Efeitos de dois protocolos de aumento de atividade física na vida diária na capacidade funcional de exercício de tabagistas: um estudo comparativo com resultados preliminares

Autor(res)

Leandro Cruz Mantoani
Henrique Geronasso
Lilian Alves Da Silva
Gabriel Pereira Lima
Angelo Raphael Carlos Ribeiro
Luis Felipi De Souza Neves

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO

Introdução

O tabagismo é uma doença crônica mental/comportamental considerada a maior causa de morte evitável no mundo. De forma que o uso do tabaco, o qual possui vários psicoativos, entre eles a nicotina, gera dependência no indivíduo. Além de causar diversas doenças como Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), Acidente Vascular Encefálico (AVE), hipertensão. Estudos mostram que ele reduz a aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos, o que consequentemente reduz a capacidade funcional de exercício. A partir disso, estratégias com metas de passos podem beneficiar tabagistas, mas os efeitos comparativos entre diferentes protocolos de atividade física de vida diária ainda são pouco investigados e carecem de evidências.

Objetivo

Comparar os efeitos de dois protocolos distintos de aumento da AFVD na capacidade funcional de exercício de indivíduos tabagistas, por meio da avaliação pré e pós-intervenção com o teste de caminhada de seis minutos.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo com tabagistas com idade igual ou superior a 18 anos, randomicamente alocados em dois grupos de intervenção. O Grupo 1 (G1) seguiu um protocolo com metas diárias de passos ajustadas semanalmente, com incremento de 7% em relação à média basal. O Grupo 2 (G2) teve como meta fixa atingir pelo menos 10.000 passos/dia. Ambos os protocolos tiveram duração de oito semanas. A atividade física de vida diária (AFVD) foi monitorada com o pedômetro Yamax DigiWalker SW-200 e o acelerômetro Actigraph GT3x; a capacidade de exercício avaliada pelo Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6). Ao final do programa, todos os participantes foram convidados refazer as avaliações iniciais. A análise estatística foi conduzida no software GraphPad Prism 9.0.0, com verificação da normalidade dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk. As comparações intra e intergrupos foram realizadas por meio dos testes t pareado ou Wilcoxon e t não pareado ou Mann-Whitney,

respectivamente. As correlações entre as variáveis foram avaliadas pelos coeficientes de Pearson ou Spearman, considerando-se p 0,05 como nível de significância estatística.

Resultados e Discussão

Foram incluídos 36 tabagistas no total, dos quais 19 foram alocados no G1 e 17 no G2. Os participantes do G1, com 11 homens, apresentaram idade de 48 [34–64] anos, índice de massa corporal (IMC) de 27 [25–30] kg/m² e índice anos-maço de 23 [10–48], com função pulmonar preservada (VEF: 90 [80–101] % do previsto) e mediana de 6.759 [6.198–9.004] passos/dia. Os indivíduos do G2, com 9 homens, apresentaram idade de 60 [43–67] anos, IMC de 27 [23–28] kg/m², índice anos-maço de 30 [19–48], função pulmonar preservada (VEF: 79 [66–103] % do previsto) e mediana de 5.253 [3.718–7.704] passos/dia. Em relação à capacidade funcional de exercício, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. A variação da distância foi de 0 [–16 a 33] metros no G1 e de 0 [–40 a 18] metros no G2 (p > 0,05). Da mesma forma, a variação percentual em relação ao valor predito foi de 0 [–3 a 6] % no G1 e –3 [–5 a 5] % no G2, também não apresentou significância estatística (p > 0,05).

Conclusão

Esses achados sugerem que, para essa população, intervenções baseadas exclusivamente em metas de passos podem não ser suficientes para impactar a capacidade funcional no curto prazo, destacando a necessidade de estratégias complementares ou intervenções de maior duração.

Agência de Fomento

CNPq-Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Referências

1. (INCA) INdC. Tabagismo. 2024.
2. Silva I. TABAGISMO – O Mal da Destruição em Massa. Fiocruz.
3. KARINA COUTO FURLANETTO LCM, GIANNA BISCA, ANDREA AKEMI MORITA, JULIANA ZABATIERO, MAHARA PROENÇA, DEMÉTRIA KOVELIS AND FABIO PITTA. Reduction of physical activity in daily life and its determinants in smokers without airflow obstruction. Respirology 2014.
4. Couto CMTGRLKJMJVF. Avaliação da tolerância ao esforço em indivíduos fumantes. Fisioterapia em Movimento. 2017.
5. Demetria Kovelis JZ, Karina Couto Furlanetto,, Leandro Cruz Mantoani MP, and Fabio Pitta Short-Term Effects of Using Pedometers to Increase Daily Physical Activity in Smokers: A Randomized Trial. Respiratory Care. 2012.
6. Dena M Bravata CS-S, Vandana Sundaram, Allison L Gienger, Nancy Lin, Robyn Lewis, Christopher D Stave, Ingram Olkin, John R Sirard. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. JAMA. 2007.
7. ROBERT O. CRAPO RC, ALLAN L. COATES, PAUL L. ENRIGHT, NEIL R. MACINTYRE, ROY T. MCKAY, DOUGLAS JOHNSON, JACK S. WANGER, R. JORGE ZEBALLOS. Declaração ATS: Diretrizes para o Teste de Caminhada de Seis Minutos. Sociedade Torácica Americana. 2002.