

## RESUMO

Em decorrência do câncer de mama a composição corporal apresenta algumas alterações, a massa magra sofre um decréscimo, em quanto os níveis de gordura corporal tendem a um aumento considerável, principalmente na região mais central do corpo. O principal objetivo do estudo foi verificar o efeito crônico de um programa de exercício físico na composição corporal de mulheres diagnosticadas com câncer de mama. O presente estudo se caracteriza como estudo transversal, descritivo de abordagens quantitativa, a amostra foi composta por 20 mulheres participantes do projeto VIDA da Unimontes. Para a avaliação da composição corporal foi utilizada a balança FILIZZOLA digital com capacidade para 150 kg e resolução de 0,1 kg e um compasso da marca CESCORF para medida das três dobras cutâneas (tríceps, supra ilíaca e coxa), no qual a coleta dos dados referentes à composição corporal foram feitas no início e no término das atividades sistematizadas. O programa de exercício foi realizado duas vezes por semana, durante 12 semanas consecutivas. Para o tratamento dos dados utilizou a estatística SPSS 19.0 for Windows com utilização de média e desvio padrão para as variáveis somáticas simples e compostas, para as variáveis dependentes foi feita a verificação da normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk. Em seguida, aplicou o teste “t” de Student ( $p \leq 0,05$ ) para amostra pareada, com análise de média e desvio padrão pré e pós-exercício. Conforme os resultados encontrados, verificamos que o percentual de gordura através das dobras cutâneas apresentou diferença significativa, mostrando que houve aumento enquanto ao % G pós-exercício no qual apresentaram média de valores de 33,17 % e pré-exercício 30,31%. Nas outras variáveis ocorreram diferenças, porém esses valores não apresentaram significância de ( $p \geq 0,05$ ). O peso corporal apresentou valor de 63,75kg no pré-teste e 64,15kg no pós-teste, seguindo, o IMC dessas mulheres no pré-teste apresentou valores de 26,09kg/m<sup>2</sup> e 26,26kg/m<sup>2</sup> no pós-teste. Em relação à circunferência da cintura obtivemos inicialmente o valor de 82,35 cm e posteriormente 82,75 cm, a circunferência do quadril resultou no valor de 99,65cm no pré e 99,60 no pós-teste ao passo que a RCQ apresentou um valor 0,82 cm no pré onde houve um aumento relevante, porém não significativa ficando com valor de 0,83 cm no pós-teste. Portanto, podemos perceber que os resultados encontrados sugerem novos estudos com idosos para verificar a influência do exercício físico na composição corporal.

**Palavras Chave:** Câncer de mama, Composição Corporal, Programa de Exercício.

## ABSTRACT

As a result of breast cancer the body composition presents some changes. Lean mass suffers a decrease, whilst the body fat levels tend to a considerable increase, especially in the most central region of the body. The main goal of the study was to verify the chronic effect of a physical exercise program on body composition of women diagnosed with breast cancer. This study is characterized as cross-sectional study, descriptive of predominantly quantitative approaches; the sample was composed by 20 women participating in the VIDA project of Unimontes. For the evaluation of body composition was used the FILIZZOLA digital scale with capacity for 150 kg and resolution of 0.1 kg, and a CESCORF caliper for measuring the three skinfolds (triceps, suprailiac and thigh). The data collection relating to body composition was made at the beginning and end of systematized activities. The exercise program was performed twice a week during 12 consecutive weeks. For data analysis we used the statistical program SPSS 19.0 for Windows using the mean and standard deviation for simple and compound somatic variables. For dependent variables was checked the data normality through the Shapiro-Wilk test. Then applied the Student's *t*-test ( $p \leq 0.05$ ) for paired sample, with analysis of mean and standard deviation pre and post-exercise. According to the found results, we

verified that the fat percentage of skinfolds presented significantly difference, showing that there was an increase in the fat percentage post-exercise, which showed an average of values of 33.17% against 30.31% in the pre-exercise. The other variables showed differences, however, these values were not statistically significant ( $p \geq 0.05$ ). The body weight showed a pre-test value of 63.75 kg and 64.15 kg in the post-test. The body mass index (BMI) of these women showed values of 26.09 kg/m<sup>2</sup> in the pre-test and 26.26 kg/m<sup>2</sup> in the post-test. In relation to the waist circumference, we obtained an initial value of 82.35 cm and 82.75 cm after, the hip circumference resulted in the value of 99.65 cm before and 99.60 after the test, whereas the waist-hip ratio (WHR) showed a value of 0.82 cm in the pre, with a significant increase, but not significant in the post-test with the value of 0.83 cm. Therefore, we can notice that the results suggest further studies with older people to verify the influence of physical exercise on body composition.

**Keywords:** Breast Cancer, Body Composition, Exercise Program.

