

Colegiul Național " Vasile Alecsandri " Iași

# Stresul și sportul

Prof. Cotea Constantin-educație  
fizică și sport

# Stresul si sportul

Cum te ajuta sportul sa combati stresul si depresia

Stresul se manifesta prin griji, iritabilitate, agitate, insomnie, frustrare, panica si ostilitate. Din pacate, la acestea se adauga simptome fizice, precum tensiunea musculara, modificarea expresiei fetei, durerile de cap, gat sau spate, uscarea gurii, senzatia de „nod in gat”, simptome digestive, precum fluturii din stomac, arsurile gastrice sau diareea, urinarea frecventa sau chiar dureri in piept si puls accelerat, uneori chiar hiperventilatie. Acestea pot duce la senzatia de intepeneala la nivelul fetei si al degetelor, crampe musculare, ameteala si chiar lesin. Astfel de simptome sunt ele inele provocatoare de stres. De fapt, raspunsul corpului la stres poate fi atat de puternic, incat produce si mai multa tensiune mentala. Mentea duce la aparitia simptomelor fizice, iar acestea amplifica starea generala proasta, creand un cerc vicios de stres, depresie si anxietate.



# Stresul si sportul

Sportul este un instrument extraordinar pentru a-ti schimba metabolismul, sanatatea si starea de spirit. Prin efectele sale asupra inimii, pune sangele in miscare si, in acelasi timp, ofera calm si relaxare, diminuand depresia si disipand stresul. Cum poate ajuta sportul la calmarea depresiei si a stresului? Raspunsul tine, in special, de reactiile chimice din creier. Exercitiile fizice reduc nivelul adrenalinei si cortizolului, hormonii stresului; in acelasi timp, stimuleaza productia de endorfine, o serie de substante chimice din creier, implicate in reducerea naturala a durerii si in imbunatatirea starii de spirit. Endorfinele sunt responsabile si pentru acea stare de bine de dupa un antrenament, cand esti relaxat si optimist. Sportul reprezinta, in sine, o eliberare. Pe masura ce obosesti fizic, tensiunea musculara este eliminata, devii calm si chiar ajungi sa fii mult mai relaxat, somnul fiind unul de calitate.



# Stresul si sportul

Efectele asupra corpului nu sunt nici ele de neglijat: pe masura ce talia se micsoreaza, iar rezistenta la efort creste, imaginea despre propria persoana se imbunatateste considerabil. Simti ca esti din nou in control, esti mandru de propriile realizari si capeti un plus de incredere de sine. Disciplina aferenta sportului te va ajuta sa fii increzator ca poti obtine rezultate si in alte zone ale vietii (la locul de munca sau in viata personala).

