

## Semana do conhecimento 2023

### Autor(es)

Bianca Neofiti Papi  
Tiago Santos Da Silva  
Erica Freire Da Silva  
Vicente Jose Dos Santos Neto  
Geane Vaz De Brito Baim  
Melissa Paula Chaves Bezerra Alves

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Resumo

Os efeitos protetivos da atividade física sobre os riscos de câncer funcionam por meio de múltiplos caminhos, incluindo redução de gordura corporal, diminuição dos hormônios sexuais e metabólicos, mudanças nos biomarcadores e na resistência à insulina, função imune aprimorada e níveis menores de inflamação.

- Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), realizar atividades físicas como parte da rotina diária contribui para a prevenção do câncer de intestino, endométrio e mama<sup>1</sup>. A atividade física promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrintestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado<sup>1</sup>.
- De acordo com o Instituto Oncoguia, a prática de exercícios não só é segura e possível durante o tratamento do câncer, como também pode melhorar o desempenho físico e a qualidade de vida do paciente<sup>2</sup>. A prática de exercícios pode trazer benefícios como diminuir a fadiga, a ansiedade e a depressão, melhorar o humor e a autoestima, evitar a atrofia muscular e a osteoporose, entre outros<sup>2</sup>.
- Uma pergunta frequente é se os pacientes com câncer podem fazer exercícios físicos durante o tratamento. A resposta é sim, desde que tenham a liberação de seu médico oncologista e sigam um programa de exercícios adaptado às suas condições e limitações<sup>3</sup>. O ideal é realizar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, mas qualquer movimento é melhor do que nenhum<sup>3</sup>.

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

