

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

Luiza Andreatta Denig<sup>1</sup>, Leonessa Boing<sup>2</sup>, Tatiana de Bem Fretta<sup>3</sup>, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID - bolsista PROBIC/UDESC;

<sup>2</sup> 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;

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

<sup>4</sup> 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](mailto:adriana.guimaraes@udesc.br).

Palavras-chave: Atividade Motora. 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, 2016); é 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 (NIKBAKHS et al., 2014). Além disso, a fadiga, relacionada com a falta de energia, perda de interesse, fraqueza, dor, alteração do paladar e irritabilidade (Lôbo et al., 2014), é um sintoma presente nas mulheres acometidas por esta enfermidade (SIEGEL et al., 2012). Portanto, 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). O método Pilates solo é um dos tipos de exercício físico que pode trazer benefícios para as pacientes com câncer de mama (Stan et al., 2012), pois trabalha a amplitude de movimento (Sener et al., 2017), funcionalidade dos membros superiores, diminuição da dor (Alpozgen et al., 2016), fadiga (Espíndula et al., 2017) e eleva os níveis de qualidade de vida (SENER et al., 2017). 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:** O estudo é caracterizado por um ensaio clínico randomizado, composto por 49 mulheres com idade média de 54,4 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 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 em um programa de computador, que prediz o alocamento das mulheres em dois grupos; grupo de intervenção, que está sendo submetido neste momento (iniciou em junho) a 16 semanas de aulas com o método Pilates solo e o grupo controle, que manterá suas atividades de rotina,

recebendo ligações e uma cartilha educativa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da UDESC, protocolo nº 2.252.288 em 31 de agosto de 2017 e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do CEPON (CEP), protocolo nº 2.319.138, em 06 de outubro de 2017 e registrado no Clinical Trials - NCT03194997. A coleta de dados pré foi realizada nas dependências do CEFID/UDESC nos meses de abril e maio de 2018 e após as 16 semanas de intervenção será realizada a coleta pós. Para realização da pesquisa, está se utilizando 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). Neste momento está sendo realizada a intervenção com método Pilates solo no CEPON, com frequência de três vezes semanais e duração de 60 minutos cada sessão; em seguida será realizada a coleta pós intervenção com previsão para outubro de 2018. **Resultados preliminares:** Entre as participantes do estudo, a maioria realizou mastectomia conservadora, sem reconstrução e sem esvaziamento axilar, fez uso do Anastrozol, como hormonioterapia e não apresenta complicação quanto ao linfedema (dados não apresentados na tabela). Em relação à qualidade do sono, a maioria do grupo controle apresentou qualidade do sono ruim, assim, como a maior parte das mulheres do grupo Pilates solo. Na qualidade de vida, as mulheres do grupo Pilates solo apresentaram melhores médias para todas as escalas, nomeadamente, escala funcional, sintomática e de saúde global. No que diz respeito à fadiga, as mulheres do grupo Pilates demonstraram maiores médias, o que indica menor presença de fadiga. Espera-se que após a intervenção das 16 semanas as participantes do pilates solo apresentem melhoras em todas as variáveis em relação ao grupo controle.

**Tabela 1** – Caracterização da qualidade de sono, qualidade de vida e fadiga dos grupos controle e Pilates solo. CEPON – Florianópolis, 2018. (n = 49)

Variáveis	Grupo controle (n = 24)	Grupo Pilates solo (n = 25)
<b>Qualidade do Sono (%)</b>		
Boa	26,1	33,3
Ruim	56,5	50,0
Distúrbio de sono	17,4	16,7
<b>Qualidade de vida (x±dp)</b>		
Escala Funcional	74,2±16,0	77,5±17,6
Escala Sintomática	23,5 ± 17,4	17,0±13,1
Saúde Global	66,3±18,0	75,3±18,7
<b>Fadiga (x±dp)</b>		
	37,4 ± 7,2	41,0 ± 10,5

**Fonte:** Construído pelos próprios autores. x – média; ± dp - desvio padrão