

Mulheres acometidas por câncer e a prática da atividade física

Women with cancer and the practice of physical activity

Eliana Lúcia Ferreira¹
Fernanda de Souza Cardoso²
Ivanize Araujo de Moraes³
Livia Fabiana Saço³
Otávio Rodrigues de Paula³
Fernanda de Souza Cardoso³

RESUMO

palavras-chave

Atividade Motora

Saúde da Mulher

Neoplasias

Situando-se na presente realidade como uma das doenças que mais acometem a população, atualmente o câncer (CA) é a segunda maior causa de morte no Brasil. Por outro lado, a atividade física tem sido apontada como uma das ações que se relacionam, de maneira positiva, a essa patologia, atuando desde a prevenção, ou menor suscetibilidade a tal doença, até sua atuação benéfica nos indivíduos já acometidos por ela. Este estudo teve como objetivo verificar a relação de pacientes acometidas pelo CA com a prática de atividade física. Método: A pesquisa seguiu critérios descritivos, foram aplicados questionários à 39 mulheres da cidade de Juiz de Fora já acometidas pelo câncer. Resultados: Verificou-se que apenas 28% das entrevistadas fizeram algum tipo de atividade física regular em algum momento de suas vidas. E, após o acometimento pelo CA, apenas 5% destas continuaram a exercitar-se. Sobre os motivos da inatividade física, 52% das entrevistadas relataram falta de tempo, 22% disseram que não praticam atividade física por residirem na zona rural e 26% apresentaram outros motivos. Concluímos que há a necessidade de divulgação e incentivo da atividade física como um meio de prevenção de doenças e a implantação de programas capazes de atenderem as especificidades das pessoas acometidas por CA.

ABSTRACT

keywords

Motor Activity

Women's Health

Neoplasms

Being in the actuality one of the enfermities more present in the population, nowadays cancer in the second reason of death cases in Brazil. In other hand, physical activities have been pointed as one of the actions that is related, in a positive way, to this pathology, acting since the prevention, or lower probability to this illness, or even bringing benefits to people who already have the enfermity. This study aims to verify the relation of the patients with cancer with the physical activity. Method: it was done a descriptive study with the application of questionnaires to 39 women with cancer at the city of Juiz de Fora. Results: It was verified that only 28% did any kind of regular physical activity at any period of their lives. And after the cancer illness, only 5% percent of the women interviewed kept with the physical activity. On the reasons of the physical inactivity, 52% of the interviewees told lack of time, 22% said that they don't practice physical activity for they live in the rural area and 26% presented other reasons. We concluded that there are the popularization need and incentive of the physical activity as a middle of prevention of diseases and the implantation of programs capable of assist the people's specificities attacked by cancer.

1 Universidade Federal de Juiz de Fora - Juiz de Fora - MG. E-mail: eliana.ferreira@ufjf.edu.br

2 Universidade Estadual de Montes Claros - Montes Claros, MG.

3 Universidade Federal de Juiz de Fora - Juiz de Fora - MG.

INTRODUÇÃO

Atualmente, uma das patologias que mais atinge e amedontra a população, é o câncer (CA), sendo a segunda maior causa de morte no Brasil, EUA e Europa (INCA, 2005). Em nosso país, essa enfermidade se apresenta como uma expressiva causa de mortalidade. Fonseca (1994) observou que, em 1950, as mortes relacionadas com o CA eram de 5,7%. No final da década de 80, essa proporção foi alterada para 12,6%, e em 1997, as neoplasias femininas continuavam sendo a terceira causa de morte entre as mulheres (DATASUS, 1997).

O Brasil é situado pelo Ministério da Saúde entre os países com mais elevada incidência de câncer em todo mundo. Na população feminina, Porto Alegre (RS) mostra as mais altas taxas brasileiras, sendo seguida pelas capitais, Fortaleza (CE), Belém (PA), Goiânia (GO) e pela cidade de Campinas (SP); e que as taxas de morbidade e mortalidade mais elevadas, predominou, em mulheres acima dos 40 anos de idade (DATASUS, 2004).

Battaglini *et al.* (2004) traz contribuições em relação aos hábitos da vida contemporânea e refere-se a como estes podem expor com maior incidência o organismo à referida patologia, evidenciando que o estresse provoca bloqueio das células imunológicas. O estilo de vida que a maioria da população tem vivenciado, a rotina intensa de trabalho, a inatividade física, dentre outros fatores, podem também contribuir para o aumento do risco do acometimento por essa doença.

Alguns estudos realizados por Barretta, *et al.* (2007), Segar *et al.*, (1998), e Harris; Niese-Vertommem (2000), apontam ainda para a relação entre a atividade física no organismo já acometido pelo câncer, e a melhora efetiva nas alterações físicas causadas pela cirurgia, quimioterapia e radioterapia.

