

Autor: Ana Carolina Domingues de Oliveira Rodrigues Amarante, Ana Filipa Teixeira Peres, Fatigracy Maria dos Santos de Canha, Francisco João Figueiredo Santos Cunha, Guilherme José Ruivo Pereira, Helena Beatriz Matos Teixeira, Inês Gomes Ribeiro de Castro, Joana Raquel Marques Morais, Juliana Cardoso Costa Santos, Luís Pedro Pereira Lindeza, Nuno Seabra Rodrigues, Tiago André da Silva Oliveira, Tiago Jorge Cardoso Pinto Ribeiro, Sofia Beatriz Lopes Freitas

Última atualização: 2016/11/30

Palavras-chave: Stress, ansiedade, depressão, atividade física

Resumo

O stress é um estado de desequilíbrio, físico ou mental, que pode ser causado por fatores ambientais, sociais, emocionais e físicos. Na verdade, o stress é um componente importante do nosso dia-a-dia, uma vez que nos permite reagir rapidamente a determinadas situações do nosso quotidiano. Contudo, quando em excesso ou de forma prolongada pode ser prejudicial ao nosso organismo, com impacto na saúde física e mental. Com o stress acrescido, verifica-se, realmente, um aumento proporcional do risco de determinadas doenças, da carga de ansiedade e propensão para a depressão bem como alterações mais frequentes do humor. Nos últimos anos, muitos estudos têm-se centrado na relação da atividade física com o stress, ansiedade e depressão. Os seus resultados permitem afirmar a prática regular de atividade física como um componente imprescindível para a melhoria da saúde mental e bem-estar, tanto em termos de prevenção como de tratamento.

O que é o stress?

Stress é um estado de desequilíbrio físico e/ou mental, que resulta numa resposta fisiológica do nosso organismo a algo que, de certa forma, está fora do nosso controle e nos faz sentir ameaçados seja do ponto de vista físico como do ponto de vista psicológico.

É uma forma de desgaste emocional a que o corpo e a mente são sujeitos quando experienciam uma mudança do ambiente a seu redor, podendo ser algo realmente persistente e traiçoeiro.

Como resposta ao perigo eminente percebido, as defesas do organismo reagem rapidamente, num mecanismo fisiológico designado de "fight or fly", ou seja, "luta ou foge", com vista a preparar o corpo para uma ação imediata.

Numa fase inicial, esta reação de stress é positiva, verificando-se uma relação proporcional com o aumento do bem-estar e da produtividade na execução das tarefas, proporcionando o estado de alerta necessário para conseguir sobreviver quando nos confrontamos com situações problemáticas, e estimulando a capacidade para lidar com situações desafiantes.

Contudo, quando ultrapassa um certo limite, acaba por ser contraproducente. O stress excessivo, prolongado e persistente pode levar ao esgotamento e alterar significativamente o estado de espírito, a produtividade e a qualidade de vida, em geral.

Causas/ Tipos de Stress

Identificar as possíveis causas do stress é uma importante forma de nos prepararmos para o combater. Por norma, podemos subdividir as causas de stress em duas categorias: potenciadores de stress externos e potenciadores de stress internos:

Potenciadores de Stress Externos:

- **Ambiente envolvente:** Barulho, Luzes, Calor, Espaços Confinados
- **Interação social:** Descortesias, Agressões, *Bullying*
- **Problemas organizacionais:** Burocracia, Regras e *Deadlines*
- **Problemas de vida major:** Nascimentos, Mortes, Despedimentos, Promoções no emprego, Mudanças no estado Civil
- **Aborrecimentos do dia-a-dia:** Deslocamentos, Trânsito, Avarias

Potenciadores de Stress Internos:

- **Escolhas de estilo de vida:** Cafeína, qualidade do sono, Horários sobrecarregados
- **Atitudes negativas:** Pensamentos pessimistas, Espírito Crítico, *Over Analysing*
- **Armadilhas mentais:** Expectativas não realistas, *All or nothing thinking*, Exagerar, Pensamentos rígidos, dramatizar
- **Traços de personalidade:** Perfeccionismo, *Workaholics*

Sintomas de Stress

Sintomas de stress emocional:

- Agitação psicomotora, incapacidade de relaxar;
- Sentimentos de estar sobrecarregado(a), de solidão, isolamento;
- Cansaço mental e desorientação;
- Perda de memória e falta de concentração;
- Preocupação e ansiedade excessiva;
- Alterações no humor;
- Apatia e desânimo (pensamentos negativos);
- Negligenciar responsabilidades, evitar situações;
- O uso de café, álcool, tabaco ou drogas para tentar relaxar.

Sintomas físicos do stress

- Sensação de cansaço/ fadiga;
- Dor de costas, dor muscular;
- Diarreia ou obstipação;
- Dor na barriga;
- Azia;
- Tensão arterial alta e frequência cardíaca mais elevada (taquicardia);
- Tonturas e náuseas;
- Alterações extremas no apetite;
- Perturbações do sono;
- Tiques nervosos;
- Queda de cabelo;
- Dor de cabeça e no peito;
- Alergias e constipações mais frequentes;
- Alterações na menstruação;
- Falta de desejo sexual

A prática regular de atividade física está associada à redução dos níveis de stress

Atualmente, existe evidência científica que permite associar a atividade física a uma diminuição dos níveis de stress e ansiedade. Os benefícios da prática desportiva estão bem estabelecidos há muito tempo: melhoria da condição física, redução de peso, maior resistência a fraturas ósseas e menor risco de ter doenças cardiovasculares e outras patologias crónicas, permitindo mais qualidade de vida às pessoas. Nos últimos anos, muitos estudos têm-se centrado na relação da atividade física com o stress, ansiedade e depressão. Os seus resultados têm permitido que a prática moderada mas regular de atividade física seja integrada na abordagem de saúde mental, tanto em termos preventivos como nos tratamentos, permitindo melhor saúde e bem-estar.

A atividade física é muito eficaz na redução de fadiga, na melhoria do estado de alerta, concentração e função cognitiva. Como níveis exagerados de stress têm um fator de diminuição dos níveis de concentração e energia, a atividade física reveste-se de especial importância ao antagonizar as consequências do stress. O exercício permite a libertação de endorfinas, substâncias químicas segregadas pelo cérebro associada ao prazer. As endorfinas permitem um maior desempenho cognitivo, com melhoria na memória, no bom humor e na concentração, a par de efeitos na modulação dos mecanismos imunológicos e na reparação das paredes vasculares. Também melhora a qualidade do sono o que, por sua vez, diminui o stress e a ansiedade. Tem um efeito estimulador na segregação de catecolaminas, que são importantes para a resposta do organismo aos maiores níveis de stress.

Conclusão

Mens sana in corpore sano.

A célebre frase latina mente sã em corpo são ilustra o conhecimento ancestral de que o Homem sempre sentiu a necessidade de exercitar o corpo para poder alcançar um equilíbrio psíquico completo.

O que antigamente era fruto do empirismo, hoje tem validação científica: A atividade física melhora os níveis de

stress e, conseqüentemente, a qualidade de vida e saúde mental.

Mexa-se, *pela sua saúde mental*.

Referências recomendadas

- [European Comission ? Beat that stress](#)
- [CDC- Lifestyle Coach Facilitation Guide Post-Core](#)
- [DGS - A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·