

## EXERCÍCIO FÍSICO E CONSEQUÊNCIAS DO TRATAMENTO AO CÂNCER DE MAMA

Marta Isadora de Araújo<sup>1</sup>, Julia Batista Alves Martinez Palhares<sup>2</sup>, Elias Hanna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: marta.isadoraa1204@gmail.com; <sup>2</sup>Discente em Medicina pela Universidade Evangélica de Goiás. E-mail: julia.bampalhares@gmail.com, <sup>3</sup>Médico Endocrinologista. E-mail: eliashanna@uol.com.br

**Introdução:** O câncer de mama é o câncer mais comum globalmente, sendo seu tratamento composto por alguns efeitos negativos na qualidade de vida como fadiga, ganho de peso, alopecia, linfedema, dores, perda de capacidade funcional e ansiedade. Dessa forma, a realização de exercício físico mostra-se como tratamento de importante recomendação às pacientes após intervenções de terapias oncológicas. **Objetivo:** Correlacionar a prática de exercício físico com o bem-estar de mulheres submetidas ao tratamento câncer de mama. **Material e Método:** O estudo foi realizado mediante a busca de artigos publicados nos últimos 10 anos na base de dados PubMed a partir do uso dos Descritores em Ciência da Saúde “body mass”, “breast cancer” e “physical activity”. Foram encontrados 226 artigos dos quais 13 foram selecionados considerando os critérios de inclusão (publicação nos últimos 10 anos, texto completo e que respondiam ao objetivo estabelecido) e de exclusão (estudos que analisavam mulheres antes ou durante o tratamento). **Resultados e Discussão:** As mulheres submetidas ao tratamento do câncer de mama enfrentam graves consequências físicas após tratamentos como radioterapia, cirurgias e uso de medicamentos como inibidores de aromatase, as quais acometem a realização de suas atividades básicas diárias que necessitam de algum esforço físico e comprometem até mesmo sua cognição e desregulam seu metabolismo endócrino. Dessa forma, os procedimentos de mastectomia e linfadenectomia axilar são medidas cirúrgicas realizadas em pacientes acometidas por câncer de mama, os quais podem resultar em deficiências musculoesqueléticas significativas nos membros superiores. Nesse cenário, os estudos analisados observaram mudanças substanciais na amplitude de movimento ativo do ombro e na força muscular isométrica a partir da prática de exercícios físicos de resistência, resultando em melhora na mobilidade dessas pacientes e sem a ocorrência de lesões. Ademais, observou-se que a prática de treinos de resistência atenuou o declínio da massa muscular esquelética apendicular (MMEA), efeito altamente benéfico pois baixos níveis de MMEA estão associados a níveis mais altos de insulina em jejum, o que está relacionado a um risco aumentado de recorrência de câncer. **Conclusão:** Apesar dos efeitos colaterais nocivos acarretados pelas terapias oncológicas, observou-se significativa recuperação da qualidade de vida de mulheres sobreviventes ao câncer de mama a partir da prática de atividades físicas. **Contribuições para Saúde:** maneiras de reduzir o impacto negativo dos tratamentos oncológicos em mulheres sobreviventes ao câncer de mama.

**Descritores:** Atividade Física, Câncer de Mama, Obesidade.