



Efeitos do treinamento não linear com exercícios resistido na composição corporal e perfil lipídico em sobreviventes de câncer de mama linfadenectomizadas durante hormonioterapia
Leite, M.A.F.J.; Giolo, J.S.; Mariano, I.M.; Costa, J.G.; Zanetti, H.R.; Puga, G.M.
Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Brasil

O tratamento adjuvante de hormonioterapia em sobreviventes de câncer de mama (CM) implica vários efeitos colaterais, como a diminuição da libido, aumento de gordura corporal, dislipidemia, entre outras comorbidades. Embora exista informações denotando a efetividade do treinamento resistido (TR) no controle destes efeitos, até o momento não foram elucidados os efeitos do TR periodizado de maneira não linear (TRNL) em sobreviventes de CM durante a hormonioterapia. Assim o estudo avaliou os efeitos de 12 semanas de TRNL na composição corporal e perfil lipídico em sobreviventes de CM linfadenectomizadas durante a hormonioterapia. Quatorze sobreviventes de CM linfadenectomizadas com idade média de 51.71 ± 2.24 anos, massa corporal de 64.69 ± 13.28 quilos, destreinadas e que estavam em tratamento hormonioterápico com tamoxifeno[®] (20mg/dia) se submeteram a avaliação da composição corporal e perfil lipídico (coleta sanguínea) antes e após 12 semanas de TRNL. A composição corporal, avaliada pelo equipamento de bioimpedância tetrapolar InBody230 (Body Composition Analyzer[®]), estimou a massa livre de gordura (MLG), massa magra (MM), massa gorda (MG) e o percentual de gordura (%G). As dosagens de triglicédeos (TC), colesterol total (CT), lipoproteína de alta densidade (HDL) e lipoproteína de baixa densidade (LDL) foram realizadas por meio do método colorimétrico enzimático segundo recomendações dos fabricantes (Bioplus BIO 2000[®], São Paulo/SP, Brasil). Antes de iniciarem o TRNL, todas participantes realizaram o teste de força de uma repetição máxima (1RM) para estimar as cargas de treinamento. Posteriormente, todas voluntárias participaram de quatro sessões (duas por semana) de familiarização específica ao TRNL. O TRNL foi realizado três vezes semanais (dias não consecutivos) e constituiu de 3 séries no supino guiado, leg press, remada maquina, flexão de coxa unilateral e abdominal. Estes exercícios foram realizados em estímulos de força (4-6 repetições, a 85% de 1RM), hipertrofia (8-12 repetições a 70% de 1RM) e resistência (15-20 repetições), respectivamente no mesmo treino. Para que todos os exercícios fossem realizados em todos os estímulos ao final da semana, as ordens dos exercícios foram modificadas, porém sempre respeitando o método alternado por seguimento. Nos exercícios de força o intervalo entre séries foram de 2-3 min, de hipertrofia de 1min e 30s e de resistência de 45s. Foi aplicado o teste *Shapiro-Wilk*, teste *t* de medidas pareadas e *Wilcoxon*, sendo que todas as análises foram estabelecidas em $\alpha = 5\%$ e realizadas pelo software *SPSS 21.0*. Após a intervenção, houve aumento significativo ($p < 0,05$) da MLG (+2.97%), MM (+3.02%), diminuição da MG (-4.22%) e %G (-3.15). Além disso, houve redução significativa do CT (-2.99%), TC (-14.40%), LDL (-10.23%) e aumento de HDL (17.98%). Contudo, 12 semanas de TRNL foi eficiente na melhora da composição corporal e da dislipidemia em sobreviventes de CM linfadenectomizadas durante a hormonioterapia. Apoio CAPES.

Palavras chave: Neoplasias da mama; Terapia por exercício; Dislipidemia.

E-mail: marcoferreiraleite@hotmail.com