

Aline Sardinha
*Psicóloga clínica;
mestra; doutoranda
em Saúde Mental
do Laboratório de
Pânico e Respiração
da Universidade
Federal do Rio de
Janeiro (IPUB/UFRJ)*

Claudio Gil S. Araújo
*Médico da Clínica
de Medicina
do Exercício
(CLINIMEX); pós-
doutor em Fisiologia
e Medicina do
Exercício*

Estresse em atletas e praticantes de exercício físico

As suas marcas! Com essa expressão, os juízes desportivos avisam aos atletas que está tudo pronto para a largada. Nesse momento, o estresse alcança patamares muito altos, e inúmeras respostas fisiológicas denominadas antecipatórias ocorrem, com destaque para taquicardia e aumento da pressão arterial. Com o tiro ou apito de partida, as necessidades metabólicas aumentam rapidamente e as respostas fisiológicas passam a ser determinadas pela necessidade de preservar a homeostasia celular. O que sempre foi um fenômeno ligado especificamente ao esporte competitivo passou, em tempos mais recentes, a ocorrer com um número crescente de indivíduos, os chamados participantes de eventos desportivos de massa, como as maratonas e meias-maratonas disputadas por milhares de pessoas nas principais cidades do mundo. Este artigo pretende, em um espaço conciso, apresentar conceitos importantes e aspectos práticos do estresse associados à prática de exercício, seja ele recreativo ou competitivo, mostrando como essas atividades podem tanto gerar como reduzir os níveis de estresse do indivíduo. Os seres humanos apresentam propriedades autorreguladoras que visam manter seu estado de equilíbrio e assegurar o melhor nível de funcionamento possível no meio ambiente. Estresse

foi o nome atribuído pelo endocrinologista Hans Selye, nos anos 1930, a um conjunto de reações físicas e mentais que o organismo ativa automaticamente ao perceber a necessidade de se adaptar a condições adversas e desafios do ambiente. Assim, sempre que um indivíduo se depara com uma situação importante, positiva ou negativa, essas reações são desencadeadas.

Atualmente, o estresse é considerado a partir do chamado modelo quadrifásico⁽¹⁾. Esse modelo considera que existem quatro diferentes fases do estresse (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão). A fase de alerta ocorre assim que o organismo percebe a necessidade de adaptação e começa a colocar em prática as reações de estresse. Nessa fase, o estresse tem a função de preparar o corpo para fazer frente aos novos desafios.

A fase de alerta do estresse costuma ter efeitos positivos sobre o funcionamento do indivíduo e pode ser considerada benéfica, principalmente em situações que exigem desempenho. Nesse momento, o organismo produz uma série de mudanças hormonais, liberando adrenalina e cortisol, responsáveis pelo aumento do ânimo, do vigor e da energia, tornando o indivíduo mais concentrado, produtivo e criativo e reduzindo a sua necessidade de descansar. Entretanto, a reação de estresse foi moldada pela na-

tureza para resolver problemas pontuais. Nosso corpo não está preparado para permanecer em alerta por muito tempo, e a manutenção dessas reações acaba por gerar danos físicos e psicológicos ao organismo.

Quando o estímulo que desencadeou a reação de estresse se prolonga, o organismo fica excessivamente ativado e temos a segunda fase do estresse: resistência. Nesse momento, os sintomas iniciais do estresse desaparecem, dando lugar a uma sensação de desgaste generalizado sem causa específica e com dificuldades de memória. O organismo encontra-se com maior desgaste, o que torna mais provável o aparecimento de problemas físicos e manifestações psicossociais, como medo, isolamento social, dificuldades sexuais, oscilação do apetite, labilidade de humor, irritabilidade etc. O funcionamento ideal do mecanismo de estresse é quando o indivíduo gerencia a “fase de alerta” de modo eficiente, alternando entre estar em alerta e sair de alerta, como frequentemente acontece durante o exercício físico. O organismo precisa entrar em equilíbrio após uma permanência em alerta para que se recupere. Não há dano em entrar de novo em alerta após a recuperação. Entretanto, quando o esforço que se tem que investir é muito grande para manter a situação sob controle, nosso organismo começa a se exaurir e se inicia a fase de quase exaustão, que se caracteriza por um enfraquecimento do indivíduo, que não mais está conseguindo se adaptar ou resistir ao estressor. A partir desse momento, o estresse se torna negativo, uma vez que a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade

