

Stress e sedentarismo: causas, conseqüências e a importância da recreação e atividade física na manutenção do equilíbrio físico e psíquico do indivíduo

Pedro Luiz de O. Costa Bisneto
01/04/1997, revisado em 12/11/2006

1. O Stress

1.1. Conceituação

O stress, muitas vezes confundido ou tido como sinônimo de “pressão”, ou “pressões”, não é *uma* pressão ou algum tipo de pressão, e sim o resultado de uma pressão excessiva, quer seja ela: *física*, como na pratica excessiva de esportes (ou uma carga maior do que suportamos normalmente – exemplo: uma doença que abate o corpo pode levar o indivíduo ao stress, a exposição a barulhos muitos fortes (como de turbinas de aviões, alarmes e bips ininterruptos por lago período de exposição); ou *psíquica*, como a de se lidar com diferentes pessoas, a carência afetiva, a expectativa diante de algum acontecimento importante ou a dificuldade de lidar com decisões no dia-a-dia na vida particular ou profissional. Essas pressões são graduais e consideradas normais até certo nível, outras nem tanto, mas todas aumentam a pressão que você sofre. O stress é a sua resposta a um nível de pressão inadequado. É uma resposta a esse tipo de pressão, e não a pressão em si.

Todos nós temos um limite certo para suportar a pressão, mas quando ela não está no nível favorável, que seja muito baixa ou muito alta, o resultado é o stress. Vejamos um exemplo: se uma pessoa está tensa ou conflitante, resultado de uma pressão maior que o ideal, seu stress estará impróprio, ou se a pessoa estiver chata ou sonolenta, resultado de uma pressão baixa, o seu stress também estará impróprio.

1.2. Causas e conseqüências

A pressão trabalha para você quando existe um equilíbrio entre as exigências que você enfrenta e a sua capacidade de conviver com elas de maneira efetiva. Quando você se depara diante de situações onde a demanda não se equipara ao fornecimento, muito comum nas relações trabalhistas da atual sociedade, aparece o stress.

Em curto prazo, o stress é perigoso, em longo prazo, pode ser fatal, pois trabalha com a sua energia adaptável. O nosso estoque de energia adaptável é esvaziado pelo desgaste

natural do dia-a-dia. O stress aumenta essa quantidade de energia que é “escoada” e seu estoque diminui, e este estoque não é manufaturável, seu suprimento é finito. Quando este estoque termina o seu corpo é incapaz de reagir. Mas, antes dessa energia se esvair completamente, o seu corpo lhe dará sinais para você saber que está consumindo suas reservas de energia adaptável, que são os sinais conhecidos como as conseqüências do stress, são eles: no início, simples dores de cabeça e/ou tensão muscular, persistindo o quadro, seus sistemas de adaptação falharão temporariamente, aparecendo então sintomas como cansaço, dores musculares e falta de concentração, em seguida, podem originar diversas doenças; mantendo-se contínuo esse nível de pressão inadequado, ou seja, o stress, o destino será um só: a morte prematura.

1.3. Métodos de prevenção

O problema do stress está diretamente ligado à atividade física, pois o aumento das pressões do corpo vem da pré-história do homem primitivo – entre 400 e 100 mil anos de evolução: quando este se encontrava em uma situação de perigo, sua pressão aumentava diante do perigo iminente (como acontecia nas caçadas), seguia-se, então, a ação física (a luta) que restaurava a pressão normal e o equilíbrio do indivíduo permanecia. O equilíbrio ocorre no sistema nervoso autônomo do indivíduo (S.N.A.), onde os estímulos e as reações ativam primeiramente o lado simpático do S.N.A., segue-se a ação física, então o estímulo passa para o lado parassimpático do S.N.A., restaurando o equilíbrio do indivíduo. Se houver um estímulo no lado simpático, e não se seguir alguma ação física, não haverá estímulo no lado parassimpático do S.N.A. do cérebro, em conseqüência não haverá equilíbrio no S.N.A., assim surgirá o stress. Na atual sociedade, no trabalho e nas relações pessoais, o homem sofre diversos estímulos no seu lado simpático do S.N.A. que não seguem de uma ação física, por isso o stress se torna um problema altamente disseminado na sociedade global, pois o homem não mais precisa caçar para obter alimento. E para evitar esse stress, como não caçamos mais, precisamos estimular o lado parassimpático do S.N.A. por meio de exercícios físicos. Veja bem, exercícios e não esportes, pois em esportes competitivos a excitação e a ação física caminham juntas, e para combater o stress, especialmente o psíquico que acumulamos dia-a-dia, é necessária apenas a ação física, como as práticas de caminhadas, *cooper*, ginástica, natação e ciclismo entre outras.

