

PHYSICAL EXERCISES FOR CANCER PATIENTS: INFORMATION BOOKLET

SAUER LEMOS TELES¹
ISADORA BARBOSA LOBATO E SILVA¹
TAMYRES SANTOS DA SILVA¹
CAIO CÉSAR FERNANDES REIS¹
BRÁULIO DO NASCIMENTO LIMA²
EDGAR ALMEIDA MANESCHY³
CAMILA RODRIGUES NEIVA¹
MARIELA DE SANTANA MANESCHY⁴

1- Universidade da Amazônia – UNAMA, Belém, Pará, Brasil

2- Força Aérea Brasileira – FAB, Belém, Pará, Brasil

3- ONCOFIT, Belém, Pará, Brasil

4-Univ. da Amazônia – UNAMA e Núcleo de Esporte e Lazer, NEL/SEDUC-PA, Pará, Brasil

marielamaneschy@gmail.com

Abstract

Introduction: In addition to having to deal with the fear and insecurity caused by the disease itself, cancer patients need to face disinformation about the practice of physical exercises and the lack of encouragement from some health professionals and their own families. **Objective:** This study aimed to present the impacts of the development and distribution of an informative booklet on physical exercises for cancer patients. **Methods:** For this, a descriptive study was carried out to develop educational material, which consisted of the elaboration of an informative booklet on physical exercises for cancer patients, aimed at guiding people diagnosed with cancer about the benefits, care and recommendations necessary for the practice of physical exercises during treatment against the disease. **Results:** The information booklet was printed, colored, and distributed to 17 cancer patients participating in a research project at the University of Amazonia. It also became part of the collection of the library of the same University and is being distributed completely free of charge at the Sports and Leisure Center of the Department of Education of the State of Pará – NEL/SEDUC-PA. The digitized version is being made available in the ONCOFIT VIP Community, through social media. **Conclusion:** It was concluded that an informative booklet on physical exercises for cancer patients was a useful and effective strategy, as the patients benefited by this initiative had a satisfactory understanding of the content of the booklet and were convinced of the importance of joining a training program

Keywords: Disinformation; Exercise; Medical Oncology.

EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES CON CÁNCER: UNA GUÍA INFORMATIVA

Resumen

Introducción: Además de tener que lidiar con el miedo y la inseguridad causados por la

propia enfermedad, los pacientes con cáncer deben enfrentarse a la desinformación sobre la práctica del ejercicio físico y la falta de apoyo por parte de algunos profesionales de la salud y sus propias familias. **Objetivo:** Este estudio tenía como objetivo presentar los impactos del desarrollo y distribución de un folleto informativo sobre ejercicios físicos para pacientes con cáncer. **Métodos:** Para ello, se llevó a cabo un estudio descriptivo para desarrollar material educativo, que consistió en la elaboración de un folleto informativo sobre ejercicios físicos para pacientes con cáncer, orientado a las personas diagnosticadas con cáncer sobre los beneficios, cuidados y recomendaciones necesarios para la práctica de ejercicios físicos durante el tratamiento contra la enfermedad. **Resultados:** El folleto informativo fue impreso, coloreado y distribuido a 17 pacientes con cáncer que participaban en un proyecto de investigación en la Universidad de Amazonia. También pasó a formar parte de la colección de la biblioteca de la misma universidad y se distribuye completamente de forma gratuita en el Centro de Deportes y Ocio del Departamento de Educación del Estado de Pará – NEL/SEDUC-PA. La versión digitalizada está disponible en la Comunidad VIP de ONCOFIT, a través de las redes sociales. **Conclusión:** Se concluyó que un folleto informativo sobre ejercicios físicos para pacientes con cáncer era una estrategia útil y eficaz, ya que los pacientes beneficiados de esta iniciativa tenían una comprensión satisfactoria del contenido del folleto y estaban convencidos de la importancia de unirse a un programa de formación.

Palabras clave: Desinformación, Ejercicio Físico, Oncología Médica.

EXERCICES PHYSIQUES POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER : UN GUIDE D'INFORMATION

Abstrait

Introduction: En plus de devoir faire face à la peur et à l'insécurité causées par la maladie elle-même, les patients atteints de cancer doivent faire face à la désinformation concernant la pratique de l'exercice physique et au manque d'encouragement de la part de certains professionnels de santé et de leurs propres familles. **Objectif :** Cette étude visait à présenter les impacts du développement et de la distribution d'un livret informatif sur l'exercice physique pour les patients atteints de cancer. **Méthodes :** Pour cela, une étude descriptive a été menée afin de développer du matériel éducatif, consistant à élaborer un livret informatif sur les exercices physiques pour les patients atteints de cancer, visant à orienter les personnes diagnostiquées atteintes de cancer sur les bénéfices, les soins et les recommandations nécessaires à la pratique des exercices physiques pendant le traitement contre la maladie. **Résultats :** Le livret d'information a été imprimé, colorié et distribué à 17 patients atteints de cancer participant à un projet de recherche à l'Université de l'Amazonie. Il est également devenu une partie intégrante de la collection de la bibliothèque de la même université et est distribué entièrement gratuitement au Centre des Sports et des Loisirs du Département de l'Éducation de l'État du Pará – NEL/SEDUC-PA. La version numérisée est mise à disposition dans la communauté ONCOFIT VIP, via les réseaux sociaux. **Conclusion :** Il a été conclu qu'un livret informatif sur les exercices physiques pour les patients atteints de cancer était une stratégie utile et efficace, car les patients bénéficiant de cette initiative avaient une compréhension satisfaisante du contenu du livret et étaient convaincus de l'importance de rejoindre un programme de formation.