de adaptação. Em função do longo tempo de ativação, o organismo fica destituído de nutrientes, o sistema imunológico é prejudicado e a energia mental torna-se reduzida, afetando negativamente produtividade, capacidade de trabalho e qualidade de vida. Na fase de exaustão, quanto mais tempo for mantido o estresse, mais avançada será a fase, mais danos serão sofridos pelo organismo e, na maioria das vezes, o indivíduo não consegue trabalhar nem se concentrar.

Uma questão importante a ser levantada e que vai determinar a ativação do mecanismo de estresse é a percepção por parte do indivíduo de uma situação como potencialmente desafiadora. Nesse sentido, o aparecimento do estresse será diretamente proporcional à interpretação que o indivíduo fará do tamanho da demanda do ambiente e da sua capacidade de lidar apropriadamente com a situação. As cognições (pensamentos, sentimentos, valores, crenças e atitudes) irão influenciar sua resposta comportamental. Assim, quanto mais o sujeito perceber um determinado estímulo como desafiador e os seus recursos como insuficientes, maior será o nível de estresse. As características de personalidade e as crenças do sujeito sobre si mesmo e sobre o mundo têm papel fundamental tanto no aparecimento do estresse quanto na capacidade de o organismo manejar situações estressantes.

Em adendo às questões pessoais, algumas situações irão objetivamente demandar maior capacidade de adaptação dos organismos por apresentarem grandes desafios. Outro fator relevante para o nível de estresse é o grau de importância dado pelo sujeito ao desfecho daquela situação. Assim, se eu tenho uma grande demanda que percebo como muito importante que seja bem solucionada, meus mecanismos de estresse serão automaticamente ativados.

O estresse pode ser controlado por meio de técnicas psicoterápicas, mais especificamente da terapia cognitivo-comportamental, como reestruturação cognitiva e exercícios de relaxamento. Essas técnicas visam promover uma avaliação mais realista tanto do nível da demanda do ambiente e de sua importância quanto das capacidades do indivíduo, de modo a gerar apenas a ativação necessária dos mecanismos de estresse, potencializando seus efeitos positivos e impedindo seu prolongamento.

Além desses recursos, há evidências de que o exercício físico promove a liberação de betaendorfina,

Tabela 1

Sintomas de estresse	
Psicológicos	Físicos
Dificuldade de concentração	Dores musculares
Queda de produtividade	Cefaleia
Confusão mental	Dores no estômago
Apatia	Insônia
Dificuldade de memória	Aumento da pressão arterial
Baixa autoestima	Taquicardia
Depressão	Tonturas
Irritabilidade	Reações cutâneas
Sensação de desgaste pela manhã	Alterações na gengiva, herpes, aftas

gerando sensação de conforto, prazer, alegria e bem-estar. O exercício físico também tem impacto comprovadamente positivo no tratamento e na prevenção da depressão e da ansiedade⁽²⁾. Por isso, a prática regular de exercícios é, atualmente, um dos pilares dos treinamentos psicológicos de controle do estresse.

Apesar dos efeitos benéficos do exercício sobre o estresse, paradoxalmente, em situações de competição, ou mesmo quando o indivíduo apenas tem expectativas perfeccionistas quanto ao seu desempenho, esse pode se tornar um fator desencadeante do estresse. Atletas profissionais, ou mesmo praticantes de exercícios que são muito autoexigentes, podem interpretar essa prática como uma situação desafiadora, com alto grau de importância e, portanto, estressante.

