

## Abstinência Esportiva<sup>1</sup>

A relação entre a prática de atividade física e a sensação de bem-estar psíquico é amplamente comprovada por inúmeras pesquisas científicas. Pessoas que se exercitam regularmente sentem os benefícios no corpo e na mente: têm mais satisfação consigo mesmas, melhoram sua auto-estima, podem aumentar seu círculo de relacionamento, etc. Os efeitos benéficos são tão considerados que atualmente a atividade física regular é freqüentemente indicada a pessoas que estão apresentando sintomas depressivos e de estresse.

A produção de endorfina a partir do exercício é a principal responsável pela sensação de bem-estar, pois é um neurotransmissor ligado à satisfação, ao prazer, ao alívio da dor e a sensação de relaxamento do corpo. Com a prática continuada, o corpo vai se acostumando a estes efeitos analgésicos e relaxantes, podendo criar o que chamamos de dependência positiva ou negativa. Sabe-se que há um diagnóstico para aquelas pessoas que treinam exaustivamente, não apenas para se sentirem bem, mas para, obsessivamente, alcançarem um corpo perfeito, chegando a desenvolver sintomas que beiram a compulsão. Para estes há um nome: vigorexia. A adição ao exercício ou dependência negativa é percebida facilmente e os sintomas de uma parada são sentidos como uma verdadeira crise de abstinência a estes praticantes “viciados em endorfina”.

No entanto, uma pesquisa recentemente publicada nos EUA traz um alerta importante a todos que interrompem abruptamente sua atividade física, mesmo aos menos compulsivos por malhação. A pesquisa envolveu praticantes assíduos (mínimo de 30 minutos de exercícios, três vezes por semana, há pelo menos seis meses) e abordou os efeitos psicológicos da interrupção abrupta. Constatou-se que os sujeitos vivenciaram os mesmos sintomas dos atletas que por algum motivo se vêem privados de sua atividade. Ou seja, a dependência positiva também produz seus efeitos! Os sintomas da abstinência se aproximam aos da depressão, especialmente a fadiga, a tensão e a perda do vigor. Após um período, surgiram ainda traços de melancolia, culpa e falta de prazer. Estes sintomas já são percebidos após uma semana de interrupção.

Estes resultados nos fazem pensar... referem-se a praticantes regulares que estão em busca de uma melhor qualidade de vida. Portanto, mesmo quando a interrupção é inevitável – no caso de uma lesão, por exemplo – se o repouso total não é obrigatório, busque alternativas para exercitar-se. Há atividades de baixo impacto capazes de produzir efeitos prazerosos e relaxantes. Se o problema é a falta de tempo na correria do dia-a-dia, opte por exercícios rápidos que sejam eficientes. E, ainda, se a preguiça “bater”, recorra aos amigos e combine uma atividade conjunta. Você não vai querer “furar” o programa!

A alteração de humor pela inatividade física pode ser evitada. Utilize a dependência positiva a seu favor, mantendo-se ativo. Sua saúde – física e mental - agradece!

---

<sup>1</sup> Coluna publicada na Revista Sulsports – edição n. 14