

TEORIAS COMPORTAMENTAIS APLICADAS À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE FAMILIARES CUIDADORES DE CRIANÇAS COM CÂNCER: UMA ANÁLISE TEÓRICO-REFLEXIVA

BEHAVIORAL THEORIES APPLIED TO PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION AMONG FAMILY CAREGIVERS OF CHILDREN WITH CANCER: A THEORETICAL-REFLECTIVE ANALYSIS

TEORÍAS CONDUCTUALES APLICADAS A LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE FAMILIARES CUIDADORES DE NIÑOS CON CÁNCER: UN ANÁLISIS TEÓRICO-REFLEXIVO

Eduarda Eugenia Dias de Jesus¹, Micheli Carminatti¹, Cecilia Bertuol¹, Joana Bastos Matos Schlichting¹ e Cintia de La Rocha Freitas¹

eduarda.jesus@posgrad.ufsc.br; micheli.carminatti@posgrad.ufsc.br;
cecilia.bertuol@posgrad.ufsc.br; joana.schlichting@posgrad.ufsc.br; cintia.freitas@ufsc.br

¹ Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

Envio original: 2025-08-22 Reenviado: 2026-04-26, 2026-07-22 Aceito: 2026-09-08

Publicado: 2026-09-23

Doi: <https://doi.org/10.15517/1fr1aw21>

RESUMO

Introdução: O cuidado de crianças em tratamento oncológico impõe elevada sobrecarga física e emocional aos familiares cuidadores, reduzindo o tempo destinado ao lazer, ao autocuidado e à prática de atividade física (AF). Como consequência, esses indivíduos apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e outros problemas relacionados à saúde mental. **Objetivo:** Analisar estratégias de promoção da atividade física, seus efeitos sobre a saúde mental e as principais barreiras à sua adoção entre familiares cuidadores de crianças com câncer, interpretando esses achados à luz de teorias comportamentais. **Métodos:** Este ensaio teórico-reflexivo foi desenvolvido por meio de análise interpretativa de estudos identificados nas bases PubMed, PsycINFO e Scopus, sem restrição de ano ou idioma. Os achados foram organizados segundo estratégias de promoção da AF, seus efeitos sobre a saúde mental e as barreiras à sua adoção, sendo posteriormente interpretados à luz da Teoria da

Minimização do Esforço, da Teoria da Autodeterminação, da Teoria Social Cognitiva e da Teoria Afetivo-Reflexiva. **Resultados:** As principais estratégias identificadas incluíram programas individualizados, caminhadas monitoradas por pedômetro, atividades em grupo, metas graduais, feedback positivo, suporte social e práticas prazerosas adaptadas à rotina dos cuidadores. Essas intervenções foram associadas à redução da ansiedade, melhora do humor, aumento do bem-estar psicológico e maior adesão à AF. Em contrapartida, sobrecarga física e emocional, falta de tempo, dificuldades socioeconômicas e elevada percepção de esforço constituíram importantes barreiras à prática. **Conclusão:** Intervenções em AF devem considerar simultaneamente aspectos cognitivos, motivacionais, afetivos e contextuais, priorizando estratégias flexíveis e individualizadas. A integração de teorias comportamentais pode subsidiar o desenvolvimento de intervenções mais efetivas para promover a saúde mental de familiares cuidadores de crianças com câncer.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, cuidadores de crianças, bem-estar, saúde.

ABSTRACT

Introduction: Caring for children undergoing cancer treatment imposes a substantial physical and emotional burden on family caregivers, reducing the time available for leisure, self-care, and physical activity (PA). Consequently, these individuals are at greater risk of developing anxiety, depression, and other mental health problems. **Objective:** To analyze physical activity promotion strategies, their effects on mental health, and the main barriers to their adoption among family caregivers of children with cancer, interpreting these findings in light of behavioral theories. **Methods:** This theoretical-reflective essay was based on an interpretative analysis of studies identified in the PubMed, PsycINFO, and Scopus databases, without restrictions regarding publication year or language. The findings were organized according to physical activity promotion strategies, their effects on mental health, and barriers to their adoption, and subsequently interpreted through the Theory of Effort Minimization, Self-Determination Theory, Social Cognitive Theory, and Affective-Reflective Theory. **Results:** The main intervention strategies identified included individualized programs, pedometer-based walking interventions, group activities, progressive goal setting, positive feedback, social support, and enjoyable activities tailored to caregivers' routines. These interventions were associated with reduced anxiety, improved mood, enhanced psychological well-being, and greater adherence to physical activity. Conversely, physical and emotional burden, lack of time, socioeconomic difficulties, and a high perceived effort were identified as important barriers to physical activity participation. **Conclusion:** Physical activity interventions for family caregivers of children with cancer should simultaneously address cognitive, motivational, affective, and contextual factors, prioritizing flexible and individualized

strategies. The integration of behavioral theories may support the development of more effective interventions to promote the mental health of this population.

KEYWORDS: physical activity, child caregivers, well-being, health.

RESUMEN

Introducción: El cuidado de niños en tratamiento oncológico supone una elevada carga física y emocional para los familiares cuidadores, reduciendo el tiempo destinado al ocio, al autocuidado y a la práctica de actividad física (AF). Como consecuencia, estas personas presentan una mayor vulnerabilidad al desarrollo de ansiedad, depresión y otros problemas relacionados con la salud mental. **Objetivo:** Analizar las estrategias de promoción de la actividad física, sus efectos sobre la salud mental y las principales barreras para su adopción entre familiares cuidadores de niños con cáncer, interpretando estos hallazgos a la luz de teorías conductuales. **Métodos:** Este ensayo teórico-reflexivo se desarrolló mediante un análisis interpretativo de estudios identificados en las bases de datos PubMed, PsycINFO y Scopus, sin restricciones de año de publicación o idioma. Los hallazgos se organizaron según las estrategias de promoción de la actividad física, sus efectos sobre la salud mental y las barreras para su adopción, y posteriormente se interpretaron a la luz de la Teoría de la Minimización del Esfuerzo, la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría Social Cognitiva y la Teoría Afectivo-Reflexiva. **Resultados:** Las principales estrategias de intervención identificadas incluyeron programas individualizados, caminatas monitorizadas con podómetro, actividades grupales, establecimiento de metas progresivas, retroalimentación positiva, apoyo social y actividades agradables adaptadas a la rutina de los cuidadores. Estas intervenciones se asociaron con una reducción de la ansiedad, una mejora del estado de ánimo, un mayor bienestar psicológico y una mayor adherencia a la actividad física. Por el contrario, la sobrecarga física y emocional, la falta de tiempo, las dificultades socioeconómicas y la elevada percepción del esfuerzo constituyeron importantes barreras para la práctica de actividad física. **Conclusión:** Las intervenciones de actividad física dirigidas a familiares cuidadores de niños con cáncer deben considerar simultáneamente factores cognitivos, motivacionales, afectivos y contextuales, priorizando estrategias flexibles e individualizadas. La integración de teorías conductuales puede contribuir al desarrollo de intervenciones más eficaces para promover la salud mental de esta población.

