

Exercício contra o câncer

Bruno Gualano

Novos estudos reforçam o papel promissor da atividade física na oncologia

O espectro de ação da atividade física é amplo. Para algumas doenças (diabetes, hipertensão, depressão etc), o exercício figura entre as melhores opções de tratamento. Para outras, contudo, as evidências ainda são equívocas ou insuficientes. É o caso do câncer.

Embora o exercício possa atenuar os efeitos negativos da doença e do tratamento farmacológico, como a fadiga e a perda de massa muscular, seus impactos sobre a incidência ou o crescimento tumoral ainda são incertos.

Experimentos pré-clínicos, realizados em culturas celulares e roedores, têm indicado benefícios do exercício em alguns tipos de câncer. No entanto, como esses resultados não podem ser diretamente generalizados para humanos, só é possível falar em "efeitos promissores". Dois estudos recentes —esses em humanos— elevam essa expectativa a um novo patamar.

No primeiro, publicado no JAMA Oncology, pesquisadores acompanharam 22.716 sobreviventes de câncer infantil entre 1970 e 1999. O objetivo foi examinar se níveis de atividade física e o índice de massa corporal (IMC) estariam associados ao risco de desenvolvimento de novos tumores.

A imagem mostra um corredor em movimento, focando nas pernas e nos pés. O corredor está usando uma camiseta de cor clara e shorts escuros. Ele calça tênis brancos com detalhes coloridos. Ao fundo, há árvores e um edifício com janelas, sugerindo um ambiente urbano. A cena parece ser de uma corrida ao ar livre.

Impactos dos exercícios físicos sobre a incidência ou o crescimento tumoral ainda são incertos - Sportpoint/Adobe Stock

Sobreviventes que realizavam mais atividade física (cerca de 30 a 45 minutos por dia) apresentaram uma redução significativa no risco de qualquer novo tumor (-39%), bem como de neoplasias sólidas (-35%), do sistema nervoso central (-50%), de pele (-28%), meningiomas (-49%) e carcinomas de tireoide (-47%). Por outro lado, a obesidade esteve associada a risco aumentado de alguns desses tumores, especialmente tireoide e meningiomas. Esses achados sugerem que, mesmo após

a superação de um câncer na infância, o estilo de vida continua a modular riscos futuros de neoplasias.

No segundo estudo, publicado no *New England Journal of Medicine*, pesquisadores conduziram um ensaio clínico randomizado multicêntrico com 889 pacientes com câncer de cólon estágio III ou II de alto risco, recém-tratados com quimioterapia adjuvante. Os pacientes foram alocados para um programa estruturado de exercício supervisionado por três anos ou para um grupo controle com material educativo. Após quase 8 anos de seguimento, o grupo exercitado apresentou uma melhora de 28% na sobrevida livre de doença e de 37% na sobrevida global, mesmo com diferenças modestas na perda de peso. Ou seja, o benefício ocorreu principalmente por mecanismos relacionados à atividade física per se.

O estudo com sobreviventes de câncer infantil, por ser observacional, não permite estabelecer relações de causa e efeito, já que fatores de confusão não controlados —como predisposição genética, condições socioeconômicas, hábitos de vida e outras variáveis não mensuradas— podem ter influenciado os achados.

Já o ensaio clínico no câncer de cólon, embora robusto e randomizado, enfrentou desafios práticos: o recrutamento de pacientes foi mais lento do que o previsto, o número total de eventos (recidivas ou óbitos) ficou aquém do planejado e houve queda progressiva na adesão ao programa de exercícios ao longo dos três anos, o que limitou o poder das análises e levantou questionamento sobre a acentuada queda de mortalidade.

Assim, embora os resultados reforcem o potencial do exercício como aliado na oncologia, ainda são necessários ensaios clínicos maiores, com seguimento prolongado, para consolidar as evidências e definir com mais precisão a magnitude dos benefícios —quando existirem— em cada tipo de câncer, considerando suas diferentes causas, mecanismos biológicos, comportamentos clínicos e respostas ao tratamento. A estrada é longa, mas está pavimentada.

<https://www1.folha.uol.com.br/colunas/bruno-gualano/2025/06/exercicio-contr-o-cancer.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo