

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE**

ELIANE RAMOS PEREIRA

Professora da Universidade Federal Fluminense / UFF, Niterói, RJ, Brasil  
eliaper@terra.com.br

MARCOS ANDRADE SILVA

Professor da Universidade Gama Filho / UGF, Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
m.andradesilva@terra.com.br

ROSE MARY COSTA ROSA ANDRADE SILVA

Professora da Universidade Federal Fluminense / UFF, Niterói, RJ, Brasil  
rafamig@terra.com.br

### **Introdução: Um enfoque sobre o estresse**

O estresse tem sido considerado a “doença do século”, decorrente do somatório de fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo. Caso esses fatores não sejam controlados desde seu início, poderão causar uma série de complicações à saúde. (NUNOMURA, 2004)

Tem-se preconizado que o estresse é um termo utilizado para descrever as reações fisiológicas e comportamentais que ocorrem quando o equilíbrio do organismo é perturbado. Os sinais e sintomas do estresse são variados e, como observa Timby (2007), os mais comuns são:

- Físicos: Frequência cardíaca rápida; Respiração rápida; Aumento da pressão sanguínea; Dificuldade para dormir ou excesso de sono; Perda de apetite ou ingestão excessiva de alimentos; Musculatura tensa; Hiperatividade ou inatividade; Boca seca; Constipação ou diarreia; Falta de interesse sexual.

- Emocionais: Irritabilidade; Repentes de raiva; Hiperatividade; Abuso Verbal; Retraimento; Depressão.

- Cognitivos: Atenção e concentração prejudicadas; Esquecimento; Preocupação; Juízo deficiente.

Além de conhecer os sinais e sintomas comuns do estresse, é importante que os profissionais de saúde e os demais que lidam acerca dessa problemática, inclusive os de estética, também conheçam a natureza do estresse, pois a beleza física também depende de uma boa saúde mental.

Embora os indivíduos possuam a capacidade de adaptação segundo Timby (2007), nem todos respondem exatamente da mesma forma a um estressor semelhante. As diferenças podem variar de acordo com: a intensidade do estressor; o número de estressores; a duração do estressor; a condição física; as experiências da vida; as estratégias de enfrentamento; o apoio social; as crenças pessoais; as atitudes; os valores.

Neste sentido, devido às diferenças individuais, os resultados podem ser a adaptação ou a inadaptação, dependendo da reação de cada indivíduo ao estresse. Como resposta ao estresse as pessoas podem desenvolver o médico canadense Hans Selye denominou de Síndrome da Adaptação Geral.

A Síndrome da Adaptação Geral (SAG) refere-se aos processos fisiológicos coletivos que ocorrem como resposta a um estressor. Assim, a resposta física do organismo é sempre a mesma e ela se dá como estágio do alarme, da resistência e, em certos casos, da exaustão.

No estágio do alarme e da resistência, ocorre a manutenção da homeostase. Desse modo, respostas breves ao estressor resultam em consequências adaptativas e em restauração do equilíbrio. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, a resistência pode perturbar a pessoa a qual pode passar para uma fase mais grave de estresse. Assim, quando a resistência é prolongada, o processo tende a tornar-se patológico, conduzindo a doenças relacionadas ao estresse que podem até mesmo levar à morte.

Algumas das principais doenças associadas ao estresse podem ser destacadas: Hipertensão; Dores de cabeça; Gastrite; Colite ulcerativa; Asma; Artrite reumatóide; Doenças

de pele; Hiper/Hipoinulinismo; Doenças depressivas; Câncer; Lombalgia; Síndrome do cólon irritável; Alergias; Doenças ligadas à ansiedade; Infertilidade; Impotência; Bruxismo (ranger de dentes).

As pessoas sob estresse podem utilizar mecanismos de defesa que são táticas inconscientes utilizadas para proteger a psique temporariamente, como observa Timby (2007), essas técnicas manipulam a realidade são uma espécie de primeiros socorros psicológicos. Elas permitem o impacto emocional de uma situação estressante, ou seja, adaptação psicológica ocorre por meio do uso inconsciente de mecanismos de defesa. Destacam-se no quadro abaixo alguns desses mecanismos, para fim uma melhor compreensão dos clientes:

Quadro 1: Principais mecanismos de defesa do inconsciente em situações estressantes:

Mecanismo	Explicação	Exemplo
1 – negação	1 – rejeitar informação.	1 – recusar-se a acreditar em algo.
2 – racionalização	2 – aliviar a si mesmo da responsabilidade pessoal, atribuindo responsabilidade a outra pessoa ou coisa.	2 – atribuir o fracasso em um teste à maneira como foi elaborado.
3 – deslocamento	3 – falar com certa raiva de algo ou de alguém com menor probabilidade de retaliar.	3 – chutar a cesta de lixo após ser repreendido pelo chefe.
4 – regressão	4 – agir de maneira característica de alguém mais jovem.	4 – desejar ser amamentado como um bebê.
5 – projeção	5 – atribuir o que é inaceitável em si a outra pessoa.	5 – acusar uma pessoa de outra raça de ser objeto de preconceito.
6 – somatização	6 – manifestar estresse emocional através de uma doença física.	6 – ter diarreia, que constitui desculpa conveniente para faltar ao trabalho.
7 – compensação	7 – sobressair-se em alguma coisa para compensar certa fraqueza em outra.	7 – tornar-se um narrador motivacional, embora portador de deficiência física.

