



TROQUE DE VÍCIO

→ Quem já experimentou parar de fumar sabe o quanto essa empreitada é difícil: é preciso enfrentar momentos de extrema ansiedade e irritação, o medo de ganhar peso e, principalmente, manter em alta a motivação para não sucumbir às recaídas. Nós temos um remédio para combater tudo isso e largar o cigarro de vez: a corrida.

Não é de hoje que a atividade física é considerada por especialistas um aliado importante contra o cigarro. "Quem pratica atividade física fuma menos ao longo do dia em comparação com um se-

dentário. A sensação de bem estar da endorfina liberada durante o exercício, o próprio ambiente saudável da corrida com menos fumantes e a vontade de se cuidar são aspectos que influenciam nessa redução e numa possível interrupção do tabagismo", diz a presidente da Sociedade Mineira de Cardiologia, Andréia Assis Vale. Ou seja: ao descobrir o mundo da corrida e os benefícios físicos e sociais de incluí-la em sua rotina, o fumante tem mais estímulos para largar o vício. Entenda a seguir como a corrida pode ajudar quem fuma.

NA REDUÇÃO DE RISCOS



NO CORPO HUMANO, O CIGARRO E O EXERCÍCIO TRAVAM UMA QUEDA DE BRAÇO. O tabaco é responsável pela elevação da pressão sanguínea, pela diminuição da oxigenação nas células e por inflamações nos alvéolos pulmonares que estimulam a formação de muco e secreções e limitam a capacidade respiratória do indivíduo. O exercício age de forma contrária: ao abrir as vias aéreas e aumentar a ventilação do corpo, ele estimula a oxigenação, diminui a pressão sanguínea e favorece a eliminação das secreções — sim, o fumante vai cuspir mais enquanto corre.

"Além do fortalecimento do sistema respiratório, a atividade física diminui o teor

Após...

20 minutos

sua pressão sanguínea e pulsação voltam ao normal

8 horas

o nível de oxigênio se normaliza

2 dias

seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar degusta melhor os alimentos

3

semanas

a respiração fica mais fácil e a circulação melhora

3 meses

NA FORÇA DE VONTADE



QUERER DE FATO PARAR DE FUMAR É A PRIMEIRA CONDIÇÃO (E A MAIS IMPORTANTE) para ter sucesso na empreitada, segundo os especialistas. "Não adianta a pressão de amigos e familiares. A pessoa deve ter consciência da necessidade e vontade de parar", afirma a psicóloga Sílvia Cury.

A corrida, pelas transformações físicas e fisiológicas que promove, ampliando o fôlego e a resistência muscular e aeróbica e reforçando a auto-estima, pode ajudar nessa percepção de que é preciso parar. Com a experiência de quem já ajudou muitas pessoas a trocar as fileiras da fumaça pelas das pistas, o diretor técnico da assessoria esportiva paulistana MPR, Marcos Paulo Reis, aconselha: "Procure o exercício com o intuito de se sentir melhor, mais saudável, sem tanto compromisso inicialmente com o parar de fumar, para controlar a expectativa e não se frustrar em caso de uma recaída", afirma.

De fato, segundo Sílvia Cury, poucos conseguem na primeira vez. "A média é de três a cinco tentativas. O importante é encarar a recaída como aprendizado de um processo e não desistir", afirma.



Experimentei e gostei

A engenheira Valéria Suzuki, 50 anos, conta que entrou no grupo de corrida da empresa para caminhar com a intenção de apenas fazer uma atividade. Arriscava, no máximo um trote, mas se cansava logo, em função dos 32 anos na companhia do cigarro. Mesmo assim não pensava em parar de fumar, até um dia em que ficou gripada. "Fiquei cinco dias sem fumar e pensei: por que não ficar um pouco mais? Foi aí, durante um treino, que percebi a grande interferência que o cigarro tinha na minha vida. Meu desempenho foi melhorando significativamente a cada dia. Até então eu sabia que o fumo fazia mal, mas achava que minha dificuldade era natural, como de qualquer um. Não percebia a tamanha limitação que ele me impunha, em vários aspectos. Meu paladar e meu olfato melhoraram, respirar ficou mais fácil, fora o apoio e o estímulo que recebi da minha família. Talvez por todos esses aspectos positivos tenha conseguido enfrentar isso sem dificuldade. Nem adesivos de nicotina precisei usar", diz Valéria, desde julho do ano passado uma ex-fumante. "Foi a melhor troca



TROQUE DE VÍCIO



NA CRISE DE ABSTINÊNCIA



NO CÉREBRO, A NICOTINA SE LIGA A RECEPTORES COMO UMA CHAVE À FECHADURA, ativando a liberação de um neurotransmissor chamado dopamina, responsável pela função de motivação e recompensa. A dopamina nos empurra para uma ação, estimulando a sensação de prazer e relaxamento para reforçar essa ação. Na falta da nicotina, os receptores entram em curto-circuito: ansiedade, irritação, dor de cabeça, cansaço, falta de atenção e a fissura para fumar são alguns dos sintomas percebidos por quem se mantém longe do cigarro nas primeiras duas semanas, com intensidade variando em relação ao grau de dependência de nicotina.

