

## *Psicologia do Desporto*

# *O Stress e o Exercício Físico*

**Rui Manuel Carreteiro**

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Professor do Instituto Nacional Tao Budo

**Agosto de 2003**

Revista FITNESS

Praticamente todos os dias ouvimos falar de *Stress* e dos seus efeitos negativos na nossa saúde e bem estar. Todos os anos, os médicos prescrevem milhões de antidepressivos, tranquilizantes e hipnóticos que resolvem apenas parte do problema.

Mas ao contrário do que se pensa, o *stress* não merece uma visão tão negativa, já que sem ele, provavelmente nem nos conseguiríamos levantar ou realizar as tarefas do nosso dia-a-dia. Todo o bom desportista sabe que na realidade o *stress* até pode constituir uma fonte de prazer.

O efeito real e imediato daquilo a que chamamos *stress* é a activação de todos os recursos disponíveis, o que se revela indispensável em toda uma variedade de circunstâncias desde situações de emergência, de avaliação ou competição. O aumento da ansiedade melhora o desempenho, mas apenas até certo ponto a partir da qual a relação inicialmente positiva passa a negativa, decrescendo o desempenho à medida que a ansiedade aumenta.

Assim, é perfeitamente normal (e até importante) algum nível de ansiedade durante as provas desportivas, a fim de maximizar o desempenho. O problema surge quando o nível de ansiedade se revela excessivo e logo desadaptativo, prejudicando os resultados.

Quase todos os acontecimentos são passíveis de provocar *stress*. Alguns são perfeitamente óbvios – como o desemprego, divórcio, doenças graves... – outros, nem por isso – actividades difíceis de conciliar, imprevistos, frustrações, etc.

Todos sabemos que o exercício físico melhora a saúde: As estimativas indicam que a boa forma física reduz o risco de morte em 40%. O Exercício físico proporciona sensações de prazer, autocontrolo e, quando praticado regularmente pode mesmo ajudar a controlar as dependências. Desta forma praticando exercício físico estamos a apostar na nossa saúde e a contribuir para a prevenção e redução dos níveis do *stress*.

A tensão muscular é um dos sintomas mais frequentes do *stress*. As posturas incorrectas e o estilo de vida geralmente adoptado no dia-a-dia – em que geralmente a única parte do corpo que exercitamos são os dedos, para escrever ao computador – em nada colaboram para melhorar esta situação.

Contrariamente ao que a maioria das pessoas considera, a relaxação é muito mais do que estar deitado num bom sofá a ouvir música clássica, já que o conceito de relaxamento envolve o afrouxamento da regulação do sistema nervoso.

Devido à íntima relação entre o corpo e a mente, tensão mental implica tensão muscular e vice-versa, pelo que a relaxação se revela particularmente importante no combate ao *stress*.

Infelizmente, e apesar destas inúmeras vantagens a prática de exercício físico continua a apresentar uma taxa relativamente baixa na nossa sociedade. Entre as razões para este facto, vamos encontrar a alegada falta de tempo e a falta de motivação.

Tente encontrar uma actividade desportiva que se revele particularmente atraente para si – o local de prática e o apoio dos instrutores revela-se aqui especialmente importante. Se encontrar um local apazível e puder contar com a companhia de um amigo vai certamente descobrir algum tempo que na realidade ainda lhe restava para a prática de desporto e, é sempre bom lembrar, tempo é dinheiro, mas com a aplicação do seu tempo no desporto está a fazer um investimento altamente rentável na sua saúde.

Procure a velha máxima da mente sã em corpo são – *mens sana in corpore sano* – e verá como conseguirá ter uma vida muito mais saudável e harmoniosa.