

Esporte e cigarro, pouca resistência

Educação Física

Enviado por:

Postado em:21/03/2011

Tabaco diminui desempenho do atleta em mais de 30%, em comparação com quem não fuma.

De Brasília – Que o cigarro faz mal para a saúde, todo fumante sabe. Parar de fumar é outro assunto que muitos dos dependentes da nicotina prefere não falar. E pesquisas indicam que os fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior que os não-fumantes e têm menor resistência física, menos fôlego e pior desempenho nos esportes e na vida sexual. Além disso, o fumo causa baixa resistência do sistema corporal e a diminuição da capacidade cardiopulmonar. O fumo dificulta o processo respiratório e essa dificuldade é tanto mais intensa na razão direta do número de cigarros por dia e do tempo em anos de tabagismo. Para qualquer atleta, é incompatível a associação do cigarro ao esporte. “O corpo não aguenta, não há resistência. O desempenho do atleta que fuma pode cair em mais de 30%, se comparado com quem não fuma”, diz o professor de Educação Física e proprietário da Academia Boca, Paulo Henrique Guimarães (Boca). A redução da capacidade física pelo fumo é tão maléfica que está provado que o atleta que não fuma no dia de um jogo ou competição já tem uma melhoria no seu rendimento físico. “Até deixar de fumar nas duas horas que antecedem uma prática desportiva já representa uma pequena melhora”, observa Boca. “É sempre bom saber ainda que a nicotina destrói parte da vitamina C, que além de suas inúmeras funções, tem importância decisiva no rendimento desportivo. Por isso, os atletas fumantes devem fazer, obrigatoriamente, uma suplementação natural ou artificial de vitamina C. Mas não se esqueça que não se deve abusar de altas doses. A alimentação com frutas cítricas, verduras, pimentão e tomate fornece boas doses dessa vitamina”, explica Boca. Em 2008, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um relatório com os números mundiais da epidemia do tabaco. De acordo com a entidade, o cigarro mata, atualmente, 5,4 milhões de pessoas no planeta e, por volta do ano de 2030, esse número alcançará a casa dos oito milhões. O documento traz os dados do tabagismo nos diferentes continentes. No Brasil, 17,2% dos jovens fumam diariamente, percentual superior ao de adultos – 16,2%. Acompanhando os países mais avançados, a publicidade em veículos de comunicação e o patrocínio são proibidos, assim como a distribuição gratuita do produto. Em 1987, a OMS criou o Dia Mundial sem Tabaco, que tem como objetivo conscientizar a população sobre os males causados pelo tabaco à saúde da população, além de estimular a reflexão em torno das leis de regulamentação da produção, da propaganda e do consumo. Neste ano, a mobilização mundial acontece no dia 31 de maio. “Ações como essa é importante para conscientizar a população que os malefícios do cigarro atingem a todos, pelo menos, de alguma forma. Porém, os impactos que ela gera ainda é pequeno, já que podemos notar um elevado número de mortes causadas pelo consumo do cigarro. É preciso fazer algo mais”, finaliza Boca. Este conteúdo foi acessado em 21/03/2011 no sítio Portal Fator Brasil. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.