

Exercício físico combate estresse e garante a saúde

Márcia Régis

A atividade física é o meio mais eficaz de manter a saúde em alta, pois combate o inimigo número um do homem moderno: o estresse. Isso é o que mostra o banco de dados acumulados em 19 anos pelo médico Paulo Pegado no Centro Aeróbico do Brasil, instituição particular de pesquisa em medicina preventiva, que presta consultoria a empresas na área de saúde.

Entre todos os programas de saúde criados pelo médico, o que foi aplicada no Banco do Brasil em 1982 mostrou resultados mais surpreendentes. Durante seis meses, 500 funcionários de todas as categorias do banco foram submetidos a atividades físicas leves, coordenadas por Pegado. Oitenta e oito por cento do grupo era formado por pessoas sedentárias, com idade média girando em torno dos 40 anos. Quase a metade (48%) atribuiu o estresse que à vida profissional.

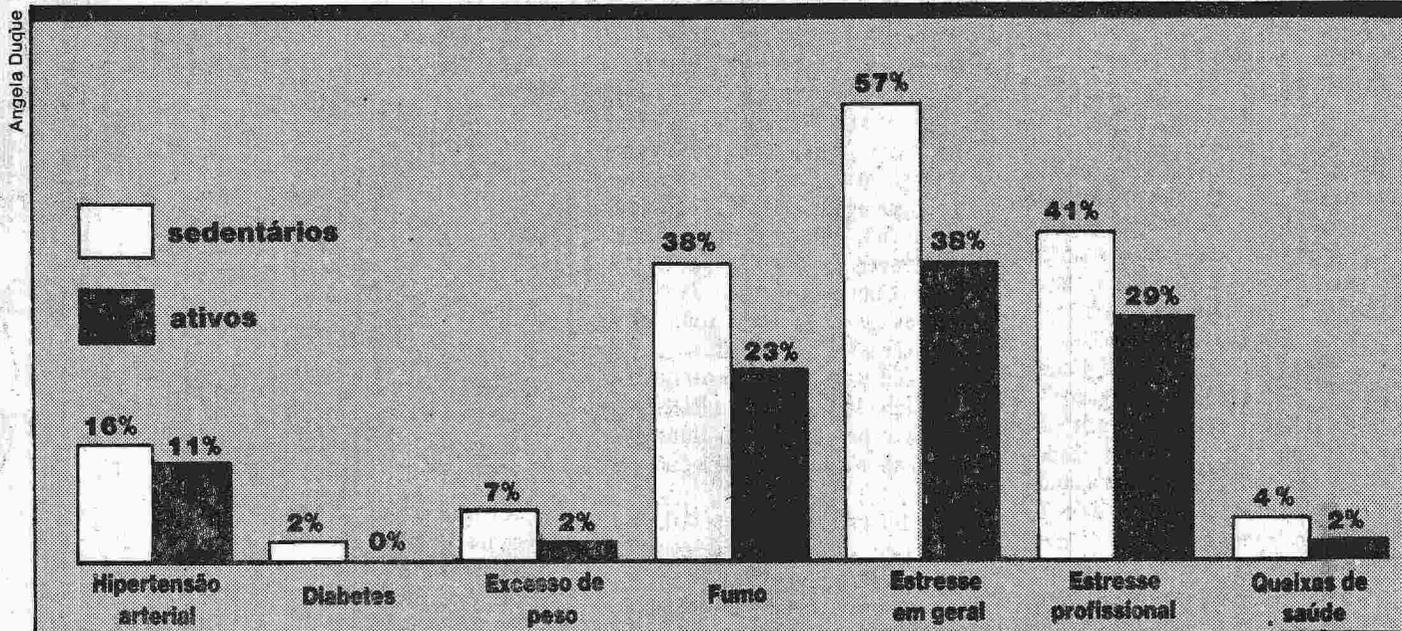
Após o programa de exercícios, a redução dos fatores de risco para as doenças mais comuns (como as do coração) foi drástica. A tensão emocional, associado ao estresse, era o principal problema de saúde do grupo, afetando 30% das pessoas. A estimativa caiu para incríveis 6% após o programa. O mesmo aconteceu com a concentração de triglicédeos (gorduras em geral) no sangue: antes dos exercícios era alta em 25% do grupo; depois, só se tornou perigosa em 3% dos funcionários. A hipertensão arterial caiu de 17% para 5%. O tabagismo, de 31% para 12%. O programa motivou as pessoas e, passados seis meses, apenas 9% delas ainda se mantinham sedentárias. O restante incorporou as atividades físicas ao seu dia-a-dia, mesmo fora do banco.

Se decidissem melhorar a saúde física e mental seguindo as recomendações clássicas de combate ao estresse, os funcionários do Banco do Brasil teriam que se afastar do fator detonador do problema — no caso, do próprio emprego, o que seria bastante contraproducente. Como os bancários, grande número de pessoas atribui o estresse ao trabalho e assume uma posição de impotência frente ao problema, sem buscar outros meios de melhorar a saúde física e mental. Por preguiça ou falta de tempo de incluírem a prática de exercícios ao cotidiano, essas pessoas acabam descartando o melhor recurso que existe para combater o estresse e melhorar o organismo.

O estresse detona um conjunto de reações orgânicas que fazem parte da natureza humana. Se essas reações não ocorressem, o homem seria incapaz de se defender dos estímulos externos agressores e provavelmente não teria sobrevivido entre as espécies no processo de seleção natural. As reações decorrentes do estresse se destinam ao aquecimento e à energização do corpo, para que ele possa lutar ou fugir do inimigo (cientificamente, são conhecidas como *reações de fuga e luta*).

