Recebido em: 03/02/2009 Emitido parece em: 17/03/2009 Artigo original

PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM MULHERES SUBMETIDAS À CIRURGIA POR CÂNCER DE MAMA

Marcela Silva Antunes Pamponet[1], Andrey George Silva Souza[1,]2, Alessandra Ribeiro Pereira[1,2].

RESUMO

Introdução: O câncer de mama talvez represente o câncer mais temido entre a população feminina, seja pelo trauma psicológico quanto à doença, o tratamento e o medo da mutilação e distorção da autoimagem, comprometendo o aspecto físico, psicológico e social. Os exercícios físicos pós-cirurgia por câncer de mama, têm sido de fundamental importância na prevenção da limitação articular, linfedema, alterações posturais além de melhorarem ou prevenirem fibrose muscular ou aderência tecidual da área cirúrgica. Objetivo: Identificar a percepção dos benefícios quanto á prática de exercícios físicos por um grupo de mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente da cidade de Montes Claros – MG. Metodologia: Participaram da amostra 20 mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente. A coleta foi feita por meio de entrevista individual, através de questionário contendo questões fechadas, mas com possibilidade de justificativa relacionada à importância do exercício físico, como os seus benefícios. Conclusão: Conclui-se que a prática de exercícios físicos, associada ao tratamento do câncer é descrita pelas mulheres como benéfica, pois tem tanto efeitos físicos como psicológicos, melhora a capacidade funcional, diminui as limitações do braço, previne o linfedema e melhora a qualidade de vida das mesmas.

Palavras chave: Exercício Físico, Câncer de Mama, Projeto Vida Presente.

ABSTRACT

Introduction: The breast cancer may represents the most feared cancer among the female population, is the psychological trauma on the disease, treatment and fear of mutilation and distortion of self-image, affecting the physical appearance, psychological and social. The physical post-surgery for breast cancer, have been of fundamental importance in the prevention of joint restriction, lymphedema, abnormal posture than to improve or prevent fibrosis or muscular tissue adhesion of the surgical area. Objective: To identify the perception of benefits as the practice of physical exercises by a group of women submitted to surgery for breast cancer assisted by the Project Life Present the city of Montes Claros - MG. Methodology: A sample of 20 women subjected to surgery for breast cancer assisted by the “Projeto Vida Presente”. The collection was done through individual interviews using a questionnaire containing closed questions, but with the possibility of reasons related to the importance of exercise, as its benefits. Conclusion: We conclude that the practice of physical exercise associated with cancer treatment is described by women as beneficial, because it has both physical and psychological effects, improves functional capacity, reduces the limitations of the arm, prevents and improves lymphedema the quality of life for them.

Key words: Physical Activity, Breast Cancer, “Projeto Vida Presente”

INTRODUÇÃO

O câncer de mama talvez represente o câncer mais temido entre a população feminina, seja pelo trauma psicológico quanto à doença, o tratamento e o medo da mutilação e distorção da autoimagem, comprometendo o aspecto físico, psicológico e social.

A história natural do câncer de mama sofreu mudanças bastante profundas com o passar do tempo. Os princípios e os conceitos que regiam o conhecimento sobre a história natural da doença se modificaram quando foi observada que a evolução da doença era condicionada por fatores biológicos intrínsecos a doença. Compreendeu-se a importância de, no momento da intervenção, haver ou não células metastáticas em órgãos distantes. Inicialmente acreditava-se que o carcinoma mamário se

difundia somente por via linfática, e posteriormente por hematogênica. Essa concepção contribuiu para a radicalidade do tratamento (VERONESI, 2002).

Dentre os tipos de tratamento disponíveis para o câncer de mama encontram-se a quimioterapia, a radioterapia, a terapia hormonal e a cirurgia (Radical, Conservadora ou Linfadenectomia axilar), que podem ser administrados individual ou concomitantemente.

A equipe de saúde exerce um papel importante na prevenção, profilaxia e tratamento de tais complicações. Nesse sentido, a prática de atividades relacionadas à reabilitação física de mulheres pós-cirurgia por câncer de mama tem sido um desafio para vários pesquisadores.