Mots-clés: Désinformation, Exercice Physique, Oncologie médicale.

EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS: CARTILHA INFORMATIVA

Resumo

Introdução: Além de ter que lidar com o medo e a insegurança provocados pela própria doença, o paciente oncológico precisa enfrentar a desinformação sobre a prática de exercícios físicos e a falta de incentivo de alguns profissionais da saúde e dos próprios familiares. **Objetivo:** Este estudo teve por objetivo apresentar os impactos do desenvolvimento e distribuição de uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos. **Métodos:** Para isto, foi realizado estudo descritivo de desenvolvimento de material educativo, que consistiu na elaboração de uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos, destinada a orientar pessoas diagnosticadas com câncer acerca dos benefícios, cuidados e recomendações necessárias para a prática de exercícios físicos durante o tratamento contra a doença. **Resultados:** A cartilha informativa foi impressa colorida e distribuída para 17 pacientes oncológicos participantes de um projeto de pesquisa da Universidade da Amazônia. Também passou a fazer parte do acervo da biblioteca da mesma Universidade e está sendo distribuída de forma totalmente gratuita no Núcleo de Esporte e Lazer da Secretaria de Educação do Estado do Pará – NEL/SEDUC-PA. A versão digitalizada está sendo disponibilizada na Comunidade ONCOFIT VIP, pelas redes sociais. **Conclusão:** Concluiu-se que uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos foi uma estratégia útil e eficaz, pois os pacientes beneficiados por esta iniciativa apresentaram compreensão satisfatória acerca do conteúdo da cartilha e mostraram-se convencidos da importância de ingressar em um programa de treinamento.

Palavras-chave: Desinformação, Exercício Físico, Oncologia.

Introdução

O câncer é uma doença multifatorial crônica, que resulta em uma condição de saúde complexa e o seu tratamento pode acarretar efeitos colaterais severos que comprometem a qualidade de vida e o bem-estar dos pacientes. O foco passa a ser, então, a busca pela remissão da doença. A perspectiva de cuidados tem evoluído para incluir várias estratégias que mitiguem os efeitos adversos e devolva a funcionalidade e a autonomia aos pacientes (OMS, 2022).

Segundo o Instituto Nacional de Câncer – INCA (2023), a taxa de novos casos de câncer é de 483,5/100.000, entre homens e mulheres por triênio, em 2040 a estimativa é de um aumento de novo casos para 29,5 milhões por ano. As causas são variadas, podendo ser internas (geneticamente pré-determinadas) ou externas (meio ambiente, costumes ou hábitos próprios de um ambiente cultural e social), estando ambas inter-relacionadas. Esses fatores causais podem interagir de diversas formas, aumentando a probabilidade de transformações malignas nas células normais.

Quando o paciente é diagnosticado com câncer, encontra-se em uma situação de medo, insegurança e ansiedade, somada aos sintomas da doença e às reações do

tratamento, considerando todos os efeitos colaterais e adversos, tais como, fraqueza, enjoos, vômitos, dores, fadiga e desconforto na hora de dormir, causando distúrbios do sono (DeShields et al.; 2011; Denieffe et al.; 2013; Kolankiewicz et al.; 2014).

Devido à natureza da doença e do tratamento, o paciente pode se debilitar e ter limitações físicas severas, causando desconforto e afetando sua rotina diária (Dieli-Conwright; Orozco, 2015; Gonzalez; LU, 2018; Kwekkeboom et al., 2018). Diante de todo este quadro, é inevitável que o paciente apresente uma diminuição dos seus níveis de aptidão física (Chamorro-Viña et al., 2012).

Estudos apontam que a prática de exercícios físicos como, por exemplo, atividades aeróbias (caminhada, bicicleta ergométrica ou dança), exercícios de força (musculação, exercícios funcionais e atividades resistidas com peso corporal), alongamentos e flexibilidade, e atividades de relaxamento (yoga, exercícios respiratórios e de consciência corporal), após o diagnóstico, podem contribuir para a melhora do quadro clínico geral do paciente, minimizando os efeitos colaterais e adversos do tratamento e da doença, dentre outros benefícios proporcionados ao indivíduo (Loureiro, 2014).

A compreensão detalhada sobre a doença é importante para profissionais que trabalham no tratamento de sobreviventes ao câncer, mas também é de suma importância para o próprio paciente, que por vezes se apresenta resistente à prática de exercícios físicos, devido à crença de que durante o tratamento oncológico precisa ficar em repouso absoluto (Clifford, et al., 2018; Haussmann, et al. 2022).

Inclusive, esta ainda é uma recomendação de muitos médicos e demais profissionais da saúde que insistem e não autorizar a prática de exercícios físicos durante o tratamento da doença. Por este motivo, faz-se necessário ampliar o acesso a informações sobre os benefícios do exercício físico para a recuperação de pessoas diagnosticadas com câncer (Guimarães, et al. 2021; Finch, et al. 2024).

