

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



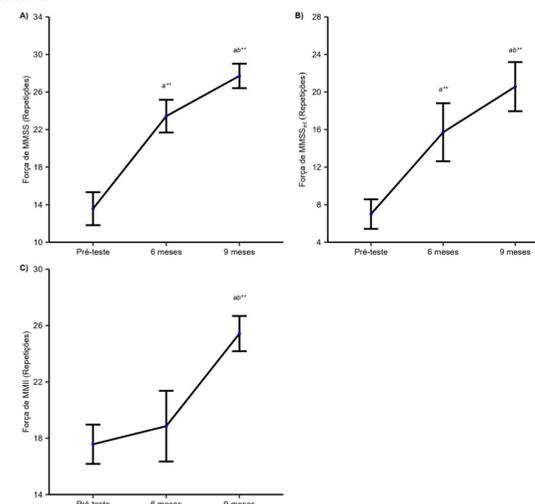
2022
VII ENCONTRO
DE JOVENS
INVESTIGADORES



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: