



ISSN 2674-8169



Qualis B3
CAPES 2021-2024

Latindex



DOI

Google
Acadêmico

Percepção de mulheres com câncer de mama sobre a influência da alimentação e da atividade física no enfrentamento da doença: um estudo exploratório

Romário Ramos da Silveira Júnior¹; Caio Correa Gomes Guerra Baptista²; Juliana Ferreira da Silva³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n9p116-128>

Artigo recebido em 2 de Agosto e publicado em 2 de Setembro de 2026

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

O câncer de mama é a neoplasia mais frequente entre as mulheres e impõe desafios que ultrapassam o tratamento clínico, alcançando a qualidade de vida. A alimentação e a atividade física são fatores modificáveis associados ao bem-estar durante o tratamento, mas a percepção das próprias pacientes sobre esses fatores ainda é pouco explorada, sobretudo no interior do Brasil. **OBJETIVO:** Caracterizar hábitos alimentares, prática de atividade física e percepções de mulheres com câncer de mama sobre a influência desses comportamentos no bem-estar e no enfrentamento da doença. **MÉTODOS:** estudo transversal, descritivo e exploratório, de abordagem quantitativa com análise complementar de respostas abertas, realizado em Itaperuna, Rio de Janeiro. Utilizou-se questionário estruturado autoaplicável, aplicado a uma amostra por conveniência de quinze mulheres. Os dados foram analisados por estatística descritiva, em números absolutos, e por síntese temática das respostas abertas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 84842224.6.0000.5288). **RESULTADOS:** a idade mediana foi de 58 anos, com representação igual dos estágios I, II e III (cinco casos cada). Dez das quinze mulheres modificaram a alimentação após o diagnóstico e doze das quinze referiram praticar atividade física regularmente. Quanto às percepções, onze das quinze consideraram que a alimentação influenciou o tratamento e doze perceberam influência positiva da atividade física, enquanto doze, também, relataram melhora de bem-estar, com destaque para disposição, redução da ansiedade e alívio de dores. **CONCLUSÃO:** na percepção das participantes, a alimentação e a atividade física foram vistas, pela maioria, como aliadas ao bem-estar e ao enfrentamento do tratamento, em consonância com a literatura. Dado o pequeno tamanho amostral, os achados são exploratórios e não generalizáveis, reforçando a relevância do apoio nutricional e a prática de atividade física no cuidado à mulher com câncer de mama.

Palavras-chave: Neoplasias da Mama; Comportamento Alimentar; Exercício Físico;

Qualidade de Vida; Percepção; Estudos Transversais.

Perception of women with breast cancer regarding the influence of diet and physical activity during treatment: an exploratory study

ABSTRACT

Breast cancer is the most frequent neoplasm among women and imposes challenges that extend beyond clinical treatment, directly affecting quality of life. Diet and physical activity are modifiable lifestyle factors associated with well-being during treatment; however, patients' own perceptions regarding these factors remain under-researched, particularly in non-metropolitan areas of Brazil. **OBJECTIVE:** To characterize dietary habits, physical activity practice, and the perceptions of women with breast cancer regarding the influence of these behaviors on well-being and disease coping. **METHODS:** A cross-sectional, descriptive, and exploratory study with a quantitative approach and complementary analysis of open-ended responses, conducted in Itaperuna, Rio de Janeiro. A self-administered structured questionnaire was applied to a convenience sample of fifteen women. Data were analyzed using descriptive statistics (absolute numbers) and thematic synthesis for qualitative responses. The study was approved by the Research Ethics Committee (CAAE: 84842224.6.0000.5288). **RESULTS:** The median age was 58 years, with equal distribution across clinical stages I, II, and III (five cases each). Ten out of fifteen women modified their diet following diagnosis, and twelve reported engaging in regular physical activity. Regarding perceptions, eleven considered diet to have influenced their treatment, and twelve perceived a positive impact from physical activity, while twelve also reported improvements in well-being—notably increased energy/disposition, anxiety reduction, and pain relief. **CONCLUSION:** In the participants' perception, diet and physical activity were largely regarded as allies to well-being and treatment coping, aligning with current literature. Given the small sample size, findings are exploratory and non-generalizable, highlighting the importance of nutritional support and physical activity in comprehensive care for women with breast cancer.

