

# INCA alerta: movimentar o corpo é importante na prevenção e no tratamento do câncer

**S**er fisicamente ativo como parte da rotina diária é uma atitude valiosa para prevenir o câncer. Diferentes tipos da doença podem ser evitados com atividade física, entre eles os mais comuns no Brasil, como os de mama e intestino grosso. E isso não necessariamente está relacionado a frequentar academias, fazer parte de um time de futebol ou correr maratonas. A recomendação de alcançar a meta de 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada é importante, mas, segundo o INCA, qualquer tempo dedicado ao movimento, em qualquer intensidade, trará benefícios para a saúde.

O Dia Mundial da Atividade Física foi comemorado em 6 de abril, e o Instituto aproveitou a ocasião para reforçar o convite a movimentar o corpo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou a data para combater a inatividade física e incentivar a prática de exercícios. É fundamental que as pessoas encontrem modalidades de que gostem ou que se encaixem na sua realidade. “É essencial que se considerem preferências, disponibilidade de tempo e local apropriado. As possibilidades são muitas, desde aquelas feitas no dia a dia, como caminhar, andar de bicicleta, dançar, passear com o animal de estimação e praticar esportes recreativamente, até as mais sistematizadas, como ginástica e musculação em academias”, afirma Fabio Carvalho, da Área de Alimentação, Nutrição e Atividade Física da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV).

## Ser fisicamente ativo para não adoecer

Trabalhos recentes destacam que a atividade física protege contra o câncer. Estudo publicado no *British Journal of Sports Medicine* e liderado pela pesquisadora Kate Bolam, da Escola Sueca de Ciências do Esporte e da Saúde, constatou que homens com maior capacidade cardiorrespiratória apresentam 35% menos probabilidade de ter câncer de próstata quando comparados com homens cuja aptidão cardiorrespiratória é reduzida. Os pesquisadores avaliaram cerca de 58 mil homens empregados, com idade média de 41,4 anos.

Já em relação ao câncer de mama, estudo de Iain Timmins, do Instituto de Pesquisa em Câncer do Reino Unido, e publicado no *Journal of Clinical Oncology*, concentrou-se nos dados de pouco mais de 547 mil mulheres na pré-menopausa. Foi identificado que níveis mais altos de atividade física no lazer estavam associados à redução de 10% no risco de câncer de mama.



## Guias de recomendações

Uma das ações do INCA na área da prevenção e do controle do câncer voltada para os profissionais de saúde é a publicação de uma série de documentos, em parceria com outras instituições do campo da Oncologia e da Educação Física, como o guia *Atividade física e câncer: recomendações para prevenção e controle*. A obra é o primeiro material em língua portuguesa que busca ampliar o conhecimento sobre a prática de atividade física e o câncer, bem como aproximar a população brasileira das melhores e mais atuais evidências científicas sobre o tema.

O INCA também formou parceria para a publicação do guia *Recomendações de atividade física durante e após tratamento oncológico*. De acordo com Fabio Carvalho, o documento mostra que quem tem ou teve a doença se beneficia do hábito de se exercitar. Da mesma forma, assegura que, de maneira geral, a prática de atividades físicas durante o tratamento é segura e bem tolerada, promove melhora do estado psicossocial e da qualidade de vida, evita o comprometimento funcional e previne distúrbios do sono. Além disso, o hábito potencialmente está associado a redução da dor, evolução da função cognitiva e sexual e diminuição da cardiotoxicidade (efeito adverso do tratamento que causa dano ao coração) e do comprometimento cardiovascular.

“Diante de todas essas evidências, o INCA apoia as ações de promoção da atividade física para a prevenção e o controle de câncer conduzidas pela gestão estadual e municipal do Sistema Único de Saúde em todo o Brasil”, ressalta Fabio Carvalho.

**+ MAIS NA INTERNET:** Conheça a íntegra das publicações citadas nesta reportagem em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/atividade-fisica-e-cancer-recomendacoes-para-prevencao-e-controle>

<https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/recomendacoes-de-atividade-fisica-durante-e-apos-tratamento-oncologico>

