



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TICIANO REGIS DE MATOS

***DRAGON BOAT* COMO FACILITADOR DA ADESÃO À PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEU EFEITO NA QUALIDADE DE VIDA
RELACIONADA À SAÚDE DE MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER
DE MAMA: UMA REVISÃO LITERÁRIA.**

Brasília

2016

TICIANO REGIS DE MATOS

***DRAGON BOAT* COMO FACILITADOR DA ADESÃO À PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEU EFEITO NA QUALIDADE DE VIDA
RELACIONADA À SAÚDE DE MULHERES SOBREVIVENTES DO CÂNCER
DE MAMA: UMA REVISÃO LITERÁRIA.**

Revisão de literatura apresentada como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de conclusão de curso de bacharelado na Faculdade De Educação Física da Universidade de Brasília - UnB.

Orientadora: **Prof^a. Dr^a. LIDIA MARA
AGUIAR BEZERRA**

Brasília

2016

Ticiano Regis de Matos¹
Lídia Mara Aguiar Bezerra²

Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil, ticiano_matos@hotmail.com

Resumo

A proposta desta revisão de literatura foi verificar, os efeitos da modalidade de canoagem *dragon boat* na saúde, qualidade de vida e adesão de mulheres com câncer de mama à prática de atividades físicas, referidas em periódicos. Foram realizadas buscas nas bases de dados MEDLINE/ PUBMED, SCIELO e Portal BVS sendo selecionado um total de 16 artigos abordando a relação do *dragon boat* e sobreviventes do câncer de mama. Foi observado que a prática tem trazido não somente benefícios relacionados com a saúde, mas a recuperação da qualidade de vida e aumento na autoestima pela troca de experiências entre as praticantes mostraram-se evidentes, pois essas passaram a ver que é possível retomarem suas vidas mesmo depois do diagnóstico e tratamento. Além disso, os dados da IBCPC (Internacional Breast cancer paddlers commission), que demonstram um aumento no número de 93 times de dragon boat em 2008, para 184 em 2016 convergem com os resultados dos estudos no que se refere ao crescimento do número de mulheres com câncer de mama aderindo à prática do Dragon Boat.

Descritores: *Dragon boat* ; Breast cancer; Câncer de mama; qualidade de vida relacionada à saúde

1 Graduando em Educação Física pela Universidade de Brasília

2 Professora Doutora da Universidade de Brasília

ABSTRACT

The purpose of this literature review was to verify the effects of the kayak mode on the health, quality of life and adherence of women with breast cancer to the practice of physical activities, referred to in periodicals. We searched the databases MEDLINE / PUBMED, SCIELO and BVS Portal, selecting a total of 16 articles on the relationship between the dragon boat and breast cancer survivors. It was observed that the practice has brought not only health-related benefits, but the recovery of the quality of life and the increase in self-esteem due to the exchange of experiences among the practitioners were evident, since these began to see that it is possible to return to their own lives After diagnosis and treatment. In addition, data from IBCPC (International Breast Cancer Paddlers Commission), which shows an increase in the number of 93 dragon boat teams in 2008, to 184 in 2016 converge with the results of the studies with regard to the growth of the number of women With breast cancer adhering to the practice of the Dragon Boat.

Keywords: *Dragon boat* ; Breast cancer; Breast cancer

Sumário

1. INTRODUÇÃO	4
2. MÉTODOS	7
3. RESULTADOS/ DISCUSSÃO.....	8
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
5. REFERÊNCIAS	19

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, a estimativa para o biênio 2016-2017, é de cerca de 600 mil casos novos de câncer. Excetuando-se o câncer de pele não melanoma, ocorrerão cerca de 420 mil casos novos de câncer, sendo mais comum nas mulheres, o câncer de mama, perfazendo 28,1% (INCA, 2016). A quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia e cirurgia são etapas do tratamento do câncer de mama. A cirurgia, em razão da extensão, bem como da realização de esvaziamento axilar, pode aumentar a possibilidade de complicações como linfedema, dor, parestesias, diminuição da força muscular e redução da amplitude de movimento (ADM) do membro envolvido, tais fatores merecem atenção por estarem diretamente relacionados com o retorno às atividades da vida diária das pacientes, bem como com a qualidade de vida destas (KOVACS SANT'ANNA et al., 2010).

Nesse cenário, a atividade física tem se mostrado importante não só na prevenção, mas como coadjuvante ao tratamento, reabilitação e como fator de proteção diminuindo chances de recidiva e contribuindo para aumento na qualidade de vida e para a sobrevida (SABINO NETO et al., 2012). Convergindo com essa ideia, em seu estudo, Prado et al., (2004) concluíram que a prática da atividade física melhora o ânimo, energia e bem-estar; trazendo benefícios para as articulações; melhora os movimentos dos braços e ombros, fortalece os músculos, ajuda na prevenção do linfedema, ajuda na saúde mental, sono, e dá prazer.

Adicionalmente, Battaglini et al., (2006), sugerem que o treinamento resistido (TR) pode ser benéfico para aumento de força e atenuação da fadiga. Corroborando com esse estudo, no que se diz respeito à importância do TR, Harrington et al., (2011) apontam para a relevância clínica, visto que dentre seus achados, em comparação às mulheres saudáveis, as pacientes com câncer de mama apresentaram tanto dificuldades para flexão do ombro, quanto limitação de força muscular nos segmentos avaliados.

A prática da atividade física atua de forma positiva não só sobre a própria doença, mas em comorbidades associadas aumentando assim a aderência a essa prática, já concretizada na literatura como benéfica para a estabilização e recuperação do organismo (SAÇO; FERREIRA, 2010).

Em consonância com os achados na literatura, diretrizes sobre atividade física para essa população foram criadas pela *American Cancer Society (ACS)* e *American College of Sports of Medicine (ACSM)* sendo essas muito importantes para estimular mais médicos a recomendar exercícios e encaminhar seus pacientes a profissionais da atividade física (ACSM, 2010).

No entanto, tanto a doença quanto o tratamento apresentam-se como barreiras à prática da atividade física por parte dessa população. Tais dificuldades podem ser físicas, ou até mesmo relacionadas ao comprometimento da sua autoimagem, pois dentre os efeitos colaterais da quimioterapia adjuvante, destaca-se a alopecia (PEREIRA et al., 2006).

A primeira grande dificuldade a ser enfrentada por mulheres após uma mastectomia é sua própria aceitação, como de olhar-se no espelho e aceitar que seu corpo está diferente, sem uma parte, que culturalmente representa a feminilidade. Por isso, muitas vezes a preocupação maior é com a mutilação, já que a mama é um órgão que representa a maternidade, a estética e a sexualidade femininas, do que com a própria doença, já que a sociedade ainda parece impor que a morte é fato consumado para portadores de câncer (PEREIRA et al., 2006a).

Dessa forma, Unruh; Elvin, (2004) e Parry (2008) apontam que a aderência de uma sobrevivente ao exercício físico, se concretiza quando o ambiente está ocupado por pessoas que passam ou que passaram pela experiência da doença e que além dos benefícios da prática do exercício para a saúde física, o local é propício para a troca de relatos. Por isso, procuram atividades e/ou lugares os quais proporcionem essas interações.

O registro arqueológico mostra que corridas de barcos dragão existiram na China há mais de 5.000 anos. É agora um desporto de equipe onde as pessoas trabalham em conjunto para alcançar um objetivo através do esforço comum. Não existem "Estrelas" em corridas de barco de dragão. Somente os esforços da tripulação como um todo podem trazer o sucesso e o sentimento de realização completa; destreza Individual, a menos que possa ser aproveitada para a tripulação, não conta para nada. Com a expansão das corridas pelo mundo na década de 1980, Associações foram criadas e entre as primeiras estavam as canadenses (CHAN;

HUMPHRIES, 2009). De acordo com Culos-Reed et al., (2005), a corrida de dragon boat é um modo de atividade física que é único na sua crescente popularidade entre os indivíduos com câncer e, particularmente, entre os sobreviventes do câncer de mama, pois é um esporte aquático que combina aspectos do trabalho em equipe com atividade física vigorosa com a parte superior do corpo.



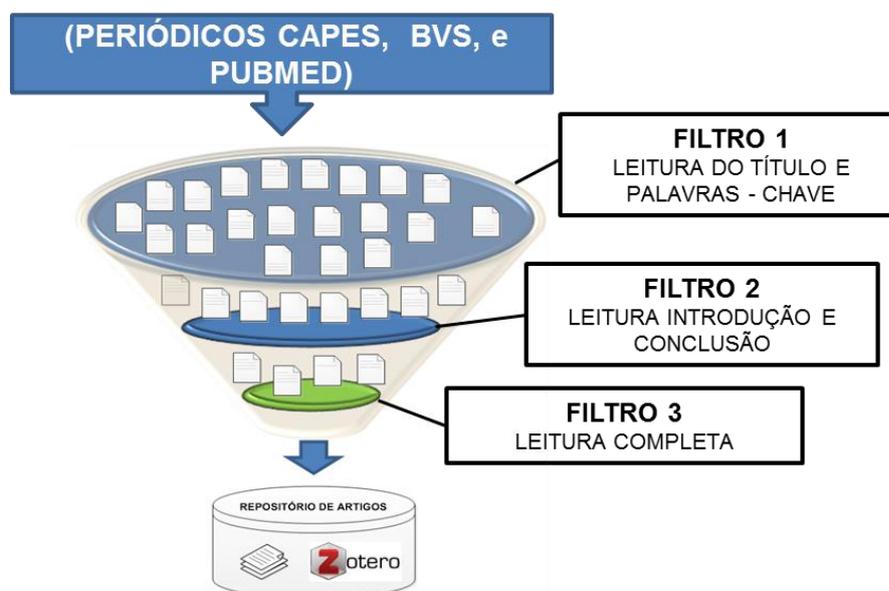
[Fig.1] Sobreviventes em regata - (CHAN; HUMPHRIES, 2009)