É necessário enfatizar o uso saudável de mecanismos de defesa permitindo que as pessoas evitem o impacto emocional momentâneo de uma situação estressante, vindo a, finalmente, lidar com a realidade e a crescer no âmbito emocional. O uso não saudável dos mecanismos de defesa tende a distorcer a realidade a tal ponto que o indivíduo fracassa em ver ou em corrigir suas fraquezas.

É de fundamental importância que os profissionais de saúde e de outras áreas relacionadas, inclusive estética, conheçam pelo menos quatro métodos de prevenção de redução ou de eliminação de uma resposta ao estresse, que incluem:

- 1 – O uso de técnicas de redução do estresse, por exemplo, o oferecimento de explicações adequadas em uma linguagem compreensível.
- 2 – A promoção da liberação de endorfinas: Por exemplo, atividades que ajudam seriam os exercícios físicos principalmente os aeróbicos, as massagens e o riso, pois as endorfinas produzem efeitos similares aos das drogas como ópio, como a morfina. Além de reduzirem a sensação de dor, essas substâncias químicas promovem uma sensação de prazer, tranquilidade e bem estar.
- 3 – A implementação de intervenções de controle do estresse, como:
  - a) Modelagem – Promove a capacidade de aprender uma resposta adaptativa, expondo-se uma pessoa a alguém que demonstra uma atitude ou comportamento positivo.

- b) Relaxamento progressivo – alivia músculos tensos, esvaziando a mente de pensamentos estressantes e focalizando o relaxamento consciente de grupos musculares específicos.
- c) Imagística – Utilize a mente para visualizar experiências positivas, agradáveis e calmantes.
- d) Biofeedback – Altera as funções do sistema nervoso autônomo, reagindo a dados fisiológicos evidenciados eletronicamente.
- e) Oração (crença e fé) – Reduz a ativação fisiológica, colocando-se a confiança de uma pessoa em um poder superior.
- f) Efeito placebo – Altera uma resposta fisiológica negativa através do poder da sugestão.

4 – A manifestação de estímulos sensoriais, como pode ocorrer na aromaterapia.

Entretanto, dentre esses métodos, a atividade física destaca-se como benéfica à prevenção e combate do estresse com abrangências à saúde física e mental. Considerando as atuais evidências de respostas saudáveis da atividade física no organismo, serão enfatizados nesse estudo seus importantes benefícios no enfrentamento do estresse.

## **Metodologia**

Trata-se de uma revisão de literatura visando descrever acerca do estresse e os benefícios da atividade física como prevenção e enfrentamento dessa problemática. O estudo é descritivo, do tipo bibliográfico, buscando-se artigos referentes à temática em bases de dados especialmente Scielo, além de periódicos online e outros sites específicos que tratam acerca do tema, utilizando-se as palavras-chave atividade física, exercício físico e estresse. Para uma ampliação da discussão, a busca entendeu também à literatura impressa.

## **A prática de atividades físicas regulares no combate ao estresse**

O estresse é considerado atualmente uma patologia que atinge muitas pessoas, independentemente do ciclo de vida, em particular na fase adulta, por conta das acentuadas responsabilidades familiares e pressões no trabalho e outros agravantes, quando a manifestação do estresse é potencialmente maior. Tendo em vista essa problemática, diversas técnicas especialmente têm sido utilizadas para aliviar os sintomas do estresse, dentre as quais se destacam as atividades físicas regulares (NUNOMURA, 2004).

Há atualmente no Brasil um aumento do número de brasileiros que praticam atividade física regular sendo que o percentual passou 14,9%, em 2006, para 16,4%, no ano passado, em 2008. Apesar dessa tendência positiva, ainda é preciso mudar o padrão alimentar e de atividade física da população. Transformar esses dois hábitos básicos em estilo de vida poderia evitar, no Brasil, cerca de 260 mil mortes por ano, relacionadas a doenças como doenças cardiovasculares e cânceres. (BRASIL, 2009[1])

A atividade física é um componente fundamental para a saúde, pois esta favorece vida melhor, com alegria, bem estar, refletindo em qualidade de vida. Para Rabacow (2006), são muitos os benefícios proporcionados pela prática da atividade física regular, promovendo uma vida mais saudável e controlando as capacidades funcionais.