PALABRAS CLAVE: actividad física, cuidadores de niños, bienestar, salud.

INTRODUÇÃO

O diagnóstico de câncer infantil representa uma experiência desafiadora não apenas para a criança, mas também para os familiares que assumem seu cuidado durante o tratamento

(Kohlsdorf & Costa Junior, [2012](#)). As mudanças na rotina familiar, as demandas relacionadas ao tratamento e a responsabilidade contínua pelo cuidado podem aumentar a probabilidade de sofrimento psicológico nesses cuidadores, manifestado principalmente por sintomas de ansiedade e depressão (Rahman et al., [2024](#); Rahmani et al., [2018](#)). Além disso, manter o otimismo, enfrentar situações difíceis com persistência e preservar o senso de humor constituem desafios frequentemente relatados por esses familiares, podendo repercutir também no bem-estar e na recuperação da própria criança (Dąbrowska & Malicka, [2022](#)).

A literatura demonstra elevada prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre familiares cuidadores de crianças com câncer (Cho et al., [2020](#); Meeske et al., [2013](#); Rahman et al., [2024](#); Rahmani et al., [2018](#); Slaughter et al., [2020](#)). Em um estudo com 101 cuidadores, Mess et al. ([2022](#)) identificaram prevalência de ansiedade de 41,5% e de depressão de 22,7%. Corroborando esses achados, Friðriksdóttir et al. ([2011](#)) observaram prevalência de sintomas de ansiedade de 20% e de depressão de 41% entre familiares de pacientes com câncer, sendo as mulheres as mais afetadas. Esses resultados evidenciam a necessidade de estratégias que contribuam para minimizar o impacto psicológico associado ao cuidado de crianças em tratamento oncológico.

Além do sofrimento psicológico, familiares cuidadores frequentemente reduzem o tempo dedicado ao lazer, ao autocuidado e à prática regular de atividade física (AF) (Mess et al., [2022](#)). Entre os principais fatores relacionados a esse comportamento destacam-se a necessidade de permanecer ao lado da criança durante o tratamento, a sobrecarga decorrente das responsabilidades do cuidado e o acúmulo de diferentes fontes de estresse, que limitam as oportunidades para a prática de AF (Song et al., [2024](#)). Nesse contexto, torna-se essencial o desenvolvimento de intervenções que promovam a saúde mental desses cuidadores (Ljungman et al., [2014](#); Michel et al., [2020](#)). A prática regular de AF tem sido associada à melhora do humor, à redução da ansiedade e a benefícios físicos, como a diminuição da fadiga (Halliday et al., [2017](#)). Entretanto, a efetividade dessas intervenções pode depender da utilização de abordagens fundamentadas em teorias comportamentais, capazes de compreender os mecanismos envolvidos na adoção e na manutenção da prática de AF.

Diversas teorias comportamentais têm sido utilizadas para explicar os fatores que influenciam comportamentos relacionados à saúde, incluindo a prática de atividade física. Entre elas, destaca-se a Teoria Social Cognitiva, que enfatiza a autoeficácia como um dos principais determinantes da adoção e manutenção de comportamentos saudáveis (Bandura, [1982](#)). A Teoria da Autodeterminação propõe que a motivação para o comportamento é favorecida pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e vínculo social (Deci & Ryan, [2000](#)). Complementarmente, a Teoria Afetivo-Reflexiva sugere que a prática de atividade física é influenciada tanto por respostas afetivas automáticas quanto por processos cognitivos reflexivos (Brand & Ekkekakis, [2018](#)), enquanto a Teoria da Minimização do Esforço

propõe que os indivíduos apresentam uma tendência automática a evitar esforços desnecessários, priorizando comportamentos energeticamente mais econômicos (Brand & Cheval, 2019).

Embora cada uma dessas teorias enfatize mecanismos distintos, elas são complementares e permitem compreender, de forma integrada, fatores cognitivos, motivacionais, afetivos e automáticos envolvidos na prática de atividade física. Essa perspectiva torna-se particularmente relevante entre familiares cuidadores de crianças com câncer, uma população frequentemente exposta à elevada sobrecarga física e emocional, na qual a adoção de comportamentos relacionados ao autocuidado pode ser significativamente comprometida. Embora existam evidências sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental em diferentes populações, ainda são escassos estudos que integrem teorias comportamentais para subsidiar intervenções direcionadas aos familiares cuidadores de crianças com câncer. Além disso, as abordagens existentes tendem a analisar isoladamente aspectos motivacionais, cognitivos ou afetivos, sem considerar a interação entre esses diferentes mecanismos no processo de mudança de comportamento.

Diante desse contexto, este ensaio teórico-reflexivo teve como objetivo analisar as estratégias de promoção da atividade física, seus efeitos sobre a saúde mental e as principais barreiras à sua adoção entre familiares cuidadores de crianças com câncer, interpretando esses achados à luz de teorias comportamentais e discutindo suas implicações para o desenvolvimento de futuras intervenções.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma análise teórico-reflexiva, de natureza qualitativa e interpretativa, fundamentada em uma revisão narrativa da literatura. O objetivo foi analisar como diferentes teorias comportamentais podem contribuir para compreender e promover a prática de atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer.

A construção da reflexão foi subsidiada pela consulta à literatura científica relacionada à atividade física, à saúde mental voltado ao comportamento e à experiência de familiares cuidadores de crianças com câncer. Foram consultadas publicações disponíveis nas bases PubMed, PsycINFO e Scopus, sem delimitação de período ou idioma. A busca teve caráter exploratório e não exaustivo, sendo conduzida a partir de termos relacionados à atividade física, saúde mental, motivação, autoeficácia, experiências afetivas, familiares cuidadores e câncer infantil.

Os estudos e referenciais teóricos foram selecionados de acordo com sua pertinência para a compreensão do fenômeno investigado e para a construção da argumentação proposta. Não foram realizados procedimentos próprios de revisões sistemáticas, como protocolo previamente

definido, estratégia de busca exaustiva e reprodutível, seleção independente dos estudos, avaliação da qualidade metodológica ou extração padronizada das informações.

