

RECEITA DE MÉDICO



José Luiz Egydio Setúbal

Pediatra, filantropo, presidente da fundação mantenedora do Hospital Infantil Sabará e membro da Academia Brasileira de Pediatria



A saúde mental no esporte

Foi muito bom ver o país, apesar de todos os nossos problemas, vibrar com as lindas imagens vindas de Paris mostrando a confraternização dos povos nessa Olimpíada. Foi também um momento da redenção das mulheres e a celebração do esporte feminino para nós do Brasil.

Desde as épocas da Grécia Clássica, o dito “mens sana in corpore sano” (mente sã em corpo sã) vem sendo repetido através dos séculos como um paradigma de uma vida saudável.

O sedentarismo é um problema de saúde pública, que afeta cada vez mais pessoas, inclusive as mais jovens. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que, antes da pandemia da Covid-19, 84% dos adolescentes brasileiros já não realizavam a quantidade recomendada de atividade física, que é de, pelo menos, 60 minutos por dia. E para atingir essa meta vale tudo: desde praticar esportes até caminhar para ir à escola, brincar de pega-pega etc.

A prática de exercícios físicos tem múltiplos benefícios físicos e mentais, pois ativa neurotransmissores como serotonina, endorfinas, oxitocina e dopamina, que produzem prazer, relaxamento e equilíbrio no cérebro. E, tudo junto, isso contribuiu para um aumento da autoestima e da estabilidade emocional.

Atividade física em crianças e adolescentes melhora a força e a resistência, fortalece os ossos saudáveis e músculos magros, desenvolve habilidades motoras e coordenação, reduz a gordura e promove o bem-estar emocional (reduz os sentimentos de depressão e ansiedade). As atividades devem ser apropriadas para a idade e variadas.

Não deixe que seu filho fique sentado no sofá vendo TV ou jogando videogames. Incentive-o a fazer atividade física! Se você não faz,

use isso como um incentivo para começar. Um estudo conduzido por pesquisadores do Departamento de Fisiologia da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) apontou que a prática de atividade física na infância e na adolescência contribui para aumentar a produção de novos neurônios no córtex e no hipocampo, áreas do cérebro responsáveis por funções como memória, processamento de informações e linguagem e emoções.

Há motivos de preocupação, principalmente em esportes de alto rendimento, para a saúde mental de atletas muito jovens

competições. A campeã olímpica de judô Rafaela Silva também desabafou nas redes sociais depois de ficar sem medalha individual em Paris, revelando que tentou o suicídio há três anos depois de ter sido suspensa por doping entre 2019 e 2021. Treinos que exaurem, cobrança e autocobrança por medalhas podem levar a um quadro de estresse crônico, ansiedade e até depressão. Uma vez obrigado a parar e ficar afasta-

do da rotina do que ama fazer, também o atleta pode viver um processo de luto – e um luto tão agudo que o acaba deixando mais vulnerável a questões de saúde mental.

O exemplo da ginasta norte-americana Simone Biles, em Tóquio, quando abandonou a competição na qual era a franca favorita para cuidar de sua saúde mental, também deu o que falar. A ginasta brasileira Rebeca Andrade, atualmente nossa maior medalhista olímpica, falou recentemente sobre a importância de estar bem psicologicamente: “A minha preparação para a Olimpíada foi na conversa; eu conversei muito com a minha psicóloga. Eu tento cuidar ao máximo da minha cabeça e do meu corpo para criar um equilíbrio e fazer minhas apresentações sem pressão, bem tranquila”.

No mundo dos esportes, não é de hoje que saúde mental é vista como um sinal de fraqueza e não de força, expondo vulnerabilidades e diminuindo eventuais chances dos atletas juntos a clubes ou mesmo à torcida do grande público. Felizmente, isso tem mudado.

Como já diziam os sábios gregos há 2.500 anos, precisamos de um corpo sã para uma mente sã, portanto, sempre buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente precisa ser meta de atletas e também nossa, simples mortais.