

Efeitos do treino multicomponente na força de sobreviventes do cancro de mama

Luca Schuler Cavalli¹; Samuel Encarnação²; Patrick dos Santos³; Ryvia dos Santos⁴; Antônio Miguel Monteiro^{2,5,6}

¹ Universidade Federal de Pelotas, Brasil; ² Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; ³ Universidade Federal do Mato Grosso, Brasil; ⁴ Universidade Federal de Jataí, Brasil; ⁵ CIDESD – Research Centre in Sports Sciences, Health and Human Development, Portugal; ⁶ CIEB – Centro de Investigação em Ensino Básico, Portugal.

*Email: mmonteiro@ipb.pt

Resumo

O cancro de mama representa 30% dos casos de ocorrência entre todos os tipos de cancros no sexo feminino. Como consequência do tratamento, existe uma diminuição da força muscular, que leva a uma diminuição da qualidade de vida e de limitações na realização de atividades da vida diária (AVDs) principalmente no local afetado pelo cancro. Com o exercício físico, é possível em termos de efeitos fisiológicos melhorar a força muscular.

Problema e questões de investigação | Objetivos

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de 36 semanas de treino multicomponente (TMC), na força e resistência dos membros inferiores (MI) e superiores [(MS) braço não-intervencionado e braço intervencionado], de mulheres sobreviventes do cancro de mama utilizando-se de três medidas, uma no início do estudo, uma após 6 meses e a última no final de 9 meses.

Metodologia

Este foi um estudo quase-experimental, em que participaram 8 mulheres sobreviventes do cancro de mama, com idade de $64 \pm 8,6$ anos, peso corporal de $73,1 \pm 12,2$ quilogramas, altura de $1,63 \pm 0,07$ metros, índice de massa corporal (IMC) $27,4 \pm 2,8$. O TMC foi realizado durante 36 semanas no Instituto Politécnico de Bragança, no programa de exercício físico Rosa Ativo, 3 vezes por semana, com sessões de 60 minutos cada. E composto por exercícios da bateria de testes de Ricli et. Al.

Tab.1 – Organização do treinamento MCT.

Dias	Aquecimento	MCT Sessão	Volta a calma
Segunda-feira	5 minutos de caminhada moderada + 3 minutos de mobilidade e flexibilidade de grandes músculos	Objetivo: Resistência aeróbia + flexibilidade 2 séries de 10 minutos, cada uma composta por 5 minutos de ginástica aeróbia contínua e movimentos de dança + 3 séries de 8 repetições de exercícios de flexibilidade para grandes músculos. PSE: 12-14 da escala de BORG.	5 minutos de exercícios de respiração + alongamentos leves para os grandes grupos musculares
Quarta-feira	5 minutos de caminhada moderada + 3 minutos de mobilidade e flexibilidade de grandes músculos	Objetivo: Resistência aeróbia + equilíbrio estático e dinâmico 2 séries de 10 minutos, cada uma composta por 5 minutos de ginástica aeróbia contínua e movimentos de dança + 5 minutos de exercícios de equilíbrio estático e dinâmico. PSE: 12-14 da escala de BORG.	5 minutos de exercícios de respiração + alongamentos leves para os grandes grupos musculares
Sexta-feira	5 minutos de caminhada moderada + 3 minutos de mobilidade e flexibilidade de grandes músculos	Objetivo: Resistência aeróbia + força muscular 2 séries de 10 minutos, cada uma composta por 5 minutos de ginástica aeróbia contínua e movimentos de dança + 3 séries de 12-15 repetições de exercícios resistidos envolvendo pesos livres e bandas elásticas para membros superiores e inferiores + 5 minutos de exercícios de equilíbrio estático e dinâmico. PSE: 12-14 da escala de BORG.	5 minutos de exercícios de respiração + alongamentos leves para os grandes grupos musculares



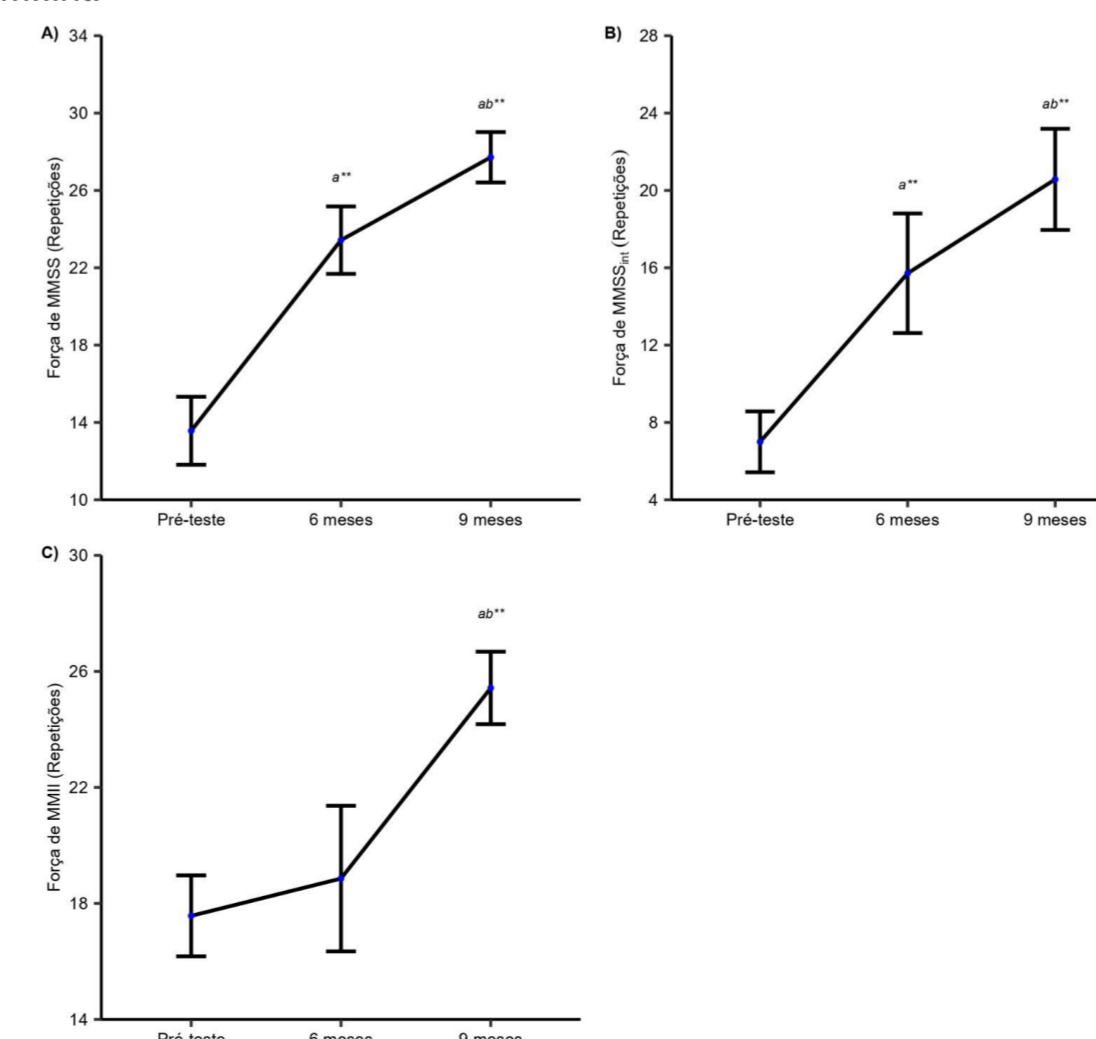
2022
VII ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



Resultados

Após 36 semanas de TMC, observamos melhorias na Força de MS no braço não-intervencionado, obtivemos valores incrementais de 105%; para Força de MSint no braço intervencionado obtivemos valores incrementais de 185%; para Força de MI obtivemos valores incrementais de 45%, $p < 0,05$. Sendo que, para Força de MMSS no braço não-intervencionado foram obtidos os valores iniciais de $= 13,5 \pm 4,6$ repetições vs, 6 meses = $23,4 \pm 4,6$ repetições vs, 9 meses = $27,7 \pm 3,4$ repetições; para Força de MMSSint no braço intervencionado obtivemos valores iniciais = $7,0 \pm 4$ repetições vs, 6 meses = $15,7 \pm 8$ repetições vs, 9 meses = $20,5 \pm 7$ repetições; para Força de MMII obtivemos dados iniciais = $17,5 \pm 3,6$ repetições vs, 6 meses = $18,8 \pm 6,6$ repetições vs, 9 meses = $25,4 \pm 3,3$ repetições.

Fig.1 – Resultados do treinamento MCT nos testes de MMSS; MMII e MMIIint.



Nota - ** $p < 0,01$, a, diferença significativa em relação ao pré-teste, ab, diferença significativa em relação ao pré-teste e 6 meses de TMC.

Conclusão

Como conclusão podemos afirmar que o MCT após 9 meses de treino proporcionou efeitos positivos na amostra. Sendo assim, 36 semanas de TMC foram eficientes na melhoria da força muscular em mulheres sobreviventes de cancro de mama.

Bibliografia

- CESEIKO, R.; et. Al. (2019). The Impact of Maximal Strength Training on Quality of Life among Women with Breast Cancer Undergoing Treatment. Vol. 41, p166-172. doi:10.32471/exp-oncology.2312-8852.vol-41-no-2.13249.
- MAES-CARBALLO, M.; GOMEZ-FANDIÑO, Y.; et. Al. (2021). Quality Indicators for Breast Cancer Care: A Systematic Review. Vol. 59, p221-231. doi:10.1016/j.breast.2021.06.013.
- RICLI, R. E.; JONES, C. J (1999). Development and validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults, Journal of Aging and Physical Activity, Vol. 7, p129-161. doi:10.1123/japa.7.2.129.

Financiamento: