

# 11

## Gerenciamento do Estresse Através de Práticas Corporais

**Gerson de Oliveira**

*Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida na UNICAMP*

**Jane Domingues de Faria Oliveira**

*Especialista em Atividade Física e Qualidade de Vida na UNICAMP*

**Ana Cláudia Alves Martins**

*Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa na UNICAMP*

### Introdução

O estresse é um conjunto de reações desenvolvidas há milhões de anos, que tem como função preparar os animais para fugir ou lutar pela sobrevivência; fazendo com que os sentidos fiquem temporariamente mais aguçados, aumentando a força muscular e a resistência contra infecções.

A percepção de um perigo iminente de agressão desencadeia reações de alarme que produzem intensas modificações fisiológicas no organismo animal. O grande problema é quando os estímulos que levam ao estresse são constantes e prolongados.

No encontro realizado na Funcamp, através do Programa sobre Qualidade de Vida na Empresa, foi disponibilizada uma vivência corporal com os colaboradores, utilizando as práticas do Yoga e Tai Chi Chuan. Nesse momento, a proposta foi trazer, além da teoria, algumas atividades que pudessem ser utilizadas no dia-a-dia para minimizar os efeitos nocivos do estresse.

Neste capítulo, abordaremos o que é o estresse e quais os perigos para a saúde quando não é administrado; além de algumas técnicas milenares,

o Yoga e Tai Chi Chuan, que auxiliam na diminuição de seus efeitos nocivos, presentes de forma intensa nos dias atuais.

## **Estresse**

O termo *stress*, ou a sua assimilação pelo idioma português – estresse –, surgiu originalmente na física, para designar a tensão, passível de mensuração, em um sistema, induzida por uma força externa que tende a deformá-lo. O vocábulo, originado do latim *strictus*, era muito popular na Inglaterra do século XVII, significando opressão, desconforto ou adversidade (FARIAS, 1985).

A biologia usou esse termo mais tardiamente em relação às demais ciências naturais e amparou-se nas pesquisas dos primeiros fisiologistas. Em 1879, Bernard ressaltou que “todos os fenômenos vitais, não importa quão variados possam ser, têm apenas um objetivo, o de preservar as condições de vida do *milieu interne*”. Em 1935, Cannon, que estudou a reação de luta ou fuga em humanos e em animais de laboratório, chamou de estresse a resposta da medula adrenal e do sistema simpático desencadeada pelo frio ou pela privação de oxigênio (CANNON, 1935).

Em 1936, o pesquisador canadense Hans Selye descreveu uma síndrome produzida por diversos agentes nocivos, cobrindo todos os conceitos essenciais da “hipótese do estresse” (SELYE, 1998).

Em 1952, Selye publicou um livro em que descreve a síndrome geral de adaptação. Observou que as respostas seguem um padrão estereotipado: fase de alarme, fase de resistência e fase de exaustão (SELYE, 1998).

O termo estresse foi baseado nas pesquisas de Selye nas décadas de 50 e 60, que desenvolveu o conceito síndrome de estresse ou síndrome geral de adaptação, caracterizado como resposta não específica frente a estímulos (SELYE, 1956).

### **As três fases do Estresse:**

#### **Fase 1:**

Reação de alerta ou alarme

O organismo apresenta um aumento da sua capacidade orgânica, preparando-se para agir, lutar ou fugir. Frente a uma ameaça, o instinto de

um determinado animal oscila entre enfrentar o perigo ou fugir dele. Caracteriza-se pelos sintomas: taquicardia, hiperventilação, tensão muscular, aumento da sudorese, dilatação das pupilas e ansiedade. Esta fase dura desde alguns dias até semanas.

### **Fase 2:**

Fase de Resistência

Ocorre quando a exposição do indivíduo aos fatores causadores de estresse é duradoura. Tentativa de manter o equilíbrio orgânico, desenvolvimento de mecanismos compensatórios. Caracteriza-se pelas seguintes alterações: irritabilidade, insônia, oscilações de humor, diminuição da libido, gastrite. Nesta fase as doenças de caráter psicossomático instalam-se e tornam-se crônicas. Esta fase dura alguns meses até vários anos.

### **Fase 3:**

Fase da Exaustão

Nesta fase revelam-se as falhas dos mecanismos de adaptação biológica. Ocorre um retorno à reação de alarme, exaustão das possibilidades de respostas do organismo frente às demandas e à ocorrência de eventos de alta gravidade que podem conduzir, em casos extremos, o organismo à morte.

O estresse está intimamente relacionado com o grau de responsabilidade ao qual o indivíduo está submetido ininterruptamente durante um tempo, não existindo um padrão temporal, pois cada indivíduo possui seus limites e resistência à pressão psíquica (ALMEIDA & GUTIERREZ, 2004).

Segundo BALLONNE (2005), o estresse também pode ser definido como um conjunto de reações que ocorrem no organismo, em resposta a fatores que de alguma forma ameaçam sua integridade funcional. É a capacidade adaptativa dos sistemas biológicos e tem papel fundamental na perseverança da integridade dos organismos vivos.

