

FABIO FORTUNATO BRASIL DE CARVALHO, LUCIANA GRUCCI MAYA MOREIRA, THAINÁ ALVES MALHÃO

– Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer/ CONPREV / INCA



INTRODUÇÃO

Evidências questionam as recomendações de atividade física (AF) para a saúde, incluindo aquelas necessárias para a prevenção de câncer. Por meio de revisão bibliográfica não-sistematizada em bases de dados optou-se por mudar o foco das recomendações de AF.

OBJETIVO

Relatar mudanças na abordagem da AF como fator de proteção para o câncer no sítio eletrônico do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)¹.

DISCUSSÃO

Com base em evidências que questionam as atuais recomendações²⁻⁴, a área técnica supracitada optou por mudar o foco não privilegiando a duração e intensidade da AF^{5,6}, o que foi ratificado posteriormente pelo Fundo Mundial e o Instituto Americano para Pesquisa em Câncer ao afirmarem que as evidências de AF na prevenção do câncer incluem todos os tipos e intensidades⁷.

Defende-se no sítio eletrônico do INCA o estabelecimento de “*momentos com a família e/ou amigos para atividades ao ar livre e/ou em praças públicas ... para aumentar a atividade física no dia a dia*” e assim enfatiza-se o prazer, o encontro e a ocupação de espaços públicos. Ressalta-se ainda não serem necessárias modalidades sistematizadas ou que demandem a contratação de serviços como academias, mas deixando-as como opção.

Os benefícios biológicos da AF, como a promoção do equilíbrio hormonal, redução do tempo de trânsito gastrointestinal, que contribuem para a prevenção de câncer continuam sendo destacados e, assim, evita-se cair em uma 'falsa questão' entre os vieses biológico ou cultural da AF⁸. Ambos estão presentes e precisam ser reconhecidos e não hierarquizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, a duração e a intensidade da AF são mais elementos, não os principais, com isso alinha-se com a perspectiva crítica da Promoção da Saúde⁹ por buscar incluir a perspectiva a sociocultural, além da biológica. Dessa forma, pensando a AF como um momento coletivo, de fruição e prazeroso, mediante aumento da prevalência espera-se contribuir para a prevenção do câncer, doença crônica de grande magnitude na morbimortalidade da população brasileira¹⁰.



Estímulo à prática de AF – ESF do Buril, Crisópolis, BA.
Fonte: www.crisopolisemfoco.com.br

Conheça o Sítio
Eletrônico do INCA



AGRADECIMENTOS

Equipe da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer / Coordenação de Prevenção e Vigilância / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer José de Alencar Gomes da Silva (INCA). Sítio eletrônico institucional. 2018a. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>. Acesso em 20 de fevereiro de 2019.
- WARBURTON, D. E.; BREDIN, S. S. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*. 32(4) 495-504, 2016.
- WARBURTON, D. E.; BREDIN, S. S. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. Sep;32(5):541-556, 2017.
- CARVALHO, F. F. B. Recomendações de atividade física para a saúde (pública): reflexões em busca de novos horizontes. *ABCS Health Sciences*. No prelo.
- CARVALHO, F. F. B. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, 647-658, abr./jun. de 2016.
- SILVA, K. S. et al. Physical activity as part of daily living: Moving beyond quantitative recommendations. *Commentary. Preventive Medicine*. Volume 96, March 2017, Pages 160-162.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. *Continuous Update Project Expert Report 2018*.
- PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017. – Brasília: 2017.
- CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. A. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. *Ciênc. saúde coletiva* vol.21 no.6 Rio de Janeiro, Jun 2016.
- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer José de Alencar Gomes da Silva (INCA). Coordenação de Prevenção e Vigilância. Estimativa 2018: incidência de câncer no Brasil. 2018b.

educacaofisicaesaudecoletiva