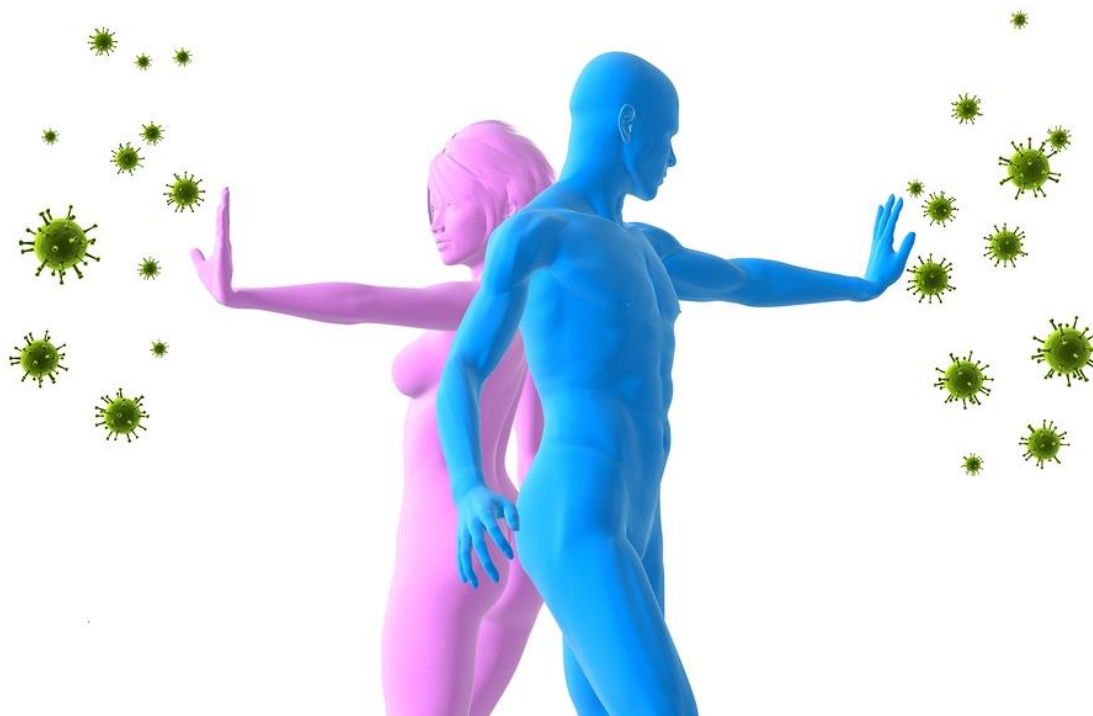


# Exercício Físico na prevenção e combate ao câncer



**PHANTOM**  
Viver Bem

## Sumário:

---

Introdução .....	02
Câncer: o que é? .....	03
Fatores de risco .....	04
Exercício Físico e o câncer .....	06
A fadiga... ..	07
Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer	
Modalidade .....	09
Frequência .....	10
Intensidade .....	11
Duração .....	12
Progressão .....	13
Conclusão .....	14
Phantom Academia .....	15

## Introdução:

---

Segundo o Dr. David Servan-Schreiber em seu livro Anticâncer, “todos temos um câncer dormindo em nós.” Da mesma forma que nosso organismo fabrica permanentemente células saudáveis, ele fabrica também as células defeituosas, e são delas que nascem os tumores. Em contrapartida nosso corpo está equipado com múltiplos mecanismos que lhe permite detectá-los e contê-los, mas não podemos deixar a cargo, apenas, do nosso corpo o combate à essas células defeituosas. Precisamos ajuda-lo com estilo de vida saudável, boa alimentação e a prática de exercícios físicos.

Numerosos estudos demonstraram que os mecanismos de regulação e defesa do corpo que luta contra o câncer, podem ser estimulados pelo exercício físico. Ele vai agir na fisiologia reduzindo a quantidade de tecido adiposo (principal local de estocagem de toxinas cancerosas), e proporcionar mudança no equilíbrio hormonal reduzindo o excesso de estrogênio e testosterona que estimulam o crescimento dos cânceres.

