

Por que o exercício tem poder de remédio depois de um câncer

Estudo robusto ajuda a consolidar o papel da atividade física após o tratamento de um tumor

Por Luciana Castelli Assmann

Durante muito tempo, quando falávamos de exercício físico depois do câncer, o foco era principalmente em qualidade de vida. Afinal, o hábito é sinônimo de menos cansaço, mais disposição, melhora do humor, preservação da força, da autonomia – e tudo isso continua sendo extremamente importante. Mas, agora, a ciência deu um passo além.

Recentemente, um ensaio clínico randomizado trouxe um avanço importante para o cuidado na oncologia: ele mostrou que a prática regular de exercício físico após o tratamento do câncer reduz a recorrência da doença e aumenta a sobrevida.

Os participantes que seguiram um programa estruturado de exercícios, com atividades aeróbicas moderadas e acompanhamento profissional, apresentaram melhores desfechos do que aqueles que receberam apenas orientações gerais de saúde. Pela primeira vez, um estudo desse porte demonstrou que o exercício impacta não apenas a qualidade de vida, mas também desfechos clínicos relevantes, como recorrência e mortalidade.

E por que esses dados têm tanta importância? Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou que cerca de 40% dos casos de câncer podem ser evitados com mudanças comportamentais, como alterações na alimentação, combate à obesidade e ao sedentarismo, além da redução do tabagismo e do consumo excessivo de álcool. Ao mesmo tempo, há a previsão de crescimento dos casos de câncer no Brasil nos próximos anos. O Instituto Nacional de Câncer (Inca) divulgou que, apenas em 2026, serão mais de 781 mil novos diagnósticos no País. Precisamos, portanto, investir fortemente em prevenção, sem deixar de garantir cuidado, qualidade de vida e bem-estar aos pacientes durante o tratamento.

O estudo foi realizado com pessoas com câncer de cólon, mas seus achados têm implicações que vão além desse tumor específico. Os próprios pesquisadores

destacam que muitos cânceres compartilham mecanismos biológicos muito semelhantes. Por isso, temos uma expectativa forte, sustentada por estudos anteriores, de que câncer de mama, de próstata e outros tipos também se beneficiem de forma semelhante do exercício físico depois do tratamento. Inclusive, já há estudos clínicos em andamento para confirmar esses efeitos em outros tipos de tumores com o mesmo nível de evidência científica.

Tudo isso ajuda a consolidar uma mudança importante de paradigma. Os autores do estudo afirmam que o exercício deve ser visto como parte integrante do tratamento oncológico pós-quimioterapia, semelhante a intervenções farmacológicas, e não apenas como uma estratégia opcional ou de suporte.

Do ponto de vista biológico, os benefícios são consistentes: redução da inflamação, melhora da resposta imunológica, melhor controle metabólico e preservação da capacidade funcional.

Claro que essa prática precisa ser individualizada, segura, orientada por profissionais qualificados, respeitando o histórico clínico, o tipo de câncer e a fase do tratamento.

Após mais de 10 anos atuando com pacientes oncológicos, posso afirmar que o exercício durante e após o tratamento é um diferencial que vai além da qualidade de vida em um período marcado por grandes desafios. E, pessoalmente, fico muito satisfeita em ver esse novo estudo confirmando, com evidência científica robusta, aquilo que a prática clínica já me mostra todos os dias.

O exercício físico, quando bem orientado, deixa de ser apenas um complemento e passa a ser parte fundamental do cuidado oncológico continuado. E a ciência mostra hoje, com mais clareza do que nunca, que se exercitar depois do câncer não é só uma escolha de bem-estar: é uma estratégia de saúde que faz parte da prevenção e da sobrevivência.

<https://www.estadao.com.br/saude/vencer-o-cancer/por-que-o-exercicio-tem-poder-de-remedio-depois-de-um-cancer/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão