

Artigos originais

Movimentando-se em direção ao bem-estar físico e mental após o câncer de mama

Moving towards physical and mental well-being after breast cancer

Moviéndose hacia el bienestar físico y mental tras el cáncer de mama



Carolina Bernardi de Souza

Universidade Federal de São Paulo. Instituto de Saúde e Sociedade. Santos-SP. Brasil.

Email: bernardi.carolina97@gmail.com



Conceição Reis de Sousa

Universidade Federal de São Paulo. Instituto de Saúde e Sociedade. Santos-SP. Brasil.

Email: conceicao.reis@unifesp.br



Lara Cristina d'Avila Lourenço

Universidade Federal de São Paulo. Instituto de Saúde e Sociedade. Departamento de Saúde, Educação e Sociedade. Santos-SP. Brasil.

Email: avila.lourenco@unifesp.br



Ricardo da Costa Padovani

Universidade Federal de São Paulo. Instituto de Saúde e Sociedade. Departamento de Saúde, Educação e Sociedade. Santos-SP. Brasil.

Email: ricardo.padovani@unifesp.br

Resumo: O objetivo deste estudo foi compreender os efeitos do exercício físico na saúde mental de mulheres em recuperação do câncer de mama. A abordagem metodológica escolhida foi qualitativa. Participaram do estudo seis mulheres em recuperação do câncer de mama que realizavam exercício físico regularmente. As participantes compartilharam vivências e percepções sobre os efeitos do exercício físico a partir de uma entrevista semiestrutu-

rada. Os dados foram investigados à luz da análise temática. Os resultados apontaram que é desejável conciliar a obtenção de prazer e a função terapêutica do exercício físico. Este pode ser meio para regulação emocional e pode proporcionar trocas de experiências e de afetos. Este estudo ampliou o conhecimento nas áreas da psico-oncologia e da psicologia do esporte.

Palavras-chave: neoplasias da mama; exercício físico; saúde mental.

Abstract: The aim of this study was to understand the effects of physical exercise on the mental health of women recovering from breast cancer. The chosen methodological approach was qualitative. Six women recovering from breast cancer who performed regular physical exercise participated in the study. The participants shared experiences and perceptions about the effects of physical exercise based on a semi-structured interview. Data were investigated in the light of thematic analysis. The results point out that it is desirable to conciliate the obtaining of pleasure and the therapeutic function of the physical exercise. This can be a means for emotional regulation and can provide exchanges of experiences and affections. This study expanded knowledge in the areas of psycho-oncology and sport psychology.

Keywords: breast neoplasms; exercise; mental health.

Resumen: El objetivo de este estudio fue comprender los efectos del ejercicio físico en la salud mental de mujeres en recuperación de cáncer de mama. El enfoque metodológico elegido fue cualitativo. Participaron del estudio seis mujeres en recuperación de cáncer de mama que realizaban ejercicio físico regular. Las participantes compartieron experiencias y percepciones sobre los efectos del ejercicio físico a partir de una entrevista semiestructurada. Los datos fueron investigados a la luz del análisis temático. Los resultados apuntan que es deseable conciliar la obtención de placer y la función terapéutica del ejercicio físico. Esto puede ser un

medio de regulación emocional y puede propiciar intercambios de experiencias y afectos. Este estudio amplió conocimientos en las áreas de psicooncología y psicología del deporte.

Palabras clave: neoplasias de la mama; ejercicio físico; salud Mental.

Submetido em: 2023-02-24

Aceito em: 2023-03-22

Introdução¹

O câncer de mama, excluindo os tumores de pele não melanoma, constitui a neoplasia que mais acomete mulheres no Brasil e representa a principal causa de morte por câncer na população feminina. Estima-se, para o Brasil em 2023, a presença de 73.610 casos novos de câncer de mama, dos quais 20.470 são previstos em São Paulo (INCA, 2022).

Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama, destacam-se: idade acima dos 50 anos; fatores genéticos e hereditários; menopausa tardia; obesidade e sedentarismo (INCA, 2019). É importante destacar, segundo o mesmo documento, que a mortalidade aumenta conforme o aumento da faixa etária.

Além das demandas de ordem médica, merecem destaque o abalo emocional e o impacto psicológico decorrentes da doença. A mama é um órgão repleto de investimento psíquico e seu imaginário está relacionado à feminilidade, à maternidade e à própria identidade da mulher. Quando afetadas pelo câncer, as mulheres podem vivenciar intensa desorganização psíquica marcada pela alteração da imagem corporal e pela presença de sentimentos desagradáveis, tais como ansiedade, medo, angústia, raiva e depressão (ANGERAMI, 2016; CARREIRA *et al.*, 2018; MATHIAS *et al.*, 2022).

