular de exercícios físicos contribui para esse fenômeno.

Vários são os estudos que comprovam a importância do exercício físico na prevenção e tratamento de algumas doenças, assim como na melhora na qualidade de vida das pessoas. Embora essas informações sejam ratificadas diariamente por profissionais e estudiosos da área de saúde, grande parte da população não tem uma vida física ativa.

Diversos são os motivos que contribuem para o sedentarismo, a exemplo da falta de interesse em fazer alguma prática, não identificação com algum esporte ou atividade, não adequação aos horários, dentre outros. Estudos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de colón (41%), câncer de mama (50%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%) (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004).

Estudos têm evidenciado que mulheres ativas fisicamente que foram diagnosticadas com câncer de mama reduziram de 24% a 67% o risco de mortalidade devido à realização de exercícios físicos. Os exercícios contribuem em diversos aspectos para a qualidade de vida das pessoas acometidas pelo câncer de mama, como uma melhora significativa na força muscular, aumento de massa magra e

redução de massa gorda. Além disso, os benefícios de exercícios físicos atuam diretamente no sistema imune com o aumento da atividade das células NK, as quais agem como supressoras de tumor, ou seja, desempenham uma ação antitumoral (DO NASCIMENTO; LEITE; PRESTES, 2011).

A prática de exercícios físicos permite uma maior aderência ao tratamento convencional, acompanhada por uma maior efetividade e redução de tempo (NOGUEIRA; LIMA, 2018). Tais benefícios foram relatados por Binotto *et al.* (2016), que ratificaram que atividade física praticada regularmente contribui para a qualidade de vida de pacientes com câncer de mama. Nesse sentido, Silva *et al.* (2018) afirmam que pacientes com câncer de mama que aderiram aos exercícios durante o tratamento apresentaram reações favoráveis na capacidade funcional, fadiga e depressão em relação aos que não se exercitaram.

Evangelista (2012) realizou um levantamento acerca do melhor tipo de exercício para a aptidão e qualidade de vida em paciente com câncer mamário. Dentre as modalidades analisadas, os exercícios aeróbios como caminhada e dança mostraram resultados positivos. Também foi constatado que os exercícios anaeróbios como a musculação estão ganhando espaço nesse processo. Além disso, a pesquisa verificou que o Brasil não dispõe de estudos voltados ao tema e considera fatores socioeconômicos como barreiras para esse tipo de estudo e também para a adesão a prática de exercícios por esses pacientes.

Embora, a literatura concorde em sua grande maioria que os exercícios tragam benefícios significativos aos pacientes, ainda há uma certa resistência dos médicos oncologistas em orientar que seus pacientes pratiquem alguma atividade física. Porém, vale ressaltar que os oncologistas são favoráveis e reconhecem os benefícios do exercício para o tratamento dos pacientes (PARK *et al.*, 2015).

## BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

O tratamento do câncer de mama é um processo que denota um desgaste físico e emocional muito grande aos pacientes. Nesse sentido, muitos têm sido os estudos relacionados aos benefícios do exercício físico durante o tratamento oncológico. Na revisão sistemática de Boing *et al.* (2016) foram analisados 21 estudos que investigaram os benefícios da atividade física em mulheres com câncer de mama,

tendo os autores verificado a melhora da qualidade de vida, dos aspectos psicológicos e a diminuição dos efeitos colaterais do tratamento.

A prática regular de exercício físico contribui para uma melhor qualidade de vida das pessoas, prevenindo doenças como diabetes, hipertensão, câncer, obesidade e depressão. O Ministério da Saúde (2017) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). Em se tratando de pessoas com câncer de mama é importante a liberação médica para se iniciar um programa de treinamento, bem como o acompanhamento do quadro clínico por Profissional de Educação Física, levando em consideração a individualidade biológica e a disposição do paciente, o que influencia diretamente no planejamento a ser elaborado.

