

É se a **pessoa** não **dormir bem?**

Segundo Victor Lucas Silva, professor de educação física da Bodytech, no Lago Sul, é possível que o indivíduo consiga perceber uma certa evolução corporal. Porém, noites mal dormidas podem provocar outros riscos, como estresse e ansiedade a curto prazo. Pensando no futuro, problemas cardíacos podem surgir em razão dessa privação de sono.

Além do ganho na hipertrofia, dormir bem acumula diversos benefícios. “Um bom sono fortalece o sistema imunológico, ajuda na liberação de secreção e de hormônios, que é fundamental nesse processo, pois de 60% a 70% do hormônio do crescimento humano são liberados enquanto dormimos. Além de melhorar a recuperação muscular e restaurar as funções cerebrais”, aponta.

O horário certo para dormir, segundo Victor, é relativo e depende da disponibilidade de cada pessoa. O ideal, como descrito por ele, é incluir de seis a oito horas na rotina noturna. O profissional ressalta que tudo dependerá também do horário em que você começa o seu dia — se for cedo, por exemplo, é importante que você durma antes das 23h.



O professor Victor Lucas Silva destaca que é importante dormir de seis a oito horas por dia



“Dormir bem mudou a **minha vida**”

Por muito tempo, Laura Melo, 21 anos, tentou adotar a prática de dormir ao menos seis horas por dia. Contudo, teve dificuldades no processo, pois sofria de insônia e ansiedade. Mas, ao começar a se exercitar na academia, encontrou uma forte aliada para conseguir mudar a rotina de sono com mais eficácia.

Agora, a estudante de medicina conta que costuma iniciar a rotina noturna às 21h. “Nesse momento, aproveito para relaxar e não me ocupar com mais nenhuma tarefa diária. Eu me deito para dormir, de fato, por volta das 22h.

Laura Melo costuma dormir por volta das 22h, já que acorda cedo para ir à faculdade

Por causa da faculdade, em alguns dias, deito-me mais tarde, mas evito dormir depois de meia-noite, pois acordo cedo”, descreve.

Ter um sono adequado, como relata a jovem, mudou completamente sua vida. Sente mais disposição ao longo do dia e durante as atividades físicas. Desde então, carrega a nítida sensação de que vem progredindo bem, não só como estudante, mas, também, na prática de exercícios.

Quanto à estética corporal, Laura comenta que a rotina de hábitos saudáveis aliada ao sono mudou a forma como seu corpo performa no árduo universo fitness. Apesar de treinar há vários anos, somente quando passou a dormir melhor ganhou facilidade em progredir cargas e realizar exercícios aeróbicos. “Percebi perda de gordura e ganho de massa muscular de forma muito mais rápida.”