O medo do desconhecido e da morte, a sensação de fragilidade e de desamparo constituem exemplos da tensão psicológica na vivência do câncer. O câncer materializa a vulnerabilidade e a impotência da condição humana. A ruptura da rotina habitual, bem como a emergência de uma nova forma de viver e se colocar mundo, inicia-se com a confirmação do diagnóstico. Os efeitos desse processo são visíveis na saúde física e mental da mulher acometida, e se refletem em suas relações familiares e interpessoais em diferentes contextos (ANGERAMI, 2016; MATHIAS *et al.*, 2022). Nessa perspectiva, ao investigarem a percepção de mulheres com câncer de mama sobre a saúde psicológica e estratégias de enfrentamento, Ribeiro, Araújo e Mendonça (2021) encontraram reações diver-

¹ Apoio financeiro: processo nº 2019/22350-0, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

sas, que vão desde a aceitação da doença e esperança, a reações de desespero, indignação e revolta. O relato de uma participante, exposto no estudo, evidenciou que o histórico familiar de câncer de mama contribuiu para melhor aceitação do diagnóstico e enfrentamento da doença. A indignação, por sua vez, foi notada no relato de outra participante, que acreditava que seu estilo de vida saudável, até então, poderia ter prevenido a doença. Perspectivas positivas tiveram relação com a espiritualidade. Os autores constataram que o suporte familiar e os círculos de convivências foram fundamentais para sustentar a esperança e o enfrentamento da doença.

Diante do sofrimento psíquico decorrente do câncer de mama, torna-se fundamental pensar em formas de fortalecer a saúde mental das mulheres que recebem esse diagnóstico. Nesse sentido, o exercício físico se apresenta como importante estratégia não farmacológica para essa população. Os benefícios do exercício físico na qualidade de vida e saúde mental de mulheres com câncer de mama estão bem estabelecidos na literatura (CASTRO FILHA *et al.*, 2016; GARCÍA GONZÁLEZ; SANTOS DURÁN; LUNA DUEÑAS, 2021; RAMÍREZ-VÉLEZ *et al.*, 2021).

Ramírez-Vélez *et al.* (2021), ao realizar uma revisão sistemática e de metanálise sobre os efeitos de programas de exercícios supervisionadas no bem-estar de mulheres com câncer de mama durante o tratamento, encontraram que sua prática estava associada à redução de sintomas como ansiedade, depressão e fadiga, e à melhora da qualidade de vida e da imagem corporal. Resultados semelhantes foram observados na revisão sistemática da literatura de García González, Santos Durán e Luna Dueñas (2021), sobre os benefícios do treinamento de força na qualidade de vida de mulheres diagnosticadas com câncer de mama. Os achados mostraram que o treino resistido resultou em melhorias na saúde física (sintomas de dor, fadiga, funcionalidade e composição corporal) e psicológica (estado de ânimo, saúde emocional e cognitiva).

Ao investigar os efeitos de um programa de exercício físico na composição corporal, capacidade funcional e qualidade de vida de mulheres em recuperação do câncer de mama, Arthuso (2017)

concluiu que há melhora da qualidade de vida (em aspectos físicos, psicológicos e ambientais) após a participação no programa de intervenção. Nos relatos obtidos nessa pesquisa, os motivos que justificaram a participação nela citavam aspectos de natureza física, de busca por pertencimento, por estabelecimentos de vínculos e de relações sociais, e enfrentamento. Os benefícios relatados foram diversos como, por exemplo, a oportunidade de estar e interagir com mulheres que tinham a mesma doença, ampliar o ciclo de amizades, ter uma profissional assistindo e orientando a prática da atividade, a sensação de prazer, a melhora da autoestima e a percepção de melhoria da composição corporal.

Mesmo em relação à atividade física, Patsou *et al.* (2018) constataram benefícios em relação à autoestima e à qualidade de vida, bem como redução de sintomas de depressão e ansiedade, em pacientes jovens e idosas, que estejam realizando ou tenham sobrevivido ao tratamento de câncer de mama.

A psicologia do esporte compõe a área da ciência do esporte e tem como uma de suas diretrizes a promoção da saúde mental e a inclusão social a partir do exercício e da atividade física para diferentes populações (WEINBERG; GOULD, 2017). A partir dessa perspectiva, entende-se que a psicologia do esporte tem muito a contribuir com a psico-oncologia, que constituiu uma importante área da psicologia da saúde, a qual procura compreender as dimensões psicológicas presentes no câncer, bem como promover a melhora da qualidade de vida e a saúde mental do paciente, de sua família e de todos os envolvidos nesse processo (VEIT; CARVALHO, 2008). Portanto, fica evidente a contribuição do olhar da psicologia do esporte para pacientes oncológicos.

Diante de tais evidências, poder aprofundar e apreender crenças e significados do exercício físico entre mulheres em recuperação do câncer de mama se revela de fundamental importância para o direcionamento de ações e pesquisas na área clínica. Nessa perspectiva, o presente estudo buscou compreender os efeitos do exercício físico na saúde mental de mulheres em recuperação do câncer de mama.

Metodologia

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Parecer 3.802.163 e CAAE – 23733719.5.0000.5505. A pesquisa foi realizada no período de janeiro de 2020 a março de 2020. Neste estudo foram analisados relatos de mulheres acometidas pelo câncer de mama e que praticavam exercício físico regularmente (no mínimo três vezes por semana).

