

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS E A AUTOESTIMA EM MULHERES DIAGNOSTICADAS COM CÂNCER DE MAMA PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES

Maria Jéssica Gonçalves Durães
Prof. Ms. Claudiana Donato Bauman

RESUMO

Câncer de mama se caracteriza pela proliferação anormal, de forma rápida e desordenada, das células do tecido mamário. É um dos cânceres mais temidos pelas mulheres face à sua alta frequência e pelos efeitos psicológicos advindos dele, causando alterações como sexualidade e da imagem corporal, ansiedade, medos, dor e entre eles baixa auto estima. A auto estima é definida como “[...] uma atitude positiva ou negativa relativamente a um objeto particular, a saber, o *self*”. Mulheres mastectomizadas quando comparadas às que realizaram cirurgias conservadoras da mama, têm uma pior imagem corporal e uma autoestima mais baixa. A prática de exercícios físicos têm se mostrado um grande aliado do bem estar mental. A aderência aos programas de exercício físico traz benefícios significativos para a vida diária das mulheres acometidas pela cirurgia de câncer de mama. A atividade física proporciona ganhos em relação à auto imagem corporal e autoestima, diminuição da depressão e ansiedade, melhora do sono, da aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade promovendo um bem estar geral, melhorando a qualidade de vida. O estudo teve como objetivo verificar a relação entre medidas antropométricas e a autoestima em mulheres diagnosticadas com câncer de mama praticantes de atividades físicas regulares. O estudo foi caracterizado como descritivo e analítico a amostra foi composta por 21 mulheres participantes do projeto VIDA da Unimontes. Além da anamnese, para a avaliação da composição corporal foi utilizada a balança e um compasso para medida das três dobras cutâneas (tríceps, supra íliaca e coxa), no qual a coleta dos dados referentes à composição corporal foi feitas no início (pré-teste) e no término das atividades sistematizadas (pós-teste). Para mensurar a auto estima foi utilizado o protocolo de auto estima de Rosenberg. O programa de atividades foi realizado duas vezes por semana, durante 12 semanas consecutivas. Para o tratamento dos dados utilizou a estatística SPSS 20.0 for Windows com utilização análise descritiva e o test “t” de Student ($p \leq 0,05$). Conforme os resultados encontrados, verificamos que o percentual de gordura através das dobras cutâneas apresentou diferença significativa, mostrando que houve redução satisfatória ($p = 0,00$). Nas outras variáveis ocorreram diferenças, porém esses valores não apresentaram significância ($p \geq 0,05$). O peso corporal apresentou valor de 65,64 kg no pré-teste e 65,23 kg no pós-teste, seguindo, o IMC dessas mulheres no pré-teste apresentou valores de 26,73 kg/m² e 26,60 kg/m² no pós-teste. Em relação a DC tríceps obtivemos inicialmente o valor de 22,80 cm e posteriormente 22,28 cm, a DC supra íliaca resultou no valor de 24,95 cm no pré e 23,69 no pós-teste ao passo que a DC coxa apresentou um valor 28,89 cm no pré onde houve uma diminuição significativa ($p = 0,00$) ficando com valor de 28,46 cm no pós-teste. A variável auto estima obteve diferente significativa ($p = 0,00$), ficando com 17,76 no pré e 24,43 no pós-teste. A comparação entre a autoestima e as variáveis independentes peso e percentual de gordura não obtiveram diferença significativa. As mulheres diagnosticadas com câncer de mama obtiveram alterações positivas na composição corporal através proporcionadas pela prática regular de atividades físicas porém o nosso melhor resultado foi a auto estima a melhora da auto estima foi alcançada através da participação frequente no projeto.

Palavras-chave: Câncer de mama. Autoestima. Atividade física.

ABSTRACT

Breast cancer is characterized by abnormal proliferation of fast and disorderly manner, the breast tissue cells. It is one of the most feared cancers for women given its high frequency and the psychological effects from it, causing changes such as sexuality and body image, anxiety, fears, pain and low self-esteem among them. Self-esteem is defined as "[...] a positive or negative attitude towards a particular object, namely the self." Women who underwent mastectomy compared to those performed conservative surgery of the breast, have a worse body image and lower self-esteem. The practice of physical exercises have been a major ally of mental well-being. The adherence to exercise programs brings significant benefits to the daily lives of women affected by breast cancer surgery. Physical activity provides gains in relation to body self-image and self-esteem, decreased depression and anxiety, improved sleep, cardiorespiratory fitness and flexibility promoting general well-being, improving the quality of life. The study was characterized as descriptive and analytical sample was composed of 21 women participating in the project Unimontes LIFE. Besides the history, for the assessment of body composition has been used to balance and a compass to measure the three skinfolds (triceps, supra iliac and thigh), in which the collection of data on body composition was made at the start (pre-test) and at the end of the systematic activities (post-test). To measure self-esteem we used the self-esteem protocol Rosenberg. The activity program was conducted twice a week for 12 consecutive weeks. For the treatment of the data used SPSS 20.0 for Windows statistical use with descriptive analysis and test "t" test ($p \leq 0.05$). As the results, we found that the body fat percentage through skinfold significant difference, showing that there was satisfactory reduction ($p=0.00$). On the other variables were no differences, but these values were not significant ($p \geq 0,05$). Body weight showed a value of 65.64 kg in the pretest and 65.23 kg in the post-test, following the BMI of the women in the pre-test showed values of 26.73 kg / m² and 26.60 kg / m² the post-test. For DC triceps initially obtained value of 22.80 cm and 22.28 cm later, DC iliac above resulted in the amount of 24.95 cm and 23.69 in the pre-post test while the thigh presented DC one 28.89 cm value in the pre where there was a significant decrease ($p = 0.00$) getting value of 28.46 cm in the post-test. Self-esteem variable obtained significant difference ($p = 0.00$), getting 17.76 in pre and 24.43 in the post-test. The comparison between self-esteem and independent variables weight and body fat percentage did not obtain significant difference. Women diagnosed with breast cancer obtained positive changes in body composition through provided by regular physical activity but our best result was the self-esteem improved self-esteem was achieved through frequent participation in the project.

Keywords: Breast Cancer. Self-esteem. Physical activity.

