

# Dez dicas para fazer exercícios à noite sem prejudicar a saúde

Com a correria do dia a dia e a falta de tempo muitos optam por fazer exercícios físicos à noite ou até mesmo na madrugada.

Com a correria do dia a dia e a falta de tempo muitos optam por fazer exercícios físicos à noite ou até mesmo na madrugada. Mas os praticantes de exercícios nesses horários devem tomar alguns cuidados para não prejudicar o sistema imunológico.

O fisiologista Paulo Roberto Silva, da área de medicina esportiva do Instituto de Ortopedia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, ligado à Secretaria de Estado da Saúde, disse que os exercícios controlados são sempre bons à saúde, desde que o sono esteja em dia e uma boa alimentação tenha sido feita.

Segundo o especialista, a falta de tempo tem atraído clientes às academias que funcionam 24 horas e, por isso, faz um alerta. “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”, afirmou.

O fisiologista afirma que, ao mesmo tempo em que há um aumento no número de inscrições para esse período de treinamento, o número de desistências também é relevante.

“Pelos desequilíbrios causados pela falta de sono ou pela má alimentação, o corpo começa a não render como deveria. Por isso, a pessoa acaba se afastando, pois falta disposição e ânimo para desenvolver um trabalho constante”, diz.

## CONFIRA DEZ DICAS PARA QUEM FAZ, OU PRETENDE COMEÇAR A FAZER, ATIVIDADES NESSE PERÍODO:

- 1) Comece as atividades devagar.
- 2) Nunca pratique exercícios em jejum.
- 3) Antes e depois da prática é preciso ingerir alimentos, porém em pouca quantidade. Por isso, o ideal é durante o dia ter uma boa base alimentar.
- 4) Se for jantar é preciso fazer a refeição três ou quatro horas antes dos exercícios.
- 5) Se ingerir apenas um lanche, pode esperar apenas uma hora antes da prática.
- 6) Alimentos que contenham zinco, como arroz, maçã, melão, morango, cereais integrais, castanha e chás, são fundamentais para quem vai se exercitar após o trabalho, pois eles ajudam a diminuir a quantidade de cortisol, o hormônio ligado ao estresse humano e que, em excesso no organismo, afeta principalmente o coração.
- 7) É preciso dormir de 7 a 12 horas por dia. Por isso, programe-se para que a prática de exercícios não substitua horas de sono.
- 8) Uma dieta com carboidratos evita fadigas precoces e lesões musculares.
- 9) O ideal é consumir até 30g de carboidratos antes de praticar exercícios, como cereal integral, pão integral, barrinha de cereal.
- 10) Antes de ir academia não é recomendável ingerir muita fibra, pois dificulta a digestão.