



EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL

TREINO DUPLO



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Portugal tem a mais baixa percentagem de pessoas que praticam exercício físico frequentemente num conjunto de 21 países europeus. (Jornal de Notícias, 25.10.2016).

Portugal tem das maiores taxas de consumo de benzodiazepinas (ansiolíticos) da União Europeia e, simultaneamente, das maiores taxas de consumo de bebidas alcoólicas em todo o mundo (Jornal Expresso, 24.03.2016).

Muita oferta, mas pouca prática de exercício físico

Vivemos numa época em que acontecem múltiplos eventos desportivos e a atividade física organizada é de fácil acesso. Encontramos à nossa volta corridas, trails, maratonas, marchas e caminhadas, torneios e percursos noturnos de bicicleta, workshops de dança, desportos radicais e de montanha, atividades na praia ou no ginásio. Atividades que se realizam durante todo o ano e são abertas à comunidade, em geral. Contudo, os níveis de prática de atividade física regular são, ainda, reduzidos.

Saúde mental e exercício físico

A saúde mental é uma das componentes básicas do conceito geral de saúde e de bem-estar, pressupõe as condições essenciais para o desenvolvimento pessoal e a relação interpessoal e está intimamente ligada à saúde física, a qual, por sua vez influencia a saúde mental. O exercício físico, a par de uma alimentação adequada e de um estilo de vida equilibrado, constitui um fator de saúde. Pela importância que a atividade física assume na saúde de cada um, valerá a pena enumerar aquilo que o treino físico potencia e favorece, também no âmbito da saúde mental.

Valores que dão saúde e ajudam a treinar para a felicidade

A disciplina, que se aprende na rotina do exercício diário, na organização e planeamento, definindo onde cada um quer chegar.

A persistência, que se desenvolve nos momentos mais difíceis, não desistindo quando, por exemplo, chove ou está frio.

A autoestima e motivação, que se desenvolvem de treino para treino, quando se vence a ansiedade e o medo, ou quando, simplesmente, se experimenta a sensação de bem-estar, por fazer uma caminhada, e que motiva para a sessão de treino seguinte.

A determinação, que a prática do desporto transmite e ensina, levando a resistir aos pensamentos negativos e a vencer barreiras que surgem em cada dia e em cada treino.

A resistência à frustração, que é alcançada se houver garra, foco e determinação.

Todos estes valores, tão importantes para a vida, podem ser favorecidos pela prática do exercício físico e terão um impacto positivo no dia-a-dia, no trabalho, assim como nos relacionamentos familiares e pessoais.

