

Os exercícios ajudam a parar de fumar?

Objetivo

Nós revisamos a evidência sobre o efeito dos programas de atividade física em pessoas que queriam parar de fumar. Avaliamos se programas de atividade física, isolados ou combinados com programas para deixar de fumar, ajudavam mais pessoas a abandonar o vício do cigarro em seis ou mais meses do que programas para deixar de fumar isolados ou combinados com orientação educacional.

Introdução

Clínicas especializadas e materiais de autoajuda frequentemente recomendam atividade física para pessoas que querem parar de fumar. Fazer atividade física regularmente pode ajudar as pessoas a abandonar o cigarro, ao ajudar com a abstinência e as fissuras e auxiliar no manejo do ganho de peso.

Características do estudo

Levantamos as evidências até abril de 2014. Nós encontramos 20 estudos com um total de 5.870 participantes. Nove incluíram apenas mulheres e um estudo incluiu apenas homens. Os estudos variaram na frequência e intensidade dos programas oferecidos. Incluímos apenas estudos que avaliaram o tabagismo aos seis ou mais meses. Na maioria dos estudos, o programa de atividades físicas incluiu atividades em grupo e em casa.

Principais achados

Como os estudos utilizaram diferentes tipos e intensidades de programas de atividade física, os resultados não foram combinados.

Em quatro estudos, as pessoas que participaram do programa de atividade física tiveram probabilidade maior de parar de fumar no fim do tratamento do que as pessoas que participaram apenas do programa para deixar de fumar; essa diferença foi estatisticamente significativa. Apenas dois dos 20 estudos ofereceram evidência de que a atividade física ajuda a parar de fumar em longo prazo. Em um desses estudos, as pessoas no grupo de atividade física tiveram taxas de abandono do cigarro significativamente maiores em três meses e taxas quase significativas com 12 meses de

seguimento. Neste estudo, pessoas que receberam o programa de atividade física apresentaram chance mais do que duas vezes maior de permanecerem abstinentes aos 12 meses. Outro estudo reportou taxas de abandono do tabagismo significativamente mais altas aos seis meses de seguimento usando uma combinação de programas de atividade física e cessação de tabagismo, comparada com aconselhamento breve para parar de fumar. Os outros estudos não encontraram efeito dos programas de atividade física nas taxas de abandono do cigarro, mas isso pode ter ocorrido porque eram estudos pequenos ou porque os programas de atividade física não eram intensos o suficiente.

Qualidade da evidência

A qualidade da evidência sobre a eficácia dos programas de atividade física para ajudar as pessoas a parar de fumar é muito baixa. São necessárias mais pesquisas. Há problemas com o desenho dos estudos, possível risco de viés e diferenças entre os estudos.

Conclusões dos autores:

Apenas dois dos 20 estudos oferecem evidências de que a atividade física ajuda na cessação do tabagismo no longo prazo. Todos os outros estudos eram muito pequenos para excluir efeito da intervenção, ou incluíram intervenção de atividade física que pode não ter tido suficientemente intensa para atingir o nível desejável de atividade. São necessários estudos com amostras maiores, intervenções suficientemente intensas tanto em relação à intensidade da atividade física quanto à intensidade do suporte dado, condições iguais de contato com os controles, e que meçam a adesão à atividade física e eventuais mudanças na atividade física tanto no grupo de atividade física como no grupo controle.

[Leia o Resumo na íntegra](#)

Introdução:

A prática regular de atividade física pode ajudar as pessoas a parar de fumar, atenuando a abstinência de nicotina e as fissuras, e ajudando no manejo do ganho de peso.

Objetivos:

Avaliar se intervenções baseadas apenas em atividade física, ou combinadas com programa de cessação do tabagismo, são mais efetivas que a intervenção de cessação de tabagismo isolada.

Estratégia de busca:

Pesquisamos as seguintes bases de dados: Cochrane Tobacco Addiction Group Specialized Register, em abril de 2014, e MEDLINE, EMBASE, PsycINFO, e CINAHL Plus, em maio de 2014.

Crítérios de seleção:

Nós incluímos ensaios clínicos randomizados que compararam um programa de atividade física isolado, ou um programa de atividade física associado a um programa de cessação de tabagismo, com um programa de cessação isolado (que consideramos como controle nesta revisão). Os participantes dos estudos deveriam ser fumantes ou pessoas que haviam abandonado o tabagismo recentemente e que tiveram seguimento de seis meses ou mais. Estudos que não preenchessem plenamente os critérios de inclusão, porque avaliaram apenas os efeitos agudos do exercício no comportamento de fumar ou porque o desfecho era a redução do tabagismo, foram resumidos mas não foram incluídos formalmente.

Coleta dos dados e análises:

Nós extraímos os dados sobre as características do estudo e desfechos relacionados ao tabagismo. Em virtude das diferenças entre os estudos quanto às características das intervenções utilizadas, apresentamos os resultados de modo narrativo, sem tentativa de fazer metanálise. Avaliamos os vieses de seleção e de atrito utilizando os métodos preconizados pela Colaboração Cochrane.

Principais resultados:

Nós identificamos 20 estudos com um total de 5.870 participantes. O maior estudo foi realizado através da internet, com 2.318 participantes. Oito estudos incluíram menos de 30 pessoas em cada grupo de tratamento. Os estudos variaram quanto à frequência e intensidade dos programas de cessação do tabagismo e de atividade física. Apenas um estudo foi considerado de baixo risco de viés em relação a todos os domínios avaliados. Em quatro estudos, as taxas de abstinência ao final do tratamento foram significativamente maiores no grupo com atividade física do que no grupo controle. Um desses estudos também mostrou benefício significativo da atividade física versus controle na abstinência aos três meses de seguimento, e benefício com significância limítrofe ($p = 0,05$) no décimo segundo mês de seguimento. Outro estudo relatou taxas de abstinência significativamente mais elevadas aos 6 meses de seguimento de programa

combinado de atividade física e cessação do tabagismo comparado com aconselhamento breve para abandonar o tabagismo. Um estudo relatou taxas de abstinência significativamente superiores do grupo atividade física versus grupo controle no seguimento de três meses, mas não no fim do tratamento de 12 meses. Nos outros três estudos, não houve efeito significativo da atividade física sobre a taxa de abstinência.

Notas de tradução:

Tradução do Centro Cochrane do Brasil (Fábio Lopes Rocha)

Publicada:

29 Agosto 2014

Autores:

Ussher MH, Taylor AH, Faulkner GE J

Grupo de Revisão Principal:

[Tobacco Addiction Group \(http://tobacco.cochrane.org/en/index.html\)](http://tobacco.cochrane.org/en/index.html)