

## Descubra como os exercícios físicos vão te salvar do estresse

**Especialista explica quais os exercícios físicos mais indicados para melhorar a saúde do coração dos estressados**

*Redação Viva! Mais*



O coração não aguenta muito estresse. Hora de se mexer! |*Crédito: Shutterstock*

A dobradinha atividade física e alimentação saudável é recomendada para pessoas de todos os biotipos, idades e dos mais variados comportamentos (calmos, nervosos, ansiosos etc.). No entanto, para aqueles extremamente estressados, determinados exercícios físicos contribuem ainda mais para a melhoria da saúde do coração, o que significa que é uma receita que vale para a maioria das pessoas. Dados da ISMA Brasil – International Stress Management Association – apontam que 70% dos trabalhadores brasileiros são estressados.

De acordo com o coordenador da Cardiologia e Cirurgia Cardiovascular e coordenador das Unidades de Terapia Intensiva do Hospital e Maternidade Sino Brasileiro, Dr. Élcio Pires Junior, a pessoa estressada fabrica adrenalina e

cortisol em excesso, o que sobrecarrega o organismo, principalmente o coração, aumentando a frequência cardíaca e pressão arterial.

Atividades físicas regulares que duram mais tempo e são menos intensas como caminhada, corrida leve e andar de bicicleta são as mais indicadas para combater o estresse crônico e frequentes tensões emocionais. Elas regulam as taxas de adrenalina e cortisol, estimulam a produção de serotonina e outros hormônios ligados ao bem-estar e trazem benefícios para o corpo e a mente.

Essas atividades também podem ser intercaladas com exercícios que aumentam a concentração (como ioga, pilates, meditação, tai chi chuan, escalada), prazerosos (como danças e circo); e de mais introspecção (como natação e alongamento). “Engana-se quem pensa que exercícios agressivos e estimulantes como as lutas são a melhor saída, principalmente para quem é estressado e trabalha o dia todo sentado, no escritório. O ideal é mudar o foco, buscar mais calma, alívio das tensões de maneira mais equilibrada”, explica Dr. Élcio.

Além disso, é preciso mudar a atitude frente aos problemas e tensões diários. O estresse é inevitável, mas o comportamento estressado é uma escolha. Focar em soluções, pensamentos positivos, fazer check ups regulares, descansar, trocar a alimentação gordurosa por uma balanceada, evitar o consumo de álcool e cigarro devem acompanhar a prática regular de atividades físicas.

Fonte: <http://vivamais.uol.com.br/noticias/viva-saudavel/descubra-como-os-exercicios-fisicos-vao-te-salvar-do-estresse.phtml#.WOOJmTdtnhn>