O fumo e atividade física

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:03/06/2015

O perigo da relação entre tabaco e atividade física Por Adelson Canudo - Redação Saúde Plena O fumo e atividade física Definitivamente o tabagismo não trás nenhum benefício à saúde, muito pelo contrário. Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças, dos Estados Unidos, a vida dos fumantes é reduzida, coletivamente, todo ano, cerca de um minuto de vida a menos para cada minuto gasto fumando. E o fumo mata 420.000 americanos por ano, de acordo com a revista Newsweek. Valor equivalente a 50 vezes mais mortes do que as causadas pelas drogas ilegais. Situação que não é muito diferente no Brasil. No nosso país mais de 300 pessoas morrem, por dia, em consequência do hábito de fumar. A Organização Mundial de Saúde prevê que, caso nada seja feito, em 2020 o tabagismo levará mais de 10 milhões de pessoas, por ano, à morte. Em consequência desta situação, e de todos os problemas já conhecidos e causados pelo cigarro, vamos então conhecer quais são alguns dos perigos e reações ocasionadas pela combinação do fumo com a atividade física. Sabe-se que a prática regular de atividade física, é uma grande auxiliar na manutenção e recuperação da saúde, porém se associada ao consumo frequente de cigarro e similares pode trazer riscos à saúde. Antes ou depois das práticas esportivas, o fumo traz prejuízos, especialmente à capacidade de aproveitamento da respiração, condição que é necessária para um bom rendimento esportivo. O indivíduo terá uma respiração mais difícil por causa da irritação dos brônquios, ocasionada pelo cigarro, e isso provoca um maior trabalho das vias aéreas e dos músculos respiratórios durante o exercício. Como uma das consequências do tabagismo é a produção de monóxido de carbono, a quantidade de oxigênio carregado pela hemoglobina irá diminuir. Para a pessoa que fuma e logo em seguida faz exercício físico, a pressão arterial aumenta e para quem já tem problema de hipertensão, tal situação pode levar a complicações. Além disso, o cigarro é também um fator de risco para doenças coronarianas. Desta forma, quem fuma há muito tempo e resolve praticar atividades físicas pode ficar exposto ao risco de um infarto. Para começar a fazer atividade física o fumante deve primeiro fazer um check-up cardiovascular e pulmonar. Até mesmo quem fuma somente após os exercícios está sujeito aos danos e riscos que o cigarro pode causar, já que a respiração está mais ofegante e mais forte, assim a pessoa acaba inalando mais substância tóxica. Como se pode perceber, para a prática de atividade física trazer benefícios significativos à saúde é necessário que ela não esteja associada ao hábito de fumar. O ideal é praticar exercícios pelo menos durante 30 minutos, todos os dias, ou 1 hora e meia, três vezes por semana. Não se pode esquecer que, além das consequências já citadas, o cigarro pode favorecer o aparecimento de várias outras doenças, como o câncer, doenças cardíacas e respiratórias. Autor: Adelson Canudo - Redação Saúde Plena OBID Fonte: Saúde Plena Este conteúdo foi acessado em 03/06/2015 - site Anti Drogas. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.