

Uma simples caminhada rápida nos arredores de casa pode ter um papel importante no combate à depressão, segundo pesquisadores de uma universidade na Escócia.

Estudos anteriores já haviam demonstrado que exercícios vigorosos aliviam os sintomas da depressão, mas o efeito de atividades menos árduas ainda não foi analisado em profundidade.

O novo estudo publicado na revista científica 'Mental Health and Physical Activity' afirma que 'caminhar é uma forma de intervenção efetiva contra a depressão' e tem resultados similares aos de formas mais vigorosas de exercício.

O estudo da Universidade de Stirling analisou dados de oito pesquisas com um total de 341 pacientes.

'A caminhada tem a vantagem de poder ser praticada pela maioria das pessoas, de implicar pouco ou nenhum custo, e de ser relativamente fácil de incorporar à rotina diária', dizem os autores.

Os pesquisadores admitem, no entanto, que mais pesquisas precisam ser feitas sobre o assunto. Ainda há questões sobre a duração, a velocidade e o local onde a caminhada deve ser realizada.

Ar livre

Uma em cada dez pessoas enfrenta depressão em algum momento da vida. Apesar de o problema poder ser tratado com medicamentos, a prática de exercícios é muitas vezes prescrita por médicos como tratamento contra formas mais brandas da doença.

Adrian Taylor, que estuda os efeitos dos exercícios contra a depressão, os vícios e o estresse, na Universidade de Exeter, disse à BBC que o ponto positivo da caminhada é que todo mundo já faz isso no dia-a-dia.

'Há benefícios contra problemas de saúde mental como a depressão', afirmou ele.

Ainda não se sabe exatamente como os exercícios ajudam no combate à depressão. Taylor diz que eles podem funcionar como uma distração dos problemas, dando uma sensação de controle e liberando hormônios do 'bom-humor'.

A ONG de saúde mental Mind diz que suas próprias pesquisas indicam que só o fato de passar tempo ao ar livre já ajuda pessoas com depressão.

'Para aproveitar ao máximo as atividades ao ar livre, é importante encontrar um tipo de exercício que você goste e que possa fazer regularmente. Tente coisas diferentes, como caminhar, andar de bicicleta, fazer jardinagem ou até nadar na natureza', aconselha Paul Farmer, presidente da ONG.

'Fazer exercícios junto a outras pessoas pode ter um impacto ainda maior, já que oferece uma oportunidade de reforçar laços sociais, conversar com outras pessoas sobre seus problemas ou simplesmente rir e aproveitar o tempo longe da família e do trabalho. Então, peça a um

amigo para se juntar a você.'

Fonte: Bem estar