Dentre tais atividades chamamos a atenção para as orientações e prescrição de exercícios físicos pós-cirurgia por câncer de mama, pois esta têm sido de fundamental importância na prevenção da limitação articular, linfedema, alterações posturais além de melhorarem ou prevenirem fibrose muscular ou aderência tecidual da área cirúrgica (MAMEDE, 1991).

O conhecimento sobre a percepção dos benefícios e barreiras a respeito da prática de exercício físico pode ser um importante indicador para o desenvolvimento de programas de reabilitação de pacientes em risco de apresentar limitações físicas, como é o caso de mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama. Isso porque a prática da atividade física é um hábito difícil de incorporação, e a consciência da relação atividade física e saúde leva à necessidade de prática regular, especialmente entre indivíduos com doenças crônico-degenerativas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001). Portanto, a compreensão sobre os benefícios da prática de exercícios físicos por mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama se tornou o foco deste estudo.

Neste contexto o objetivo do estudo é Identificar a percepção dos benefícios quanto á prática de exercícios físicos por um grupo de mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente da cidade de Montes Claros – MG.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um estudo de natureza descritiva, de caráter quantitativo e qualitativo, com corte transversal, onde a população foi composta por mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente da cidade de Montes Claros – MG. A amostra constou de 20 mulheres assistidas pelo Projeto Vida Presente. O processo de recrutamento dos sujeitos foi através de convite para participar, onde foram informadas sobre o objetivo da pesquisa e como seria a sua participação no estudo.

Os critérios de seleção para a amostra foram:

- Mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama;
- Frequentes assíduas do Projeto Vida Presente;
- Após o esclarecimento, terem lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Primeiramente foi encaminhada uma carta solicitando a autorização da coleta dos dados para a coordenação do Projeto Vida Presente, mesma disponibilizou uma sala, devidamente preparada para pesquisa.

A coleta de dados foi feita por meio de entrevista individual com ajuda do instrumento Aderência ao Exercício Físico em Mulheres Submetidas à Cirurgia por Câncer de Mama, construído por Prado (2001) e adaptado para o presente estudo. Todos os participantes do estudo foram previamente esclarecidos sobre o propósito do estudo, respeitando todos os critérios adotados pela resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta a pesquisa com seres humanos. O instrumento contém dados de identificação e de questões fechadas, mas com abertura de possibilidade de justificativa da resposta relacionadas à: Prática do exercício físico; Importância da realização dos exercícios e Benefícios para a prática dos exercícios;

Os dados foram analisados quantitativamente através de frequência. Os conteúdos das questões abertas foram agrupados por itens para facilitar a codificação e posteriormente serem armazenados em um banco de dados.

No tratamento estatístico foram apresentados as frequências de respostas utilizando-se dos programas Excell para tabulação dos dados e o SPSS 13.0 for Windows, para analise estatística da frequência de respostas de cada variável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 20 mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama, seguindo os critérios definidos. A idade média das mulheres em estudo foi de 56,1±10,8 anos, com variação entre 40 e 79 anos.

Tabela 1. Distribuição das mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente segundo a idade em anos.

Idade	***Nº***	***%***
40 – 45	3	15
46 – 50	4	20
51 – 60	6	30
61 – 70	6	30
71 – 79	1	5
Total	***20***	***100***

Analisando as mulheres incluídas no estudo, verifica-se que a idade, que é um dos fatores de risco importante para o desenvolvimento do câncer de mama, coincide com os dados da literatura que traz uma predominância que aponta que mulheres com idades superiores a 40 anos tem o risco aumentando para desenvolvimento do câncer de mama (BRITO, 2004).

Quanto ao grau de instrução das mulheres participantes da pesquisa, identificamos que uma (5%) era analfabeta, duas (10%) tinham ensino fundamental completo, uma (5%) tinha o primeiro grau incompleto, três (15%) tinham o primeiro grau completo, duas (10%) tinham o segundo grau incompleto, cinco (25%) tinham o segundo grau completo e seis (30%) tinham terceiro grau completo.

