

Hoje vamos falar sobre um tema deveras importante para todos mas que infelizmente nem todo mundo presta atenção ou cuida dessa questão: nossa saúde psicológica. Nesse texto, vamos falar um pouco mais sobre como a atividade física vem ajudando muitas pessoas que estão passando por um quadro de depressão, como o Cross Training pode ajudar essas pessoas a encontrarem um pouco de alegria e dar pequenos passos no caminho a uma recuperação.

Um grande aliado

Vocês já sabem que a prática de exercícios físicos são de suma importância no processo de perda de peso. **Porém, muita gente não sabe, ou pelo menos não conhece essa informação a fundo; que a atividade física também é um enorme aliado no combate a diversos problemas de saúde psicológica.** Um dos problemas psicológicos que mais afeta a população nos dias atuais é a depressão, considerado um dos maiores males ao ser humano do século 21.

A atividade física pode ocupar um papel de coadjuvante nesse processo e também ajuda na prevenção de novos problemas. É válido lembrarmos, procure ajuda profissional para o tratamento dessa doença. O esporte se coloca como uma saída saudável para ajudar no tratamento dessa doença. Quando o indivíduo encontra-se num estado depressivo, a vida dele é afetada negativamente de diversas maneiras. Seja no campo profissional ou na esfera pessoal, ele se encontra numa situação que ele não se enxerga capaz de alcançar seus objetivos, além disso, ele tem a impressão que essa situação nunca vai mudar.

Ao praticarmos alguma atividade física, nosso organismo libera dois hormônios que são cruciais para o combate aos sintomas da depressão, esses hormônios são a endorfina e a dopamina. Ambas influenciam as emoções e o humor do indivíduo. **Estudos apontam que a prática de exercícios físicos aeróbios entre 20 e 50 minutos (por pelo menos duas vezes na semana) com uma frequência cardíaca entre 120 e 140 batimentos por minuto, elas liberam uma quantidade considerável de B-endorfina.**

A B-endorfina acaba produzindo um efeito tranquilizante e analgésico maior que a endorfina comum. Liberando a beta-endorfina, o indivíduo experimenta um efeito relaxante que dura por mais tempo e se mantém num estado psicossocial bem melhor. Também é importante falarmos sobre o papel da serotonina, um neurotransmissor que regula nosso humor e a temperatura do corpo.

A atividade física ajuda o cérebro a se oxigenar melhor, fazendo com que ele pense e funcione melhor. É muito comum que as pessoas depressivas tenham

altos picos de ansiedade, os exercícios físicos podem ajudar a diminuir a incidência desses picos.

É por isso que devemos valorizar a prática de atividades físicas como importantes na batalha contra os problemas psicológicos. É para momentos como esse que o esporte, e no nosso caso, o Cross Training pode ser nosso melhor amigo. Gostou de saber um pouco mais sobre esse assunto? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!