

31 de Maio - Dia Mundial sem Tabaco

Educação Física

Enviado por:

Postado em:31/05/2011

Adolescentes que praticam esportes ficam longe do cigarro.

Por Pablo Tercedor Sánchez - Diário da Saúde A prática de esportes e o consumo de cigarro estão diretamente relacionados, de acordo uma pesquisa feita por cientistas espanhóis. Este estudo comprova que os adolescentes que praticam um esporte geralmente não fumam (8 em cada 10), e mais de 40% dos adolescentes entre 13 e 18 anos não praticam qualquer atividade física. Fumo e atividade física O artigo, publicado no jornal Nutrición e Hospitalaria, analisou a relação entre o fumo e os esportes em uma amostra de cerca de 3.000 estudantes de Granada, Madri, Murcia, Santander e Zaragoza, que responderam questionários sobre seus hábitos nos dois assuntos. Os resultados mostram que 59,2% dos adolescentes são fisicamente ativos, embora haja diferenças significativas entre os sexos (71,1% dos meninos contra 46,7% das meninas). Esses percentuais coincidem com outros estudos similares feitos nos Estados Unidos, embora os resultados estejam abaixo dos verificados na França, onde 75% dos homens praticam um esporte, contra 58% das mulheres. Garotas fumam mais No tocante ao fumo, a pesquisa revelou que 15% dos adolescentes são fumantes regulares, com as mulheres fumando um pouco mais do que os homens. Há uma clara correlação entre a prática de atividades físicas e o consumo do tabaco - 80,9% dos voluntários fisicamente ativos afirmam que não fumam, contra 71,4% dos não ativos. Na opinião dos cientistas, esses resultados mostram a importância da adoção de medidas para promover a prática de esportes e erradicar o consumo de tabaco, já que está comprovado o quanto a atividade física, a alimentação e o consumo de álcool e fumo estão relacionados com a obesidade, diabetes, doenças coronárias, osteoporose e câncer. Como parecer mais velho Enquanto o nível de prática de atividades físicas nos adolescentes decresce à medida que eles ficam mais velhos, o consumo de tabaco aumenta, o que revela a importância da adoção de estratégias de intervenção nas duas condutas. O trabalho também analisou as atitudes e motivações que encorajam o fumo entre os jovens, que incluem o uso da substância tóxica como um mecanismo para controlar o peso, um método para acalmar, uma curiosidade e parecer mais velho, entre outros. Esta notícia foi acessada em 31/05/2011 no sítio Diário da Saúde. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.