

## ATIVIDADE FÍSICA PÓS TRATAMENTO ONCOLÓGICO E SUA ASSOCIAÇÃO COM A REDUÇÃO DA MORTALIDADE E RECIDIVA TUMORAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Sara Medeiros Salgado<sup>1</sup>, Humberto Barbosa Coutinho<sup>2</sup>, Leonardo Cunha Dentz<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: saramedsalgado@gmail.com; <sup>2</sup>Graduando em Medicina, Faculdade de Ciências Médicas de Juiz de Fora (FCMS). E-mail: coutinhohumberto@hotmail.com; <sup>3</sup>Docente na Faculdade de Medicina de Juiz de Fora, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC). E-mail: leonardodentz@unipac.br

**Introdução:** Com o aumento da sobrevida oncológica, cresce a relevância de intervenções não farmacológicas que possam otimizar o prognóstico a longo prazo. Dentre essas intervenções, a atividade física tem sido amplamente estudada por seu potencial em reduzir a mortalidade e a recidiva do câncer. Mecanismos biológicos como a regulação hormonal, redução de inflamação sistêmica, melhora da composição corporal e função imune sustentam as hipóteses fisiopatológicas da proteção relacionada ao exercício físico. Esta revisão busca atualizar e sintetizar as evidências mais recentes sobre essa associação, visando contribuir para práticas clínicas baseadas em evidências. **Objetivos:** Avaliar se a prática regular de atividade física após o término do tratamento oncológico está associada à redução da mortalidade e da recidiva tumoral em adultos sobreviventes de câncer. **Métodos:** Foram analisados estudos observacionais, coortes prospectivas e ensaios clínicos randomizados, originalmente em inglês. A base de dados utilizada foi National Library of Medicine (MedLine) e foram selecionados estudos realizados em humanos nos últimos cinco anos; e também aqueles que apresentaram hazard ratios (HRs) para mortalidade ou recidiva. A busca pelos descritores e termos foi efetuada mediante consulta ao Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e ao Medical Subject Headings (MeSH), utilizando "Neoplasms", "Exercise", "Mortality" e "Neoplasm Recurrence". Foram incluídos estudos com participantes adultos que concluíram o tratamento oncológico e se engajaram em programas estruturados de atividade física. Foram excluídas revisões sistemáticas, artigos com métodos pouco claros ou mal descritos e estudos com desfechos que não abordavam mortalidade e/ou recorrência. A escala PRISMA foi utilizada no intuito de sistematizar o relato desta revisão. **Resultados e Discussão:** Os estudos incluídos analisaram, em sua maioria, cânceres de mama e cólon, com amostras variando de 889 a 4.610 pacientes. Em cinco estudos, a prática de atividade física pós-tratamento esteve associada à redução da mortalidade geral, com HRs entre 0,31 e 0,63. Um estudo evidenciou que pacientes com inflamação elevada apresentaram sobrevida semelhante à de indivíduos com baixa inflamação, desde que fisicamente ativos, sugerindo ação imunomoduladora da atividade física. Cinco estudos relataram menor risco de recidiva tumoral entre os pacientes ativos (HRs entre 0,45 e 0,59). As intervenções variaram entre os estudos, com foco em modalidades supervisionadas ou realizadas de maneira independente, sendo a frequência e o tipo de exercício especificados de forma heterogênea entre os trabalhos analisados. Outros benefícios foram observados como melhora na qualidade de vida, saúde mental e função física. Porém, a variabilidade entre os protocolos e definições limita a comparabilidade direta. **Conclusão:** A revisão apresentada sugere que a prática regular de atividade física após o tratamento oncológico associa-se à redução da mortalidade e da recidiva em sobreviventes de câncer. Estes achados reforçam a importância de programas de exercício físico como parte do cuidado integrado no seguimento oncológico. Estudos futuros devem adotar metodologias padronizadas, buscando melhorar a compreensão dos mecanismos envolvidos e a personalização das recomendações clínicas.

**Palavras-chave:** Neoplasias, Exercício Físico, Recidiva Neoplásica.