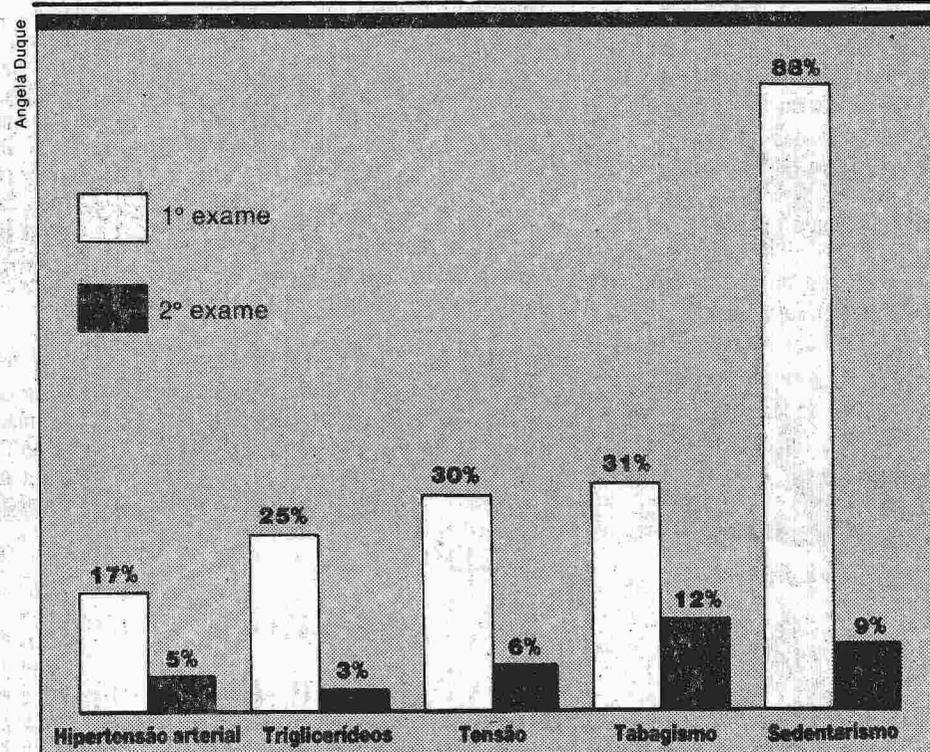
Tudo começa com uma descarga de adrenalina no sangue (hormônio produzido pelas glândulas supra-renais), que aumenta a circulação sanguínea e propicia a liberação de

O sedentário é hipertenso, estressado e fumante



Fonte: Centro Aeróbico do Brasil — 5 mil exames

A saúde antes e depois dos exercícios



Fonte: Centro Aeróbico do Brasil — 500 exames

glicose (produto metabolizado do açúcar) e gorduras, para dar energia ao corpo. Quem sofre de estresse profissional, no dia-a-dia do trabalho sedentário não precisa lutar ou fugir dos problemas e assim não *gasta* a gordura e a glicose liberados para isso, que se acumulam no sangue, propiciando diabetes e hipertensão arterial. Tampouco metaboliza a adrenalina e assim permite que o hormônio modifique o equilíbrio orgânico todo o tempo. "Os exercícios físicos regulares queimam o excesso de adrenalina, gordura e açúcar. Eliminam as conseqüências do estresse", explica Pegado.

O médico sustenta sua crença baseado no último levantamento de saúde que fez junto

a cinco mil funcionários do Banco Nacional, concluído este mês. A idade média do grupo era baixa, girando em torno de 28 anos. Entretanto, 76% das pessoas eram sedentárias. Pegado comparou os fatores de risco para a saúde entre sedentários e ativos. O estresse provocava problemas de saúde em 57% dos sedentários, mas em apenas 38% dos ativos (classificados nessa posição por praticarem exercícios físicos pelo menos três vezes por semana, sem serem atletas, propriamente). Em relação a outros fatores de risco para a saúde (como hipertensão arterial, diabetes e tabagismo) os sedentários também perderam para os ativos em larga escala.

Bancários reagem à pressão do trabalho

O levantamento de saúde feito pelo Centro Aeróbico do Brasil entre cinco mil funcionários do Banco Nacional mostrou como os fatores causadores de estresse variam de acordo com o nível profissional.

Mais da metade dos funcionários (51%) associou o estresse ao trabalho, sendo que os executivos sofrem muito mais com isso do que os funcionários de nível básico (caixas, escriturários, contínuos e recepcionistas): cerca de 77% contra 46%.

Em compensação, ganhos financeiros não afetavam em nada a saúde dos executivos antes do plano Collor (os questionários da pesquisa foram preenchidos até fevereiro), mas estressavam cerca de 22% do pessoal de nível técnico (setores de contabilidade, computação, serviço social) e básico.

Vinte e nove por cento dos executivos se queixaram de estresse pela falta de tempo para cumprir as obrigações. No entanto, queixa idêntica foi encontrada em apenas 4% dos funcionários de nível básico e em 7% dos de nível técnico. Isso se justifica através de outro dado do levantamento: os executivos trabalham bastante movidos pela ambição profissional, que estressa 47% da classe, mas incomoda somente 11% do nível básico e 14% do nível técnico.

Os dois últimos grupos se estressavam na mesma ordem (22%) com a insegurança no emprego, fato que preocupava apenas 12% dos executivos. Estes, por sua vez, pagam um tributo maior pelas facilidades financeiras e de trabalho — 23,5% sofrem riscos acima da média de um ataque cardíaco.