Visando a melhor compreensão de atividades as quais se diferem de ambientes comuns como academias, um estudo proposto por Mckenzie, (1998) utilizou o *dragon boat* devido a sua segurança e pela possibilidade de recrutamento de razoável massa muscular, induzindo adaptações músculo – esqueléticas e cardiovasculares positivas. Além disso, somados aos resultados físicos, Mckenzie (1998b) ressalta a harmonia e espírito de união proporcionado pelo esporte, pois permite trabalhar com um grande grupo de uma só vez, já que a capacidade da embarcação varia de 22 a 26 ocupantes. No seu estudo, 24 mulheres com idades variando entre 31 e 62 anos foram submetidas aos treinamentos que envolvem exercícios vigorosos com os membros superiores, em sessões realizadas três vezes por semana. Como principal resultado, não foram identificados casos de linfedema, fato que confirmou sua hipótese, contrariando a literatura médica da época.

Portanto, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão literária sobre os efeitos da modalidade de canoagem *dragon boat* na saúde e na qualidade de vida, bem como na adesão de mulheres sobreviventes de câncer de mama a essa modalidade.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica em que foram utilizadas as bases de dados *online* MEDLINE/ PUBMED, SCIELO e Portal BVS. Assim, inicialmente foi realizada uma busca sobre a produção do conhecimento referente à embarcação *dragon boat*, tendo como objetivo identificar sua relação com a saúde, qualidade de vida e como meio facilitador da adesão de sobreviventes do câncer de mama à prática de atividades físicas. Na busca inicial foram considerados os títulos e os resumos dos artigos para a seleção ampla de prováveis trabalhos de interesse, sendo descartados os trabalhos que não possuíam a palavra *dragon boat* no título, utilizando-se como palavras chave os termos, "Breast cancer", "câncer de mama" e "*dragon boat*". Foram considerados como critérios de inclusão os textos dos artigos, em inglês, português ou espanhol, sobre a temática proposta. Devido a especificidade do tema, não foi estabelecido critério temporal para as publicações. Assim, foram encontrados 22 artigos abordando a relação do *dragon boat* e sobreviventes do câncer de mama, sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios estabelecidos. Ao final, mais um filtro foi aplicado, excluindo as publicações não científicas, resultando em 16 artigos, que foram organizados no gerenciador de referências bibliográficas Zotero.



[Fig.2] Fluxo da busca

3. RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Após a busca foram encontrados 16 artigos, dos quais vale ressaltar, nenhum de publicação Brasileira. Em relação ao tipo de periódico onde foram publicados os artigos, houve predominância daqueles onde os temas abordados eram relativos aos campos da saúde, não havendo predomínio de periódicos por área específica. Portanto, as concepções sobre *dragon boat* e câncer de mama encontradas nos artigos foram: saúde, reabilitação e qualidade de vida.

A seguir serão apontados os principais benefícios apontados pelos estudos e os argumentos utilizados pelos autores:

Estudos	Tipos	Duração	Controle	Idade	Nº de participantes	Conclusões
MCKENZIE (1998)	Transversal/ observacional	6 meses	Não	31 a 62	24	Remadoras apresentaram melhora na saúde física e mental, além de não terem sido verificados casos de linfedema.
COURNEYA et al., (2001)	Clínico	12 semanas	Não	53.48 ± 31.41	24	Sugere que programas que envolvam treinamentos três vezes por semana em uma população que não tenha uma motivação específica, provavelmente terão uma menor aderência.
UNRUH; ELVIN, (2004)	observacional	3 horas	Não	50	3	Dragon Boat têm um papel extremamente valioso como estratégias de promoção da saúde e bem-estar na vida diária.
CULOS-REED et al., (2005)	Prospectivo/ observacional	12–14 (semanas)	Não	23 a 74	56	Combinação de aspectos do trabalho em equipe e trabalho vigoroso com a parte superior do corpo.
JESPERSEN et al., 2005	observacional	20 semanas	Não	52.4 ± 6.8	16	Potencial crônico do exercício pode levar a melhora do fluxo linfático na extremidade superior ipsilateral e talvez impedir o desenvolvimento de Linfedema relacionado ao câncer de mama
SABISTON et al., 2007	observacional	45 - 60 minutos	Não	42 a 70	20	Estudo apontou benefícios do barco-dragão no Crescimento psicológico positivo entre os sobreviventes de câncer de mama. Em particular, a combinação de elementos sociais e físicos no contexto do barco-dragão surge de forma integral na perpetuação de experiências positivas.

