



Prova Escrita

1. Indique um Título para o artigo (Peso: 0,5)

Resposta:

Efeitos do treinamento concorrente aeróbico e força em sobreviventes de câncer de mama: um estudo piloto.

Efeitos de um programa combinado de exercícios aeróbicos e de força nos parâmetros fisiológicos e psicológicos em sobreviventes de câncer de mama.

2. Escreva o Resumo do artigo (problematização/objetivo(s); métodos; resultados; conclusão) (Peso: 1,25)

Resposta:

Objetivo: avaliar os efeitos de um programa de treinamento combinado aeróbico e de força sobre parâmetros fisiológicos e psicológicos em mulheres sobreviventes de câncer de mama. **Métodos:** ensaio clínico randomizado conduzido com 20 pacientes (idade: $45,6 \pm 2,7$ anos) tratadas cirurgicamente para câncer de mama que haviam completado todas as terapias com câncer pelo menos seis meses antes e sem contraindicação para a prática de atividade física. Foram recrutadas e aleatoriamente designadas para um grupo de intervenção ($n = 10$) e um grupo de controle ($n = 10$). As pacientes do grupo de intervenção participaram de um programa combinado de treinamento aeróbico e de força de 24 semanas. Os parâmetros fisiológicos (ou seja, VO_2 máx, teste de impedância bioelétrica, força máxima dos principais grupos musculares) e psicológicos (isto é, avaliação funcional da fadiga-terapêutica da doença crônica: FACITeF) foram avaliados no início e após 24 semanas. **Resultados:** Após 24 semanas, o grupo intervenção apresentou melhora significativa no VO_2 máx (38,8%), força dos membros superiores e inferiores (variando de 13 a 60%) e diminuição no percentual de massa gorda (-6,3%). A FACIT-F mostrou um aumento significativo em todos os três escores que podem ser derivados (resultado do ensaio FACIT-F: 13%; escore total FACT-G: 18%; escore total FACIT-F: 15%) mostrando melhoria da qualidade de vida do paciente. Nenhuma mudança significativa em todos os parâmetros foi encontrada para o grupo controle. **Conclusão:** Estes resultados mostram os efeitos positivos de um programa combinado de treinamento aeróbio e de força sobre sobreviventes de câncer de mama e destacam a importância da inclusão precoce de atividade física estruturada no protocolo de reabilitação.

3. Qual a justificativa do estudo e sua pergunta central? (Peso: 0,5)

Resposta:

Justificativa: Poucos estudos avaliaram os efeitos do treinamento de força na capacidade de trabalho físico de pacientes com câncer ou sobreviventes, sendo que este tipo de exercício tem efeitos positivos na atrofia muscular induzida pelos tratamentos.

Pergunta central: Quais os efeitos de um programa combinado de exercícios aeróbicos e de força de 24 semanas na aptidão cardiorrespiratória, força e qualidade de vida em sobreviventes de câncer de mama que completaram terapia auxiliar, exceto para terapia hormonal?

4. Com base no objetivo do estudo e elabore a hipótese nula. (Peso 0,5)

Resposta:

Hipótese nula: O programa combinado de exercícios aeróbicos e de força de 24 semanas não apresenta melhorias estatisticamente significativas na aptidão cardiorrespiratória, força e qualidade de vida em sobreviventes de câncer de mama.

5. Indique o roteiro das ideias do autor para apresentar a situação problema do artigo. Faça uma lista de tópicos que sumarie as ideias dos autores. (Peso: 1,0)

Resposta:

I. Aumento da incidência de câncer de mama, sendo este câncer o mais comum em mulheres.

- II. Detecção precoce e avanços nas opções de tratamento levaram a uma melhoria na taxa de sobrevivência relativa em países desenvolvidos.
- III. População crescente de sobreviventes de câncer de mama que precisam lidar com os efeitos da doença e tratamentos que produzem efeitos negativos (fisiológicos, psicológicos), levando a uma diminuição na qualidade de vida e ao risco de câncer recorrente.
- IV. Número crescente de estudos que investigam os efeitos da atividade física em sobreviventes de câncer de mama, evidenciando que exercícios físicos têm o potencial de melhorar a saúde física e psicológica, melhorando consequentemente a qualidade de vida.
- V. Poucos estudos avaliaram os efeitos do treinamento de força na capacidade de trabalho físico de pacientes com câncer ou sobreviventes. O exercício de força tem efeitos positivos na atrofia muscular induzida pelos tratamentos.
- VI. A evolução do conhecimento sobre os efeitos do exercício em pacientes com câncer de mama evoluiu de estudos usando prescrições de exercícios mais simples (apenas exercícios aeróbicos) para projetos mais complexos (tratamentos que combinam exercícios aeróbicos e de força).
- VII. Objetivo do estudo e Hipótese

6. Identifique o desenho do estudo e aponte as vantagens/desvantagens teóricas. (Peso: 1,0)

Resposta: Ensaio clínico randomizado. Vantagens: identificar relações de causa e efeito; controle das variáveis. É considerado o delineamento padrão-ouro, pois é o que menos sofre a influência de fatores de confusão e vieses; permitem estudar a história natural da doença (MENEZES; SANTOS, 1999); **Desvantagens:** podem ser muito caros; podem não ser generalizáveis; podem ser eticamente inaceitáveis; muitos pacientes podem desistir do tratamento (MENEZES; SANTOS, 1999).

