



IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Leandro Rosário da Silva
Sabrine Nayara Costa**

Resumo

O câncer é uma doença resultante de uma mutação genética que altera o DNA da célula, fazendo com que se multipliquem rapidamente e causem um aumento descontrolado de células modificadas, ocasionando a formação de tumores. Essas células alteradas podem acabar invadindo os tecidos vizinhos, se desprender e entrar na corrente sanguínea, fazendo com que se espalhe pelo corpo da pessoa e cause metástases. Entre os tipos de câncer, o câncer de mama é o mais comum em pessoas do sexo feminino em todo o mundo, sendo que no ano de 2020 foram registrados 2,3 milhões de novos casos, valor que equivale a 24,5% de todos os casos em mulheres, excluindo pele não melanoma. Porém, apesar da maior incidência de casos, o número de óbitos tem sido cada vez menor devido ao avanço dos tratamentos que podem ser realizados por meio da quimioterapia, radioterapia ou mastectomia. É importante destacar que cerca de 13% dos casos de câncer de mama poderiam ser evitados através da redução dos fatores de risco, principalmente a inatividade física. Nesse sentido, o objetivo do estudo é avaliar as evidências científicas sobre o impacto do exercício físico na prevenção e tratamento do câncer de mama. Além disso, mapear os benefícios e riscos de fazer exercício físico no câncer de mama e avaliar o impacto no desfecho do paciente (sobrevivência, recidiva, ganho de peso e qualidade de vida). Esse estudo trata de uma revisão de literatura e será realizada uma busca de estudos publicados nos últimos 5 anos, em língua portuguesa e inglesa nas bases de dados PubMed, Scielo e Bireme. No momento, os artigos estão sendo extraídos e analisados. Entretanto, pode-se perceber que o exercício físico pode auxiliar na diminuição de alguns dos fatores de risco que são a obesidade e a inatividade física.

Palavras-chave: câncer de mama; exercício físico; prevenção.