

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO PERFIL PSICOLÓGICO DE MULHERES MASTECTOMIZADAS

Marco Uchida (PQ), Paula Fernandes (PQ), Ana Carolina Pasotti (IC).

Resumo

A inatividade física favorece o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, e entre eles está o câncer de mama¹. O presente estudo visa analisar a relação entre a atividade física regular e os aspectos psicológicos que afetam mulheres mastectomizadas. Foram avaliadas 8 voluntárias. Não foi possível observar grande diferença entre os quesitos analisados. Os resultados, inesperados, sugerem que um aumento no número amostral e maior variedade de classes sociais analisadas podem enriquecer o estudo.

Palavras Chave: mastectomia, atividade física regular, aspectos psicológicos.

Introdução

O câncer de mama é um tumor maligno que provém da multiplicação anormal das células da mama¹. O tratamento mais comum é realizado através de um procedimento cirúrgico de remoção da mama, a mastectomia, além de técnicas coadjuvantes. Esses procedimentos, apesar de muito efetivos, são ofensivos ao organismo, e podem ocasionar problemas físicos, psicológicos e conseqüentemente, sociais, influenciando negativamente a qualidade de vida da paciente². A atividade física regular é considerada uma alternativa de conservação das funções fisiológicas e metabólicas, preparando o indivíduo física e psicologicamente para enfrentar a doença e o tratamento em si³. Por meio de questionários estruturados, avaliou-se os aspectos psicológicos (autoestima, resiliência e qualidade de vida) de mulheres que fizeram mastectomia, comparando aquelas que praticam e as que não praticam atividade física regular.

Resultados e Discussão

Pesquisa realizada com oito voluntárias que passaram pelo processo de mastectomia há mais de seis meses. Entre elas, cinco praticavam atividade física regular antes de diagnosticar a doença. Dessas cinco, apenas uma, voluntária 5, continuou a prática durante e após o tratamento, e relatou a importância dessa atividade para “voltar ao movimento do braço”. A voluntária 7, praticou atividade física regular durante o tratamento, e sobre os benefícios disse “relaxa e me deixou mais disposta”. A voluntária 8, praticou atividade física regular antes e após o tratamento, e disse estar “muito satisfeita” com os benefícios das atividades praticadas. As demais voluntárias apresentaram interesse em praticar atividade física regular em algum momento (antes de diagnosticar a doença, durante e/ou após o tratamento). Não foi possível observar uma

grande diferença entre as pacientes nos quesitos qualidade de vida (QV), resiliência e autoestima. A média da qualidade de vida das pacientes, avaliada de acordo com o questionário WHOQOLbref, foi de 71% em uma escala de 0 a 100%, onde quanto maior a porcentagem, melhor a QV. Portanto, apesar de todo o processo enfrentado, as pacientes apresentam uma QV considerada boa. Ao se tratar de autoestima (atitude e o sentimento positivo ou negativo por si mesmo), o valor obtido pela média das voluntárias foi de 3 em uma escala de 0 a 30, onde quanto menor o escore, melhor a autoestima. Em relação a resiliência, a média foi de 154 em uma escala onde a valor máximo é 175, podendo-se concluir que as pacientes em questão têm bons níveis de adaptação psicossocial positiva com relação aos eventos de vida importantes. A pesquisa foi realizada em uma clínica frequentada pela classe média, o que pode ter influenciado nos resultados.

Conclusões

Apesar de relatados os benefícios da prática de atividade física regular, verificou-se que a mesma não afetou tanto quanto esperado nos aspectos psicológicos das pacientes.

Agradecimentos

Essa pesquisa contou com o apoio da Pró-Reitoria De Pesquisa (PRP) – UNICAMP e do Programa Institucional De Bolsas – PIBIC/CNPq.

¹BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer. **Estimativa INCA 2012: Incidência de Câncer no Brasil**. Rio de Janeiro: 2009. Disponível em . Acesso em: 23 mai. 2014.

² LAHOZ, M.A., NYSSSEN, S.M., CORREIA, G.N., GARCIA, A.P.U., DRIUSSO, P. Capacidade Funcional e Qualidade de Vida em Mulheres Pós-Mastectomizadas. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v.56 n.4 p.423-430, Ago. 2010.

³ SAÇO, L.F., FERREIRA, E.L. Mulheres com câncer e sua relação com a atividade física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.14 n.4 p.11-17, Out. 2010.