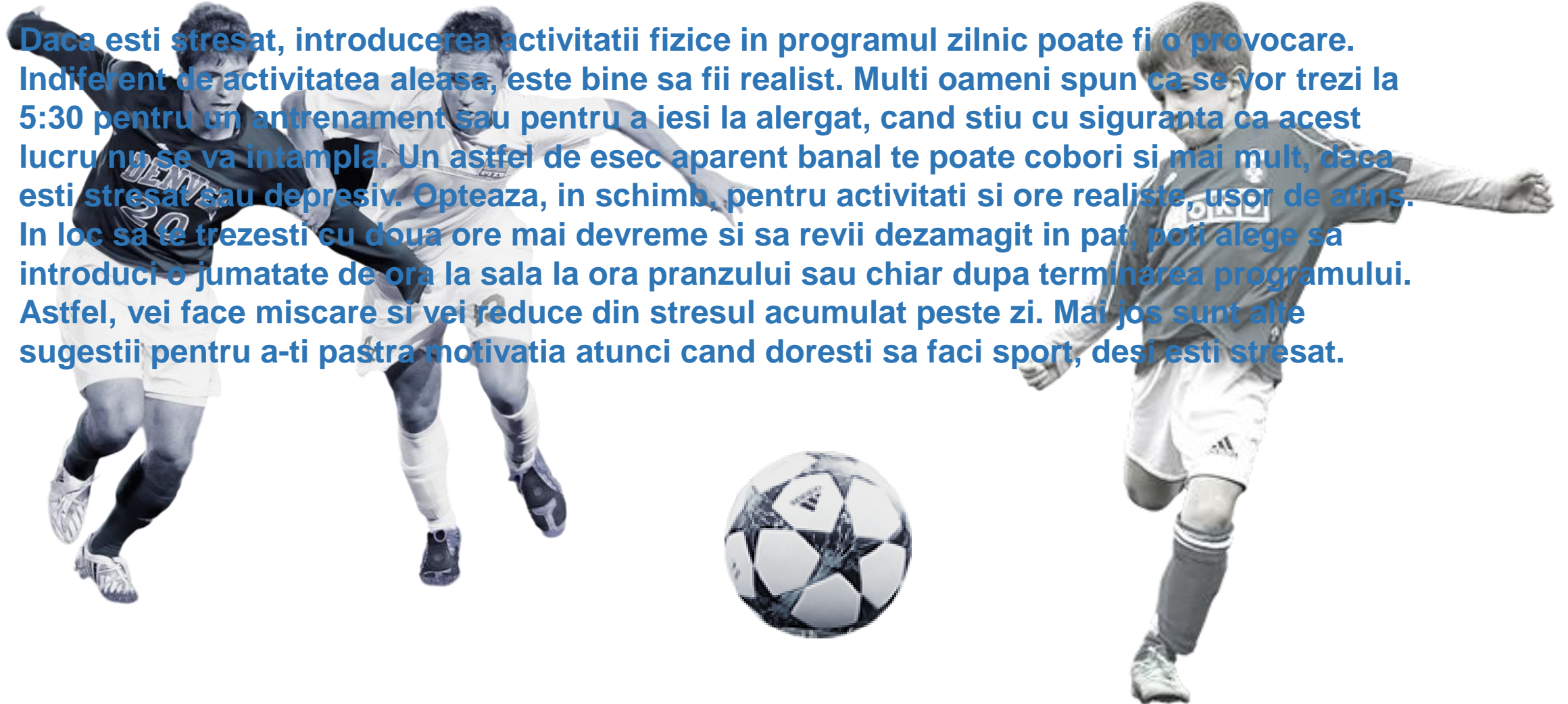
De asemenea, sportul te ajuta sa evadezi, sa te bucuri de timpul petrecut cu tine si chiar sa iti faci noi prieteni, reducandu-se, astfel, starea de depresie indusa de izolare. Atunci cand corpul tau este ocupat, mintea va fi distrasa de la grijile de zi cu zi; ca un plus, vei fi mai creativ. Mai mult, exercitiile ritmice precum alergatul, saritul corzii sau banala bicicleta eliptica maresc activitatea undelor alfa din creier, ceea ce confera o stare de relaxare similara celei produse in urma unei sedinte de meditatie.



# Stresul si sportul

## Cum sa ramai motivat

**Daca esti stresat, introducerea activitatii fizice in programul zilnic poate fi o provocare. Indiferent de activitatea aleasa, este bine sa fii realist. Multi oameni spun ca se vor trezi la 5:30 pentru un antrenament sau pentru a iesi la alergat, cand stiu cu siguranta ca acest lucru nu se va intampla. Un astfel de esec aparent banal te poate cobori si mai mult, daca esti stresat sau depresiv. Opteaza, in schimb, pentru activitati si ore realiste, usor de atins. In loc sa te trezesti cu doua ore mai devreme si sa revii dezamagit in pat, poti alege sa introduci o jumatate de ora la sala la ora pranzului sau chiar dupa terminarea programului. Astfel, vei face miscare si vei reduce din stresul acumulat peste zi. Mai jos sunt alte sugestii pentru a-ti pastra motivatia atunci cand doresti sa faci sport, desi esti stresat.**



