

CÂNCER DE MAMA E EXERCÍCIO FÍSICO

*Estudos recentes apontam que praticar exercícios físicos regulares ajuda no tratamento e na prevenção do Câncer de Mama.

*No Brasil, 12% dos casos de câncer foram atribuídos à falta de exercícios, ou seja, realizar menos de 150min de exercícios físicos moderados na semana.

AÇÃO PREVENTIVA:

Promove efeito protetor e reduz o risco da doença.

Aumento de globulina carreadora de hormônios sexuais.

Redução da produção de estrogênios e andrógenos.

Redução dos níveis de insulina.



Redução do fator de crescimento insulin-like.

REDUZ AS CHANCES DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA HORMÔNIO-DEPENDENTE, QUE CORRESPONDE A 70% DOS CASOS.

QUAL É O MÍNIMO DE EXERCÍCIO QUE EU PRECISO?

Atividade Aeróbia de Intensidade Moderada

ao menos
150
minutos
na semana

Atividades que façam seu coração bater mais forte que o normal.

Atividade Neuromuscular

ao menos
2 vezes
na semana

Atividades moderadas que fortaleçam a maioria dos grupos musculares.

OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO