

# EFEITOS DO EXERCÍCIO ATIVO NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM CÂNCER DE PRÓSTATA: MINI REVISÃO DE LITERATURA

Bianca De Pina Cruvinel<sup>1</sup>  
Denilcenir Ferreira Lima da Silva<sup>1</sup>  
Emanoela Ludovico Machado<sup>1</sup>  
Gabrielle Santana Ribeiro<sup>1</sup>  
Gisslany Lima Rêgo<sup>1</sup>  
Isabela De Freitas Oliveira<sup>1</sup>  
Rosângela Adriana Lourenço Costa<sup>1</sup>  
Rúbia Mariano Carneiro<sup>2</sup>

## Resumo

**Introdução:** Indivíduos com câncer de próstata frequentemente apresentam redução da capacidade funcional, fadiga crônica e disfunções sexuais, fatores que impactam negativamente na qualidade de vida. A atividade física se mostra promissora como estratégia terapêutica coadjuvante. **Objetivo:** Realizar uma mini revisão de literatura sobre a influência do exercício físico na qualidade de vida em pacientes com câncer de próstata. **Métodos:** As bases de dados consultadas foram PubMed, Scielo e Google Acadêmico, e foram utilizados estudos originais de 2020 a 2025 que incluíram termos relacionados ao câncer de próstata, neoplasias e fisioterapia e artigos em inglês e português. **Resultados:** A pesquisa inicial encontrou 357 artigos, e após selecionar apenas os ensaios clínicos randomizados entre o período selecionado, 82 foram avaliados. Destes, 10 tiveram seus resumos lidos, deixando 6. Após leitura completa, restaram 3 artigos. Esses discutem: efeitos dos exercícios na aptidão cardiorrespiratória em pacientes oncológicos, a intensidade dos exercícios na influência da fadiga durante o tratamento e a associação dos exercícios com a educação psicossocial. **Conclusão:** Os dados preliminares sugerem que a atividade física pode beneficiar de modo relevante a reabilitação de pacientes com câncer de próstata, devendo ser ponderada como parte do tratamento multidisciplinar.

**Palavras-chave:** Câncer de próstata; Exercício físico; Fadiga oncológica; Função sexual.

## Introdução

A neoplasia prostática é a mais comum entre os homens, sendo considerada de terceira idade, pois a maioria dos casos acontecem após os 65 anos de idade. (INCA, 2011). A próstata tem a função de produzir o sêmen e localiza-se entre a bexiga e o reto. A história familiar, idade, raça e aspectos nutricionais, como dietas ricas em carnes vermelhas e gorduras são alguns fatores de risco para esse câncer. As alterações mais comuns causadas por essa patologia são hematúria, polaciúria e disúria (Oliveira et al., 2019).

O diagnóstico precoce é um fator relevante para aumentar a eficácia do tratamento de câncer de próstata. Destacam-se métodos como o exame de sangue antígeno prostático

<sup>1</sup> Discente do curso de fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás –UniEVANGÉLICA.

<sup>2</sup> Docente do curso de fisioterapia da Universidade Evangélica de Goiás –UniEVANGÉLICA.

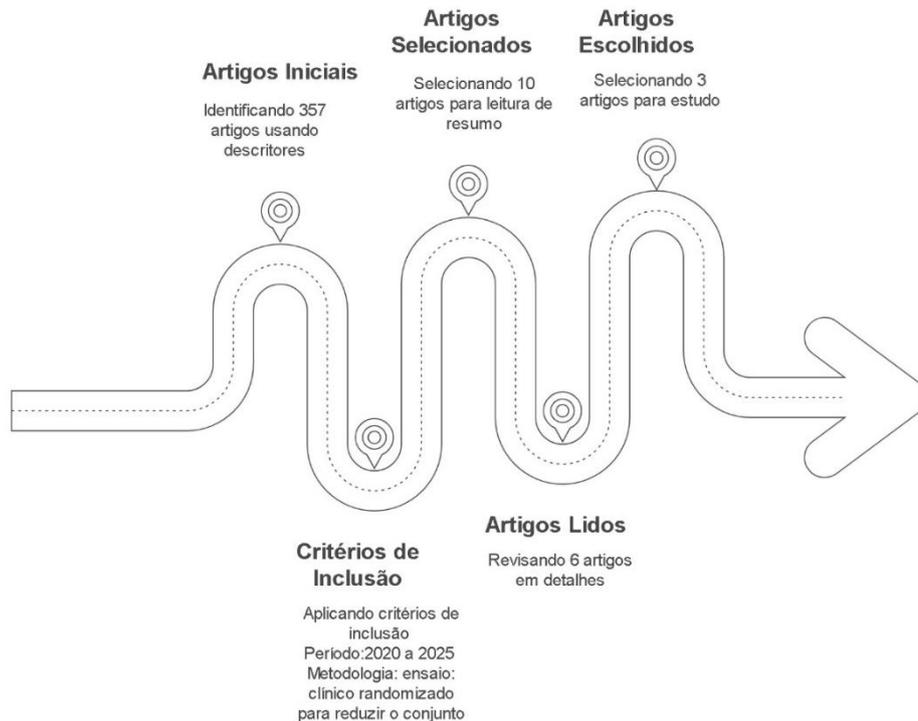
específico (PSA) e o exame digital retal (EDR) para a detecção inicial. O programa de tratamento deve ser desenvolvido de forma individual, geralmente associando procedimentos cirúrgicos com terapias químicas e radioativas (Oliveira; Gonçalves, 2015). A neoplasia prostática é a segunda causa de morte por câncer no homem, revelando a importância do seu estudo e aprofundamento (INCA, 2011).

