

PROJETO ERICA

KAUANE BORGES LAGES¹; MARINDIA LACERDA FONSECA²; SCHEILA TAIS DE ALMEIDA³; CRISTINE LIMA ALBERTON⁴; STEPHANIE SANTANA PINTO⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas – kauane812@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – marindia.fonseca@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – almeidascheila517@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – tinialberton@yahoo.com.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – stephanie.santana@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres no Brasil, após os tumores de pele não melanoma, e é também o que apresenta maior mortalidade (INCA, 2023). O diagnóstico e o tratamento do câncer de mama impõem uma série de desafios em aspectos físicos, emocionais e sociais que impactam a qualidade de vida das mulheres afetadas (BERGER et al., 2012; JEAN & SYRJALA, 2017; KLASSEN et al., 2017). Muitas sobreviventes apresentam fadiga crônica, problemas de mobilidade, além de alterações na aparência que podem impactar suas percepções de autoestima, ocasionando aumento de sintomas de ansiedade e depressão (JANG et al., 2023).

Embora o tratamento para o câncer de mama aumente as taxas de sobrevida, é essencial ressaltar a importância da atividade física durante e após o tratamento. Estudos científicos demonstram que a prática regular de exercícios está relacionada a uma redução significativa no risco de desenvolvimento do câncer de mama (MOORE et al., 2016) e também pode reduzir a probabilidade de recidiva após o diagnóstico (IBRAHIM & AL-HOMAIDH, 2011).

O projeto de extensão ERICA (*Exercise Research in Cancer*) foi criado a partir de uma dissertação de mestrado, a qual realizou um treinamento combinado (exercícios de força e aeróbio na mesma sessão) durante oito semanas e observou melhorias na capacidade cardiorrespiratória, na força dinâmica máxima dos membros inferiores, na funcionalidade do membro superior homolateral ao câncer, bem como reduziu a fadiga relacionada ao câncer total e nos domínios afetivo, comportamental, cognitivo e sensorial de mulheres que completaram o tratamento primário para o câncer de mama. Por todos esses benefícios proporcionados pelo exercício físico, atualmente o treinamento combinado continua sendo oferecido para comunidade de mulheres que passaram pelo tratamento do câncer de mama, por meio do projeto de extensão ERICA.

2. METODOLOGIA

O Projeto ERICA surgiu da necessidade de continuar oferecendo programas de exercício físico para mulheres sobreviventes do câncer de mama que participaram das primeiras pesquisas com “exercício físico e câncer de mama” desenvolvidas na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPEl). O projeto ERICA vem atendendo a comunidade de mulheres sobreviventes do câncer de mama desde o ano de 2017

com um programa de exercício físico combinado (i.e., exercícios de força e aeróbio na mesma sessão) em dois dias não consecutivos, realizado na academia da ESEF/UFPel. De maio de 2020 até dezembro de 2021, devido a pandemia de COVID-19, o projeto aconteceu de maneira remota, com sessões de exercício físico, ministrados por bolsistas da graduação, por chamada de vídeo duas vezes na semana. No mês de abril de 2022 o projeto ERICA começou a retornar com as suas atividades presenciais na ESEF/UFPel. Até o presente momento tivemos 38 mulheres inseridas no ERICA. O nosso projeto de extensão ERICA mantém a prescrição sistemática e orientada do treinamento combinado, com intuito de no mínimo manter os ganhos alcançadas em diferentes parâmetros físicos e psicológicos pelos projetos de pesquisa realizados com “exercício físico e câncer de mama” previamente ao Projeto ERICA. Dessa forma, pesquisa e extensão são realizadas de forma conjunta, com formação de recursos humanos em nível de graduação e pós-graduação com conhecimento especializado, não apenas no cenário acadêmico-científico, mas acadêmico-prático para a prestação de serviços na área de prescrição de exercícios físicos para esse público.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Das 38 mulheres que entraram no Projeto ERICA, 11 estão ativas nas sessões de treinamento. Na Tabela 1 estão apresentadas as características demográficas e clínicas de 32 participantes quando ingressaram no ERICA.

