



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

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

### AUTORIA

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

Avenida Universitária km. 3.5-Cidade Universitária - Anápolis

### 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 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 foi realizado na academia escola do Centro Universitário de Anápolis, e foram entrevistados 5 dos 11 integrantes. Os resultados mostram que a maioria dos alunos iniciou 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.

## INTRODUÇÃO

O câncer é uma doença ocasionada pela proliferação desordenada de células com genes modificados que invade órgãos e sistemas ocasionando disfunções nos mesmos, a neoplasia é considerada a segunda maior causa de mortes no Brasil e no mundo é um problema de saúde pública tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento (FITZMAURICE et al, 2015; BRASIL 2017).

A inatividade física foi apontada como principal fator responsável por mortes e surgimento de doenças sendo que 6% da mortalidade no mundo é causada pela inatividade física e apontado no



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Brasil como responsável por cerca de 21% do câncer de mama, 25% do câncer de cólon, 27% dos casos de diabetes e 30% das doenças cardiovasculares (BRASIL, 2013).

A aderência a prática de atividade física no período de tratamento quimioterápico e/ou radioterápico torna-se importante por promover a atenuação dos efeitos colaterais ocasionados pelo tratamento o que influencia na melhora da qualidade de vida de pessoas com câncer (FIGUEIREDO *et al.*, 2016). Entretanto, são baixos os níveis de atividade física detectados nesta população (MESQUITA *et al.*, 2018)

O projeto de força foi uma busca para intervenção na fragilidade desses indivíduos que durante, após o diagnóstico e tratamento atravessam situações que desencadeiam uma perda na qualidade de vida e causam declínio de força, assim o objetivo maior foi promover uma melhora no perfil de saúde dessas pessoas. Embora se tratando de um treinamento mínimo, os benefícios dessa intervenção são notáveis pelos mesmos em vários aspectos. O presente estudo teve como objetivo estabelecer quais foram as motivações que levaram as pessoas acometidas pelo câncer a aderirem a ingressarem no projeto de exercício físico orientado e os benefícios advindos desta prática.

## METODOLOGIA

A amostra foi composta por 5 dos 11 alunos participantes do projeto de força recrutados através de indicações. O critério usado para inclusão na entrevista foi a assiduidade. Os alunos participavam do projeto no período de dez meses. Através dessas perguntas e as respostas dadas por eles foi critério para avaliar a motivação e mudanças notadas após o período de dez meses de treinamento. Os voluntários foram questionados pelas seguintes perguntas:

- Qual foi a motivação para ingressar ao projeto?
- Quais foram as mudanças notadas pelos mesmos após começar a participar do projeto?

## RESULTADOS

O primeiro voluntário 1 respondeu que foi apresentado ao projeto através de uma aluna de graduação do curso de educação física, completou ainda que gostou da ideia e assim iniciou a participação que trouxe grandes melhorias na sua vida, principalmente alegria e não pretende deixar o projeto.



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

O voluntário 2 relatou que teve conhecimento do projeto através da indicação de um amigo que informou que o projeto poderia atender suas necessidades, ele afirmou que obteve várias mudanças em relação a sua saúde e mobilidade para a prática de atividades físicas, além de uma melhora do bem estar psicológico, pois sentia-se bem devido às amizades adquiridas através do projeto e o carinho que ele recebia.

O voluntário 3 disse em seu relato que soube do projeto através de um dos participantes do projeto e atualmente sente-se bem e mantém a mente ocupada. Além disso, relatou ser bom a interação social e tem mais disposição em casa.

O voluntário 4 relatou que conheceu o projeto através de outro participante quando estava se submetendo ao tratamento, o mesmo ressaltou que sente-se melhor, além disso, vê o projeto como uma forma de divertir-se com outros participantes, distrair a mente através das conversas e destacou que o projeto influenciou á uma melhoria em suas atividades de vida cotidiana em sua casa.

O voluntário 5 relatou disse que encontrava dificuldades para se movimentar e sentia dores nos braços, diante disso decidiu fazer parte do projeto, ressaltou que após o ingresso não se sente mais tão frágil para a realização dos movimentos, execução de atividades de vida diária e melhoria na autoestima.

A análise dos dados quanto a perspectiva dos participantes revelou que a motivação para participação do projeto em grande parte foi indicação de pessoas. A mudança na qualidade de vida foi notável, dentre os avaliados todos relataram mudanças no bem-estar subjetivo, os treinamentos trouxeram positiva melhora na mobilidade para a prática de exercícios físicos e atividades da vida diária e no bem estar psicológico, as pessoas veem como uma forma de sentirem alegres, confiantes e seguros consigo mesmos e para desenvolver integração social com as outras pessoas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo concluiu que as ações desenvolvidas pelo projeto de extensão de apoiado em exercícios físicos para pessoas com câncer apresentou resultados positivos para todas as pessoas envolvidas, onde a indicação de terceiros foi maior fonte de captação de voluntários. Sendo esta uma ação exitosa, segura e que deve ser expandida. Tendo em vista a quantidade de pessoas participantes do projeto, mostra-se necessário a busca por um número maior de pessoas.

## AGRADECIMENTOS



# X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Ao Centro Universitário de Anápolis-UniEvangélica pelo apoio financeiro.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). **ABC do Câncer: Abordagens Básicas para o Controle do Câncer.** Rio de Janeiro: editora INCA, 2017. 107p. Disponível em: [http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/livro\\_abc\\_3ed\\_8a\\_prova\\_final.pdf](http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/livro_abc_3ed_8a_prova_final.pdf). Acesso em: 02 jun. 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). **O Câncer e seus fatores de risco: O que a educação pode evitar.** 2. ed. Rio de Janeiro, 2013. p. 10-50. Disponível em: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/13781e0047ead5298931cd9ba9e4feaf/o-cancer-seus-fatores-de-risco.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=13781e0047ead5298931cd9ba9e4feaf>

FIGUEIREDO, A. C. D. S.; FERREIRA, R. N. F.; DUARTE, M. A. G.; COELHO, A. F.; CABRAL, K. M. A. A. Prevalência da obesidade em mulheres tratadas de câncer de mama numa UNACOM em Juiz de Fora. **Revista Brasileira de Mastologia**, v. 26, n. 4, p.169-174, 2016. Disponível em: <http://studylibpt.com/doc/3075910/preval%C3%A2ncia-da-obesidade-em-mulheres-tratadas-de-c%C3%A2ncer-de>

FITZMAURICE et al. The Global Burden of Cancer 2013. **Jama Oncology**, Washington, v. 4, n. 1, p.505-527, 28 maio 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/Renata/Documents/TCC/fitzmaurice2015.pdf> acesso: 10 maio 2017

MESQUITA, Renata et al. Associação entre o índice de massa corporal e nível de atividade física de mulheres com câncer. **Revista Científica Jopof**, Curitiba, v. 25, n. 1, 01 jun. 2018.