



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HUGO EMANUEL PEREIRA RODRIGUES

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E TABAGISMO: UM ESTUDO DE
REVISÃO NARRATIVA

CAMPINA GRANDE – PB

2018

HUGO EMANUEL PEREIRA RODRIGUES

**RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E TABAGISMO: UM ESTUDO DE
REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso (TCC), em forma de artigo, apresentado ao Curso de Graduação para Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

**Orientador: Prof. Me. Washington
Almeida Reis**

Campina Grande – PB

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R696r Rodrigues, Hugo Emanuel Pereira.
Relação entre atividade física e tabagismo [manuscrito] :
um estudo de revisão narrativa / Hugo Emanuel Pereira
Rodrigues. - 2018.
20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Prof. Me. Washington Almeida Reis ,
Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Tabagismo. 3. Nicotina. 4. Qualidade
de Vida.

21. ed. CDD 613.71

HUGO EMANUEL PEREIRA RODRIGUES

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E TABAGISMO: UM ESTUDO
DE REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado ao curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial para
obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

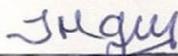
Aprovado em: 15/06/2018

BANCA EXAMINADORA



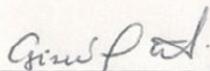
Prof. Me. Washington Almeida Reis

Orientador/UEPB



Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga

Examinador/UEPB



Prof. Dra. Giselly Felix Coutinho

Examinador/UEPB

Aos meus pais pelo apoio dado durante toda trajetória, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais por desde o início me apoiar na decisão do curso, por acreditarem em mim, e pelo suporte financeiro para me manter durante toda graduação.

Agradeço aos meus amigos que pude fazer durante o período que estive na universidade: Cristiane Fernandes, Amanda Xavier e Valeska Lopes.

Agradeço a minha namorada que vem me apoiando nos momentos difíceis, que apoia totalmente a carreira que pretendo seguir como professor de Educação Física.

Agradeço aos meus colegas de sala de aula que mesmo indiretamente contribuíram para minha formação nesses anos de curso.

Agradeço a todos os professores que repassaram seus conhecimentos para que eu conseguisse sair com uma boa base em toda graduação.

Acima de tudo agradeço a Deus por ter me protegido todos os dias que sai da minha cidade Esperança-PB para estudar em Campina Grande-PB.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
2. OBJETIVOS	08
2.1 Objetivo geral	08
2.2 Objetivos específicos	08
3. METODOLOGIA	08
4. RESULTADOS	09
5. DISCUSSÃO	14
6. CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	19

RELAÇÃO ENTRE TABAGISMO E ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO DE REVISÃO NARRATIVA

RODRIGUES, Hugo Emanuel Pereira¹

RESUMO

É difundida a associação entre prática de atividade física e melhores padrões de saúde. O tabagismo e o sedentarismo apresentam altas prevalências de risco para a saúde e para o aumento da morbi-mortalidade. Portanto, o objetivo do presente estudo foi fazer uma revisão de literatura narrativa para verificar a relação entre atividade física e tabagismo. Foi realizada pesquisa nas bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Scielo, e PubMed. Além disso, foram analisados 19 artigos, 10 em língua portuguesa e 9 em língua inglesa. Foram buscados estudos dos últimos 18 anos. Assim, pode-se concluir assim que existe sim impacto da atividade física, necessita estudos com resultados em longo prazo, houve um número maior de atividades aeróbicas prevalentes nos estudos, foram encontradas diferentes maneiras de intervenção entre exercício e tabagistas, esta revisão servirá como base para estudos e intervenções futuras.

Palavras-chave: Tabagismo. Atividade Física. Nicotina. Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas de doenças cardiovasculares, dentre elas estão os ataques cardíacos e os derrames. Em meio aos fatores de risco comportamentais causadores das doenças cardiovasculares, o tabagismo é listado como um dos mais importantes conforme a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) (SECRETARIA DE ESTADO DE MINAS GERAIS, 2018).

Segundo um estudo realizado na Argentina sobre “carga de doença atribuível ao uso do tabaco no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos”, em 2015 o tabagismo foi responsável por 156.216 mortes, representando 12,6% do total das mortes que ocorrem por ano no Brasil. Sendo 16% das mortes relacionadas com doenças cardiovasculares e 13% por AVC podem ser atribuíveis ao tabagismo (SECRETARIA DE ESTADO DE MINAS GERAIS, 2018).