Keywords: Breast Neoplasms; Feeding Behavior; Exercise; Quality of Life; Perception; Cross-Sectional Studies..

Instituição afiliada – Universidade Iguaçu (UNIG), Campus V, Itaperuna, Rio de Janeiro, Brasil.

Autor correspondente: Romário Ramos da Silveira Júnior. E-mail: romariorjr@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



INTRODUÇÃO

O câncer de mama é a neoplasia maligna mais frequente entre as mulheres no Brasil e no mundo. Para o triênio 2023-2025, o Instituto Nacional de Câncer estimou 73.610 casos novos anuais no país, com risco aproximado de 66,54 casos por 100 mil mulheres (INCA, 2022). Trata-se de uma doença crônica de alto impacto, cujo enfrentamento envolve não apenas o tratamento clínico, mas também a preservação da qualidade de vida ao longo de todo o percurso terapêutico.

Entre os fatores passíveis de modificação, a alimentação e a atividade física ocupam posição de destaque no cuidado à mulher com câncer de mama. Diretrizes internacionais recomendam a manutenção de uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados e a prática regular de atividade física durante e após o tratamento, com o objetivo de controlar o peso, reduzir efeitos adversos e melhorar o bem-estar (WCRF/AICR, 2018; CAMPBELL *et al.*, 2019; ROCK *et al.*, 2022). Revisões sistemáticas com metanálise reforçam que a atividade física melhora a qualidade de vida e reduz a ansiedade nessa população (SUN *et al.*, 2023; AGUSSALIM *et al.*, 2024).

A maior parte das evidências, contudo, concentra-se em desfechos clínicos e funcionais, e a percepção das próprias mulheres sobre a influência da alimentação e da atividade física durante o tratamento permanece menos investigada, especialmente em municípios do interior. Compreender essa percepção é relevante para um cuidado centrado na paciente, pois é ela quem experimenta e atribui sentido às mudanças de hábito no cotidiano do adoecimento (LYRA *et al.*, 2021).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo caracterizar os hábitos alimentares, a prática de atividade física e as percepções de mulheres com câncer de mama quanto à influência desses fatores durante o tratamento, em um município do interior do estado do Rio de Janeiro.

METODOLOGIA

Tipo de estudo, local e período. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e exploratório, de abordagem quantitativa, com análise complementar das respostas

abertas. A coleta ocorreu no município de Itaperuna, Rio de Janeiro, entre outubro de 2025 e junho de 2026.

População e amostra. A população foi composta por mulheres adultas com diagnóstico de câncer de mama, em tratamento ou já tratadas. A amostra foi não probabilística, por conveniência, constituída por quinze participantes recrutadas por divulgação do estudo e por meio de contatos com apoio a pacientes. Considerando o caráter exploratório do estudo e a estratégia de recrutamento adotada, foram incluídas 15 participantes.

Instrumento e coleta de dados. Utilizou-se um questionário estruturado autoaplicável, desenvolvido pelos pesquisadores e disponibilizado em formato eletrônico. Adicionalmente, o instrumento de coleta foi elaborado pelos pesquisadores e, embora tenha sido submetido a teste-piloto, não corresponde a uma escala validada para mensuração de qualidade de vida, atividade física ou hábitos alimentares. O instrumento foi organizado em três blocos: informações sociodemográficas e clínicas; perfil e hábitos alimentares; e prática de atividade física, incluindo questões sobre a percepção das participantes. Antes da aplicação definitiva, o questionário foi testado em um estudo-piloto com três pacientes, e o tempo médio de preenchimento foi de cinco a dez minutos.