A análise foi conduzida por meio da articulação interpretativa entre as evidências selecionadas e quatro abordagens teóricas: Teoria da Minimização do Esforço, Teoria da Autodeterminação, Teoria Social Cognitiva, com ênfase na autoeficácia, e Teoria Afetivo-Reflexiva. A partir dessa articulação, foram discutidos os fatores cognitivos, motivacionais e afetivos que podem influenciar a adoção e a manutenção da atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer, bem como suas implicações para o desenvolvimento de futuras intervenções.

Para organizar a análise teórico-reflexiva, o manuscrito foi estruturado em três eixos: (1) estratégias de promoção da atividade física identificadas na literatura; (2) efeitos da atividade física sobre a saúde mental dos familiares cuidadores; e (3) barreiras para a adoção e manutenção da prática de atividade física. Adicionalmente, foi analisada a contribuição das teorias comportamentais para a compreensão desses aspectos, considerando sua aplicação na promoção e manutenção da atividade física entre familiares cuidadores.

RESULTADOS

A análise da literatura permitiu identificar estratégias de promoção da atividade física direcionadas a familiares cuidadores de crianças com câncer, bem como os principais efeitos dessas estratégias sobre a saúde mental e as barreiras relacionadas à sua adoção. Os resultados foram organizados em três eixos: (1) estratégias de promoção da atividade física identificadas na literatura; (2) efeitos da atividade física sobre a saúde mental dos familiares cuidadores; e (3) barreiras para a adoção e manutenção da prática de atividade física.

Estratégias de promoção da atividade física identificadas na literatura

A literatura identificada descreve diferentes estratégias de promoção da atividade física voltadas aos familiares cuidadores de crianças com câncer, priorizando intervenções adaptadas às necessidades dessa população e ao contexto de elevada sobrecarga física e emocional.

Entre as estratégias encontradas, destaca-se a intervenção baseada em caminhada monitorada por pedômetro. Halliday et al. (2017), em estudo realizado com 15 familiares cuidadores de crianças em tratamento oncológico, demonstraram que essa intervenção favoreceu a prática de atividade física e promoveu benefícios relacionados à saúde mental. Da mesma forma, Song et al. (2024) ressaltam a importância de envolver toda a família nas estratégias de promoção da atividade física entre sobreviventes do câncer pediátrico, fortalecendo o suporte social durante o processo.

Outra estratégia frequentemente descrita consiste na personalização dos programas de exercício físico, permitindo que os participantes escolham o tipo de exercício, a intensidade e a

duração das sessões de acordo com suas preferências e possibilidades (Chan et al., [2019](#)). Essa autonomia favorece maior participação e adaptação do exercício à rotina dos cuidadores.

A literatura também enfatiza a realização de atividades físicas em grupo como estratégia para aumentar o suporte social e favorecer a permanência na prática. Programas coletivos possibilitam maior interação entre participantes que compartilham experiências semelhantes, fortalecendo o sentimento de pertencimento e apoio mútuo (Deci & Ryan, [2000](#); Teixeira et al., [2012](#)).

Outra estratégia relatada envolve o estabelecimento de metas graduais e alcançáveis, permitindo que os participantes desenvolvam confiança à medida que acumulam experiências positivas durante a prática (Williams & French, [2011](#)). Associado a isso, o fornecimento de feedback positivo e incentivo verbal durante os programas de atividade física constitui importante estratégia para estimular a continuidade da prática (Bandura, [1982](#); Lee et al., [2008](#)).

Além disso, diferentes estudos destacam a importância de proporcionar experiências prazerosas durante o exercício. Para isso, recomenda-se adaptar a atividade física às preferências individuais, incluindo exercícios realizados ao ar livre, utilização de música, sessões de menor duração, atividades de intensidade leve a moderada e estratégias lúdicas, como exergames, tornando a prática mais agradável e compatível com a realidade dos familiares cuidadores (Brand & Cheval, [2019](#); Burnet et al., [2019](#); Kinnaefick et al., [2014](#); Teychenne et al., [2020](#)).

Efeitos das estratégias de atividade física sobre a saúde mental dos familiares cuidadores

Os estudos analisados demonstram que a atividade física pode promover benefícios relevantes para a saúde mental de familiares cuidadores de crianças com câncer, principalmente pela redução do sofrimento psicológico e pelo fortalecimento do bem-estar emocional.

Entre as evidências encontradas, Halliday et al. ([2017](#)) observaram que uma intervenção baseada em caminhada monitorada por pedômetro promoveu redução do sofrimento psicológico e aumento do vigor em familiares cuidadores de crianças em tratamento oncológico. Esses achados reforçam o potencial da atividade física como estratégia complementar para minimizar os impactos emocionais decorrentes da sobrecarga imposta pelo cuidado contínuo.

Além das intervenções específicas, estudos realizados em outras populações com sofrimento psicológico também demonstram efeitos positivos da atividade física sobre a saúde mental. Segundo Teychenne et al. ([2020](#)), a prática regular de atividade física contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de diminuir pensamentos ruminativos, favorecendo o direcionamento da atenção para experiências mais positivas. Ainda segundo os autores, mesmo baixos volumes de atividade física, realizados uma vez por semana ou em sessões de curta duração, podem produzir benefícios psicológicos importantes, especialmente em indivíduos com maior vulnerabilidade emocional.

Outro aspecto frequentemente destacado refere-se à melhora do humor e do bem-estar psicológico. Intervenções que favorecem experiências prazerosas durante a prática tendem a aumentar a satisfação com a atividade física e estimular sua continuidade ao longo do tempo (Burnet et al., [2019](#); Teychenne et al., [2020](#)). Nesse sentido, atividades realizadas em intensidade leve a moderada, durante o tempo de lazer e adaptadas às preferências individuais apresentam maior potencial para promover experiências afetivas positivas.

Os estudos também indicam que estratégias que favorecem maior autonomia, suporte social e percepção de competência estão associadas a maior adesão à prática de atividade física (Deci & Ryan, [2000](#); Teixeira et al., [2012](#)). Da mesma forma, o estabelecimento de metas progressivas, o incentivo verbal e o acompanhamento por profissionais ou por outros participantes podem aumentar a confiança dos cuidadores e favorecer a manutenção do comportamento ativo (Bandura, [1982](#); Lee et al., [2008](#); Williams & French, [2011](#)).

Em conjunto, as evidências sugerem que programas de atividade física direcionados aos familiares cuidadores devem priorizar intervenções flexíveis, prazerosas e compatíveis com a rotina dessa população, buscando não apenas aumentar os níveis de atividade física, mas também promover benefícios relacionados à saúde mental, ao bem-estar psicológico e à qualidade de vida.

