

O USO DO NARGUILÉ E SUAS INFLUENCIAS SOBRE A ATIVIDADE DE CORRIDA

Josiele Garcia da Silva Rodrigues¹

Ludymara Cruz Martins²

Maria Eugênia Vasconcelos Machado³

Milena Conceição Marquardt⁴

Gustavo de Paiva Magalhães⁵

Wainny Rocha Guimarães Ritter⁶

Resumo

Prática muito usada entre os adolescentes e jovens estudantes, o uso do narguilé, tem se mostrado perigoso para a saúde das pessoas, no entanto, apresenta este perigo de maneira mascarada, pois muitos dos indivíduos que o utilizam acreditam ser uma prática inofensiva, no entanto, a maioria não conhece os riscos à saúde promovidos pela prática deste hábito. A composição do carvão e tabaco faz com que a fumaça, juntamente com o carvão, produza mais perigos a saúde, o tabaco intensifica a fumaça, tornando a utilização ainda mais perigosa. O objetivo deste resumo foi verificar os efeitos do hábito e consumo do narguilé sobre a atividade física na modalidade corrida. A metodologia foi realizada da seguinte maneira, inicialmente, foi realizado uma busca de artigos nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, utilizando os descritores: narguilé, comportamento, exercício físico, corrida, exercício aeróbico. Após a busca foram aplicados os critérios de seleção: estudos publicados nos idiomas inglês e português, intervenção exclusiva com seres humanos, estudos que abordassem temática semelhante ao objetivo deste estudo. De acordo com informações publicadas pelo Ministério da Saúde no ano de 2017 e de estudos publicados por Pisciotta, Silva e Moussua (2018); em uma sessão da narguilé, o usuário tragará altas doses de substâncias tóxicas que podem levar a dependência química, doenças cardiopulmonares e câncer. Segundo a OMS, uma sessão de 20 a 80 minutos equivale a 100 cigarros, portanto o hábito de consumir narguilé diariamente pode reduzir a capacidade funcional pulmonar, pois este promove a destruição do tecido pulmonar, fazendo com que haja a redução da expansão pulmonar e retração necessária e levando a fadiga

1, 2, 3, 4, 5. Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

6. Mestre, docente dos cursos de Educação Física e Psicologia do Centro Universitário de Mineiros-UNIFIMES, Acadêmica do curso de Medicina da UNIFIMES. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu da Universidade Católica de Brasília-UCB. wainny@unifimes.edu.br

muscular e comprometimento aeróbio importante. Por meio das literaturas revisadas está claro que existe influência do hábito de consumo do narguilé sobre a corrida, os efeitos são gradativos e diretamente proporcionais ao consumo e ao tempo de exposição, que podem levar a patologias comprometimentos pulmonares importantes e irreversíveis, a capacidade aeróbia se apresenta reduzida em corredores que utilizam o narguilé.

Palavras-chave: Atividade física. Corrida. Narguilé. Tabaco aromatizado. Saúde.

1, 2, 3, 4, 5. Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros.

6. Mestre, docente dos cursos de Educação Física e Psicologia do Centro Universitário de Mineiros-UNIFIMES, Acadêmica do curso de Medicina da UNIFIMES. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu da Universidade Católica de Brasília-UCB. wainny@unifimes.edu.br