Os objetivos criados e trabalhados para pacientes da doença são inúmeros, inclusive no que diz respeito ao aspecto psicossocial e, nesse contexto, o exercício configura-se como uma modalidade terapêutica que gera redução da fadiga, bem-estar psicológico, imagem corporal, melhora na função física, medidas antropométricas, biomarcadores relacionados à saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida de forma geral (SOARES, 2011).

Uma doença muito comum encontrada em pacientes com câncer de mama é o transtorno de ansiedade generalizada, ou simplesmente ansiedade, caracterizada por uma grande preocupação/medo do que se pode acontecer pelo fato de ter uma doença etiquetada como grave. Nesse sentido, a ansiedade é um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao funcionamento psíquico e somático (BRASIL, 2011).

O diagnóstico e desenvolvimento do câncer de mama pode levar a diversas situações de ameaça, incluindo à integridade psicossocial do paciente acometido, trazendo consigo incertezas diante ao seu tratamento, percorrendo do fracasso ao sucesso e, mesmo tendo uma medicina avançada e estudos com boas afirmações dos vários tipos de tratamento, ainda assim, muitas vezes pelos pacientes passarem por crises de instabilidade, o câncer de mama é considerado como um fim de linha da vida. Estes impactos psicossociais causados aos pacientes requerem uma rede de apoio aos próprios e à família, buscando uma forma de adaptação e aceitação.

Para Da Silva (2008), no tratamento do câncer de mama muitos sentimentos são aflorados principalmente nas mulheres acometidas por esta patologia, levando em conta a sua identidade feminina e por vezes a vaidade, o que contribuem para a baixa autoestima. Quando submetidas a uma reconstrução mamária, efeitos negativos podem surgir, sendo o mais comum diretamente relacionado à sexualidade e ao tesão por si, chegando a ter sua libido diminuída e alteração de hormônios associados, o que torna ainda mais dificultoso quando associado aos julgamentos constantes apontados e exigidos pela sociedade. Segundo o autor, este é um tipo de sofrimento que comporta representações e significados atribuídos à doença ao longo da história e da cultura e adentra as dimensões das propriedades do ser feminino, interferindo nas relações interpessoais, principalmente nas mais íntimas e básicas da mulher.

O estudo de Saço *et al.* (2012) apresenta um comparativo entre mulheres praticantes e não praticantes de exercício físico durante o tratamento do câncer, tendo concluído que a prática vinculada na fase de tratamento é eficaz na redução e controle dos níveis de ansiedade.

## EFEITOS DO EXERCÍCIO NO TRATAMENTO DA FADIGA MUSCULAR E REABILITAÇÃO

São inúmeros os efeitos deletérios referentes às neoplasias, afetando especialmente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Um dos aspectos físicos que afetam esta população é a fadiga muscular, a qual é altamente prevalente e uma consequência bastante debilitante para os pacientes. Isso ocorre, principalmente, pelos efeitos colaterais que o tratamento do câncer pode gerar nos indivíduos, sejam agudos ou crônicos. A esse respeito, corrobora o estudo de Sousa Filho *et al.* (2019) ao destacar que, embora o tratamento oncológico apresente bons resultados no que diz respeito à sobrevida dos pacientes, gera efeitos prejudiciais para o indivíduo no tocante aos danos psíquicos e musculoesqueléticos, sendo as dores musculares e a fadiga os mais comumente relatados pelos pacientes da oncologia.

Segundo Sabino Neto *et al.* (2012), a fadiga pode afetar até 30% das pacientes com câncer de mama. Os autores apontam que esses números estão relacionados à redução significativa da prática regular de atividade física desses indivíduos, fazendo com que potencialize os danos causados pelo efeito exacerbado da fadiga muscular. A diminuição brusca das atividades físicas, pelas condições em que o indivíduo se encontra, apresenta condições ainda mais prejudiciais para o mesmo, como o

desgaste físico, levando a perda da força muscular global. Neste contexto, observou-se que a fadiga deve ser vista como uma condição grave, multifatorial e que implica tanto no físico, quanto no emocional, afetando diretamente a qualidade de vida dos pacientes.

