

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER: UMA ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA

CONGRESSO BRASILEIRO DE PREVENÇÃO AO CÂNCER, 1ª edição, de 11/04/2025 a 12/04/2025
ISBN dos Anais: 978-65-5465-146-2

NETO; Aécio Flávio de Brito¹, SILVA; Karla Eduarda Salgado²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O câncer é uma das principais causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo, resultando em impactos significativos para a saúde pública e para a qualidade de vida da população. Dentre os fatores de risco associados à doença, estão os comportamentos e estilos de vida, como a alimentação inadequada, o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e a inatividade física. Nesse contexto, o estímulo à prática regular de atividade física surge como uma possível estratégia de promoção da saúde e prevenção primária, visando reduzir a incidência e a mortalidade por câncer. **OBJETIVO:** Analisar o impacto da atividade física na prevenção e controle do câncer, com base em dados epidemiológicos e recomendações atualizadas para a população brasileira. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo epidemiológico descritivo, baseado na análise de dados secundários extraídos de documentos oficiais da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) e do Instituto Nacional de Câncer (INCA), publicados entre 2016 e 2023. Foram consideradas evidências científicas e recomendações sobre prática de atividade física e prevenção de câncer, especialmente nos tumores de mama, cólon e pulmão. Dados de prevalência de sedentarismo na população brasileira também foram incluídos. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Praticar pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade intensa reduz em até 25% o risco de câncer de cólon e em até 20% o de mama. No caso do câncer de pulmão, pessoas fisicamente ativas apresentam uma redução de risco em torno de 20%. Para câncer de endométrio, a redução pode chegar a 30%, e no câncer de próstata, a redução é estimada em 10%. No entanto, dados nacionais apontam que aproximadamente 47% da população adulta brasileira não atinge o nível mínimo recomendado de atividade física, configurando um cenário preocupante. Entre os adolescentes, esse índice é ainda maior, superando 80%. Estudos demonstram que, em populações que adotam a prática regular de atividade física associada a outros hábitos saudáveis, observa-se uma redução global de até 40% na incidência de câncer. Além disso, a prática regular de exercício contribui para a melhora do sistema imunológico, controle de processos inflamatórios e regulação hormonal, fatores diretamente ligados à prevenção de diversos tipos de câncer. **CONCLUSÃO:** A atividade física é uma estratégia eficaz e cientificamente comprovada na prevenção e controle do câncer. A promoção de estilos de vida ativos deve ser prioridade de políticas públicas e iniciativas privadas, com criação de espaços urbanos adequados, programas comunitários e escolares, além da integração da atividade física à atenção primária e ao cuidado de sobreviventes de câncer.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Epidemiologia, Prevenção, Saúde pública, Câncer

¹ UNIMA-AL, aecionetoov@gmail.com

² UNIMA-AL, karlaeduardasalgadosilvaa@gmail.com