No entanto, Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo, sendo responsável por 63% dos óbitos relacionados às doenças crônicas não transmissíveis. Dessas doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo é responsável por 85% das mortes por doença pulmonar crônica (bronquite e enfisema), 30% por diversos tipos de câncer (pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado), 25% por doença coronariana (angina e infarto) e 25% por doenças cerebrovasculares (acidente vascular cerebral). Além de estar associado às doenças crônicas não transmissíveis, o tabagismo também é um fator importante de risco para o desenvolvimento de outras doenças, tais como – tuberculose, infecções respiratórias, úlcera gastrintestinal, impotência sexual, infertilidade em mulheres e homens, osteoporose, catarata, entre outras doenças.

O fumante pode ter até 12% menos da capacidade aeróbica, devido à maior concentração do monóxido de carbono no sangue. Durante o exercício, há prejuízo da respiração pela bronquite, e a musculatura trabalhada recebe suprimento sanguíneo com maior concentração de monóxido de carbono, com aumento da frequência cardíaca, para manter a demanda adequada de oxigênio na musculatura. O fumo também promove, durante o exercício, um custo energético adicional, provocado pelo maior trabalho dos músculos respiratórios. Com o abandono do tabagismo e a prática regular da atividade física, a capacidade aeróbica pode voltar a valores normais (COSTA, 2006).

Os benefícios da prática de atividade física já são bem difundidos na literatura. Em virtude disto, os profissionais da área da saúde indicam a prática regular de algum tipo de atividade física para pessoas de todas as idades para a preservação e recuperação de uma qualidade de vida aceitável (BARBANTI, 2012).

Sabendo dos benefícios da atividade física e os malefícios do tabagismo, o presente estudo teve como objetivo geral fazer uma revisão da literatura narrativa sobre o impacto que a atividade física exerce sobre o tabagismo.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Fazer uma revisão da literatura narrativa sobre o impacto que a atividade física exerce sobre o tabagismo.

2.2 Objetivos específicos

Trazer da literatura estudos que mostre como a atividade física pode modificar o estado do tabagista.

Analisar diferentes protocolos de intervenção relacionando a atividade física e tabagismo.

3. METODOLOGIA

Este estudo teve como método a revisão narrativa da literatura. Mas o que é revisão narrativa? Revisão narrativa não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticada e exaustivas. A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade dos autores. É adequada para a fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses, trabalhos de conclusão de cursos (MATTOS, 2015).

Estudo realizado na Universidade Estadual da Paraíba teve como tema de pesquisa artigos relacionando de alguma maneira atividade física no impacto na vida de tabagistas. Os critérios de inclusão foram: artigos de 2000 á 2018, artigos somente nas línguas inglesa e portuguesa. Critérios de exclusão foram: artigos que envolvessem animais.

As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO e google acadêmico. As buscas ocorreram no período de março de 2018 até maio do mesmo ano. Compreenderam as seguintes palavras chave de pesquisa: “physical activity” (atividade física) AND “smoking” (tabagismo) AND “nicotine” (nicotina) AND “quality of life” (qualidade de vida).

4. RESULTADOS

Os resultados da pesquisa se encontram em forma de tabela, para uma melhor compreensão dos dados dos trabalhos usados.

Título	Autores	Ano	Objetivo
Nível de atividade física e tabagismo em moradores de uma comunidade em Salvador.	Eliane Cerqueira Lima, Luciana Bilitário Macedo.	2011	Verificar se existe associação entre atividade física e tabagismo em indivíduos moradores de uma comunidade em Salvador.
Nível de atividade física e tabagismo em universitários.	Elizângela Sofia Ribeiro, Nadia Carla Cheik, Anamaria Fleig Mayer.	2008	Avaliar o nível de atividade física em estudantes universitários e sua associação com hábito de fumar.
Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química.	Eliane Jany Barbanti	2012	Este estudo tem como objetivo verificar se programas de atividades físicas podem melhorar aspectos da qualidade de vida, em pacientes dependentes químicos e depressivos.
Abstinência aguda do tabagismo e a melhora de parâmetros cardiovasculares durante teste máximo em normotensos.	Carlos Ricardo Maneck Malfatti, Giovano de Freitas Louzaba.	2009	Buscou relacionar o efeito da abstinência do fumo e seus efeitos agudos em parâmetros cardiovasculares e de desempenho físico em um período de 24 horas em tabagistas normotensos.

