**Benefícios da prática de atividade física no tratamento e reabilitação do câncer de mama: revisão integrativa da literatura**

Lara Lelis Dias1**\***, Ana Clara Reis Cruz1, Thais Bitencourt Faria1, Daniel Reis Correia1, Augusto Fernandes Condé2, Mara Rúbia Maciel Cardoso do Prado3

1Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Medicina e Enfermagem. Curso de Enfermagem. Viçosa - MG

²Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Educação Física. Curso de Educação Física. Viçosa - MG

³Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Medicina e Enfermagem. Curso de Enfermagem, Docente de Enfermagem. Viçosa - MG

\*Autor correspondente: [lara.dias@ufv.br](lara.dias%40ufv.br)

**Introdução:** O câncer de mama é um problema de saúde pública mundial, que aumenta exponencialmente ao longo dos anos. Essa patologia, considerada multifatorial, é caracterizada pelo crescimento descontrolado e anormal de células da mama, e possui como exemplos de tratamento: radioterapia, quimioterapia, cirurgia, terapia hormonal, entre outros. Assim, danos aos tecidos saudáveis ocorrem como consequência dessas intervenções invasivas ao organismo, ocasionando diversos prejuízos, não apenas biológicos, mas também cognitivos e psicológicos. Dessa forma, estudos recentes evidenciam a prática de atividade física como um tratamento alternativo não farmacológico que pode auxiliar no alívio desses efeitos adversos. **Objetivos:** Identificar na literatura os efeitos positivos da inserção de atividades físicas no tratamento e reabilitação de pacientes com câncer de mama. **Métodos:** Trata-se de um estudo bibliográfico derevisão integrativa da literatura, realizado em quatro bases de dados (PubMed, SciELO, BDENF, MEDLINE). Foram incluídos 11 artigos, em português, inglês e espanhol, a partir dos descritores “neoplasias da mama”, “exercício físico” e “reabilitação”. **Resultados:** A observação dos artigos permitiu compreender que o tratamento do câncer de mama submete mulheres à deterioração física, fadiga, distúrbios psicossociais e fisiológicos, que permanecem mesmo com descanso e repouso adequados, e quando somados a outros sintomas, podem levar à incapacidade total. Nesse sentido, a prática de atividades aeróbicas associadas ao treinamento de força, de intensidade moderada a alta, como terapia complementar, mostrou-se eficaz na redução da dor, melhora da flexibilidade, ganho de força muscular, perda de gordura corporal, melhora da função cardiopulmonar e, em pacientes ativas, diminuição de sintomas depressivos, que podem estar presentes devido à preconceitos, medo da morte, receio do surgimento de linfedema e sentimento de desvalorização social, que geram grandes impactos em suas vidas e de seus familiares. Além disso, foi possível observar que o exercício pode apresentar benefícios na regressão tumoral, devido à sua capacidade de estimular o sistema imunológico, desencadeando uma resposta imune capaz de potencializar os resultados da quimioterapia e radioterapia. No entanto, apesar dos benefícios evidenciados pelo exercício físico, existem limitações em sua completa inserção e efetividade no tratamento do câncer de mama, como a necessidade, ainda, de um consenso científico em relação a variáveis de treinamento, como intensidade, frequência e duração da atividade. **Conclusão:** a partir do estudo, conclui-se que a prática de exercício físico durante o tratamento de câncer de mama, pode resultar em ganhos consideráveis tanto físicos quanto psicológicos às mulheres, contrapondo condutas que preservam o repouso constante, que pode impulsionar os efeitos colaterais e facilitar o surgimento de declínios funcionais e psicossociais. Diante do exposto, visando a busca de esclarecimentos a respeito desse tratamento alternativo, faz-se necessário ampliar as pesquisas a respeito de lacunas que carecem de ser preenchidas sobre suas efetividades analisados até o momento atual. Ademais, é fundamental a criação de políticas de incentivo à adesão de pacientes portadoras de neoplasias da mama aos programas de treinamento, a fim de diminuir os impactos resultantes de um tratamento invasivo e melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Reabilitação; Neoplasias da mama.

**REFERÊNCIAS**

Castro Filha JGL, Miranda AKP, Júnior FFM, Costa HA, Figueiredo KRFMV, Oliveira Junior MNSB, et al. Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2016; 38(2): 107-114.

Gurgel DC, Junior VLMC, Nogueira IC, Neto PP. Atividade física e câncer: intervenções nutricionais para um melhor prognóstico. Motricidade. 2018; 14(1): 398-404.

Ortega JAF, Fernandez JAP. Efectos de un programa combinado de ejercicios de fuerza y aeróbicos de alta intensidad en pacientes supervivientes al cáncer de mama: estudio piloto. Apunts Sports Medicine. 2016; 51(189): 3-12.