



COM A PALAVRA

Por Blog

Neste espaço exclusivo, especialistas, professores e ativistas dão sua visão sobre questões cruciais no universo da saúde

MEDICINA

Brasil terá 781 mil casos de câncer por ano, mas exercícios podem freá-los

Até metade dos novos diagnósticos podem ser evitados com adoção de hábitos saudáveis, mas colocar em prática não é tão simples no país

Por Fabio Carvalho, Luciana Maya e Roberto Gil* 2 jun 2026, 08h30 | Atualizado em 2 jun 2026, 08h51 | veja SAÚDE



Atividades físicas é uma das principais formas de prevenção de doenças. (Samara Romão/veja Saúde)



 Priorizar nos meus resultados Google

LER RESUMO



As recém-divulgadas estimativas de incidência de **câncer** no Brasil, elaboradas pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca), revelam que o **país deverá registrar 781 mil novos casos da doença por ano entre 2026 e 2028**.

Outra fonte relevante de dados, a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês), projeta que, até 2050, **a incidência aumente mais de 80% entre os brasileiros**, enquanto a mortalidade pode crescer aproximadamente **98%** — ou seja, vai praticamente dobrar.

Essas estatísticas chamam ainda mais atenção se pensarmos que entre **30 e 50% dos tumores podem ser prevenidos**, considerando fatores de risco já bem estabelecidos.

SIGA

ENTRAR NO CANAL



+Leia também: [Manual anticâncer: conheça 14 novas orientações para evitar a doença](#)

Uma das principais formas de prevenção é a prática regular de **atividades físicas**.

Além do câncer, a literatura científica é consistente em apontar sua importância tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas condições de saúde, como as **doenças cardiovasculares**, a **obesidade** e a **depressão**.

Felizmente, o tema também tem ganhado grande visibilidade nas mídias sociais, com apoio de múltiplos setores da sociedade, incluindo representantes de diversos espectros políticos e um número crescente de profissionais de saúde que **reconhecem a relevância da discussão sobre hábitos de vida** como estratégia de promoção da saúde.

O INCA, alinhado à **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, à Sociedade Americana de Oncologia Clínica (Asco, na sigla em inglês) e à Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc), tem reforçado **o impacto protetor de ser fisicamente ativo** no desenvolvimento de diversos tipos de câncer, especialmente

os de **mama** e de **intestino grosso** (cólon), que estão entre os mais frequentes no país, inclusive com **crescimento do diagnóstico entre os adultos jovens**.

Estudos recentes demonstram que a **prática de atividade física é poderosa mesmo quando o câncer já foi diagnosticado**.

Nesse cenário, ela contribui para a **redução da mortalidade**. Além disso, **auxilia no controle de sintomas inerentes à doença e ao tratamento**, como a fadiga, melhora o estado **psicossocial** e ajuda a preservar a função física.

E isso acontece mesmo quando o exercício começa depois do início das terapias. De modo geral, trata-se de uma medida segura, bem tolerada e com baixo risco de eventos adversos, devendo integrar o plano de cuidados, com incentivo e acompanhamento por parte dos profissionais de saúde.

Mas **precisamos ampliar nosso olhar sobre o tema**, indo além de uma recomendação superficial e considerando a complexidade envolvida na adoção e manutenção de uma vida fisicamente ativa.

Para além dos efeitos sobre o adoecimento, as práticas corporais e exercícios físicos **favorecem a interação social, a convivência e a formação de grupos**, entre outros benefícios.

No entanto, o cenário de **inatividade física** no Brasil ainda é preocupante. Os dados nacionais mais recentes indicam que **70% das pessoas com mais de 18 anos não praticam nenhuma atividade física** como lazer. Entre crianças e adolescentes, os níveis de inatividade também são elevados.

Além disso, persistem **desigualdades** importantes: mulheres, pessoas negras, idosos e indivíduos com menor renda e escolaridade tendem a ser mais inativos.

Nas capitais, embora a porcentagem da população ativa seja relativamente mais alta, o percentual de sedentarismo ainda chama atenção, **alcançando 57%, conforme dados de 2024**.

Precisamos mudar esse panorama com urgência. Por isso, destacamos a proposta de criação da **Política Nacional de Práticas Corporais e Atividades Físicas no Sistema Único de Saúde (PNPCAF)**, baseada no princípio de que o movimento é parte do direito à saúde, como elemento relevante nessa empreitada.

O **SUS** já desenvolve, há **35 anos**, ações voltadas à promoção das práticas corporais e atividades físicas, desde a implantação de iniciativas pioneiras em Vitória.

Atualmente, destacam-se três frentes principais: **o Programa Academia da Saúde**; as equipes multiprofissionais (eMulti); e o Incentivo para Atividade Física (IAF).

Essas iniciativas oferecem **atividades supervisionadas e orientação à população**, contribuindo para a adoção de um estilo de vida mais saudável entre os usuários do SUS.

Também foi elaborado o **Guia de Aconselhamento Breve**, que já passou por consulta pública e aguarda lançamento pelo Ministério da Saúde.

A criação da PNPCAF conta com o apoio do Inca, da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco), do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE), da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (Sbafs), entre outras instituições.

A proposta também foi debatida e aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS) em sua 357ª reunião ordinária, realizada em agosto de 2024.

O Inca tem produzido dados sobre os efeitos da prática de exercícios, **oferecendo subsídios para construir políticas públicas que contribuam para o avanço de programas** e ações relacionados à saúde.

Publicamos estudos que analisam o financiamento, o planejamento e a oferta de atividades considerando uma agenda quadrienal, de 2023 a 2026. Mostramos que uma **redução de apenas 10% dos níveis de inatividade física proporciona economia de 20,3 milhões de reais** em gastos relacionados ao tratamento de câncer.

Em janeiro de 2026, o **Ministério da Saúde** deu sinal positivo para a criação da PNPCAF e apresentou uma proposta de metodologia para elaboração e um cronograma que prevê seu lançamento até o final do ano.

Apesar do cenário promissor, ainda há desafios importantes à vista.

Acreditamos que uma construção participativa, que fortaleça programas já existentes e amplie o acesso da população a práticas corporais e atividades físicas, seja o **melhor caminho para a promoção do bem-estar**, além da prevenção e o tratamento de diversas condições de saúde, especialmente o câncer.

**Fabio Carvalho é educador físico, gerente da área técnica de alimentação, nutrição e atividade física do Instituto Nacional de Câncer (Inca); Luciana Maya é nutricionista, gerente da área técnica de alimentação, nutrição e atividade física do Inca; Roberto Gil, é oncologista, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (Sboc) e diretor-geral do Inca.*

MANUAL ANTICÂNCER: 14 FORMAS DE EVITAR A DOENÇA