

CORPO CRESCE NÚMERO DE ACADEMIAS 24 HORAS

# Cuidados redobrados com exercícios noturnos

Evite qualquer atividade física se estiver cansado ou mal alimentado

ANA CLÁUDIA MATTOS  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

A prática de atividades físicas durante à noite está cada vez mais frequente. Prova disto é o crescente número de academias 24 horas, como tem sido visto nas grandes capitais. Mas alguns cuidados são essenciais principalmente para quem sai direto do trabalho para uma academia ou caminhada.

O alerta é do fisiologista Paulo Roberto Santos Silva, da área de medicina esportiva do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo), ligado à Secretaria de Estado da Saúde.

“Para fugir do sedentarismo sem alterar a rotina de trabalho, muitas pessoas, especialmente moradores de grandes cidades, têm optado

## EVITE O JEJUM

Independente do horário em que for se exercitar, manhã, tarde ou noite, nunca faça atividades físicas em jejum

por se exercitar à noite ou até mesmo na madrugada.”

Segundo ele, os exercícios controlados são sempre bons à saúde, desde que o sono esteja em dia e uma boa

alimentação tenha sido feita. “Os cuidados com a prática de exercícios físicos à noite são os mesmos do que nos demais períodos. O problema é que as pessoas que estão se exercitando à noite não estão seguindo as orientações necessárias”, disse.

Se a atividade for feita com o corpo cansado e mal nutrido, afirmou ele, o que era para ser bom pode ter resultado diferente. “Sem uma noite de sono reparadora, a sobrecarga de estresse acumulada no dia e o esforço gerado pelos exercícios físicos vão prejudicar o sistema imunológico.”

De acordo com Silva, um dos principais riscos de uma alimentação inadequada antes da prática de atividades físicas é a hipoglicemia – diminuição dos níveis de açúcar no sangue – que podem provocar até desmaios. “Uma alimentação inadequada pode ainda gerar fatores como mal humor e obesidade, dentre outros.”

**Alimentação.** De acordo com a nutricionista Elizabeth Bis-

marck, do Programa de Nutrição da Prefeitura de São José dos Campos, o ideal é que a pessoa se alimente a cada três horas em média e faça um lanche saudável ou um jantar leve antes de praticar atividades.

“Dê preferência por um jantar ou um lanche leve e sempre dê um tempo para a digestão antes de praticar exercícios”, disse a nutricionista.

Para quem sai do trabalho direto para uma academia, acrescentou ela, pode comer um sanduíche com pão integral, iogurte, fruta, ou uma bar-

## NO VERÃO

Evite se exercitar em horários de sol muito forte, pois em vez de saudável pode ser prejudicial à saúde

rinha de cereais por exemplo. “Achar que ficar sem comer emagrece é um engano bastante comum hoje em dia. O alimento é o combustível do nosso corpo. Planeje, organize sua alimentação com a sua rotina”, disse ela.

Os especialistas indicam ainda que antes de começar a se exercitar procure algo que realmente se identifique. Além disso, não tenha pressa em obter resultados e sempre faça uma avaliação médica antes de sair ‘pulando’ por aí (leia quadro ao lado). ●

# 1

## hora

antes de começar a praticar atividades físicas à noite é o ideal para tomar um lanche ou mesmo um jantar leve

# 20

## minutos

de atividades físicas já pedem hidratação; tome pelo menos 250 ml de água a cada intervalo deste

## DICAS PARA NÃO DESISTIR DE SE EXERCITAR

### → PRAZER

Procurar um exercício que realmente goste é o primeiro passo para sair do sedentarismo e levar a atividade a sério

### → OBJETIVO

Defina um ou mais objetivos. Você precisa ter sempre em mente o que espera conseguir através da atividade física: emagrecer, queimar a gordura localizada, ficar mais saudável, melhorar sua qualidade de vida, ocupar seu tempo ocioso, fortalecer seus ossos ou outros

### → RESULTADOS

Não tenha pressa, deixe que os resultados apareçam naturalmente

### → PESO

O ideal é aliar exercício aeróbico e musculação. Se o objetivo é a queima de calorias, o mais indicado é o exercício aeróbico. No entanto, ele deve ser complementado com a musculação, que vai proporcionar firmeza aos músculos

### → LIMITE

Fique atento aos sinais que seu

corpo lhe envia. Não há ninguém melhor do que você para saber seus limites. É importante que você compreenda as mensagens que seu corpo lhe manda. Sentir dor na primeira semana de atividade física é considerado normal, principalmente para quem é sedentário, mas se a dor persiste por duas semanas ou mais é sinal de que tem algo errado

### → ORIENTAÇÃO

Faça uma avaliação médica antes de começar a praticar exercícios físicos, principalmente se você já passou dos 40 anos