Ser fisicamente ativo é uma das ações mais importantes que pessoas de todas as idades podem tomar para melhorar sua saúde.

Mesmo em pessoas mais velhas, reduz o risco de morte precoce, doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro.

O CDC (2020) reforça que existem benefícios para a saúde associados à atividade física regular, e entre eles um menor risco de cancro de bexiga, mama, cólon, endométrio, entre outros.

As evidências científicas continuam a crescer, refere o Centro de Controlo de Doenças (2018), reafirmando que a atividade física está ligada a resultados de saúde ainda mais positivos do que se pensava anteriormente. E os benefícios crescem. Podem começar por pequenas quantidades de exercício que se nota a eficácia imediata de praticar, mesmo que em pouca quantidade e logo após essa atividade física (CDC, 2018).

A redução do risco de doença e melhoria da função física, é praticamente imediata: os efeitos benéficos acumulam-se dentro de dias a semanas, depois de ser consistentemente mais ativo fisicamente (CDC, 2018, p. 20).

E as pessoas com doenças crónicas?

A atividade física regular oferece benefícios importantes para a saúde de pessoas com condições crónicas de saúde ou deficiências, incluindo sobreviventes de cancro, pessoas com osteoartrite, hipertensão, diabetes tipo 2, esclerose múltipla, acidente vascular cerebral, doença de Parkinson, lesão da medula espinhal, demência e outros distúrbios cognitivos.

Segundo o CDC — Center for Disease Control (2018), os adultos com condições crónicas de saúde ou deficiências devem ser capazes de:

Fazer pelo menos 150 minutos (isto significa 30 minutos diários, pelo menos 5 dias por semana) de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana.	Fazer pelo menos 2 dias por semana, um conjunto de atividades de fortalecimento muscular que incluam todos os principais grupos musculares.

Mesmo os mais inativos beneficiam com pequenas quantidades de exercício

Para pessoas inativas, ou seja, pessoas que não fazem nenhuma atividade física de intensidade moderada ou vigorosa além do movimento básico das atividades da vida diária:

• Reduzir o comportamento sedentário tem benefícios para a saúde. Reduz o risco de mortalidade por todas as causas, a incidência e mortalidade das doenças cardiovasculares e a incidência da diabetes tipo 2 e de alguns tipos de cancro.

E as pessoas idosas se tiverem doença crónica? Podem fazer atividade física?

Devido ao envelhecimento da população, em 70% dos casos, um novo diagnóstico de cancro equivale a um diagnóstico de cancro em paciente geriátrico (Giallauria, Testa, Cuomo et al, 2023), e nesta população, para além do conceito de mortalidade e morbilidade, a capacidade funcional é essencial para a qualidade de vida.

A atividade física influencia a capacidade funcional, com influencia na qualidade de vida da pessoa. Se esta funcionalidade é preservada, a curva patogénica para a incapacidade irá parar ou mesmo regredir (Giallauria et al, 2023)

A revisão sistemática de Giallauria et al. (2023) investigou a eficácia do exercício físico, como parte de uma avaliação holística da paciente, para prevenir a incapacidade e melhorar a qualidade de vida do paciente, e reduzir parcialmente mortalidade por todas as causas. Esta evidência da revisão em causa, segundo os autores (Giallauria et al, 2023), deve apontar para a descentralização dos cuidados através da implementação e o desenvolvimento de programas de reabilitação para pacientes idosos com cancro, antes ou depois do cancro e durante a terapêutica.

As principais orientações para os adultos também se aplicam às pessoas idosas (CDC, 2018).

• Como parte de sua atividade física semanal, as pessoas idosas devem fazer atividade física multicompetente, que inclui treino de equilíbrio, bem como atividades aeróbica e de fortalecimento muscular
• As pessoas idosas devem determinar o seu nível de esforço para a atividade física em relação ao seu nível de idade.

• Quando as pessoas idosas não podem fazer 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana devido a condições crónicas, devem ser tão fisicamente ativos quanto as suas capacidades e condições o permitam.
• As pessoas idosas com doenças crónicas devem compreender se e como as suas condições afetam a sua capacidade de fazer atividade física regular de forma segura.

