



Recomendação ao público n.º 4 sobre a atividade física

**Seja fisicamente ativo no dia a dia.
Limite o tempo que passa sentado.**

Resumo dos aspetos principais

- A atividade física regular reduz consideravelmente o risco de desenvolver vários cancros, como o cancro da mama, do cólon, do endométrio, do rim, da bexiga, do esófago e do estômago.
- Por oposição, os comportamentos sedentários, tais como passar longos períodos sentado ou deitado durante as horas de vigília, aumentam o risco de desenvolver determinados cancros, incluindo o cancro do cólon, da mama, do endométrio e do pulmão, independentemente dos níveis de atividade física.
- Integrar a atividade física nas rotinas diárias pode facilitar a prática de exercício numa agenda preenchida. Se as atividades forem agradáveis, é mais provável que sejam mantidas a longo prazo.
- Limite o tempo de sedentarismo: substituir o tempo sedentário por atividade física de qualquer intensidade traz benefícios para a saúde.

Inatividade física e comportamentos sedentários e o cancro

Na União Europeia, cerca de 45 % das pessoas afirmam que nunca fazem exercício nem praticam desporto e 28 % passam cinco a oito horas por dia sentadas. Uma atividade física insuficiente contribui para 10 % dos cancros do cólon e 9 % dos cancros da mama na Europa. Embora mais pessoas participem em atividades recreativas, muitas delas continuam a passar muito tempo sem se mexer, sobretudo no trabalho e durante as deslocações para o trabalho.

A atividade física inclui qualquer movimento que utilize os seus músculos e gaste energia.

O exercício regular desempenha um papel fundamental na prevenção do cancro, mantendo o funcionamento eficiente dos sistemas do organismo, como a regulação do açúcar no sangue e o sistema imunitário. A prática de exercício regular ajuda a controlar o peso, o que é crucial, pois níveis mais elevados de gordura corporal podem aumentar os riscos de vários cancros ao alterar os níveis hormonais e causar inflamação crónica. O exercício reforça o sistema imunitário, tornando o seu corpo mais eficaz na luta contra as doenças, incluindo o cancro.

O comportamento sedentário inclui atividades em que se mexe pouco, como estar sentado à secretária, deitado no sofá ou a ver televisão.

Passar demasiado tempo sentado, independentemente dos níveis gerais de atividade física, tem sido associado a um risco acrescido de vários cancros. Este facto sugere que não é só a falta de exercício que pode contribuir para o risco de cancro, mas também o facto de se passar longos períodos sentado.

Medidas para reduzir o risco de cancro

Aumentar a atividade física. Os adultos devem definir como objetivo a prática de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana (por exemplo, marcha rápida, dança, jardinagem) ou de 75 a 150 minutos

de atividade aeróbica de alta intensidade por semana (por exemplo, corrida, natação, bicicleta a um ritmo rápido). Inclua atividades de musculação que envolvam todos os principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana para obter benefícios adicionais para a saúde. Encontre atividades agradáveis, pois é mais provável que as mantenha ao longo do tempo.

Integre a atividade física nas rotinas diárias. Esta integração pode ajudá-lo a manter-se ativo, mesmo que tenha uma agenda preenchida. Por exemplo, opte por transportes ativos, como ir de bicicleta para o trabalho ou a pé até destinos próximos, utilize as escadas em vez do elevador, caminhe durante as pausas ou estacione mais longe das lojas. Organize atividades de fim de semana que envolvam movimento, como caminhadas, prática de desporto ou participação em ações que impliquem esforço físico, como limpezas comunitárias.

Reduza os comportamentos sedentários. Soluções criativas, como fazer exercícios curtos durante os anúncios de televisão ou definir lembretes regulares para se levantar ou fazer alongamentos a cada hora, podem ajudar a interromper longos períodos de inatividade. Aplicações móveis que monitorizam o tempo sedentário e propõem atividades também podem ser úteis.

Incentive o movimento no local de trabalho. Sugira «pausas ativas» e «reuniões em movimento» e incentive exercícios em grupo, como alongamentos ou exercícios aeróbicos ligeiros, no âmbito de programas de bem-estar no local de trabalho. Organize competições amigáveis e ofereça recompensas pelo cumprimento de objetivos de forma física, de molde a incentivar o movimento. Sugira ao seu empregador a disponibilização de ferramentas ergonómicas, como secretárias reguláveis para trabalhar sentado ou de pé, e a disposição do escritório de modo que, por exemplo, deslocar-se até à impressora se torne uma atividade acessória.

Fale com o seu profissional de saúde e peça-lhe informações e recursos adicionais que expliquem em pormenor os benefícios do exercício e descrevam passo a passo rotinas de exercício adequadas à idade. Os profissionais de saúde podem também apoiar iniciativas comunitárias no domínio da saúde, como jornadas de ida a pé para a escola, programas de exercício para seniores ou jornadas desportivas orientadas para a família, que promovam um ambiente de vida ativa.

Grupos-alvo específicos que podem beneficiar da atividade física

Crianças e adolescentes: a intervenção precoce pode criar hábitos saudáveis que previnam a obesidade infantil, que está associada a um risco acrescido de cancro numa fase posterior da vida.

Mulheres: o exercício regular ajuda a controlar o peso e os níveis hormonais, reduzindo o risco de câncros da mama e do endométrio.

Adultos mais velhos: os adultos mais velhos costumam praticar menos atividade física e têm taxas mais elevadas de cancro. O aumento da atividade pode ajudar a atenuar a perda de massa muscular associada à idade, melhorar a mobilidade e reduzir o risco de cancro.

Pessoas que vivem em bairros desfavorecidos: o acesso limitado a instalações desportivas em bairros desfavorecidos pode contribuir para o aumento dos riscos de cancro. A atribuição de subvenções para a inscrição em ginásios e programas de atividade física comunitários podem proporcionar um apoio importante.