Tanto a patologia como o tratamento causam efeitos adversos que afetam negativamente a qualidade de vida do paciente, sendo os mais comuns a fadiga, vômitos, dor, alopecia, anemia, dentre outros (Batitucci, 2007). A influência da atividade física diante desse quadro clínico tem sido tema principal de diversos estudos. As investigações indicam mecanismos como a redução dos níveis de estresse e a melhora do sistema imunológico, fatores que interferem diretamente na progressão e tratamento do câncer (Ortega et al., 1998). Este estudo tem por finalidade realizar uma mini revisão de literatura sobre os efeitos da atividade física na melhoria da qualidade de vida em pacientes com câncer de próstata.

### **Metodologia**

Trata-se de uma mini revisão de literatura, realizada a partir de estudo dos artigos científicos selecionados, disponíveis em periódicos científicos, no período compreendido entre os anos de 2020 a 2025. O embasamento teórico direcionou-se por pesquisa bibliográfica nos bancos de dados científicos do PubMed., Scielo, e Google Acadêmico. Os descritores (DeCS) utilizados foram selecionados de acordo com DeCS/BVS (Biblioteca Virtual de Saúde), neoplasias da próstata, “Prostatic Neoplasms”, terapia por exercício, “Exercise Therapy”, modalidades de fisioterapia, “Physical Therapy Modalities”, conectadas pelo operador booleano ‘AND’. Os critérios para seleção dos artigos abrangem artigos completos em inglês e português, dentro do período selecionado, no formato ensaio clínico randomizado. Foram excluídos desta revisão, artigos de revisões sistemáticas, de literatura e estudos de caso e artigos anteriores à 2020.

**Imagem 1. Passos da pesquisa**



Fonte: Desenvolvida pelas autoras, 2025.

**Resultados e Discussão**

A seguir, a Tabela 1 apresenta um resumo dos três artigos científicos selecionados que abordam os efeitos do exercício físico em pacientes com câncer de próstata, destacando os métodos utilizados, principais resultados e conclusões pertinentes à prática fisioterapêutica oncológica.

**Tabela 1. Quadro comparativo entre os artigos**

<b>Estudo</b>	<b>Artigo 1</b>	<b>Artigo 2</b>	<b>Artigo 3</b>
<b>Autores</b>	Demmelmaier et al. (2021)	Jones et al. (2022)	Galvão et al. (2025)
<b>Tema</b>	Efeitos da intensidade do exercício sobre a fadiga em pacientes com câncer de próstata.	Impacto do HIIT na progressão do câncer de próstata em pacientes sob vigilância ativa.	Eficácia dos exercícios físicos e da PESM sobre a função sexual em homens com câncer de próstata.
<b>Local e Período</b>	Suécia, 2021	Canadá, 2021	Austrália, de 2014 a 2018
<b>Duração</b>	6 meses	12 semanas	6 meses
<b>Participantes</b>	577 pacientes ≥18 anos, com câncer de mama, próstata ou colorretal em tratamento (neo)adjuvante.	52 homens com câncer de próstata localizado, divididos em grupo HIIT e controle.	112 homens com neoplasia prostática, com escore <8 no IIEF e >8 no EPIC.
<b>Intervenção</b>	Treinamento de alta ou baixa a moderada intensidade, com ou sem BCS.	Treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), na esteira, 3 vezes por semana.	Treinamento aeróbico com ou sem PESM, 3 vezes por semana.
<b>Resultados</b>	Redução da fadiga física no grupo de alta intensidade.	HIIT promoveu melhora na aptidão cardiorrespiratória e reduziu níveis de PSA.	Melhora da função sexual nos grupos com exercício.

Fonte: Desenvolvida pelas autoras, 2025.

Ao investigar os efeitos da intensidade do exercício físico na fadiga de pacientes submetidos a tratamentos (neo)adjuvantes para câncer, o estudo de Demmelmaier et al. em 2021 expôs resultados significativos como a redução da fadiga, melhora da força muscular e qualidade de vida em pacientes submetidos a exercícios de alta intensidade (HI). Em contrapartida, Poort et al. em 2020, ao pesquisar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) ou da terapia por exercícios graduais (TEG) na fadiga de pacientes oncológicos, concluiu que a TCC foi mais eficaz que a TEG, principalmente por quesitos de baixa adesão, evidenciando a importância de estratégias personalizadas na prescrição do exercício físico em pacientes oncológicos.