MITCHELL et al., 2007	Pesquisa participativa	60 a 90 minutos	Não	35 a 70	10	Os dados da entrevista suportam a hipótese emergente de que o Dragon Boat é uma ferramenta para melhorar o bem-estar das mulheres e Qualidade de vida pós-tratamento.
PARRY (2008)	observacional	1-2 horas	Não	40 a 60	11	Corridas de Dragon Boat contribuem para a saúde social, emocional, física, espiritual e mental das mulheres. Por sua vez, sentir-se saudável nestas cinco dimensões aumentou a sobrevivência das mulheres de câncer de mama. Os resultados demonstram Papel do lazer na saúde e no bem-estar das mulheres que são sobreviventes do câncer de mama
HADD et al., 2010	observacional	90 minutos	Sim	20 a 80	470	Enquanto estressores físicos e emocionais foram associados com percepções mais baixas da autoestima física, os estressores relacionados ao exercício foram relacionados positivamente com a autoestima física.
MCDONOUGH et al., 2011	observacional	19 meses	Não	51,24 ± 11,09	17	Coletivamente, as descobertas reforçam o papel das relações sociais como possíveis mecanismos no desenvolvimento do crescimento pós-traumático para sobreviventes de câncer de mama.
HARRIS (2012)	Revisão narrativa	*	Não	*	*	Linha de investigação que apoia a segurança e efeitos de corridas de barcos dragão e outras formas de exercício de resistência para mulheres com câncer de mama, atuado como terapias complementares

RAY; VERHOEF, 2013	observacional	*	Não	> 40	100	Sugere que a participação em uma temporada de canoagem está associado com a melhoria da QVRS, física, Funcional, bem-estar emocional e espiritual, além de preocupações específicas de câncer e fadiga relacionada à doença.
TRESOLDI et al., 2014	Clínico	16 (semanas)	Sim	53,45 ± 7,75 anos (remadoras)/ 52.07 ± 7.44 anos (sedentárias)	20 remadoras recreacionais e 14 sedentárias	O músculo esquelético pode ser considerado como um órgão endócrino que produz e libera miocinas e os efeitos benéficos para a saúde do exercício foram enfatizados por uma diminuição do estado oxidativo. Estas melhorias observadas foram devidas ao treinamento de exercícios e ao remo no barco-dragão.
WEISENBACH; MCDONOUGH, 2014	Descrição interpretativa	47.20 ± 14.65 min	Não	54 ± 7,31	15	Programas de exercícios como parte dos padrões de tratamento para sobreviventes do câncer de mama e a difusão dos conhecimentos sobre os seus benefícios pode desempenhar um papel importante nas decisões sobre atividade física para os sobreviventes do câncer de mama
STEFANI et al., 2015	Clínico	2006 a 2010	Sim	57 ± 7	55	Melhora no desempenho cardíaco, mais especificamente a melhora na função diastólica quando comparada com a de mulheres saudáveis e diminuição do risco de linfedema
BLANZOLA et al., 2016	Revisão narrativa	*	Não	*	*	Uma melhora física, psicológica e no bem estar social podem criar uma perspectiva mais otimista sobre a experiência de sobrevivência, bem como incentivar as sobreviventes a dar o exemplo para futuras sobreviventes das possibilidades que podem ser alcançadas com a prática

Courneya et al., (2001) ressaltam a necessidade de intervenções para promover exercício em sobreviventes de câncer de mama e, conseqüentemente, a importância de entender os determinantes de tais exercícios. No estudo, que contemplava treinamentos duas vezes na semana, foi observado que apesar de se ter um grupo motivado que estava se preparando para uma competição específica de corrida de barcos dragão, a adesão foi relativamente moderada, fato que sugere que programas que envolvam treinamentos três vezes por semana em uma população que não tenha uma motivação específica, provavelmente terão uma menor aderência. Esse fato sugere estudos futuros avaliando a importância do papel da atitude na motivação à prática da atividade física nessa população.

Adicionalmente, é necessário que fatores como estágio da doença, idade, sexo, escolaridade, estado civil e nível de atividade física pré-doença sejam avaliados para ajudar a explicar as diferenças dos atuais tipos de câncer e seus respectivos tratamentos. Além disso, realizar estudos mais heterogêneos quanto ao tipo da doença, para que comparações diretas sejam realizadas (COURNEYA et al., 2001).

A atividade física entre sobreviventes do câncer de mama (sobretudo com a parte superior do corpo) muitas vezes não encontra apoio da comunidade médica com a justificativa do risco de linfedema. Por isso, mesmo ressaltando a necessidade de mais pesquisas, Jespersen et al., (2005) abordam a existência do potencial crônico do exercício, que pode levar à melhora do fluxo linfático na extremidade superior homolateral e talvez prevenir o desenvolvimento de linfedema relacionado ao câncer de mama. Além disso, Mitchell et al., (2007) concordam com a hipótese emergente que os passeios de dragon boat contribuem para a melhora da qualidade de vida das mulheres após o tratamento do câncer da mama, com potencial para atenuar as conseqüências psicossociais da doença.