Desta forma, conhecendo os principais efeitos gerados pela doença e pelos respectivos tratamentos, o estudo de Binotto *et al.* (2016) demonstrou que, para que ocorra a redução destes efeitos, por vezes, agressivos aos pacientes oncológicos, é importante desenvolver condutas visando a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos acometidos por esta patologia. Nesse sentido, as atividades físicas se apresentam como importantes aliadas para que sejam alcançados bons resultados em relação à qualidade de vida, sendo necessária a prática de exercícios com constância e disciplina, visando a redução significativa da fadiga, além de proporcionar força e melhora dos aspectos físicos.

Corroborando com este entendimento, o estudo de Pinto *et al.*, (2020) verificou que as atividades físicas praticadas de maneira regular apresentam resultados satisfatórios no que diz respeito à redução da fadiga, diminuindo significativamente os efeitos colaterais do tratamento, melhorando a funcionalidade global dos pacientes, capacidade física, otimizando principalmente a qualidade de vida, a autoestima e bem-estar pessoal, além de apresentar sucesso na sobrevida das pacientes diagnosticadas com câncer de mama.

Ante o exposto, percebe-se que o diagnóstico e o tratamento do câncer, de forma geral, e do câncer de mama, objeto desta pesquisa, trazem ao paciente não somente danos físicos, mas também danos psicológicos. Os efeitos colaterais são inúmeros, dentre eles estão os causados pela própria doença e aqueles decorrentes das fortes medicações.

O tratamento cirúrgico denomina-se mastectomia, que pode ser classificada em radical, radical modificada, simples e quadrantectomia, a depender do grau de extensão da retirada da mama, sendo que a escolha depende dos resultados dos exames e da experiência do profissional que vai realizar o procedimento (DE CASTRO FILHA *et al.*, 2016). Nesse sentido, cabe ressaltar o quão marcante é a realização da mastectomia principalmente para a mulher, levando em consideração a importância da mama na construção da autoimagem feminina e no desempenho da amamentação, que além da proteção ao bebê, a mãe também se beneficia, pois alguns mecanismos que ocorrem na amamentação promovem a eliminação e renovação de células que

poderiam ter lesões no material genético diminuindo assim as chances de câncer de mama na mulher (INCA, 2019).

Ainda, vale ressaltar que a prática regular de exercício físico corrobora na reabilitação pós-mastectomia na prevenção e diminuição dos efeitos do linfedema e da perda de mobilidade do ombro, sendo a articulação mais prejudicada do processo resultante de um grande espaço de tempo imobilizado. Nas palavras de Prado *et al.* (2004), a falta da prática de exercício está diretamente relacionada à falta de ânimo, condicionamento físico e por suas próprias limitações geradas pela doença, porém aspectos positivos da realização da mesma ocupa um espaço central e traz disposição corporal, amplitude maior e movimentação nos braços e ombros, favorecem no sono e saúde mental.

Assim, para amenizar e/ou reduzir esses impactos alguns fatores devem ser observados e o fornecimento de uma rede de apoio e cuidado composta por uma equipe multidisciplinar de saúde formada principalmente por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, assistentes sociais, psicólogos e profissionais de Educação Física deve ser bastante eficiente.

## **CONCLUSÃO**

A importância do exercício físico no processo de reabilitação de pacientes com oncologia mamária foi verificada, a partir do que se encontra disponível na literatura científica a respeito do tema. A atividade física praticada regularmente mostrou-se eficaz para melhora na qualidade de vida dessas pessoas, bem como de fundamental importância no tratamento, uma vez que contribui para melhora da fadiga muscular e demais efeitos colaterais, além de colaborar com o fator emocional e aumentar a longevidade do paciente.

Diante do exposto, torna-se necessária uma melhor orientação para os pacientes da importância que o exercício físico possui no tratamento da doença, mostrando que este é tão fundamental quanto os outros procedimentos para obtenção de sucesso nesse processo. Nesse contexto, o Profissional de Educação Física se apresenta como uma peça importante, pois é responsável pela elaboração e acompanhamento de programa de exercício físico adequado para cada indivíduo, dentro de suas especificidades e respeitando sempre os princípios do treinamento.