Análise dos dados. As variáveis foram analisadas por estatística descritiva e apresentadas em números absolutos, opção adotada em razão do pequeno tamanho amostral, situação em que percentuais podem transmitir falsa precisão. A idade foi descrita por média, mediana, desvio-padrão e amplitude. As respostas abertas foram submetidas à leitura sistemática e organizadas por síntese temática, com agrupamento dos relatos segundo os principais sentidos atribuídos pelas participantes à alimentação, à atividade física e ao bem-estar durante o tratamento. Em virtude do número reduzido de casos, não foram aplicados testes de inferência estatística, e os resultados devem ser lidos em chave descritiva e exploratória.

Aspectos éticos. O estudo foi conduzido em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Iguaçu, sob CAAE 84842224.6.0000.5288 e Parecer nº 7.294.736, em 13 de dezembro de 2024. Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido, sendo assegurados o sigilo e o anonimato. A pesquisa foi classificada como de risco mínimo e teve financiamento próprio.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo quinze mulheres, com idade entre 40 e 71 anos (média de 55,9 anos; mediana de 58; desvio-padrão de 9,68). A caracterização sociodemográfica e clínica é apresentada na Tabela 1. Houve representação igual dos estágios I, II e III, com cinco casos em cada. A maioria havia sido submetida a cirurgia e quimioterapia, e nove das quinze encontravam-se em pós-tratamento ou pós-operatório no momento da coleta.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica e clínica das participantes (n = 15).

Variável	Categoria	n (de 15)
Faixa etária (anos)	40 a 49	4
	50 a 59	6
	60 a 70	4
	71 +	1
Escolaridade	Ensino fundamental	3
	Ensino médio	6
	Ensino superior	4
	Pós-graduação	2
Estado civil	Casada	11
	Solteira	2
	Divorciada	2
Renda familiar	Até 1 salário mínimo	5
	2 a 3 salários	2
	4 a 5 salários	4
	Acima de 5 salários	2
	Não informado	2
Mora sozinha	Sim	2
	Não	13
Situação no tratamento	Em tratamento ativo	5
	Pós-tratamento/em seguimento	10
Estágio do câncer	I	5
	II	5
	III	5
Tratamento realizado*	Cirurgia	12
	Quimioterapia	13
	Radioterapia	9
	Hormonioterapia	4

*Variável de múltipla escolha; a soma excede o total de participantes.

Quanto ao cuidado nutricional e aos hábitos gerais (Tabela 2), dez das quinze

participantes referiram ter modificado a alimentação após o diagnóstico, geralmente com redução de açúcar, de ultraprocessados e de carne vermelha; sete relataram ter recebido orientação nutricional e nove, acompanhamento com nutricionista. Treze realizavam de três a quatro refeições por dia.

Tabela 2. Cuidado nutricional e hábitos alimentares gerais das participantes (n = 15).

Variável	Categoria	n (de 15)
Refeições por dia	1 a 2	2
	3 a 4	13
Mudança alimentar após diagnóstico	Sim	10
	Não	5
Uso de suplementos	Sim	8
	Não	7
Ingestão de ~2 L de água/dia	Sim	9
	Não	6
Recebeu orientação nutricional durante o tratamento	Sim	7
	Não	7
	Sem resposta	1
Acompanhamento com nutricionista	Sim	9
	Não	6

O padrão de consumo por grupo alimentar é apresentado na Figura 1. Predominou o consumo diário de frutas e de legumes e verduras, ao passo que carnes processadas, alimentos industrializados e bebidas açucaradas concentraram-se nas categorias raramente ou nunca.