Observa-se na tabela 2, que a maioria das mulheres são domésticas (45%) e aposentadas (30%).

Tabela 2. Distribuição das mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama assistidas pelo Projeto Vida Presente segundo a ocupação. Montes Claros, 2008.

Ocupação	***Nº***	***%***
Aposentada	6	30
Artesã	1	5
Doméstica	9	45
Funcionária Pública	1	5
Professora	2	10
Não respondeu	1	5
Total	**10**	**100**

No que se refere às atividades físicas praticadas pelas mulheres, podemos perceber que onze (55%) praticam a ginástica aeróbica, três (15%) praticam a hidroginástica, quatro (20%) praticam a caminhada e duas (10%) praticam o alongamento.

Tabela 3. Distribuição das mulheres atendidas pelo Projeto Vida Presente segundo o tipo de atividade física praticada.

Atividades	***Nº***	***%***
Ginástica Aeróbica	11	55
Hidroginástica	3	15
Caminhada	4	20
Alongamento	2	10

PERCEPÇÃO E CONHECIMENTO DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

Este estudo procurou identificar a percepção que as mulheres têm a respeito da prática do exercício físico, bem como se elas relacionam benefícios com sua realização.

Verificamos que 100% das mulheres estudadas referiram acreditar que a prática do exercício físico é boa para a saúde.

As justificativas referidas sobre o benefício da prática do exercício físico são boas para a saúde, onde a maioria menciona a melhora da disposição, promoção de saúde e prevenção de doenças, como expresso nos depoimentos abaixo:

"Me sinto melhor, respiro e durmo melhor. Melhora minha disposição e condicionamento físico".

"É saudável para o organismo, melhorando circulação, batidas cardíacas, controla pressão, peso, colesterol, etc..."

Outros benefícios mencionados é a diminuição das dores e consideram manter o corpo ativo. Na tentativa de identificar quais benefícios são percebidos pelas mulheres quanto à prática do exercício físico procuramos de forma direta perguntar sobre alguns indicadores destas variáveis, solicitando as justificativas sobre cada resposta.

Pelas respostas das mulheres quanto aos indicadores da prática do exercício físico percebe-se que 100% consideraram que: "melhora a disposição, ânimo e bem-estar", "dorme melhor", "fortalece os músculos", "evita o stress e a saúde mental", "bons para as articulações", "melhora os movimentos de braços e ombros" e "dá prazer". Em seguida 70% das mulheres consideram que "previne o linfedema".

Tabela 4. Distribuição das respostas sobre a percepção dos benefícios do exercício físico dadas pelas mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama.

Percepções dos Benefícios	***SIM***	***NÃO***
Melhora a disposição, ânimo, energia e bem-estar.	100%	0%
Dorme melhor.	100%	0%
Fortalece os músculos.	100%	0%
Evita o stress, ajuda a saúde mental.	100%	0%
Bons para as articulações.	100%	0%
Melhora os movimentos dos braços e ombros.	100%	0%
Previne o linfedema.	70%	30%
Dá prazer	100%	0%

No quadro 1, estão expostas as justificativas quanto aos indicadores das variáveis analisadas. Nos indicadores *"disposição, energia, ânimo e bem-estar"* e "*dorme melhor"*, percebe-se que a maioria das mulheres notaram uma melhora significativa na disposição, consequentemente relaxando o corpo com a prática do exercício físico.

Quanto ao "*fortalecimento dos músculos*", as mulheres relataram que com a prática do exercício físico passaram a possuir uma maior resistência, mantendo o corpo ativo.

No indicador *"evita stress, ajudam a saúde mental",* com a prática do exercício físico as mulheres perceberam que houve uma melhoria no corpo e mente.

Das mulheres entrevistadas, quatorze percebem a prática do exercício físico benéfica para a *prevenção e tratamento do linfedema,* relatando que melhora a circulação, diminui inchaço e limitação do braço e também ajudando a absorver o líquido retido.

