

Renato do Couto Maia

28335

Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Paulo Jorge Roriz de Oliveira, Professor Auxiliar do Instituto Universitário da Maia

setembro, 2019

**palavras-chave** Exercício Físico, marcha, cancro de mama, ciclo de marcha, cinemática

**resumo** O presente trabalho teve como objetivo principal observar as alterações na marcha associadas a um programa de exercício físico em sobreviventes de cancro de mama. Dezassete mulheres participantes no programa MAMA\_MOVE Gaia foram submetidas a uma avaliação da marcha antes e outra após oito semanas do programa de exercício físico. A avaliação da marcha foi realizada usando o equipamento OPTOGait (Microgait, Itália) permitindo obter dados cinemáticos para ciclos de marcha completos efetuados num percurso de 3 metros repetido 10 vezes.

Os resultados obtidos sugerem melhorias nos parâmetros de marcha analisados, tendo-se observado uma diminuição significativa nos valores absolutos e relativos da duração do ciclo de marcha e das fases de apoio e duplo apoio. No que respeita à duração da fase de oscilação observou-se uma diminuição em termos absolutos e um aumento no seu contributo relativo. O comprimento do passo e do ciclo de marcha aumentou. Assim, os resultados obtidos sugerem que o programa de exercício físico melhorou a capacidade locomotora das participantes.