Análise do duplo produto durante recuperação pós-esforço físico máximo de tabagistas.	Rebeca Silva e outros.	2014	Comparar o comportamento do Duplo produto (DP) em tabagistas e não tabagistas durante os cinco primeiros minutos de recuperação pós-esforço físico máximo.
Avaliação da tolerância ao esforço em indivíduos fumantes.	Claudia Maria Trislitz e colaboradores.	2007	Avaliar a tolerância ao esforço em indivíduos fumantes por meio do Teste de caminhada de 6 minutos (TC6).
Comparação da capacidade física de indivíduos sedentários tabagistas em relação a indivíduos sedentários não-tabagistas.	Marcelo Velloso e Mayra Nabi Souza Guedes de Tavares e Drumond.	2004	Estudo relacionando o hábito de fumar ao desempenho físico, comparando a capacidade física de indivíduos sedentários fumantes e não-fumantes da mesma faixa etária para verificar se existe diferença em sua capacidade física.
Programa Multiprofissional de Controle do tabagismo: aspectos relacionados à abstinência de longo prazo.	Alessandra Alves da Costa e outros.	2006	Abordagem multiprofissional do tabagismo, visando alcançar melhores resultados de abstinência em longo prazo.

<p>Relações entre atividade física, tabagismo, transportabilidade mucociliar nasal e função pulmonar.</p>	<p>Juliana Souza Uzeloto e colaboradores.</p>	<p>2017</p>	<p>Comparar indivíduos tabagistas e não tabagistas, ativos e insuficientemente ativos fisicamente, quanto à transportabilidade mucociliar nasal e à função pulmonar.</p>
<p>Atividade física de lazer e uso de substâncias lícitas em uma amostra populacional de adultos jovens.</p>	<p>Roberta Lacerda Nascier e outros.</p>	<p>2015</p>	<p>Mensurar a prevalência e os fatores associados à prática de atividade física de lazer, bem como verificar a associação desta com o uso de substâncias lícitas em uma amostra populacional de adultos jovens de uma cidade do sul do Brasil.</p>
<p>A mudança no peso corporal não medeia a relação entre exercício e tabagismo cessação entre mulheres preocupadas com o peso – fumantes.</p>	<p>Rebecca L. Emery e colaboradores.</p>	<p>2014</p>	<p>Investigar se o exercício inicial, hábitos diferenciais, afetam os resultados do tabagismo entre mulheres preocupadas com o peso, fumantes que recebem tratamento de cessação.</p>
<p>Qualidade de vida relacionada à saúde e dependência de nicotina, Flórida 2007.</p>	<p>Evelyn P. Davila, Phd e outros.</p>	<p>2007</p>	<p>Explorar o relacionamento entre os problemas de saúde qualidade de vida (QVRS) e nicotina dependência em uma amostra de 3560 fumantes da Flórida.</p>

Impacto da intensidade do exercício aeróbico no desejo e reatividade ao tabagismo.	Kate Janse Van Rensburg e outros.	2013	O objetivo foi determinar se os efeitos podem variar em função da intensidade do exercício.
Intervenção supervisionada e vigorosa do exercício da intensidade para mulheres fumantes deprimidas: um estudo piloto.	Christi A. Patten Phd e outros.	2016	Estudo avaliou o papel potencial do exercício como uma intervenção de cessação do tabagismo para mulheres deprimidas.
Perfil do hábito de fumar e qualidade de vida relacionada à saúde.	Elisardo Becoña e outros.	2013	O objetivo deste estudo é explorar a associação entre tabagismo e qualidade de vida relacionada a saúde (QVRS).
Programa de cessação do tabagismo com exercícios melhora biomarcadores de doenças cardiovasculares em mulheres sedentárias.	Tellervo Korhonen, Phd e colaboradores.	2011	Explorar como um período de 15 semanas, programa de cessação do tabagismo contendo uma intervenção de exercício impactou o perfil do risco para Doença cardiovascular (DCV) entre os sedentários fumantes do sexo feminino.
A eficácia do exercício de intensidade vigorosa como uma ajuda para cessação tabágica em adultos com alta sensibilidade à ansiedade: teste controlado e aleatório.	Jasper AJ Smits e outros.	2017	O estudo foi desenhado para examinar a eficácia do exercício como uma ajuda ao tabagismo cessação entre os fumantes de alta sensibilidade à ansiedade.

