

EXERCÍCIO E CANCRO

O cancro consiste num acumular de células cuja multiplicação ocorreu indiscriminadamente, não sendo respeitado o ciclo de reprodução e morte celular. Esta falha na multiplicação celular poderá estar relacionada com várias alterações genéticas que afetam o metabolismo e a sinalização celular. As células cancerígenas reproduzem-se activamente e são metabolicamente ativas, podendo levar a uma perda abrupta de peso devido à necessidade de energia para o tumor se desenvolver (American College of Sports Medicine, 2016). É estimado que cerca de 18 milhões de pessoas tenham sido diagnosticadas com cancro e 9,6 milhões de pessoas tenham morrido desta doença em todo o mundo no decorrer do ano de 2018 (Bray, et al., 2018).

A maioria dos cancros são classificados de acordo com o tipo de células onde têm a sua origem. O cancro afeta indivíduos de todas as idades, mas é mais prevalente em idosos, sendo que 78% dos cancros são diagnosticados em sujeitos com idades superiores a 55 anos (American Cancer Society, 2015). **Em Portugal, a incidência do cancro tem vindo a aumentar 3%, sobretudo devido ao envelhecimento da população. Existem alguns factores de risco para esta doença, tais como: o consumo de tabaco, a exposição solar, os erros alimentares, a obesidade e o consumo excessivo de álcool** (Direcção Geral da Saúde, 2017).

Já é do conhecimento geral que **a prática de actividade física previne o surgimento de várias doenças crónicas e está comprovado que diminui a probabilidade do aparecimento de diversos tipos de cancro** (Patel, et al., 2019), incluindo cancro:

- Da mama;
- Do cólon;
- Do endométrio;
- Do rim;
- Da bexiga;
- Do esófago;
- Do estômago.



Também devemos ter em atenção o tempo diário de inactividade física que deve ser reduzido ao mínimo possível, uma vez que está associado ao risco de desenvolvimento de vários tipos de cancro, tais como cancro do endométrio, cancro do cólon e cancro dos pulmões (Patel, et al., 2019).

A prática de actividade física, para além de prevenir o surgimento desta doença, é segura e promove benefícios junto de pessoas que se encontram em tratamento, entre os quais se destacam: a melhoria da qualidade de vida, a diminuição da fadiga muitas vezes associada aos tratamentos efectuados e à própria doença, diminuição na prevalência



de sintomas de depressão e ansiedade, melhoria da densidade mineral óssea e melhoria da qualidade do sono (Schmitz, et al., 2010). Existem inclusivamente guidelines específicas para o tipo de treino que cada pessoa deve realizar tendo em conta os objectivos desejados.

Um doente com cancro deve evitar ao máximo a inactividade física e deverá respeitar as linhas orientadoras mais gerais relativas à prática de exercício físico, devendo realizar 150 minutos por semana de exercício aeróbio por semana e exercício com resistências 2 dias por semana, caso seja possível (American College of Sports Medicine, 2018).

Existe também evidência que demonstra a eficácia da prática de exercício físico de intensidade moderada a vigorosa na prevenção de recidivas e morte por cancro da mama e do cólon. (American College of Sports Medicine, 2016).

Já conhece os nossos programas especiais? Não deixe de realizar Exercício Físico!

Com o Ginásio Clube Português pode ser acompanhado por um profissional qualificado para realizar exercício físico de forma segura e eficaz!

Bibliografia

American Cancer Society. (2015). Cancer facts & figures. American Cancer Society.

American College of Sports Medicine. (2016). Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. Champaign: Human Kinetics.

American College of Sports Medicine. (2018). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Bray, F., Ferlay, J., Soerjomataram, I., Siegel, L., Torre, A., & Jemal, A. (2018). Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. CA Cancer J Clin., 68(6):394-424.

Direcção Geral da Saúde. (2017). Programa Nacional Para as Doenças Oncológicas.

Patel, A., Friedenreich, C., Moore, S., Hayes, S., Silver, J., Campbell, K., . . . Matthews, C. (2019). American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. Medicine & Science in Sports & Exercise, 51(11), 2391-2402.

Schmitz, H., Courneya, S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvão, A., Pinto, M., . . . Schwartz, L. (2010). American College of Sports Medicine Roundtable on Exercise Guidelines for Cancer Survivors. Medicine & Science in Sports & Exercise, 42(7), 1409-1426.