

Música faz bem à saúde

Educação Física

Enviado por:

Postado em:09/12/2008

O cérebro tem um papel fundamental na saúde vascular bem como as taxas de colesterol e pressão arterial. Ainda assim, muitas pessoas que não apresentam esses fatores de risco desenvolvem doença cardíaca significativa e isso pode estar parcialmente ligado a resposta desses indivíduos ao estresse. Saiba mais...

Pesquisas da Associação Americana de Cardiologia mostram que ouvir músicas agradáveis pode ser benéfico para a saúde cardiovascular. Pesquisadores da Universidade de Maryland mostraram pela primeira vez que emoções positivas geradas por músicas agradáveis têm um efeito favorável sobre o endotélio cardiovascular. O cérebro tem um papel fundamental na saúde vascular bem como as taxas de colesterol e pressão arterial. Ainda assim, muitas pessoas que não apresentam esses fatores de risco desenvolvem doença cardíaca significativa e isso pode estar parcialmente ligado a resposta desses indivíduos ao estresse. Se a música pode evocar emoções positivas para se contraporem ao estresse negativo do cotidiano, ela pode ter uma influência muito importante sobre a parte vascular. Assim, a música deveria ser incorporada à um estilo saudável de vida, tal como nós incorporamos outros hábitos saudáveis à nossa vida. Esse estudo foi apresentado pela Associação Americana de Cardiologia desse ano, em sessão científica. O estresse mental causa vasoconstrição. Cardiologistas do grupo do Dr. Muller foram os primeiros a mostrar que o riso tem um efeito benéfico sobre o endotélio. Eles acham que emoções positivas evocadas pela música também trariam um efeito similar. Para determinar o efeito da música sobre a função endotelial, pesquisadores fizeram uma pesquisa sobre o assunto. A pesquisa incluiu 10 pessoas saudáveis e não-fumantes de idade média de 36 anos. Os voluntários selecionaram 30 minutos de músicas que eles apreciavam. Em 4 ocasiões separadas, uma semana de diferença, as funções endoteliais dos participantes foram acessadas pela medida de fluxo sanguíneo no antebraço. Em cada ocasião a dilatação da artéria pelo aumento do fluxo sanguíneo foi medido no início e 30 minutos após cada estímulo: música agradável, música que produzia ansiedade, um vídeo clipe de humor e uma fita de relaxamento. As pesquisas acharam que comparados ao momento inicial, a dilatação do fluxo sanguíneo dos voluntários: - aumentaram 26% depois de ouvirem música agradável - diminuíram 6% depois de ouvirem música geradora de ansiedade - aumentaram 19% depois de ouvirem a um vídeo de humor - aumentaram 11% depois de ouvirem uma fita de relaxamento A magnitude do aumento do fluxo sanguíneo associado a auto-escolha de boa música foi o mesmo do observado previamente com atividade aeróbica ou terapia com estatina. Acredita-se que a base para isso seja devida a compostos com endorfina liberados pelo cérebro, que têm ação direta sobre a vascularização. É a grande caixa preta das conexões cardíacas, tão difícil de quantificar, mas é uma área pouco desenvolvida pela ciência e que vale a pena ser investigada. Associação Americana de Cardiologia. Vários estudos bem documentados mostram os efeitos positivos da música sobre ansiedade, depressão e dor com pacientes que têm doenças somáticas (Cassileth et al., 2003; Cepeda et al., 2006; Siedliecki and Good, 2006). Estudos recentes nas áreas de neurocognição e neuropsicologia sugerem que a música também melhora várias funções cognitivas como a atenção, aprendizado, comunicação e memória, tanto em sujeitos normais como em certos transtornos, como a dislexia, autismo, esquizofrenia, esclerose múltipla, doença coronariana e demência, em

reabilitação cardíaca pós-enfarto, elementos musicais têm sido usados como parte da fisioterapia (Thaut et al., 1997). Evelyn Vinocur é psicoterapeuta cognitivo comportamental. Atua na área de saúde mental de adulto e é especializada em saúde mental da infância e adolescência. Fonte: Portal da Educação Física 08/12/2008 - MSN Brasil