Matsudo (2006) afirma que a atividade física é importante, tanto preventivamente, quanto para a promoção da saúde e qualidade de vida, principalmente para pessoas portadoras de doenças crônico-degenerativas, como as doenças cardiovasculares e o câncer.

Corroborando com os autores já citados, no que diz respeito à prevenção, Spinola (2007) aponta para a necessidade de se informar a população sobre os principais fatores de risco, para que ocorra uma mudança de comportamento social.

Desde 1997, os autores Bacurau e Costa Rosa já ressaltavam que vários estudos epidemiológicos evidenciavam a prática de diferentes tipos de exercícios como fatores de redução considerável das taxas de mortalidade dos indivíduos.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo verificar a relação de pacientes acometidas pelo CA com a prática de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo, utilizando como instrumento de coleta de dados um questionário semi-estruturado, com questões objetivas e discursivas, aplicado em 39 mulheres acometidas por CA, em processo de tratamento na cidade de Juiz de Fora-MG. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFJF, sob o número 193/2008 de 16 de junho de 2008.

A coleta de dados foi realizada de junho a agosto de 2008 sendo os questionários respondidos de modo individual e voluntário.

O questionário contém seis perguntas, interrogando primeiramente sobre os dados pessoais, incluindo as iniciais do nome, idade e o tipo de câncer apresentado. Foram coletadas informações sobre a prática ou não da atividade física em alguma fase da vida. Para as que praticavam atividade física, foi indagado sobre o tempo de prática, a idade com que a iniciaram, a duração dos exercícios e o tipo de atividade física realizado. Para o grupo de mulheres que nunca praticou atividade física foi questionado o porquê da não adesão.

Para a tabulação e análise dos dados, utilizou-se o programa Microsoft Excel 2003®.

RESULTADOS

No presente estudo, idade média das mulheres foi de $53,35 \pm 16,09$ anos, com idade mínima de 19 anos e máxima de 79 anos. A divisão percentual entre os tipos de câncer foi: mama 51%, colo útero 12%, leucemia 7%, intestino 7% e outros 20%.

Verificou-se que apenas 28% das entrevistadas fizeram atividade física regular, em algum momento de suas vidas. Dentre estas, 45% frequentaram academia e faziam caminhada, 27% faziam apenas caminhadas e 27% praticavam outras atividades, como: atividades recreativas, bicicleta e natação. E após o acometimento pelo CA, apenas 5% das entrevistas continuaram a praticar atividades físicas.

No que diz respeito a ocupação das entrevistadas, 59% são domésticas, 10% são comerciantes e 31% têm outras ocupações (professoras, aposentadas e costureiras).

Quando indagadas sobre os motivos da inatividade física, 52% das entrevistadas relataram falta de tempo, 22% disseram que não praticam atividade física por residirem na zona rural e 26% apresentaram outros motivos, dentre os quais destacamos: condição

financeira, falta de motivação para a prática e falta de oportunidade.

DISCUSSÃO

Há algum tempo se tem o conhecimento, que a atividade física é benéfica tanto em relação à prevenção do câncer, quanto durante o período de tratamento, recuperação e reabilitação de pacientes com câncer. Porém ainda não há um consenso em relação a fatores como intensidade e duração (PRADO, 2001).

Um fator que nos chamou a atenção neste estudo é que a maioria das mulheres que já praticou atividade física em alguma fase da vida iniciou esta prática somente na fase adulta. Outro indício foi que na fase entre 25 até os 45 anos de idade a maioria da população estudada não praticava atividade física, ocorrendo então uma possível relação entre a inatividade física e o desenvolvimento do câncer.

Nossos resultados são coerentes com relatos de outros estudos. A prática da atividade física é um indício de diminuição do risco em se desenvolver o CA (SPINOLA, 2007; MATSUDO, 2006; KNOBF *et al.*, 2007).

Nesta mesma linha de raciocínio, Spinola (2007), em um estudo realizado com mulheres acometidas por CA de mama, constatou que os efeitos protetores mais fortes, foram evidenciados em mulheres que praticavam atividade física pelo menos desde os 20 anos, ou em mulheres na pós-menopausa que foram ativas durante a vida, o que endossa a assertiva de que a atividade física intensa está geralmente associada com um risco reduzido de câncer de mama.

Nieman (1999) diz que a maioria dos especialistas acredita que a prevenção do câncer pode ser adicionada à longa lista dos benefícios identificados com o exercício diário, regular e moderado e, apesar de não se ter clareza ainda do quanto o exercício auxilia na prevenção da doença, esses estudiosos concordam que a persistência é o fator mais importante.