O exercício pode também resultar em mudanças linfáticas positivas no braço afetado como linfangiogênese e recrutamento de vasos linfáticos dormentes. Poderia ajudar a reduzir o estresse colocado sobre a vascularização linfática danificada pelo tratamento do câncer de mama, ou seja, dissecação do nó axilar e da radiação da axila. Finalmente, os benefícios globais de saúde do exercício regular, como aumento da qualidade de vida, diminuição da gordura corporal, aumento da função física,

aumento da densidade mineral óssea e redução de fatores de risco cardiovasculares não podem ser descartados (JESPERSEN et. al., 2005).

Em Hadd et al., (2010), os autores procuraram identificar fatores estressores comuns enfrentados pelas sobreviventes do câncer de mama envolvidas em passeios de dragon boat. Enquanto estressores físicos e emocionais foram associados com percepções mais baixas da autoestima física, os estressores relacionados ao exercício foram relacionados positivamente com a autoestima física. Para a autoestima global, emocional e estressores sociais a correlação foi negativa, ao passo que estressores relacionados ao exercício tiveram uma correlação positiva. Tais achados também podem ilustrar o impacto prolongado da quimioterapia na vida dos sobreviventes, fato que faz dessa fase do tratamento uma barreira importante para a adesão a prática de atividades físicas como colocado por (PEREIRA et al., 2006b).

Segundo Harris (2012), o exercício e atividade física têm emergido ao longo da literatura recentemente como terapias complementares convencionais, assim como as linhas de pesquisa que envolve as corridas de dragon boat também as coloca como terapia complementar ao tratamento, pois além dos benefícios físicos, a alegria universal de participar dos passeios de dragon boat testemunhada por participantes a partir de estudos qualitativos incluídos em seu trabalho, prestam um apoio adicional para a importância de fazer todas as mulheres que foram tratadas para câncer de mama fiquem cientes dessa oportunidade recreativa relatada ao longo da literatura.

Benefícios em relação à saúde envolvendo o *dragon boat*, relatados no trabalho de Stefani et al., (2015), foram a melhora no desempenho cardíaco, mais especificamente a melhora na função diastólica quando comparada com a de mulheres saudáveis e diminuição do risco de linfedema. Por apresentar forte componente aeróbio, a atividade se enquadra entre os tratamentos não farmacológicos utilizados para amenizar os efeitos negativos do tratamento e consequentemente melhorar a qualidade de vida das pacientes, como sugerem (BURNHAM; WILCOX, 2002).

Como benefício à saúde das sobreviventes, segundo Tresoldi et al., (2014) o exercício pode reduzir o dano oxidativo inflamatório, aumentando a capacidade antioxidante e reduzindo o estresse oxidativo. O estudo confirma que o músculo esquelético pode ser considerado como um órgão endócrino que produz e libera

miocinas, e os efeitos benéficos para a saúde pela prática do exercício foram enfatizados por uma diminuição no estresse oxidativo. Estas melhoras observadas foram atribuídas ao treinamento e de remo em dragon boat.

A investigação sobre o nível de atividade física e saúde relacionada com a qualidade de vida proporcionada pela participação nas corridas de dragon boat é encorajadora, pois no longo prazo visa à recuperação da doença e melhora da qualidade de vida. Além disso, no estudo pode ser especulado que o envolvimento no treinamento com dragon boat não interfere nas atividades da vida diária das sobreviventes do câncer de mama, propondo inclusive para trabalhos futuros o questionamento a respeito de se o treinamento com barcos dragão incentiva a prática da atividade física regular nos dias sem treino (CULOS-REED et al., 2005).

Segundo Parry, (2008), o significado do estudo não está apenas na busca pelo lazer por meio das corridas de dragon boat e sua ligação com a saúde, mas sua influência na sobrevivência após o tratamento. Além disso, tendo em vista que as corridas de barco de dragão é um esporte em todo o mundo englobando 93 equipes em muitos países, incluindo a Estados Unidos, Austrália, Nova Zelândia, Polônia e Itália, entre outros, é necessário ampliar as pesquisas não só nesses países, mas estendê-la a outros países.

Unruh; Elvin, (2004) procuraram explorar o impacto das corridas de dragon boat no bem-estar psicológico do ponto de vista das mulheres que sofreram Câncer de mama. Nesse estudo um dos questionamentos às participantes foi sobre sua atração por corridas de dragon boat. As respostas levaram a duas razões principais que foram a natureza ativa do suporte e o entusiasmo e energia positiva das outras mulheres. A atração estava inicialmente não em correr, mas no apoio inerente em estar com outras mulheres que partilharam esta experiência com o câncer. O efeito contagiante da corrida de dragon boat foi particularmente motivador, porque estava em contraste com os efeitos físicos e psicológicos negativos de diagnóstico e tratamento. Além do bem estar físico proporcionado pela exigência de aptidão física respeitando as capacidades e limites individuais, as realizações físicas foram facilmente visíveis e ajudaram as mulheres a medir seus progressos.