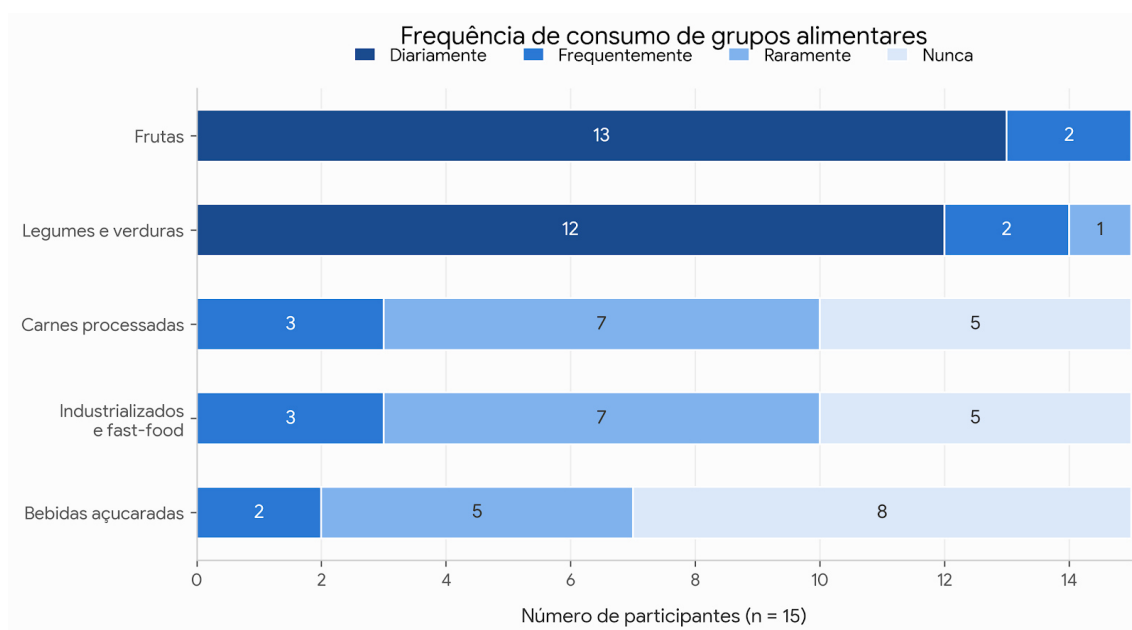


Figura 1. Frequência de consumo de grupos alimentares pelas participantes (n = 15).

Em relação à atividade física (Figura 2), doze das quinze mulheres relataram praticar atividade física, com predomínio de frequência de três a cinco vezes por semana e duração de trinta minutos a uma hora por sessão. As modalidades relatadas, no presente ou no passado, incluíram academia e musculação, caminhada, corrida, hidroginástica e pilates ou ioga.

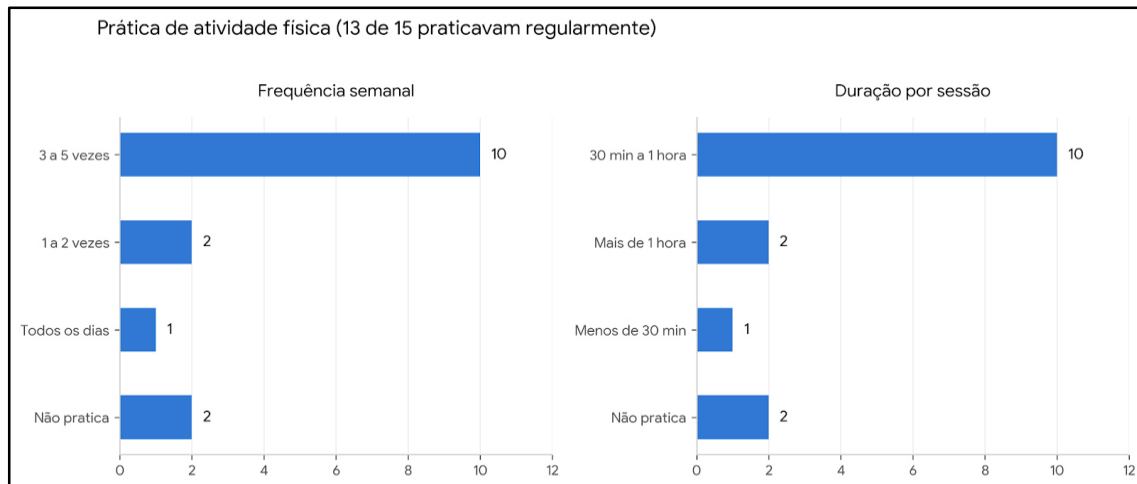


Figura 2. Prática de atividade física das participantes (n = 15).