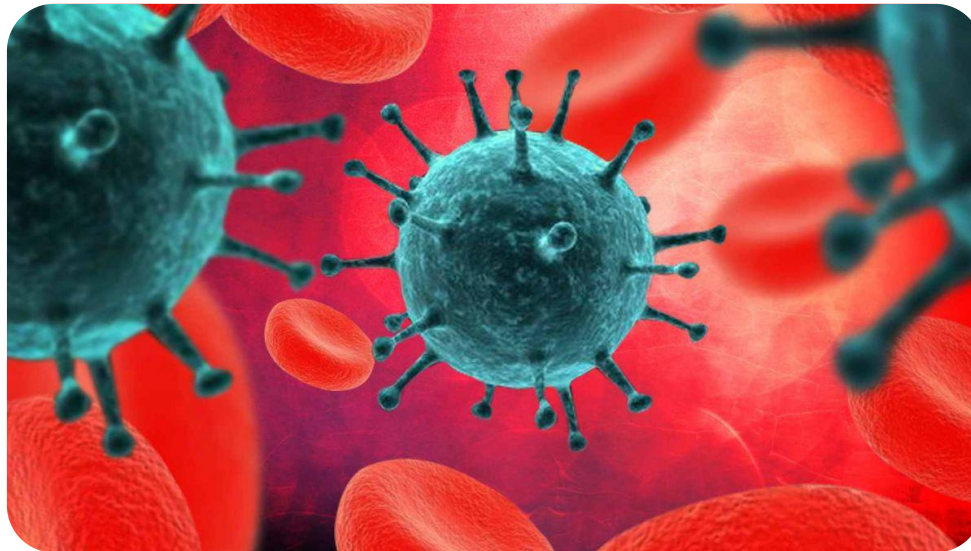
Seja pra combater, ou para prevenir, o importante é cultivar o hábito do exercício físico. Então, programe-se e coloque seu corpo em movimento!

## Câncer: o que é?

---

O câncer é uma alteração no material genético. Sua característica é de substituir progressivamente as células normais por um determinado tipo de células alteradas, que acabam constituindo a massa tumoral.

A evolução do tumor vai depender do tipo, e se foi diagnosticado precoce ou tardiamente. Em alguns casos costuma ser fatal para 50% dos indivíduos que contraem a doença nos cinco primeiros anos após seu aparecimento.



## Fatores de risco

---

Existem mais de 100 formas diferentes de câncer, cada um com suas particularidades, mas, várias semelhanças são identificadas no histórico de vida de seus portadores. O cigarro, o contato com substâncias químicas e tóxicas, o consumo de álcool, a poluição e a obesidade e seus conjuntos de complicações são considerados fatores de risco.

*Segundo pesquisadores da Universidade Estadual Paulista<sup>1</sup>, no Brasil o número de casos diagnosticados já ultrapassou 305 mil, sendo que um quarto a um terço dos diagnósticos apresentam relação com o sobrepeso, a obesidade e aos elevados percentuais de gordura localizada.*



1 - Profissionais de Ed. Física Wellinton Pedroso e Michel Araújo, e Pesquisadora Eliana Stevenato. Estudo publicado na revista de Educação motriz, vinculada à Universidade Estadual Paulista (UNESP)

## Fatores de risco

---

De acordo com estudos isto ocorre porque o acúmulo de gordura localizada na região abdominal, principalmente nos homens, e no quadril e coxas, principalmente nas mulheres, tem grande influência no aumento da pressão sanguínea e na resistência à insulina.

No Brasil o Instituto nacional do Câncer aponta o fumo e o sedentarismo como os maiores responsáveis pelo número de mortes ocasionados pelo câncer. A estimativa é de que a obesidade e o sedentarismo combinados são responsáveis por 20% dos casos de câncer de mama, 25% dos tumores malignos de cólon do útero e por 37% dos casos de câncer de esôfago.



## Exercício Físico e o câncer

---



Segundo pesquisa feita pela Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício em 2015, o exercício físico é capaz de reduzir em 30% o desenvolvimento do câncer. No caso de recidiva da doença, que pode atingir 40% dos pacientes nos 10 primeiros anos seguintes ao primeiro diagnóstico, a probabilidade de surgimento fica reduzida em 60% após a adoção de hábitos saudáveis e a inclusão de exercícios físicos na rotina.

Conforme o Prof. Romário de Oliveira, coordenador da pesquisa “no tratamento do câncer, o exercício físico garante a sobrevivência e dá uma maior qualidade de vida ao paciente, pois atenua os efeitos colaterais e a toxicidade da quimioterapia, atrelando esses benefícios à capacidade funcional”.



