

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

# PERCEÇÃO DE PESSOAS SOBREVIVENTES AO CÂNCER SOBRE UM PROJETO DE EXTENSÃO BASEADO EM EXERCÍCIOS DE FORÇA

Lucas de Bessa Couto<sup>1</sup> (Graduando), Danyelle Miranda<sup>1</sup>(G)\*, Renata Mesquita<sup>1</sup> (TC), Pablo Rodrigues de Lima<sup>1</sup>(TC), Maria Eduarda dos Santos Silva<sup>1</sup> (G), Marcos Monteiro dos Santos<sup>1</sup>(G), Patrícia Espíndola Mota Venâncio<sup>1</sup> (PQ), Grassyara Pinho Tolentino<sup>1</sup> (PQ).

\*danyellemiranda793@gmail.com

### Resumo:

O câncer é uma doença ocasionada pela proliferação desordenada de células com genes modificados. A inatividade física foi apontada como principal fator responsável por mortes e surgimento de doenças. A partir disso, o objetivo desse estudo foi analisar quais foram as motivações que levaram sobreviventes ao câncer a aderirem a um projeto de força e relatar os aspectos positivos notados ao longo dos treinamentos. O Projeto de Força aplicado ao câncer iniciou em outubro de 2017 e é realizado na academia escola do Centro Universitário de Anápolis, e foram entrevistados 5 dos 11 integrantes. Os resultados mostram que a maioria dos alunos iniciaram o projeto por indicações. Quanto ao bem-estar subjetivo houve alterações positivas ao longo do treinamento, os participantes consideraram-se satisfeitos com as mudanças que o projeto promoveu em sua saúde, favorecendo os relacionamentos interpessoais e a realização de atividades cotidianas.

**Palavras-chave:** Câncer, inatividade física, projeto de força, bem-estar subjetivo.

## EXPERIENCE REPORT

# PERCEPTION OF CANCER SURVIVORS ON AN EXTENSION PROJECT BASED ON STRENGTH EXERCISES

### Abstract:

Cancer is a disease caused by the disordered proliferation of cells with modified genes. Physical inactivity was indicated as the main factor responsible for deaths and onset of diseases. From this, the objective of this study was to analyze the motivations that led cancer survivors to join a strength project and to report the positive aspects noted during the training. The Cancer Force Project started in October 2017 is held at the academy school of Centro Universitário de Anápolis, and 5 of the 11 members were interviewed. The results show that most of the students started the project by nominations. Regarding subjective well-being there were positive changes throughout the training, the participants considered themselves satisfied with the changes that the project promoted in their health, favoring the interpersonal relationships and the accomplishment of daily activities.

**Keywords:** Cancer, physical inactivity, strength project, subjective well-being.