

## Exercícios físicos ajudam no combate ao uso do cigarro

### Educação Física

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

Postado em:30/08/2013

Por FDBCOM Comunicação Atividade física figura como passo seguro para quem deseja eliminar uso do tabaco. Para livrar-se do vício do cigarro, o fumante busca diversas maneira que possibilitem afastar de vez o malefício do dia a dia. Nos últimos anos, esse verdadeiro conjunto de métodos que auxiliam na busca pela qualidade de vida ganhou mais um aliado: a prática de exercícios físicos, que vem demonstrando eficácia na conquista do bem estar psicológico e físico, sendo válvula de escape para inibir a vontade de fumar. O professor de educação física e personal trainer, Márcio Aldecoa, é um exemplo de profissional que desenvolveu prática de exercícios focados no objetivo de estimular os fumantes a bater de frente com o vício. Segundo Aldecoa, a prática de exercícios pode ser a medida inicial para quem deseja para de fumar ou diminuir a quantidade de cigarros consumidos diariamente. “O exercício físico não tem custo. Ou seja, trata-se do remédio mais barato para quem tem vontade de espantar o malefício”, explica. Aldecoa adverte que o passo inicial para o fumante começar a se exercitar é procurar um médico para saber sua avaliação de capacidade física. Isso porque, dependendo da quantidade de cigarros consumidos, o quadro pode exigir maior atenção e cuidados no início. “O famoso check-up dá segurança para saber seus limites e, claro, conseguir efetuar as atividades sem prejudicar a saúde”, completa. Depois informações sobre o estado de saúde, pode-se começar a prática de exercícios físicos de forma regrada. O fumante requer postura cautelosa por causa de sua capacidade respiratória, por isso possam surgir algumas dificuldades. “O cigarro baixa a capacidade do ser humano com relação à capacidade cardiorespiratória, por isso é normal ter dificuldades no começo da jornada. Entretanto, com o passar do tempo, a regularidade melhora o processo, além, é claro, da capacidade física”, enfatiza o professor, que ressalta os exercícios mais indicados: “Atividades como natação, caminhada, corrida e ciclismo são pontos fortes na melhora respiratória”. Benefícios físicos e psicológicos Um dos trunfos para os fumantes começarem a se sentir bem com a prática dos exercícios é a liberação de endorfina. Ela provoca sensação de bem estar e, por meio disso, substitui o a satisfação que o consumo de cigarro traz para quem fuma. Segundo o professor, isso, com o tempo, faz melhorar a autoestima, Contudo, o tratamento deve ser multidisciplinar. “Isso que dizer que o indicado é também manter acompanhamento de pneumologista, cardiologista e psicólogo, entre outros profissionais da saúde”, afirma. Exemplo Fernando Bella, 30 anos, jornalista, é um dos alunos de Márcio Aldecoa que resolveu adaptar-se à prática de exercícios físicos em busca de eliminar o uso do cigarro. Fumante desde os 18 anos, ele conseguiu em apenas seis meses de tratamento reduzir o consumo pela metade, pois chegou a consumir um maço por dia. “Faço os exercícios com o personal pelo menos duas vezes por semana. Chego a gastar entre uma hora e duas horas com os exercícios. Nesse período, já deixo de fumar uns três, quatro cigarros. Além disso, depois das atividades, demoro mais para voltar a fumar, porque o corpo começa a recusar”, explica Bella. Matéria enviada por FDBCOM Comunicação Este conteúdo foi acessado em 30/08/2013 - <http://www.educacaofisica.com.br/>. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.