As percepções das participantes são sintetizadas na Figura 3. Onze das quinze consideraram que a alimentação influenciou seu tratamento; uma respondeu que não, duas afirmaram não saber e uma referiu não seguir dieta. Quanto à atividade física, doze participantes perceberam influência positiva dessa prática durante o tratamento, incluindo duas que, embora não a praticassem no período, acreditavam em seu benefício; uma respondeu que não e duas não praticavam. Doze das quinze relataram alguma melhora de bem-estar associada à prática.

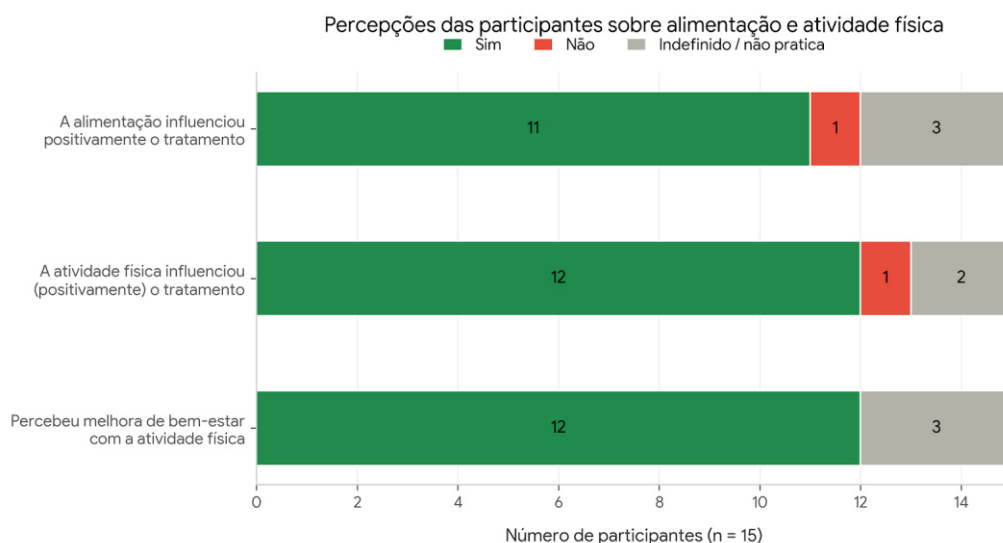


Figura 3. Percepções das participantes sobre a influência da alimentação e da atividade física (n = 15).

As respostas abertas reforçaram e deram sentido a esses números. Os relatos de melhora concentraram-se em maior disposição e energia, redução da ansiedade, melhora do humor, alívio de dores articulares e diminuição dos efeitos colaterais de medicamentos quimioterápicos. Uma participante resumiu esse conjunto de ganhos ao referir “mais resistência, menos ansiedade, mais alegria, ganho de massa muscular” (P03), e outra destacou “mais disposição física e mental” (P06). Quanto à alimentação, os sentidos atribuídos pelas participantes giraram em torno da percepção de benefícios relacionados à imunidade, ao controle de peso e à redução de efeitos colaterais, como na fala ‘foi fundamental, principalmente para manter a imunidade’ (P05) e “principalmente na redução dos efeitos colaterais da quimioterapia” (P07). Chamou atenção o relato de melhora funcional após a incorporação do exercício, quando uma participante percebeu que “conseguiu mexer mais o braço depois da cirurgia” (P01). Ainda que subjetivos, esses relatos convergem para a valorização da alimentação e da atividade física como aliadas no enfrentamento da doença.

