

EFEITOS PSICOLÓGICOS DO TAI CHI CHUAN EM MULHERES ATIVAS SOBREVIVENTES DO CÂNCER DE MAMA

BRUNA COELHO AZAMBUJA¹; CRISTINE LIMA ALBERTON²; MARINDIA LACERDA FONSECA³; BRENO BERNY VASCONCELOS⁴, LUANA SIQUEIRA ANDRADE⁵; STEPHANIE SANTANA PINTO⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – brunaazambuja18@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – cristine.alberton@ufpel.edu.br

³Universidade Federal de Pelotas – pers.marindiafonseca@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – brenobvasc@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – luana.andrade@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – stephanie.santana@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O câncer de mama é a neoplasia maligna mais frequente entre mulheres no mundo, representando cerca de 25% de todos os casos de câncer feminino e sendo uma das principais causas de mortalidade (OMS, 2024). Além dos efeitos físicos, sobreviventes enfrentam sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão e medo de recorrência da doença, que impactam negativamente a qualidade de vida de pacientes oncológicos (RAMSEY et al., 2021).

A prática de exercícios físicos é reconhecida como uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento adjuvante do câncer, proporcionando benefícios físicos e emocionais (WCRF, 2025; SBONC, 2023). Dentre as modalidades que trabalham mente-corpo, o Tai Chi Chuan destaca-se por aumentar a força muscular, flexibilidade e equilíbrio, além de ajudar na melhora do estresse, ansiedade, qualidade do sono, autoestima e bem-estar emocional (WANG et al., 2014; JIANG; KONG; JIANG, 2015). Contudo, ainda há escassez de estudos que investiguem os efeitos dessa prática em mulheres sobreviventes de câncer de mama (LUO et al. 2020). Contudo, ainda há escassez de estudos que investiguem os efeitos dessa prática em mulheres sobreviventes de câncer de mama (LUO et al., 2020).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo avaliar os efeitos do Tai Chi Chuan sobre os sintomas de ansiedade e depressão em mulheres sobreviventes de câncer de mama fisicamente ativas.

2. METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como pré-experimental. A amostra foi composta pelas participantes do projeto ERICA (*Exercise Research In Cancer*), da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel). As participantes apresentavam idade superior a 18 anos, com diagnóstico de câncer de mama nos estadiamentos I - III, haviam terminado o tratamento primário (cirurgia, quimioterapia e/ou radioterapia) e muitas estavam realizando hormonioterapia. Todas as participantes que aceitaram participar da intervenção leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto de pesquisa do presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da ESEF/UFPel (CAAE: 85369624.8.0000.5313; Número do Parecer: 7.335.509).

As participantes foram submetidas a um programa de Tai Chi Chuan com duração de cinco semanas e uma sessão semanal de 60 minutos. As sessões

foram compostas por um aquecimento (5 min) que consistia em exercícios de respiração, mobilidade articular e alongamentos leves, característicos do Tai Chi Chuan, para preparar o corpo e a mente para a prática. Na parte principal (50 min), foram ensinados e praticados os fundamentos básicos da prática do estilo Tai Chi Chuan, uma forma com cinco movimentos básicos do estilo Yang. No final, a volta à calma (5 min), foram realizados exercícios de alongamento e relaxamento, visando reduzir a tensão muscular.

Os sintomas de ansiedade e depressão foram avaliados por meio do questionário *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), validado para a população brasileira (BOTEAGA et al., 1995). O instrumento foi aplicado antes (semana 0) e após a intervenção (semana 6).

Para a análise estatística, foi utilizada a média, e desvio-padrão, e as frequências absolutas e relativas para a caracterização da amostra. A comparação dos desfechos entre os momentos pré e pós-intervenção foi realizada com o teste não paramétrico de *Wilcoxon*. O nível de significância adotado foi de 5%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

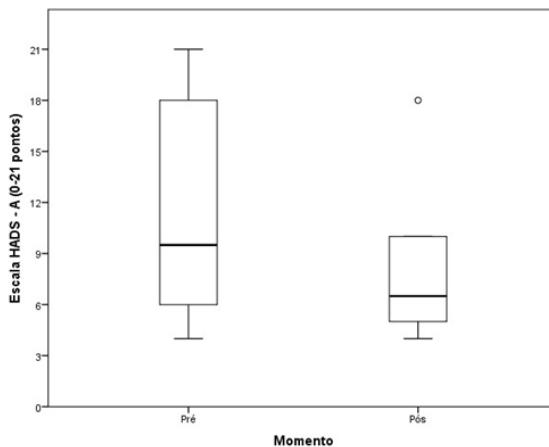
A caracterização das participantes está presente na Tabela 1. Das 10 mulheres do Projeto ERICA que aceitaram participar do estudo, 3 desistiram durante a intervenção e 1 não compareceu nos dias de coletas, totalizando um n de 6 participantes.