No estudo de Jones et al em 2022, foram investigados os efeitos do exercício físico na aptidão cardiorrespiratória e na progressão da neoplasia prostática. Nos resultados, o grupo intervenção demonstrou melhorias na aptidão física e na redução dos níveis de antígeno prostático específico (PSA), retardando a progressão da doença. De forma similar, Van Blarigan et al. em 2024, pesquisou sobre o efeito do exercício aeróbico na aptidão cardiorrespiratória. Seus resultados apresentam melhorias da aptidão física e qualidade de vida. Tais artigos corroboram para a implementação de exercícios no tratamento e reabilitação de pacientes oncológicos.

Os resultados do artigo de Galvão et al. em 2025 evidenciam efeitos favoráveis de um programa de exercício físico associada com a educação psicossocial e autogestão (PESM) na função sexual de homens com câncer de próstata, com melhorias na função sexual e redução na disfunção erétil no grupo de intervenção. Entretanto, os resultados de Galvão et al. em 2022 revelaram que a curto prazo, um programa de exercícios resistidos não melhoraram a função sexual dos homens com neoplasia prostática. Dessa forma, percebe-se a necessidade de mais pesquisas e estudos, além de técnicas para aumentar a adesão aos tratamentos à longo prazo.

## **Conclusão**

Com isso, é entendível que o exercício físico é uma alternativa eficaz e segura no tratamento de pacientes com câncer de próstata. A prática regular, orientada e adaptada, gera benefícios como a redução da fadiga, melhora da capacidade cardiorrespiratória e da função sexual. Esses aspectos contribuem para a elevação da qualidade de vida dos pacientes oncológicos.

Algumas limitações foram observadas nesses artigos. Algumas amostras foram compostas por indivíduos motivados e saudáveis, limitando a generalização dos resultados para toda a população oncológica, além dos impactos não terem sido avaliados à longo prazo, evidenciando a necessidade de mais pesquisas científicas nessa área.

Apesar disso, os estudos existentes atestam a importância do exercício físico nos protocolos terapêuticos. Fora os ganhos funcionais, o exercício melhora a saúde emocional, a autonomia e o bem-estar geral. Fortalecer essa prática representa um passo importante para um atendimento mais completo, humano e efetivo.

## Referências Bibliográficas

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer**. 2. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: INCA, 2012.

OLIVEIRA, Pâmela Scarlatt Durães et al. Câncer de próstata: conhecimentos e interferências na promoção e prevenção da doença. **Enfermería Global**, v. 18, n. 54, p. 250–267, abr. 2019.

SOUSA JUNIOR, Cesar Romero Soares et al. Câncer de próstata: diagnóstico e terapêuticas. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 29739-29758, nov./dez. 2023.

BATITUCCI, Laura de Hollanda. Efeitos colaterais na quimioterapia: a visão do paciente. São Paulo, 2007. 51 f. **Dissertação (Mestrado em Ciências – Área de Concentração: Oncologia) – Fundação Antônio Prudente**.

ORTEGA, E. et al. A atividade física reduz o risco de câncer? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 81-88, jun. 1998.

DEMMELEMAIER, Ingrid et al. Does exercise intensity matter for fatigue during (neo-) adjuvant cancer treatment? The Phys-Can randomized clinical trial. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 31, n. 5, p. 1144–1159, 2021. DOI: 10.1111/sms.13930.

POORT, H. et al. Cognitive behavioral therapy or graded exercise therapy compared with usual care for severe fatigue in patients with advanced cancer during treatment: a randomized controlled trial. **Annals of Oncology**, v. 31, n. 1, p. 115–122, jan. 2020.

JONES, Lee W et al. High-intensity interval training in prostate cancer patients under active surveillance: effects on cardiorespiratory fitness and PSA levels. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, [S.l.], v. 54, n. 4, p. 601–608, 2022. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002763.

VAN BLARIGAN, Erin L. et al. Effect of a home-based walking intervention on cardiopulmonary fitness and quality of life among men with prostate cancer on active surveillance: the Active Surveillance Exercise randomized controlled trial. **European Urology Oncology**, v. 7, n. 3, p. 519–526, jun. 2024. DOI: 10.1016/j.euo.2023.10.012.

GALVÃO, Daniel A. et al. Exercise and psychosexual education to improve sexual function in men with prostate cancer: a randomized clinical trial. **JAMA Network Open**, Chicago, v. 8, n. 3, e250413, 3 mar. 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2025.0413.

GALVÃO, Daniel A. et al. Exercise intervention and sexual function in advanced prostate cancer: a randomised controlled trial. **BMJ Supportive & Palliative Care**, v. 12, n. 1, p. 29–32, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2020-002706>.