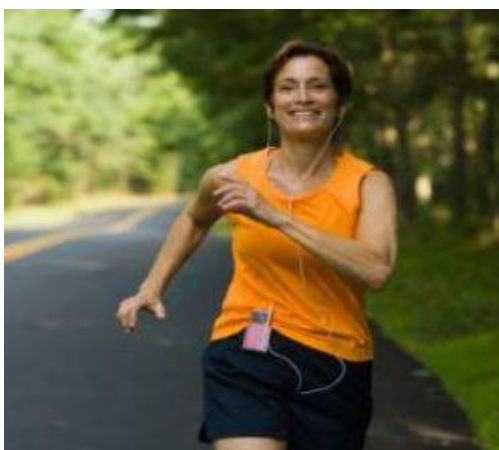


MEXA-SE

Exercícios físicos ajudam a combater a baixa autoestima

Prática de atividades físicas diminui o impacto da ansiedade e da falta de confiança



Praticar exercícios físicos com regularidade faz bem à saúde. A máxima, recomendada por especialistas de diversas áreas médicas, se aplica também à mente: movimentar o corpo também aumenta a **autoestima**. As atividades físicas são um recurso importante para manter o equilíbrio emocional. De acordo com o psiquiatra Maurício Lima, os efeitos psicológicos são grandes. Alivia o **estresse**, melhora a memória, diminui a insegurança e a ansiedade. “Praticar exercícios, por si só, é excelente para a saúde do organismo, mas os ganhos de quem deixa o sedentarismo são maiores ainda e geram impactos não só na estética e no bem-estar físico. O sistema nervoso também lucra”.

Segundo o especialista, trata-se de um efeito dominó. A saúde melhora e os benefícios se expandem para o restante do corpo. Ao praticar exercícios físicos, o fluxo de sangue no cérebro melhora, o nível de substâncias que aumentam a sensação de bem-estar cresce, a capacidade de lidar com problemas como, por exemplo, a **insônia**, fica maior. “Recuperar a autoestima fica mais fácil. O indivíduo pode extrair uma série de ganhos pessoais e aumentar a qualidade de vida”, explica.

Entenda a relação

Além de fatores químicos do cérebro, como o aumento dos níveis de serotonina (neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar) e a melhora do fluxo sanguíneo, se exercitar pode ajudar a resolver e até mesmo eliminar vilões que jogam a autoestima para baixo. A perda de peso, a ansiedade, a falta de segurança, a dificuldade de lidar com as relações pessoais, depressão e a sensação de deslocamento, principais vilões da baixa autoestima, são contidos.

“Com a prática de exercícios uma pessoa resolve problemas emocionais distintos. A dificuldade de se relacionar com outras pessoas, por exemplo, pode ser combatida com atividades em equipe. A falta de confiança em si mesmo diminui com exercícios que exigem desafios. Os problemas de autoimagem e estéticos, como se sentir preterido por estar acima do peso, podem diluir com o gasto de calorias”, exemplifica Maurício.

Idosos que começam a perder a coordenação motora e dependentes químicos também se beneficiam na manutenção do bem-estar psíquico. Para manter o corpo bem condicionado e a mente mais saudável e esperta, os exercícios aeróbicos (andar de bicicleta, correr, nadar, caminhar e dançar) são os mais recomendados. Porém, deve-se procurar o exercício que mais lhe agrada e olha que a variedade é grande: danças, lutas, ginásticas, alongamento, esportes, corrida, caminhada, atividades na água, yoga, taichi chuan e muitos outros.

Agora é só escolher a atividade física que mais lhe agrada e **MEXER-SE!** Nunca é tarde para começar!

Profa. Márcia Carneiro Fracassi – Educação Física – Segmento II