



Atividade Física

Matéria: Exercício aumenta em 37% o tempo de sono de pessoas com insônia crônica, aponta estudo

A pesquisa, apresentada como dissertação de mestrado na Unifesp, verificou que o exercício aeróbico agudo reduz o estado de ansiedade de portadores de insônia crônica primária, melhorando, conseqüentemente, a qualidade e o tempo do sono em uma hora.



Pessoas que sofrem de insônia crônica primária caracterizada pelo despertar precoce ou sono não restaurador podem se beneficiar com a prática de exercício físico, quando realizado em intensidade moderada e algumas horas antes de dormir.

A conclusão é de um estudo realizado no Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (CEPE) da Unifesp, que avaliou, pela primeira vez, os efeitos de três tipos de exercício físico aeróbico (caminhada moderada na esteira, caminhada intensa na esteira e musculação) realizados de forma aguda e em diferentes intensidades, em pessoas com esse tipo específico de insônia. No total, foram avaliados 36 voluntários, de ambos os sexos, com histórico de insônia crônica primária, média de nove anos, que foram separados em diferentes grupos para a prática dos exercícios

De acordo com Giselle, alguns estudos apontam melhora na qualidade do sono de pessoas sem insônia em torno de 10 minutos após a prática de exercício aeróbico moderado, sem, entretanto, alterar a latência do sono, ou seja, o tempo que o indivíduo demora em dormir. Já em seu estudo, os exercícios mostraram benefícios bem maiores para as pessoas que possuem esse tipo de distúrbio do sono. A pesquisadora observou que, além de aumentar em 37% (aproximadamente uma hora) o tempo de sono desses indivíduos, eles também tiveram reduzidos em 54% a latência do sono e, em 7%, o estado de ansiedade. O que vimos é que o exercício numa intensidade moderada é mais benéfico que aqueles praticados de forma intensa ou que exigem força, como a musculação, afirma.

Fonte: Universidade Corporativa: Abramge, ABQV e Centro Universitário São Camilo, apud CEPE. 2008



Benefícios da atividade Física:

- ✓ Melhora da Capacidade Cardio-respiratória
- ✓ Melhora do Perfil Lipídico
- ✓ Melhora da Pressão Arterial em Hipertensos
- ✓ Melhora de Tolerância a glicose em Diabéticos
- ✓ Redução de Risco de morte por doenças cardiovasculares
- ✓ Aumento da força muscular
- ✓ Melhora do sistema imunológico
- ✓ Melhora do funcionamento corporal
- ✓ Melhora do Nível de saúde mental
- ✓ Aumento do bem estar e auto-estima



Recomendações de Atividade Física: 30 minutos por dia, 3 a 5 vezes por semana

De acordo com Campos, Romano e Negrão (2000) há a existência de estudos apontando que a prática de exercícios aeróbicos, tem proporcionado benefícios psicológicos, tais como a redução da tensão, da fadiga, da depressão, da ansiedade e das intervenções nas características de [comportamento tipo A](#). Estes estudos são importantes já que muitas dessas emoções são expressas em um estado chamado estresse psicológico e geram alterações fisiológicas que envolvem o sistema cardiovascular.

Pesquisas também comprovam que a atividade física é importante no tratamento de depressão e assinalam que todas as formas de exercício são efetivas, mas quanto maior a duração do Programa de exercícios, maiores os efeitos anti-depressivos; porém a intensidade do exercício não está relacionada a alterações na depressão (Weinberg Gould, 2001:382).

De acordo com explicações fisiológicas, o exercício físico permite o bem-estar-psicológico pelo fato de aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, provocar mudanças nos neurotransmissores cerebrais e gerar o aumento de consumo de oxigênio, liberando-os para os tecidos cerebrais, redução de tensão muscular e mudanças estruturais no cérebro. Do Ponto de vista das explicações



Núcleo de Desenvolvimento Humano
www.ndh.com.br



psicológicas, o exercício auxilia nas questões de “relaxamento” das questões cotidianas, na sensação ampliada de controle, no sentimento de competência e de auto-eficácia, nas interações sociais positivas e na melhora do auto-conceito e na auto-estima.



Contudo, um aspecto importante a ser considerado é o nível de prazer que o indivíduo tem ao realizar a atividade física. Samulski (2002:305) alerta que apesar de ser um aspecto muito subjetivo”, uma vez que uma atividade que é considerada agradável por um indivíduo pode ser encarada como extremamente desagradável para outro”, além disso, condições ambientais também influenciam

os níveis de prazer em relação à atividade física.

Outro aspecto importante a ser considerado é a escolha da atividade física a ser realizada pelo indivíduo, sendo indispensável a orientações de profissionais que verifiquem os fatores de risco ligados a cardiopatias ou mesmo outro tipo de doenças.

A declaração da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP – 1991) assume como regra os seguintes benefícios psicológicos conseguidos por meio da prática da atividade física e cientificamente controlada: redução do estado atual de ansiedade, do nível de depressão moderada, da instabilidade emocional, de vários sintomas de estresse e produção de efeitos emocionais positivos.

Você realiza atividade física?



Núcleo de Desenvolvimento Humano
www.ndh.com.br



Referência Bibliográfica:

NEGRÃO, C.E. & ANGELO, L.F. **A importância do Exercício físico no Manejo do Stress** in LIPP, M.E. Mecanismos Neuropsicológicos do Stress. Teoria e Aplicações Clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

CAMPOS, R; ROMANO, B, W; NEGRÃO, C.E. **Psicologia do Esporte de Reabilitação**. In RUBIO, K (org) Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte. Coleção Qualificação Profissional. Conselho de Psicologia. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2ª edição. 2000.

ISSP (INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT PSYCHOLOGY) Position Statement Physical Activity and Psychological Benefits. ISSP Newsletter. Vol.2.n.2.1991.

SAMULSKY, D.M. **Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. Barueri. Editora Manole. 1ª edição, 2002.

WEINBERG, R, S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre. Artmed Editora. 2ª edição, 2001.