Outra forma de tratamento do stress, além dos exercícios físicos, está no treinamento autógeno, sugerido pelo notório psiquiatra alemão Dr. Johannes H. Schultz (1884-1970), que é feito através de sugestões psicológicas que estimulam o lado

parassimpático do S.N.A. Essas “sugestões psicológicas” são obtidas através de relaxamentos e concentrações. E ajudam o homem a equilibrar as pressões do seu cotidiano.

1.4. Comentário pessoal

Como nós, na atual sociedade, somos obrigados a manter relações trabalhistas e pessoais (família, amigos etc), e dessas relações surgem pressões inerentes as responsabilidades que assumimos, o stress e o envelhecimento prematuro como consequência são causas naturais dessas pressões. Por isso, eu não abandono a minha bicicleta ergométrica (e a não ergométrica também), bem como recomendo seu uso, como armas fundamentais contra esse mal do século XX que é o stress.

2. O sedentarismo e suas conseqüências

2.1. Conceituação

Conforme descrito no dicionário da língua portuguesa, *sedentarismo* quer dizer “qualidade ou vida de sedentário, que possui hábitos sedentários”. Já *sedentário* significa: “aquele indivíduo que está sempre sentado, que trabalha assentado, que anda e\ou se exercita muito pouco; vida sedentária: que tem habitação fixa, pouco se move, não faz esforço”. Sem consulta a nenhuma outra fonte que não seja o simplório saber comum, é fácil definir o sedentarismo. Sedentarismo, ou a pessoa que tem uma vida sedentária, é aquela que apenas come e dorme, que não faz nada, não sai de casa, não trabalha, tem preguiça o dia inteiro, está sempre cansada e com sono, que nunca faz algo que lhe possa deixar realmente fisicamente cansada, e nunca tem disposição para maiores projetos e\ou se mantém pelo decorrer de dias e semanas entre atividades que não exigem esforço físico, tais como ler, assistir televisão ou mexer no computador, por fim, a obesidade é outro problema ou evidência de que o indivíduo leva uma vida sedentária. É fácil reconhecer o perfil dos indivíduos que venham se tornar sedentário, pois eu próprio já levei uma vida sedentária, chegando até a ficar anêmico segundo palavras do médico que me consultei, e o que se descreve linhas acima sobre a vida sedentária, é uma experiência muito comum em meio à vida atual, sobretudo urbana, que muitas pessoas sequer se dão conta dos perigos.

2.2. Causas e conseqüências

A vida sedentária provoca atrofia progressiva e perda de desempenho do organismo inteiro. A atrofia na musculatura constata-se através de modificações estruturais e funcionais que provocam a queda progressiva do desempenho muscular. A coluna vertebral é a primeira a mostrar conseqüências da vida sedentária: a musculatura do tronco torna-se ineficaz de desempenhar sua função, levando a maus hábitos de postura e até deformações da coluna vertebral. Surgem também, defeitos no tórax, no sistema respiratório e no quadril. Com a atrofia muscular surge também, a fraqueza na musculatura dos pés, pernas e coxas, o que conseqüentemente, o sistema ósseo dessa região e os ligamentos dos pés ficam deficientes e não são mais capazes de conservar a arqueação natural do corpo para suportar o peso aumentado.

Segundo também alguns estudos comparativos entre pessoas sedentárias versus indivíduos treinados, o número de capilares nos tecidos dos sedentários é reduzido e, conseqüentemente, possuem menor o aproveitamento do oxigênio sanguíneo. A capilarização

e o aproveitamento do oxigênio ficam reduzidos, por isso contribuem para o aparecimento de hipóxia dos tecidos, encontrada frequentemente em pessoas idosas.

O coração de um sedentário, devido à falta de atividade, tem um desempenho reduzido. O coração trabalha em um regime de pouca economia, em alta frequência e utilizando grandes quantidades de oxigênio, assim, as reservas coronárias são constantemente reduzidas, ficando o coração mais próximo de uma insuficiência coronária, além disso, o coração pode sofrer falta de ar, ficando mais tendencioso a hipóxia cardíaca.