Barreiras para a adoção e manutenção da atividade física

Apesar dos benefícios observados, a literatura demonstra que familiares cuidadores de crianças com câncer enfrentam diversas barreiras que dificultam a adoção e a manutenção da prática regular de atividade física.

A principal barreira refere-se à elevada sobrecarga física e emocional decorrente do cuidado contínuo à criança durante o tratamento oncológico. A necessidade de acompanhamento constante, as mudanças na rotina familiar e o desgaste associado ao tratamento frequentemente levam esses indivíduos a priorizar as necessidades da criança em detrimento do próprio autocuidado, reduzindo o tempo disponível para a prática de atividade física (Beesley et al., [2011](#)).

Além da sobrecarga relacionada ao cuidado, fatores socioeconômicos também influenciam negativamente esse comportamento. Limitações financeiras, menor nível de escolaridade e dificuldades de acesso aos serviços de saúde reduzem as oportunidades para a prática de atividade física e podem intensificar o sofrimento psicológico desses familiares (Dąbrowska & Malicka, [2022](#); Rahman et al., [2024](#); Rahmani et al., [2018](#)).

Os estudos também apontam que sintomas de ansiedade, depressão, fadiga física e sofrimento emocional representam obstáculos importantes para o envolvimento em programas de atividade física (Rahman et al., [2024](#); Rahmani et al., [2018](#)). Nessas condições, mesmo

quando existe intenção de praticar exercício, a elevada carga física e mental tende a reduzir a disposição para iniciar ou manter esse comportamento.

Outro aspecto relatado na literatura refere-se às características das próprias intervenções. Programas pouco flexíveis, com elevada intensidade, longa duração, horários incompatíveis com a rotina familiar ou que não consideram as preferências individuais podem reduzir a adesão e favorecer o abandono precoce da prática (Brand & Cheval, [2019](#); Burnet et al., [2019](#); Chan et al., [2019](#); Teychenne et al., [2020](#)).

De forma geral, as evidências indicam que a promoção da atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer depende não apenas da oferta de programas de exercício, mas também da consideração das barreiras pessoais, sociais e contextuais que limitam sua participação. Assim, estratégias adaptadas à realidade desses cuidadores apresentam maior potencial para favorecer a adoção e a manutenção da atividade física.

DISCUSSÃO

A literatura analisada identificou diferentes estratégias de promoção da atividade física voltadas aos familiares cuidadores de crianças com câncer, bem como seus efeitos sobre a saúde mental e as principais barreiras para sua adoção. De modo geral, as evidências indicam que intervenções flexíveis, individualizadas e prazerosas apresentam maior potencial para favorecer a adesão à atividade física e contribuir para a redução do sofrimento psicológico. Entretanto, a elevada sobrecarga emocional, as limitações de tempo, as dificuldades socioeconômicas e o próprio contexto do cuidado dificultam a adoção e a manutenção desse comportamento. À luz desses achados, as teorias comportamentais permitem compreender os mecanismos cognitivos, motivacionais e afetivos envolvidos na prática de atividade física, fornecendo subsídios para o planejamento de intervenções mais efetivas.

Barreiras para a prática de atividade física sob a perspectiva da Teoria da Minimização do Esforço

As barreiras identificadas na literatura podem ser compreendidas, em parte, pela Teoria da Minimização do Esforço. Essa teoria propõe que os seres humanos apresentam uma tendência automática a optar por comportamentos que demandem menor esforço físico, resultado de um mecanismo evolutivo relacionado à conservação de energia (Brand & Cheval, [2019](#); Brand & Ekkekakis, [2018](#); Maltagliati et al., [2022](#)).

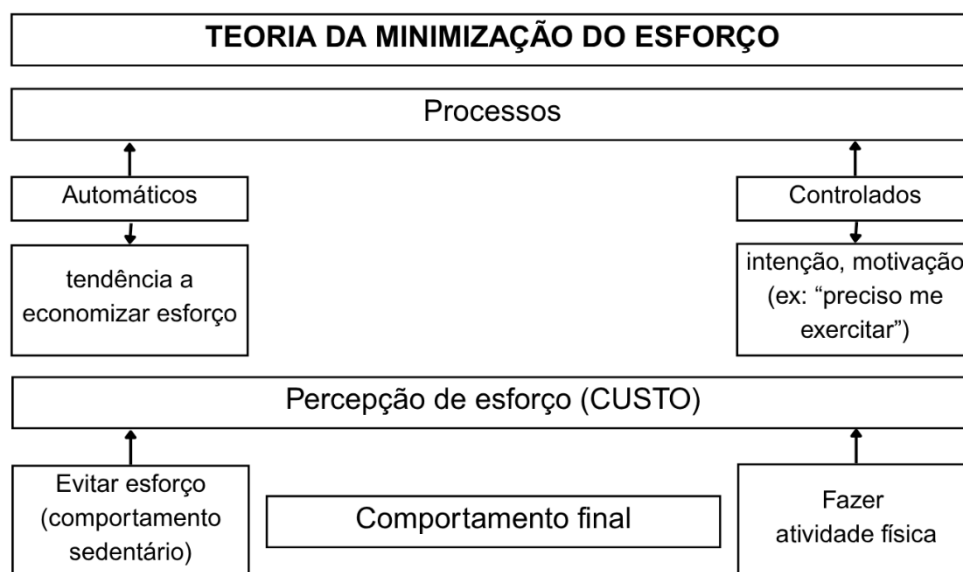


Figure 1. Representação esquemática da Teoria da Minimização do Esforço. Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Embora essa predisposição esteja presente em diferentes populações, ela tende a ser potencializada entre familiares cuidadores de crianças com câncer. A sobrecarga física e emocional decorrente do cuidado contínuo, associada às responsabilidades familiares, ao sofrimento psicológico e à fadiga acumulada, aumenta a percepção de esforço necessária para iniciar ou manter um programa de atividade física. Nessa condição, mesmo quando existe intenção de praticar exercício, o comportamento sedentário pode tornar-se a alternativa mais imediata e menos onerosa.

Além disso, fatores contextuais, como limitações financeiras, dificuldades de deslocamento, baixa disponibilidade de tempo e acesso restrito a espaços destinados à prática de atividade física, aumentam ainda mais o custo percebido desse comportamento. Assim, os resultados encontrados sugerem que a decisão de praticar atividade física não depende exclusivamente da motivação individual, mas também da forma como os custos e benefícios são percebidos pelo cuidador.

Dessa forma, estratégias de intervenção voltadas a essa população devem buscar reduzir as barreiras práticas relacionadas ao exercício, oferecendo atividades acessíveis, de curta duração, próximas ao ambiente de tratamento ou ao domicílio, além de proporcionar experiências que minimizem a percepção de esforço durante a prática.

