

**A importância da prática de atividades físicas e uma alimentação saudável na profilaxia
de um câncer**

The importance of physical activity and healthy eating in cancer prophylaxis

**La importancia de la actividad física y la alimentación saludable en la profilaxis del
câncer**

Recebido: 19/02/2020 | Revisado: 02/03/2020 | Aceito: 05/03/2020 | Publicado: 13/03/2020

Hyan Ribeiro da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3812-846X>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: hyanribeiro16@outlook.com

Fabírcia Rode dos Santos Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0227-6954>

Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão, Brasil

E-mail: fabriciarode16@gmail.com

Samuel Lopes dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3375-9171>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: samuellopes121314@gmail.com

Maria Jordana Leandro Lustosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3798-0041>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: maria-jordana9@hotmail.com

Jean Carlos Leal Carvalho de Melo Filho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5325-5539>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: jeancarloslealcarvalho@gmail.com

Catarina Lopes Portela

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5477-5889>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: catarinalopesportela26@gmail.com

Rayssa Hellen Ferreira Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0322-4064>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: rayssahfc@gmail.com

Carlos Antonio Alves de Macedo Júnior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5377-681X>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: feanor.macedo1960@gmail.com

Laila Karina da Silva Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5362-3461>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: lailakarinaaki31@gmail.com

José Chagas Pinheiro Neto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6626-6122>

Faculdade Integral Diferencial, Brasil

E-mail: jose.cpneto@hotmail.com

Resumo

O câncer é caracterizado como um grande problema de saúde pública pela alta prevalência tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, nesse sentido tem-se a prática de atividade física e alimentação uma das alternativas na profilaxia de um câncer. O presente artigo tem por objetivo demonstrar a importância da prática de atividade física bem como de uma alimentação saudável na profilaxia de um câncer. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através dos bancos de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências em Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) MEDLINE. Foram selecionados 35 artigos onde apenas sete fizeram parte da amostra final. Diante dos resultados obtidos evidenciou-se que a prática de atividade física é imprescindível na profilaxia de um câncer, assim como da adoção de uma alimentação saudável, os resultados se demonstram bastantes positivos nos tratamentos do câncer de mama, assim como em crianças e na população idosa. O que conseqüentemente melhora o condicionamento físico, e mental dos pacientes, bem como uma melhor qualidade de vida, aumentando as chances de cura para a doença. Sendo assim a presente pesquisa limita-se aos benefícios da prática de atividade física e de uma alimentação saudável na profilaxia de um câncer. Diante

do exposto fica evidente a importância de estudos como estes, desde que contribuem diretamente para os estudiosos da área, bem como para a literatura.

Palavras chave: Atividade Física; Câncer; Profilaxia.

Abstract

Cancer has been characterized as a major public health problem due to its high prevalence in both developed and developing countries. In this sense, the practice of physical activity and food is one of the alternatives in the prophylaxis of cancer. This article aims to demonstrate the importance of physical activity as well as healthy eating in cancer prophylaxis. This is an integrative literature review conducted through the databases of the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) MEDLINE. 35 articles were selected where only seven were part of the final sample. In view of the results obtained, it became evident that the practice of physical activity is essential in the prophylaxis of cancer, as well as the adoption of a healthy diet, the results are very positive in the treatment of breast cancer, as well as in children and the population elderly. This consequently improves the patients' physical and mental conditioning, as well as a better quality of life, increasing the chances of a cure for the disease. Therefore, the present research is limited to the benefits of physical activity and healthy eating in the prophylaxis of cancer. Given the above, the importance of studies like these is evident, since they contribute directly to scholars in the field, as well as to literature.

Keywords: Physical Activity; Cancer; Prophylaxis.