O acesso à experiência subjetiva é singular, idiossincrático. No entanto, conforme destacou Minayo (2012, p. 622), “embora pessoal, toda vivência tem como suporte os ingredientes do coletivo em que o sujeito vive e as condições em que ela ocorre”. A pesquisa qualitativa busca a compreensão da realidade humana a partir da sua relação social e da potencialidade criadora, afetiva e racional. A realidade dos fatos é atravessada pelo simbólico e afetivo (MINAYO, 2014).

Participantes

Participaram do estudo seis mulheres que frequentavam uma instituição destinada ao atendimento de pessoas acometidas pelo câncer de mama em uma cidade da Baixada Santista. Todas estavam em fase de seguimento oncológico (após a realização de tratamentos oncológicos – quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia e/ou procedimento cirúrgico). O critério de inclusão adotado no estudo foi a prática regular de exercício físico, autorrelatada, de no mínimo três vezes por semana, com orientação profissional. Com exceção de E1, todas as outras entrevistadas realizaram remo durante o tratamento.

O número reduzido de participantes se deu em função do início da pandemia da covid-19, em março de 2020. Devido a tal cenário, a coleta de dados foi interrompida, o que impossibilitou atingir as recomendações dos critérios de saturação em pesquisa qualitativa (MINAYO, 2017). Optou-se por utilizar a letra E (entrevistada), seguida de um número (de 1 a 6) para identificar as mulheres, como forma de preservar as suas identidades.

Instrumento

Foi utilizado um roteiro para entrevista semiestruturada, elaborado pelos autores à luz da literatura, e, conforme destaca Minayo (2014), desdobrando-se em tópicos que possibilitaram contemplar a abrangência do tema investigado e a flexibilidade necessária para absorver novos temas e questões apresentadas pelas entrevistadas. As questões norteadoras abrangeram o efeito do exercício físico na regulação emocional (Você percebe benefícios da prática de exercícios físicos para o seu convívio social? Você percebe a influência da prática do exercício físico no seu humor²?), o significado e os benefícios do exercício (Qual o significado da prática de exercícios físicos na sua vida?) e a influência do exercício físico no enfrentamento do câncer (Tal prática lhe auxiliou de alguma forma no enfrentamento do câncer de mama?).

Procedimentos

A coordenação da instituição destinada ao atendimento de mulheres com câncer de mama referida acima autorizou a realização da pesquisa e orientou que sua divulgação fosse realizada por meio de um cartaz disponibilizado em um painel informativo. O cartaz orientava que as interessadas em participar da pesquisa informassem o interesse à secretária da instituição. A partir disso, foi organizada uma lista contendo os nomes das potenciais participantes. A primeira autora entrou em contato, individualmente,

² Humor: estado emocional ou afetivo transitório, variando de intensidade e duração (WEINBERG; GOULD, 2017).

com cada uma das potenciais participantes para esclarecimentos dos propósitos e cuidados éticos envolvidos no estudo e, diante da confirmação do interesse, as entrevistas foram agendadas. A participação no estudo foi formalizada por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No início das entrevistas, a pesquisadora reforçou os aspectos éticos envolvidos na participação e os objetivos do estudo. As entrevistas foram realizadas pela primeira autora em um único encontro, individualmente, entre os dias 03/02/2020 e 03/03/2020, com duração média de 45 minutos, em uma sala da instituição destinada a atendimentos clínicos. As entrevistas foram gravadas em áudio e transcritas *ipsis litteris*.

Análise de dados

O conteúdo das entrevistas foi analisado conforme a análise temática de conteúdo proposta por Minayo (2014), que corresponde à investigação dos significados presentes no discurso, que sejam relevantes para os objetivos da pesquisa. Segundo a autora, “a noção de tema está ligada a uma afirmação a respeito de determinado assunto. Ela comporta um feixe de relações e pode ser graficamente apresentada através de uma palavra, frase, resumo” (MINAYO, 2014, p. 315).

A análise temática das entrevistas foi feita em três fases: pré-análise; exploração do material; tratamento dos resultados obtidos e interpretação (MINAYO, 2014). Na primeira delas, foi realizada uma leitura flutuante para apropriação do material coletado. Seguiu-se a constituição do *corpus* a partir da leitura exaustiva. Determinaram-se as unidades de registro (palavras-chave), as unidades de contexto (compreensão das unidades de registro), os recortes, as formas de categorização e os conceitos mais gerais que orientaram a análise. A categorização “consiste num processo de redução do texto às palavras e expressões significativas” (MINAYO, 2014, p. 317). As categorias temáticas correspondem a classes que agrupam um determinado tema, a partir de um nome que pre-

tende aludir ao conteúdo que as compõe (MINAYO, 2014). Foram criadas e organizadas três categorias: exercício: entre a necessidade e o prazer; exercício e saúde mental; e exercício coletivo como oportunidade de conversar e ter suporte afetivo.

