

## ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE NEOPLASIAS

**INTRODUÇÃO:** O Câncer é uma doença caracterizada por um conjunto de comportamentos celulares anormais associados a mudanças no DNA e dano genético celular no decorrer do tempo. É válido ressaltar a elevada morbimortalidade associada à patologia. Evidências científicas atuais apontam que a atividade física promove benefícios à saúde como a proteção contra o câncer. Quanto maior a intensidade e duração do exercício melhores os benefícios.

**OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão de literatura acerca da atuação da atividade física na prevenção do câncer. **MÉTODO:** Tratou-se de uma revisão bibliográfica, realizada entre os anos de 2018 e 2021. Coletaram-se 18 artigos, destes, 7 artigos foram excluídos por não encaixarem nos critérios definidos, sendo 11 selecionados para revisão. As bases de dados eletrônicas utilizadas foram: Scielo, Pubmed e Lilacs. Foram utilizados os descritores: Atividade Física, prevenção e câncer, segundo a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os resultados preliminares de diversos estudos epidemiológicos têm mostrado a existência da relação entre a atividade física e a redução do risco de diferentes tipos de câncer. Um estudo realizado in vitro que utilizou culturas de linhagens de células neoplásicas expostas a soro humano condicionado por exercícios de várias intensidades demonstrou que estas células neoplásicas exibiram uma viabilidade reduzida, quando comparadas com culturas controle. A maioria dos artigos concluíram que o sedentarismo aumenta a possibilidade de surgimento de alguns tipos de câncer, particularmente o do cólon. Foi demonstrado que o exercício promove a ativação do sistema imunológico em animais, com redução do crescimento tumoral. **CONCLUSÃO:** Nos seres humanos há muitos fatores que podem influir no crescimento tumoral. Há evidências de que a atividade física possa exercer efeito protetor contra neoplasias, embora os dados epidemiológicos apresentados não estabeleçam conclusão definitiva. Entretanto, a maioria dos estudos epidemiológicos concluídos até o momento mostrou efeito benéfico da atividade física contra as neoplasias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física. Prevenção. Câncer.

