

Stress X Atividade Física

Educação Física

Enviado por:

Postado em:23/01/2009

O stress quando presente em excesso, tem efeito negativo. Se, por um lado, ele se torna cada vez mais comum no nosso dia-a-dia, por outro fica claro que a atividade física pode ajudar no seu controle.Saiba mais...

Entenda como a atividade física pode ajudar a combater e controlar esse mal, cada vez mais presente em nossas vidas. Quem nunca se sentiu estressado que atire a primeira pedra! Nessa rotina caótica que o ser humano está inserido, o stress é uma realidade cada vez mais constante em nossas vidas. Trabalhos extenuantes, estudar cada vez mais para tentar conseguir um emprego, trânsito caótico, violência, globalização, a rapidez com que temos que nos adaptar aos avanços tecnológicos - vivemos em um mundo cada vez mais estressante. Estes, entre outros, são alguns dos motivos que tornam o stress uma realidade tão presente nos dias de hoje. Originalmente o stress se apresenta no organismo humano como uma reação de defesa. É, antes de mais nada, um recurso necessário para a sobrevivência humana. Todavia, quando presente em excesso, tem efeito negativo. Se, por um lado, ele se torna cada vez mais comum no nosso dia-a-dia, por outro fica claro que a atividade física pode ajudar no seu controle. Mas, afinal, o que é stress? Stress é uma reação de nosso corpo que acontece quando precisamos lidar com situações que exigem um grande esforço físico ou emocional para serem superadas. Quanto maior a sua duração, ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar. Frente a situações que nos ponha em risco, nosso corpo libera substâncias (adrenalina, catecolaminas, cortisol etc) que, quando em excesso, desencadeiam uma série de reações em nossos corpos que caracterizam o stress: aumento da frequência cardíaca, da frequência respiratória, da circulação nos músculos e da atenção. É um poderoso recurso de nossa espécie, sem o qual talvez e provavelmente hoje não estaríamos aqui. Porque tanto stress atualmente? Dificuldades do dia-a-dia, doenças, desemprego, brigas, acidentes e perdas importantes. Tais situações são grandes fontes de stress, e infelizmente muitas vezes frequentes em nossa rotina. Além disso, quando passamos por períodos de mudanças na vida, mesmo que para melhor, podemos desenvolver stress. Ele não é só algo ruim, ajuda a nos adaptarmos a novas situações, por exemplo. Há, também, o que chamamos de fontes internas de stress, que podem ter um efeito ainda maior em nosso organismo. Pensamentos, sentimentos e o nosso modo pessoal de reagir em certas situações podem ser fontes de stress, que muitas vezes nem percebemos. Quando é que nossos comportamentos e atitudes se tornam fontes de stress? Vivemos hoje em mundo cada vez mais competitivo e voraz. As pessoas são cobradas, exigidas, e convivem com a idéia de que existe alguém querendo seu espaço. Lidar com esta realidade não é fácil, e isto, por si só, já é uma fonte importante de stress. Frustrações profissionais, ou mesmo emocionais e pessoais se tornam fontes de stress quando não são aceitas e trabalhadas dentro de cada um de nós. Aceitar um mal resultado, um fora de um namorado ou namorada ou uma briga familiar são aspectos que fazem parte do dia-a-dia, pois somos humanos, erramos e temos limitações. Aprender com nossos erros, pedir desculpas, por exemplo, são maneiras de lidar bem com fontes potencialmente estressoras. “Engolir” frustrações e não pensar positivamente em modos de resolvê-las acaba por transformar nossos pensamentos e emoções em cobranças internas muito grandes que se apresentam como sintomas de stress. O modo de pensar

típico de cada um pode funcionar como uma fonte de tensão constante. Pense nisso! Quais sintomas podem ser stress? Tecnicamente, o stress se desenvolve em 4 fases. Inicialmente a pessoa entra no processo de stress pela fase de alerta. Esta é considerada a fase boa do stress, pois ao produzirmos adrenalina ficamos cheios de energia, prontos para, se necessário, varar a noite ou para lidar com uma emergência. Durante esta fase, podemos também sentir tensão ou dor muscular, azia, problemas de pele, irritabilidade sem causa aparente, inquietação e ansiedade. Caso o fator que causa stress desapareça, saímos do processo sem maiores problemas. Porém, se permanece, podemos entrar na fase de resistência. Nesta fase, dois sintomas mais importantes surgem: dificuldades com a memória e muito cansaço. Se nosso esforço for suficiente para lidar com a situação, o stress é eliminado e saímos do processo. O problema maior começa a ocorrer quando não conseguimos resistir ou nos adaptar à situação estressora. É aí que nosso organismo começa a sofrer um colapso gradual. Entramos na fase de quase-exaustão, onde podem surgir os seguintes sintomas: cansaço mental; dificuldades de concentração e memorização; desânimo; ansiedade; perda da vontade de fazer sexo e/ou impotência; problemas: ginecológicos/menstruais, de pele, de queda de cabelo e gástricos; ganho ou perda de peso; aumento da pressão e do colesterol, enfim uma grande queda na qualidade de vida da pessoa. Quando estamos beirando o colapso dos sintomas de stress chegamos à fase de exaustão, onde a pessoa pouco dorme e acorda muito cedo não se sentindo descansada, o desejo de sexo desaparece completamente, não consegue mais trabalhar, estudar ou produzir, nem se concentrar ou decidir como normalmente. Não sai de casa, foge dos amigos e conhecidos. Sente-se desgastado e cansado, e isso dá margem ao surgimento de doenças graves, como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte, doenças graves de pele. Muitas pessoas têm vontade de morrer ou tentam suicídio. Nesses casos é necessário rapidamente de uma ajuda médica e psicológica para conseguir se recuperar e para não correr o risco de morte devido a complicações das doenças que surgiram em decorrência do agravamento dos sintomas. Como podemos controlar o Stress em nossas vidas? De acordo com pesquisas científicas a atividade física (sem abusos!) é considerada como uma das principais formas de controle e combate do stress. As pesquisas indicam que o exercício físico aeróbico (corrida, caminhada, natação etc), mantido sem interrupção por 30 minutos, é capaz de levar nosso corpo a produzir uma substância chamada beta-endorfina, que dá uma sensação de conforto, prazer, alegria e bem-estar. O exercício físico também ajuda a combater dois problemas bastante atuais da área da saúde mental: a depressão e a ansiedade. Algumas Dicas: Buscar estabilidade emocional é algo também muito importante e que você deve fazer em conjunto com uma atividade física de qualidade - mas sem exageros! Tente pensar de modo positivo, buscando olhar o lado bom das coisas. Se algo o incomoda, tente falar sobre o assunto. Se alguém o magoar, converse com a pessoa de modo calmo sobre seus sentimentos. Se enfocar o que você sente e não o que ela fez de errado, ela não terá como magoá-lo ainda mais. Ser competitivo demais, querer fazer tudo muito rápido e várias coisas ao mesmo tempo gera stress. Puxe o freio de mão, vá mais devagar, busque fazer coisas que você realmente gosta, e assim tente sentir o prazer em cada atividade enquanto está envolvido nela. Agora se você sente muita dificuldade para conseguir seguir essas dicas procure um profissional para ajudá-lo (psicólogo, psiquiatra) mas sem se cobrar por estar achando que está ficando louco. Lembre-se: aprenda a aceitar suas limitações e sofra menos! Fonte: Taktos Medicina Esportiva Daniela Arroyo Esquivel é psicóloga especialista em saúde mental Membro da equipe Taktos O conteúdo das informações deste site são meramente informativas e não substituem uma consulta.