Os efeitos do exercício agudo sobre o desejo por tabaco e sintomas de abstinência em gestantes abstinentes temporárias fumantes.	Harry Prapavessis e colaboradores.	2014	Examinar o efeito de 20 minutos de intensidade leve a moderada do exercício com a força do desejo de fumar (resultado primário) e retirada sintomas (desfechos secundários) entre fumantes grávidas inativas, submetidas a um período de abstinência.
Eficácia do treinamento de resistência como auxílio ao abandono do tabagismo.	Joseph T. Ciccolo e outros.	2015	O objetivo do estudo é verificar a intervenção do treinamento resistido sobre o tabagismo entre homens e mulheres.

Houve uma prevalência maior de atividades aeróbicas nos estudos de, (BARBANTI,2012; MALFATTI,2009; SILVA,2014; TRISLTZ,2007; VELLOSO,2004; RENSBURG,2013; PATTEN,2016; KORHOMEN,2011; SMITS,2017; PRAPAVESSIS,2014).

Apenas um estudo avaliou somente o treinamento resistido: (CICCOLO,2015).

5. DISCUSSÃO

A atividade física vem ser uma ferramenta de grande importância para as pessoas para uma vida mais saudável e conseqüentemente uma boa qualidade de vida, especificamente a dos fumantes. Com isso, buscou-se neste estudo autores que em seus trabalhos discutissem suas diferentes formas de intervenções no impacto da atividade física na vida de tabagistas.

Com isso, no estudo de Lima et al. (2011), concluiu que indivíduos classificados como muito ativos apresentaram menos dependência ao fumo, com a maioria do sexo masculino. Somando a isso, Barbanti et al. (2012), em seu estudo verificou-se que houve melhora na qualidade de vida dos indivíduos que realizaram atividades físicas após dois meses e após quatro meses do início do tratamento. Já no estudo de Ribeiro et al. (2008), o sedentarismo ocorreu em fumantes e não-fumantes na mesma proporção, não indicando a associação entre esses dois fatores. Contribuindo com as informações até aqui, o estudo de Davila et al. (2007), diz que maior dependência foi associada com saúde auto valida ruim, e saúde mental deficiente e inatividade nos últimos 30 dias, numa amostra de 8230 indivíduos. Do mesmo modo Becoña et al. (2013), concluiu em seu estudo que no componente mental fumantes dependentes de nicotina pior qualidade de vida relacionada a saúde (QVRS) do que os não fumantes.

A questão cardiovascular é um fator preocupante para os tabagistas. Assim foram encontrados estudos relacionando esta condição. Como diz Malfatti et al. (2009), que em seus resultados indicam que uma abstinência de cigarro por apenas 24 horas acarreta melhor tolerância ao estresse fisiológico induzido pelo exercício físico, o que poderia acarretar menor risco de complicação cardíacas para os praticantes. Além disso, Korhonen et al. (2011), mostrou que independente da abstinência do tabaco, houve melhora na inflamação (glóbulos brancos), fator pró-trombotico (eritrócitos e nível de aptidão cardiovascular (consumo máximo de oxigênio [Vo₂max])). Sugerindo que mesmo que a abstinência total não seja alcançada, a redução da exposição ao aumento do exercício pode melhorar o perfil de risco cardiovascular. Analisando o pós esforço físico, Silva et al. (2014), embora o cigarro cause aumento na frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e, conseqüentemente no duplo produto, não houve diferença estatística significativa

entre o duplo produto de tabagistas e não tabagistas durante recuperação pós-esforço físico máximo.

Hipoteticamente podemos pensar que fumantes são menos tolerantes as atividades físicas, podendo assim ter complicações. Nesta questão houve achados relacionando esta temática. Tabagistas fisicamente ativos apresentam menores valores de função pulmonar quando comparados aos tabagistas insuficientemente ativos, sugerindo que os exercícios físicos possam provocar prejuízos adicionais à função pulmonar se o indivíduo não modificar o hábito de fumar (UZELOTO, 2017). Assim também, Trisltz et al. (2007), diz em seu estudo que os indivíduos fumantes avaliados apresentaram diminuição significativa na tolerância ao esforço, sendo importante a interrupção do tabagismo e a introdução destes indivíduos em programas de condicionamento físico. Pela mesma razão, o estudo de Velloso et al. (2004), concluiu em seu estudo que o rendimento do grupo de tabagistas no teste da caminhada dos seis minutos e no teste de endurance dos membros inferiores foi menor em relação do grupo não-tabagistas. Sendo mais específico em seu estudo, Nascier et al. (2015), estudou a prática de atividade física de lazer e constatou que incentivos devem ser focados nos grupos de mulheres, de maior idade, de estratos econômicos inferiores e que fazem uso de tabaco.