Desta forma, este estudo tem por objetivo apresentar os impactos do desenvolvimento e distribuição de uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos que se destina a orientá-los sobre a importância desta prática durante todo o tratamento, bem como cuidados e recomendações para uma prática segura e eficaz.

Métodos

Esta pesquisa se trata de um estudo descritivo de desenvolvimento de material educativo, que consistiu na elaboração de uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos, destinada a orientar pessoas diagnosticadas com câncer acerca dos benefícios, cuidados e recomendações necessárias para a prática de exercícios físicos durante o tratamento contra a doença.

Este material foi elaborado por acadêmicos e profissionais de Educação Física, vinculados às seguintes instituições: Universidade da Amazônia – UNAMA; Grupo de Pesquisa em Exercício Físico Oncológico do Estado do Pará – EFIONCO PARÁ; ONCOFIT – Exercícios Físicos Para Pacientes Oncológicos; e Núcleo de Esporte e Lazer da Secretaria de Educação do Estado do Pará – NEL/SEDUC-PA.

A iniciativa fez parte das atividades do Projeto de Pesquisa intitulado “Aspectos Fisiológicos e Psicossociais de Pacientes Oncológicos Praticantes e Não Praticantes de Exercícios Físicos: Um Estudo Comparativo”, estudo este que atendeu às normas para a realização de pesquisa com seres humanos, resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde de 12/12/2012 e foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNAMA, via Plataforma Brasil, aprovado com número 7.647.529, CAAE 88478125.7.0000.5173.

A produção e distribuição desta cartilha informativa visou à orientação de pacientes oncológicos sobre a importância da prática de exercícios físicos durante o tratamento contra o câncer e contou com a participação de acadêmicos, egressos e docentes do curso de Bacharelado em Educação Física da UNAMA, bem como de profissionais de Educação Física do EFIONCO-PA, ONCOFIT e NEL/SEDUC-PA. Contou também com a participação de um profissional bacharel em Ciências da Computação e uma jornalista para diagramação, layout e revisão textual.

As informações citadas na cartilha são provenientes de resultados das pesquisas do EFIONCO PARÁ e das diretrizes de órgãos competentes da área, como o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), o Instituto Nacional de Câncer (INCA) e International Agency For Research on Cancer (IARC), além de autores renomados da área de exercício físico oncológico, como Courneya, Friedenreich, Loureiro, Reis, Cecatto e Battaglini.

A escolha da linguagem utilizada para produção textual foi simples e direta para atingir o máximo possível dos níveis de escolarização dos pacientes oncológicos beneficiados pelo material, já que possui caráter educativo. Inclusive, por este motivo, optou-se por estruturar as informações em tópicos e a utilização de imagens e outros elementos visuais para facilitar a leitura e assimilação do conteúdo proposto.

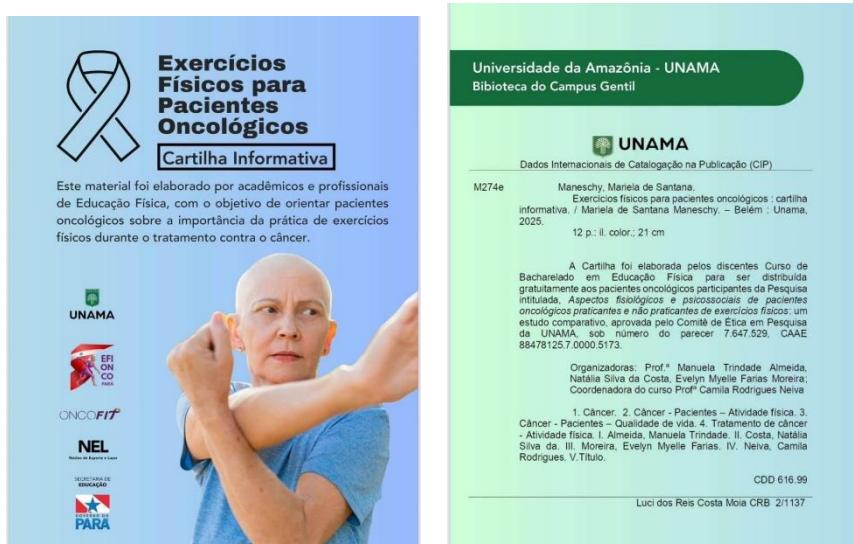
Para a diagramação e layout, foi utilizado o aplicativo CANVA versão PRO, disponível em https://www.canva.com/pt_br/pro/. Optou-se por design e impressão coloridos, em tamanho de 21 centímetros, com 12 páginas. O material passou pelos Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) da Biblioteca da Universidade da Amazônia – UNAMA Campus Gentil, sob os cuidados da bibliotecária Luci dos Reis Costa Moia – CRB 2/1137.

Resultados

A Cartilha Informativa intitulada “Exercícios Físicos Para Pacientes Oncológicos” foi publicada em setembro de 2025 e dividida em 12 páginas coloridas dispostas em: 1. Capa; 2. Ficha Catalográfica; 3. Autoria; 4. Por que se exercitar durante o tratamento contra o câncer?; 5. Benefícios da prática regular de exercícios físicos por pacientes oncológicos; 6. Outros benefícios de um programa de exercícios físicos na luta contra o câncer; 7. Qualidade de vida e bem-estar; 8. Mas antes de iniciarmos, precisamos informar alguns cuidados que você precisa ter; 9. Exercícios recomendados; 10. Algumas especificidades por tipo de câncer; 11. Referências; 12. Lembrete e Realização.

