

Caminhar 7.000 passos por dia reduz o risco de câncer, aponta estudo

Pesquisa britânica mostra que o volume de passos importa mais do que a intensidade

Fernanda Bassette

São Paulo | Agência Einstein

Um estudo liderado por pesquisadores britânicos reforça como a atividade física diária está associada a um menor risco de câncer. De acordo com a pesquisa, publicada em junho no British Journal of Sports Medicine, o número total de passos por dia parece ser mais eficaz do que se preocupar com a intensidade do exercício.

A pesquisa acompanhou mais de 85 mil participantes do levantamento britânico UK Biobank, todos com idade média de 63 anos. Eles usaram por sete dias acelerômetros no pulso para registrar dados precisos sobre sua movimentação diária. Os pesquisadores cruzaram essas informações com diagnósticos médicos obtidos nos cinco anos seguintes para analisar possíveis correlações entre os níveis de atividade física e a incidência de 13 tipos de câncer associados ao sedentarismo.

Os resultados evidenciam que pessoas com maior volume total de atividade física diária apresentaram um risco 26% menor de desenvolver câncer. O dado que mais chamou atenção, no entanto, foi a relação direta entre o número de passos dados por dia e a redução desse risco: a partir de 7.000 passos diários, já se observou uma queda de 11% na propensão ao câncer em relação a quem dava 5.000 passos. Ao atingir a marca de 9.000 passos em um dia, o risco foi 16% menor. Com 13 mil, o benefício se estabilizou.

Intensidade importa?

A intensidade dos passos, ou seja, caminhar rápido ou devagar, não influenciou o risco de câncer depois que o número total foi atingido. Isso reforça que o volume da atividade importa mais do que o esforço envolvido, ao menos quando o foco é prevenção do câncer. O achado se contrapõe à crença de que apenas atividades físicas moderadas ou vigorosas, como corrida ou musculação, trariam benefícios significativos na redução de risco da doença.

Nesse estudo, até mesmo atividades leves —como caminhadas casuais, tarefas domésticas ou idas ao mercado— mostraram associação com menor incidência de câncer. "Do ponto de vista científico, não há evidências de que o exercício físico precise ser intenso para prevenir o câncer. Essa ideia talvez esteja associada a um pensamento comum, que acaba afastando as pessoas de algo essencial: aderir à atividade física de forma regular e sustentável na sua rotina", afirma a oncologista Ana Paula Garcia Cardoso, do Einstein Hospital Israelita.

Para ela, o trabalho se destaca por tornar o objetivo mais tangível. "Falar claramente sobre número de passos coloca essa atividade mais próxima das pessoas. É mais fácil medir, tornando esse objetivo mais real, mais alcançável", diz. A oncologista também lembra que os 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada ou os 75 a 150 minutos semanais de atividade intensa seguem sendo recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Por que caminhar protege contra o câncer?

Segundo a oncologista, além de combater o sedentarismo, caminhar pode ajudar a combater um dos maiores fatores de risco para o câncer atualmente: a obesidade. "A inatividade física está associada ao aumento do risco de diversos tipos de câncer, principalmente por favorecer o ganho de peso e a obesidade, que hoje é um dos principais fatores de risco para doenças em todo o mundo", explica a oncologista. "Estimular hábitos simples, como caminhar regularmente, é uma forma eficaz de tornar a população mais ativa e reduzir o risco de obesidade e câncer."

Os 7.000 passos do estudo equivalem a andar cerca de cinco a seis quilômetros ao longo de um dia inteiro. Essa recomendação é simples, acessível e pode ser aplicada facilmente à rotina de pessoas de todas as idades e condições físicas. Para quem tem uma vida mais sedentária, a boa notícia é que pequenas mudanças já fazem a diferença.

"Hoje a maioria das pessoas pode acessar um aplicativo do celular, ter uma ideia da quantidade diária de passos e uma noção de que fazer essas pequenas caminhadas diárias pode estar relacionada a um benefício enorme para a saúde. Não apenas à diminuição do risco de câncer, mas também de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Isso é promoção de saúde", afirma a médica.

Atingir a faixa de 13 mil passos diários, o que significa caminhar de 9 a 10 quilômetros, representa um nível de atividade mais alto, mas acessível. "Isso deve estimular as pessoas a se levantarem da mesa, fazerem mais atividades a pé e

deixarem o carro um pouco mais de lado", sugere Cardoso.

Outro ponto importante revelado pela pesquisa é que não é preciso nem mesmo atingir o número de passos se a pessoa simplesmente substituir tempo sedentário por qualquer tipo de movimento, mesmo que seja leve. "Há diversas evidências na literatura indicando que até 50% dos casos de câncer poderiam ser evitados com mudanças simples no estilo de vida, como abandonar o tabagismo, adotar uma alimentação equilibrada, praticar atividade física e manter um peso corporal saudável", relata a oncologista.

Esses hábitos saudáveis não apenas previnem a doença, mas também diminuem a probabilidade de recidiva em pacientes que já passaram por um diagnóstico. "Isso reduz o risco de câncer em quem não tem a doença e, em quem já tem, reduz o risco tanto de a doença voltar quanto de ter outros tipos de câncer. Às vezes, o mesmo fator de risco que te levou a ter um tipo de câncer, após anos, pode te levar a ter outro", adverte a médica do Einstein.

Embora o câncer seja uma doença multifatorial, medidas de prevenção primária são essenciais. "E essa prevenção é feita com cessação do tabagismo, início de atividade física, abandono do sedentarismo, redução de peso aliada a uma dieta saudável, vacinação contra o HPV e hepatite B", conclui oncologista.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/07/caminhar-7000-passos-por-dia-reduz-o-risco-de-cancer-aponta-estudo.shtml>

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