

loga versus caminhada

Educação Física

Enviado por:

Postado em:30/08/2010

Pesquisadores da Universidade de Boston, nos Estados Unidos, verificaram que o ioga pode ser superior a outras formas de exercício quanto aos efeitos positivos sobre o humor e a ansiedade.

Por Jenny Eriksen - Diário da Saúde Pesquisadores da Universidade de Boston, nos Estados Unidos, verificaram que o ioga pode ser superior a outras formas de exercício quanto aos efeitos positivos sobre o humor e a ansiedade. Os cientistas compararam os níveis de uma substância conhecida como GABA (gama-aminobutírico cerebral) dos praticantes de ioga com os níveis de outro conjunto de pacientes que praticavam caminhada. Baixos níveis de GABA são associados com a depressão e outros transtornos de ansiedade generalizada. Estado psicológico Os pesquisadores acompanharam dois grupos de indivíduos saudáveis durante um período de 12 semanas. Um grupo praticava ioga três vezes por semana durante uma hora, enquanto os demais indivíduos caminhavam durante o mesmo período de tempo. Usando espectroscopia por ressonância magnética (MRS), imagens dos cérebros dos participantes foram digitalizadas antes do início do estudo. Na semana 12, os pesquisadores compararam os níveis de GABA de ambos os grupos antes e após a sua última sessão de 60 minutos. Foi pedido a cada participante que avaliasse seu próprio estado psicológico em vários momentos ao longo do estudo. Aqueles que praticaram ioga relataram uma diminuição mais significativa da ansiedade e uma melhoria no humor mais intensa do que aqueles que caminharam. Ioga-terapia "Com o tempo, as mudanças positivas nesses relatos foram associadas com os níveis crescentes de GABA," conta o Dr. Chris Streeter, coautor da pesquisa. Segundo ele, os resultados justificam pesquisas mais aprofundadas sobre a relação entre o ioga e o humor. O pesquisador sugere ainda que a prática do ioga seja considerada como uma potencial terapia para alguns transtornos mentais. Esta notícia foi acessada em 13/08/2010 no sítio Diário da Saúde. Fonte da imagem: Wikipédia Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.