

saúde > equilíbrio todas ciência cotidiano

SAÚDE PÚBLICA • CÂNCER

Especialistas defendem prescrição obrigatória de atividade física na oncologia; saiba quais

- Evidências sobre benefícios pressionam recomendação por oncologistas
- Ideia foi difundida entre médicos no Onco in Rio, congresso internacional no Rio de Janeiro

DÊ UM CONTEÚDO

**Luis Eduardo de Sousa**

RIO DE JANEIRO O [exercício físico](#) não deve ser uma opção para o [tratamento oncológico](#), mas sim uma obrigação, afirmam especialistas.

Evidências crescentes dos benefícios para pacientes com [câncer](#) pressionam os médicos a orientar a prática, que deve ser personalizada conforme as condições de cada pessoa.

Fazer exercício físico regularmente durante o tratamento oncológico reduz significativamente a [toxicidade cardíaca](#), o comprometimento cognitivo e a neuropatia, segundo um estudo publicado no British Journal of Sports Medicine —publicação britânica de [medicina esportiva](#)—, que revisa 80 artigos sobre a relação entre a atividade física e seus impactos na [saúde](#) de pessoas com câncer.



Atividade aeróbica é eficaz contra fadiga e comprometimento cognitivo, diz estudo britânico - Idanupong/Adobe Stock

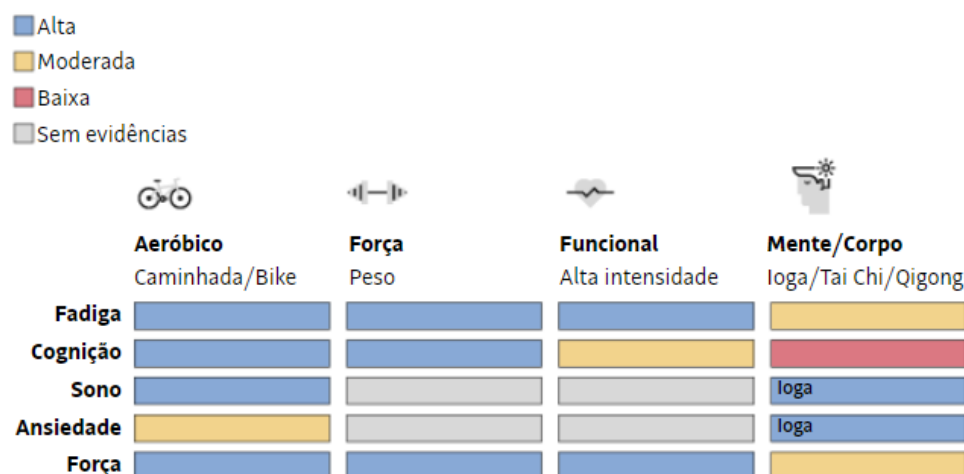
O estudo concluiu ainda que o exercício modula a composição corporal e biomarcadores, como a insulina e a proteína C-reativa, melhora a qualidade do sono, o bem-estar psicológico e a interação social.

Os resultados, publicados em julho de 2025, reforçam a necessidade de recomendação, afirma a médica Marina Rondinelli, anesthesiologista e especialista em medicina da dor. "O exercício físico não é mais uma opção, é uma prescrição".

Segundo dados expostos por ela no Onco in Rio, congresso oncológico internacional realizado pela Rede D'Or no Rio de Janeiro, 75% dos pacientes em quimioterapia desenvolvem comprometimento cognitivo, que atrapalha memória e concentração, por exemplo; 80% relatam fadiga muscular.

Esses são apenas dois exemplos de sintomas que podem ser amenizados com atividade física, segundo a publicação. [Caminhada](#), [musculação](#) e treino funcional, por exemplo, têm ótimo resultado para resolver a fadiga, algo constante. Já a cognição é melhorada por exercícios aeróbicos e de força e apresenta resultado moderado com os exercícios de mente e corpo, como ioga e tai chi chuan.

Como o exercício físico ajuda a reduzir sintoma no tratamento oncológico



Fonte: British Journal of Sports Medicine

Segundo Marina, mesmo o mínimo de exercício deve ser recomendado, independente da condição de mobilidade do paciente. "Um minuto que seja de exercício por dia é melhor que nada. E isso pode ser aplicado à realidade do paciente, da forma que ele pode fazer, dentro das suas condições", afirma.

Marina explica que a atividade física também é uma aliada nesse sentido. Segundo um levantamento do National Comprehensive Cancer Network, da Pensilvânia, 59% dos pacientes em tratamento oncológico ativo relatam dor. O percentual sobe para 64% em pacientes com graus mais avançados da doença. Por fim, 33% dos que chegam à remissão continuam com algum incômodo.

"[A prescrição de atividade física] Ainda não é capilarizada na medicina oncológica, é uma conclusão que ganhou evidências fortes nos últimos anos. Mas agora precisa ser disseminada", afirma o oncologista Paulo Hoff.

EVENTOS ADVERSOS ASSOCIADOS AO CÂNCER E SEUS TRATAMENTOS

As causas são geralmente a exposição a medicamentos e terapias para combater o câncer, ou causadas pela própria enfermidade.

Cardiotoxicidade

- Insuficiência cardíaca (coração perde força para bombear)
- Falta de ar
- Inchaço nas pernas
- Cansaço intenso

Neuropatia periférica (induzida pela quimioterapia)

- Formigamento e dormência (nas mãos e nos pés)
- Dor e queimação
- Perda de sensibilidade
- Dificuldade para andar

Comprometimento cognitivo

- Falhas de memória
- Dificuldade de concentração
- Lentidão de raciocínio
- Problemas para executar tarefas completas

Dispneia (falta de ar)

- Sensação constante de falta de ar
- Ansiedade associada à respiração
- Limitação para atividades simples (como andar e falar)
- Fadiga intensa

A pesquisa também indica que a ioga é particularmente eficaz para reduzir distúrbios de sono de curto prazo, especialmente em mulheres com câncer de mama.

"O exercício físico melhora a estrutura do paciente, a musculatura, mas ele também diminui a inflamação. Nós tínhamos análises de população sugerindo que a prática era favorável, mas houve um divisor de águas, um estudo com 800 pessoas em que 400 foram instruídas a fazer exercícios, e outras 400 ganharam personal trainer, foram obrigadas a fazer 150 minutos de atividade aeróbica por semana, durante três anos. O segundo grupo teve metade das recorrências de câncer do que o primeiro", diz Hoff.



O médico Paulo Hoff palestra durante congresso de oncologia no Rio de Janeiro - Divulgação

O médico diz que esse impacto é igual ao da quimioterapia. "Se esse trabalho não convencer todo mundo de que a atividade física é importante, eu não sei o que vai", conclui.