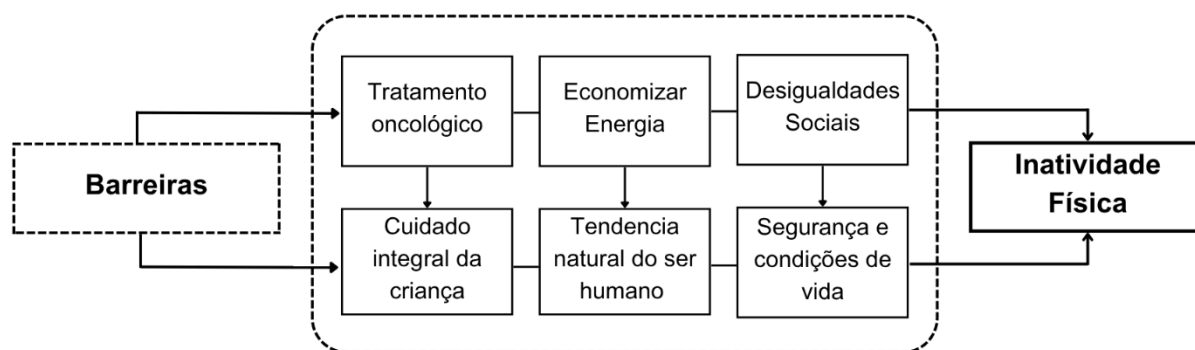


Figura 2. Barreiras que levam à inatividade física. Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Estratégias de promoção da atividade física sob a perspectiva da Teoria da Autodeterminação

Os resultados desta revisão demonstram que programas que oferecem autonomia ao praticante, favorecem o suporte social e estimulam a percepção de competência apresentam maior potencial para promover a adesão à atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer. Esses achados podem ser compreendidos à luz da Teoria da Autodeterminação, que propõe que a manutenção de comportamentos relacionados à saúde depende da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e vínculo social (Deci & Ryan, 2000).

Quando os cuidadores possuem liberdade para escolher o tipo de atividade física, a intensidade, a duração e o momento mais adequado para sua realização, aumentam as oportunidades de incorporar o exercício à rotina de forma compatível com suas necessidades. Essa autonomia reduz a sensação de obrigação e favorece formas mais autodeterminadas de motivação.

Da mesma forma, estratégias que utilizam metas graduais, feedback positivo e acompanhamento profissional podem fortalecer a percepção de competência, permitindo que os participantes reconheçam sua capacidade de realizar a atividade física com sucesso. Paralelamente, intervenções desenvolvidas em grupo ou que envolvam outros familiares favorecem o sentimento de pertencimento e apoio social, fortalecendo o vínculo entre participantes que compartilham experiências semelhantes.

A satisfação dessas três necessidades psicológicas básicas favorece formas mais autônomas de regulação motivacional, nas quais a prática da atividade física deixa de ocorrer apenas por pressões externas e passa a ser realizada pelo reconhecimento de seus benefícios, pela integração com os valores pessoais e, em alguns casos, pelo prazer inerente à própria atividade (Cortes Morales et al., 2023; Deci & Ryan, 2000). Consequentemente, aumenta a probabilidade de manutenção do comportamento e de promoção do bem-estar psicológico em longo prazo.

Por outro lado, quando autonomia, competência e vínculo social não são contemplados durante as intervenções, aumenta a probabilidade de que a prática seja guiada por sentimentos de culpa, obrigação ou recompensas externas, caracterizando formas controladas de motivação. Nesses casos, a adesão tende a ser menos duradoura e os benefícios psicológicos podem ser reduzidos.

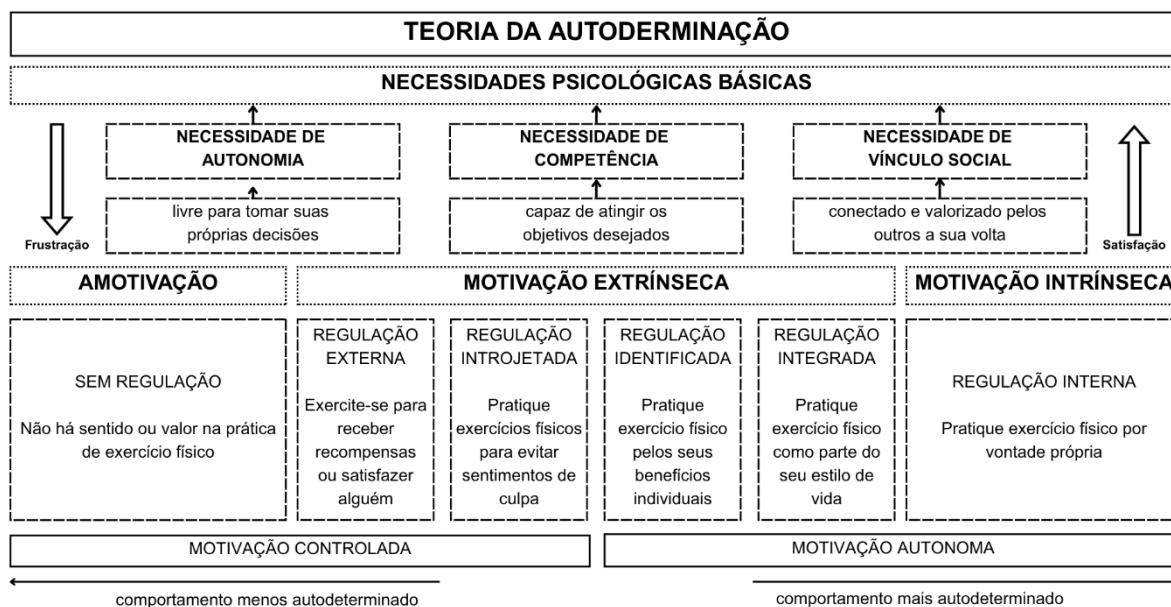


Figure 3. Teoria da Autodeterminação. Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Promoção da atividade física sob a perspectiva da Teoria Social Cognitiva: o papel da autoeficácia

Além da motivação para iniciar um comportamento, os resultados desta revisão indicam que a crença na própria capacidade de realizar atividade física constitui um fator determinante para sua adoção e manutenção entre familiares cuidadores de crianças com câncer. Nesse contexto, a Teoria Social Cognitiva destaca a autoeficácia como um dos principais mecanismos responsáveis pelo engajamento em comportamentos relacionados à saúde (Bandura, [1982](#)).

