

JORNAL DA USP

Publicado em 02/12/2025 - 09:54

Atividade física ajuda na prevenção e no tratamento do câncer de próstata

Hábitos saudáveis, diagnóstico precoce e combate ao sedentarismo aumentam as chances de cura e melhoram a qualidade de vida dos pacientes

José Carlos Simon Farah / Rádio USP

A coluna Corpo e Movimento é dedicada à importância da atividade física na prevenção do câncer de próstata, que todo ano é alvo da campanha Novembro Azul. Esse tipo de câncer é o mais prevalente na população masculina, o segundo em mortalidade, e quanto mais precoce o seu diagnóstico maior a chance de cura da doença. Uma boa notícia é que hábitos de vida saudáveis, como alimentação, controle de estresse e a prática da atividade física podem ajudar – e muito.

Segundo o professor José Carlos Farah, a relação da prática da atividade física com câncer de próstata é que pessoas sedentárias têm uma maior chance de ficarem doentes do que as não sedentárias. “A atividade física tem impacto bastante positivo na prevenção como no tratamento desse câncer. Na prevenção, atua no combate ao sedentarismo, que leva à obesidade, que é um fator de risco para o câncer de próstata. No tratamento, atua na recuperação muscular causada pela quimioterapia e no fortalecimento do sistema imune.”

Ele encerra a coluna com recomendações para a prática da atividade física. “Na prevenção, são as recomendações padrão, que é começar devagar e progredindo gradualmente, e qualquer atividade física ajuda, qualquer uma que gostemos de fazer. O importante é evitar o sedentarismo. Agora, no tratamento, é o médico oncologista que libera de forma gradual a atividade física, e a depender do caso. A prática da atividade física não evita que fiquemos doentes, mas ajuda a passar melhor por todo o processo.”

Corpo e Movimento

A coluna Corpo e Movimento, com o professor José Carlos Farah, vai ao ar quinzenalmente terça-feira às 8h30, na Rádio USP (São Paulo 93,7 ; Ribeirão Preto 107,9) e também no Youtube, com produção da Rádio USP, Jornal da USP e

TV USP.

<https://jornal.usp.br/radio-usp/atividade-fisica-ajuda-na-prevencao-e-no-tratamento-do-cancer-de-prostata/>

Veículo: Online -> Site -> Site Jornal da USP