



# Dormir Bem

## É essencial para treinar melhor

Na vida agitada de quem trabalha, estuda, tem de ficar com a família, os filhos e os amigos, já é difícil achar tempo para a corrida. Mas quem sabe a importância do desporto para a saúde, acaba encontrando uma brecha na agenda para fazer os treinos. O que a rotina cheia de compromissos pode deixar espaço insuficiente para algumas horas que são fundamentais para que as outras actividades sejam bem aproveitadas: as horas de sono.



O treino da corrida tem geralmente dois momentos opostos. No início, quem era sedentário sofria para acordar e ir correr, se os treinos fossem pela manhã, e precisava de muita motivação para não se render ao apelo do colchão e dos cobertores. Passada a fase de adaptação, o problema surge quando o corredor só pensa em treinar, cada vez com mais frequência e intensidade, em detrimento do descanso. Só que, privar-se do sono para correr acaba anulando os benefícios do desporto.

“Quando o atleta está com aquela adrenalina alta, o mais difícil é conseguir suspender-lhe o treino, ou convencê-lo a fazer um treino mais leve. Porque o que ele quer é sentir-se cansado, ele quer forçar-se mais e mais”, afirma o treinador Gabriel Bastos, da equipa Trilopez.

Dalva Rocha, 47 anos, sempre gostou de desporto e pratica a corrida há oito anos. Ela garante que dorme bem, das 22.30 às 5 horas, quando se levanta para treinar. “Eu só não consigo dormir bem quando não corro ou não faço ginástica, quando não faço exercício nenhum”, diz. A sua dependência do desporto para ter uma boa noite de sono pode indicar um exagero. “Ela provavelmente está indo além do que deveria”, diz Bastos.

Um bom argumento para quem resiste à ideia do descanso é deixar claro que ele melhora a performance. “O sono e o desporto são sócios. O desporto melhora a qualidade do sono e o sono é muito importante para o rendimento no exercício”, analisa o médico do desporto Sérgio Dias Reis, do Sportslab.

No período de transição entre um treino e outro, o sono actua na recuperação física e mental, na restituição de tecidos e consolidação da memória. Em resumo, deixa o atleta “totalmente recuperado” para fazer uma nova série e absorver todos os benefícios da actividade desportiva.

“O descanso faz parte do treino”, ressalta Reis. “A pessoa sai do treino com um deficit de energia e o sono é factor preponderante na recuperação. Se esta recuperação não for adequada, o stress físico acumula-se e o desportista fica mais sujeito a lesões, infecções, porque a sua imunidade diminui. Ele também sofre mais com o cansaço e apresenta baixo rendimento”, enumera.

### Bons e maus sonos

Desta forma, se não houve mudanças no treino nem surgiu alguma lesão e mesmo assim, a sua performance já não é a mesma, talvez você não esteja descansando o suficiente. Quem tem pouco



## CONSELHOS TÉCNICOS

Para resolver problemas mais complexos, existem várias alternativas, desde as placas para controlar o bruxismo, medicamentos, cirurgias, até técnicas de relaxamento diversas, que apresentam bons resultados.

Se o desporto pode contribuir para um sono melhor, o exagero, contudo pode ter uma acção inversa. “O exercício muito intenso, com desgaste físico muito alto, pode prejudicar o sono”, alerta Rossi. Ele enumera os prejuízos: demora para dormir, acordar várias vezes durante a noite, acordar só uma vez mas demorar para dormir novamente, acordar cansado pela manhã, sentir sonolência durante o dia. A pessoa também passa a ter irritabilidade, perda de memória, alterações de apetite, libido e frequência cardíaca alterados. E o rendimento físico cai.

tempo não precisa ficar desesperado, porque a recuperação está associada à qualidade do sono e não à quantidade de horas dormidas.

Estudos mostram que pessoas fisicamente activas entram mais facilmente no sono profundo, responsável pela recuperação física. Com isso, as queixas de sonolência durante o dia são muito mais frequentes nos sedentários, mesmo que estes durmam várias horas por noite.

Essa melhoria deve-se ao cansaço físico que aumenta e principalmente, à evolução geral na qualidade de vida. A maioria dos desportistas não fuma, ingere menos bebidas alcoólicas, tem menos stress, ansiedade e depressão, graças à libertação da beta-endorfina, que proporciona uma sensação de bem-estar, e também à integração com os colegas de equipa, que melhora a vida social.

Cunha Soares, 42 anos, é um bom exemplo dessas mudanças positivas. Ele fumou durante mais de duas décadas e, quando resolveu largar o vício, começou a ter insónias. “Eu ia dormir tarde e acordava às 4 da manhã, sem conseguir voltar a dormir”, lembra.

Frustrado com a situação, ele tomou uma atitude que mudou as suas noites. “Em vez de ficar virando-me de um lado para o outro na cama, resolvi sair para correr. Poucos dias depois, eu já tinha voltado a dormir normalmente”, conta.

A mudança ocorreu há quatro anos. Hoje, ele dorme 5 a 6 horas por noite em média e acorda cedo, quatro vezes por semana, para treinar. Ele guarda também a disposição para os dias livres, quando acorda cedo para brincar com os filhos.