Com a corrida, é possível dar uma apaziguada na revolta desses receptores quando se corta o cigarro. “A atividade física praticada regularmente ajuda a amenizar os efeitos da abstinência, pois estimula a liberação no cérebro de endorfinas que também têm a função de promover bem-estar e relaxamento, além de ajudar a distrair a mente”, diz a cardiologista Andréia Assis Vale.

Como é preciso uma duração em torno de 30 minutos de atividade para que os efeitos sejam mais efetivos, especialistas recomendam que o treino de corrida comece pelo menos duas semanas antes da interrupção do cigarro, para que o corpo esteja mais adaptado ao exercício, permitindo que você passe mais suavemente pelo período de abstinência.

Em casos de maior dependência ou dificuldade, a reposição de nicotina por meio de adesivos ou goma de mascar é



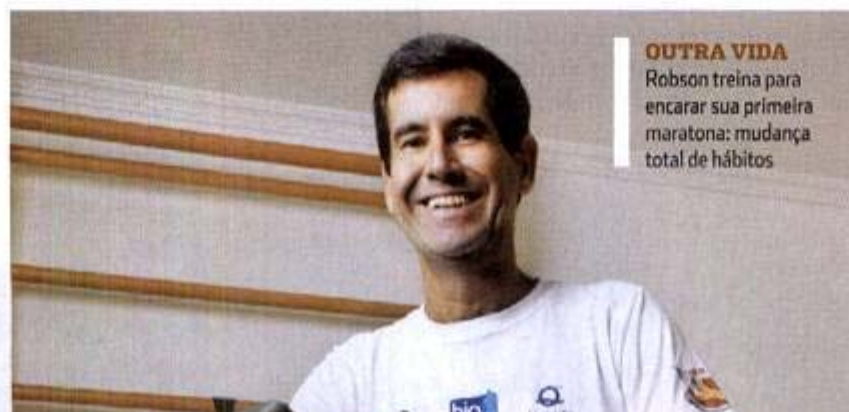
Medalha para sempre

O engenheiro Tarcísio Belluzo, 48, se lembra das gozações que ouvia há cinco anos, quando dizia que um dia completaria a São Silvestre. Sedentário, com dois maços de cigarros tragados por dia desde os 18 anos, o feito parecia mesmo distante. Ele conta que um dia até tentou correr para não se atrasar para uma prova de inglês. Bastou o “pequeno tiro” para que passasse mal, sem fôlego. “Já havia tentado parar de fumar, mas nunca passei de um mês, sempre voltava. Dessa vez, procurei um médico que me orientou a fazer exercício. Comecei a caminhar em maio. No dia 1º de julho de 2004 fumei meu último cigarro. Mas engordei 8 quilos. Comecei a correr e lesionei o joelho. Retomei depois de um mês com ajuda profissional. No fim do ano, encontrei minha família para o Réveillon com a medalha da São Silvestre no pescoço”, diz o engenheiro, 14 quilos mais magro.

NA PERDA DE PESO



O MEDO DE ENGORDAR É UM DOS PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM OS FUMANTES, principalmente as mulheres, a adiarem a decisão de largar o cigarro. O ganho de peso está associado à melhora do paladar e à ansiedade, que leva a uma ingestão maior de alimentos calóricos (principalmente doces), a fim de estimular liberação de serotonina, um neurotransmissor como a dopamina responsável por estimular a sensação de bem-estar e prazer. Segundo o Instituto Nacional do Câncer em sua "Abordagem e Tratamento do Fumante", publicação produzida em 2001 em parceria com o Ministério da Saúde, é normal um ganho de peso entre 2 e 4 kg nos primeiros seis meses de interrupção do tabaco. São minoria os que engordam de maneira desmedida — apenas um em cada dez fumantes pode ganhar de 11 a 13 kg, diz o estudo do Ministério da Saúde. Mas esse é também o aspecto que mais bem pode ser combatido com a prática da corrida. "O emagrecimento exige certa duração na atividade e por isso pode ser que os iniciantes na corrida ganhem peso, mas devem ficar tranquilos de que isso será revertido depois", afirma o treinador Marcos Paulo Reis.