7. Qual é o papel e a importância do grupo controle? (Peso 0,5)

Resposta: O grupo controle é constituído de elementos que apresentam todas as características do grupo experimental, menos a variável a ele aplicada. Ele fornece uma base de comparação e referência àquilo que deseja ser investigado, ou seja, fornece um padrão ou referência que permite avaliar se a intervenção proposta tem um efeito.

8. Cite as variáveis do estudo e as classifique em dependentes e independentes. (Peso 0,5)

Resposta:

Variável independente: Programa combinado de exercícios aeróbicos e de força

Variáveis dependentes: Aptidão cardiorrespiratória: VO_{2max} (ml.kg⁻¹.min⁻¹); Composição corporal: porcentagem de massa gorda, percentual de massa celular; Força máxima dos principais grupos musculares (avaliados por meio de cinco aparelhos de musculação); Qualidade de vida.

9. Quais são as limitações do estudo? (Peso 1,0)

Resposta:

- A inclusão de um grupo de controle que recebe cuidados habituais significa que os resultados significativos, especialmente os relativos à qualidade de vida, podem ter sido devidos à atenção adicional recebida, e não à intervenção.
- Os pacientes do grupo de intervenção podem ter sido particularmente receptivos à atividade física, criando um viés de autoseleção. Isso pode limitar a generalização dos achados, mas não invalida os resultados obtidos neste estudo.
- Este estudo investigou os benefícios de curto prazo de um programa de treinamento cardiorrespiratório e de força combinado, mas não a longo prazo.

10. O que é validade externa e interna? Discorra sobre a validade interna e externa do artigo. (Peso 1,25)

Resposta:

Validade externa: diz respeito à extensão em que os resultados do estudo podem ser generalizados. Está relacionada à possibilidade de que as evidências derivadas das análises realizadas com uma amostra podem ser extrapoladas para a população da qual foi extraída.

Validade interna: diz respeito à certeza com que podemos afirmar que a inferência do estudo se aproxima da "verdade na população". Diz respeito à precisão com que podemos afirmar, por exemplo, que uma variável independente produz na variável dependente o efeito que foi observado no estudo.

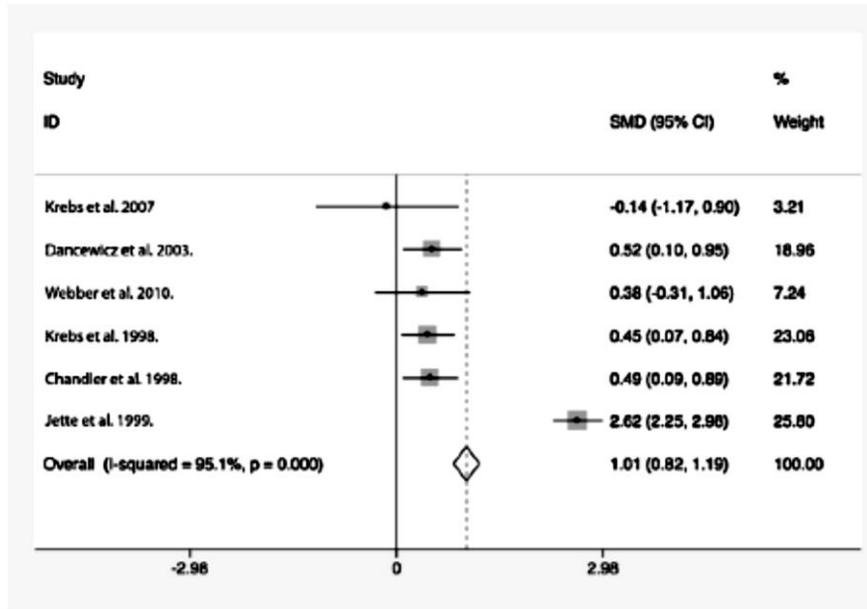
No presente estudo, frequência, intensidade, volume, exercícios específicos realizados e equipamentos utilizados foram bem definidos. Esses dados são necessários para estabelecer a resposta à dose e seu

efeito sobre os sobreviventes do câncer de mama, permitindo ajustar adequadamente as cargas de trabalho. Além disso, observa-se que as informações apresentadas sobre o trabalho de campo, testes/instrumentos, processo de análise dos dados foram satisfatórios.

11. Qual (is) é (são) a (s) conclusão (sões) do estudo? (Peso 0,5)

Resposta: O programa combinado de exercícios aeróbicos e de força é uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida geral e melhorar a aptidão física logo após a conclusão da terapia auxiliar para mulheres sobreviventes de câncer de mama.

12. A figura abaixo foi retirada do artigo intitulado: “*Elastic resistance training to increase muscle strength in elderly: A systematic review with meta-analysis*”, de autoria de W.R. Martins et al. (2013). Analise a figura e descreva os resultados e conclua sobre o efeito do treinamento com elásticos sobre a força em idosos. (Peso 1,5)



Resposta:

Explorar o efeito metanalisado da intervenção, SMD 1.01, classificado como moderado. A utilização da estratégia de treinamento se mostrou efetiva.