

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.

Introdução: O câncer de mama é o segundo tipo de câncer que mais acomete a população mundial, perdendo em números apenas para o câncer de pulmão. Nas mulheres é o mais comumente diagnosticado em todo o mundo, sendo cerca de 24% do total de casos de câncer (THE GLOBAL CANCER OBSERVATORY, 2018). A fim de minimizar os efeitos negativos do tratamento do câncer de mama a prática de exercícios físicos regulares vem sendo amplamente estudada, sendo determinante para o sucesso do tratamento, prevenção de recidivas e aumento da expectativa de vida (DE BOER et al., 2017). O método Pilates solo é um dos tipos de exercício físico que pode trazer benefícios para pacientes com câncer de mama (BOING et al., 2020), pois trabalha a amplitude de movimento (SENER et al., 2017), funcionalidade dos membros superiores, diminuição da dor (FRETTE et al., 2019), fadiga (ESPÍNDULA et al., 2017) e eleva os níveis de qualidade de vida (PINTO-CARRAL et al., 2018). **Objetivo:** 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. **Método:** Alocados 34 participantes (55,29±10,93± anos) diagnosticadas com câncer de mama em período de tratamento clínico adjuvante da hormonioterapia no Centro de Pesquisas Oncológicas – CEPON. Ensaio clínico randomizado de dois braços: a) Grupo de intervenção (n=16), que realizou 16 semanas de exercícios do método Pilates solo três vezes na semana por 60 minutos, divididos em 20 minutos de aquecimento, 30 de parte principal e 10 de volta à calma; b) Grupo controle (n=11), que manteve as atividades de rotina diária e participaram de três palestras durante o período de 16 semanas. Informações referentes as características pessoais e clínicas, qualidade de vida (*European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire C30 - EORTC QLQ-C30 e BR23*), fadiga (*Functional Assessment of Cancer Therapy-Fatigue - FACT-F*) e qualidade do sono (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Todas as informações foram colhidas antes e após o período das intervenções (16 semanas), e seis meses após a finalização da intervenção. **Análise de dados:** Para analisar os efeitos da intervenção nos períodos baseline, pós e seis meses, optou-se por utilizar o modelo de Generalized Estimating Equation (GEE), com post-hoc de Bonferroni, analisando-se o efeito do grupo, tempo e interação grupo vs. tempo, com comparação inter e intra-grupo. **Resultados:** A variável fadiga apresentou efeito do tempo (p = 0,034) independente do grupo analisado, no qual foi encontrado diferença entre o período baseline e pós intervenção (p = 0,037). A variável sono

demonstrou efeito do tempo ($p = 0,025$), apresentando diferença entre o período baseline e os seis meses, apresentando melhora para todas as participantes ($p = 0,004$). Já a saúde global apresentou mudança positiva também para todas as participantes, com efeito isolado do tempo ($p=0,024$). **Conclusão:** Efeito positivo das intervenções do método Pilates, nas variáveis estudadas, porém sugere-se ampliar o estudo com um número maior de participantes.

Tabela 1. Análise de intenção de tratar para comparação da fadiga, sono e qualidade de vida entre os grupos ($n = 34$)

Variáveis	Grupo	Períodos do estudo			p valor [#]	p valor [*]	p valor [†]
Fadiga		T_0^a	T_1^b	T_2^{ab}	0.034	0.711	0.958
	Método Pilates solo	40.1(1.9)	44.4(1.5)	44.3(2.5)			
	Controle	39.8(1.6)	43.2(1.5)	44.3(2.3)			
Sono		T_0^a	T_1^{ab}	T_2^b	0.025	0.096	0.325
	Método Pilates solo	6.3(0.8)	6.7(0.8)	4.2(1.2)			
	Controle	6.9(1.2)	4.9(0.8)	2.0(0.9)			
Qualidade de vida							
Saúde global		T_0^a	T_1^b	T_2^a	0.024	<0.001	0.107
	Método Pilates solo ^a	60.1(4.0)	81.7(3.2)	63.2(6.2)			
	Controle ^b	69.4(5.1)	84.4(3.2)	79.4(3.9)			
Escala funcional		T_0	T_1	T_2	0.148	0.718	0.823
	Método Pilates solo	75.8(3.8)	81.9(2.7)	81.4(4.8)			
	Controle	76.8(4.1)	85.2(3.0)	80.5(3.8)			
Escala sintomática		T_0	T_1	T_2	0.106	0.545	0.468
	Método Pilates solo	19.2(2.6)	12.5(1.8)	15.3(3.0)			
	Controle	20.1(4.0)	17.3(2.9)	15.8(5.7)			

T_0 – Baseline; T_1 – Pós intervenção; T_2 – Seis meses após a intervenção. [#]p valor para diferença entre tempo; ^{*}p valor para diferença entre grupo; [†]p valor para interação grupo vs. Tempo. Resultados apresentados em média (erro padrão). Valores estatísticos significativos ($p \leq 0,05$) estão destacados. As letras sobrescritas determinam as diferenças encontradas por meio do post hoc de Bonferroni. Valores do post hoc de Bonferroni: Fadiga – T_0 versus T_1 ($p = 0.047$); Sono – T_0 versus T_3 ($p = 0.004$). Qualidade de vida saúde global – T_0 versus T_1 ($p < 0.001$); T_1 versus T_2 ($p = 0.006$); método Pilates solo versus Controle ($p = 0.022$).

Palavras-chave: Atividade Motora. Neoplasia da Mama. Qualidade de vida.