

"O PROJETO, PRA MIM, JÁ É FAMÍLIA": FATORES MOTIVADORES PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA DE MULHERES EM TRATAMENTO ONCOLÓGICO NAS AULAS DE EXERCÍCIO FÍSICO DO PROJETO DE EXTENSÃO VIDA

FELIPE SILVA SANTANA [1], *fssantana2001@gmail.com*
LARISSA CAROLINE FERREIRA RIBEIRO E SOBRAL [1], *larissasobral68@gmail.com*
CLAUDIANA DONATO BAUMAN [1], *claudiana.bauman@unimontes.br*
CAMILA RIBEIRO FERREIRA [1], *camila.ferreira@unimontes.br*
WALTER LUIZ DE MOURA [1], *walter.moura@unimontes.br*
JOSÉ MANSANO BAUMAN [1], *jose.bauman@unimontes.br*
ANDRÉ LUIZ GOMES CARNEIRO [1], *andre.carneiro@unimontes.br*

[1] Unimontes - Universidade Estadual de Montes Claros

Introdução: a neoplasia de mama é o segundo tipo de câncer mais incidente em mulheres de todas as regiões do Brasil e a principal causa de morte por câncer nessa população (Instituto Nacional de Câncer, 2024). Evidências laboratoriais sugerem que fatores como dieta, exercício físico e obesidade podem afetar o risco de recidiva e a taxa de sobrevivência após um diagnóstico de câncer (Rock *et al.*, 2022). Nesse contexto, o Projeto de Extensão Vida foi criado há 20 anos na Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), inicialmente como pesquisa sobre o impacto da atividade física no bem-estar de sobreviventes e, em 2008, institucionalizado como extensão, com o objetivo de promover bem-estar e autonomia à mulheres em diferentes fases do tratamento oncológico por meio de práticas corporais e outras terapias em saúde. No entanto, ainda são escassos os estudos que abordam as motivações de mulheres para a adesão e futura permanência no Projeto Vida ou em outros programas semelhantes que promovem sessões coletivas de exercício físico para pacientes oncológicos. Assim, o objetivo deste estudo é identificar, interpretar e discutir os fatores motivadores para a adesão e para a permanência de mulheres nas aulas coletivas de exercício físico no Projeto de Extensão Vida. **Método:** trata-se de um estudo piloto, descritivo, de corte transversal, com abordagem qualitativa e realizado com mulheres participantes do Projeto de Extensão Vida da Unimontes. Os dados foram coletados por meio de entrevistas individuais, com roteiros semiestruturados, aplicadas a três participantes do sexo feminino com média de idade de 64 anos e frequentes em aulas coletivas de exercício físico no respectivo projeto. Além da caracterização preliminar dos fatores motivadores para a adesão e permanência das participantes em programas de ginástica coletiva, o estudo teve como finalidade avaliar a aplicabilidade e identificar a necessidade de ajustes no instrumento de coleta de dados antes de sua utilização em uma pesquisa de maior abrangência. A coleta ocorreu no mês de maio de 2026 e, com a expressa autorização das participantes, as entrevistas foram gravadas em áudio. Após transcrito, o conteúdo das entrevistas foi tratado com as ferramentas da análise de conteúdo descrita por Bardin (2011), com a codificação realizada por pares independentes e posterior categorização. Esta pesquisa foi realizada em estrita observância aos preceitos éticos para pesquisas com seres humanos e faz parte do projeto "Avaliação e repercussões de ações de promoção à saúde, prevenção, diagnóstico, tratamento, reabilitação e cuidados paliativos em Oncologia no norte de Minas Gerais", tendo obtido parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros nº 8.239.300, de 25 de fevereiro de 2026. Para preservar o anonimato das participantes, por ocasião da exposição das falas neste texto, as mulheres entrevistadas serão referidas com nomes fictícios e totalmente aleatórios. **Resultados e Discussão:** a partir da análise do conjunto de dados referentes à adesão, derivaram três categorias temáticas: *(1) saúde e bem estar*; *(2) pertencimento, acolhimento e suporte emocional*; *(3) apoio do núcleo social* (Quadro 1). Algumas