Segundo Unruh; Elvin, (2004), a maneira com que o envolvimento em uma ocupação de lazer significativa pode permitir às pessoas uma mudança na forma de

se ver uma aterrorizante experiência de vida negativa, passando a vê-la de uma forma mais positiva e otimista. Além disso, as ocupações de lazer podem ter um papel extremamente valioso como estratégias de enfrentamento que promovem a saúde e bem-estar na vida diária, o que torna esses achados aderentes aos abordados em (PARRY, 2008).

Ainda referente à saúde relacionada à qualidade de vida, Ray; Verhoef, (2013), sugerem que a participação em uma temporada de passeios de barco esteja associada com a melhora da saúde relacionada à qualidade de vida, capacidade física, funcional, emocional e bem-estar espiritual, além de preocupações específicas em relação ao câncer de mama e fadiga relacionada ao câncer.

Estes resultados contribuem com uma literatura crescente que sustenta os benefícios de corridas de dragon boat, trazendo sobreviventes de câncer da mama para o mais próximo de ter uma opção de atividade física que pode ajudá-las a enfrentar desafios para saúde relacionada à qualidade de vida, incentivando-as a prosperar durante a sobrevivência (RAY; VERHOEF, 2013).

Nesse sentido, estudos podem ser realizados com o objetivo de verificar as diferenças dos benefícios proporcionados pelas corridas de dragon boat, frente a outras atividades por meio de entrevistas com participantes experientes com adesão prolongada, ou até mesmo por meio de estudo longitudinal com iniciantes, acompanhando-as por um determinado número de anos para tentar esclarecer os benefícios das corridas de dragon boat para a saúde (PARRY, 2008).

Reforçando a ideia de benefícios além dos físicos, Sabiston et al., (2007), organizaram seus resultados de forma temática para lustrar as progressões de experiências com o diagnóstico do câncer de mama e a subsequente participação no dragon boat. No estudo foram abordados temas como forma de lidar com o stress, apoio social, alterações nas auto percepções físicas, controle de peso, positivo crescimento psicológico, novas possibilidades e oportunidades, força psicológica e apreço pela vida.

Vale ressaltar que a adesão a um programa de exercícios físicos requer motivação e uma condição psicológica favorável, características que não são dominantes entre as sobreviventes do câncer de mama. Dessa forma, Sabiston et al., (2007) alertam para o fato de que apesar da participação em passeios de dragon boat

ser uma experiência positiva para a maioria dos participantes, é importante reconhecer que ele também representa uma luta para muitas mulheres, e que algumas podem não obter todo o apoio de que precisam para enfrentar estes desafios.

Os resultados apontam para os benefícios do dragon boat enquanto facilitador do crescimento psicológico positivo entre as sobreviventes do câncer da mama, colocando-o como instrumento de perpetuação das experiências positivas para as sobreviventes, pela combinação de elementos sociais e físicos inerentes à atividade (SABISTON et al., 2007).

Segundo Weisenbach; Mcdonough (2014), a implementação de programas de exercícios como parte dos padrões de tratamento para sobreviventes do câncer de mama e a difusão dos conhecimentos sobre os seus benefícios pode desempenhar um papel importante nas decisões sobre atividade física para os sobreviventes do câncer de mama. Adicionalmente, a crença de estar exercendo algum controle sobre o câncer de mama pelo envolvimento com a atividade física tem implicações para a saúde mental.

Como já abordado por MCKENZIE, (1998b), existe um espírito de união muito forte ligado ao esporte. Essa afirmação converge com os achados de Weisenbach; Mcdonough (2014), que apontam o fato de que o convite para participação dos grupos de dragon boat realizado por parte dos participantes que passam pelo mesmo problema, encoraja os indecisos a participarem dos grupos.

Independente das sequelas do tratamento, as sobreviventes ainda convivem com o dilema de como seguir em frente diante algumas limitações físicas, incertezas e etc. no entanto é necessário seguir em frente. Pensando nisso, de acordo com Mcdonough et al., (2011), o potencial para relacionamentos sociais e apoio para facilitar o enfrentamento pós-traumático presentes no contexto dos passeios de dragon boat também são de valor prático dadas recentes recomendações sobre programas psicossociais para sobreviventes de câncer da mama que facilitam o lidar com o pós-trauma. Seguindo essa linha e de acordo com seu estudo, programas como passeios de dragon boat podem se encaixar nessa necessidade promovendo ligações sociais e fornecendo as sobreviventes um desafio positivo e produtivo para sigam em frente e cresçam.

Além disso, esse seguir em frente traz consigo a importância da prática de atividade física não apenas em relação ao câncer de mama, pois segundo Jespersen et al., 2005, à medida que a taxa de sobrevivência de câncer de mama aumenta, muitas mulheres vão querer usar a atividade física regular para prevenir outras doenças relacionadas ao estilo de vida.