Os achados descrevem um grupo de mulheres majoritariamente engajado em cuidados de saúde, no qual foi frequente a modificação da alimentação após o diagnóstico e a percepção de um papel positivo da alimentação e da atividade física no enfrentamento do câncer de mama. Esse padrão é coerente com o crescente corpo de evidências que posiciona o estilo de vida como componente do cuidado oncológico, incorporado a diretrizes nacionais e internacionais (WCRF/AICR, 2018; CAMPBELL *et al.*, 2019; ROCK *et al.*, 2022).

A modificação alimentar relatada por dez das quinze participantes, com redução de açúcar, de ultraprocessados e de carne vermelha, reproduz o padrão descrito no inquérito multicêntrico italiano ECHO, no qual sobreviventes de câncer de mama aumentaram o consumo de frutas, hortaliças e peixe e reduziram carne vermelha e processada após o diagnóstico (CAPRARA *et al.*, 2021). O baixo consumo de carnes processadas, industrializados e bebidas açucaradas observado na Figura 1 alinha-se às recomendações de limitar esses itens (WCRF/AICR, 2018; BRASIL, 2014). Cabe destacar, contudo, que oito participantes relataram uso de suplementos, aspecto que merece atenção no contexto do tratamento oncológico, especialmente diante da necessidade

de avaliação individualizada e orientação profissional. Esse achado ocorreu em um cenário no qual nove das quinze participantes relataram acompanhamento com nutricionista.

A prática de atividade física relatada por doze das quinze participantes, acompanhada de relatos de maior disposição, redução da ansiedade, melhora do humor e alívio de dores (Figuras 2 e 3), é compatível com evidências previamente descritas na literatura que demonstram benefícios da atividade física sobre a qualidade de vida e a ansiedade em sobreviventes de câncer de mama (SUN *et al.*, 2023; AGUSSALIM *et al.*, 2024). Entretanto, no presente estudo, esses desfechos foram avaliados exclusivamente por autorrelato e percepção das participantes, não sendo possível quantificar sua magnitude ou estabelecer relação causal. A magnitude relatada nessas revisões, com melhora clinicamente relevante da qualidade de vida, oferece plausibilidade externa às percepções aqui descritas, ainda que estas não substituam a mensuração objetiva de desfechos.

O relato de uma participante de que passou a movimentar melhor o braço após incorporar o exercício é compatível, em termos de plausibilidade, com revisões recentes que investigaram os efeitos do exercício sobre a mobilidade do ombro e a função do membro superior no período pós-operatório (XU *et al.*, 2024). Entretanto, esse relato individual não permite atribuir causalidade ao exercício nem generalizar esse achado para as demais participantes. É preciso, entretanto, cautela interpretativa, pois a metanálise de exercícios baseados nas recomendações do American College of Sports Medicine encontrou benefício na qualidade de vida, mas não em amplitude de movimento ou volume do braço no linfedema (LUAN *et al.*, 2024). Assim, percepções individuais de ganho funcional, embora valiosas, não devem ser generalizadas como prova de efeito.

As percepções amplamente positivas sintetizadas na Figura 3 ecoam o estudo brasileiro de Lyra *et al.* (2021), no qual a interrupção da atividade física durante a pandemia agravou os sintomas percebidos; por contraste, a manutenção da prática entre as participantes deste estudo associou-se a maior bem-estar percebido. Dar voz à perspectiva das próprias mulheres é particularmente relevante para um cuidado humanizado e centrado na paciente, sobretudo em um município do interior, onde o

acesso a acompanhamento especializado pode ser limitado.