A Capa da cartilha foi estruturada com o título, imagens e elementos visuais para atrair a atenção do público. Nela, encontra-se também o objetivo principal da elaboração deste material educativo, bem como as logomarcas das instituições participantes. No verso, está a ficha catalográfica emitida pela biblioteca da Universidade da Amazônia, campus Gentil, de acordo com os Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP). Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 01 e 02 da Cartilha Informativa: Capa e ficha catalográfica.



Fonte: Autores, 2025.

Sua autoria foi dividida em organizadores; colaboradores; autores discentes; diagramação, layout e revisão textual. Estas informações estão disponíveis na página três da cartilha. Na página quatro, encontra-se o motivo para iniciar a prática de exercícios físicos durante o tratamento do câncer, apontando benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos. Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 03 e 04 da Cartilha Informativa: Autoria e página 04.

A imagem mostra a Cartilha Informativa, Página 04. A seção 'Organizadoras' enumera Camila Rodrigues Neiva, Evelyn Myelle Farias Moreira, Manuela Trindade Almeida, Mariela de Santana Maneschy e Natália Silva da Costa. A seção 'Colaboradores' enumera Alanna Caroline da Silva, Isadora Barbara Lobato e Silva, Natália Eliete do Castro Ferreira, Valdez Junior do Espírito Santo Carneiro. A seção 'Autores Discentes' enumera Alciane dos Santos de Vasconcelos, Alex Sandro Soares Gomes, Alton Fender Rodrigues dos Santos, Andréa Ketelly Silva Oliveira, Anna Luisa Ferreira, Caió Cesar Ferreira Reis, Caió Fádua Lobato Neri, Danyell Silva da Silva, Davi Santiago Alves, Dionizio Ubaldo De Souza Bisneto, Elizângela Pacheco de Oliveira, Evelyn Hybar Monteiro Negão, Fábio Nunes de Almeida, Flávia Layenne Pereira Barreto, Gabriela Costa Gomes, Giovanna de Moraes Fayal, Graziela Vitoria Silva dos Santos, Gustavo da Silva Monteiro, Hugo Vieira Barreto, Jacqueline Xavier Bahia, Jenifer Victoria dos Santos Dias, Jessica Vitoria Diniz da Silva, Kauanny Nathaly Rêgo Bomfim, Klebson do Amaral dos Santos, Laise Vitória Macêas da Silva, Layenne de Oliveira Borges, Leandro Pacifico de Mousa, Letícia Gonçalves Barata, Lucas Marcondes Della Casa C. de Oliveira, Luís Handrey dos Santos Silva, Luiz Carlos Ferreira de Andrade, Matusé Lira de Barros, Matheus Alves de Souza, Nazareno Rodrigues Ferreira Júnior, Paulo Victor de Jesus Almeida, Priscila do Amaral Rodrigues, Rafaela Figueiredo da Silva, Rafaella Mavara Silva Martins, Ráison Henrique Lopes, Rodrigo Wanderley Oliveira, Ryan Vitor da Silva Ramos Aragão, Sébastião da Silva Pereira de Almeida, Tamires Santos da Silva, Vinícius Cerdeira Tavares, Wagner Alex de Souza Lopes, Edgar Almeida Maneschy, Evelyn Myelle Farias Moreira, Manuela Trindade Almeida, Mariela de Santana Maneschy. A seção 'Diagramação, layout e revisão textual' enumera Evelyn Myelle Farias Moreira, Manuela Trindade Almeida, Mariela de Santana Maneschy. A seção 'Por que se exercitar durante o tratamento contra o câncer?' enumera que o exercício físico é reconhecido como um aliado fundamental no tratamento do câncer (Courneya; Friedenreich, 2004). Estudos demonstram que a prática regular de exercícios físicos contribui para a redução da fadiga, melhora da força muscular, manutenção da capacidade funcional e fortalecimento do sistema imunológico (American College of Sports Medicine, 2015, 2025; Reis et al., 2012). Além disso, movimentar-se auxilia no controle do peso corporal, na diminuição da inflamação sistêmica e na melhora do humor, fatores que impactam diretamente na qualidade de vida do paciente. A imagem mostra uma mulher com cabelo raspado, vestida com roupas esportivas, segurando um smartphone e uma garrafa de água, sorrindo.

Fonte: Autores, 2025.

Na página cinco, estão dispostos os benefícios da regularidade desta prática. Na página seis, são apresentados os benefícios de um programa estruturado e sistematizado especificamente para a população que está lutando contra o câncer. Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 05 e 06 da Cartilha Informativa: Páginas 05 e 06.