Resultados e Discussão

Quadro 1 – Caracterização das participantes do estudo

Entrevistada	Idade	Escolaridade	Com quem reside	Ano do Diagnóstico do Câncer de Mama
E1	56	EMC	Marido	2013
E2	61	ESC	Filho	2017
E3	58	ESC	Marido e dois filhos	2004
E4	62	ESC	Sozinha	2011
E5	57	ESC	Marido e dois filhos	2008
E6	60	ESC	Sozinha	2011/2014*

Fonte: Elaborado pelos autores.

*Recidiva do câncer de mama no ano de 2014.

ESM = Ensino Médio Completo; ESC = Ensino Superior Completo

A idade mínima foi de 56 anos e a máxima de 62 anos. Três entrevistadas eram casadas e somente uma não tinha filhos. Uma participante tinha o Ensino Médio Completo e cinco, o Ensino Superior Completo, das quais, uma possuía pós-graduação concluída. Quanto à área de formação acadêmica, três entrevistadas eram graduadas na área da educação (duas em Pedagogia e uma em História) e duas na área da saúde (bacharel em Psicologia e enfermeira, respectivamente).

Em relação à saúde mental, E5 disse que desenvolveu um quadro depressivo após a descoberta do câncer e que fazia uso de antidepressivo. E6 tinha histórico de depressão. Esta entrevistada mencionou que o quadro depressivo surgiu após a morte do marido, que ocorreu quando ela tinha 28 anos de idade. Adicionalmente, mencionou que tinha fibromialgia. A mesma doença foi referida por E3 e E4. As três entrevistadas (E3, E4 e E6)

faziam uso de psicofármacos para tratar a fibromialgia. Todas as entrevistadas relataram que apresentaram sintomas depressivos após a descoberta do câncer.

Quanto à prática de atividade física, três entrevistadas (E1, E2, E3) relataram que se exercitavam regularmente desde antes do diagnóstico de câncer de mama, e outras três (E4, E5 e E6) começaram a praticar exercícios físicos após o diagnóstico oncológico.

E1, E4 e E6 realizavam atividade física cinco vezes por semana. E2 se exercitava seis vezes por semana, E3 e E5, três vezes por semana. Todas as entrevistadas destacaram que a prática de exercício físico era benéfica para a saúde física e mental e se configurava como um importante recurso para ficar saudável novamente (RAMÍREZ-VÉLEZ *et al.*, 2021). A seguir serão apresentadas as categorias temáticas do estudo.

Exercício: entre a necessidade e o prazer

O relato que abre esta categoria evidencia os efeitos do exercício físico regular: “[...] eu não tenho travamento nenhum, tem gente que tem, um braço pra trás, um braço pra frente, pro lado, eu não tenho, eu fiz exercício logo” (E6).

Os benefícios do exercício físico regular para a qualidade de vida e saúde física e mental foram apontados por todas as participantes, corroborando achados da literatura (BINOTTO *et al.*, 2016; BROWALL *et al.*, 2018; CASTRO FILHA *et al.*, 2016; FICARRA *et al.*, 2022; RAMÍREZ-VÉLEZ *et al.*, 2021). A percepção dos ganhos relatados pode estar associada aos efeitos do exercício, como, por exemplo, a mudanças positivas nos estados de humor, a redução da ansiedade e da depressão (WEINBERG; GOULD, 2017). Ainda nessa perspectiva, o estudo qualitativo desenvolvido por Nascimento *et al.* (2012) encontrou como motivos para adesão ao exercício físico em indivíduos, entre 53 e 79 anos, a percepção positiva da saúde, a satisfação ao realizar o exercício, a crença na capacidade de poder realizar o exercício (crença de autoeficácia), o contato social,

o aprendizado de novas atividades, a melhora da autoestima e a expectativa de resultados promissores a partir do exercício.

A melhora do humor decorrente do exercício foi aspecto apontado pelas seis participantes. Os relatos de E2 destacaram a percepção de que o exercício físico é parte fundamental do tratamento do câncer, ressaltando a importância de buscar ter prazer para manter a regularidade e continuidade da prática.

E2 relatou que “[...], agora é essencial [exercício após o câncer de mama]. É uma coisa que eu tenho que fazer [...], a prática de exercício facilita muito no tratamento, a ter um pouco mais de resistência”. Complementando, E2 destacou que, após a academia, ela costumava fazer uma atividade prazerosa: “eu caminho na praia, né, eu gosto muito de caminhar [...] eu caminho bastante, na beira da água. [pausa breve] É gostoso, né? Eu adoro fazer isso” (E2).

Algo semelhante foi observado nos dois relatos complementares da participante E3 em relação ao exercício: “eu vejo também como necessidade física. [Tenho] quase 60 anos, você tem que ter alguma coisa [...]. Pra mim, é pela saúde física e mental”. Complementou que gosta de caminhar na praia e que “tem que buscar o prazer porque, se não, fica difícil. A gente sabe que a vida aí não é muito fácil então... O prazer que me dá é o que mais me motiva.” (E3).

