



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA

ALLANA VICTORIA DE BARROS WEBER; ADRIEL MARTINS DOS SANTOS; LEINA DE SOUZA ORMOND

Introdução: O exercício físico é uma estratégia efetiva, de baixo custo e risco, com poucos efeitos colaterais, sendo amplamente reconhecido por seus benefícios na prevenção, tratamento e recuperação de pacientes com câncer de mama. Estudos indicam que a atividade física pode melhorar a qualidade de vida, reduzir efeitos adversos dos tratamentos e atuar na prevenção da recorrência da doença. **Objetivo:** O presente estudo visa demonstrar, a partir da literatura científica, os benefícios do exercício físico tanto para a prevenção quanto para o tratamento do câncer de mama. **Metodologia:** Este estudo é uma revisão bibliográfica integrativa, com coleta de dados realizada entre março e abril de 2023. A pesquisa incluiu publicações em bases de dados renomadas, como BVS, PubMed, Scielo, MEDLINE e LILACS, além de livros e textos relevantes. Foram localizadas 142 referências, das quais, após filtragem e análise de relevância, 16 artigos foram selecionados e utilizados no levantamento bibliográfico. **Resultados:** Os estudos revisados indicam que o exercício físico, incluindo treinos aeróbicos, anaeróbicos, exercícios de resistência, cinesioterapia e intervenções precoces, promove melhorias significativas na saúde física e mental de mulheres com câncer de mama. A prática de atividades físicas ajuda a reduzir sintomas de fadiga, dor e outras complicações decorrentes dos tratamentos oncológicos, além de apresentar potencial preventivo. **Conclusão:** A utilização de exercícios físicos como estratégia para prevenir e tratar complicações do câncer de mama mostra-se altamente benéfica, com baixo custo e poucos riscos associados. A inclusão de intervenções como cinesioterapia e exercícios de resistência deve ser considerada como parte dos protocolos de cuidado para mulheres em tratamento ou em recuperação do câncer de mama.

Palavras-chave: **BENEFÍCIOS; ; CÂNCER; ESTUDO; EXERCÍCIO; MAMA**