

## EFEITOS DO TAI CHI CHUAN SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA

**KAUANE BORGES LAGES<sup>1</sup>; JOSÉ ANTÔNIO BICCA RIBEIRO<sup>2</sup>; BRENO BERNY VASCONCELOS<sup>3</sup>, CRISTINE LIMA ALBERTON<sup>4</sup>; STEPHANIE SANTANA PINTO<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia/UFPel – kauane812@gmail.com

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia/UFPel – jantonio.bicca@gmail.com

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia/UFPel – brenobvasc@gmail.com

<sup>4</sup>Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia/UFPel – cristine.alberton@ufpel.edu.br

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia/UFPel – stephanie.santana@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

O câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente e frequentemente diagnosticado entre mulheres (BRAY et al., 2024). As estimativas mostram que no ano corrente (i.e., 2025), 73.610 novos casos serão diagnosticados no Brasil (INCA, 2023). Além do impacto físico, o diagnóstico e o tratamento do câncer de mama afetam significativamente a qualidade de vida das pacientes, abrangendo aspectos emocionais e sociais (JAMA ONCOLOGY, 2023).

O exercício físico é uma terapia complementar eficaz para atenuar diversos efeitos adversos durante e após o tratamento do câncer de mama. Evidências indicam que a prática regular de exercícios reduz significativamente o risco de recorrência da doença, além de melhorar força muscular, flexibilidade, saúde cardiovascular e aliviar sintomas como fadiga, dor e distúrbios do sono (ZENG et al., 2020).

O Tai Chi Chuan é uma prática integrativa de origem marcial que combina movimento, respiração e meditação. Estudos apontam que o Tai Chi Chuan oferece benefícios à saúde física e psicológica (JAHNKE et al., 2010). Apesar dos avanços na pesquisa sobre exercício físico, lacunas permanecem no entendimento sobre os impactos de modalidades mente-corpo na qualidade de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama (ZENG et al., 2020).

Dada a relevância de explorar intervenções que integrem aspectos físicos e psicológicos, este estudo tem como objetivo determinar os efeitos de cinco semanas de Tai Chi Chuan na qualidade de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama.

### 2. METODOLOGIA

O presente estudo foi conduzido com uma abordagem qualitativa e quantitativa e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas, sob o parecer 7.335.509. O delineamento foi pré-experimental, com medidas pré e pós-intervenção. Todas as integrantes do projeto ERICA (*Exercise Research In Cancer*) da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) foram convidadas a participar dessa pesquisa. Ao todo 11 mulheres frequentavam as atividades. Essas mulheres tinham idade superior a 18 anos, diagnóstico de câncer de mama nos estadiamentos I-III, concluíram a cirurgia, quimioterapia e ou radioterapia e muitas estavam realizando bloqueio hormonal. Dessa forma, a nossa amostra foi por conveniência e o convite para participar do estudo foi feito para as 11 mulheres.

O convite para o estudo foi feito durante uma sessão de treinamento do Projeto ERICA. As participantes interessadas ( $n=10$ ) assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nesse mesmo encontro foram coletadas características sociodemográficas e clínicas das participantes.

A qualidade de vida foi avaliada através do questionário *Functional Assessment of Cancer Therapy-Breast* (FACT-B), específico para câncer de mama. Sua versão traduzida para português foi validada e considerada reproduzível (MICHELS et al., 2012). O FACT-B é composto por cinco subescalas: bem-estar físico, bem-estar social/familiar, bem-estar emocional, bem-estar funcional e a subescala de câncer de mama. As subescalas bem-estar físico, bem-estar funcional e a subescala de câncer de mama foram somadas para formar *Trial outcome index* (TOI). As subescalas bem-estar físico, bem-estar social/familiar, bem-estar emocional e bem-estar funcional foram somadas para formar o escore total do *Functional Assessment of Cancer Therapy – General* (FACT-G). Por fim, os escores do FACT-G e da subescala de câncer de mama foram somados para formar o escore total do FACT-B.

Para a coleta da qualidade de vida de forma qualitativa foi realizada a estratégia de grupo focal (GF), que consiste em uma diversificação da entrevista aberta, em que grupos são estimulados a dialogar e discutir sobre um determinado tema (MORGAN, 1996). Quatro pesquisadores desempenharam funções como mediador, relator, observador e operador de gravação. O mediador lançou questões relacionadas à temática “qualidade de vida” e o GF foi realizado durante 60 minutos no período pós-intervenção e em um dia separado da avaliação dos desfechos quantitativos. Todas as coletas foram realizadas no LabNeuro da ESEF/UFPel.