Resumen

El cáncer se ha caracterizado como un importante problema de salud pública debido a su alta prevalencia tanto en los países desarrollados como en desarrollo, en este sentido, la práctica de actividad física y alimentación es una de las alternativas en la profilaxis del cáncer. Este artículo tiene como objetivo demostrar la importancia de la actividad física y la alimentación saludable en la profilaxis del cáncer. Esta es una revisión bibliográfica integradora realizada a través de las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), la Biblioteca Electrónica Científica en línea (SCIELO) y la Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Análisis de Literatura Médica y sistema de recuperación en línea) MEDLINE. Se seleccionaron 35 artículos donde solo siete eran parte de la muestra final. En

vista de los resultados obtenidos, se hizo evidente que la práctica de actividad física es esencial en la profilaxis del cáncer, así como la adopción de una dieta saludable, los resultados son muy positivos en el tratamiento del cáncer de mama, así como en los niños y la población. ancianos En consecuencia, esto mejora el acondicionamiento físico y mental de los pacientes, así como una mejor calidad de vida, lo que aumenta las posibilidades de una cura para la enfermedad. Por lo tanto, la presente investigación se limita a los beneficios de practicar actividad física y alimentación saludable en la profilaxis del cáncer. Dado lo anterior, la importancia de estudios como estos es evidente, ya que contribuyen directamente a los académicos en el campo, así como a la literatura.

Palabras clave: Actividad Física; Cáncer; Profilaxis.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o câncer é uma das principais causas de morte no mundo, atingindo cerca de seis milhões de pessoas, o que representa 12% dos casos de morte por ano. No Brasil, esta doença representa a segunda maior causa de morte atingindo homens e mulheres, onde somente as mortes causadas por doenças cardiovasculares superam esses índices (GURGEL, 2011).

Alguns estudos tem demonstrado a relação próxima entre câncer, obesidade, estilo de vida e nutrição. O que se justifica através de modificações na alimentação e estilo de vida que são capazes de prevenir alguns tipos dessa doença. Como medidas preventivas do câncer vários artigos demonstram a importância do consumo de alimentos com propriedades antioxidantes, onde se deve serem consumidos frutas e hortaliças (FARIAS, 2010).

Existem diversas evidencias de que os exercícios físicos são capazes de promover redução nas taxas de mortalidade entre os indivíduos, em contrapartida o sedentarismo é um dos fatores determinantes para que o individuo venha a desenvolver algum tipo de câncer (HIPÓLITO; RIBEIRO, 2014).

Em relação a alimentação sabe-se que nenhum alimento tem a capacidade de proteger contra o câncer, porem se houver uma correta combinação de determinados alimentos que possam estimular o sistema imunológico, isso poderá ajudar na luta contra a doença. Quando o assunto é câncer a alimentação desempenha um papel preventivo, porem se o individuo for diagnosticado com a doença a dieta continua sendo imprescindível (HIPÓLITO; RIBEIRO, 2014).

Dentre as inúmeras estratégias que envolvem o tratamento do câncer, a literatura tem evidenciado os efeitos benéficos da atividade física que tem um impacto na qualidade de vida desses pacientes. Esta quando realizada regularmente tende a ser um opositor dos efeitos deletérios do tratamento do paciente já doente (SEIXAS, BOSSO, MARX, 2012). Nesse contexto o objetivo do presente artigo é demonstrar a importância da prática de atividades físicas e da alimentação na profilaxia de um câncer.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que de acordo com Ercole; Melo e Alcoforda, (2014) é um método que tem como finalidade reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada e abrangente, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado. A coleta de dados foi realizada nas bibliotecas eletrônicas SCIELO, assim como na base de dados da LILACS, BVS e MEDLINE. Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores de busca. “Atividade Física”, “Câncer” e “Profilaxia”. Após a seleção dos artigos foram comparados e discutidos de acordo com a literatura científica. Foram incluídos na pesquisa artigos disponíveis, gratuitos e em língua portuguesa, publicados no período de Janeiro de 2012 a 2019 sendo artigos de revisão, ensaios clínicos e estudos de corte. Foram excluídos estudos incompletos, disponíveis em outras línguas os publicados nos anos anteriores a 2012 e os pagos.