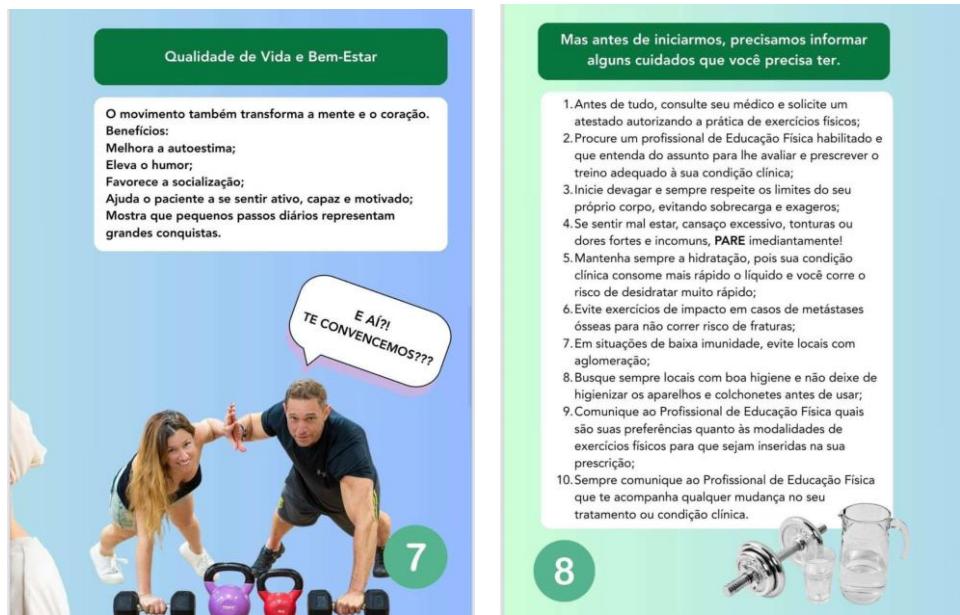
A imagem mostra a Cartilha Informativa, Páginas 05 e 06. A página 05, intitulada 'Benefícios da Prática Regular de Exercícios Físicos Por Pacientes Oncológicos', enumera benefícios como reduzir fadiga e cansaço, preservar massa muscular e densidade óssea, melhorar controle de efeitos adversos da quimioterapia e radioterapia, promover maior autonomia e favorecer reintegração social. A página 06, intitulada 'Outros benefícios de um Programa de Exercícios Físicos na Luta contra o Câncer', enumera benefícios como estimular circulação sanguínea, melhorar oxigenação dos tecidos, contribuir para equilíbrio metabólico, ajudar a reduzir efeitos da quimioterapia e radioterapia, diminuir fraqueza, melhorar condicionamento físico, facilitar atividades diárias, aumentar autonomia, manter rotina e sensação de normalidade, favorecer adaptação ao movimento, ajudar a ressignificar jornada do paciente, proporcionar momentos de prazer, leveza e bem-estar, funcionar como elo de esperança, motivação e superação, favorecer recuperação física e contribuir para renovação da força interior. Ambas as páginas mostram imagens de mulheres com câncer realizando exercícios físicos.

Fonte: Autores, 2025.

Na página sete, aponta-se a relação entre movimento, qualidade de vida e bem-estar físico e mental. Na página oito, são apresentados os dez cuidados mais importantes que todo

paciente oncológico precisa ter ao ingressar em um programa de treinamento. Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 07 e 08 da Cartilha Informativa: Páginas 07 e 08.



Qualidade de Vida e Bem-Estar

O movimento também transforma a mente e o coração.
Benefícios:
Melhora a autoestima;
Eleva o humor;
Favorece a socialização;
Ajuda o paciente a se sentir ativo, capaz e motivado;
Mostra que pequenos passos diáriamente representam grandes conquistas.

É Aí?! TE CONVENCEMOS???

7

Mas antes de iniciarmos, precisamos informar alguns cuidados que você precisa ter.

1. Antes de tudo, consulte seu médico e solicite um atestado autorizando a prática de exercícios físicos;
2. Procure um profissional de Educação Física habilitado e que entenda do assunto para lhe avaliar e prescrever o treino adequado à sua condição clínica;
3. Inicie devagar e sempre respeite os limites do seu próprio corpo, evitando sobrecarga e exageros;
4. Se sentir mal estar, cansaço excessivo, torturas ou dores fortes e inóportunas, **PARE** imediatamente!
5. Mantenha sempre a hidratação, pois sua condição clínica consome mais rápido o líquido e você corre o risco de desidratar muito rápido;
6. Evite exercícios de impacto em casos de metástases ósseas para não correr risco de fraturas;
7. Em situações de baixa imunidade, evite locais com aglomeração;
8. Busque sempre locais com boa higiene e não deixe de higienizar os aparelhos e colchonetes antes de usar;
9. Comunique ao Profissional de Educação Física quais são suas preferências quanto às modalidades de exercícios físicos para que sejam inseridas na sua prescrição;
10. Sempre comunique ao Profissional de Educação Física que te acompanha qualquer mudança no seu tratamento ou condição clínica.

8



Fonte: Autores, 2025.

Na página nove, são apresentados alguns exercícios recomendados para este grupo populacional, divididos em atividades aeróbias, exercícios de força, exercícios de alongamento e flexibilidade e atividades de relaxamento. Na página dez do material, são apontadas algumas especificidades por tipo de câncer, ressaltando os cuidados indispensáveis para pacientes com câncer de mama, ginecológico e próstata. Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 09 e 10 da Cartilha Informativa: Páginas 09 e 10.



Exercícios recomendados

Atividades Aeróbias:
Caminhada, bicicleta ergométrica ou dança.
• Praticar pelo menos 150 minutos semanais em intensidade moderada.

Exercícios de Força:
Musculação, exercícios funcionais e atividades resistidas com peso corporal.
• Praticar 2 a 3 vezes por semana.

Alongamentos e Flexibilidade:
Fundamentais para prevenir rigidez muscular e melhorar a mobilidade.
• Podem ser praticados diariamente.

