

» PALOMA OLIVETO

Movimentar-se, ainda que de forma leve, a cada 60 minutos, pode reduzir em quase 20% o risco de câncer, segundo um estudo com 91 mil pessoas. Embora a relação entre tumores oncológicos e inatividade física tenha sido explorada anteriormente, a pesquisa atual, liderada pela Universidade de Glasgow, na Escócia, inova ao demonstrar que pequenas brechas entre longos períodos de sedentarismo reverte essa tendência.

Estudos anteriores apontaram que passar muitas horas sentado está associado a diversas doenças crônicas. O atual, baseado em dados de britânicos acompanhados por 12 anos, mostra que o problema não é apenas o número de horas de sedentarismo, mas, principalmente, permanecer longos períodos ininterruptos sem se levantar.

O sedentarismo prolongado — mais de uma hora sentado — tem relação estatística com maior incidência de câncer, além de mortalidade aumentada pela doença, diz o artigo. Por isso, fazer pausas com pequenas movimentações ou com alguma atividade física, ainda que leve, pode reduzir o risco.

“Nossos resultados sugerem que os efeitos do comportamento sedentário na saúde podem depender não apenas do tempo total sedentário, mas também se esse tempo é acumulado em períodos prolongados ou interrompido por atividades”, afirmam os autores em artigo na revista *Plos*. “Esse padrão é biologicamente plausível: estudos experimentais mostraram que interromper períodos prolongados sentado com breves períodos de atividade pode melhorar as respostas metabólicas em comparação com o sedentarismo ininterrupto.”

Acelerômetro

O trabalho é considerado um dos mais robustos sobre o tema, porque não dependeu de questionários. Os participantes utilizaram acelerômetros no pulso durante sete dias, permitindo aos pesquisadores medir, objetivamente, o tempo em que permaneciam sedentários, quanto desse período ocorria em longos blocos contínuos e quanto era interrompido por movimentos. Depois, essas informações foram cruzadas com registros de incidência e mortalidade por câncer ao longo de um acompanhamento mediano de 12,38 anos.

Segundo os autores, cada hora adicional de sedentarismo prolongado esteve associada a um aumento de aproximadamente 9% no risco de morte por câncer, mesmo após ajustes para fatores como idade, tabagismo, alimentação, consumo de álcool e nível socioeconômico. Já a interrupção desse comportamento apresentou associação oposta: quanto mais pausas a cada 60 minutos, menos óbitos pela doença.

“Esse artigo é interessante porque ele não fala só da atividade física, mas também do período de sedentarismo”, destaca a oncologista Maria Ignez Braghiroli, da Oncologia D’ Or. “Além disso, o estudo segue prospectivamente um número muito grande

PAUSA que SALVA VIDAS

Interromper, mesmo que brevemente, longos períodos de sedentarismo reduz o risco de incidência e de mortalidade por câncer. Nem é preciso se exercitar ou virar atleta: basta movimentar-se e fazer disso um hábito constante, recomendam os especialistas

Mats4U/Divulgação



Levantar-se a cada meia hora e se movimentar, mesmo que de leve, pode ajudar a reduzir o risco de câncer, mostrou o estudo com 91 mil pessoas

Palavra de especialista

"Não é preciso ser atleta"

Os resultados do estudo publicado na *Plos* são certamente muito interessantes. Foi demonstrado que o comportamento sedentário prolongado e ininterrupto aumenta o risco

de câncer em até 10% em comparação com pessoas mais fisicamente ativas. É importante ressaltar que os participantes que interrompiam regularmente longos períodos sentados apresentaram um risco menor do que aqueles que permaneceram sentados ou deitados por longos períodos enquanto acordados. Esses resultados destacam, mais uma vez, a importância da atividade física na prevenção do câncer. Eles são consistentes com um conjunto substancial de pesquisas

que sugerem que o exercício desencadeia uma série de processos metabólicos que, potencialmente por meio da modulação epigenética do DNA, ajudam a proteger contra o câncer. A verdadeira novidade do estudo é que ele sugere que você não precisa ser um atleta para reduzir o risco. Simplesmente diminuir os períodos prolongados sentado — ou interrompê-los com níveis moderados de atividade — parece ser o suficiente.

Incliva/Divulgação



ALEJANDRO PÉREZ FIDALGO, médico do Departamento de Oncologia e Hematologia do Instituto de Investigación Clínica em Saúde de Valência, na Espanha

de pessoas e baseia-se no acelerômetro, um aparelho de punho que olha a atividade e o tempo sedentário”, descreve.

Segundo a médica, é bem conhecida a relação da obesidade e o risco de incidência e recorrência

de câncer. “Mas o estudo mostra que, mesmo sem a obesidade, um período longo de sedentarismo se associou a um pior desfecho oncológico”, diz Braghiroli. A oncologista lembra que maior massa muscular e menos gordura

visceral são alguns dos fatores potencialmente protetores.

Insulina

“Ficar muitas horas sentado, especialmente sem interrupções,

pode piorar mecanismos metabólicos ligados ao câncer: resistência à insulina, aumento de glicose e insulina circulantes, inflamação crônica de baixo grau, ganho de gordura corporal e alterações em hormônios como IGF-1 e estrogênio”,

PAULO BERGEROT, oncologista da Oncoclínicas

Quais são os mecanismos que podem explicar a associação entre sedentarismo e risco elevado de câncer?