3. Resultados e discussão

Foram selecionados 35 artigos e apenas sete encontraram-se em acordo com os critérios da pesquisa. Após a leitura foram inseridos os dados de autores, o ano, métodos, amostragem, objetivos e conclusão dos artigos. Depois dessa etapa foram comparados e discutidos de acordo com a literatura científica.

O quadro 01 traz os dados das características e os principais resultados de estudos realizados sobre o tema em questão, assim como demonstra os autores, ano da publicação, os métodos utilizados, a amostra da pesquisa, o objetivo e a conclusão dos estudos.

Quadro 01 - Características e principais resultados dos estudos examinados. Teresina – PI, 2020.

AUTOR, ANO.	MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	DESCRIÇÃO DA AMOSTRA	OBJETIVO	CONCLUSÃO DO ESTUDO
BOING, et. al. 2016	Revisão sistemática	21 estudos publicados em inglês, no período de 2004 a 2014.	Analisar estudos originais que investigaram o nível de prática de atividade física (AF) autorrelatada, bem como os benefícios e os fatores associados em mulheres em tratamento ou pós-tratamento por câncer de mama (CM).	Destaca-se a importância da AF na melhora da qualidade de vida destas mulheres, amenizando as consequências do tratamento e alterando os aspectos psicológicos que afetam o processo de retorno à vida cotidiana no pós-tratamento.
BINOTTO, et. al. 2016	Estudo transversal	272 mulheres portadoras de câncer de mama.	Avaliar o impacto da atividade física na QV das pacientes com câncer de mama e verificar se os domínios da QV diferem em função da frequência de atividade física semanal.	Pode-se inferir que a realização de atividade física de forma regular é benéfica para a QV de mulheres com câncer de mama.
MUNHOZ, et. al. 2016	Pesquisa bibliográfica	Publicações datadas do ano de 2004 a 2014,	Investigar alguns fatores de risco e de proteção para o câncer.	é possível inferir que a melhor forma de prevenção do câncer é a adoção de um estilo de vida saudável, aliando dieta adequada e exercício físico.
PERIN, et. al. 2017	Estudo transversal	59 mulheres diagnosticadas com câncer de mama, em tratamento de quimioterapia.	Analisar a qualidade da dieta de pacientes com câncer de mama em quimioterapia	Encontramos um grande número de mulheres que não adotaram uma alimentação e estilo de vida mais saudável juntamente com a prática de atividade física, a fim de que esse risco fosse diminuído para prevenir a recidiva da doença.
FREGIGLIA; TOLOCKA, 2018	Revisão sistemática	12 artigos	Compreender a prática de atividade física da criança com câncer	A atividade física traz benefícios na qualidade de vida dos pacientes que estão em tratamento de câncer, porém comparações entre os estudos ainda são limitadas, pois esses avaliaram diferentes idades, diferentes tipos de câncer e utilizaram de diferentes

				abordagens.
CHACON, et.al. 2018	Estudo descritivo	Composta por 20 idosos com histórico de câncer.	Avaliar os efeitos da prática de atividade física em idosos com histórico de câncer.	A prática de atividade ocasionam uma manutenção da autonomia e funcionalidade no idoso com câncer, na qual sua prática da atividade tem impactos positivos.
GURGEL, et. al. 2018	Revisão da literatura	Estudos disponíveis na literatura	À interação da atividade física com o Câncer, bem como com intervenções nutricionais passíveis de promoverem um melhor prognóstico da doença.	Seus efeitos podem ser potencializados quando associados à prescrição nutricional, com a adição de vitamina D, BCAA, HMB e resveratrol, para fornecer ao corpo e aos músculos substratos adequados para o seu funcionamento e para a sua melhor capacidade em responder ao tratamento.

Devem ser observados no quadro 01 que os objetivos dos estudos possuem semelhanças, assim como as conclusões acerca destes, os quais sempre se delimitam a demonstrar a prevalência, associação e fatores de risco entre câncer de mama e obesidade.