Migrantes: iniciativas específicas no domínio da saúde que incentivem a atividade física podem ajudar a atenuar os riscos acrescidos de cancro associados a alterações do estilo de vida após a migração.

Benefícios conexos para a prevenção de doenças não transmissíveis (DNT) com fatores de risco semelhantes e oportunidades de promoção da saúde

O exercício desempenha um papel importante no controlo do peso (prevenção ou luta contra o excesso de peso e a obesidade). O exercício fortalece igualmente o coração e melhora a circulação, reduzindo o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, diminuindo a pressão arterial e os níveis de colesterol e regulando o açúcar no sangue, o que é crucial para prevenir e gerir a diabetes tipo 2. Alguns tipos de exercício que exercem pressão sobre os ossos, como a corrida, a marcha e o levantamento de pesos, podem também aumentar a densidade óssea e reduzir o risco de osteoporose. As pessoas que fazem exercício regularmente também comunicam melhores padrões de sono. Passar demasiado tempo sentado pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e perturbações do sono, o que realça a importância crucial de um estilo de vida ativo para a saúde em geral.



© Imagem de tunedin/AdobeStock.com

Referências

Bull et al., *Br J Sports Med*, vol. 54, n.º 24, 2020, pp. 1451-1462, PMID: 33239350.

Centro Internacional de Investigação do Cancro, *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*, 2020.

Eurobarómetro, União Europeia, «Sport and physical activity», 2022, disponível em: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich, Leitzmann, «Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity», *World Cancer Report*, 2019.

Mitos versus factos

MITO: sem esforço, não há recompensa.

FACTO: uma atividade física eficaz não tem de ser dolorosa. É normal sentir desconforto moderado, como dores musculares ou falta de fôlego, ao praticar novas atividades; no entanto, sentir dor intensa ou aguda é um sinal de alerta de que se pode estar a esforçar em demasia ou a utilizar uma técnica inadequada.

MITO: levantar pesos faz aumentar o volume muscular.

FACTO: treinos de força regulares, com repetições e pesos adequados, tonificam os músculos e aumentam a força, sem acrescentarem necessariamente massa muscular volumosa. Tal aumenta o índice metabólico e promove a perda de gordura, ajudando a manter a flexibilidade e a força funcional.

MITO: ser magro significa estar em forma.

FACTO: a forma física é mais do que a aparência, englobando a saúde cardiovascular, a força muscular e a resistência. Uma pessoa de peso normal pode ter uma má saúde cardiovascular ou pouca força muscular, o que sublinha a importância da atividade física regular para todos, independentemente da massa corporal.

MITO: quando se deixa de fazer treino de força, o músculo transforma-se em gordura.

FACTO: o músculo e a gordura são tecidos totalmente diferentes e um não se pode transformar no outro. Deixar de fazer treinos de força conduz à perda de massa muscular e, eventualmente, a um metabolismo mais lento, o que pode resultar em ganho de gordura se a ingestão calórica se mantiver inalterada.

MITO: o exercício pode eliminar os efeitos de uma má alimentação.

FACTO: embora a atividade física seja benéfica, não pode compensar totalmente os efeitos de maus hábitos alimentares. Uma boa nutrição é crucial para a saúde em geral e complementa os benefícios do exercício.

Saiba mais sobre as políticas que apoiam o aumento da atividade física

Políticas eficazes que promovam a atividade física e criem ambientes propícios ao movimento têm o potencial de desempenhar um papel importante na redução do risco de cancro e na melhoria da saúde em geral. Eis alguns exemplos:

- **planeamento urbano:** deve exigir-se que os novos projetos incluam espaços de lazer e vias pedonais seguras e iluminadas, o que pode tornar a atividade física uma opção mais conveniente para todos os residentes;
- **eventos comunitários de promoção da saúde:** as políticas à escala local que apoiam eventos sazonais ou anuais, como caminhadas solidárias ou passeios de bicicleta, podem promover a atividade física e aproximar as comunidades;
- **campanhas de saúde pública:** as campanhas nacionais de saúde podem destacar histórias de pessoas de diferentes origens que integraram com êxito mais atividade na sua vida, sendo estas pessoas modelos a seguir com quem é fácil identificar-se e que podem dar conselhos práticos.

Fundo Mundial para a Pesquisa do Cancro, «Exercise and Cancer», 2024, disponível em: <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

Lee et al., *Lancet*, vol. 380, n.º 9838, 2012, pp. 219-229, PMID: 22818936.

Organização Mundial da Saúde, *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, 2020, disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Swain et al., «Sedentary Behaviour and Cancer», *Sedentary Behaviour Epidemiology*, Springer, Heidelberg, 2023.

O documento intitulado *European Code Against Cancer 5ª edição: 14 ways you can help prevent cancer* foi publicado em 2025 pelo Centro Internacional de Investigação do Cancro (CIIC), que detém os direitos de autor sobre a obra original em língua inglesa (*Understand ECACS | Fact Sheets and Policy Briefs*). A autorização para traduzir uma edição para português foi concedida pelo titular dos direitos de autor à União Europeia, que é a única responsável pela tradução.



© União Europeia, 2026
Para qualquer utilização ou reprodução de elementos que não sejam propriedade da União Europeia, pode ser necessário obter autorização diretamente junto dos respetivos titulares dos direitos.

A presente ficha informativa foi elaborada pelo grupo de trabalho 1 sobre Determinantes do estilo de vida, com o apoio do grupo de trabalho 5 sobre Comunicação e literacia em saúde, e pelo Secretariado do projeto da 5.ª edição do Código Europeu contra o Cancro.

outubro de 2025