As estratégias identificadas na literatura, como o estabelecimento de metas graduais, o acompanhamento por profissionais, a realização de atividades em grupo e o fornecimento de feedback positivo, podem favorecer o fortalecimento da autoeficácia ao proporcionar experiências de sucesso durante a prática da atividade física. Quanto maior a percepção de que é capaz de realizar determinada atividade, maior tende a ser a persistência diante das dificuldades e a probabilidade de manutenção desse comportamento (Bandura, [1982](#); Sheng et al., [2025](#)).

Nesse sentido, programas de atividade física voltados aos familiares cuidadores devem priorizar objetivos realistas e progressivos, respeitando a rotina e as limitações impostas pelo cuidado contínuo. Pequenas conquistas ao longo do processo podem fortalecer a confiança dos

participantes, favorecendo novas experiências bem-sucedidas e aumentando sua percepção de competência.

Outra estratégia observada na literatura consiste na prática de atividade física em grupo. Além de favorecer o suporte social, esse tipo de intervenção permite que os participantes observem pessoas com características semelhantes obtendo sucesso na prática do exercício, caracterizando a experiência vicária descrita por Bandura (1982). Entre familiares cuidadores de crianças com câncer, compartilhar experiências com outros indivíduos que enfrentam desafios semelhantes pode fortalecer a percepção de que a prática da atividade física é possível mesmo diante das limitações impostas pelo tratamento da criança.

Os estudos também destacam a importância da persuasão verbal durante as intervenções. Incentivos fornecidos por profissionais de saúde, familiares ou outros participantes do grupo podem aumentar a confiança do indivíduo para iniciar e manter a prática de atividade física (Bandura, 1982; Lee et al., 2008). Da mesma forma, feedbacks positivos sobre o desempenho contribuem para reforçar a percepção de capacidade e favorecer a continuidade do comportamento.

Por outro lado, os resultados também sugerem que estados fisiológicos e emocionais negativos podem comprometer a autoeficácia. Fadiga, dor, ansiedade, estresse e sofrimento psicológico podem ser interpretados como sinais de incapacidade física, reduzindo a confiança para realizar exercício e favorecendo o abandono da prática (Lee et al., 2008). Dessa forma, programas destinados aos familiares cuidadores devem considerar não apenas os aspectos físicos da atividade, mas também as condições emocionais vivenciadas durante o tratamento da criança.

Assim, a Teoria Social Cognitiva contribui para compreender por que estratégias baseadas exclusivamente na prescrição de exercício tendem a apresentar resultados limitados quando não contemplam mecanismos capazes de fortalecer a autoeficácia dos participantes. Promover experiências de sucesso, favorecer o apoio social, oferecer incentivo contínuo e respeitar as condições físicas e emocionais dos cuidadores parecem ser componentes fundamentais para aumentar a adesão e potencializar os benefícios da atividade física sobre a saúde mental.

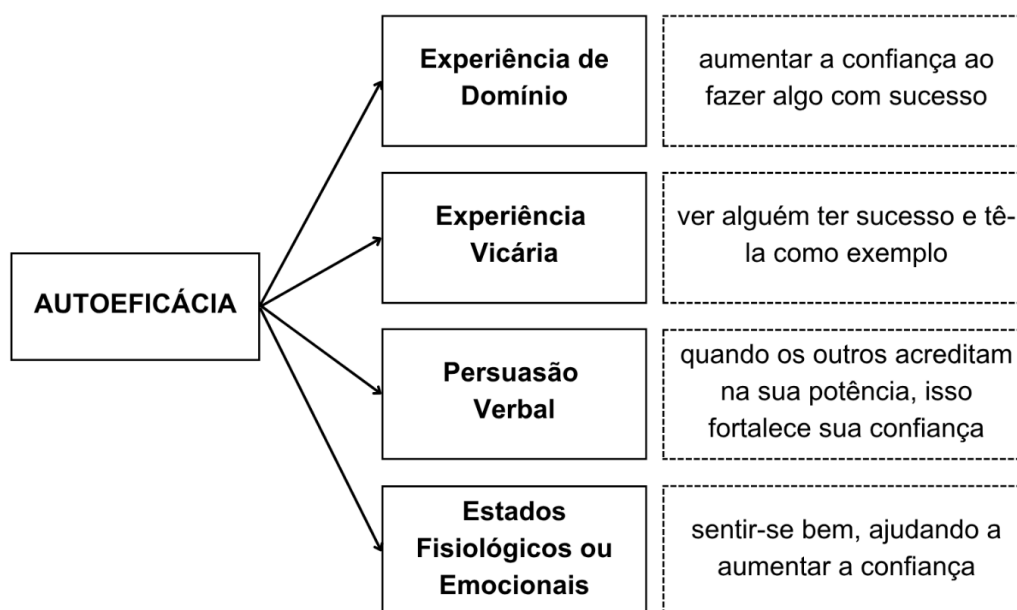


Figure 4. Teoria da Autoeficácia. Fonte: elaborado pelos autores (2025)

A experiência afetiva como mecanismo para manutenção da atividade física

Os resultados desta revisão também evidenciam que experiências positivas associadas à prática de atividade física podem favorecer sua continuidade ao longo do tempo. No contexto específico do exercício físico, esse achado pode ser compreendido pela Teoria Afetivo-Reflexiva, segundo a qual as decisões relacionadas ao engajamento no exercício são influenciadas não apenas por processos reflexivos, mas também pelas respostas afetivas associadas às experiências anteriores com essa prática (Brand & Cheval, [2019](#); Brand & Ekkekakis, [2018](#)).

Quando a atividade física é associada a sensações agradáveis, o indivíduo tende a desenvolver respostas automáticas favoráveis à sua repetição, reduzindo a necessidade de constante deliberação para iniciar o comportamento. Em contrapartida, experiências negativas aumentam a probabilidade de avaliações reflexivas desfavoráveis, levando o indivíduo a evitar novas situações semelhantes (Brand & Cheval, [2019](#); Brand & Ekkekakis, [2018](#)).

Essa perspectiva ajuda a compreender por que programas excessivamente intensos ou pouco adaptados à realidade dos familiares cuidadores podem apresentar baixa adesão, mesmo quando os participantes reconhecem os benefícios da atividade física para sua saúde. Considerando a elevada carga física e emocional vivenciada por essa população, intervenções que aumentem a percepção de desconforto ou esforço podem reforçar experiências negativas e reduzir a probabilidade de continuidade da prática.

Por outro lado, os estudos analisados sugerem que estratégias capazes de promover prazer durante a atividade física favorecem sua manutenção. Sessões de curta duração, exercícios de intensidade leve a moderada, caminhadas ao ar livre, atividades realizadas durante o tempo de lazer e intervenções adaptadas às preferências individuais representam alternativas

compatíveis com a rotina dos familiares cuidadores e apresentam maior potencial para gerar experiências afetivas positivas (Burnet et al., 2019; Teychenne et al., 2020).