Existem complicações em populações específicas afetada pelo uso de cigarro que merecem atenção, como: gravidez, ansiedade, depressão, ganho de peso. E assim foram encontrados estudos que falam sobre cada um desses fatores. Como diz Emery et al. (2014), que avaliou mulheres fumantes preocupadas com o peso e concluiu que a mudança de peso não mediou a relação entre exercício e cessação. Dando continuidade, e analisando a depressão, especificamente, Patten et al. (2016), concluiu em seu estudo que a intensidade vigorosa do exercício supervisionado é viável e melhora o tabagismo a curto prazo na cessação entre fumantes do sexo feminino deprimidas. A ansiedade é outro fator que afeta quem tem o hábito de fumar, e Smits et al. (2017), em seu estudo fala que, o exercício facilita as chances de sucesso para fumantes com altos níveis de sensibilidade à ansiedade e, portanto, podem ser uma tática terapêutica útil para este segmento de alto risco da população tabagística. Sobre o mesmo ponto de vista sobre as populações específicas afetadas pelo tabagismo, as grávidas tabagistas merecem uma atenção, e assim Prapavessis et al. (2014), diz que, o exercício pode ter o

potencial de auxiliar nos estágios iniciais das tentativas de cessação do tabagismo durante a gravidez.

O treinamento resistido também seria uma boa opção para a população fumante, já que existem vários benefícios já estabelecidos sobre a prática desta modalidade? Foi assim que Ciccolo et al. (2015), tentou investigar em seu estudo, concluindo que enquanto os efeitos benéficos à saúde do treinamento de resistência são bem conhecidos e aceitos, os vários efeitos que o treinamento de resistência pode ter em fumantes do sexo masculino e feminino ao tentar sair do vício não foi rigorosamente examinado. Já Rensburg et al. (2013), em seu estudo buscou usar o impacto do exercício aeróbico no desejo do tabaco, e concluiu que, exercícios leves e vigorosos podem reduzir os desejos gerais de fumar, enquanto o exercício vigoroso parece especialmente bem adequado para reduzir as reações de estímulos ao tabagismo. Por outro lado Costa et al. (2006), analisou um programa multiprofissional e verificou que, uma abordagem envolvendo vários profissionais pode contribuir de forma positiva para a abstinência prolongada da nicotina, devido além da terapia medicamentosa, à atuação na mudança comportamental através do preparo para enfrentamento de situações de risco para o tabagismo, controle da ansiedade, redução do sedentarismo, bem como a adoção de um estilo mais saudável de vida com reeducação alimentar e atividade física regular.

As questões levantadas são relevantes para entender o impacto da atividade física na vida de tabagistas e analisar os efeitos que a mesma exerce sobre populações específicas afetadas pelo tabaco. São dados importantes para a compreensão do assunto, entendendo como a prática de atividade física é importante para essa população tão afetada.

6. CONCLUSÃO

- Existe sim impacto da atividade física
- Resultados em curto prazo
- Número maior de atividades com características aeróbicas
- Encontradas diferentes maneiras de intervenção com exercícios e tabagistas
- Base de estudos e intervenções futuras.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND TABAGISM: A STUDY OF NARRATIVE REVIEW

RODRIGUES, Hugo Emanuel Pereira¹

ABSTRACT

The association between physical activity practice and better health standards is widespread. Smoking and sedentary lifestyle present high prevalences of health risk and increased morbidity and mortality. Therefore, the objective of the present study was to do a review of narrative literature to verify the relationship between physical activity and smoking. We conducted research in the electronic databases: Google Scholar, Scielo, and PubMed. In addition, 19 articles were analyzed, 10 in portuguese and 9 in english. Studies were searched for the last 18 years. Thus, it can be concluded that there is a simi-lar impacto f physical activity, needs studies with long-term results, a greater number of aerobic activities prevalente in the studies, diferente ways of intervention between exercise and smokers were found, this review will serve as the basis for future studies and interventions.

Key-words: Smoking. Physical Activity. Nicotine. Quality of life.

