

Exercícios físicos demoram a melhorar insônia crônica, diz estudo



No papel de psicóloga clínica e pesquisadora do sono na Faculdade de Medicina Feinbert, na Universidade Northwestern, Kelly Glazer Baron ouvia reclamações frequentes de seus pacientes a respeito de exercícios. Eles diziam que às vezes praticavam exercícios até a beira da exaustão, mas não dormiam melhor durante a noite.

Baron ficou surpresa e impressionada. Fã dos exercícios como forma de tratar **distúrbios do sono**, mas também cientista, ele decidiu examinar mais de perto o relacionamento corriqueiro entre o suor e o sono.

O que ela e seus colegas descobriram, de acordo com um estudo publicado este mês na revista *The Journal of Clinical Sleep Medicine*, é que a influência do exercício na qualidade do sono é muito mais inconstante do que imaginamos e que, no curto prazo, o sono pode ter um efeito maior sobre a qualidade do exercício do que o contrário.

Para chegar a essa conclusão, Baron e os colegas recorreram a dados de um estudo sobre exercícios e sono originalmente publicado em 2010. Para esse experimento, os pesquisadores se uniram a um pequeno grupo de mulheres (e um homem) que haviam recebido um diagnóstico de insônia. A maioria dos voluntários estava na casa dos 60 anos e todos eram sedentários.

Em seguida, os pesquisadores escolheram aleatoriamente os voluntários para permanecerem inativos ou para começar a fazer exercícios de resistência moderados, compostos de três a quatro sessões de 30 minutos por semana, geralmente em uma bicicleta ergométrica ou em uma esteira, sempre realizadas durante a tarde. Esses programas de exercício tiveram a duração de 16 semanas.

Ao final desse período, os voluntários do grupo que havia feito o exercício estavam dormindo muito melhor do que no início do estudo. Em média, eles dormiam de 45 minutos a uma hora a mais na maioria das noites, acordando com menos frequência e relatando mais vigor e menos falta de sono.

Porém, Baron se questionou se as melhorias seriam imediatas nos padrões de sono das pessoas que haviam começado a praticar exercícios. Além disso, a prática de exercícios em dias específicos havia produzido melhores noites de sono durante a semana?

Ao analisar mais profundamente os dados contidos nos diários de sono dos membros do grupo que praticava exercícios, além de outras informações para o novo estudo, Baron descobriu que a resposta para ambas as questões era um tremendo não. Após os dois primeiros meses do programa de exercícios, as voluntárias do grupo (eram apenas mulheres) não dormiam melhor do que no início do estudo. O programa só melhorou a insônia depois de quatro meses.

Elas também relataram poucas vezes terem dormido melhor após praticar exercícios. Além disso, o mais interessante é que muitas vezes elas praticavam menos exercícios nos dias seguintes a uma noite mal dormida.

Em outras palavras, dormir mal costuma encurtar o tempo de exercício no dia seguinte, ao passo que, na maioria dos casos, a noite de sono não era melhor nos dias em que o exercício era praticado até o fim.

À primeira vista, esses resultados podem parecer "um pouco desencorajadores", afirmou Baron. Eles também parecer contrariar as conclusões iniciais de que quatro meses de exercícios melhorariam os padrões de sono dos insones, embora inúmeros outros estudos científicos geralmente afirmem que a prática regular de exercícios aumenta e aprofunda as horas de sono.

Porém, apontou Baron, a maior parte desses estudos envolvia voluntários sem problemas de sono. Para eles, o exercício e o sono pareciam ter um relacionamento pouco complicado: Você faz exercício, fica com o corpo e a mente cansados e dorme mais naquela noite.

Entretanto, pessoas com insônia e outros distúrbios do sono costumam ser "neurologicamente diferentes", afirmou Baron. "Elas têm o que caracterizamos como hiperexcitação do sistema de estresse", afirmou. Um pouquinho de exercício em determinado dia "provavelmente não é o bastante para superar essa excitação", explicou. Na verdade, o exercício tem até mesmo a capacidade de exacerbar o problema, já que é um dos elementos que causam estresse físico.

Contudo, caso o programa de exercícios seja realizado por tempo suficiente, afirmou Baron, os exercícios parecem diminuir a reação da pessoa ao estresse. A excitação fisiológica do indivíduo é silenciada o bastante para que o sono chegue com mais facilidade, conforme o que foi visto no experimento realizado em 2010.

Naturalmente, ambos os exercícios foram feitos em escala reduzida, envolvendo menos de uma dúzia de voluntários, todos de meia idade ou mulheres mais velhas. "Acreditamos que as descobertas também devem se aplicar a homens", afirmou Baron, mas essa ideia ainda precisa ser comprovada.

Da mesma forma, é impossível saber neste momento quais são os impactos relacionados ao sono causados por exercícios de diferentes tipos (como o levantamento de peso), intensidade, ou horário, incluindo sessões pela manhã ou tarde da noite.

Ainda assim, a resposta preliminar passada por essas descobertas é alentadora. Se você costuma ter insônia e não pratica exercícios, afirmou Baron, agora é hora de começar. No entanto, não espere que você vá se deleitar ou até mesmo completar as sessões de exercícios após uma noite mal dormida, ou que irá dormir melhor depois de praticar exercícios.

O processo é mais gradual e menos imediato do que aqueles que praticam exercícios podem esperar. Porém, os benefícios certamente aparecem. "Demorou quatro meses" no estudo original, afirmou Baron, mas naquele momento os voluntários que faziam parte do grupo de exercício "dormiam ao menos 45 minutos a mais por noite". "Esse resultado é tão bom quanto ou até melhor" que a maioria dos tratamentos atuais para distúrbios do sono, incluindo medicamentos, afirmou.

Fonte: *The New York Times*