

## ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR PARA RECIDIVA TUMORAL EM SOBREVIVENTES DE CÂNCER DE MAMA

**Aline Moreira Moraes<sup>1</sup>, Rodrigo Donizete Pinheiro<sup>1</sup>, Gislaine Mendes Marangon<sup>1</sup>, Ester Emanuela Mariano<sup>1</sup>, Ernandes S. Filho<sup>2</sup>**

**1 - Discente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil**

**2 - Docente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil**

**Introdução:** O câncer de mama é a neoplasia mais incidente entre mulheres no mundo, com alta taxa de sobrevida graças aos avanços no diagnóstico e tratamento. No entanto, a recidiva tumoral permanece um desafio clínico. Evidências recentes sugerem que a prática regular de atividade física após o tratamento oncológico pode reduzir o risco de recorrência, melhorar o prognóstico e aumentar a qualidade de vida das pacientes. Acredita-se que o exercício exerça efeitos benéficos por meio da modulação de hormônios, inflamação sistêmica e composição corporal. **Objetivos:** Analisar a influência da atividade física pós-tratamento em mulheres sobreviventes de câncer de mama. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa baseada em artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, nas bases PubMed, Scielo e BMC, utilizando os descritores “Neoplasias da mama”, “Atividade física” e “Recidiva tumoral”. Foram incluídos estudos que avaliaram a prática de atividade física após o diagnóstico de câncer de mama e sua relação com recidiva tumoral e mortalidade. Excluíram-se estudos com amostras mistas sem estratificação por tipo de neoplasia. **Discussão:** A análise da literatura indica que a atividade física pós-diagnóstico exerce efeitos protetores contra a recidiva tumoral em mulheres com câncer de mama. Estudos sugerem que exercícios aeróbicos e resistidos promovem alterações favoráveis na composição corporal, redução da resistência à insulina e modulação de hormônios relacionados ao crescimento tumoral, como estrógeno e IGF-1. Além disso, a prática regular de atividade física contribui para a redução da inflamação sistêmica e melhora o perfil imunológico, fatores associados à diminuição do risco de recorrência. Observa-se ainda que a adesão contínua ao exercício é determinante para os benefícios, enquanto períodos prolongados de inatividade podem reduzir os efeitos protetores. Esses achados reforçam a importância de incluir programas de atividade física supervisionados como parte do cuidado multiprofissional de sobreviventes de câncer de mama, promovendo não apenas a redução do risco de recidiva, mas também a melhora da qualidade de vida física e psicológica. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física regular após o tratamento do câncer de mama representa uma estratégia não farmacológica eficaz para reduzir o risco de recidiva e melhorar a sobrevida. Recomenda-se que a prática seja incorporada como parte do cuidado oncológico contínuo, com prescrição individualizada e acompanhamento multiprofissional.

**Palavras-chave:** Atividade física; Câncer de mama; Recidiva tumoral; Sobreviventes de câncer; Exercício físico.