
AS NOSSAS LEITURAS/OUR READINGS

Coordenador: Renato Sotto-Mayor

Exercício físico, desporto e função pulmonar em adolescentes fumadores versus não fumadores

Physical exercise, sports and lung function in smoking versus non smoking adolescents

TL HOLMEN, E BARRETT-CONNOR, J CLAUSEN, J HOLME, L BJERMER

Eur Resp J 2002; 19: 8-15.

RESUMO

A actividade física reduzida está, inequivocamente, associada a um aumento das taxas de morbilidade e mortalidade na idade adulta.

Os autores estudaram a relação existente entre o tabagismo na adolescência e o exercício físico, assim como o papel da actividade desportiva na função pulmonar.

Foram avaliados 8305 estudantes (idades 13-18 anos) do município de Nord-Trøndelag, Noruega, submetidos a um inquérito pessoal abrangendo os

hábitos tabágicos e a actividade física. Esta última foi classificada em três níveis: exercício e" 4 dias/ /semana; exercício 2-3 dias/semana; exercício d" 1 dia/semana; Os desportos individuais englobavam desportos de elevada *endurance*, como sejam o esqui, o ciclismo e a corrida, e de reduzida *endurance* de que são exemplo a equitação, a ginástica, a musculação, o boxe, o wrestling, o judo e o taekwondo. Constituem desportos de equipa o futebol, o andebol e o voleibol. Foram incluídos no grupo de fumadores os adolescentes com hábitos tabágicos diários ou ocasionais e considerados como fumadores passivos os estudantes expostos ao fumo do tabaco no núcleo familiar (progenitores, irmãos).

Um mês após completarem o inquérito foram submetidos a um exame clínico que incluiu a determinação da altura e peso e a realização de espirometrias segundo os requisitos da *American Thoracic Society*. Foram avaliadas a CVF, VEMS, DEM₅₀ e Índice de Tiffeneau. Todos os estudantes com Asma Brônquica (1005) foram excluídos.

Cerca de 2993 adolescentes (41,0%) nunca fumaram e 1342 (18,4%) eram fumadores regulares (10% diários). Nos fumadores diários, a idade de início foi de 13,9 anos, tendo os hábitos tabágicos aumentado com a idade.

A maioria dos estudantes (88%) exercia uma actividade desportiva, pelo menos, 2 dias por semana, fora da escola, sendo esta mais frequente no sexo masculino ($p < 0,001$), com particular relevância para o desporto de competição.

A prática de exercício físico estava inversamente relacionada com o tabagismo, sendo os desportos de reduzida *endurance* os preferidos pelos fumadores.

O abandono da actividade desportiva ocorreu com maior incidência nos fumadores diários (53%) e ocasionais (43%) quando comparados com os não fumadores (26%), sendo a idade média desses indivíduos de 15 anos. Cerca de 35% iniciaram os hábitos tabágicos antes de cessarem a prática desportiva e 30% começaram a fumar no mesmo ano em que a abandonaram.

Os adolescentes não fumadores (independentemente do sexo) que efectuavam desportos de competição apresentavam valores mais elevados de CVF, VEMS e DEM_{50} do que os jovens não praticantes (parâmetros ajustados tendo em atenção a frequência de exercício físico). Diferenças médias observadas no sexo masculino: CVF 95ml ($p=0,01$), VEMS 11,3ml ($p<0,001$), DEM_{50} 155ml ($p=0,03$); e no feminino: CVF 65ml ($p=0,04$), VEMS 10ml ($p=0,03$), DEM_{50} 156ml ($p=0,02$). Não se verificou, no entanto, uma correlação significativa equivalente nos fumadores.

COMENTÁRIO

O tabagismo constitui um grave problema de saúde pública na actualidade. Assim, torna-se prioritário diminuir o número de novos fumadores entre a população adolescente. Quando os jovens entre os 13-14 anos experimentam o 1º cigarro, a maioria desconhece os malefícios a que se expõe. Entre as consequências a curto prazo encontram-se a adição à nicotina, a associação com outras toxicodependências e diversas patologias pulmonares e não pulmonares. As consequências a longo prazo são reforçadas pelo facto de os jovens fumadores regulares manterem os hábitos tabágicos na vida adulta.