Embora o estudo publicado na revista *Plos* não tenha investigado diretamente os mecanismos biológicos, existem algumas hipóteses bem estabelecidas. Permanecer longos períodos sentado pode favorecer inflamação crônica de baixo grau, resistência à insulina, alterações nos níveis de insulina e do (hormônio) IGF-1, disfunção metabólica e acúmulo de gordura ectópica, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer. Além disso, interromper períodos prolongados de sedentarismo parece melhorar o metabolismo da glicose e da insulina, o que pode representar um dos mecanismos protetores observados.

Além das evidências internacionais, os estudos que conduzimos no Brasil têm demonstrado que programas de exercício físico são viáveis e podem melhorar qualidade de vida, fadiga, ansiedade e outros desfechos clínicos em pessoas com câncer. Esses resultados reforçam que promover o exercício deve fazer parte da assistência oncológica e das estratégias de prevenção e controle do câncer.

Como os resultados do estudo se encaixam nas diretrizes que enfatizam maior ênfase ao exercício vigoroso?

Os resultados reforçam que o exercício vigoroso continua sendo a estratégia associada à maior redução do risco de câncer. No entanto, o estudo traz uma mensagem importante: mesmo atividades leves e interrupções frequentes do tempo sentado também estiveram associadas a

Arquivo pessoal



Não basta recomendar que as pessoas façam exercícios algumas vezes por semana. Também é importante reduzir o tempo sentado e criar oportunidades para se movimentar ao longo do dia."

Paulo Bergerot, oncologista da Oncoclínicas

menor risco de câncer quando substituíram períodos prolongados de sedentarismo. Isso amplia a perspectiva das diretrizes ao mostrar que, embora “se movimentar mais” continue sendo o objetivo ideal, “sentar menos” também pode trazer benefícios relevantes, especialmente para pessoas idosas, frágeis ou com limitações físicas.

Já existem evidências suficientes para incluir a atividade física como estratégia de prevenção do câncer?

Sim. Hoje, há evidências robustas de que o exercício reduz o risco de diversos tipos de câncer, motivo pelo qual ele faz parte das recomendações internacionais para prevenção do câncer. Esse estudo acrescenta uma informação importante: além de incentivar a prática regular de exercícios, as políticas públicas também devem estimular a redução

complementa o oncologista Márcio Almeida, membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc). “Esses fatores criam um ambiente biológico mais favorável à proliferação celular e menos eficiente no controle de danos ao DNA”, diz. Para o médico, o ponto mais interessante do estudo é que o risco parece estar mais relacionado ao sedentarismo prolongado e ininterrupto do que ao simples tempo total sentado.

Os especialistas destacam que as descobertas descritas no artigo estão alinhadas com recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e acreditam na necessidade de se investir em políticas públicas não apenas focadas na prática de exercícios, mas na necessidade de pausas nos momentos de inatividade. “Claro que, quanto maior a intensidade, maior o benefício. Mas o principal, aqui, é que longos tempos de sedentarismo foram prejudiciais e mesmo atividades que não sejam tão vigorosas foram capazes de reduzir o risco de câncer”, diz a oncologista Maria Ignez Braghiroli.

O estudo também identificou benefícios importantes quando parte do tempo em que se fica sentado foi substituída por atividade física. A troca de uma hora diária de sedentarismo prolongado por exercício leve esteve associada a uma redução de 12% no risco de morte por câncer.

Moderada e vigorosa

Substituir 30 minutos por atividade moderada também diminuiu o risco, enquanto apenas cinco minutos diários de atividade vigorosa apresentaram benefícios ainda maiores para diversos tipos de câncer. Márcio Almeida, da Sboc, afirma que, hoje, há evidência suficiente para considerar a atividade física, mesmo leve, como estratégia real de prevenção do câncer, “assim como não fumar, controlar o peso, reduzir álcool, vacinar contra HPV e hepatite B e manter alimentação saudável”.

“Em políticas públicas, isso significa criar cidades e ambientes que facilitem o movimento: calçadas seguras, ciclovias, parques, campanhas em escolas e locais de trabalho, pausas ativas durante expediente e orientação formal nas unidades de saúde”, recomenda Almeida. “A mensagem deve ser simples: não é preciso virar atleta; levantar-se com frequência, caminhar mais e quebrar longos períodos sentado pode ser um passo importante para reduzir risco.”

Apesar da força dos resultados, os próprios autores destacam que se trata de um estudo observacional, o que significa que não é possível afirmar relação direta de causa e efeito. Além disso, o comportamento físico dos participantes foi medido apenas durante uma semana, assumindo que esse padrão representasse o estilo de vida habitual dos voluntários ao longo dos anos. Porém, reforçaram, no artigo, que a pesquisa “oferece uma evidência consistente para orientar estratégias simples de prevenção”. “Em vez de concentrar toda a atenção apenas em cumprir a meta semanal de exercícios, pode ser igualmente importante evitar permanecer sentado durante horas seguidas”, escreveram.

Três perguntas para