



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## L'esport

## Sabies que...?

---



Els beneficis de la pràctica d'algun esport o d'alguna activitat física, sobre el nostre nivell d'estrès, es deuen a dos mecanismes d'acció diferents:

- **Acció psicològica:** la pràctica d'activitats físiques o esportives produeix una **distracció dels elements estressants** ja que ens concentrem en altres tipus de qüestions associades a l'esport o activitat. És a dir, **aclareixen el nostre cap de preocupacions**.
- **Acció fisiològica:** es produeix un major alliberament d'**endorfines** per part del nostre cervell, hipòfisi i altres teixits, fet que es tradueix en una **sensació d'eufòria, major sensació de benestar i disminució de la sensació de dolor**.



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## L'esport



## Consells per a combatre l'estrès per mitjà de l'exercici físic

La realització d'exercici físic o d'esport ha de ser una **pràctica regular** (no esporàdica ni ocasional), amb una **dosi suficient** (es recomana un mínim de 3 dies/setmana) i **sostinguda en el temps**.

És fonamental que l'activitat, esport o entrenament que fem **ens resulti plaent i no sumi més estrès al nostre organisme** (com podria ser el cas d'esports de competició o practicats a nivell professional).

**Esports a l'aire lliure i practicats en grup** poden resultar més beneficiosos a nivell psicològic, pel reforç social i el contacte amb la natura que ens proporcionen.

**Activitats rítmiques** com la natació, caminar, córrer, anar en bicicleta, etc. tenen, en general, **major efecte tranquil·litzant**. Activitats com el tai-txi, ioga o pilats, a més a més d'exercici físic ens aporten tècniques de relaxació.



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## L'esport

## L'esport i l'autoestima

Altres beneficis de l'exercici físic:

- Redueix el risc de malalties coronàries
- Afavoreix la pèrdua de pes i el manteniment del pes ideal
- Redueix la pèrdua de calci per l'os, per la qual cosa prevé l'osteoporosi i les fractures



***Tenir cura del nostre aspecte i mantenir una bona salut física, ens ajuda a sentir-nos millor i augmenta la nostra autoestima.***