

## **Exercício físico ajuda na luta contra a insônia**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:27/05/2008

Uma pesquisa apresentada pela doutoranda em psicobiologia na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Gisele Passos, comprova que a prática de exercício aeróbio intenso, horas antes de dormir, pode reduzir a ansiedade de pessoas que sofrem de insônia crônica primária. Saiba mais...

Uma pesquisa apresentada pela doutoranda em psicobiologia na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Gisele Passos, comprova que a prática de exercício aeróbio intenso, horas antes de dormir, pode reduzir a ansiedade de pessoas que sofrem de insônia crônica primária. Segundo o estudo, o exercício físico pode aumentar em aproximadamente uma hora o tempo de sono das pessoas com dificuldades para dormir, distúrbio que se caracteriza pelo despertar precoce ou sono não restaurador. O trabalho avaliou os efeitos de três modalidades de atividade aeróbia: caminhada moderada em esteira, caminhada intensa em esteira e musculação; realizados de forma aguda e em diferentes intensidades. Foram analisados 36 voluntários, de ambos os sexos, com histórico de insônia crônica primária durante nove anos, em média. Eles apresentaram um aumento de 37% no tempo de sono, reduções de 54% na latência do sono e 7% no estado de ansiedade. Fonte: Portal da Educação Física