2.3. Métodos de prevenção

Em grande parte dos casos de distúrbios regulativos hipertônicos, como os que são conseqüências de uma vida sedentária, a falta de atividade física pode ser considerada um dos principais fatores condicionantes, por isso o treinamento físico deve influenciar positivamente diminuindo o aumento patológico da pressão arterial e pode, então, ser considerada uma ação preventiva.

Devemos nos acostumar desde jovens à prática da atividade física, ao prazer que o esforço físico proporciona e a hábitos mais saudáveis, para isso, cada um deve aprender a se manter em forma, a manter sua forma física e saúde íntegras com:

- Iniciativa individual para o treinamento moderado diário;
- Calma diante do nervosismo do nosso tempo;
- Conservação das antigas virtudes, tais como: conter o impulso voluntário perante a tentação permanente que a indústria de alimentos oferece.

2.4. Comentário pessoal

O mundo atual oferece muitas “maravilhas” ao homem, tais como o automóvel e outras inúmeras máquinas que permitem aos seres humanos realizar seus objetivos sem o mínimo esforço físico, quase tudo está a alcance da mão ou acessível pelo simples apertar de um botão de controle remoto, por isso, devemos obrigar nosso corpo a exercer algum tipo de atividade física, assim estaremos nos armando contra males que a inatividade física trás, tais como o stress e o sedentarismo. Eu pessoalmente me “armo” com uma bicicleta marca *Flick*, modelo MTB, *moutain* de 18 marchas para pedalar na rua, e uma ergométrica convencional para pedalar em casa, já para os fins de semana e férias, o arsenal ainda conta com uma prancha estilo *mini-model*, marca *Surface*, 6’6’’ triquilha, rabeta *square* para surfar na praia.

3. A recreação na vida moderna

3.1. Conceituação

Expressa em termos de atividades, a *recreação* pode ser considerada qualquer atividade que não seja conscientemente executada com o propósito de obter recompensa além dela mesma, comumente realizada durante as horas livres ou vagas, proporcionando ao homem um escape para suas forças físicas e mentais, na qual ele participa por desejo próprio e não por vontades alheias ou compulsão externa.

A atividade torna-se recreação para o indivíduo porque obtém do mesmo uma resposta agradável e compensadora. Em suma, recreação é qualquer forma de experiência ou atividade na qual o indivíduo participa por escolha própria, devido ao prazer e a satisfação pessoal que obtém diretamente dela, um *hobby* como se diz por etiqueta. Este conceito acentua a natureza pessoal da recreação e indica porque as atividades recreativas são tão diversificadas quanto aos interesses do homem.

A importância da recreação na vida do homem vem desde os tempos mais remotos, assim como o trabalho, o amor e o culto, constitui uma forma de atividade humana. Festivais, bailes, jogos, concertos e missas sempre fizeram parte da vida em sociedade, embora em épocas mais antigas fossem menosprezadas como lazer por certos grupos. Nas últimas décadas, entretanto, a recreação em suas várias formas ampliou-se de modo sem precedentes: extensos lotes de terra e áreas aquáticas foram reservados ou tombados para a prática recreativa; criaram-se instalações e associações para inúmeras atividades recreativas, foram criadas novas formas de lazer e recreação, surgiu até a profissão de líder em recreação e sua atividade regular ganhou a grade curricular das escolas desde o pré-primário até o terceiro grau como ferramenta educativa, sendo que a atividade recreativa é tratada como fator de real importância na constituição do indivíduo e sua inserção na sociedade.

3.2. Análise da realidade urbana

A nossa realidade urbana, observada ao nível das populações (que é quem cria e convive com a realidade urbana), vem sofrendo forte incremento, porém este cresce junto ao descompasso com o desenvolvimento em função de tal população distribui-se muito desigualmente e não haver um bom planejamento urbano para o crescimento das cidades. Cidades como São Paulo e Rio de Janeiro têm exibido um impressionante crescimento, todavia, de forma muito aleatória, portanto não há um planejamento para conciliar o crescimento de áreas industriais, comerciais e residenciais com espaços de lazer, muitas regiões são carentes de parques e áreas livres para o lazer das populações mais carentes. Mas