Da mesma forma, recursos como música, ambientes agradáveis, exergames e a possibilidade de escolha do tipo de atividade física podem aumentar o envolvimento emocional com o exercício e fortalecer associações positivas relacionadas à prática (Kinnafick et al., 2014). Quanto maior a compatibilidade entre a atividade proposta e as preferências individuais, maior tende a ser a probabilidade de que o exercício seja percebido como uma experiência prazerosa, favorecendo sua repetição ao longo do tempo.

Esses resultados reforçam que programas de atividade física destinados aos familiares cuidadores de crianças com câncer devem ultrapassar uma abordagem centrada apenas na prescrição do exercício. Mais do que definir intensidade, duração ou frequência, torna-se necessário considerar como o participante vivencia emocionalmente cada sessão. Estratégias que respeitem suas preferências, reduzam experiências negativas e promovam prazer durante a prática podem contribuir tanto para a manutenção da atividade física quanto para a redução do sofrimento psicológico.

Em conjunto, as quatro teorias discutidas demonstram que a adoção e a manutenção da atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer resultam da interação entre fatores automáticos, motivacionais, cognitivos e afetivos. Assim, intervenções futuras deverão considerar simultaneamente esses diferentes mecanismos para aumentar a adesão aos programas e potencializar seus benefícios sobre a saúde mental.

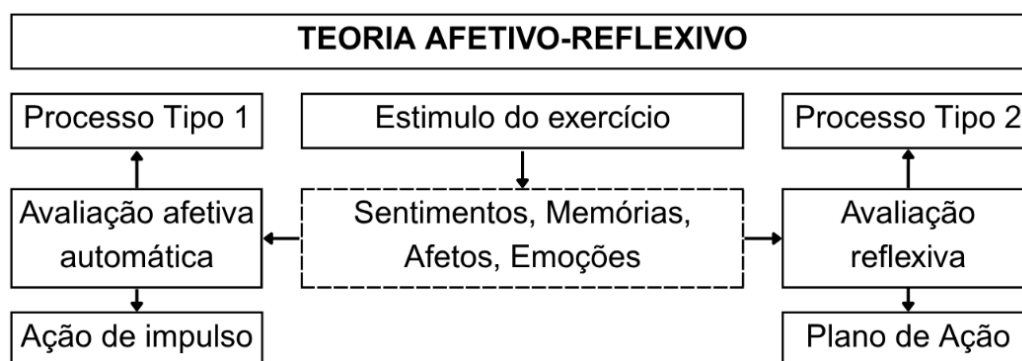


Figure 5. Teoria Afetivo-Reflexivo. Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Perspectivas futuras de pesquisa

A partir da análise da literatura discutida, identificam-se lacunas específicas, como a escassez de estudos longitudinais e experimentais voltados a familiares que atuam como cuidadores de crianças com câncer, bem como a limitada investigação de mecanismos associados à prática de atividade física, como respostas afetivas durante o exercício, motivação autodeterminada e autoeficácia. Conforme discutido anteriormente, os estudos disponíveis

concentram-se majoritariamente em populações gerais ou não consideram as restrições de tempo, carga emocional e o contexto hospitalar vivenciados por esses cuidadores.

Diante dessas limitações, futuras pesquisas devem priorizar delineamentos mais robustos, como ensaios controlados randomizados e estudos longitudinais, que avaliem intervenções em atividade física adaptadas à realidade desses cuidadores. Tais intervenções podem incluir estratégias de curta duração, realizadas em ambientes hospitalares ou domiciliares, com foco em experiências prazerosas e na promoção da autonomia do praticante, conforme discutido anteriormente.

Além disso, recomenda-se que estudos futuros investiguem os mecanismos mediadores dessas intervenções, por meio da avaliação de variáveis como motivação, respostas emocionais ao exercício, percepção de competência e níveis de adesão, possibilitando compreender não apenas a efetividade das intervenções, mas também os processos pelos quais elas produzem seus efeitos.

Adicionalmente, é fundamental considerar a diversidade sociocultural e as desigualdades sociais que impactam o acesso e a adesão à atividade física, bem como a integração com equipes multiprofissionais no contexto oncológico pediátrico. Essas direções estão alinhadas aos desafios previamente discutidos, como a sobrecarga emocional, a baixa disponibilidade de tempo e a necessidade de intervenções mais flexíveis e individualizadas.

Do ponto de vista prático, intervenções podem incluir sessões leves de caminhada em ambientes hospitalares, uso de exergames em espaços pediátricos e programas online, como grupos via aplicativos de mensagem, respeitando as limitações de tempo e carga emocional desses cuidadores. Ressalta-se ainda a importância de abordagens sensíveis ao contexto, com atenção especial às mulheres cuidadoras, que apresentam maior prevalência de sofrimento psicológico, bem como à necessidade de adaptação cultural.

CONCLUSÃO

A presente análise teórico-reflexiva demonstrou que diferentes estratégias de promoção da atividade física têm potencial para favorecer a saúde mental de familiares cuidadores de crianças com câncer. As evidências identificadas na literatura indicam que intervenções flexíveis, individualizadas e adaptadas às necessidades dessa população, que promovam autonomia, suporte social, fortalecimento da autoeficácia e experiências afetivas positivas, podem contribuir para aumentar a adesão à atividade física e reduzir o sofrimento psicológico.

Entretanto, a adoção e a manutenção da prática de atividade física são influenciadas por múltiplos fatores, incluindo a elevada sobrecarga física e emocional relacionada ao cuidado, as limitações de tempo, as dificuldades socioeconômicas e outras barreiras contextuais que dificultam a incorporação desse comportamento à rotina dos cuidadores. Esses aspectos reforçam a necessidade de que futuras intervenções sejam planejadas considerando não apenas

a prescrição do exercício, mas também os mecanismos motivacionais, cognitivos, afetivos e ambientais envolvidos na mudança de comportamento.

Ao interpretar os achados da literatura à luz da Teoria da Minimização do Esforço, da Teoria da Autodeterminação, da Teoria Social Cognitiva e da Teoria Afetivo-Reflexiva, este estudo amplia a compreensão dos processos que influenciam a prática de atividade física entre familiares cuidadores de crianças com câncer. A integração dessas perspectivas oferece um referencial teórico que pode subsidiar o desenvolvimento de intervenções mais efetivas e centradas nas necessidades dessa população.

Por fim, destaca-se a escassez de estudos especificamente direcionados aos familiares cuidadores de crianças com câncer, evidenciando a necessidade de pesquisas futuras que desenvolvam e avaliem intervenções fundamentadas em teorias comportamentais, a fim de fortalecer as evidências científicas e contribuir para a promoção da saúde física e mental desses cuidadores.