Apesar dos dados obtidos no presente estudo, vale ressaltar que há uma escassez de pesquisas relacionadas ao tema nas bases de dados utilizadas, que

foram somente duas, pelo fato do presente trabalho ser de iniciação científica. Além disso, todos os estudos de campo selecionados tiveram como participantes indivíduos somente do sexo feminino, não sendo possível verificar os efeitos da prática regular de atividade física em indivíduos do sexo masculino acometidos pelo câncer de mama. Percebeu-se, ainda, que nenhum dos artigos utilizados foi publicado em revista com qualis A, o que, associado aos demais aspectos abordados, tornaram-se fatores limitadores para a elaboração do trabalho, razão pela qual recomenda-se que novas pesquisas sejam realizadas em mais bases de dados e utilizando-se outros idiomas.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Karla Aleksandra; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos. Distress do paciente oncológico: prevalência e fatores associados na opinião de familiares. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 67, n. 5, p. 744-751, out. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde**. 2011. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acesso em: 17 de junho de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade Física**. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 08 de maio de 2021.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v.2, n.4, p.01- 13, 2008.

DA SILVA, Lucia Cecília. Câncer de mama e Sofrimento Psicológico: Aspectos Relacionados ao Feminino. **Revista Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 13, n. 2, p. 231-237, jun 2008.

DE CASTRO FILHA, Jurema Gonçalves Lopes *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**, [s.l.], v. 38, n. 2, p. 107-114, abr. 2016.

DE SOUZA, Marcela Tavares; DA SILVA, Michelly Dias; DE CARVALHO, Raquel. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar. 2010.

DO NASCIMENTO, Elaine Batista; LEITE, Richard Diego; PRESTES, Jonato. Câncer: benefícios do treinamento de força e aeróbico. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 22, n. 4, p. 651-658, 2011.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Causas e Prevenção: Amamentação**. Dezembro 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/alimentacao/amamentacao>. Acesso em: 05 de maio de 2021.



INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. **Câncer de Mama**. Março 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>. Acesso em: 05 de abril de 2021.

KATMARZYK, Peter. Todd; JANSSEN, Ian. Os custos econômicos associados à inatividade física e obesidade no Canadá: um atualizar. **Canadian Journal of Applied Physiology, Champaign**, v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004.

NOGUEIRA, Henrique Stelzer; LIMA, Waldecir Paula. Câncer, Sistema imunológico e Exercício Físico: Uma Revisão Narrativa. **Corpo consciência**, v. 22, n. 1, p. 40-52, jan/abr. 2018.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946**. USP

PARK, Ji-Hye., OH, Minsuk., YOON, Yoon. Jin. *et al.* Characteristics of attitude and recommendation of oncologists toward exercise in South Korea: a cross sectional survey study. **BMC Cancer**, v.15, n. 1, abr. 2015.

PRADO, Maria Antonieta Spinoso; MAMEDE, Marli Villela; ALMEIDA, Ana Maria de; CLAPIS, Maria José. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. **Revista Latino-am Enfermagem**. Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 494-502, maio/junho 2004.

SABINO NETO, Miguel; MOREIRA, João Ricardo; RESENDE, Vanessa; FERREIRA, Lydia Masako. Nível de atividade física em mulheres mastectomizadas e submetidas a reconstrução mamária. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**. São Paulo, v. 27, n. 4, p. 556-561, out/dez 2012.

SILVA, Diego Augusto; TREMBLAY, Mark Stephen; *et al.* Mortality and years of life lost due to breast cancer attributable to physical inactivity in the Brazilian female population (1990–2015). **Scientific Reports**, v. 8, jul. 2018.

SOARES, Wodyson Thiago Escriboni. Parâmetros, considerações e modulações de programas de exercício físico para pacientes oncológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 284-289, jul/ago. 2011.

TOLENTINO, Grassyara Pinho *et al.* Câncer de mama e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina**. Brasília, v. 67, n. 3, p. 78-81, mar. 2016.