Os sintomas do estresse são: tremores ou sensação de fraqueza, tensão ou dor muscular, inquietação, fadiga fácil, falta de ar, palpitações, mãos frias e úmidas, sudorese, boca seca, vertigens e tonturas, náuseas e diarreias, rubor ou calafrios, bolo na garganta, impaciência, resposta exagerada à surpresa, dificuldade de concentração ou memória prejudicada, dificuldade em conciliar e manter o sono, irritabilidade (BALLONE, 2005).

Estresse e nutrição estão fortemente ligados. Os maus hábitos alimentares, como ingestão excessiva de cafeína, açúcar e sal, podem agravar o estresse do organismo. Em relação à alimentação, a principal dica para combater o estresse é consumir alimentos naturais de cores diferentes: quanto mais colorido for o prato, mais substâncias que combatem os radicais livres vão ser ingeridas (MAHAN *et al.*, 2002).

Segundo MAHAN *et al.*, (2002), durante o processo de estresse o organismo perde vários nutrientes, vitaminas e minerais. Essas perdas devem ser repostas pela ingestão de verduras (brócolis, chicória, acelga e alface) e frutas, ricas em vitaminas do complexo B e C, além de alguns minerais, como magnésio e manganês. O cálcio deve ser repostado pela ingestão de leites e seus derivados.

Os fatores psicossociais no trabalho podem precipitar ou neutralizar agravos à saúde dos trabalhadores e afetar os resultados de ações de saúde preventivas e curativas (KALIMO, 1986)

## **Qualidade de Vida**

A Organização Mundial de Saúde, através do WHOQOL Group (1995), definiu qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e a relação aos objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHO, 2005).

O tema Qualidade de Vida é, nos dias de hoje, um importante conceito aplicado às mais diversas situações e condições pessoais e populacionais. Estrutura-se por aspectos relativos à subjetividade da pessoa, como ela sente, vive, se relaciona com a sociedade e consigo própria. Também valoriza os aspectos das condições materiais e culturais de seu ambiente: a saúde, a educação, a moradia e o trabalho entre outras. Dentre os aspectos relativos à qualidade de vida, tem sido bastante valorizada a importância da atividade física para a promoção da saúde e de condições adequadas ao desenvolvimento integral das habilidades e capacidades de crianças, jovens, adultos e idosos (GONÇALVES & VILARTA, 2004).

## Práticas Corporais para o Gerenciamento do Estresse

### YOGA

Embora exista um crescente aumento do número de praticantes do Yoga, ainda há muita confusão gerada pela falta de informações acuradas sobre o que é o Yoga.

Muitas formas de Yoga apareceram e muitas delas não preservaram a essência original, o que leva à confusão sobre o que realmente é Yoga. Ele não deve ser pensado como técnicas exclusivas para monges, nem deve pensar-se que é necessário modificar hábitos e tradições próprios de uma cultura para poder praticá-las, e muito menos confundir com religião.

As práticas do Yoga caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante; de tal forma que cada praticante respeite o seu limite durante toda a prática. Não estipulando um padrão de execução e nem colocando metas de desempenho motor, mas deixando claro que cada praticante é um ser único e isso faz com que a prática também seja (OLIVEIRA & TAVARES, 2006).

A palavra Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita. O termo é proveniente da raiz, *YUJ*, que significa “atrelar, unir, juntar”, yoga pode significar “junção”, “união”, ou também “jugo” (GULMINI, 2001).

Segundo KOZASA (2002), ocorrem melhoras, após a prática de exercícios respiratórios do Yoga associados à meditação, nos estados de ansiedade e redução dos níveis de estado de ansiedade após a prática do relaxamento do Yoga.

Estudos relacionados ao Yoga constataram que após um treinamento de Yoga houve aumento da capacidade vital respiratória, diminuição do ritmo respiratório e o aumento na tolerância do estresse físico, bem como, com a prática de *pranayamas*, de relaxamento e a visualização mental do Yoga, melhoraram o estado de ansiedade (WOOD, 1993), com menor tendência para reagir com agressividade.

DATEY et al. (1969) observaram um efeito hipotensor e também melhoras subjetivas nos indivíduos submetidos ao treinamento em relaxamento, como: diminuição de cefaléia, tontura, ansiedade, irritabilidade e insônia; em alguns casos, esses sintomas desapareceram completamente.

Segundo BENSON et al. (1974), a execução da técnica de relaxamento promove o aumento de ondas (alfa) e (teta) eletroencefalográficas,

que resultam no aumento da atividade nervosa parassimpática e na redução da ativação nervosa simpática. Essas modificações levam à redução da taxa metabólica, caracterizada pela redução do consumo de oxigênio e da produção de dióxido de carbono.

