

# Exercício estruturado pós quimioterapia adjuvante no câncer de cólon: um novo aliado na sobrevivência

A **sobrevida no câncer de cólon tem avançado** com a consolidação de protocolos cirúrgicos e esquemas como FOLFOX e CAPOX. No entanto, ainda observamos recorrência em até 40% dos casos nos estádios mais avançados, o que nos força a refletir sobre estratégias complementares para melhorar esses desfechos. É nesse contexto que se insere o **estudo CHALLENGE**, publicado recentemente no *The New England Journal of Medicine*, que avaliou o **impacto do exercício estruturado após a quimioterapia adjuvante**.

## Metodologia

Este estudo multicêntrico randomizado incluiu 889 pacientes com adenocarcinoma de cólon ressecado (estádios III ou II de alto risco), que haviam completado a quimioterapia entre 2 e 6 meses antes. Eles foram alocados em dois grupos:

- **Grupo exercício estruturado:** Programa supervisionado com acompanhamento por 3 anos.
- **Grupo controle:** Recebeu apenas material educativo sobre saúde e atividade física.

O **desfecho primário foi a sobrevida livre de doença**, e os principais secundários incluíram sobrevida global e medidas de capacidade física.

# Resultados principais

- **Sobrevida livre de doença (SLD):**
  - SLD em 5 anos: 80,3% no grupo exercício vs. 73,9% no grupo controle.
  - Taxa de risco (hazard ratio) para recidiva, novo câncer ou morte: 0,72 (p = 0,02).
- **Sobrevida global em 8 anos:**
  - SG: 90,3% (exercício) vs. 83,2% (controle).
  - Taxa de risco (hazard ratio) para óbito: 0,63 (p < 0,05).
- **Melhorias funcionais:** O grupo do exercício apresentou ganho sustentado em  $V0_2$  estimado, distância no teste de caminhada de 6 minutos e escore de qualidade de vida relacionada à saúde (SF-36).
- **Segurança:** Eventos musculoesqueléticos foram mais frequentes no grupo exercício (18,5% vs. 11,5%), mas poucos foram graves ou atribuídos diretamente ao protocolo.

## Interpretação e implicações clínicas

Os resultados apontam para uma **redução absoluta de 6,4% em recidiva ou morte em 5 anos e de 7,1% na mortalidade em 8 anos**, números que se equiparam ao benefício de muitas drogas adjuvantes. Importante destacar que o programa proposto não exigia intervenções de alta intensidade: **caminhadas rápidas ou exercícios aeróbicos moderados** somando 10 METs/semana já foram suficientes para obter o efeito observado. **Isto equivale a adicionar cerca de 45 a 60 minutos de caminhada rápida ou 25 a 30 minutos de corrida, 3 a 4 vezes por semana.**

Esse programa de exercícios não reduziu o peso corporal nem a circunferência abdominal, o que sugere que a perda de peso é uma explicação improvável para os efeitos observados dos exercícios nos resultados do câncer.

Do ponto de vista fisiopatológico, a atividade física pode reduzir micrometástases, modular o eixo insulina/IGF-1, melhorar a imunovigilância e reduzir inflamação sistêmica, mecanismos plausíveis para os benefícios identificados.

## Limitações do estudo

Apesar da robustez metodológica, o estudo apresenta algumas limitações importantes. A inclusão foi lenta e se estendeu por 15 anos, refletindo um potencial viés temporal. Além disso, a taxa de eventos foi menor do que o esperado, o que reduziu o poder estatístico para alguns desfechos. A seleção de pacientes com melhor performance status e a exclusão dos casos com recidiva precoce podem ter contribuído para resultados mais favoráveis do que aqueles observados na prática real. Outro ponto a considerar é que os pacientes do grupo intervenção tiveram mais contato com profissionais de saúde, o que pode ter influenciado positivamente sua adesão e desfechos, ainda que ensaios anteriores não tenham demonstrado impacto semelhante com suporte psicoeducacional isolado.

## Conclusão

Embora os sistemas de saúde ainda negligenciem a prescrição formal de exercício físico, este estudo reforça a urgência de integrarmos programas supervisionados como parte do seguimento oncológico. **Não basta recomendar “atividade física” de forma genérica, precisamos sistematizar, prescrever e acompanhar.**

Se prescrevemos drogas com resultados clínicos semelhante a estes encontrados, por que não faríamos o mesmo com exercícios?

# Referência:

1. Courneya KS, Vardy JL, O'Callaghan CJ, et al; CHALLENGE Investigators. Structured Exercise after Adjuvant Chemotherapy for Colon Cancer. *N Engl J Med.* 2025 Jul 3;393(1):13-25. doi: 10.1056/NEJMoa2502760. Epub 2025 Jun 1. PMID: 40450658.

## Como citar este artigo

Oliveira JF. Exercício estruturado pós quimioterapia adjuvante no câncer de cólon: um novo aliado na sobrevivência  
Gastropedia 2025 Vol. II. Disponível em:  
<https://gastropedia.pub/pt/cirurgia/colorretal/exercicio-estruturado-pos-quimioterapia-adjuvante-no-cancer-de-colon-um-novo-aliado-na-sobrevivencia/>