

## Efeito do exercício resistido no linfedema por carcinoma de mama: revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados

Elisa Rodrigues<sup>1,2</sup>, Sofia Lopes<sup>1,2,3</sup>, Isabel Moura Bessa<sup>1,2</sup>, Gabriela Brochado<sup>3</sup>

1. Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal; 2. Centro de Investigação e Reabilitação, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal; 3. Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, Gandra, Portugal

### INTRODUÇÃO

A literatura atual refere que a realização do exercício resistido em indivíduos com linfedema secundário ao cancro da mama, pode ser realizado sem risco de originar ou exacerbar o seu desenvolvimento, no entanto, a intensidade destes exercícios não é completamente conhecida. O objetivo do nosso trabalho foi de fornecer as evidências mais atuais sobre o efeito da intensidade/dose do exercício resistido em indivíduos com linfedema pós cancro da mama, no volume do braço, na dor e na qualidade de vida.

### MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática, tendo sido pesquisados artigos em quatro bases de dados (Pubmed, Science Direct, Scopus e Cochrane) desde janeiro de 2009 até maio de 2019. Os critérios de elegibilidade seguiram a estratégia PICOS: População: mulheres com linfedema por carcinoma da mama. Intervenção: exercício resistido; Comparação: tratamento usual ou outra forma de exercício; Outcomes: volume do braço, dor e qualidade de vida; Estudos: ensaios clínicos randomizados, publicados em inglês. Dois revisores independentes, avaliaram, classificaram e extraíram os dados dos artigos através da leitura do texto completo, quando estes foram discrepantes, um terceiro revisor foi consultado. A qualidade dos estudos incluídos foi efetuada utilizando a escala PEDro, incluíram-se estudos de alta qualidade (escala de PEDro  $\geq 6$ ).

### RESULTADOS

Identificaram-se 245 artigos. Depois de excluir os duplicados ( $n=90$ ), 132 foram excluídos com base na análise do título, resumo e idioma. Foi realizada uma leitura integral dos restantes 23 tendo sido incluídos apenas 3 artigos, envolvendo 151 mulheres. No geral, os estudos revelam que o exercício resistido não agrava o linfedema, sendo benéfico na função e na qualidade de vida. Relativamente à dor apenas 2 estudos reportam melhorias.

### CONCLUSÕES

A intensidade/dose do exercício deve ser individualizada, iniciando com cargas baixas que devem ser aumentadas de forma progressiva. Os programas de exercício resistido não alteraram o volume do linfedema, porém, promovem uma melhoria da qualidade de vida. São necessários mais ensaios clínicos randomizados para uniformizar outcomes.