

ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA E DEPENDÊNCIA DO CIGARRO EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RENATA LEITE TAVARES

CRN-6 9837

ANDRÉ NOBREGA DA SILVA

HUGO CABRAL DAVID

AMANDA CARLA GONÇALVES DA SILVA

LUCIANO DE OLIVEIRA

CREF 000478 G PB

Instituto de educação superior da paraíba – Cabedelo Paraíba – brasil

E-mail do autor: renaltav@gmail.com

Palavras-chaves: atividade física; aptidão; cigarro.

INTRODUÇÃO: A atividade física tem papel fundamental no cotidiano de quem a pratica por ser instrumento necessário na busca da qualidade de vida, como tratamento de patologias, estética e bons hábitos. Tais objetivos levam a um público bastante misto em relação a seus objetivos, como também, indivíduos que querem sua estética, mas não deixam os maus costumes. O tabagismo, por exemplo, é frequente em pessoas que usufruem do exercício no seu dia a dia. Essa realidade é bastante oposta aos níveis de mortalidade indicados pela OMS (Organização Mundial da Saúde) que indica o tabagismo como principal fator. **OBJETIVO:** Identificar o índice da atividade física em pessoas fumantes, demonstrando o grau de dependência do cigarro em estudantes de educação física. **METODOLOGIA:** Participantes desse estudo, 10 estudantes de educação física (6 mulheres) com idades entre 20 e 33 anos. Foi utilizado um questionário sobre grau de dependência do cigarro e Índice de Aptidão Física. Após coletados, os dados de cada questionário foram analisados numa tabela contendo 4 classificações: muito baixo, baixo, médio, elevado e muito elevado, para dependência de cigarro e 5 classificações: sedentário, não suficientemente boa, aceitável (podia ser melhor), ativo e saudável e estilo de vida muito ativo, para índice de aptidão física. Seguidamente, foi realizada uma análise correlacional (coeficiente r de Pearson). **RESULTADOS:** Os resultados mostraram que 40% da amostra possuem uma aptidão não suficiente boa, outros 40% são sedentários, 10% têm um estilo de vida muito ativo e 10% são ativos e saudáveis. Para a dependência do cigarro, 70% possuem uma dependência muito baixa e outros 30%, baixa. **CONCLUSÃO:** Após uma análise correlacional, verificou-se uma relação bilateral (r de Pearson) negativa e significativa entre as variáveis de aptidão e dependência, de modo que quanto menor aptidão física, maior é o grau de dependência do cigarro. É possível que, pessoas que pratiquem mais atividade física sintam menos vontade de usar da droga pelo fato de estar satisfeito com os benefícios que o exercício traz. Do contrário, pessoas que foram classificadas como sedentárias ou com aptidão não suficientemente boa, fazem uso do cigarro por não estarem totalmente satisfeitas com essas benfeitorias. O sedentarismo leva consigo uma imagem de tempo ocioso e níveis de ansiedade elevados causando uma alta na dependência nicotínica.

REFERÊNCIAS:

- HOLLMANN, W.; HETINGER, T. Medicina do esporte: fundamentos anatômico-fisiológicos para a prática esportiva. 4ª ed Manole, Barueri, SP Brasil, 2005.
- MACHADO, D. R; TRESOLDI, M. E. Cigarro: mitos x verdades. Cachoeirinha – RS – Brasil. 2014
- PITANGA, F.J. G. Epidemiology, physical activity and health. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília – Brasil. 2002

RODRIGUES, E.S.R; CHEIK, N.C.; MAYER, A. F. Level of physical activity and smoking in undergraduate students. Uberlândia, MG, Brasil. 2008
CARVALHO, T. NÓBREGA, A.C.L. LAZZOLI, J.K.; João Ricardo Turra MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L. DRUMMOND, F.A; OLIVEIRA, M. A. B. DE ROSE E. H., ARAÚJO C. G. S.; TEIXEIRA J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. Rev. Bras. Med. Esporte - Vol. 2, Nº 4. 1996