O nosso estudo converge então com a literatura citada, ou seja, ainda que somente o fato de se fazer atividade física não seja suficiente para proteção contra um acometimento de câncer, esta deve ser inserida na vida diária do indivíduo, tornando-se um hábito.

Com base nas nossas análises, há grandes indícios de que a atividade física influencia na sua qualidade de vida dos mesmos. Os exercícios atuam como uma ferramenta para a preservação de suas capacidades físicas, além de serem um elemento motivador para manutenção do corpo em movimento - mesmo que as pessoas com CA “não estejam fazendo atividade física”, elas se agarram à lembrança do prazer de movimentar o próprio corpo nas suas diversas possibilidades.

Acreditamos que este estudo poderá incentivar o reconhecimento da importância da atividade física, evidenciando os benefícios dessa prática corporal na preservação da saúde e na busca de uma melhora de qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Reafirmamos a necessidade de divulgação e incentivo à atividade física como um meio de prevenção às doenças e de implantação de programas capazes de atender às especificidades das pessoas acometidas por CA. Também é necessário atuarmos com ações multidisciplinares, associadas aos tratamentos.

A conscientização a respeito desses ganhos advindos da atividade física pode preservar a saúde do indivíduo, o que conseqüentemente diminuiria a propensão ao CA, nesse caso, e/ou preservaria o corpo dos malefícios trazidos pelo processo de adoecimento.

Acreditamos ser necessário que os profissionais da saúde apontem possibilidades que amenizem os tratamentos, tantas vezes tão doloridos mistificados e carregados de estigmas.

Entendemos que, para o sucesso de um programa de atividade física, é necessário que essa prática seja incorporada ao repertório cultural da vida das pessoas acometidas pelo CA. É preciso, ainda que estas vislumbrem efetivas melhoras prognósticas, e, para tal, estudos com esta temática deveriam ser ampliados.

Sabemos que as pesquisas que buscam associar atividade física à melhora da qualidade e expectativa de vida das pessoas com CA ainda são pouco conclusivas e com limitações metodológicas. Novos estudos com maior abrangência populacional e trabalhos longitudinais, faz-se necessário. No entanto, esperamos com este estudo, apresentar dados que venham a contribuir com o conhecimento científico.

REFERÊNCIAS

- BACURAU, R. F. P.; COSTA ROSA, L. F. B. P. Efeitos do Exercício sobre a Incidência e Desenvolvimento do Câncer, **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 2, n. 11, p. 142-147, 1997.
- BARETTA, E.; BARETTA, M.; PERES, K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p. 1595-1602, jul, 2007.
- BATTAGLINI, C. L.; BOTTARO, M.; CAMPBELL, J. S.; NOVAES, J.; SIMÃO, R. Atividade física e níveis de fadiga em pacientes portadores de câncer. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 98-104, Mar/Abr, 2004.

DATASUS (Departamento de Informática do SUS), 2000. Indicadores e dados básicos, Brasil, 1997. <<http://www.datasus.gov.br/cgi/ibd97/matriz.htm>> Acesso em 13 Mar. 2009.

DATASUS (Departamento de Informática do SUS), 2000. Indicadores e dados básicos, Brasil, 2004. <<http://www.datasus.gov.br/cgi/ibd97/matriz.htm>> Acesso em 13 Mar. 2009.

DEITOS, T. F. H.; GASPARY, J. F. P. Efeitos biopsicossociais e psiconeuroimunológicos do câncer sobre o paciente e familiares. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 2, p. 117-125, 1997.

GRAYDON, J. E.; BUBERLA, N., IRVINE, D.; VINCENT, L. Fatigue-reducing strategies used by patients receiving treatment for cancer. **Cancer Nursing**, New York, v. 18, n. 1, p. 23-28, 1995.

HARRIS, S.; NIESE-VERTOMMEN, S. L. Challenging the myth of exercise-induced lymphedema following breast cancer: a series of case reports. **Jornal of Surgical Oncology**, New York, n. 74, p. 95-99, 2000.

KNOBF, M. T.; MUSANTI, R.; DORWARD, J. Exercise and quality of life outcomes in patients with cancer. **Seminars of Oncology Nursing**, Orlando, v.23, n.4, Nov, p.285-96. 2007.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira Educação Física Especial**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 135-137, Set, 2006.

NIEMAN, D. C. Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

PRADO, S. M. A. **Aderência à Atividade Física em Mulheres Submetidas a Cirurgia por Câncer de Mama**. 183 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem), Faculdade de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2001.

SPINOLA, A. V.; MANZZO, I. S.; ROCHA, C. M. As relações entre exercício físico e atividade física e o câncer. **Revista Conscientiae Saúde**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 39-48, 2007.

Enviado em 13/11/2008

Aprovado em 11/12/2008