Atividades de Relaxamento:
Yoga, exercícios respiratórios e de consciência corporal auxiliam no controle da ansiedade e estresse.
• Podem ser praticados diariamente.

9

A algumas especificidades por tipo de câncer

- Câncer de mama:
Alongamento, exercícios aeróbios, fortalecimento muscular, dessensibilização e mobilização articular.
• Cuidado com alguns movimentos de abdução de braços, principalmente se estiverem inchados.
- Câncer ginecológico:
Exercícios resistidos e aeróbios, alongamento.
• Cuidado com esteira ergométrica. Opte pela bike horizontal.
- Câncer de próstata:
Treinamento da musculatura do assoalho pélvico, exercícios resistidos e aeróbios.
• Cuidado com esteira ergométrica caso a próstata esteja aumentada.

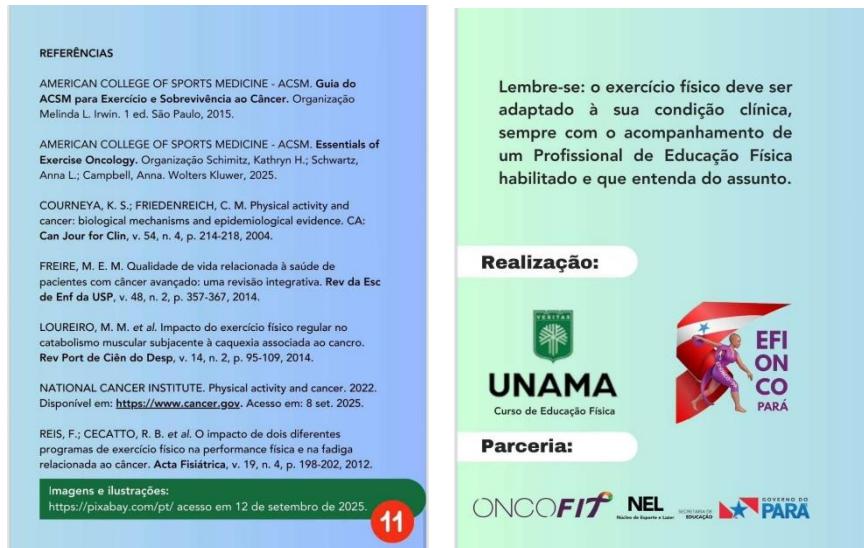
10



Fonte: Autores, 2025.

Na página 11, são elencadas as referências que forneceram o embasamento teórico para produção deste material educativo. E por fim, na página 12, visualiza-se um lembrete sobre a necessidade de adaptação do exercício físico à condição clínica de cada paciente e sobre a importância do acompanhamento de um profissional de Educação Física. Estão descritas também as logomarcas das instituições realizadoras do projeto. Tais informações podem ser visualizadas a seguir:

Imagens 11 e 12 da Cartilha Informativa: Páginas 11 e 12.



Fonte: Autores, 2025.

Este material foi distribuído de forma impressa e gratuita inicialmente a 17 pacientes oncológicos de ambos os性os, sem restrição quanto ao tipo ou local do câncer, ou mesmo ao estadiamento da doença, que participaram da coleta de dados do Projeto de Pesquisa intitulado “Aspectos Fisiológicos e Psicossociais de Pacientes Oncológicos Praticantes e Não Praticantes de Exercícios Físicos: Um Estudo Comparativo”, realizada no dia 16 de setembro de 2025, na Universidade da Amazônia, campus Gentil, localizada na região metropolitana da cidade de Belém, estado do Pará.

Após a leitura da cartilha e breve diálogo com nossa equipe de pesquisadores, observou-se que os pacientes oncológicos atendidos pelo projeto apresentaram compreensão satisfatória acerca do conteúdo disposto na cartilha e mostraram-se convencidos sobre a importância de ingressar em um programa de treinamento a fim de melhorar sua condição clínica geral, sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A versão impressa da cartilha informativa também passou a fazer parte do acervo da biblioteca da Universidade da Amazônia, campus Gentil, disponibilizada para consulta aos usuários da biblioteca, e está sendo distribuída de forma totalmente gratuita no Núcleo de

Esporte e Lazer da Secretaria de Educação do Estado do Pará – NEL/SEDUC-PA. A versão digitalizada está sendo disponibilizada na Comunidade ONCOFIT VIP, pelas redes sociais.

Discussão

Os resultados deste estudo evidenciaram que o processo de desenvolvimento da cartilha sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos foi marcado pela integração entre evidências científicas atualizadas, necessidades identificadas socialmente e recomendações profissionais para segurança e aplicabilidade clínica. A construção do material permitiu compreender que a falta de informações claras e acessíveis permanece como uma das principais barreiras para a adesão ao exercício durante o tratamento oncológico, o que reforça a relevância da cartilha desenvolvida.

Após a elaboração e distribuição da cartilha informativa, evidenciou-se que pacientes oncológicos, além de terem que lidar com o medo e a insegurança provocados pela própria doença, ainda precisam enfrentar a desinformação sobre a prática de exercícios físicos e a falta de incentivo de alguns profissionais da saúde e, por vezes, dos próprios familiares. Estudos corroboram estes achados, mostrando que a adesão a programas de treinamento pode ser ampliada com a pulverização das informações acerca dos benefícios desta prática (Guimarães, et al. 2021; Finch, et al. 2024).