As participantes realizaram um programa de cinco semanas com uma sessão por semana. As sessões tiveram duração de 60 minutos, distribuídas em 5 minutos de aquecimento, 50 minutos de Tai Chi Chuan, e 5 minutos de volta a calma. O aquecimento foi composto por exercícios de respiração, mobilidade e alongamento típicos de Tai Chi Chuan. A parte principal das sessões de Tai Chi Chuan foram baseados em cinco movimentos padronizados do estilo Yang.

Para a descrição das variáveis de caracterização da amostra foram utilizadas a média, desvio-padrão, e as frequências absolutas e relativas. Para a comparação dos dados de qualidade de vida quantitativa, foi utilizado o teste não paramétrico de *Wilcoxon*. O nível de significância adotado foi de  $\alpha=0,05$ . Para a análise dos dados de forma qualitativa da qualidade de vida, a gravação do GF foi transcrita e submetida a “análise de conteúdo”, baseado no trabalho de Bardin (2009).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As participantes do estudo apresentaram idade média de  $54,72 \pm 9,06$  anos. Oito participantes completaram as avaliações pré e pós-intervenção. A aderência das participantes incluídas na análise foi de  $60,00 \pm 30,24\%$ .

Os escores de qualidade de vida estão representados na Tabela 3. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os momentos pré e pós-intervenção para nenhum dos itens avaliados.

TABELA 3 - Valores de mediana e intervalo interquartil (P25%–P75%) da qualidade de vida antes e após um programa de Tai Chi Chuan em mulheres sobreviventes do câncer de mama (n = 8).

Desfechos	Pré-intervenção	Pós-intervenção	p
Bem-estar físico (0-28 pontos)	22,0 (16,2 – 25,5)	21,5 (18,0 – 23,8)	0,623
Bem-estar social/familiar (0-28 pontos)	17,5 (13,3 – 24,0)	17,8 (14,5 – 20,8)	0,237
Bem-estar emocional (0-24 pontos)	20,0 (17,8 – 21,3)	20,0 (19,0 – 21,8)	0,523
Bem-estar funcional (0-28 pontos)	17,8 (15,3 – 22,3)	17,5 (13,5 – 23,3)	0,888
Subescala câncer de mama (0-40 pontos)	24,5 (13,0 – 29,3)	21,5 (14,0 – 29,3)	0,395
TOI (0-96 pontos)	60,0 (54,8 – 74,0)	59,5 (54,3 – 70,0)	0,483
FACT-G (0-108 pontos)	76,8 (64,6 – 93,5)	76,3 (67,8 – 90,3)	0,401
FACT-B (0-148 pontos)	101,3 (85,8 – 118,3)	96,3 (90,3 – 114,0)	0,866

Abreviações: TOI= *Trial Outcome Index*; FACT-G= *Functional Assessment of Cancer Therapy – General*; FACT-B= *Functional Assessment of Cancer Therapy – Breast*.

Para a coleta de dados qualitativos, foi realizado um GF com sete mulheres participantes. Os resultados obtidos através do GF foram divididos em categorias com seus respectivos códigos identificados (Quadro 2), que serviram de base para organização do roteiro de entrevista e para a análise de conteúdo.

Quadro 2 – Códigos e Categorias da Análise de Conteúdo (Bardin, 2009).

Categoría de Análise	Códigos Identificados
Percepção da concepção de saúde de mulheres sobreviventes do câncer de mama	Viver bem; Alimentação saudável; Atividade física; Acesso a médicos; Dormir bem
Percepção de qualidade de vida pós-diagnóstico do câncer de mama	Mudança de prioridades; Autocuidado; Reorganização de vida; Ressignificação após câncer
Rede de apoio	Supporte familiar; Apoio do grupo; Interação social; Compartilhamento de experiências
Percepções sobre a atividade física: barreiras e facilitadores	Superação; Melhora do humor; Redução de dores; Autonomia; Bem-estar emocional; Sobrecarga de trabalho; Falta de tempo; Dores; Sedentarismo; Limitações físicas

Os resultados do presente estudo indicaram que a intervenção de Tai Chi Chuan, realizada ao longo de cinco semanas, não promoveu diferenças estatisticamente significativas nos escores de qualidade de vida mensurados pelo instrumento FACT-B. As falas obtidas através do GF reforçam a relevância das práticas corporais e do suporte social para a promoção da saúde, autonomia e qualidade de vida de mulheres sobreviventes do câncer de mama, indicando que intervenções que combinam atividade física e apoio psicossocial podem contribuir significativamente para a reabilitação física e emocional dessas pacientes, auxiliando na adaptação a uma nova perspectiva de vida pós-tratamento.