Não é raro observarmos queda significativa de desempenho dos atletas profissionais em situações de competição, principalmente em eventos importantes como as Olimpíadas, o que é popularmente denominado “amarelar”. Nesses momentos, o nível de estresse pode ser tão elevado que prejudica as funções cognitivas e físicas dos atletas, afetando sua *performance*. Níveis altos de autoexigência podem levar não só ao estresse, mas também a uma série de comportamentos potencialmente danosos ao organismo, como excesso de treinamento, uso de substâncias ergogênicas e problemas alimentares.

Restrições alimentares graves e excesso de exercício físico podem denotar também um quadro que tem se tornado cada vez mais comum: a preocupação exagerada com a autoimagem. Em transtornos alimentares como a bulimia nervosa, em que o indivíduo ingere grandes quantidades de alimentos e sente posteriormente necessidade de compensar as calorias ingeridas para evitar o ganho de peso, podem ocorrer abusos na prática de exercícios físicos como forma de se livrar das calorias adquiridas no episódio de compulsão alimentar, com potenciais consequências osteoarticulares. O paciente que usa o exercício físico como forma de compensação é mais dificilmente diagnosticado como portador de um transtorno alimentar exatamente porque os médicos ainda não estão familiarizados com esses novos padrões⁽³⁾.

Outra condição ainda pouco diagnosticada é a dismorfia muscular⁽⁴⁾, ou vigorexia, em que o indivíduo, mais comumente do sexo masculino, apresenta transtorno de distorção da autoimagem corporal, que o leva a perceber seus músculos

como atrofiados e pouco desenvolvidos, apesar de apresentar grande hipertrofia muscular. Esse transtorno gera alto grau de estresse e sofrimento psíquico, uma vez que o exercício passa a ser visto como a única maneira de corrigir um grave defeito corporal e a ser, portanto, praticado de maneira compulsiva e a despeito dos possíveis riscos para a saúde.

Contudo, não é necessário que o indivíduo preencha critérios para um desses transtornos para que esteja em risco de ter estresse a partir de sua atividade física. Em menor grau, indivíduos saudáveis também podem ter expectativas de desempenho distorcidas que os levem ao excesso de exercício e à ansiedade relacionada com sua prática. Muitas mulheres sem transtorno alimentar usam o exercício como compensação para episódios alimentares percebidos como excessivos, experimentando uma série de sentimentos negativos, como culpa e angústia. Por outro lado, atletas amadores também podem ter metas exageradas, visto que vão se percebendo como capazes de realizar determinada atividade; é o que acontece com corredores, que passam a se submeter a intensas preparações para percorrer distâncias cada vez maiores em menor tempo, muitas vezes com expectativas irreais de *performance*.

Nesse sentido, apesar de o exercício físico ser potente aliado da psicoterapia no combate ao estresse, é importante atentar para as situações em que esse passa a ser um fator desencadeante. Tais indivíduos poderão estar em grave sofrimento psicológico e ter um risco significativamente maior de desenvolver doenças físicas, apesar de estarem praticando uma atividade aparentemente saudável. Assim, é essencial que os profissionais de saúde tenham visão integral de seus pacientes, de modo a entender quais fatores contribuem para o aparecimento e a manutenção dos sintomas de estresse e podem determinar a melhor estratégia de tratamento.

Referências

1. Lipp M E N. Manual do inventário de sintomas de stress para adulto. Casa do Psicólogo, 2000.
2. Ströhle A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *J Neural Transm* 2009; 116(6): 777-84.
3. Mond JM, Calogero RM. Excessive exercise in eating disorder patients and in healthy women. *Aust N Z J Psychiatry* 2009; 43(3): 227-34.
4. Sardinha A, Oliveira AJ, Araújo CGS. Dismorfia muscular: análise comparativa entre um critério antropométrico e um instrumento psicológico. *Rev Bras Med Esporte* 2008; 14(4): 387-92.