participantes afirmaram buscar o projeto pelos benefícios fisiológicos e morfológicos da prática de exercício físico (categoria 1). Nesse sentido, Antônia relatou que "Eu vim mesmo interessada nos exercícios. Que eu sempre gostei e sei que precisa" Para Benedita, a adesão foi motivada também pelo sentimento de pertencimento e acolhimento que originaria-se no grupo (categoria 2). Ela comentou: "Só de saber que eu ia vir, eu já estava me sentindo bem. Só de saber como é que eu ia ser acolhida, né?" Os relatos das participantes também evidenciaram que o apoio do núcleo social, principalmente por meio da indicação de amigas, foi de suma importância para sua adesão (categoria 3). Cássia relatou: " (...) me convidou e eu vim. Igual aquele negócio, caí de paraquedas." Após analisar os fatores motivadores para a permanência, observou-se duas categorias em comum aos dois conjuntos de dados: *(1) saúde e bem estar*; *(2) pertencimento, acolhimento e suporte emocional*. Diferentemente dos fatores motivadores para a adesão, não houveram elementos que dialogassem com a categoria "apoio do núcleo social" (Quadro 2). O relato de todas as participantes mostrou que os benefícios físicos da prática constante de exercícios (categoria 1) as motivou para permanecer no projeto. Benedita afirmou: "Eu sinto que meu corpo tá reagindo. Eu sinto (ele) mais assim, fortalecido, né?" Não somente, todas as integrantes relataram o sentimento de acolhimento e de pertencimento ao projeto. Cássia exclamou: "O projeto, pra mim, já é família!" Em complemento, Antônia afirmou: "Então, eu vim esperando só exercício e encontrei amor, carinho, aconchego, pelo fato de como a gente é bem recebida. Encontrei tudo de bom!" O presente estudo identificou diversos fatores motivadores tanto para a busca quanto para a permanência de mulheres em tratamento oncológico no Projeto de Extensão Vida e está de acordo com estudos anteriores. A busca de mulheres em tratamento oncológico de mama por programas coletivos de exercício físico e motivada pela indicação de conhecidos, para tratar condições de saúde ou receber suporte emocional foi descrita similarmente nos estudos qualitativos de Puklin *et al.* (2026), Liu *et al.* (2025) e Prado *et al.* (2004). Ainda, a motivação das participantes para sua permanência vai de encontro ao descrito no estudo qualitativo de Hundal *et al.* (2026), que aponta não somente os benefícios de projetos coletivos para a saúde de pacientes oncológicas, mas também para a criação de vínculos de camaradagem e acolhimento entre as participantes e os profissionais. A força do presente estudo sustenta-se ao relatar a motivação das participantes não somente na busca, mas também na permanência do projeto, diferentemente de estudos prévios que abordam tais momentos de maneira distinta. Como decorrência desta pesquisa, recomenda-se a realização de um estudo de desenho longitudinal que faça o acompanhamento das participantes desde o seu primeiro contato com o projeto, acompanhando a evolução das suas experiências e percepções. **Considerações Finais:** os resultados deste estudo sinalizam que a saúde, o acolhimento e o apoio do núcleo social constituíram os principais fatores de adesão ao projeto, enquanto a permanência esteve fortemente relacionada à melhora na autopercepção da saúde e no suporte emocional. Portanto, a experiência no Projeto Vida e em outros projetos que promovem exercício para mulheres em tratamento oncológico transcende a prática de atividades físicas e assume um papel importante na socialização e na vinculação emocional de suas participantes. Além disso, o estudo piloto possibilitou o aperfeiçoamento do instrumento de coleta de dados, contribuindo para maior precisão metodológica e para o desenvolvimento de futuras pesquisas com essa população.

