



**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR, presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico radioterapeuta do Hospital Albert Einstein . E-mail: rferrigno@uol.com.br*

Sou freqüentemente questionado sobre os efeitos do esporte na prevenção do câncer e se ele está indicado em pessoas que se encontram em tratamento com rádio ou quimioterapia. A melhor forma de responder essas questões, sem cometer o erro de falar em dogmas, é através da literatura baseada em evidência.



## Esporte e câncer – relação de antagonismo

### O esporte evita mesmo o aparecimento do câncer?

A maioria dos estudos epidemiológicos tem focado o câncer de mama. A obesidade é conhecida há muito tempo como fator de risco para o aparecimento deste tipo de câncer, uma vez que a gordura em excesso produz mais estrógenos, que podem estimular o aparecimento de células cancerígenas. Poderia-se então concluir que os exercícios físicos reduziram o risco de câncer de mama, indiretamente, por diminuir a obesidade. Estudos recentes demonstram que os exercícios físicos diminuem a ocorrência desse câncer, mesmo quando o índice de massa corpórea é ajustado.

O maior estudo epidemiológico sobre câncer de mama e exercícios, é o da Mayo Clinic, em Rochester, nos EUA, que monitorou 41.836 mulheres na menopausa, durante 18 anos (Iowa Women's Study). As mulheres que praticaram atividade física regular, como corrida, natação ou esportes com raquetes, duas a três vezes por semana, tiveram chances 14% menores de desenvolverem câncer de mama<sup>1</sup>.

Um estudo europeu, recentemente publicado, revela que o esporte diminui as chances de câncer do intestino. Entre os 413.000 voluntários monitorados de 10 países da Europa, as chances de aparecimento de câncer de cólon foi 22% menor entre os praticantes de atividade física. Esse benefício foi ainda maior, de 35%, para tumores do cólon direito e não houve

benefício para o desenvolvimento de câncer no reto<sup>2</sup>.

Um outro estudo, realizado na Filadélfia, EUA, demonstrou que mulheres praticantes de atividade física tiveram chance 23% menor de desenvolverem câncer de pulmão, sendo de 28% entre as fumantes e de 37% entre as ex-fumantes. A principal ressalva desse estudo é que o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de pulmão e para evitá-lo, não fumar ainda é a melhor atitude<sup>3</sup>.

Uma revisão de literatura, realizada pela Escola de Saúde Pública da Austrália, concluiu que a prática de atividade física reduz o risco de câncer de endométrio em torno de 30%<sup>4</sup>.

A American Cancer Society, em 17 de fevereiro de 2007, incluiu a prática de exercícios físicos como medida preventiva contra o câncer, ao lado de outras recomendações:

- 1- Consultar um médico a respeito dos exames de prevenção;
- 2- Realizar exercícios físicos pelo menos 30 minutos cinco ou mais vezes por semana;
- 3- Controlar o peso através de dieta bem balanceada, contendo muitas frutas, vegetais e grãos e limitar o consumo de carnes, principalmente as com alto teor de gorduras;
- 4- Não fumar.

### Os efeitos do tratamento clínico com radioterapia e/ou quimioterapia são amenizados pela atividade física?

Como os exercícios físicos promovem um aumento da circulação, da respiração e da depuração de substâncias tóxicas do organismo, é de se supor que haja benefícios entre os pacientes em tratamento oncológico. Há na literatura médica dois estudos que mostram essa relação.

Um estudo escocês, recentemente publicado na British Medical Journal<sup>5</sup>, recrutou 213 mulheres com câncer de