O relaxamento caracteriza-se por um estado hipometabólico de vigília, denominado “resposta de relaxamento”, que é atingido através de uma desconexão voluntária dos estímulos externos ao indivíduo e do relaxamento muscular generalizado. Caracteriza-se pela redução do consumo de oxigênio, da frequência respiratória. Essa resposta de relaxamento pode ser desencadeada pelas técnicas de relaxamento e meditação do Yoga (BENSON et al., 1974).

Uma dica simples, mas com efeitos muito bons, é incluir na rotina diária, momentos de pausa para respirar de forma mais profunda e para relaxar, desconectando-se dos estímulos externos e mergulhando em um momento de tranqüilidade revigorante.

## **TAI CHI CHUAN**

É uma seqüência de movimentos leves e suaves, que trabalham a concentração, coordenação e equilíbrio, pode ser traduzido como treinamento com adversário imaginário, ou inimigo interno, e simplesmente ser chamado de “harmonia em movimento”, ou “meditação em movimento” (CHUEN, 1999).

O Tai Chi se originou na China antiga e foi mantido em segredo durante anos; cada estilo possui o nome do seu mestre, os estilos mais conhecidos são: Chen, Yang, Wu, Shin e Ng.

Esta seqüência de movimentos lentos e contínuos destinados a relaxar e trabalhar todo corpo tem como objetivo desenvolver força interna, flexibilidade e prevenir doenças.

Tradicionalmente ele é praticado ao ar livre, logo pela manhã, mas pode ser em qualquer lugar e horário, apenas necessita de roupas confortáveis.

Os benefícios mais importantes são a melhora na circulação sanguínea e o controle da ansiedade que acontece através do controle da respiração e da concentração exigida, afetando assim, de maneira positiva, o sistema imunológico do praticante, promovendo a sensação de paz interior e melhorando a qualidade de vida do indivíduo.

## Considerações Finais

Como vimos, o estresse é algo inerente aos animais e serve como um mecanismo de auto-preservação. Mas o estresse persistente acaba provocando esgotamento físico e mental, além de diminuir a resistência a infecções, prejudica o funcionamento cardiovascular, digestivo e respiratório e também o sistema neuro-endócrino, sendo o principal responsável pela maioria das doenças.

Estamos em constante exposição a muitas causas de estresse que não podem ser evitadas. O grande desafio é manter o estresse sob controle, proporcionar momentos e atividades para aliviar a tensão do cotidiano; para tanto, podemos canalizar e amenizar o estresse através das práticas corporais.

## Referências Bibliográficas

ALMEIDA, M.; GUTIERREZ, G. *Políticas públicas de lazer e qualidade de vida: a contribuição do conceito de cultura para pensar as políticas de lazer*. IPES Editorial. Campinas, 2004.

BALLONE, G.J. *Sintomas do Estresse*. In. PsiqWeb, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br), revisto em 2005.

BENSON, H.; BERNARD, A.R.; MARZETTA, B.R. Decreased blood pressure in borderline hypertensive subjects who practiced meditation. *Journal of Chronic Diseases*. v.27, 1974, p.163-169.

CANNON, W.B. Stresses and strain of homeostasis. *Am J Med Sci*, v. 189, p. 1-14, 1935.

CHUEN, L. K. *Tai chi Passo a Passo*. Editora Manole. 1 edição. São Paulo, 1999.

DATEY, K.K.; DESHMUKH, S.N.; DELVI, C.P.; VINEKAR, S.L. Shavasana: a yogic exercise in the management of hypertension. *Angiology*, v.20, 1969, p.325-333.

FARIAS, R.F. Sobre o conceito de estresse. *Arq Bras Psiq*, v. 38, p. 97-105, 1985.

GONÇALVES & VILARTA. *Qualidade de vida e atividade física - explorando teorias e práticas*. Barueri, SP: Manole, 2004.

GULMINI, L.C. *O Yogasutra de Patañjali* – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. Dissertação (Mestrado em lingüística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001. p.396.

KALIMO, R. Assessment of Occupational Stress. *Epidemiology of Occupational Health*. Copenhagen: WHO: p. 231-250,1986.

KOZASA, E.H. *Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados em voluntários com queixas de ansiedade*. Tese de doutorado apresentada à Universidade Federal de São Paulo – Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2002.

MAHAN, K.; KRAUSE, E.S. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002.

OLIVEIRA, G.; TAVARES, M.C. Influências da prática do Yoga em pessoas com esclerose múltipla. *Rev. Bras. Educ Fis Esp., São Paulo*, v.20, p. 230. set. 2006.

WOOD, C. Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and Yoga. *Journal of the Royal Society of Medicine. Oxford*, v.86, may, 1993.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *World no tobacco day 2005 materials*. Geneva: WHO, 2005.

SELYE, H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. 1936. *J Neuropsychiatr Clin Neurosci*, v. 10, p. 230–231, 1998.

SELYE, H. *Stress: Atenção da Vida*. São Paulo: IBRASA, 1956.