Anhanguera

Semana do conhecimento 2023

Autor(res)

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[1]. A atividade física promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado[1].
- 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[2]. 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[2].
- 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[3]. O ideal é realizar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, mas qualquer movimento é melhor do que nenhum[3].

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO