



Eficácia do Exercício Físico como forma de prevenção do cancro da próstata e prevenção da sua evolução - *Revisão de Literatura*

JOANA BOA-ALMA PAIS¹⁾

ANABELA CORREIA MARTINS²⁾

1) Instituto Politécnico de Coimbra, ESTESC-Coimbra Health School, Departamento Fisioterapia, Portugal

2) Instituto Politécnico de Coimbra, ESTESC-Coimbra Health School, Departamento Fisioterapia, Portugal | LABINSAÚDE – Laboratório de Investigação em Ciências Aplicadas à Saúde.

Introdução

O cancro da próstata (CP) é o cancro não cutâneo mais comum em homens nos países desenvolvidos.¹⁻³

A prevenção do CP procura reduzir custos e prevenir morbididades associadas ao diagnóstico e tratamento. As intervenções focadas na prevenção primária do CP pretendem prevenir o aparecimento da patologia. Já a prevenção secundária envolve triagem de doenças pré-clínicas numa população de risco, por exemplo pela análise do antígeno prostático específico (PSA). A prevenção terciária tem como objetivo reduzir a progressão da patologia ou recorrência em pacientes já com diagnóstico^{4,5}. Estudos epidemiológicos referem a importância do exercício físico (EF) na prevenção primária e prevenção de condições secundárias à patologia, já depois de diagnosticada. O EF funciona como uma terapêutica potente, conhecido pelo seu papel preventivo, complementar e de reabilitação quando falamos de cancro⁶.

Objetivos

Realizar uma revisão crítica da literatura sobre programas de EF na prevenção primária do CP e na promoção de saúde associado CP e caso exista quais os parâmetros a ter em consideração.

Métodos

Foram incluídos ensaios clínicos, meta-análises e estudos randomizados controlados (RCT) que relacionassem o EF e a prevenção e/ou evolução do cancro da próstata. Os termos de pesquisa usados foram os seguintes: (exercise) AND (prostate cancer) AND (prevention), nas bases de dados como Medline, Embase, Cochrane and Web of Science de 2017 a 2021. Foi ainda incluindo um estudo de coorte de 2005 publicado pela Jama Internal Medicine que contou com um follow up de 14 anos de sujeitos com CP⁷.

Resultados

Verificou-se que homens com 65 ou mais anos de idade que tenham, pelo menos, 3 horas de EF vigoroso semanalmente têm um menor risco (quase 70%) de CP e, ainda, que essa mesma atividade pode retardar a progressão da doença e minimizar as comorbilidades. No entanto, serão necessários estudos longitudinais e com maior tempo de intervenção para que se possam tirar conclusões mais assertivas nomeadamente na melhoria da qualidade de vida, da capacidade cardiorrespiratória; e até mesmo na prevenção primária do CP.

Conclusão

É importante focarmo-nos não só na prevenção do CP como prevenir as comorbilidades que possam surgir como efeitos dos tratamentos. O EF tem sido descrito como uma das formas de melhorar essas comorbilidades associando a uma dieta adequada e hábitos de vida saudáveis. O EF deverá ser adequado a cada pessoa e à sua condição de saúde, para que seja fácil a sua motivação e progressão.

Referências Bibliográficas

1. Stone CR, Courneya KS, McGregor SE, Li H, Friedenreich CM. Determinants of changes in physical activity from pre-diagnosis to post-diagnosis in a cohort of prostate cancer survivors. *Support Care Cancer*. 2019;27(8):2819–28.
2. Luan X, Tian X, Zhang H, Huang R, Li N, Chen P, et al. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *J Sport Heal Sci*. 2019;8(5):422–41.
3. Jemal A, Bray F, Ferlay J. Global Cancer Statistics: 2011. *CA Cancer J Clin [Internet]*. 1999;49(2):1,33–64. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt= Citation&list_uids=10200776
4. Ballon-Landa E, Parsons JK. Nutrition, physical activity, and lifestyle factors in prostate cancer prevention. *Curr Opin Urol*. 2018;28(1):55–61.
5. Oliveria SA, Lee IM. Is exercise beneficial in the prevention of prostate cancer? *Sport Med*. 1997;23(5):271–8.
6. Hart NH, Galvão DA, Newton RU. Exercise medicine for advanced prostate cancer. *Curr Opin Support Palliat Care*. 2017;11(3):247–57.
7. Walsh PC. A prospective study of physical activity and incident and fatal prostate cancer: Commentary. *J Urol*. 2006;175(1):151–2.