

Médicos ainda têm receio de indicar exercício a quem tem câncer - e isso é uma pena

Pesquisa mostra que a atividade física melhora a sobrevida dos pacientes

Por Tania Tonezzer

A prescrição de exercício físico para pessoas com câncer é um tema que, apesar de muito estudado, enfrenta algumas resistências na prática clínica. Muitos médicos ainda hesitam em recomendar atividade física durante e após o tratamento oncológico, talvez por medo de efeitos adversos, por desconhecimento das evidências, ou mesmo por insegurança quanto ao que indicar. E isso é uma pena!

Acabamos de ter uma das mais impactantes confirmações dessa importância na Asco 2025, o maior congresso mundial de oncologia, realizado em junho. Um estudo de fase III, conduzido em seis países com quase 900 pacientes com câncer de cólon, demonstrou que um programa estruturado de exercícios físicos supervisionados, iniciado logo após a quimioterapia, melhora significativamente a sobrevida livre de doença e a sobrevida global.

- A sobrevida livre de doença em 5 anos foi de 80% no grupo que fez exercício, contra 74% no grupo controle;
- A sobrevida global em 8 anos foi de 90% contra 83%;
- Além disso, esses pacientes apresentaram melhora clara na capacidade física, na resistência aeróbica e na qualidade de vida, benefícios que se mantiveram durante os três anos de acompanhamento.

Esse estudo reforça uma mudança de paradigma: o exercício físico não é apenas um fator de prevenção; ele faz parte do tratamento oncológico. Atua na modulação inflamatória, melhora a tolerância à quimioterapia, reduz a fadiga, protege a função cardiovascular e contribui para o controle da doença.

Claro que não se trata de mandar todo paciente “sair correndo”. A prática de exercício em oncologia exige orientação adequada, individualização e acompanhamento especializado. A prescrição deve ser feita com base na condição clínica, estágio da doença, tipo de tratamento e limitações funcionais.

Fisioterapeutas e educadores físicos com formação específica em oncologia são fundamentais para garantir a segurança, a eficácia e a adesão ao programa de exercícios. Essa é uma intervenção que precisa ser planejada e integrada à equipe multiprofissional, assim como qualquer outro componente do tratamento.

Os dados mais recentes apenas confirmam aquilo que a prática clínica já nos mostra há muito tempo: quando bem orientado e individualizado, o exercício é terapêutico.

É nossa responsabilidade, como profissionais da saúde, incluir essa abordagem nos planos de cuidado, trabalhando de forma integrada com a equipe médica e multidisciplinar.

Não é apenas uma recomendação de bem-estar. Trata-se de uma estratégia clínica, segura e baseada em evidência. O exercício faz parte do tratamento oncológico. E precisa ser tratado com a mesma seriedade.

<https://www.estadao.com.br/saude/vencer-o-cancer/medicos-ainda-tem-receio-de-indicar-exercicio-a-quem-tem-cancer-e-isso-e-uma-pena/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão