

DISCUSSÃO

Com base em publicações que questionam as atuais recomendações (Warburton e Bredin, 2016; 2017; Carvalho, No prelo), a área técnica supracitada optou por mudar o foco, não privilegiando a duração e intensidade da AF (Carvalho, 2016; Silva *et al.*, 2017), mas o prazer, o encontro e a ocupação de espaços públicos. Enfatiza-se ainda não serem necessárias modalidades sistematizadas ou que demandem a contratação de serviços como academias, mas deixando-as, ainda, como opções.

Destaca-se que o Fundo Mundial e o Instituto Americano de Pesquisa do Câncer ratificaram tal opção posteriormente ao afirmar que as evidências de AF na prevenção do câncer incluem todos os tipos e intensidades (WCRF/AICR, 2018). Defende-se o estabelecimento de “*momentos com a família e/ou amigos para atividades ao ar livre e/ou em praças públicas ... para aumentar a atividade física no dia a dia*” (Brasil, INCA, 2018a).

Os benefícios biológicos da AF, como a promoção do equilíbrio hormonal, redução do tempo de trânsito gastrointestinal, que contribuem para a prevenção de câncer continuam sendo destacados e, assim, evita-se cair em uma ‘falsa questão’ entre os vieses biológico ou cultural da AF (PNUD, 2017). Ambos estão presentes e precisam ser reconhecidos e não hierarquizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o exposto, afirma-se a duração da AF como mais um elemento, não o principal e assim se alinha com a perspectiva crítica da Promoção da Saúde (Carvalho e Nogueira, 2016) por buscar reunir, além da perspectiva biológica, a sociocultural. Dessa forma, pensando a AF como um momento coletivo, de fruição e prazeroso, espera-se contribuir para a prevenção do câncer, doença crônica de grande magnitude na morbimortalidade da população brasileira (Brasil, INCA, 2018b).

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Instituto Nacional do Câncer José de Alencar Gomes da Silva (INCA). Coordenação de Prevenção e Vigilância. Sítio eletrônico institucional. 2018a. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/atividade-fisica>. Acesso em 20 de fevereiro de 2019.
- _____. Estimativa 2018: incidência de câncer no Brasil. 2018b.
- CARVALHO, F. F. B. Práticas corporais e atividades físicas na atenção básica do sistema único de saúde: ir além da prevenção das doenças crônicas não transmissíveis é necessário. *Movimento*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, 647-658, abr./jun. de 2016.
- _____. Recomendações de atividade física para a saúde (pública): reflexões em busca de novos horizontes. *ABCS Health Sciences*. No prelo.
- _____; NOGUEIRA, J. A. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. *Ciênc. saúde coletiva* vol.21 no.6 Rio de Janeiro, Jun 2016.
- PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017. – Brasília: 2017.
- SILVA, K. S. *et al.* Physical activity as part of daily living: Moving beyond quantitative recommendations. Commentary. *Preventive Medicine*. Volume 96, March 2017, Pages 160-162.
- WARBURTON, D. E.; BREDIN, S. S. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*. 32(4) 495-504, 2016.
- _____. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. Sep;32(5):541-556, 2017.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective*. Continuous Update Project Expert Report 2018.