¹Graduanting from the Licenciatura course in Physical Education / UEPB (year 2018)

Email: hugo_emanuelpb@hotmail.com

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, Eliane Jany. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, p.37-45, 2012.
- BECOÑA, Elisardo. Smoking habit profile and health-related quality of life. **Psicothema**, [s.l.], n. 254, p.421-426, nov. 2013. C.O.P. del Ppdo. de Asturias.
- CICCOLO, Joseph T. et al. Efficacy of resistance training as an aid to smoking cessation: Rationale and design of the Strength To Quit study. **Mental Health And Physical Activity**, [s.l.], v. 7, n. 2, p.95-103, jun. 2014. Elsevier BV.
- COSTA, Alessandra Alves da et al. Programa Multiprofissional de Controle do tabagismo: aspectos relacionados à abstinência de longo prazo. **Revista da Socerj**, Rio de Janeiro, p.397-403, 2006.
- DAVILA, Evelyn P. et al. Health-Related Quality of Life and Nicotine Dependence, Florida 2007. **American Journal Of Health Behavior**, [s.l.], v. 35, n. 3, p.280-289, 1 maio 2011. PNG Publications.
- EMERY, Rebecca L. et al. Change in Body Weight Does Not Mediate the Relationship Between Exercise and Smoking Cessation Among Weight-Concerned Women Smokers. **Nicotine & Tobacco Research**, [s.l.], v. 17, n. 9, p.1142-1148, 26 dez. 2014. Oxford University Press (OUP).
- KORHONEN, Tellervo et al. Smoking Cessation Program with Exercise Improves Cardiovascular Disease Biomarkers in Sedentary Women. **Journal Of Women's Health**, [s.l.], v. 20, n. 7, p.1051-1064, jul. 2011. Mary Ann Liebert Inc.
- LIMA, Eliane Cerqueira; MACEDO, Luciana Bilitário. Nível de Atividade Física e Tabagismo em Moradores de uma Comunidade em Salvador. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Bahia, p.25-31, 2011.
- MALFATTI, Carlos Ricardo Maneck; LOUZABA, Giovano de Freitas. Abstinência aguda do tabagismo e a melhora de parâmetros cardiovasculares durante teste máximo em normotensos. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, p.202-209, 2009.

NASSER, Roberta Lacerda et al. Atividade física de lazer e uso de substâncias lícitas em uma amostra populacional de adultos jovens. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 21, n. 1, p.63-70, jan. 2016. FapUNIFESP (SciELO).

PATTEN, Christi A. et al. Supervised, Vigorous Intensity Exercise Intervention for Depressed Female Smokers: A Pilot Study. **Nicotine & Tobacco Research**, [s.l.], v. 19, n. 1, p.77-86, 9 set. 2016. Oxford University Press (OUP).

PRAPAVESSIS, Harry et al. The effects of acute exercise on tobacco cravings and withdrawal symptoms in temporary abstinent pregnant smokers. **Addictive Behaviors**, [s.l.], v. 39, n. 3, p.703-708, mar. 2014. Elsevier BV.

RIBEIRO, Elizângela Sofia; CHEIK, Nadia Carla; MAYER, Anamaria Fleig. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev Saúde Pública**, Tocantins, p.673-678, 2008.

SILVA, Rebeca et al. Análise do duplo produto durante recuperação pós-esforço físico máximo de tabagistas. **Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo - Fapesp**, São Paulo, p.1-7, 2014.

SMITS, Jasper A. J. et al. The Efficacy of Vigorous-Intensity Exercise as an Aid to Smoking Cessation in Adults With High Anxiety Sensitivity. **Psychosomatic Medicine**, [s.l.], v. 78, n. 3, p.354-364, abr. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).

TRISLTZ, Claudia Maira et al. Avaliação da tolerância ao esforço em indivíduos fumantes. **Fisioterapia em Movimento**: Fisioterapia em Movimento, São Carlos e Bauru, p.56-61, 2007.

UZELOTO, : Juliana Souza et al. Relações entre atividade física, tabagismo, transportabilidade mucociliar nasal e função pulmonar. **Scientia Medica**, São Paulo, p.1-9, 2017.

VAN RENSBURG, Kate Janse et al. Impact of aerobic exercise intensity on craving and reactivity to smoking cues. **Experimental And Clinical Psychopharmacology**, [s.l.], v. 21, n. 3, p.196-203, 2013. American Psychological Association (APA).

VELLOSO, : Marcelo; DRUMOND, Mayra Nabi Souza Guedes de Tavares e. Comparação da Capacidade Física de indivíduos sedentários tabagistas em relação a indivíduos sedentários não-tabagistas. **Conscientiae Saúde**, São Paulo, p.49-58, 2004.