Ainda nesta perspectiva, E1 mencionou que, antes de adoecer, a estética corporal era a principal meta a ser atingida por meio do exercício físico. Após a descoberta do câncer, a saúde tornou-se o principal objetivo do exercício físico. Depois que descobriu a doença, E1 permaneceu por um tempo sem se exercitar, pois se sentiu “revoltada” por ter adoecido, apesar de ter feito “tudo direitinho” no que se refere ao estilo de vida saudável. Ao receber o diagnóstico de câncer, E1 rompeu com uma possível crença de que ter um estilo de vida saudável garantiria condições plenas de saúde, o que pode ter favorecido a raiva e o ressentimento vivenciados por ela. É válido destacar que manifestações emocionais semelhantes foram observadas no estudo desenvolvido por Ribeiro, Araújo e Mendonça (2021).

A descoberta do câncer é marcada de forma recorrente pela desorganização psíquica. Reações de ansiedade, medo, raiva, desespero constituem exemplos de manifestações emocionais que podem aparecer em face da descoberta da enfermidade. Nesse contexto, deve-se levar em consideração as idiosincrasias e o processo de subjetivação do indivíduo ao vivenciar a doença, sua forma de lidar e ressignificar uma realidade imposta. Ressignificar sua trajetória e criar possibilidades de viver correspondem a um dos desafios enfrentados por indivíduos acometidos pelo câncer (ANGERAMI; GASPAR, 2016).

Apesar da revolta vivenciada por E1, ela mencionou que a falta do exercício a fez se sentir mal e, por isso, passou a inserir caminhadas em sua rotina: “[...] tanto atividade física como alimentação, eu sempre cuidei muito para que eu estivesse bem fisicamente. [pausa breve] Esteticamente, depois do câncer, eu comecei a ver de outra forma, apesar da preguiça de voltar pra academia” (E1).

E1 reforçou a necessidade do exercício ser prazeroso: “[...] o exercício, para mim, tem que ser algo prazeroso, porque, se for para eu fazer algo que não seja prazeroso, eu não faço” (E1). E4 destacou que após o diagnóstico e a orientação recebida pela oncologista, ela começou a se exercitar de forma sistemática e buscou combinar a necessidade com uma atividade prazerosa.

Foi depois do diagnóstico [...] ela [oncologista] falou assim: “eu vou te dizer uma coisa: a prática de exercício físico não é um conselho, é uma orientação médica. Tome isso como um medicamento”. Eu não sou de caminhar na praia, então eu fui pelo viés, procurando algo que me [pausa breve] que me ajudasse, que eu sentisse prazer de fazer. Então a primeira coisa que eu procurei foi o pilates [...] atividade física, pra mim, tem a ver com prazer. (E4).

O estudo de revisão desenvolvido por Elshahat, Treanor e Donnelly (2021) evidenciou que as orientações dos oncologistas

foram a principal fonte de informações sobre o papel fundamental da prática de exercício físico para a recuperação da saúde entre pacientes de diferentes tipos de câncer.

E5 ressaltou a necessidade do exercício para a saúde e relatou a percepção de que se ela tivesse iniciado a prática regular de exercício físico após o diagnóstico do câncer de mama, talvez não tivesse desenvolvido problemas de saúde. “Você tem que focar em alguma coisa e se você focar na atividade física, se eu tivesse focado na atividade física logo depois que eu tive o câncer, talvez eu não tivesse com a diabetes, com a hipertensão e com colesterol alto, triglicérides alto” (E5).

Uma característica, identificada no grupo investigado, foi a tentativa de encontrar um exercício que fosse apropriado para a saúde física e que, ao mesmo tempo, fosse prazeroso. Quando esse encontro não era possível, as participantes buscaram encontrar outra prática que fosse prazerosa para complementar suas atividades físicas. Os relatos de melhora do humor e do bem-estar estavam basicamente associados às atividades percebidas como prazerosas. Nesse sentido, a prática sistemática do exercício se revelou uma combinação entre a necessidade de se exercitar e o prazer ao fazê-lo.

Exercício e saúde mental

A percepção de melhora da saúde mental decorrente do hábito de se exercitar foi comum entre as seis entrevistadas do estudo. Esses achados corroboraram a literatura que aponta os benefícios da atividade física para saúde mental (GERALDES *et al.*, 2019; RAMÍREZ-VÉLEZ *et al.*, 2021; WEINBERG; GOULD, 2017). O relato de E2, que abre essa categoria, evidenciou esse aspecto: “quando você faz uma atividade, tudo melhora, o corpo, a mente” (E2).

E4 também mencionou que costumava apresentar humor irritável e que percebeu a diminuição da irritabilidade a partir da prática regular de exercício: “eu acho que a prática do exercício físico diminuiu o grau de irritação que eu sempre tive [pausa breve]. Dá

mais suportabilidade pra determinadas coisas. Eu acho que isso é importante” (E4).

E5 também enfatizou os benefícios da prática de exercício físico para a sua saúde mental.

Eu acho que, quando eu faço atividade física, eu fico mais aberta, mais [pausa breve] mais receptiva, mais [pausa breve] sei lá, não sei explicar. Bem melhor, bem melhor do que no dia em que eu não faço [...] mais disposta pra fazer atividades, outras atividades, mais disposta pra ouvir [risos]. Mais colaborativa, não sei, não sei explicar [pausa breve] muito, muito, muito melhor” (E5).