não só as populações carentes sofrem com a falta de planejamento urbano, todas as regiões também sofrem com a falta de áreas de lazer como: cinemas, teatros, shoppings, centros culturais, museus etc, obrigando as pessoas que buscam lazer empreenderem grandes deslocamentos em busca de tal, o que é um desestímulo a este tipo de atividade. A consequência dessa falta de planejamento faz com que a principal forma de lazer do homem da cidade seja assistir televisão ou ouvir rádio. Embora essa forma de lazer seja útil para distração em torno de sua saúde mental, sua restrição não contribui para a saúde *física* do indivíduo (ou tão pouco cultural). Para o lazer atingir esses dois pontos, físico e mental, são necessários locais específicos para sua prática, o que implica uma política de planejamento urbano visando suprir todas as necessidades do homem. Mas o que é essa política de planejamento urbano consciente? Bairros planejados nos quais o cidadão tem tudo o que necessita sem precisar de grandes deslocamentos para tal, o que muitas vezes inviabiliza a busca pelo lazer. Infelizmente, a realidade urbanística brasileira está muito longe de contemplar esse cenário ideal.

3.3. Comentário pessoal

O lazer no Brasil é algo bastante cultuado, desde os tempos de colônia o homem brasileiro valoriza o ócio por meio de demonstrações de lazer, e desde aquela época, quando quem tinha direito ao lazer eram majoritariamente membros da classe dominante (pois o trabalho ficava com os escravos), o lazer tem sido apenas um privilégio das classes mais afortunadas. Atualmente, nos centros urbanos, as opções de lazer são inúmeras: cinema, teatro, lanchonetes, parques de diversões e jogos esportivos entre muitas outras, mas a maioria dessas formas de lazer está ao alcance de poucos. As populações mais carentes, como o próprio nome já diz, carecem de mais opções para o lazer, pois o planejamento urbano não existe, as deixando sem áreas públicas para o lazer, nem mesmo parques ou praças destinadas para tal, muitos bairros e regiões periféricas contam. Dessa forma, a maior parte do público fica restrito a um lazer doméstico, assistindo televisão, o que para um país como o Brasil, se trata de um tremendo atraso sociocultural.

4. A Atividade física e sua relação com o desempenho profissional

4.1. Conceituação

Na vida profissional de qualquer indivíduo, o desempenho desta pode variar de pessoa para pessoa por inúmeros fatores, dentre os quais poderemos citar: interesse do indivíduo pela atividade, a pressão da responsabilidade de muitas atividades, os meios para se realizar o trabalho, a remuneração, o interesse da empresa em melhorar o desempenho de seus funcionários e, também, o que realmente nos interessa nesta análise: a disposição física e mental do indivíduo para exercer o trabalho. Um indivíduo que trabalha sempre pressionado mentalmente, pois seu cargo exige decisões rápidas que poderão afetar o destino da empresa ou seu trabalho/negócio, que trabalha a mercê de um erro que poderá lhe custar o emprego; ou, considerando também o aspecto físico, de alguém que trabalhe durante 16 ou 18 horas por dias e semanas seguidas e/ou regularmente, que não tem horário fixo ou rotina diária/semanal ou costuma acordar no meio da noite para trabalhar, que por vezes passa mais de 48 horas sem dormir; ou, por outro lado, um indivíduo que trabalhe sempre no mesmo horário, executa sempre a mesma atividade de forma mecânica sem exigência maior de esforço físico ou mental, mantendo uma rotina em que nada de especial acontece; tais descrições preenchem o perfil de trabalhadores vítimas dos males listamos nos dois primeiros tópicos deste estudo, o stress e o sedentarismo. Como vimos, a atividade física é o remédio natural o contra esses males, mas não apenas contra o stress e o sedentarismo, que atacam escritórios e empresas comprometendo a longe vida de seus funcionários, é também favorável ao próprio rendimento no trabalho. A atividade física tem muito mais influência no desempenho profissional do que muitos fatores técnicos ou intelectuais.

4.2. Análise das atividades comportamentais em relação às atividades físicas

Sabendo que o stress e o sedentarismo podem atrapalhar e prejudicar o indivíduo física e psicologicamente e, que, a atividade física é um meio de evitar esses males, ajudando a manter o equilíbrio, sendo que um indivíduo equilibrado tende a apresentar um comportamento mais estável, está aí estabelecida a relação mais direta entre as atividades comportamentais e as físicas. Vejamos alguns casos comuns do nosso cotidiano para entendermos melhor como isso acontece.