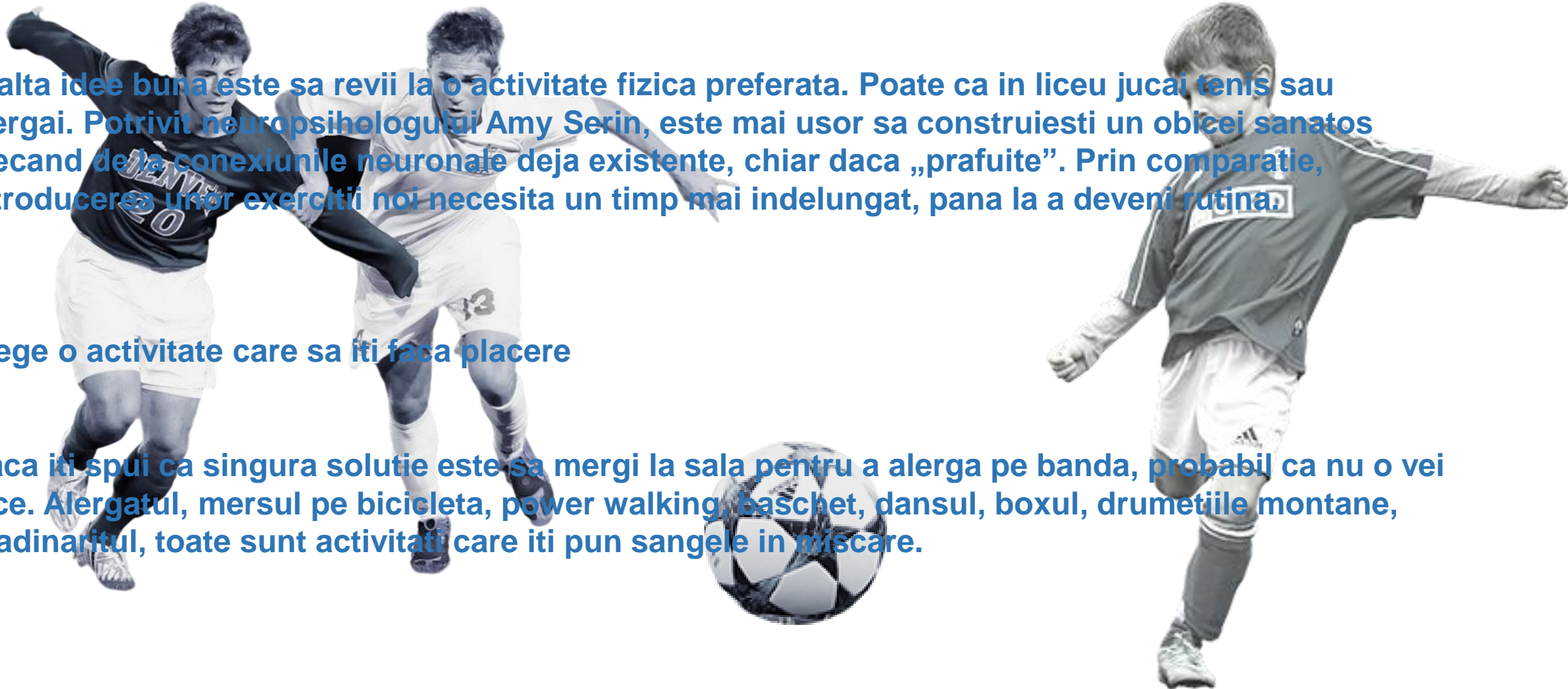
# Stresul si sportul

Revino la o activitate fizica preferata

O alta idee buna este sa revii la o activitate fizica preferata. Poate ca in liceu jucai tenis sau alergai. Potrivit neuropsihologului Amy Serin, este mai usor sa construiesti un obicei sanatos plecand de la conexiunile neuronale deja existente, chiar daca „prafuite”. Prin comparatie, introducerea unor exercitii noi necesita un timp mai indelungat, pana la a deveni rutina.

Alege o activitate care sa iti faca placere

Daca iti spui ca singura solutie este sa mergi la sala pentru a alerga pe banda, probabil ca nu o vei face. Alergatul, mersul pe bicicleta, power walking, baschet, dansul, boxul, drumetiile montane, gradinaritul, toate sunt activitati care iti pun sangele in miscare.



# Stresul si sportul

Pentru ca sportul sa aibe efectul dorit, acela de a elimina stresul care ne-a acaparat corpul, este recomandat sa alegeti alegele sporturi care va plac foarte mult, nu degeaba se spune ca atunci cand faci ceva ce iti place cu adevarat, nu simti ca faci acel lucru, deoarece creierul uman percepe acea activitate ca o placere si nu ca o munca suplimentara. Alegeti un sport care sa va faca sa va simtiti bine, si cel mai important, incepeti sportul la nivelul potrivit. Daca sunteti incepatori, incercati sporturi usoare, care sa nu va forteze corpul si organismul, in caz contrar va veti simti si mai stresati si chiar sunt riscuri destul de mari sa va accidentati. Pe masura ce avansati in miscari, cresteti intensitatea acestora, corpul adaptandu-se perfect noilor ritmuri de exercitii.

Iata si o lista cu cele mai populare sporturi, recomandate pentru a va elibera de stres:

- inot
- jogging
- tenis
- fotbal
- volei
- fitness
- golf
- echitatie

“Mișcarea poate înlocui multe  
medicamente, însă niciun leac din lume  
nu va înlocui mișcarea”.

Avicenna



**Mulțumesc pentru atenția acordată!**

