



Mais movimento e menos stress – qual o impacto da atividade física na saúde psicológica?

Que a atividade física é importante para o nosso bem-estar já estamos fartos ouvir dizer. No entanto, o que isso significa especificamente? O que conta como atividade física? E que benefícios são esses ao certo?

Muitas vezes achamos que apenas conta como atividade física passar horas no ginásio, ou correr longos quilómetros, mas essa perceção parece não ser muito realista, visto que o nosso corpo não reconhece a diferença entre levantar 5 quilos no ginásio ou levá-los numa atividade quotidiana. Por isso mesmo, pequenas formas de atividade física não formal podem ser maneiras simples de introduzires algum movimento na tua rotina – seja ao optares por ir de escadas, reduzires o tempo sentado, dares um passeio mais longo com o teu patudo ou privilegiar as caminhadas quando te deslocas até à faculdade.

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) de atividade física de intensidade moderada para adultos, é de cerca de 150 minutos por semana (o equivalente a 30 minutos diários nos 5 dias da semana, ou apenas 20 minutos se contares com os fins-de-semana). No entanto, quando isso não é realista, é importante manter em mente que o benefício de movimentar o corpo por apenas 10 minutos, é superior a não o fazer. Os benefícios não começam só nos 150 minutos por semana!

Entre os vários benefícios da atividade física já estudados e documentados encontramos (e eles não acabam aqui):

- Redução do risco de demência, obesidade, ou de ter um Acidente Vascular Cerebral (AVC);
- Redução de sintomas depressivos e de ansiedade;

- Melhoria na função cognitiva (como a capacidade de atenção e memória) e saúde cerebral;
- Melhor qualidade de sono;
- Elevação do humor;
- Impacto positivo na autoestima e autoimagem;
- Maior energia e força (física e mental);
- Melhor qualidade de vida em geral.

Talvez isto te pareça um exagero, como se o exercício físico fosse a cura para todos os males (que, obviamente, não é). No entanto, o nosso corpo foi biologicamente feito para estar em movimento e fazê-lo tem efetivamente inúmeros benefícios para nós. Por vezes, a antecipação da tensão, cansaço e stress provocado pelo exercício físico, aumenta a inércia. E sim, a atividade física cria stress no corpo! No entanto, de forma paradoxal, este stress físico ajuda a gerir os níveis gerais de stress, funcionando também como uma forma de o corpo, biologicamente falando, treinar e se habituar a lidar com o stress.

Além destes benefícios mais diretos e fisiológicos/ cognitivos, praticar algum tipo de exercício físico proporciona a oportunidade de conhecer pessoas novas e fortalecer laços sociais (o que por sua vez tem também benefícios em si).

Sabemos, e bem, que a agenda de um universitário é bastante preenchida e que, por vezes, parece um luxo ter tempo e motivação para cuidarmos de nós e fazer algum tipo de exercício, mas vamos por partes. Começa por:

- 1) **Pensar no porquê de querer fazer atividade física.** Reflete sobre os possíveis ganhos deste hábito, nas diferentes áreas da tua vida (trabalho, vida social, familiar, saúde) e mantem-nos em mente.
- 2) **Escolher uma atividade que seja efetivamente prazerosa e realista.** Os estudos mostram que todo o tipo de exercício físico pode ser uma forma eficaz de gerir o stress e melhorar a saúde mental. Escolhe aquilo que mais encaixa contigo e nos teus horários!
- 3) **Procurar cúmplices.** Seja ter pessoas com quem possas exercitar, ou apenas pessoas a quem possas partilhar os teus objetivos, partilhar isso com alguém pode aumentar a tua perceção de responsabilidade e compromisso.
- 4) **Aproveitar o fim-de-semana.** Por vezes, é muito difícil encaixar a atividade física durante a semana e, no fim-de-semana, o cansaço diz-nos que precisamos de estar

parados. No entanto, aproveitar estes um ou os dois dias para exercitar de forma mais comprometida poderá trazer os benefícios que precisas.

- 5) **Experimentar *exercise snacks*** (sessões muito curtas de atividade física). Por exemplo, se 30 minutos seguidos de atividade física for difícil de encaixar na agenda, reparte-os por vários momentos (3 caminhadas de 10 minutos oferecem os mesmos benefícios para a tua saúde psicológica do que uma caminhada mais longa). Isso pode significar 10-15 flexões/ agachamentos durante uma pausa de estudo, ou 5-10 minutos de caminhada intensa para espaireceres as ideias e te movimentares.

Priorizares o teu autocuidado, por exemplo a partir das atividades referidas pode provocar um efeito cascata noutros hábitos saudáveis, motivando-te a comer de forma mais saudável e equilibrada, ou ter uma rotina de sono ajustada. Além de que vários destes benefícios terão um impacto direto no teu bem-estar e, conseqüentemente, desempenho académico. Cuidares de ti não é um luxo, é uma necessidade, e pode transformar a tua experiência académica e pessoal.

Cofinanciado por:



DGES Direção-Geral do Ensino Superior

