

Jovens que fumam vape têm pior desempenho em exercícios físicos

Estudo britânico mostra que tanto fumantes de cigarro eletrônico quanto do tradicional tiveram mais falta de ar, sinais de fadiga muscular e maior dificuldade na hora de se exercitar

Por Gabriela Cupani, da Agência Einstein

16/01/2025 11h31 - Atualizado há 2 meses



Usuários de cigarro eletrônico têm desempenho durante a atividade física similar ao de quem usa cigarros tradicionais — Foto: Pexels

Jovens que fumam cigarro eletrônico (também **conhecido como vape**) têm desempenho similar ao dos adeptos de **cigarros tradicionais** durante a atividade física. É o que aponta um estudo feito por pesquisadores da Universidade Manchester Metropolitan, na Inglaterra, e apresentado em setembro de 2024 no Congresso da Sociedade Respiratória Europeia, que aconteceu em Viena, na Áustria.

Como o cigarro (inclusive o eletrônico) reduz a expectativa de vida

O trabalho analisou 60 voluntários na faixa dos 20 anos, divididos em três grupos: os não fumantes, os **fumantes** de vape e os de **tabaco** — nesses casos, eles fumavam havia cerca de dois anos.

Os participantes foram submetidos primeiramente a um exame de espirometria, que avalia a **função pulmonar**, e todos apresentaram resultado normal. Depois, fizeram um teste de bicicleta para verificar o funcionamento de coração, pulmões e músculos durante a atividade física. O **fluxo sanguíneo** foi monitorado por meio de ultrassom, enquanto os exames de sangue mediram marcadores inflamatórios.

As conclusões mostram que tanto os fumantes de **vape** quanto os de cigarro tradicional tiveram pior performance no exame em relação a quem nunca tinha fumado. Mesmo apresentando função pulmonar normal ao iniciar, eles tiveram mais falta de ar, sinais de **fadiga muscular** antes do pico do exercício, maior dificuldade na hora de se exercitar e comprometimento da circulação.

Segundo os autores, dois anos de uso de cigarro eletrônico provocaram os mesmos desconfortos respiratórios e perdas funcionais do que o tabaco. Pesquisas anteriores já haviam mostrado uma associação do vape com **inflamação** nos pulmões, além de modificações prejudiciais nos vasos.

"Estudos mostram que o cigarro eletrônico não é inofensivo como se pensava inicialmente e o resultado deste estudo confirma que ele é tão prejudicial quanto o tabaco", avalia a pneumologista Karla Curado, do Hospital Israelita Albert Einstein em Goiânia. "Por acreditar que o cigarro eletrônico é menos tóxico, os jovens não entendem as consequências a longo prazo e, por ser barato, está sendo consumido cada vez mais, provocando graves danos."

Para a especialista, o maior desafio é conscientizar os mais novos. "Temos que informar melhor sobre os riscos e fazer entender que é uma dependência difícil de ser tratada, como doses cada vez mais altas de medicação, além da necessidade de terapia comportamental associada ao tratamento medicamentoso."

Vale lembrar que a comercialização, importação e propaganda de todos os tipos de dispositivos eletrônicos para fumar são proibidas no Brasil desde 2009. No ano passado, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) realizou uma avaliação dos riscos desses produtos à saúde pública brasileira e atualizou o regulamento referente a esses itens, mantendo a proibição no país e reforçando seus efeitos prejudiciais.

Este texto foi publicado originalmente na Agência Einstein.