Os adolescentes representam um dos grupos populacionais mais permissivos à iniciação tabági-

ca. Múltiplas variáveis contribuem para este facto: aceitabilidade social do tabagismo; fácil acesso aos cigarros; exposição e vulnerabilidade para o *marketing* e publicidade ao tabaco; importância do modelo dos progenitores e outros adultos; símbolo de autonomia e maturidade; pressão do grupo em que o jovem se insere.

Holmen e colaboradores verificaram que a actividade física estava inversamente relacionada com os hábitos tabágicos e que existia uma correlação positiva entre o exercício e a função pulmonar. Estudos efectuados anteriormente nos EUA tinham evidenciado os mesmos resultados: adolescentes que praticavam, pelo menos, um desporto, tinham uma menor probabilidade de se tornarem fumadores regulares (inferior em 40%).

Os baixos níveis de tabagismo entre os estudantes atletas devem-se a diversos factores: elevada auto-estima alcançada pela prática desportiva; redução do papel das influências externas; percepção da diminuição da *performance* física relacionada com os hábitos tabágicos, atenção redobrada sobre os efeitos nefastos do tabaco; aconselhamento por parte do treinador ou responsáveis desportivos.

Os adolescentes fumadores apresentam uma diminuição da resistência e desempenho físico e uma maior frequência de patologia respiratória, problemas emocionais e comportamentos “de risco” (alcooolismo, sexo não protegido, uso de drogas ilícitas).

Torna-se, assim, claro que a promoção do desporto desempenha um importante papel na prevenção e cessação do tabagismo. A comprovação científica de que a idade de iniciação tabágica precede ou coincide com a fase de abandono da actividade desportiva vem reforçar este facto. O contributo do desporto na desabituacão tabágica resulta da redução dos sintomas de abstinência, melhoria da qualidade de vida (englobando as suas vertentes física e psicológica) e diminuição do ganho ponderal observado após a cessação. Este papel da actividade desportiva poderá assumir par-

ricular relevância nos países de baixo poder económico, nos quais se torna inoportável o custo da terapêutica de substituição nicotínica ou de antidepressivos como a bupropiona. É de salientar, também, que as técnicas de desabitação não farmacológicas se revelam mais atractivas no caso dos jovens fumadores.

Os autores verificaram, simultaneamente, que adolescentes não fumadores com maior actividade física revelavam uma capacidade pulmonar superior. Este facto sugere que a prática desportiva deverá começar antes da idade usual de iniciação tabágica, podendo ter um efeito potenciador sobre a função pulmonar. No entanto, é indispensável a realização de novos estudos científicos para validar esta teoria.

Palavras-chave: Tabagismo; adolescência; exercício físico; função pulmonar.

Key-words: Adolescent smoking habits; Physical exercise; lung function.

MENSAGENS

- Na adolescência, a frequência dos hábitos tabágicos está inversamente relacionada com a actividade desportiva.
- Existe uma correlação positiva entre o exercício físico e a função pulmonar nos adolescentes não fumadores.
- O desporto pode desempenhar um papel fulcral na prevenção primária, bem como na cessação tabágica.

BIBLIOGRAFIA

- BOLLIGER CT, FAGERSTROM KO (eds). The Tobacco Epidemic. Prog Respir Res Basel, Karger, 1997; Vol. 28: pp 213-219.

- PESTANA E, MENDES B. Tabagismo. 25 Perguntas Frequentes em Pneumologia: pp 17-18.
- RODRIGUES HL. Qual a Contribuição da Farmacoterapia na Cessação Tabágica? Rev Port Pneumo 2002; VIII (2): 151-174.
- TONNESEN P. How to reduce smoking among teenagers. Eur Resp J 2002; 19: 1-3.
- TWISK JW, STAAL BJ, BRINKMAN MN, KEMPER HO, VAN MECHELEN W. Tracking of lung function parameters and the longitudinal relationship with lifestyle. Eur Respir J 1998; 12: 627-634.

Fátima Caeiro, 02.09.03

Avaliação a longo termo da terapêutica com *tiotropium* inalado uma vez ao dia na doença pulmonar obstrutiva crónica

A long-term evaluation of once-day inhaled *tiotropium* in chronic obstructive pulmonary disease

R CASABURI, D A MAHLER, P W JONES e col.

Eur Respir J 2002; 19: 217-224.

RESUMO

O objectivo do estudo foi avaliar a eficácia e segurança do *tiotropium* – um anticolinérgico inalado de toma única diária – no tratamento da DPOC.