A importância da prática de atividades físicas e uma alimentação saudável na profilaxia de um câncer

Em relação a importância da prática de atividade física na profilaxia de um câncer, Boing et. al. (2016) em seu levantamento realizado com mulheres portadoras de câncer de mama, concluíram que a prática de atividade física é importante, desde que esta melhora a qualidade de vida dessas mulheres, amenizando as consequências do tratamento e alterando os aspectos psicológicos que afetam o processo de retorno a vida cotidiana no pós tratamento.

Nesse mesmo contexto Binotto et. al (2016) detectaram que as mulheres portadoras de câncer de mama que realizam atividades físicas de forma regular obtiveram melhora significativa na qualidade de vida, principalmente aquelas que praticaram numa frequência de três vezes na semana. Concluindo assim que a realização de atividade física de forma regular traz benefícios na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama.

Munhoz et. al. (2016) também obtiveram resultados semelhantes aos estudos anteriores onde concluíram que a dieta e a atividade física são fatores que influenciam não somente no bem estar e na qualidade de vida, como também na preservação e promoção da saúde, o que contribui para o equilíbrio do metabolismo, reduzindo o risco de surgirem doenças crônicas. Nesse contexto afirma-se que é necessário o acompanhamento de um profissional capacitado, bem como as modificações no estilo de vida, incluindo a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a pratica de exercícios físicos, com o objetivo de reduzir a incidência e mortalidade do câncer.

Perin et. al. (2017) Analisaram a qualidade da dieta de pacientes com câncer de mama em quimioterapia, evidenciando que a maior parte da população do seu estudo apresentou sobrepeso, em relação à qualidade da dieta a maioria possui uma dieta moderada, onde as mesmas apresentam melhor situação nutricional, além de praticarem atividades físicas e não fumarem ou consumirem bebidas alcoólicas. Nesse contexto observa-se que o consumo adequado de frutas e verduras é um fator positivo para a prevenção e reicidivas do câncer de mama.

Freguglia e Tolocka (2018) constataram em relação a atividade física praticada por crianças com câncer que esta apresenta melhora na qualidade de vida dos pacientes. Em

relação a observação do uso do acelerômetro notaram-se diferenças de atividade física diária na fase em tratamento e em pós tratamento. Na intervenção com atividade física os benefícios trazidos a imunidade e o não prejuízo nos níveis de fadiga e densidade óssea. Concluindo assim que a atividade física é benéfica na qualidade de vida de pacientes que estão em tratamento do câncer.

Chacon et. al. (2018) analisaram os Efeitos da atividade física em idoso com histórico de câncer, constatando que a pratica de atividade física proporcionou uma melhora significativa dos desarranjos funcionais provenientes do processo oncológico, assim como das doenças crônicas na população do estudo. De acordo com os resultados a pratica de atividade física ocasionam a manutenção da autonomia e funcionalidade no idoso com câncer.

Gurgel et. al. (2018) evidenciaram que a atividade física é um fator associado ao estilo de vida e relaciona-se a prevenção e tratamento do câncer, principalmente por possuir efeitos anti-inflamatórios e imunoestimuladores. Os efeitos da atividade física podem ser potencializados se associados a prescrição nutricional, com adição de vitamina D, BCAA, HMB e resveratrol, fornecendo assim músculos substratos adequados para o funcionamento e para uma melhora na capacidade de resposta ao tratamento.

4. Conclusão

Diante dos resultados apresentados infere-se que a pratica de atividade física bem como a adesão de uma alimentação saudável são imprescindíveis na profilaxia de um câncer. Através das atividades físicas é possível a melhora da qualidade de vida, o que diminui as consequências do tratamento, além de preservar e promover a saúde, evitando o surgimento de doenças crônicas nessa população. Já no que consiste a alimentação é importante hábitos saudáveis o que irá manter o metabolismo equilibrado. Não se deve ser ingerido bebidas alcoólicas desde que estas não são benéficas, consumindo frutas e verduras sendo este um fator positivo para a prevenção e reincidência do câncer.

