** A RELAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO COM O RISCO DE CÂNCER COLORRETAL**

**INTRODUÇÃO**: O câncer colorretal é o terceiro câncer mais comumente diagnosticado e a segunda principal causa de mortes relacionadas ao câncer em todo o mundo. Frente a esse desafio epidemiológico, extensas pesquisas continuam sendo realizadas a fim de identificar fatores de risco relacionados a essa enfermidade, sendo observada a associação do estilo de vida com seu desenvolvimento. Evidências de estudos epidemiológicos recentes sugerem que tanto a atividade física quanto o comportamento sedentário influenciam no risco de câncer colorretal, portanto há a necessidade de esclarecer os mecanismos fisiopatológicos subjacentes a essas associações. **OBJETIVO**: Investigar a relação do comportamento sedentário com o risco de câncer colorretal. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa, na qual foram utilizados para pesquisa bases de dados, como “PubMed”, “BVS” e “SciELO”, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Comportamento Sedentário”, “Fatores de Risco” e “Neoplasias Colorretais”. Foram utilizados 06 estudos em inglês publicados desde 2019. **RESULTADOS**: Foi constatada uma relação direta entre a incidência de câncer colorretal e a falta de atividades físicas regulares, o que foi explicado por diversos fatores. Entre eles, observou-se que o comportamento sedentário prolongado pode induzir disfunções metabólicas, como resistência à insulina, que pode levar à hiperinsulinemia e hiperglicemia, que desempenham papel na gênese do tumor e na proliferação de células tumorais, respectivamente. Além disso, o comportamento inflamatório crônico gerado pela falta de atividade física promove mutações genéticas e o desenvolvimento de tumores através de danos e regeneração contínua dos tecidos. Também foram estudados fatores influenciados pela atividade física, como alterações no tempo de trânsito gastrointestinal e secreção de ácidos biliares, indicando correlação positiva entre a variação desses fatores em casos de sedentarismo e o maior risco de câncer colorretal. **CONCLUSÃO**: Dessa forma, conclui-se que o comportamento sedentário está significativamente associado com o risco de câncer colorretal e diversos mecanismos fisiopatológicos vem sendo estudados. Sendo assim, é necessário explorar essas evidências na atenção primária através da orientação dos pacientes para a prática de atividades físicas e adoção de um estilo de vida saudável.

**Palavras-chaves**: Comportamento Sedentário; Fatores de Risco; Neoplasias Colorretais.

**REFERÊNCIAS:**

AN, S.; PARK, S. Association of Physical Activity and Sedentary Behavior With the Risk of Colorectal Cancer. **Journal of Korean Medical Science**, v. 37, n. 19, 2022.

EYL, R. E. et al. Physical Activity and Long-term Quality of Life among Colorectal Cancer Survivors—A Population-based Prospective Study. **Cancer Prevention Research**, v. 13, n. 7, p. 611–622, 1 jul. 2020.

MARKOZANNES, G. et al. Post-diagnosis physical activity and sedentary behaviour and colorectal cancer prognosis: A Global Cancer Update Programme (CUP Global) systematic literature review and meta-analysis. **International Journal of Cancer**, 1 maio 2024.

STEINDORF, K. et al. Change patterns and determinants of physical activity differ between breast, prostate, and colorectal cancer patients. **Supportive Care in Cancer**, v. 28, n. 7, p. 3207–3218, 13 nov. 2019.

VISKOCHIL, R. et al. Associations between physical activity, sedentary behavior, and urinary oxidized guanine in colorectal cancer patients: results from the ColoCare Study. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme**, v. 45, n. 11, p. 1306–1309, 1 nov. 2020.

ZHANG, X. et al. Genetically predicted physical activity levels are associated with lower colorectal cancer risk: a Mendelian randomisation study. **British Journal of Cancer**, v. 124, n. 7, p. 1330–1338, 29 jan. 2021.

‌