Pensando nisso, segundo Blanzola et al., (2016), experiências de socialização entre os membros das equipes de dragon boat podem melhorar vários aspectos das vidas das participantes. Uma melhora física, psicológica e no bem estar social podem criar uma perspectiva mais otimista sobre a experiência de sobrevivência, bem como incentivar as sobreviventes a dar o exemplo para futuras sobreviventes das possibilidades que podem ser alcançadas com a prática.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho atingiu o objetivo de apresentar os resultados dos achados em relação à prática de exercícios físicos realizados por sobreviventes de câncer de mama, utilizando como ferramenta o dragon boat. Foi observado que a prática tem trazido não somente benefícios relacionados com a saúde, mas a recuperação da qualidade de vida e aumento na autoestima pela troca de experiências entre as praticantes mostraram-se evidentes, pois essas passaram a ver que é possível retomarem suas vidas mesmo depois do diagnóstico e tratamento.

Por fim, espera-se que esse trabalho possa contribuir para auxiliar a disseminação da modalidade, apresentando-a como uma alternativa para a adesão à prática de atividades físicas não somente entre as sobreviventes, mas também entre as que estão em tratamento, para que além do bem estar físico, consigam melhorar a sua autoestima e que a experiência reflita diretamente em sua qualidade de vida, fazendo com que possam passar do ciclo vicioso, onde o sedentarismo potencializa os efeitos negativos da doença, para o ciclo virtuoso, obtendo os efeitos positivos da prática da atividade física.

Como sugestão para trabalhos futuros, pesquisas podem ser realizadas avaliando a influência da realização da modalidade sobre alguns parâmetros de saúde tais como: dislipidemia, composição corporal, densidade mineral óssea (DMO), entre outros, além de alguns parâmetros funcionais, como ganho de força, mobilidade do membro operado, contribuição para a melhora no desempenho das atividades da vida diária comparando os resultados com os obtidos em modalidades já conhecidas e estudadas, além de tentar verificar a comparação no nível de adesão à prática do dragon boat em relação a outras atividades físicas.

5. REFERÊNCIAS

- AM, U.; N, E. In the eye of the dragon: women's experience of breast cancer and the occupation of *DRAGON BOAT* racing. **Can J Occup Ther**, p. 138–49, 2004.
- BATTAGLINI, C.; BOTTARO, M.; DENNEHY, C.; et al. Efeitos do treinamento de resistência na força muscular e níveis de fadiga em pacientes com câncer de mama. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 3, p. 153–158. doi: 10.1590/S1517-86922006000300009, 2006.
- BLANZOLA, C.; O'SULLIVAN, P.; SMITH, K.; NELSON, R. The Benefits of *DRAGON BOAT* Participation for Breast Cancer Survivors. **ResearchGate**, v. 50, n. 3. doi: 10.18666/TRJ-2016-V50-I3-7511, 2016.
- BURNHAM, T. R.; WILCOX, A. Effects of exercise on physiological and psychological variables in cancer survivors. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 34, n. 12, p. 1863–1867. doi: 10.1249/01.MSS.0000040995.26076.CC, 2002.
- CHAN, A; HUMPHRIES, S. **Paddles Up!: Dragon Boat Racing in Canada** Paperback – May 25, 2009.
- CM, S.; MH, M.; PR, C. Psychosocial experiences of breast cancer survivors involved in a *DRAGON BOAT* program: exploring links to positive psychological growth. **J Sport Exerc Psychol**, p. 419–38, 2007.
- COURNEYA, K. S.; BLANCHARD, C. M.; LAING, D. M. Exercise adherence in breast cancer survivors training for a *DRAGON BOAT* race competition: a preliminary investigation. **Psycho-Oncology**, v. 10, n. 5, p. 444–452, 2001.
- CULOS-REED, S. N.; SHIELDS, C.; BRAWLEY, L. R. Breast cancer survivors involved in vigorous team physical activity: psychosocial correlates of maintenance participation. **Psycho-Oncology**, v. 14, n. 7, p. 594–605. doi: 10.1002/pon.881, 2005a.
- CULOS-REED, S. N.; SHIELDS, C.; BRAWLEY, L. R. Breast cancer survivors involved in vigorous team physical activity: psychosocial correlates of maintenance participation. **Psycho-Oncology**, v. 14, n. 7, p. 594–605. doi: 10.1002/pon.881, 2005b.

DIETRICH, S. H. C.; HONER, M. R.; MIRANDA, C. R. R.; et al. Efeitos de um programa de caminhada sobre os níveis de fadiga em pacientes com câncer de mama. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 13, n. 4, p. 33–40. Recuperado setembro 29, 2015, , 2005.

HADD, V.; SABISTON, C. M.; MCDONOUGH, M. H.; CROCKER, P. R. E. Sources of stress for breast cancer survivors involved in *DRAGON BOAT* racing: examining associations with treatment characteristics and self-esteem. **Journal of Women's Health (2002)**, v. 19, n. 7, p. 1345–1353. doi: 10.1089/jwh.2009.1440, 2010.

HARRINGTON, S.; PADUA, D.; BATTAGLINI, C.; et al. Comparison of shoulder flexibility, strength, and function between breast cancer survivors and healthy participants. **Journal of Cancer Survivorship: Research and Practice**, v. 5, n. 2, p. 167–174. doi: 10.1007/s11764-010-0168-0, 2011.