A duração relativamente curta da intervenção, em associação à pequena amostra que compôs o estudo, pode ter atuado como um fator limitante para a detecção de efeitos significativos do Tai Chi Chuan sobre a qualidade de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama. Estudos prévios apontam que intervenções com tempo reduzido podem não ser suficientes para promover adaptações fisiológicas e psicossociais relevantes, uma vez que a prática do Tai Chi envolve não apenas aprendizado motor, mas também processos graduais de melhora do equilíbrio, força muscular, flexibilidade e mecanismos de autorregulação emocional (WAYNE et al., 2018; LUO et al., 2020).

A análise de conteúdo (BARDIN, 2009) das falas das participantes do grupo focal revelou dimensões centrais relacionadas à percepção de saúde, qualidade de vida e ao papel da atividade física durante o processo de sobrevivência ao câncer de mama. Primeiramente, observou-se que o conceito de saúde, para essas mulheres, transcende a ausência de doença, envolvendo bem-estar físico, emocional e social. Elementos como “viver bem”, “dormir adequadamente” e “ter acesso a recursos médicos” foram destacados, corroborando a definição proposta pela Organização Mundial da Saúde e estudos que evidenciam a importância de fatores psicossociais na recuperação de pacientes oncológicas (MENDES et al., 2021; SILVA et al., 2019).

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que um programa de cinco semanas de Tai Chi Chuan não melhorou significativamente a qualidade de vida de sobreviventes do câncer de mama. Estudos futuros com amostras maiores, delineamentos controlados e intervenções de maior duração são recomendados para aprofundar a compreensão dos efeitos do Tai Chi Chuan na qualidade de vida de mulheres sobreviventes de câncer de mama.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2009.
2. BRAY, F. et al. Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, v. 74, n. 3, p. 229-263, 2024.
3. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER – INCA. Dados e números sobre câncer de mama: relatório anual 2023. Rio de Janeiro: INCA, 2023.
4. JAHNKE, R.; LARKEY, L.; ROGERS, C.; ETNIER, J.; LIN, F. A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American Journal of Health Promotion*, v. 24, n. 6, p. e1-e25, 2010.
5. JAMA ONCOLOGY. The year in review, 2023. *JAMA Oncology*, [s.l.], 2023.
6. LUO, Y. et al. Effect of Tai Chi Chuan in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Oncology*, v. 10, p. 1-12, 2020.
7. MENDES, F.; ROCHA, T.; LIMA, S.; CARVALHO, P. Influência do suporte psicossocial na reabilitação de mulheres com câncer. *Psico-Oncologia*, v. 27, n. 2, p. 134-141, 2021.
8. MICHELS, F. A. S.; LATORRE, M. R. D. O.; MACIEL, M. S. Validação e reproduzibilidade do questionário FACT B+4 de qualidade de vida específico para câncer de mama e comparação dos questionários IBCSG, EORTC BR23 e FACT B+4. *Cadernos de Saúde Coletiva*, v. 20, n. 3, p. 321-328, 2012.
9. MORGAN, D. L. Focus groups. *Annual Review of Sociology*, v. 22, p. 129-152, 1996.
10. SILVA, R.; ALMEIDA, M.; COSTA, L.; PEREIRA, A. Fatores psicossociais e a recuperação de pacientes oncológicos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Psico-Oncologia*, v. 25, n. 3, p. 215-222, 2019.
11. WAYNE, P. M. et al. Tai Chi and Qigong for cancer related symptoms and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Cancer Survivorship*, v. 12, n. 2, p. 256-267, 2018.
12. ZENG, Y.; XU, L.; CHEN, S.; LIU, X.; ZHANG, Y.; YAN, J. The beneficial effects of Tai Chi on health: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 8, p. 2811, 2020.