Tabela 1. Caracterização da amostra (n = 10)

Variáveis	Média ± DP
Idade (anos)	55,8 ± 9,45
Massa corporal (kg)	78,42 ± 8,88
Estatura (m)	1,53 ± 0,11
IMC (kg/m ²)	n (%)
< 25	1 (10%)
25–<30	3 (30%)
≥ 30	6 (60%)
Estadiamento do câncer de mama	n (%)
I	1 (10%)
II	5 (50%)
III	1 (10%)
Não informado	3 (30%)
Tratamento realizado	n (%)
Somente radioterapia	1 (10%)
Somente quimioterapia	4 (40%)
Quimioterapia e radioterapia	3 (30%)
Nenhum	2 (20%)
Uso de terapia hormonal	3 (30%)

Abreviações: IMC= índice de massa corporal; DP= desvio-padrão.

A análise dos dados revelou redução significativa nos escores de ansiedade após a prática ($p = 0,041$), apresentados na Figura 1. Enquanto os níveis de



depressão, apresentados na Figura 2, se mantiveram estáveis ($p = 0,317$), possivelmente devido aos baixos valores apresentados antes da intervenção.

Figura 1. Valores de mediana e intervalo interquatil dos sintomas de ansiedade das sobreviventes de câncer de mama pré e pós um programa de Tai Chi Chuan ($n = 6$).

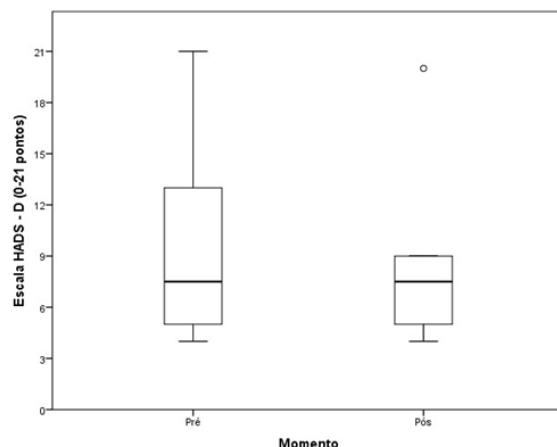


Figura 2. Valores de mediana e intervalo interquatil dos sintomas de depressão das sobreviventes de câncer de mama pré e pós um programa de Tai Chi Chuan ($n = 6$).

Esses achados demonstram que, mesmo em uma população fisicamente ativa, o Tai Chi Chuan pode contribuir para o manejo de sintomas psicológicos, especialmente relacionados à ansiedade.

Os resultados vêm ao encontro de estudos anteriores que identificaram efeitos positivos do Tai Chi sobre variáveis psicológicas em diferentes populações. Wang et al. (2014) observaram redução significativa da ansiedade e da depressão em sua revisão sistemática, enquanto Zeng et al. (2020) destacaram benefícios para o bem-estar geral em pacientes oncológicos. Da mesma forma, Luo et al. (2020) relataram que essa prática pode favorecer a regulação emocional, auxiliando na adaptação ao processo de sobrevivência ao câncer.

4. CONCLUSÕES

O Tai Chi Chuan demonstrou efeitos positivos na redução da ansiedade e manutenção dos sintomas de depressão em sobreviventes de câncer de mama fisicamente ativas. Trata-se de uma prática acessível, de baixo custo e promissora como intervenção mente-corpo, complementar ao exercício físico tradicional, favorecendo bem-estar físico e psicológico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOTEGA, N. J. et al. Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão. *Revista de Saúde Pública*, v. 29, n. 5, p. 359–363, 1995.
- JIANG, D.; KONG, W.; JIANG, J. J. Estudo da prática do Tai Chi nos Estados Unidos. *Annals of Community Medicine Practice*, v. 1, n. 1, p. 1005, 2015.
- LUO, X. C. et al. Effect of Tai Chi Chuan in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Oncology*, v. 10, p. 607, 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Dados e números sobre câncer de mama 2024*. Genebra: OMS, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- RAMSEY, I. et al. A core set of patient-reported outcomes for population-based cancer survivorship research: a consensus study. *Cancer Medicine*, v. 15, n. 2, p. 201–212, 2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA – SBONC. *Guia de atividade física e câncer*. Rio de Janeiro: SBONC, 2023. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/guia_atividade_de_fisica_07.pdf. Acesso em: 25 ago. 2025.
- WANG, F. et al. The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 21, n. 4, p. 605–617, 2014.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND – WCRF. *Exercise and cancer*. Londres: WCRF, 2025. Disponível em: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>. Acesso em: 25 ago. 2025.
- ZENG, Y. et al. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 48, p. 102255, 2020.