Prevenção da doença: passo a passo

Qual o bom passo a dar?

Não importa quanto tempo as pessoas passem em comportamento sedentário ou em atividade de intensidade leve, mas as pessoas inativas podem reduzir os seus riscos de saúde, aumentando gradualmente a sua atividade física de intensidade moderada.

É preciso substituir o comportamento sedentário por uma atividade física de intensidade leve.

Benefícios para a saúde associados à atividade física regular (estes resultados têm segundo o CDC uma evidência forte ou moderada de efeito):

- Menor risco de cancro de bexiga, mama, cólon, endométrio, esófago, rim, pulmão e estômago

Os Benefícios comprovados pela ciência são evidentes:

Reduz o risco de morte precoce, doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro. Ajuda-o/a a controlar o peso e melhora a saúde mental, reduzindo a depressão e a ansiedade. Diminui a dor e melhora a função em pessoas com osteoartrite. Imediatamente ajuda-o/a a sentir, funcionar e dormir melhor. Melhora a saúde cardiovascular Melhora a aptidão muscular Melhora a saúde do cérebro. Suporta atividades de vida diária e de independência.

Importante consultar um profissional de saúde ou especialista em atividade física sobre os tipos e quantidades de atividade apropriadas às capacidades da pessoa.

O Que Significa “Atividade Física”? (CDC, 2020, p. 29)

A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pela contração do músculo esquelético que aumenta o gasto energético acima de um nível basal.

Nas Diretrizes, a atividade física refere-se ao subconjunto da atividade física que melhora a saúde.

O exercício é uma forma de atividade física que é planeada, estruturada, repetitiva e realizada com o objetivo de melhorar a saúde ou a forma física. Embora todo exercício seja atividade física, nem toda atividade física é exercício.

A saúde é uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada uma caracterizada num continuum com polos positivos e negativos.

A saúde positiva está associada à capacidade de aproveitar a vida e de resistir aos desafios; não é apenas a ausência de doença. A saúde negativa está associada à doença e, no extremo, à morte prematura.

Quais as componentes da Aptidão Física?

De acordo com o CDC (2018, p. 33), as componentes para uma aptidão física são as seguintes:

Aptidão Cardiorrespiratória	Capacidade de realizar exercícios de grande massa muscular e de corpo inteiro. em intensidades moderadas a vigorosas por longos períodos de tempo
Aptidão Musculoesquelética	A função integrada de força muscular, resistência muscular e potência muscular para permitir a realização do trabalho
Flexibilidade	A amplitude de movimento disponível numa articulação ou grupo de articulações
Equilíbrio	A capacidade de manter o equilíbrio enquanto se move ou enquanto está parado. Velocidade A capacidade de mover o corpo rapidamente

Atividade física desce a mortalidade por todas as causas

Existem fortes evidências científicas mostram que a atividade física atrasa a morte por todas as causas. Isto inclui as principais causas de morte, como doenças cardíacas e alguns tipos de cancro, bem como outras causas de morte (CDC, 2018, p. 34).

O CDC (2018) destaca que este efeito de grande relevância de prevenção de morte prematura e de doença, “é notável de duas maneiras” (CDC, 2018, p. 34)

1. Apenas algumas escolhas de estilo de vida têm um efeito tão grande na mortalidade como a atividade física.

Estima-se que as pessoas que são fisicamente ativas por aproximadamente 150 minutos por semana têm um risco 33% menor de mortalidade por todas as causas do que aquelas que não são fisicamente ativas.

- Não é necessário fazer grandes quantidades de atividade ou atividade de intensidade vigorosa para reduzir o risco de mortalidade por todas as causas. Os benefícios começam a acumular-se com qualquer quantidade de atividade física de intensidade moderada ou vigorosa. A investigação demonstra claramente a importância de se evitar a inatividade.