Tabela 1 – Características das mulheres participantes do ERICA*.

Características	Participantes (n = 32)
Demográficas	
Idade, anos, média (DP)	54,72 (11,62)
Escolaridade, No. (%)	
Não alfabetizada	1 (3,13%)
até 8 anos	7 (21,88%)
9-11 anos	17 (53,13%)
12 anos ou mais	7 (21,88%)
Clínicas	
Massa corporal, kg, média (DP)	76,04 (14,04)
Estatura, m, média (DP)	1,57 (0,08)
IMC, kg/m ² , (%)	
<25	4 (12,50%)
25-<30	11 (34,38%)
≥30	17 (53,13%)
Anos desde o diagnóstico, média (DP)	2,73 (1,36)
Estádio, No. (%)	
I	7 (31,8%)
II	18 (56,25%)
III	5 (18,2%)
Não informado	2 (6,25%)
Cirurgia, No. (%)	
Mastectomia	15 (46,88%)
Quadrantectomia	17 (53,13%)
Tratamento, No. (%)	
Somente Radioterapia	4 (12,50%)
Somente Quimioterapia	3 (9,38%)
Quimioterapia e Radioterapia	23 (71,885%)

Nenhum	1 (3,13%)
Não informado	1(3,13%)
Uso de terapia hormonal, No. (%)	26 (81,25%)
Fumo, No. (%)	
Nunca fumou	22 (68,75%)
Ex-fumante	5 (15,63%)
Fumante	3 (9,38%)
Não informado	2(6,25%)
Diabetes, No. (%)	5 (15,63%)
Hipertensão, No. (%)	15 (46,88 %)

* essas características foram coletadas quando elas entraram nos projetos de pesquisa.

4. CONSIDERAÇÕES

O projeto ERICA, com seu treinamento combinado, sistematizado e periodizado, demonstra ser uma alternativa segura e viável para mitigar os efeitos colaterais persistentes do tratamento do câncer de mama. A prática regular de exercícios físicos, realizada duas vezes por semana, parece proporcionar melhorias contínuas às mulheres que completaram o tratamento. Entre os possíveis benefícios da prática de exercício estão o aumento da capacidade cardiorrespiratória, a melhoria da força muscular e da funcionalidade do membro superior em que foi realizada a cirurgia.

Os relatos das participantes do ERICA evidenciam o impacto positivo da prática de exercícios na qualidade de vida. Além disso, a adesão dessas mulheres ao programa de exercícios contribui para um estilo de vida mais saudável.

É igualmente importante enfatizar o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes de Educação Física da UFPel envolvidos no projeto, proporcionando a eles uma experiência prática e direta com questões essenciais para seu futuro profissional.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGER, A.M.; GERBER, L. H.; MAYER, D.K. Cancer-related fatigue: implications for breast cancer survivors. *Cancer*, [s. l.], v. 118, n. S8, p. 2261–2269, 2012.
 IBRAHIM, E. M.; AL-HOMAIDH, A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. *Med Oncol*, v. 28, n. 3, p. 753-765, 2011.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Publicações. Relatórios. **Dados e números sobre câncer de mama:** relatório anual 2023. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/relatorios/dados-numeros-sobre-cancer-de-mama-relatorio-anual-2023>. Acesso em: 22 jul. 2024.

JANG, Y.; SEONG, M.; SOK, S. Influence of body image on quality of life in breast cancer patients undergoing breast reconstruction: mediating of self-esteem. *J Clin Nurs*. v. 32, n. 17-18, p. 6366-6373, 2023.



JEAN, C.Y.; SYRJALA, K.L. Anxiety and depression in cancer survivors. **Medical Clinics**, [s. l.], v. 101, n. 6, p. 1099–1113, 2017.

KLASSEN, O. et al. Muscle strength in breast cancer patients receiving different treatment regimes. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, [s. l.], v. 8, n. 2, p. 305–316, 2017.

MOORE, Steven C. et al. Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. **JAMA internal medicine**, v. 176, n. 6, p. 816825, 2016.