Declaração sobre o uso de Inteligência Artificial: Após aprovação, a Inteligência Artificial (IA) foi utilizada como apoio para traduzir o resumo (Google Tradutor) e aprimorar a redação, em alguns momentos, proporcionando maior fluidez (ChatGPT).

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflitos de interesses.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Beesley, V. L., Price, M. A., & Webb, P. M. (2011). Loss of lifestyle: Health behaviour and weight changes after becoming a caregiver of a family member diagnosed with ovarian cancer. *Supportive Care in Cancer*, 19(12), 1949–1956. <https://doi.org/10.1007/s00520-010-1035-2>
- Brand, R., & Cheval, B. (2019). Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: Ways of expanding our current theoretical perspective. *Frontiers in Psychology*, 10(1147). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01147>
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective–reflective theory of physical inactivity and exercise. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(1), 48–58. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Burnet, K., Kelsch, E., Zieff, G., Moore, J. B., & Stoner, L. (2019). How fitting is F.I.T.T.? A perspective on a transition from the sole use of frequency, intensity, time, and type in exercise prescription. *Physiology & Behavior*, 199, 33–34. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.11.007>

- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue – Therapeutic benefits of physical activity for mood: A systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of Psychology*, 153(1), 102–125. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Cho, I. Y., Chung, N.-G., Baek, H. J., Lee, J. W., Sung, K. W., Shin, D. W., Yoo, J. E., & Song, Y.-M. (2020). Health behaviors of caregivers of childhood cancer survivors: A cross-sectional study. *BMC Cancer*, 20(1), 296. <https://doi.org/10.1186/s12885-020-06765-w>
- Cortes Morales, P. J., Faitarone Brasilino, F., Zeni Esperandio, M., & Dias de Jesus, E. E. (2023). Motivation for physical exercise among Brazilian adults: A systematic review. *Journal of Sport and Health Research*, 15(Suppl. 1). <https://doi.org/10.58727/jshr.102814>
- Dąbrowska, A., & Malicka, I. (2022). Pediatric cancer as a factor of changes in the family. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 3-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095002>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Friðriksdóttir, N., Sævarsdóttir, Þ., Halfdánardóttir, S. Í., Jónsdóttir, A., Magnúsdóttir, H., Ólafsdóttir, K. L., Guðmundsdóttir, G., & Gunnarsdóttir, S. (2011). Family members of cancer patients: Needs, quality of life and symptoms of anxiety and depression. *Acta Oncologica*, 50(2), 252–258. <https://doi.org/10.3109/0284186X.2010.529821>
- Halliday, G. C., Miles, G. C. P., Marsh, J. A., Kotecha, R. S., & Alessandri, A. J. (2017). Regular exercise improves the well-being of parents of children with cancer. *Pediatric Blood & Cancer*, 64(12). <https://doi.org/10.1002/pbc.26668>
- Kinnafick, F.-E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Duda, J. L. (2014). Physical activity adoption to adherence, lapse, and dropout. *Qualitative Health Research*, 24(5), 706–718. <https://doi.org/10.1177/1049732314528811>
- Kohlsdorf, M., & Costa Junior, Á. L. (2012). Impacto psicossocial do câncer pediátrico para pais: Revisão da literatura. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 119–129. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2012000100014>
- Lee, L.-L., Arthur, A., & Avis, M. (2008). Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: A discussion paper. *International Journal of Nursing Studies*, 45(11), 1690–1699. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.02.012>
- Ljungman, L., Cernvall, M., Grönqvist, H., Ljótsson, B., Ljungman, G., & von Essen, L. (2014). Long-term positive and negative psychological late effects for parents of childhood cancer survivors: A systematic review. *PLoS ONE*, 9(7), e103340. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103340>

- Maltagliati, S., Sarrazin, P., Fessler, L., Lebreton, M., & Cheval, B. (2022). Why people should run after positive affective experiences instead of health benefits. *Journal of Sport and Health Science*, 13(5), 445-450. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.10.005>
- Meeske, K. A., Sherman-Bien, S., Hamilton, A. S., Olson, A. R., Slaughter, R., Kuperberg, A., & Milam, J. (2013). Mental health disparities between Hispanic and non-Hispanic parents of childhood cancer survivors. *Pediatric Blood & Cancer*, 60(9), 1470–1477. <https://doi.org/10.1002/pbc.24527>
- Mess, E., Misiąg, W., Kłaczczyk, T., & Kryś, K. (2022). Depressive and anxiety disorders of parents of children with cancer. *Journal of Clinical Medicine*, 11(19), 1-13. <https://doi.org/10.3390/jcm11195670>
- Michel, G., Brinkman, T. M., Wakefield, C. E., & Grootenhuys, M. (2020). Psychological outcomes, health-related quality of life, and neurocognitive functioning in survivors of childhood cancer and their parents. *Pediatric Clinics of North America*, 67(6), 1103–1134. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2020.07.005>
- Rahman, S., Variyath, S., Yateem, N., Marzouqi, A., & Subu, M. (2024). Economic and social burden of childhood cancer: An experience from Bangladesh. <https://doi.org/10.22541/au.170669591.12575920/v1>
- Rahmani, A., Azadi, A., Pakpour, V., Faghani, S., & Afsari, E. A. (2018). Anxiety and depression: A cross-sectional survey among parents of children with cancer. *Indian Journal of Palliative Care*, 24, 82–85.
- Sheng, J., Ariffin, I. A. B., & Tham, J. (2025). The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. *Scientific Reports*, 15(11888). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>
- Slaughter, R. I., Hamilton, A. S., Cederbaum, J. A., Unger, J. B., Baezconde-Garbanati, L., & Milam, J. E. (2020). Relationships between parent and adolescent/young adult mental health among Hispanic and non-Hispanic childhood cancer survivors. *Journal of Psychosocial Oncology*, 38(6), 746–760. <https://doi.org/10.1080/07347332.2020.1815924>
- Song, D., Lyu, J., Lin, W., Pan, Y., Ho, K. Y., Zhou, X., Fu, Q., Song, X., & Li, Y. (2024). Factors influencing the physical activity among pediatric cancer survivors based on the parent-based expansion of the theory of planned behavior. *Journal of Cancer Survivorship*, 20, 999-1009. <https://doi.org/10.1007/s11764-024-01703-2>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us?

Mental Health and Physical Activity, 18(100315).
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100315>

Williams, S. L., & French, D. P. (2011). What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour—and are they the same? *Health Education Research*, 26(2), 308–322. <https://doi.org/10.1093/her/cyr005>