Palavras-chave: Exercício Físico. Câncer de Mama. Motivação. Adesão do Paciente. Projetos Piloto.

Agradecimentos: Os autores agradecem à CAPES, ao CNPq e à FAPEMIG pelo apoio financeiro.

Referências

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011

HUNDAL, J. et al. Older breast cancer survivors' exercise and support group program experiences and recommendations from the IMPROVE trial: a qualitative study. **BMC Cancer**, v. 26, n. 181, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12885-025-15425-w



INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Controle do câncer de mama no Brasil: dados e números 2024**. Rio de Janeiro: INCA, 2024. Disponível em: https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/17002. Acesso em: 28 jul. 2026

LIU, M. et al. Motivations and perceptions for physical activity in women living with metastatic breast cancer: a qualitative interview study. **BMC Cancer.** v. 25, n. 80, 2025. DOI: https://doi.org/10.1186/s12885-023-11335-x

PRADO, M. A. S. et al. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 494–502, 2004. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-11692004000300007

PUKLIN, L. S. et al. Motivation to Participate in a Nutrition and Physical Activity Intervention During Chemotherapy for Breast Cancer: A Qualitative Study. **Psychooncology**. v. 35, n. 04, 2026. DOI: https://doi.org/10.1002/pon.70472

ROCK, C. L. et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors**. CA: A Cancer Journal for Clinicians,** v. 72, n. 3, p. 230-262, 2022. DOI: https://doi.org/10.3322/caac.21719.

Quadro 1. Fatores motivadores para a adesão ao projeto.

Categorias	Unidades de registro (exemplos)	Recorrências
Saúde e bem estar	"43% do corpo era só gordura. E eu tava com 72,5 quilos. Já pensou? De manhã eu peso 65. Então, depois disso, eu falei, né? É, não, isso aqui (o projeto), eu preciso disso. Isso aqui é saúde pura. Isso aqui vai fazer bem para mim." **Antônia**	**Antônia; Benedita.**
Pertencimento, acolhimento e suporte emocional	"Só de saber que eu ia vir, eu já estava me sentindo bem. Só de saber como é que eu ia ser acolhida, né? Porque ela falou que o acolhimento era muito bom. Que (profissional do projeto), né? Era ótima pessoa." **Benedita**	**Benedita.**
Apoio do núcleo social	"Quando eu comecei lá, 20 anos atrás… vou ser sincera, na realidade eu não esperava nada. Eu entrei, me convidou e eu vim. Igual aquele negócio: caí de paraquedas." **Cássia**	**Benedita; Cássia.**

Quadro 2. Fatores motivadores para a permanência no projeto.

Categorias	Unidades de registro (exemplos)	Recorrências
Saúde e bem estar	"Sabia que antes, assim, quando eu não fazia nada, levantava indisposta. Depois que eu comecei, que eu voltei a caminhar frequentemente, tudo certinho, fazer tudo certinho, eu sinto falta (quando não vou)." **Cássia**	**Antônia; Benedita; Cássia.**
Pertencimento, acolhimento e suporte emocional	"Olha, para mim, foi assim, foi tipo uma terapia. Uma coisa diferente. Porque no meu caso, tem dia que eu não vejo outra pessoa, a não ser o meu marido. (...) Então, isso (o projeto) me ajudou assim, para poder socializar mais, ter mais pessoas, ter mais convivência, contato, estar junto de pessoas diferentes, ouvir coisas diferentes, me fez muito bem." **Antônia** "O Projeto Vida faz parte da minha vida. Pra mim, eu sem o Projeto Vida, eu acho que eu tava lá embaixo. Eu não tava assim igual eu tô. Me sentindo… Parece que eu tô me sentindo rica! Mas não é rica de dinheiro! É rica de felicidade, entendeu?" **Benedita**	**Antônia; Benedita; Cássia.**