Tomemos como exemplo um atleta. Este atleta faz do exercício físico o seu ganha pão, seu trabalho. O seu desempenho no trabalho depende de sua dedicação nos treinos e na constante manutenção de seu preparo físico. Um atleta por ser excessivamente cobrado por seu treinador (ou técnico) e fazer exercícios em excesso, e/ou sofrer pressões para obter bons resultados em competições. Este atleta pode vir a sofrer de stress devido a essas pressões e ter o seu desempenho prejudicado, ou seja, o atleta pode vir a sofrer de stress mesmo estando bem preparado fisicamente, pois o exercício em excesso e as cobranças são prejudiciais para seu desempenho mental, e isto acaba afetando também seu desempenho físico. Exercício, na prevenção de males como o stress e o sedentarismo, tem de ser executado com calma e/ou prazer, assim esportes competitivos ou que exigem muita concentração, podem também levar ao stress, por isso, o preparo físico ideal para evitar esses males são atividades leves, tais como: caminhadas, *cooper*, ginástica, andar de bicicleta etc, mesmo para um atleta.

Vejamos outro exemplo, de um indivíduo que trabalha horas sentado na mesa de um escritório, seu trabalho exige concentração, um erro pode significar horas perdidas ou até mesmo a sua demissão, muitas vezes, o volume de trabalho é maior do que pode ser realizado em seu expediente, então é preciso se desdobrar em sua execução para realizar todas as tarefas, sendo que, muitas vezes, acaba obrigado a levar o trabalho para casa, o que lhe custa noites sem dormir o mínimo de horas necessárias. Esse “herói” do escritório se levanta muito pouco durante o expediente e seu trabalho não exige esforço físico algum, se não bastasse, tem esposa e filhos que acarretam problemas familiares para resolver regularmente além da pressão constante em torno de sua obrigação em mantê-la e protegê-la. Esse indivíduo está fatalmente sujeito a problemas como a stress, cansaço e indisposição que fatalmente afetarão seu desempenho profissional, diminuindo sua concentração e aptidão para o trabalho. Como o exercício físico é um remédio contra o stress, é, conseqüentemente, um fator que melhora o desempenho profissional, além de manter o corpo equilibrado, aumentando a disposição física e diminuindo o cansaço. Corpo saudável e equilibrado resulta em mente saudável, pois o equilíbrio da mente depende do equilíbrio do corpo e vice-versa (como os povos orientais já sabiam a mais de dez mil anos).

Considerações finais

O homem é uma máquina movida por músculos, e seus músculos são comandados por um sistema nervoso cujo órgão vital é o cérebro. Para evitarmos a perda de potência da nossa “máquina”, devemos estar sempre colocando nossos músculos para trabalhar, pois essa é a única forma de não perderem a potência além de seu desgaste natural decorrente do envelhecimento inerente a própria vida. Da mesma forma, devemos cuidar de nossa mente, pois é ela quem comanda a “máquina” muscular, e a atividade de física também se trata de um regulador, pois mantém estável pressão a qual somos submetidos em nosso dia-a-dia canalizando a resposta física que elas cobram, portanto, é *vital* manter o corpo em constante atividade por meio de exercícios.

Em termos práticos, mais que uma questão de saúde, para que todas as tarefas as quais nos propormos realizar fiquem mais fáceis de cumprir, não há de ser por problemas como stress, anemia, falta de disposição e cansaço que deixarão de ser realizadas, basta o indivíduo manter atividades físicas como um costume regular de sua vida que elas não mais se tornarão uma ou mais “pressões”.

Bibliografia

- * Arroba, Tanya; James, Kin - *Pressão no trabalho- stress- um guia de sobrevivência* - São Paulo – Makron Books.
- * Butler, George D. - *Recreação* - Rio de Janeiro – Lidador: 1973.
- * Cooper, Kenneth H. - *Aptidão Física em Qualquer Idade* - Rio de Janeiro – Fórum: 1970.
- * Jornal da Tarde - *Dicionário da Língua Portuguesa*. São Paulo: 1986.
- * Medeiros, Ethel B. - *O Lazer no Planejamento Urbano*. Rio de Janeiro – FGV: 1975.
- * Mellerowicz; Meller - *Treinamento Físico* . São Paulo – EPU: 1987.
- * Percival, Jan; Percival, Lloyd; Taylor, Joe. *Guia prático para Saúde Total* -. São Paulo – IBRASA: 1980.
- * Requita, Renato - *O Lazer no Brasil*. São Paulo – Brasiliense: 1977.