Acredita-se que sentir *prazer pela prática* do exercício físico seja o primeiro passo para a incorporação da rotina diária. A maioria das mulheres relatam que é divertido a prática e que faz bem para o corpo e mente, juntamente com o contato com colegas e professores no projeto.

Quadro 1. Distribuição das justificativas sobre **a percepção e conhecimento da prática do exercício físico** pelas mulheres assistidas pelo Projeto Vida Presente.

Indicadores	Justificativas	Nº	%
Disposição, energia, ânimo e bem-estar N=30	Melhora o corpo	4	20
	Disposição	8	40
	Relaxa o corpo	4	20
Dorme melhor N=30	Gasta energia	4	20
	Dá tranquilidade	4	20
	Diminui dores	4	20
	Relaxa o corpo	7	35
Fortalece os músculos N=30	Mais resistência	9	45
	Mexe com o corpo	4	20
Evita o stress, ajudam a saúde mental N=30	Estimula o raciocínio	3	15
	Melhora corpo e mente	8	40
	Não respondeu	3	15
Previne o linfedema N=14	Melhora circulação	3	15
	Diminui inchaço	3	15
	Diminui limitação do braço	2	10
	Ajuda absorver o liquido	2	10
É prazerosa a prática do exercício físico N=30	Faz bem	4	20
	Divertido	7	35
	Disposição/melhora corpo e mente	9	45

Na tabela 5, estão apresentadas as justificativas quanto aos incentivos e estímulos ao apoio recebido para a prática de exercícios físicos dadas pelas mulheres, podemos perceber que onze (55%) recebem apoio da família, quatro (20%) do Projeto Vida Presente, cinco (25%) dos professores do projeto e uma (5%) cada recebem apoio dos colaboradores e dos colegas.

Tabela 5. Distribuição das justificativas dos incentivos e estímulos ao apoio recebido para a prática de exercício físico pelas mulheres atendidas no Projeto Vida Presente.

Justificativas	***Nº***	***%***
Família	11	55
Projeto Vida Presente	4	20
Professores Projeto	5	25
Colaboradores	1	5
Colegas	1	5

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de exercícios físicos, associada ao tratamento do câncer é descrita pelas mulheres como benéfica, pois tem tanto efeitos físicos como psicológicos melhorando a capacidade funcional, diminuindo as limitações do braço, prevenindo o linfedema e melhorando a qualidade de vida das mesmas.

Os resultados deste estudo vêm para reforçar a necessidade dos profissionais da área de saúde, em destaque aos da Educação Física buscarem estratégias que motivem à prática de exercícios físicos com mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama, desde que os mesmos estejam preparados e qualificados para o desenvolvimento de tais atividades.

Considerando a influência dos benefícios da prática de exercícios físicos na vida das mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama, sugerimos uma iniciativa, governamental ou privada, para a promoção de diversas atividades a serem realizada com esta população.

REFERÊNCIAS

BRITO, C. **Avaliação do tratamento à paciente com câncer de mama nas unidades oncológicas do Sistema Único de Saúde no estado do Rio de Janeiro.** Dissertação defendida e aprovada em 24 de maio de 2004, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca.

MAMEDE, M. V. **Reabilitação de Mastectomizadas: um novo enfoque assistencial.** [Tese]. Ribeirão Preto (SP): Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP; 1991.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional do Câncer – INCA, 2001. **Bases Técnicas para autorização de procedimentos de alta complexidade**. (APAC-oncologia) <http: //dtr2001.saude.gov.br/sas/decas/manualSIA-SUS-ONCO.htm>.

PRADO, S. M. A. **Aderência à Atividade Física em Mulheres Submetidas a Cirurgia por Câncer de Mama**. Dissertação de Mestrado. Ribeirão Preto: USP, 2001.

VERONESI, U. **Mastologia oncológica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

[1] Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE
[2] Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

Endereço para contato:
Andrey George Silva Souza
Av. Corinto Crisostomo Freire, 600 – Bloco: Begônias / ap. 203. Cep. 39401 – 365 / Morada da Serra.
Montes Claros – MG
E-mail: andreyesportes@yahoo.com.br