Mulheres com excesso de peso e obesidade: benefício da atividade física na prevenção de cancro

As mulheres com excesso de peso ou obesidade se forem mais ativas fisicamente veem uma maior redução do risco de desenvolver cancro de endométrio e uma maior redução do risco de mortalidade por cancro de mama como resultado. (CDC, 2018).

A conclusão do estudo de Sturgeon, Brown, Sears et al (2022) revelou que em sobreviventes de cancro de mama com excesso de peso ou obesidade, a perda de peso ou exercícios associados à perda de peso reduziram as medidas de inflamação que estão associadas à recorrência do cancro de mama e à morte cardiovascular.

Segundo Riley et al (2021), O tratamento do cancro está associado à perda musculo-esquelética, levando a reduções na força muscular e da capacidade funcional. O treino físico pode melhorar a força muscular em sobreviventes de cancro de mama (BCS), mesmo sem hipertrofia muscular esquelética. Os fatores como a melhoria da qualidade muscular podem

contribuir para a melhoria da função.

Atividade física melhora o sono de pessoas sobreviventes de cancro

Segundo Hayward, Krynski, Covington et al (2023) os resultados do seu estudo com rastreadores (telemonitorização) de atividade usados no pulso fornecem um método objetivo e não invasivo de medir a qualidade do sono. Os dados obtidos utilizando estes métodos demonstram que o treino físico melhora significativamente múltiplas medidas de qualidade do sono em sobreviventes de cancro em tratamento, o que pode potencialmente contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Conclusão

É possível e benéfica a atividade física de pessoas sobreviventes de cancro em qualquer idade. Os exercícios devem ser organizados de acordo com a idade e estado, mas as evidencias apontam para a importância de uma atividade física moderada e de carga necessária, pelo menos 5 dias por semana e durante 30 minutos diários.

Há evidências científicas do benéfico da atividade física mesmo em pessoas doentes. É por isso necessário aumentar a literacia em saude das pessoas, dos municípios para este fato, uma vez que estes são também promotores de saúde nas suas comunidades.

Mais atividade física significa menos mortes prematuras e mais qualidade de vida das pessoas e por isso o bem estar dos ecossistemas.

Referências

CDC — U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Giallauria, F.,Testa, C., Cuomo, G, Di Lorenzo, A., Venturini, E., Lauretani, F., Maggio , M.G., Iannuzzo , G, & Vigorito, C. (2023). Exercise Training in Elderly Cancer Patients: A Systematic Review. *Cancers,* 15(1671), 1–22. https://doi.org/10.3390/cancers15061671

Hayward, J. R., Krynski, L.; Covington, B.; Haverbeck, L. Mattocks, B. & Hayward, R. (2023). Exercise training improves sleep quality in cancer survivors undergoing treatment: 1892. *Medicine & Science In Sports & Exercise* 55(9s):p 647 DOI: 10.1249/01.mss.0000985848.28507.0c

Riley, Sasha; Lee, Jordan T.; Wagoner, Chad W.; Nyrop, Kirsten A.; Jensen, Brian C.; Muss, Hyman B.; Hanson, Erik D. FACSM; Battaglini, Claudio L. FACSM. 16-week Combined Exercise Training Improves Muscle Quality In Breast Cancer Survivors: 1463. Medicine & Science in Sports & Exercise 53(8S):p 477, August 2021. | DOI: 10.1249/01.mss.0000764836.89642.95

Sturgeon, K.M.; Brown, J.C.; Sears, D.D.; Sarwer, D.B.; Schmitz, K.H.(2022). WISER Survivor Trial: Combined effect of exercise and weight loss interventions on inflammation in breast cancer survivors. *Med. Sci. Sports Exerc.* 55, 209–215. [CrossRef]

Schmitz, K.H., Courneya, K.S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvão, D.A.; Pinto, B.M., Irwin, M.L., Wolin, K.Y., Segal, R.J.,Lucia, A., et al. (2011). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med. Sci. Sports Exerc.*42, 1409–1426, Erratum in: Med. Sci. Sports Exerc. 2011, 43, 195.

CDC — U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.