Sendo assim a presente pesquisa mostra-se de grande relevância, na qual demonstra os benefícios que a pratica de atividade física e adoção de uma alimentação saudável trazem durante o tratamento do câncer. Diante do exposto fica evidente a importância de estudos como estes, desde que contribuem diretamente para os estudiosos da área, bem como para a literatura.

Referências

Boing, L. et.al. (2016). Atividade física após o diagnóstico do câncer de mama: Revisão sistemática. *Edições Desafio Singular 2016*, vol. 12, n. 2, pp. 155-166.

Chacon, L.D. et.al. (2018). Efeitos da atividade física em idoso com histórico de câncer. *Motricidade*, vol. 14, n. 1, pp. 109-116.

Cardoso, A.K.A. (2012). Exercícios Funcionais Domiciliares para Pacientes Pós-Mastectomia: *Proposta de um Manual Ilustrado. Monografia* (Graduação em Fisioterapia) Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma.

Gurgel, D.C. et. al. (2018). Atividade física e câncer: intervenções nutricionais para um melhor prognóstico. *Motricidade*, vol. 14, n. 1, pp. 398-404.

Ercole, F. F; Melo, L. S. de; Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 18, n. 1, p. 9-12.

Farias, J.F. (2010). Prevenção do Câncer Através da Alimentação. III Amostra de Trabalhos de Pós Graduação. XVIII *Simpósio de Iniciação Científica. UniFil. 04 - 10 out.*

Freguglia, I.O; Rute Estanislava Tolocka, E.(2018). Atividade física e tratamento de câncer em crianças. *Rev Med Minas Gerais* v. 28: e-1964.

Gurgel, M.M.S. (2011). Câncer de Mama: Estágio no Momento do Diagnóstico em Mulheres Residentes do Município Recife-Pernambuco. *Monografia (Especialização em Saúde Coletiva)* Fundação Oswaldo Cruz. Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães. Recife.

Hipólito, K.P.P; Ribeiro, K.A.R.A. (2014). Importância da Nutrição na Prevenção e no Tratamento de Neoplasias. *Interciência & Sociedade*. V. 3 (2): 51-59.

Brasil. (2008). Ministério da saúde, INCA. Ações de Enfermagem para o Controle do Câncer uma Proposta de Integração Ensino-Serviço. *3ª Edição Revista, Atualizada e Ampliada. Rio de Janeiro.*

Binotto, M.et. al. (2016). Atividade física e seus benefícios na qualidade de vida de mulheres com câncer de mama: um estudo transversal em Caxias do Sul – RS. *Rev. Bras Ativ Fís Saúde* v.21(2):154-161.

Munhoz, M.P. et. al. (2016) efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. *Revista Odontológica de Araçatuba*, v.37, n.2, p. 09-16, Maio/Agosto.

Perini, L.B; et. al. (2017). Qualidade da dieta de pacientes com câncer de mama em quimioterapia na Unidade de Alta Complexidade em Oncologia (UNACON) vinculada a um hospital público da Serra Gaúcha. *BRASPEN J*, v. 32 (2): 144-8.

Prado, B.B.F.(2014). Influência dos hábitos de vida no desenvolvimento do câncer. *Cienc. Cult. São Paulo*. V.66 (1): 21-24.

Seixas, R.J; Bosso, A.G.O; Marx, A.G. (2012). Exercício Físico Aeróbico e Câncer de Pulmão: um Estudo de Revisão. *Revista Brasileira de Cancerologia*. V. 58 (2): 267-275.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Hyan Ribeiro da Silva – 19%

Fabírcia Rode dos Santos Nascimento – 9%

Samuel Lopes dos Santo – 9%

Maria Jordana Leandro Lustosa – 9%

Jean Carlos Leal Carvalho de Melo Filho – 9%

Catarina Lopes Portela – 9%

Rayssa Hellen Ferreira Costa – 9%

Carlos Antonio Alves de Macedo Júnior – 9%

Laila Karina da Silva Fernandes – 9%

José Chagas Pinheiro Neto – 9%