Por fim, é importante reconhecer que a amostra foi autosselecionada e composta majoritariamente por mulheres que relataram prática regular de atividade física e maior frequência de consumo de frutas, legumes e verduras, com menor frequência de alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas. Esse aspecto, ao mesmo tempo em que limita a interpretação dos resultados, evidencia a possibilidade de viés de autosseleção, uma vez que mulheres já engajadas em comportamentos relacionados à saúde podem ter maior probabilidade de participar de estudos dessa natureza.

Limitações. Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O tamanho amostral é pequeno (quinze participantes) e a amostra foi obtida por conveniência, o que impede qualquer generalização e favorece a autosseleção de mulheres já engajadas em hábitos saudáveis, tendendo a percepções mais positivas. Os dados são autorreferidos e sujeitos a viés de memória e de desejabilidade social, e o desenho transversal não permite estabelecer relações de causa e efeito nem avaliar desfechos clínicos objetivos, uma vez que se trabalhou com percepções. Além disso, a coleta ocorreu em um único município e as participantes encontravam-se em fases distintas do tratamento. Por essas razões, os resultados têm caráter exploratório e geram hipóteses, recomendando-se estudos futuros com amostras maiores, multicêntricos e com instrumentos validados de qualidade de vida, como o EORTC QLQ-C30 e o módulo específico QLQ-BR23. Adicionalmente, não foram considerados de forma analítica aspectos clínicos potencialmente relacionados às percepções e aos hábitos das participantes, como subtipo tumoral, características terapêuticas, tempo desde o diagnóstico e presença de comorbidades

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na percepção das participantes deste estudo exploratório, a alimentação e a atividade física foram compreendidas como aliadas ao bem-estar e ao enfrentamento do tratamento do câncer de mama, com relatos de maior disposição, redução da ansiedade e alívio de sintomas. Esses achados, ainda que não generalizáveis, alinham-se à literatura e ressaltam a importância de integrar o apoio nutricional e a promoção

da atividade física ao cuidado da mulher com câncer de mama, sobretudo em contextos do interior. Recomenda-se a realização de estudos com maior número de participantes e delineamentos mais robustos para confirmar e aprofundar essas observações.

Conflitos de interesse: os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Financiamento: recursos próprios.

Contribuição dos autores: todos os autores participaram da concepção, análise, redação e revisão do manuscrito e aprovaram a versão final.

REFERÊNCIAS

AGUSSALIM, N. Q. *et al.* Physical activity and quality of life in breast cancer survivors. *Breast Disease*, 2024. DOI: 10.3233/BD-249005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAMPBELL, K. L. *et al.* Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from International Multidisciplinary Roundtable. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 51, n. 11, p. 2375-2390, 2019. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002116.

CAPRARA, G. *et al.* Results of the ECHO (Eating habits CHanges in Oncologic patients) Survey: an Italian cross-sectional multicentric study to explore dietary changes and dietary supplement use, in breast cancer survivors. *Frontiers in Oncology*, v. 11, 705927, 2021. DOI: 10.3389/fonc.2021.705927.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA, 2022.

LUAN, B. *et al.* The effects of ACSM-based exercise on breast cancer-related lymphoedema: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, v. 15, 1413764, 2024. DOI: 10.3389/fphys.2024.1413764.

LYRA, V. B. *et al.* Câncer de mama e atividade física: percepções durante a pandemia de Covid-19. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 67, n. 2, e-111291, 2021. DOI: 10.32635/2176-9745.RBC.2021v67n2.1291.

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: 10.3322/caac.21719.

SUN, M. *et al.* Effects of physical activity on quality of life, anxiety and depression in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Asian Nursing Research, v. 17, n. 5, p. 276-285, 2023. DOI: 10.1016/j.anr.2023.11.001.

WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH (WCRF/AICR). Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. London: WCRF International, 2018.

XU, Q. *et al.* Effect of physical exercise on postoperative shoulder mobility and upper limb function in patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis. Gland Surgery, v. 13, n. 8, p. 1494-1510, 2024. DOI: 10.21037/gs-24-255.