Complementando os achados, é interessante ressaltar a compreensão de E1, E2 e E6 segundo a qual se percebiam de “mau humor e com a sensação de que algo estava faltando” quando não se exercitavam. Os relatos de E1 e E6 exemplificaram tais efeitos: “O dia que eu acordo, olho esse sol maravilhoso, e às vezes eu acordo assim, atrasada, né, não vai dar tempo de eu ir caminhar, eu fico de mau humor. Por que que eu não acordei mais cedo?” (E1). “A falta da atividade física reflete no meu humor. Eu não fico mal humorada, mas eu já não sou tão alegre como eu sou quando [pausa breve] quando eu faço exercício” (E6).

Os resultados encontrados corroboraram os achados de Geraldés *et al.* (2019), que identificaram associação entre a prática de se exercitar e a sensação de vigor em idosos. Segundo Geraldés *et al.* (2019), vigor representa um estado de humor positivo, na medida em que se refere a uma condição na qual os sujeitos se sentem dispostos e enérgicos. Soma-se ainda a constatação, no estudo de revisão e metanálise de Ramírez-Vélez *et al.* (2021), de que a prática de exercícios físicos, conforme as recomendações, esteve associada à redução da fadiga, melhora da autoimagem, além de outros benefícios de ordem psicológica entre mulheres com câncer de mama. Ao desempenhar bem o exercício físico a

mulher tem a possibilidade de ressignificar a sensação de fragilidade e desamparo experimentada ao receber o diagnóstico do câncer de mama. Pode-se inferir que tais considerações influenciam positivamente a percepção de vigor, como evidenciado pelo relato de E4.

No ano passado, eu pude falar um pouquinho sobre o câncer de mama no outubro rosa e o tema que eu abordei foi justamente esse, o movimento-se, a importância do movimento nos cuidados com a saúde, não só para o câncer, mas como um todo. (E4).

Exercício físico coletivo como oportunidade de conversar e ter suporte afetivo

O efeito do exercício na socialização e no estabelecimento de vínculos afetivos foi um elemento citado por cinco entrevistadas. Os encontros potencializados pelo exercício criaram um ambiente facilitador das trocas de experiências, possibilitando a ampliação de significados construídos sobre o câncer, seu tratamento e as mudanças produzidas pela doença. Apenas E1 não percebeu benefícios do exercício para o seu convívio social. Ela mencionou que não procurava socializar-se enquanto estava na academia: “Eu focava no exercício, raramente eu conversava com alguém” (E1). A opção de se exercitar sozinho foi a mais escolhida em um estudo de revisão realizado com pacientes de diferentes tipos de câncer (ELSHAHAT *et al.*, 2021). É possível que E1, mesmo antes do câncer, tivesse o comportamento de evitação em relação às experiências de trocas em grupo e, na nova condição, apenas reproduziu um padrão comportamental presente no seu repertório, a esquivada.

Cinco, das seis entrevistadas, praticavam remo e estavam no mesmo grupo de treino (E2, E3, E4, E5, E6). E4 mencionou: “Eu não quero remar com outras pessoas, eu gosto de remar com o meu

grupo de remada [mulheres com histórico de câncer de mama], de remadoras". E5 relatou que começou a exercitar de forma sistemática quando teve a oportunidade de praticar o remo: "Mais atividade, mesmo, foi desde quando começou a remada, uns três anos atrás, desde que começou a canoagem. Daí é que eu me inteirei mais, me interessei mais, vi a necessidade maior de fazer porque até então, sinceramente, não fazia mesmo, não" (E5).

Ainda sobre o remo, E2 relatou: "Agora, eu faço remada, eu vou pra praia, eu passeio, entendeu? [...] Meu olhar mudou, sabe? Meu olhar mudou [...] agora eu quero aproveitar mesmo, sabe? Curtir" (E2). E2 destacou que, quando as condições climáticas não permitiam a prática do remo, o uso de simulador de remo auxiliava no treinamento:

Quando está um tempo feio, meio chuvoso, a gente faz aqui [simulador remada disponível na instituição] [pausa breve] Nós treinamos aqui pra ir para o mar, é uma simulação, é... interessante, é um projeto para quem tem câncer de mama, ajuda o braço e tudo. (E2).

Em relação à prática do remo, o estudo de Gavala-González, Torres-Pérez e Fernández-García (2021) apontou benefícios de natureza física (redução do sedentarismo, redução da sensação de dor e aumento da capacidade funcional) e psicológica (percepção de saúde mental e vitalidade e relações sociais positivas) em mulheres com histórico de câncer de mama que participaram de um programa de remada. Os relatos de E2, E4 e E5 indicam os efeitos psicológicos positivos da prática do remo.

