

## Fitness & Nutrição

Uma boa noite de sono, além de aliviar o estresse e ajudar na disposição, é importante para aqueles que treinam, pois os músculos só se desenvolvem com o descanso noturno

POR EDUARDO FERNANDES

**D**ormir, certamente, é bom em todos os sentidos. Levanta o astral, arranca o estresse e alivia o corpo, melhorando o humor de qualquer um. Além disso, uma boa noite de sono é capaz de trazer muitos outros benefícios, sobretudo no universo fitness, como ganhar massa magra e, literalmente, ajudar a desenvolver seu corpo depois de alguma atividade física.

O personal trainer e professor de educação física Rodrigo Resende explica que, para quem treina, a sessão de exercícios é tão importante quanto descansar bem durante a noite. “Nos treinos de resistência, existe um estresse e um rompimento de fibras do tecido muscular. Será na hora de dormir que o indivíduo terá uma maior irrigação, levando os nutrientes e os hormônios necessários para reparar o tecido muscular trabalhado”, detalha.

No entanto, principalmente para quem é adulto e enfrenta uma rotina corrida, existe uma grande dúvida: quantas horas de sono é o ideal? Rodrigo responde que essa é a grande cereja do bolo, pois não existe uma matemática perfeita para o crescimento muscular, embora o aconselhável seja que cada pessoa reconheça o seu melhor modelo de sono. “Existem indivíduos que precisam de sete horas, e há indivíduos que com quatro, cinco horas têm o mesmo efeito. Para adultos, sete horas seguidas seriam esse ideal”, recomenda.

### Novos hábitos

Vivendo uma vida intensa de concurseiro, Gustavo Almeida, 23 anos, precisou reinventar uma nova rotina para adequar e encaixar estudos, alimentação e treinos. E, é claro, uma boa noite de sono diante de tantas atividades diárias.

Ele conta que costuma dormir de seis a sete horas por noite, com variações ao longo dos dias, já que não é possível ter a mesma carga horária sempre. Entretanto, reforça que tem tentado manter a regularidade. “Costumo dormir entre 22h e 22h30. Particularmente, prefiro esse horário pois me ajuda com um bom horário de



Fotos: Arquivo pessoal

sono e, também, melhora meu ritmo circadiano — o relógio interno do corpo que regula o sono e a vigília. Dormir às 22h pode ajudar a manter um ritmo circadiano saudável, o que pode melhorar a qualidade do sono”, destaca.

Em relação aos treinos, Gustavo reforça que, sem dúvidas, percebeu uma melhora na sua disposição para o dia seguinte. Com um bom descanso, tem mais ânimo para realizar tarefas coti-

dianas e ir à academia com mais vontade. “Senti uma melhora na recuperação muscular, no ganho de massa magra e no aumento de resistência.”

Além da nítida melhora corporal e da evolução perceptível enquanto pratica as atividades físicas, o estudante não deixa de mencionar a importância de unir o sono com a alimentação, um pilar fundamental para quem deseja melhorar a autoestima e a estética do corpo.