

**V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar**  
**III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**  
**e II Feira de Empreendedorismo**  
**da Unifimes**

17, 18 e 19 de maio de 2021

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES COM CÂNCER DE MAMA**

Mayra Rezende Souza<sup>1</sup>

Lorena Cristina Curado Lopes<sup>2</sup>

O câncer de mama é uma doença com maior incidência de novos casos em mulheres no mundo, caracterizada pela multiplicação desordenada de células acarretando um declínio funcional e fisiológico. Não se sabe ao certo a causalidade dessa doença, mas a obesidade e o sedentarismo são considerados fatores de risco ao surgimento do câncer de mama. É nesse sentido que tal proposta é apresentada, esta que objetiva analisar os efeitos dos exercícios físicos em pacientes que se encontram em tratamento de câncer de mama. Buscou-se dados em plataformas digitais, PUBMED, Google acadêmico, Scielo, utilizando-se os seguintes descritores na busca: câncer de mama, neoplasia, exercício físico, treinamento resistido. No estudo realizado por Mijwel e colaboradores (2018), um grupo de 240 mulheres em tratamento de quimioterapia, foi submetido a um programa de treinamento físico durante a sessão de tratamento. O protocolo de treino era realizado com uma frequência de três sessões semanais, com duração de sessenta minutos e intensidades moderadas por um período de 12 semanas. Reis e colaboradores (2018) aplicaram um protocolo de treinamento combinado em 28 pacientes submetidos a quimioterapia e radioterapia, o protocolo consistiu em treinamento resistido (3 séries de 12 repetições) e aeróbio (30 minutos no cicloergômetro) com uma frequência de 3 sessões semanais supervisionados com duração de 60 minutos. Como resultado, em ambos estudos, o treinamento se mostrou eficaz na redução dos sintomas quanto a percepção de fadiga e dor, controle da composição corporal, manutenção da capacidade cardiorrespiratória, melhora nas variáveis de aptidão física e aumento da qualidade de vida. Pinto e colaboradores (2020) também realizaram um estudo onde o protocolo de treinamento supervisionado foi aplicado de forma remota durante a pandemia de COVID-19; a amostra contou com a participação de 10 mulheres fisicamente ativas, os exercícios foram realizados 2 vezes por semana, com duração de 30 minutos de forma supervisionada por chamada de vídeo por um

<sup>1</sup> Discente de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros (Unifimes). E-mail: [mayrarezendesouza@hotmail.com](mailto:mayrarezendesouza@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES)

# V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar e II Feira de Empreendedorismo da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

período de 12 semanas. Ao fim do estudo concluíram que um programa de exercícios realizados de forma remota durante o distanciamento social, manteve estável a percepção de fadiga das pacientes. Com base nesses achados, o exercício físico deve ser incentivado como uma terapia não farmacológica imprescindível para mulheres que estão em tratamento. Portanto conclui-se que o exercício físico atua como um método preventivo e atenuante dos efeitos colaterais resultantes dos tratamentos que são agressivos, devido à alta capacidade que o mesmo tem de fazer alterações fisiológicas no organismo.

**Palavras-chave:** Neoplasia mamária. Treinamento físico. Qualidade de vida. Incidência e mortalidade. Declínios funcionais. Sobrevida.