OUTRA VIDA
Robson treina para encarar sua primeira maratona: mudança total de hábitos

Os quilos se foram

Foi aos 30 anos, na tentativa de pegar um simples ônibus e não conseguir por falta de fôlego, que o hoje diretor de empresas Robson Souto, 45, percebeu que a coisa não ia tão bem. O medo de seguir o caminho do pai, que havia falecido de enfisema pulmonar em função do cigarro, o assombrou. Tentou algumas vezes parar, mas sem sucesso, até que resolveu contar com a ajuda da corrida para se livrar de fato dos 15 cigarros que fumava diariamente. "Não foi fácil. Além de me cansar rápido, foram seis meses de luta para diminuir o fumo enquanto treinava. Bastava um copo de cerveja para a vontade aparecer. Nesse período engordei 8 quilos, porque sofri com a ansiedade. Comia doce e chupava bala, mas, à medida que ganhei condicionamento, passou. Treinando quatro vezes por semana, perdi 12 quilos e diminuí a bebida. Foi uma mudança geral de hábitos", diz, às vésperas de correr sua primeira maratona e há dez anos sem fumar.

DICA RW

Não entre em uma dieta que restrinja muitos alimentos. Isso poderá



TROQUE DE VÍCIO



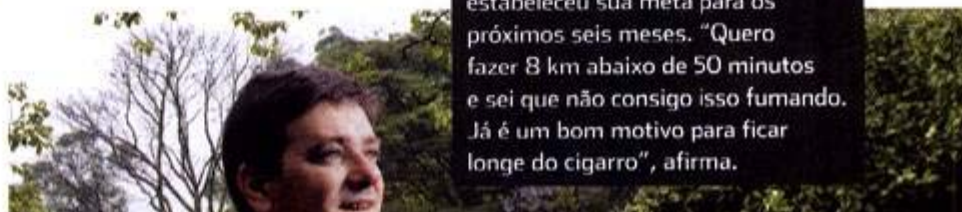
NA HORA DE TREINAR



O PRIMEIRO PASSO AO COMEÇAR A ATIVIDADE FÍSICA, COMO TODO INICIANTE, é fazer uma avaliação, o que no caso do fumante exige ainda maior atenção. Além dos exames de praxe, como hemograma, eletrocardiograma e ergométrico, o ergoespirométrico se torna importante para o fumante. Esses indivíduos terão consequentemente um VO_2 máximo menor, ou seja, uma menor capacidade de aproveitamento do oxigênio como energia, com reflexo no desempenho físico mais fraco, maior cansaço e falta de fôlego. Isso porque o monóxido de carbono presente na fumaça é um grande competidor. "As hemácias do sangue têm grande atração e se ligam mais facilmente ao monóxido de carbono, sobrando um número menor para o transporte de oxigênio para as células", diz a cardiologista Jaqueline Issa.

É preciso, portanto, paciência. O tempo de adaptação e de transição da caminhada para a corrida depende de fatores como a idade e o grau de envolvimento de cada um com o cigarro. E a limitação respiratória é acompanhada de uma limitação muscular. A falta de fôlego leva a um cansaço que desestimula o fumante a fazer qualquer atividade física, gerando atrofia muscular e um ciclo de sedentarismo. E é preciso respeitar a evolução do treinamento e não se empolgar além da conta, como aconteceu com o engenheiro Tarcisio Belluzo, 48. "Fiquei tão feliz com a sensação que tinha ao correr que exagerei e me contundi", diz ele. Procure, portanto, encaixar além da corrida um trabalho de fortalecimento muscular.

Aos poucos, você perceberá seu rendimento melhorar. E as dificuldades e a vontade de fumar darão lugar a uma sensação conhecida, um misto de euforia e bem-estar. Não se alarme. Você está ficando dependente da corrida. E isso é ótimo. [RW]



Um novo passo

Após 22 anos fumando um maço e meio de cigarros por dia, o empresário Reinaldo Cavassana, 41, decidiu parar de fumar para melhorar a performance na corrida, cerca de dois anos e meio atrás. Durante 60 dias, conta ele, sentiu calafrios, perdia a concentração e o controle facilmente e não dormia direito. "Era como se estivesse com uma overdose de estresse. O que segurei esse período e me fazia resistir a fumar foi a corrida, que passei a praticar seis vezes por semana", afirma. No entanto, bastou que obrigações profissionais o impedissem de treinar para que a companhia do cigarro voltasse. Agora, tenta de novo. Desta vez, buscou ajuda médica e psicológica e voltou a correr. Os quatro primeiros dias foram os piores. "Eu mesmo não me suportava. Os adesivos de nicotina e as técnicas de meditação e respiração me ajudaram a passar pelo pior", diz o empresário, que estabeleceu sua meta para os próximos seis meses. "Quero fazer 8 km abaixo de 50 minutos e sei que não consigo isso fumando. Já é um bom motivo para ficar longe do cigarro", afirma.