



EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA, FADIGA E QUALIDADE DO SONO EM PACIENTES EM TRATAMENTO ADJUVANTE DO CÂNCER DE MAMA – PROJETO *MoveMama*

Bruna Leite¹, Leonessa Boing², Tatiana de Bem Fretta³, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães⁴.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia pela Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID - bolsista PROBIC/UDESC;

² Doutoranda em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC, Bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES;

³ Mestre em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC;

⁴ Professora Doutora do Departamento de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC – adriana.guimaraes@udesc.br.

Palavras-chave: Exercício físico. Fadiga. Neoplasia de Mama. Qualidade do sono. Qualidade de vida.

Introdução: No Brasil, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, com uma estimativa de aproximadamente 60 mil novos casos (INCA, 2018); sendo uma enfermidade que provoca alterações nos aspectos emocionais, físicos e sociais das mulheres (SOARES, 2011), no qual o tratamento consiste em cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou hormonioterapia, podendo ocasionar efeitos colaterais de ordem física, psicológica, sexual e emocional, afetando diretamente a qualidade de vida das mulheres (SENER et al., 2017). A fim de minimizar os fatores desencadeados pela doença e seu tratamento, a prática regular de exercícios físicos torna-se determinante no dia a dia de cada mulher (YAW et al., 2014), e o método Pilates solo é um dos tipos de exercício físico que pode trazer benefícios para as pacientes com câncer de mama (ALPOZGEN et al., 2016). Desta forma, esse estudo objetivou analisar o efeito do método Pilates solo na qualidade de vida, na fadiga e na qualidade do sono de pacientes em tratamento de hormonioterapia para o câncer de mama. **Métodos:** Ensaio clínico randomizado de dois braços, composto por 35 mulheres com idade média de 56,02(10,8) anos, diagnosticadas com câncer de mama em período de tratamento clínico adjuvante em hormonioterapia no Centro de Pesquisas Oncológicas – CEPON. A randomização foi realizada por um pesquisador externo, a partir de uma lista de mulheres com câncer de mama em tratamento adjuvante de hormonioterapia no CEPON. A partir desta lista, o pesquisador do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física – LAPLAF/CNPq entrou em contato via telefone com as mulheres, a fim de saber quem teria interesse em participar do estudo. Dentre as que aceitaram participar foi realizado um sorteio (*randomization.com*), que prediz o alocamento das mulheres em dois grupos (intervenção - submetido a 16 semanas de aulas com o método Pilates solo) e (controle - que manteve suas atividades de rotina, além de receber três palestras: a primeira (julho/2018) sobre a saúde das pacientes de maneira geral, a segunda (agosto/2018) com a temática autoestima e imagem corporal, e a terceira (outubro/2018) contemplando a temática da prevenção do linfedema). Foi entregue à todas as pacientes uma cartilha educativa sobre os benefícios da atividade física e uma camiseta do projeto MoveMama. As aulas de Pilates solo foram realizadas no espaço de convivência externa no CEPON durante 16 semanas, no período de julho a outubro de 2018. Tiveram frequência de três aulas semanais com duração de 60 minutos, e foram divididas em aquecimento, parte principal e



relaxamento, sendo ministradas por uma fisioterapeuta. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da UDESC, protocolo nº 2.252.288 e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do CEPO (CEP), protocolo nº 2.319.138 e registrado no Clinical Trials - NCT03194997. A coleta de dados no período pré foi realizada nos meses de abril, maio e junho de 2018; a coleta pós foi realizada nos meses de novembro e dezembro de 2018 e a coleta de seis meses nos meses de fevereiro a maio de 2019. Neste momento, está sendo iniciada a coleta de 12 meses que ocorrerá no período de setembro a novembro de 2019. A pesquisa será finalizada em julho de 2020 e as coletas estão sendo realizadas nas dependências do CEFID/UDESC. Está sendo utilizado um questionário por meio de entrevista individual: a) características pessoais e clínicas; b) qualidade de vida (European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire C30 - EORTC QLQ-C30 e BR23); c) fadiga (Functional Assessment of Cancer Therapy-Fatigue - FACT-F); e d) qualidade do sono (Pittsburgh Sleep Quality Index). Para análise dos dados preliminares, utilizou-se o teste de normalidade de Shapiro Wilk, para comparação das escalas global e funcional da qualidade de vida no período pré e pós intragrupo utilizou-se o teste t pareado, e para análise intergrupo do período pós o Teste t para amostras independentes, por sua vez, para comparação intragrupo da escala sintomática, fadiga e qualidade do sono utilizou-se o teste de Wilcoxon, e para análise intergrupo foi utilizado o teste U de Mann Whitney. ($p<0,05$)

Resultados preliminares: A maioria das pacientes alocadas no grupo intervenção foi submetida à mastectomia e no grupo controle à cirurgia conservadora. Em relação à hormonoterapia, em ambos os grupos a maior parte fazia uso dos inibidores de aromatase e realizou previamente os tratamentos de quimioterapia e radioterapia (dados não apresentados na tabela). Quando observado os resultados do período pré e pós na análise intragrupo, foi encontrado veracidade estatística para melhora na escala de saúde global da qualidade de vida e fadiga para o grupo intervenção, já para o grupo controle houve veracidade estatística apenas na escala global da qualidade de vida. Nas escalas funcional e sintomática da qualidade de vida não foram observadas mudanças com veracidade estatística, assim como na qualidade do sono, no entanto, os escores demonstraram uma melhora em todas as variáveis. Na análise intergrupo não foi encontrada veracidade estatística para nenhuma variável. **Conclusão:** No estudo até o presente momento, percebeu-se que o protocolo do método Pilates solo promoveu uma melhora com veracidade estatística na escala de saúde global da qualidade de vida e na fadiga no período pós intervenção.

Tabela 1 – Comparação da qualidade de vida, qualidade do sono e fadiga de pacientes após 16 semanas de intervenção com método Pilates solo e grupo controle. Florianópolis, SC – Brasil (n=35).

	Grupo intervenção (n=18)	Grupo controle (n=17)					
Variáveis	pré	pós	p valor	pré	pós	p valor	p valor
Qualidade de vida							
Escala Global	60(17)	81(14)	0,001*	69(20)	85(13)	0,013*	0,354#
Escala Funcional	77(16)	83(12)	0,244*	76(16)	85(12)	0,124*	0,561#
Escala Sintomática	17(11)	12(8)	0,121**	21(16)	11(11)	0,256**	0,760##
Qualidade do sono	7(4)	6(3)	0,593**	7(4)	5(3)	0,161**	0,146##
Fadiga	38(6)	46(3)	0,005**	43(7)	44(5)	0,900**	0,232##

Fonte: Desenvolvido pelos próprios autores. *Teste t pareado. ** Teste de Wilcoxon. # Teste t para amostras independentes (comparação dos valores pós intervenção). ## Teste U de Mann Whitney (comparação dos valores pós intervenção).