Ademais, no que concerne às caminhadas feitas com o companheiro, E2 relatou: "Vai conversando. É legal" (E2). Por sua vez, E6 destacou: "Você tem que ir para um lugar, um núcleo que tenha pessoas pra poder te animar. Aí você sai de casa, aquilo vira um ritmo, uma rotina" (E6). E, ainda, E3 ressaltou que a caminhada realizada com o marido "é uma socialização" (E3) e que aproveitava

o momento do exercício para conversar sobre “coisas que em casa não estaria conversando” (E3). O estudo de Elshahat *et al.* (2021) apontou que a caminhada foi o exercício preferido por pacientes com diferentes tipos de câncer durante o tratamento e o pós-tratamento. Pode-se ponderar que a caminhada, por não exigir um aprendizado específico, poder ser realizada em diferentes locais e horários do dia e, ainda, com pessoas de seu vínculo afetivo, se revelou um exercício físico potente para a saúde física e mental.

Ao realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a prática de exercitar-se entre mulheres com câncer de mama, Browall *et al.* (2018) ressaltaram a importância do suporte afetivo mútuo durante a participação em grupos de exercícios. Tal envolvimento foi caracterizado como positivo, uma vez que propiciava socialização entre mulheres com câncer de mama sem que a patologia estivesse no centro do propósito dos encontros, o que contribuía para a sensação de bem-estar das participantes. O estudo de revisão de Elshahat *et al.* (2021) revelou que a oportunidade de realizar exercícios em grupo pareceu auxiliar na superação da falta de motivação para se exercitar e que praticar exercício com outras pessoas com câncer promove sensação de conforto e pertencimento, de forma que o apoio de colegas funciona como importante elemento de motivação.

A categoria temática em questão evidenciou a importância e os benefícios do convívio social gerados pelo exercício físico, em especial, nos que são realizados de forma coletiva. Uma única entrevistada (E6) ressaltou a necessidade de realizar exercícios com grupos que não apresentassem histórico de câncer de mama. Essa participante foi a única a ter recidiva do câncer, retomando o tratamento e, provavelmente, voltando a conviver mais com outras pacientes com histórias semelhantes. É possível que ela evitasse a convivência com outras pessoas com câncer em momentos nos quais o contato não era necessário, a fim de se esquivar de falar e pensar sobre o câncer.

Compreende-se que a especificidade da população do estudo, mulheres em recuperação do câncer de mama vinculadas a uma

única instituição, pode ter impactado a construção perceptual do campo psicológico investigado. A principal limitação deste estudo se refere ao número reduzido de participantes; é preciso considerar que o início da pandemia da covid-19 impediu a continuação das entrevistas presenciais, impossibilitando que o critério de saturação fosse atingido. Foi considerada a possibilidade de dar continuidade na modalidade remota. No entanto, ponderou-se que a mudança para essa modalidade interviria na qualidade da interação pesquisadora-entrevistada, o que poderia interferir nos relatos obtidos. Ressalta-se ainda que o uso de tais tecnologias para realização de pesquisas qualitativas eram incipientes na literatura.

Considerações Finais

O exercício físico se revelou uma potente estratégia de promoção de saúde física e mental de mulheres em recuperação do câncer de mama. Sua prática evidenciou um importante recurso de regulação emocional, uma oportunidade de estabelecer trocas de experiências e de afetos, assim como a construção de novos vínculos. Outro ponto de destaque foi a importância de tentar conciliar a função do exercício físico como estratégia de recuperação da saúde física e mental e, simultaneamente, como fonte de prazer.

Novas pesquisas de natureza qualitativa poderiam: (a) ampliar o número de participantes até atingir o critério de saturação; (b) ampliar a investigação dos efeitos do exercício físico na saúde mental e na construção de novos vínculos; (c) registrar a modalidade preferida e principais transformações observadas (por exemplo, psicológicas e sociais) após o início da prática; (d) apontar se houve mudança ou se a escolha do tipo de exercício foi influenciada a partir do diagnóstico; e (e) investigar, em relação ao exercício, a duração, a frequência e a intensidade para melhor entendimento de seus efeitos.

A possibilidade de ampliar a compreensão dos efeitos do exercício na saúde física e mental de mulheres com câncer de mama reforçou a importância de sua prática como forma de promoção

da saúde física e mental. A prática regular do exercício físico levou à percepção de múltiplos benefícios como: a melhora da condição física; a possibilidade de regulação emocional; e novos caminhos para a ampliação de vínculos e a criação de espaços de compartilhamento de vivências e de afetos. Esta pesquisa exploratória veio lançar luz sobre o fenômeno em questão e possibilitou fomentar novos caminhos para a pesquisa e a assistência de mulheres com câncer de mama.

Referências

ANGERAMI, V. A.; GASPAR, K. G (ed.). **O câncer diante da psicologia**: uma visão interdisciplinar. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

ANGERAMI, V. A. O corpo câncer. *In*: ANGERAMI, V.A.; GASPAR K.C. (ed.). **O câncer diante da psicologia**: uma visão interdisciplinar. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016. p. 19-31.

ARTHUSO, F. Z. **Exercícios físicos, capacidade funcional e qualidade de vida de mulheres sobreviventes ao câncer de mama**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.

BINOTTO, M. *et al.* Atividade física e seus benefícios na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama: um estudo transversal em Caxias do Sul – RS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 21, n. 2, p. 154-161, 2016. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6086>. Acesso em: 8 fev. 2023.

BROWALL, M. *et al.* Physical activity during and after adjuvant treatment for breast cancer: an integrative review of women's experiences. **Integrative Cancer Therapies**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 16-30, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

pmc/articles/PMC5950941/pdf/10.1177_1534735416683807.pdf.
Acesso em: 8 fev. 2023.

CARREIRA H. *et al.* Associations Between Breast Cancer Survivorship and Adverse Mental Health Outcomes: A Systematic Review. **Journal of the National Cancer Institute**, [s. l.], v. 110, n. 12, p. 1311-1327, Dec. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jnci/djy177>. Acesso em: 10 ago. 2022.

CASTRO FILHA, J. G. L. *et al.* Influências do exercício físico na qualidade de vida em dois grupos de pacientes com câncer de mama. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, DF, v. 38, n. 2, p. 107-114, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/MZLKW8JbmVP54y8mvv3JGcq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 ago. 2020.

ELSHAHAT, S. *et al.* Factors influencing physical activity participation among people living with or beyond cancer: a systematic scoping review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Bethesda, Maryland, v. 18, n. 50, p. 1-20, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01116-9>. Acesso em: 10 jan. 2023.

FICARRA, S. *et al.* Impact of exercise interventions on physical fitness in breast cancer patients and survivors: a systematic review. **Breast Cancer**, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 402-418, 2022. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9021138/pdf/12282_2022_Article_1347.pdf. Acesso em: 15 jan. 2023

GARCÍA GONZÁLEZ, D. E.; SANTOS DURÁN, S. A.; LUNA DUEÑAS, J. G. Fuerza resistencia en la calidad de vida de mujeres con cáncer de seno: Una revisión sistemática. **Oncología**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 164-175, 2021. Disponível em: <https://www.roe-solca.ec/index.php/johs/article/view/547>. Acesso: 15 jan. 2023.

GAVALA-GONZÁLEZ, J.; TORRES-PÉREZ, A.; FERNÁNDEZ-GARCÍA, J. C. Impact of Rowing Training on Quality of Life and Physical Activity Levels in Female Breast Cancer Survivors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 13, p. 1-12, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8296959/pdf/ijerph-18-07188.pdf>. Acesso: 15 jan. 2023.

GERALDES, A. A. R. *et al.* Effects of walking on the mood of physically active older people. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 63-66, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/6HK4nLHk43L86RvJKwrDbnN/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 12 dez. 2022.

INCA. **A situação do câncer de mama no Brasil**: síntese de dados dos sistemas de informação. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, 2019. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/a_situacao_ca_mama_brasil_2019.pdf. Acesso em: 10 ago. 2022.

INCA. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede. **Dados e números sobre o câncer de mama**. Relatório anual 2022. Rio de Janeiro: Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, nov. 2022. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/dados_e_numeros_site_cancer_mama_novembro2022_0.pdf. Acesso em: 8 fev. 2023.

MATHIAS, A. S. *et al.* Aspectos psicológicos do câncer de mama em mulheres. **Femina**, [s. l.], v. 50, n. 5, p. 311-315, 2022. Disponível: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/08/1380711/femina-2022-505-311-315.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2023.

MINAYO, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 5, n. 7, p. 1-12, 2017. Disponível:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/7429265/mod_resource/content/1/amostragem%20e%20saturac%CC%A7a%CC%83o%20pesq%20qualitat%20Minayo%202017.pdf. Acesso em: 10 ago. 2021.

MINAYO, M. C. S. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 621-626, 2012. Disponível: <https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMff/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 ago. 2021.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

NASCIMENTO, M. C. *et al.* O desafio da adesão aos exercícios físicos em grupos de idosos em Palmitos/SC: motivos para a prática e para a desistência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 3, p. 140-144, 2012. Disponível: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/713/719>. Acesso em: 10 dez. 2022.

PATSOU, E. D. *et al.* Physical activity and sociodemographic variables related to global health, quality of life, and psychological factors in breast cancer survivors. **Psychology Research and Behavior Management**, [s. l.], v. 11, p. 371-381, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6134954/pdf/prbm-11-371.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2022.

RAMÍREZ-VÉLEZ, R. *et al.* Evidence-Based Exercise Recommendations to Improve Mental Wellbeing in Women with Breast Cancer During Active Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Cancers**, Local, v. 13, n. 2, e13020264, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6694/13/2/264>. Acesso em: 8 fev. 2023.

RIBEIRO, L. A. S.; ARAÚJO, M. N.; MENDONÇA, T. M. S. Esperança, Medo e Qualidade de vida Relacionada à Saúde na Percepção

de Mulheres com Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, e1811932021, 2021. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/1193/1459>. Acesso em: 8 fev. 2023.

VEIT, M. T.; CARVALHO, V. A. Psico-oncologia: definições e área de atuação. *In*: V. A. CARVALHO *et al.* (org.). **Temas em psico-oncologia**. São Paulo: Summus, 2008. p. 15-19.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.