Existe uma relação muito estreita entre saúde e atividade física, assim como entre saúde e qualidade de vida. Por meio da atividade física, informa Zimmerman (2000), pode-se desenvolver uma maximização da qualidade de vida, implantando-se uma mudança de hábitos e valores em relação ao corpo e propiciando benefícios físicos, psicológicos e sociais, prevenindo inclusive o desenvolvimento de doenças crônicas com o decurso da idade, melhorando a auto-estima e oportunizando uma vida mais ativa.

Block (2009) recomenda a prática de atividades físicas para amenizar o estresse emocional e seus efeitos deletérios à saúde. Em seus estudos revela que a pressão emocional podem ser mais maléfica do que se imagina. Além de o estresse estar associado a um grande número de problemas, como doenças cardíacas e aumento do risco de câncer, ele também

está ligado ao ganho de peso, especialmente quando as pessoas já possuem tendência. Esse dado foi confirmado na pesquisa Estresse Psicossocial e mudança de peso entre adultos dos Estados Unidos, com 1.355 pessoas, entre 25 e 74 anos.

De acordo com o estudo, quando há estresse psicológico, pode haver estresse fisiológico também. É possível que a pressão emocional estimule uma complexa interação entre o cortisol e a grelina, hormônio responsável pelo aumento do apetite. Ao mesmo tempo, o estresse baixa os níveis de leptina, substância produzida pelo organismo que reduz a fome e estimula o gasto de energia em repouso. A pesquisa aponta para a necessidade de desenvolver programas de redução de estresse trabalho, destacando-se a promoção de atividades físicas. (BLOCK, 2009)

Os diversos benefícios da prática regular de exercícios físicos para a saúde são evidenciados no organismo em todos os aspectos. Além dos benefícios no sistema cardiovascular, osteomuscular, a atividade física regular influencia a saúde mental, já que favorece a regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse, reduz a ansiedade e estresse, contribuindo no tratamento da depressão.

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2009[2]), a prática da atividade física está sendo difundida no mundo como um fator de proteção para saúde dos indivíduos. Além dos benefícios já conhecidos, como a melhoria da circulação sanguínea e o aumento da disposição para as atividades diárias, destacam-se também os aspectos de socialização e a influência na redução de estados de ansiedade ou de estresse, o que conferem à prática da atividade física a capacidade de favorecer a melhora do bem-estar dos indivíduos praticantes.

A prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos além de proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental, enfatiza Salmon (2001).

Vieira (2009) destaca que o exercício físico como tratamento para ansiedade e depressão é tão eficaz quanto tratamentos psicoterápicos e farmacológicos, possuindo vantagens por ser mais saudável além de econômico. O exercício físico aeróbio produz redução da ansiedade com resultados similares às estratégias de meditação e relaxamento.

Na proporção em que as pessoas aumentam seus níveis de condicionamento físico, elas avançam para uma qualidade de vida melhor com plena realização social, psíquica, espiritual e laboral, sobrepunando o estresse e a depressão, informa Mendes (2008), além do que a atividade física regular constitui uma estratégia de saúde positiva, uma distração em meio ao estilo de vida conturbado.

As atividades físicas habituais promovem mudanças corporais, auxiliando assim na recuperação da auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização, favorecendo melhora nas interações sociais do indivíduo no seu convívio familiar e no trabalho. Somando a esses benefícios, a atividade física interfere de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de resposta, e o convívio social.

O exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, como destaca Roeder (2003). Desse modo, o exercício físico pode ser proposto como uma alternativa de prevenção e redução de níveis de ansiedade e melhorar o estado do humor de pessoas com estresse.

Vieira (2009) observou que os escores de estado de humor em um grupo de praticantes de exercícios físicos o humor apresentou alterações durante o programa de intervenção, baseado em hidroginástica, revelando que os sentimentos negativos de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão diminuíram e o sentimento positivo vigor aumentou no decorrer do programa de exercícios físicos. O exercício físico também está associado com a oportunidade de esquecer os problemas cotidianos por um período de tempo; sentir-se em controle da experiência; sentir-se competente e eficaz.

Em estudo comparativo do nível de estresse de 16 indivíduos após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses, Nunomura (2004) evidenciou que os resultados indicaram melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo a influência positiva da atividade física regular na atenuação do desencadeamento do processo de estresse entre os adultos.

