

## Uma Colaboração para Parar de Fumar

### *A Collaboration to Stop Smoking*

Ricardo Vivacqua Cardoso Costa<sup>1</sup>

Hospital Pró-Cardíaco,<sup>1</sup> Rio de Janeiro, RJ – Brasil

Minieditorial referente ao artigo: *Qualidade do Sono Associada ao Nível Habitual de Atividade Física e Sistema Nervoso Autônomo de Fumantes*

A associação de tabagismo e sedentarismo constitui uma importante expressão de morbimortalidade em amplas faixas etárias.<sup>1</sup>

O presente estudo<sup>2</sup> potencializa os reconhecidos riscos do tabagismo, correlacionando à qualidade do sono e às disfunções autonômicas com níveis de atividade física. Parâmetros considerados como fatores de risco para patologias

cardiovasculares.<sup>3</sup> Vale destacar a acurada metodologia contribuindo com a legitimação desse estudo. No grupo mais ativo ( $p > 50$ ) foram observados valores mais elevados da massa muscular esquelética, relacionados com o melhor desempenho e influenciando no metabolo reflexo.<sup>4</sup> O tratamento estatístico demonstrou correlações significativas entre o fumo, a qualidade do sono e a disfunção autonômica. Acreditamos que um número mais elevado dos candidatos ao estudo, possa obter correlações mais fortes. Sugerimos como continuação desse estudo, avaliar a recuperação da frequência cardíaca no primeiro minuto da recuperação pós esforço, indicador de adaptação autonômica parassimpática de valor prognóstico nas afecções cardiovasculares.<sup>5</sup> Vale, também, melhor quantificação de atividade física que caracteriza o comportamento ativo ou não.<sup>6</sup> Merece destaque a bibliografia atual, com cerca de 16% de autores do nosso país.

Reiteramos a originalidade, delineamento e conclusões desse estudo,<sup>2</sup> com ampla aplicabilidade prática, quando demonstra que o fumante ativo exhibe parâmetros favoráveis relacionados à qualidade do sono e à disautonomia, podendo colaborar com a interrupção do hábito de fumar.

### Palavras-chave

Hábito de Fumar, Estilo de Vida Sedentário, Morbimortalidade, Exercício, Sono, Sistema Nervoso Autônomo.

**Correspondência:** Ricardo Vivacqua Cardoso Costa •

Av Afranio de Melo Franco, 365 Ap 101. CEP 22430-060, Rio de Janeiro, RJ - Brasil

E-mail: vivacqua@cardiol.br

DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200458>

**DOI:** <https://doi.org/10.36660/abc.20200458>

### Referências

1. Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S, Atwood JE. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med*. 2002;346(11):793-801.
2. Trevisan IB, Vanderlei LCM, Proença M, Barreira TV, Santos CP, Gouveia TS, et al. Qualidade do Sono Associada ao Nível Habitual de Atividade Física e Sistema Nervoso Autônomo de Fumantes. *Arq Bras Cardiol*. 2021; 116(1):26-35.
3. Bueno N, Vivacqua RCC. Importância do exercício físico na prevenção primária e secundária das doenças cardiovasculares. In: Castro I, Batlouni M, Cantarelli M, Ramires JAF, Luna RL, Feitosa GS, et al. *Cardiologia: princípios e prática*. Porto Alegre: Artmed; 1999.
4. Gerber DC, CL, Blessmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine: Quantity and quality of exercise for developing and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 2011;43(7):1334-59.
5. Cole CR, Blackstone EH, Pashkow FS, Snader CE, Lauer MS. Heart-rate recovery immediately after exercise as a predictor of mortality. *N Engl J Med* 1999;341(18):1351-7.
6. Carvalho T, Milani M, Ferraz AM, Silveira AD, Herdy AH, Hossri CAC et al. Diretrizes Brasileiras de Reabilitação Cardiovascular-2020. *Arq Bras Cardiol* 2020;114(5):943-87.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da licença de atribuição pelo Creative Commons