



TREINO, MOTIVAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Miguel Ribeiro

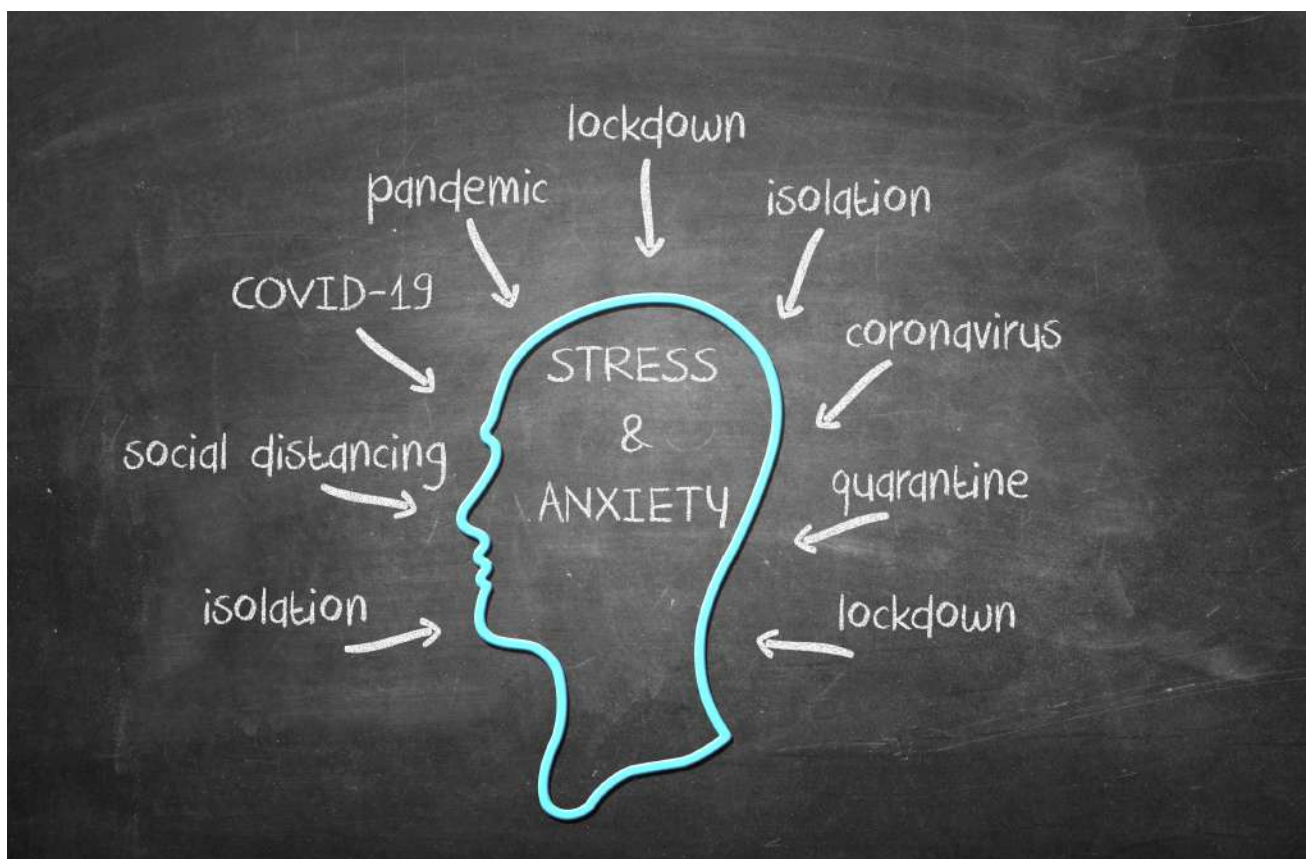
Julho, 2021

TREINO, MOTIVAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Este artigo é algo que me custa escrever.

Escrever sobre motivação faz-me sentir uma farsa, tendo em conta que no dia em que começo este artigo, faz um ano que não treino.

Como isto começou eu sei. Foi no fim do primeiro confinamento e no dar tudo por tudo para voltar ao ativo.



O stress e a pressão de lidar com todas as adversidades afastou-me dos treinos. Primeiro por um misto de disponibilidade temporal e inércia, depois por algum mecanismo que ainda não entendo completamente.



Como perdi o controlo... Isso já não sei!

Numa espécie de pescadinha de rabo na boca, não consigo perceber o que foi causa e o que foi consequência e só sei que se vão alimentando mutuamente.

Com a inércia própria destes estados emocionais faz 2 meses desde que escrevi o início deste artigo. Pensei-o de várias formas: inicialmente como um texto frio com artigos científicos sobre saúde mental e exercício, depois pensei em fazer uma espécie de diário do que ia sentindo com o voltar a treinar e agora que já estou atrasado para o entregar será apenas a minha opinião e experiência sobre este assunto suportada com a ajuda de estudos.

Quando se tornou óbvio que precisava de fazer algo por mim, e sabendo que o exercício físico era essencial, optei por começar no processo de Individual Design com a Joana Simões como treinadora. Sei o valor do modelo e com as lesões antigas que acumulei numa vida de combates precisava de algo específico para mim. Foi a melhor decisão que tomei!

Escrevendo sobre boas decisões, tenho também que referir uma decisão que não aconselho. Nesta situação o meu conselho será sempre procurar um profissional para lidar com os problemas de saúde mental. Um caso de “faz o que digo, não o que faço!”.

Recomecei então os treinos e, não posso mentir, no início foi horrível! Não me davam prazer rigorosamente nenhum. Bem pelo contrário!

Mas dia após dia fui voltando a sentir-me bem no fim dos treinos. Com o tempo voltei até a gostar de treinar!! Coisa que parecia impossível meses antes.

A saúde mental é uma questão muito complexa, sobre a qual não tenho competências para discursar.



Neste caso só posso falar na “ótica do utilizador”, mas tenho a certeza que toda a gente beneficiará com a atividade física como complemento a um acompanhamento.

Queria escolher artigos científicos para trazer uma opinião mais “séria” a este assunto, mas basta uma rápida pesquisa para perceber a quantidade de estudos que há com resultados semelhantes.

Sendo assim deixo só aqui citações de três estudos:

Influence of Exercise Intensity for Improving Depressed Mood in Depression: A Dose-Response Study , Jacob D.Meyer Kelli F.Koltyn

The Influence of Exercise on Mental Health Daniel M. Landers ARIZONA STATE UNIVERSITY

Exercise and mental health , Jacob D.Meyer , Kelli F.Koltyn Aaron J.Stegner

Citações e conclusões retiradas dos três:

“We now have evidence to support the claim that exercise is related to positive mental health as indicated by relief in symptoms of depression and anxiety.”

-Exercise improves anxiety, stress, depression.

-Exercise decreases inflammation.

-Exercise improves psychological, physiological and immunological functions.

-Acute exercise is a potent short-term antidepressant.

-Acute exercise should be employed as a symptom management tool in depression.”

Em jeito de conclusão, mas já sem jeito:

Cuida dos teus amigos e de quem te é próximo, mas cuida também de ti! Uma vida com hábitos saudáveis ajuda muito neste caminho de mente sã em corpo são.



Uma correta hidratação e alimentação, um mínimo de 20 minutos de sol por dia e atividade física frequente e consistente, fazem por ti muito mais do que possas imaginar.

Preferia não ter passado por esta experiência, mas a verdade é que me sinto muito mais bem equipado como treinador e como pessoa.

Se este artigo fez sentido para ti e achares que de alguma forma te posso ajudar, vem falar comigo!



