

SINAL DE ALERTA NA ACADEMIA

Pesquisa confirma que quem pratica exercícios e pára de repente pode desenvolver sintomas de depressão.

Roberta Salamone

A estreita relação entre atividade física e bem-estar psíquico está comprovada em inúmeras pesquisas científicas. Já o fenômeno inverso – ou seja, o efeito psíquico da interrupção da prática regular de exercícios – é relativamente pouco observado. No mês passado, a divulgação de uma pesquisa realizada nos Estados Unidos veio preencher essa lacuna. O estudo teve como alvo pessoas comuns, que se exercitavam pelo menos trinta minutos por dia, três vezes por semana. E constatou que essas pessoas estão sujeitas a ao mesmo tipo de transtorno que costuma acometer os atletas, quando privados da atividade à qual estão acostumados: tantos amadores quanto profissionais terão grande probabilidade de desenvolver algum desconforto ou distúrbio (insônia, irritabilidade, cansaço) típicos da depressão. “Já existem evidências que são sintomas mais comuns em sedentários do que em quem se exercita com frequência. Agora, já comprovado que a suspensão dos exercícios pode gerar um quadro de abstinência, até mesmo nos menos compulsivos por malhação”, afirma Sergio Garcia Stella, fisiologista do exercício e professor de educação física da Universidade Federal de São Paulo (UniFesp).

Coordenada por cientistas do departamento de psicologia médica e clínica da Uniformed Services University, de Maryland, a pesquisa reuniu quarenta pessoas entre 18 e 45 anos, divididas em dois grupos. Um suspendeu as atividades imediatamente e o outro continuou com a rotina habitual. Durante duas semanas, todos foram submetidos a questionários psicológicos e avaliações físicas. “Ao fim da primeira semana da pesquisa, no grupo que parou de se exercitar os primeiros sintomas apresentados eram somáticos, como fadiga, tensão e perda de vigor. Depois, apareceram traços de melancolia, culpa e falta de prazer”, disse a VEJA Ali Berlim, psicóloga do esporte e uma das autoras do estudo.

A partir dessas conclusões, os pesquisadores americanos relacionaram também outros sintomas comuns à depressão, como distúrbios do sono e irritabilidade, com a interrupção da prática de exercícios. A pesquisa confirma algumas constatações de um outro trabalho, de 2004, realizado pelo departamento de psiquiatria da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, que analisou o efeito da interrupção das atividades aeróbicas em dezoito pessoas que se exercitavam por no mínimo quatro horas por semana. O objetivo desse trabalho era avaliar as consequências físicas da interrupção, mas constatou-se que quase metade dos participantes apresentou, simultaneamente, alterações de humor após uma semana de inatividade. A explicação é simples e conhecida. Atividade física gera a produção de endorfina, neurotransmissor ligado ao prazer e à satisfação e responsável pelo alívio da dor e pelo relaxamento do corpo. Com o tempo, o organismo se acostuma e cria dependência química da produção dessa substância. “Quem frequenta muito a academia sente, além disso, a perda do ambiente social, daquele

momento de interiorização, de testar seus limites, e acaba com uma alteração psicológica também”, diz Paulo Zogaib, médico fisiologista e professor de medicina esportiva da Unifesp. Foi esse o fator que o advogado carioca Rafael Roriz, 24 anos, ignorou quando decidiu abandonar a academia para estudar para vários concursos públicos, no ano passado. Em pouco tempo, descobriu ter feito uma péssima escolha. “A primeira coisa que senti foi uma indisposição muito grande: tinha dificuldade de acordar cedo, ficava meio desanimado para fazer coisas rotineiras e me cansava com facilidade. Meu dia não rendia nada. Como malhei durante dez anos, depois que parei passei de forte pra magrelo. Minha auto-estima foi lá para baixo”, diz ele, que cinco meses depois voltou à rotina de exercícios.

Há circunstâncias que interromper a atividade física é inevitável. Se o repouso total é obrigatório, não existe outro jeito a não ser se conformar e procurar outras atividades que proporcionem prazer e relaxamento. O ideal, porém, dizem os especialistas, é nunca parar completamente. Quando a interrupção é motivada por alguma contusão, pode-se procurar um exercício de baixo impacto, que poupe a região lesionada. E, quando o problema é falta de tempo, sempre há um exercício rápido e eficiente. A paulista Fernanda Serrani, 29 anos, sofreu até descobrir isso. Seis meses atrás, assoberbada de trabalho numa empresa de marketing esportivo, ela, que sempre praticou esportes e malhava seis vezes por semana (“eu me sentia melhor a cada gota de suor”), deixou a academia. Pensava em continuar com os exercícios na sala de ginástica do prédio onde mora, mas não deu certo. “Acabei desanimando: não tinha graça, não encontrava ninguém, não tinha o incentivo do professor”, diz. Aí, parou de vez, e vieram os sintomas. “Comecei a ficar triste o corpo mais cansado. Sentia o peso do trabalho, ficava mais estressada. Não tinha vontade de me arrumar. A vida perdeu a graça.” Fernanda só sossegou depois que conseguiu um tempo para voltar a correr. “Agora se estou triste, vou para a esteira, e tudo melhora”, afirma.

Efeito comprovado

A pesquisa mediu o estado de animo dos malhadores assíduos que param de fazer exercícios envolveu 22 mulheres e dezoito homens de 18 a 45 anos. Outros detalhes:

- Todos faziam no mínimo trinta minutos de exercícios, três vezes por semana, havia pelo menos seis meses.
- Não tinham problemas de coração, hipertensão ou obesidade.
- Não passavam por nenhum tipo de tratamento psicológico.
- Metade parou de se exercitar por duas semanas; os demais continuaram com uma rotina habitual. No fim, boa parte do primeiro grupo apresentava fadiga, irritabilidade e insônia, sintomas típicos de depressão.