A crença de que pessoas diagnosticadas com câncer devem permanecer em repouso absoluto durante todo o tratamento ainda permeia nossa sociedade e estudos recentes ratificam isso ao investigarem a mentalidade “repouso versus atividade” e como tais atitudes influenciam diretamente no comportamento físico de pacientes oncológicos (Haussmann, et al. 2022).

Esses estudos listam as barreiras comuns citadas por esses pacientes e dentre elas estão a fadiga, os efeitos colaterais e a falta de informação/educação. Destacam ainda que a insuficiente informação fornecida ao paciente contribui para a consolidação da crença de que o repouso absoluto é necessário (Clifford, et al., 2018).

A análise das etapas de elaboração mostrou que a participação de especialistas em oncologia, educação física e comunicação em saúde contribuiu para a consistência técnica do conteúdo, alinhando-o às diretrizes internacionais, como as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2015; 2025) e da World Health Organization (2020), que reconhecem o exercício como componente essencial do cuidado oncológico.

Além disso, o levantamento de necessidades dos pacientes confirmou achados da literatura, indicando que muitos ainda acreditam que o repouso absoluto é a estratégia mais segura durante o tratamento (Clifford et al., 2018; Finch & Benham, 2024). Assim, a cartilha

atende a uma lacuna importante ao desmistificar essa percepção e apresentar orientações práticas baseadas em evidências.

A organização do conteúdo em linguagem simples, aliada ao uso de ilustrações e exemplos de exercícios seguros, mostrou-se estratégica para aumentar a compreensão e reduzir inseguranças relacionadas ao movimento, especialmente entre pacientes com sintomatologia mais intensa ou em fases mais avançadas da doença. Estudos prévios indicam que materiais educativos bem estruturados têm impacto positivo na autoconfiança e na disposição dos pacientes para iniciar programas de atividade física (DeShields et al., 2011; Freire, 2014).

Outro ponto relevante observado foi que a cartilha não apenas orienta sobre tipos, intensidades e progressões de exercícios, mas também enfatiza sinais de alerta e o papel da equipe multiprofissional no monitoramento da prática. Tal abordagem é coerente com a literatura que destaca que a segurança percebida é um dos principais facilitadores da adesão ao exercício em oncologia (Kwekkeboom et al., 2018; Chamorro-Viña et al., 2012).

Embora o estudo tenha alcançado seu objetivo, algumas limitações devem ser reconhecidas. Primeiramente, a cartilha foi elaborada considerando um grupo específico de pacientes, o que pode restringir sua aplicabilidade a diferentes realidades regionais, culturais ou socioeconômicas. Em segundo lugar, apesar de fundamentada em evidências robustas, a validação formal com pacientes e profissionais ocorreu em amostra reduzida, o que sugere a necessidade de futuras reavaliações com grupos mais amplos e diversificados. Ademais, o estudo não avaliou o impacto longitudinal da cartilha na mudança de comportamento ou nos desfechos clínicos, apontando para a necessidade de pesquisas subsequentes que investiguem sua efetividade.

Apesar dessas limitações, o desenvolvimento da cartilha representa um avanço significativo na oferta de materiais educativos voltados à promoção da atividade física em oncologia. O recurso elaborado tem o potencial de se tornar instrumento de apoio no cuidado interdisciplinar, auxiliando tanto profissionais quanto pacientes na compreensão do papel do exercício durante o tratamento e na sobrevivência ao câncer. Estudos futuros poderão explorar a adaptação da cartilha para formatos digitais e interativos, bem como sua integração em programas estruturados de prescrição de exercícios.

Pontos fortes e limitações do estudo

Uma das limitações deste estudo versa em torno da restrição espacial em que consiste este projeto. Acredita-se que uma pulverização da distribuição desta cartilha, com a adoção desta prática educativa em outras regiões, não apenas no estado do Pará, mas em todo o território brasileiro, facilitaria a massificação da divulgação dos benefícios da prática de exercícios físicos por pacientes oncológicos e mais pessoas poderiam se beneficiar desta prática.

Entretanto, um ponto forte desta pesquisa foi o cuidado que a equipe de pesquisadores teve ao digitalizar a cartilha e divulgar em redes sociais, oportunizando o acesso em regiões remotas do país.

Conclusão

Concluiu-se que elaborar e distribuir uma cartilha informativa sobre exercícios físicos para pacientes oncológicos foi uma estratégia útil e eficaz para orientar este grupo sobre a importância da prática de exercícios durante todo o tratamento contra o câncer, bem como alertá-los sobre os cuidados e recomendações para uma prática segura e eficaz.

A amostra de pacientes beneficiados por esta iniciativa na região metropolitana de Belém, estado do Pará, apresentou compreensão satisfatória acerca do conteúdo da cartilha e mostrou-se convencida da importância de ingressar em um programa de treinamento para melhorar sua condição clínica geral, sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Acredita-se que mais ações como esta precisam ser realizadas em todo o território nacional a fim de alcançarmos um número cada vez maior de pacientes oncológicos e sensibilizarmos os familiares e profissionais de saúde responsáveis pelos cuidados para com estes pacientes.