HARRIS, S. R. “We’re All in the Same Boat”: A Review of the Benefits of *DRAGON BOAT* Racing for Women Living with Breast Cancer. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM**, v. 2012, p. 167651. doi: 10.1155/2012/167651, 2012.

INCA - Instituto Nacional de Câncer - Estimativa 2016. . Recuperado abril 13, 2016, de <http://www.inca.gov.br/estimativa/2016/index.asp?ID=2>.

JESUS, L. L. C. DE; LOPES, R. L. M. Considerando o câncer de mama e a quimioterapia na vida da mulher. **Rev. Enferm. UERJ**, v. 11, n. 2, p. 208–211, 2003.

K, L.; D, J.; DC, M. The effect of a whole body exercise programme and *DRAGON BOAT* training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer. **Eur J Cancer Care (Engl)**, p. 353–8, 2005.

KOVACS SANT’ANNA, D.; DE ALMEIDA, V.; LOUZADA PETITO, E.; GUTIÉRREZ, R. D.; GABY, M. ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS PARA REHABILITACIÓN FUNCIONAL DE MUJERES CON CÁNCER DE MAMA: REVISIÓN DE LITERATURA. **Ciencia y enfermería**, v. 16, n. 1, p. 97–104. doi: 10.4067/S0717-95532010000100011, 2010.

MCKENZIE, D. C. Abreast in a Boat -- a race against breast cancer. **CMAJ: Canadian Medical Association Journal**, v. 159, n. 4, p. 376–378, 1998.

- MH, M.; CM, S.; S, U.-F. The development of social relationships, social support, and posttraumatic growth in a *DRAGON BOAT* racing team for breast cancer survivors. **J Sport Exerc Psychol**, p. 627–48, 2011.
- MITCHELL, T. L.; YAKIWCHUK, C. V.; GRIFFIN, K. L.; GRAY, R. E.; FITCH, M. I. Survivor *DRAGON BOAT* racing: a vehicle to reclaim and enhance life after treatment for breast cancer. **Health Care for Women International**, v. 28, n. 2, p. 122–140. doi: 10.1080/07399330601128445, 2007.
- PARRY, D. C. The Contribution of *DRAGON BOAT* Racing to Women’s Health and Breast Cancer Survivorship. **Qualitative Health Research**, v. 18, n. 2, p. 222–233. doi: 10.1177/1049732307312304, 2008.
- PEREIRA, S. G.; ROSENHEIN, D. P.; BULHOSA, M. S.; et al. The experience of mastectomized woman: a bibliographic research. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 59, n. 6, p. 791–795. doi: 10.1590/S0034-71672006000600013, 2006a.
- PEREIRA, S. G.; ROSENHEIN, D. P.; BULHOSA, M. S.; et al. The experience of mastectomized woman: a bibliographic research. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 59, n. 6, p. 791–795. doi: 10.1590/S0034-71672006000600013, 2006b.
- PRADO, M. A. S.; MAMEDE, M. V.; ALMEIDA, A. M. DE; CLAPIS, M. J. Physical training practice in women submitted to breast cancer surgery: perception of barriers and benefits. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 494–502. doi: 10.1590/S0104-11692004000300007, 2004.
- RAY, H. A.; VERHOEF, M. J. *DRAGON BOAT* racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 13, p. 205. doi: 10.1186/1472-6882-13-205, 2013.
- SABINO NETO, M.; MOREIRA, J. R.; RESENDE, V.; FERREIRA, L. M. Physical activity in women undergoing mastectomy and breast reconstruction. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 27, n. 4, p. 556–561. doi: 10.1590/S1983-51752012000400015, 2012.

SAÇO, L. F.; FERREIRA, E. L. MULHERES COM CÂNCER E SUA RELAÇÃO COM A ATIVIDADE FÍSICA. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 11–17, 2010.

SOARES, W. T. E. Parameters, considerations and modulation of programs physical exercise for patient oncologic: a systematic review. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 4, p. 284–289. doi: 10.1590/S1517-86922011000400015, 2011.

STEFANI, L.; GALANTI, G.; DI TANTE, V.; KLIKA, R. J.; MAFFULLI, N. *DRAGON BOAT* training exerts a positive effect on myocardial function in breast cancer survivors. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 43, n. 3, p. 307–311. doi: 10.1080/00913847.2015.1037711, 2015.

TRESOLDI, I.; FOTI, C.; MASUELLI, L.; et al. Effects of *DRAGON BOAT* Training on Cytokine Production and Oxidative Stress in Breast Cancer Patients: A Pilot Study. **Open Journal of Immunology**, v. 4, n. 1, p. 22. doi: 10.4236/oji.2014.41004, 2014.

WEISENBACH, B. B.; MCDONOUGH, M. H. Breast cancer survivors' decisions to join a *DRAGON BOAT* ing team. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 36, n. 6, p. 564–573. doi: 10.1123/jsep.2014-0037, 2014.