Os exercícios físicos também propiciam um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que se beneficia frequentemente de um efeito relaxante pós-esforço e consegue geralmente manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável diante das ameaças do meio externo. Tende a fortalecer o autoconceito, a autoestima; diminuir a ansiedade, a hostilidade e a agressividade. (VIEIRA, 2009)

A prática de exercícios físicos associada ao tratamento convencional para depressão também produz melhora significativa em mulheres com problemas de tensão pré-menstrual. É importante destacar que, com a interrupção dos exercícios físicos, Vieira (2007) verificou que os efeitos dos exercícios físicos sobre os sintomas depressivos desapareceram, conforme avaliação durante seis meses.

Combater o estresse e manter hábitos saudáveis contribui bastante para amenizar os efeitos da tensão pré-menstrual. O estresse e as angústias em geral do cotidiano ajudam a agravar o problema, alerta o Ministério da Saúde (2009[3]). É necessário também que a mulher esteja atenta à alimentação e à prática regular de atividades físicas. Caminhadas regulares e esportes com duração de 30 minutos, além de promoverem o bem-estar e a saúde, melhoram o fluxo sanguíneo, eliminam líquidos e reduzem o estresse.

Enfim, de modo planejado e sob orientação, os exercícios físicos tendem a aumentar a qualidade de vida dos praticantes regulares, aumentando a longevidade, melhorando o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral.

Como parâmetro para a atividade física habitual, a Organização Mundial da Saúde considera “suficiente” a prática de 30 minutos diários, por pelo menos cinco dias na semana, de atividade leve ou moderada; ou 20 minutos diários de atividade vigorosa, em três ou mais dias da semana. Caminhada, caminhada em esteira, musculação, hidroginástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e voleibol são práticas leves ou moderadas. As vigorosas são corrida, corrida em esteira, ginástica aeróbica, futebol, basquetebol e tênis. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009[1]).

## **Conclusão**

O estresse tem conduzido muitas pessoas a um desequilíbrio da saúde física, mental e emocional em função dos diversos efeitos maléficos que acarreta no organismo. Como estratégia de promoção da saúde especialmente no que se relaciona à prevenção e enfrentamento do estresse, a atividade física confere inegáveis benefícios na saúde física, mental e emocional, minimizando os riscos à saúde e potencializando, dentre outras, as funções vitais, e enfim, a qualidade de vida dos praticantes regulares.

Como profissionais ligados à saúde da clientela, temos o alvo de auxiliar o cliente na conquista pela sua homeostase, ou seja, um estado relativamente estável de equilíbrio fisiológico, pois a relação entre mente e corpo possui o potencial de manter a saúde ou causar doenças.

## **Referências**

BLOCK JP, HE Y, DING L, AYANIAN JZ. Psychosocial Stress and Change in Weight Among US Adults. *Am. J. Epidemiol.* 2009; 170: 181-192  
BRASIL. Ministério da Saúde. *Mais pessoas praticam atividade física no país.* 2009[1]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/Gestor/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=31179](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/Gestor/visualizar_texto.cfm?idtxt=31179). Acesso em: 19 out. 2009

\_\_\_\_\_. *Atividade Física*. 2009[2]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=32919](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=32919). Acesso em: 19 out. 2009

\_\_\_\_\_. *Atividades físicas, alimentação saudável e medicamentos podem amenizar tensão pré-menstrual*. 2009[3]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=25212](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25212). Acesso em 19 out 2009.

FREUD S. *The Ego and the mechanisms of Defense*. Londres: Hogarth Press, 1937.

HARRISON L, SKINNER R. Relax for health. *Nursing Times*, Dezembro de 1992; 88: 46-47.

HAWRANIK P. Preventing health problems after the age of 65. *Journal of gerontologic Nursing*, Novembro de 1991; 17: 20-25.

HOLMES TH, RAHE RH. The social Readjust Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, Agosto de 1976; 11: 216.

MENDES AM. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida. *FIEP Bulletin - Vol 78 - Special Edition - Article II*. 2008.

RABACOW FM. et al. Questionários de medidas de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, 2006; 8(4): 99-106,.

ROEDER MA. *Atividade física, saúde mental e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Afiliada; 2003.

SALMON P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Review*. 2001;21(1):33-61.

SELYE H. *The Stress of life*. Nova York: MCGraw-Hill, 1956.

TIMBY, BK. *Conceitos e Habilidades Fundamentais no atendimento de enfermagem*. 8ed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

VIEIRA JLL, PORCU M, BUZZO, VAS. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. *J. bras. psiquiatr*. 2009, 58(1):8-16.

VIEIRA JLL, PORCU M, ROCHA PGM. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. *J. bras. psiquiatr*. [online]. 2007, 56(1):23-28.

WEINBERGER R. Teaching the elderly stress reduction. *Journal of gerontological Nursing*, outubro de 1991; 17: 23-27.

ZIMMERMAN, B. J. Attaining Self-Regulation: a social cognitive perspective. In Boekaerts M., Pintrich P. & Zeodmer M. (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. Academic Press, 2000.