## A fadiga...

---



A fadiga é um dos efeitos colaterais mais frequentes em pacientes que estão em tratamento com quimioterapia ou radioterapia, perdurando muitas vezes após o término do tratamento. Os exercícios físicos proporcionam um aumento da força muscular total diminuindo assim a fadiga e os níveis de cansaço. Com uma melhor condição física as tarefas da vida diárias ficam menos cansativas, colaborando para uma manutenção da qualidade de vida.





## A fadiga...

---



*“Os programas de exercícios são importante ferramenta no controle do peso, na regulação de hormônios endógenos e na melhor captação e aproveitamento de energia.”*

# Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer<sup>2</sup>

---

## MODALIDADE:

Exercícios que envolvam os grandes grupos musculares são apropriados, porém, pedalar e caminhar são altamente recomendados.

É imprescindível modificar a modalidade de exercício com base nos efeitos do tratamento crônico da cirurgia, da quimioterapia ou da radioterapia.



# Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer<sup>2</sup>

---

## FREQUÊNCIA:

Ao menos de três a cinco vezes por semana.

O exercício diário pode ser ótimo para os pacientes com câncer descondicionados, que devem realizar exercícios de intensidade mais leve e de duração mais curta.



# Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer<sup>2</sup>

---



## INTENSIDADE:

A intensidade deve ser moderada, dependendo do nível atual de aptidão e da gravidade dos efeitos colaterais dos tratamentos. As diretrizes incluem 50% a 70% do consumo máximo de oxigênio, ou, 60% a 80% de frequência cardíaca máxima.

# Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer<sup>2</sup>

---

## DURAÇÃO:

O ideal são sessões de, pelo menos, 20 a 30 minutos contínuos. Porém, esse objetivo poderá ser alcançado em múltiplas sessões intermitentes mais curtas (de 5 a 10 minutos, por exemplo) com intervalo de repouso para os pacientes descondicionados ou que experimentam efeitos colaterais graves do tratamento.



# Recomendações para a prescrição de exercícios para pacientes com câncer<sup>2</sup>

---



## PROGRESSÃO:

A progressão inicial deve ser na frequência e na duração e, somente quando estas metas tiverem sido alcançadas, a intensidade poderá ser aumentada. A progressão deve ser mais lenta e mais gradual para os pacientes descondicionados, ou eu experimentam efeitos colaterais graves do tratamento.

## Conclusão

---

Em todo esse processo é fundamental a presença de um profissional de Educação Física. Ele irá garantir um planejamento adequado e seguro tanto para a prevenção, como para complemento ao tratamento.

Porém, mais importante do que tratar e prevenir é conscientizar a população quanto aos perigos dos fatores de risco como tabagismo, má alimentação e obesidade.

Embasando as conclusões dos pesquisadores da UNESP, praticamente toda comunidade científica mundial concluiu que o exercício físico influencia não só no bem-estar e na qualidade de vida, mas também interfere na manutenção da saúde, contribuindo para o equilíbrio do metabolismo e, conseqüentemente, reduzindo os riscos de doenças crônicas, como o câncer.

*Adaptado por Sinara Gnoatto – Profissional de Educação Física – CREF 003574-G/RS*

Fonte de consulta:

*CREF2/RS em Revista; abr/mai/jun 2017.*

*Anticâncer – prevenir e vencer usando nossas defesas naturais - David Serva-Schreiber – Objetiva, 2011.*



# Phantom Academia

---

Ao longo dos anos de trabalho a preocupação da Phantom Academia sempre foi proporcionar aos seus alunos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Para que esses objetivos sejam atendidos precisamos estar sempre atentos à inovação tecnológica e na qualificação dos profissionais que fazem a Phantom ser uma das academias mais tradicionais da cidade. Para se consolidar no mercado é preciso competência, dedicação e ter a maior das aprovações: a de seus alunos.

**Missão:** Promover saúde, qualidade de vida e lazer aos clientes através do exercício físico.



Rua Goés Monteiro, 322 – Bairro São Francisco – Bento Gonçalves

Fones: (54) 3055-4491 e 3055-4492

[www.phantomacademia.com.br](http://www.phantomacademia.com.br)

<https://www.facebook.com/academia.susfa.bg.rs/>

Instagram: Phantom.academia