Agradecimentos

Agradecemos ao Conselho Regional de Educação Física da 18ª Região – CREF18/PA-AP, à Universidade da Amazônia – UNAMA, ao Núcleo de Esporte e Lazer da Secretaria de Educação do Estado do Pará – NEL/SEDUC-PA, à ONCOFIT - Exercícios Físicos Para Pacientes Oncológicos e ao Grupo de Pesquisa em Exercício Físico Oncológico do Estado do Pará - EFIONCO PARÁ.

Declaração de conflito de interesses

Não existe nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Não foi recebido qualquer tipo de auxílio financeiro externo ou amparo de fundos de pesquisa, sendo todos os procedimentos financeiros custeados com fundos próprios.

Referências

American College of Sports Medicine. (2015). Guia do ACSM para exercício e sobrevivência ao câncer (M. L. Irwin, Org.). São Paulo: Manole.

American College of Sports Medicine. (2025). Essentials of exercise oncology (K. H. Schmitz, A. L. Schwartz, & A. Campbell, Orgs.). Wolters Kluwer.

Chamorro-Viña, C., Ruiz, J. R., Santana-Sosa, E., González Vicent, M., Madero, L., Pérez, M., Vicente-Rodríguez, G., & Veiga, Ó. L. (2012). Exercise in pediatric autologous stem cell transplant patients: A randomized controlled trial protocol. *BMC Cancer*, 12, 401. <https://doi.org/10.1186/1471-2407-12-401>

Clifford, B. K., Mizrahi, D., Sandler, C. X., Barry, B. K., Simar, D., Wakefield, C. E., & Goldstein, D. (2018). Barriers and facilitators of exercise experienced by cancer survivors: a mixed methods systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 26(3), 685–700. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3964-5>

Courneya, K. S., & Friedenreich, C. M. (2004). Physical activity and cancer: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 54(4), 214–218. <https://doi.org/10.3322/canjclin.54.4.214>.

Denieffe, S., Cowman, S., & Gooney, M. (2014). Symptoms, clusters and quality of life prior to surgery for breast cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 23(17-18), 2491–2502. <https://doi.org/10.1111/jocn.12430>

DeShields, T. L., Potter, P., Olsen, S., Liu, J., & Dye, L. (2011). Documenting the symptom experience of cancer patients. *The Journal of Supportive Oncology*, 9(6), 216–223. <https://doi.org/10.1016/j.suponc.2011.06.003>

Dieli-Conwright, C. M., & Orozco, B. Z. (2015). Exercise after breast cancer treatment: Current perspectives. *Breast Cancer: Targets and Therapy*, 7, 353–362. <https://doi.org/10.2147/BCTT.S82047>

Finch, A., & Benham, A. (2024). Patient attitudes and experiences towards exercise during oncological treatment: A qualitative systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 32, 509. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08649-2>

Freire, M. E. M. (2014). Qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com câncer avançado: Uma revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48(2), 357–367. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000200023>

Guimarães, J. A. C., Guerra, P. H., Ueno, D. T., Spósito, L. A. C., Sebastião, E., Nakamura, P. M., & Fernandes, R. A. (2022). Barriers to physical activity among cancer pediatric

cancer patients and survivors: a scoping review. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28. <https://doi.org/10.1590/S1980-657420220005621>

Gonzalez, B. D., & Lu, Q. (2018). Sleep disturbance among Chinese breast cancer survivors living in the USA. *Supportive Care in Cancer*, 26(6), 1695–1698. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3985-1>

Haussmann, A., Ungar, N., Tsioris, A., Schmidt, L. I., Müller, J., von Hardenberg, J., Wiskemann, J., Steindorf, K., & Sieverding, M. (2024). Determinants of physical activity during cancer treatment: A longitudinal exploration of psycho-cognitive variables and physician counseling. *Journal of Behavioral Medicine*, 47(), 566–580. <https://doi.org/10.1007/s10865-023-00458-y>

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). (2022). Estimativa 2023: Incidência de câncer no Brasil. INCA. <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/13748>

Kolankiewicz, A. C., Loro, M. M., Rosanelli, C. L. S. P., Rosanelli, C. L. S. P., Aliti, G. B., & Souza, E. N. (2014). Validação do Inventário de Sintomas do M.D. Anderson Cancer Center para a língua portuguesa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48(6), 999–1005. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000700004>

Kwekkeboom, K. L., Zhang, Y., Campbell, T., & Coe, C. L. (2018). Randomized controlled trial of a brief cognitive-behavioral strategies intervention for the pain, fatigue, and sleep disturbance symptom cluster in advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 27(12), 2761–2769. <https://doi.org/10.1002/pon.4883>

Loureiro, M. M., Gomes, M. D., & Silva, C. A. B. (2014). Impacto do exercício físico regular no catabolismo muscular subjacente à caquexia associada ao cancro. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(2), 95–109.

National Cancer Institute. (2022). Physical activity and cancer. <https://www.cancer.gov> (Acessado em 8 setembro 2025).

Organização Mundial da Saúde. (2022). OPAS/OMS – Representação Brasil. <https://www.paho.org/bra> (Acesso em 05 dez. 2025).

Reis, F., Ceccatto, R. B., Battaglini, C. L., Santos, M. A., Diniz, R. R., & Paiva, C. E. (2012). O impacto de dois diferentes programas de exercício físico na performance física e na fadiga relacionada ao câncer. *Acta Fisiátrica*, 19(4), 198–202.

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.