

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES EM TRATAMENTO DO CANCÊR DE MAMA – UMA REVISÃO NARRATIVA

Letícia Cristina Oliveira Matos, Gabriel Moreira Pereira

Universidade Federal do Maranhão

Introdução: O câncer de mama é uma das neoplasias malignas mais incidentes entre mulheres, apresentando elevada taxa de morbimortalidade e repercussões físicas e funcionais importantes decorrentes do tratamento oncológico. Entre os principais efeitos adversos estão a fadiga relacionada ao câncer, redução da força muscular e comprometimento da qualidade de vida. Nesse contexto, o treinamento resistido tem sido investigado como estratégia complementar no cuidado de mulheres durante o tratamento. Apesar do exercício físico ser compreendido como fator modificável do estilo de vida, e já ser apontado no combate aos efeitos colaterais do câncer de mama, as modalidades aeróbias mostram-se historicamente predominantes no cenário de oncologia em exercício. Portanto, diante da elevada incidência do câncer de mama entre mulheres no Brasil e no estado do Maranhão, bem como da necessidade de reunir e sintetizar evidências específicas sobre intervenções com treinamento resistido durante o tratamento oncológico, justifica a realização de mais pesquisas. **Objetivo**: Revisar a literatura obre os benefícios do treinamento resistido para mulheres em tratamento do câncer de mama, com ênfase na força muscular, fadiga, funcionalidade e efeitos colaterais do tratamento oncológico. **Métodos**: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, Embase, Cochrane e Periódicos CAPES, abrangendo o período de 2015 a 2025. Foram incluídos estudos com mulheres em tratamento ativo do câncer de mama que utilizaram o treinamento resistido como intervenção terapêutica. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, seis estudos foram selecionados para análise qualitativa e síntese dos dados. **Resultados**: Os estudos incluídos indicaram que o treinamento resistido pode contribuir para manutenção e melhora da força muscular, redução da fadiga relacionada ao câncer, preservação da funcionalidade física e melhora da qualidade de vida durante o tratamento oncológico. Também foram observados efeitos positivos na tolerância ao tratamento e na redução do declínio funcional. **Conclusão**: O treinamento resistido mostra-se uma estratégia complementar promissora durante o tratamento do câncer de mama, contribuindo para minimizar impactos físicos e favorecer melhores condições funcionais das pacientes.

Palavras-Chave: Câncer de mama; treinamento resistido; exercício físico; fadiga; qualidade de vida.