### Distúrbios do sono

A insónia que atingiu Cunha Soares é o problema mais comum que atrapalha o descanso das pessoas. Mas não é o único. Distúrbios como apneia, bruxismo (ranger de dentes), narcolepsia (sono excessivo) ou síndrome das pernas inquietas, são outros transtornos que podem interferir não apenas no sono mas também nas actividades rotineiras, já que a pessoa carrega o cansaço nocturno para as suas tarefas diurnas.

A corrida pode ser um factor importante no combate a alguns desses males. Além da contribuição para a redução da insónia, por meio da diminuição da ansiedade, também reduz a intensidade do ronco e actua no tratamento da apneia.

“A apneia é uma obstrução respiratória que tem prevalência maior em obesos. Como a obesidade é resultado do sedentarismo e da alimentação inadequada, o exercício ajuda indirectamente a diminuir os eventos da apneia”, explica o educador físico Márcio Rossi, que estuda a relação entre o sono e o exercício.

Mas reverter o quadro do treino em excesso (“over training”) é possível: basta diminuir a carga e/ou a intensidade dos treinos. “Tem que ouvir o corpo e saber que o sono serve para a reabilitação das funções neurológicas”, lembra o médico do desporto Sérgio Reis.

A tecnologia pode ser uma aliada na monitorização do equilíbrio entre o desporto e o descanso. Existem alguns programas que avaliam os níveis de stress. Um deles, desenvolvido pelo russo Alexander Riffine, compara o funcionamento dos sistemas nervoso simpático e parassimpático, que actuam respectivamente como acelerador e freio do organismo. Os pontos indicados no gráfico indicam se há equilíbrio ou exagero no desgaste físico. A análise é minuciosa, apontando desde o estado ideal, próximo do ideal ou normal, passando por uma disfunção crónica ou temporária e chegando até a uma alteração aguda.

Para se avaliar com precisão as situações, é preciso fazer uma monitorização constante, geralmente mensal. O programa pode ser bastante útil num planeamento antecipado para uma corrida importante, que exigirá uma preparação específica, com aumento da carga de treino.

### O horário do treino pode prejudicar o sono?

Algumas pessoas sofrem para se levantarem muito cedo; outras só encontram tempo para correr depois do trabalho. E há ainda os que recorrem à passadeira para treinar de madrugada. Mas afinal, qual é o horário mais indicado para praticar desporto sem comprometer o sono? Não há uma resposta exacta para esta pergunta, já que tudo depende da adaptação, das características e do estilo de vida de cada um.

O que existe são discussões sobre se exercitar à noite, uma vez que isso poderia trazer prejuízos ao sono. Um treino realizado três a quatro horas antes de dormir, mantém a adrenalina e a temperatura corporal elevadas e os hormónios circulando, o que dificultaria o adormecer. Mas apesar dos indícios, há quem prefira esse período.

Como o treinador Gabriel Bastos. Ele acorda antes do nascer do sol para orientar os seus alunos, mas o seu treino pessoal fica para o fim do dia. “Se eu corro de manhã, fico quebrado, arrastando-me o dia todo. À noite, faço o meu treino e quando vou jantar, já estou morrendo de sono. Aí, é só cair na cama e dormir”, diz ele, que dorme em média, seis horas por dia.

Bastos observa que as pessoas sedentárias, quando começam a praticar a corrida, sofrem bastante para acordar mais cedo e também para dormir. “Muitos reclamam de dores musculares, mas é só durante o período de adaptação. Em geral, depois de dois ou três

meses, já estão mais dispostos, porque atingiram um conforto físico. O organismo adapta-se a qualquer circunstância”, avalia.

Os hábitos de sono variam de indivíduo para indivíduo e também são influenciados pela fase da vida. Os jovens e adultos jovens precisam de mais horas de sono por noite e geralmente, dormem e acordam tarde. Essa regra geral está sujeita a exceções, de acordo com a predisposição de cada pessoa. Um adulto também pode precisar de mais tempo de sono.

Assim, é possível traçar três grupos distintos que no geral, são independentes da idade: os matutinos que dormem e acordam cedo; os vespertinos, que dormem e acordam mais tarde; e os indiferentes, que se sentem bem, tanto dormindo cedo como tarde. Observar em que grupo se encaixa e escolher o horário de treino mais apropriado aos hábitos pessoais pode ser a diferença entre fazer uma corridinha regular ou conseguir dar o máximo nas voltas e séries.

### Adaptando o relógio social

Além de adaptar o seu treino ao seu relógio interno, também é preciso adaptar a sua agenda ao estilo de vida mais saudável. Não dá para querer sair à noite com os amigos a semana inteira e estar de pé, às 6 da manhã, com disposição para correr. Preferir uma festa ao treino, então, é praticamente esforçar-se em vão. Algumas pessoas ainda conseguem correr no sábado de manhã, depois de uma festa que durou a noite inteira, porque têm o dia livre para descansar. A receita seria dormir um pouco depois do treino e durante o dia, hidratar-se e alimentar-se bem, mantendo o descanso, sem actividades físicas. “O que não pode e muita gente faz errado, é correr, ir depois para o churrasco com os amigos, beber, jogar futebol e só ir dormir muito tarde”, avisa o médico do desporto, Sérgio Reis.

Na prática, é mesmo bastante difícil correr depois de uma noite mal dormida. A jornalista Ana Paula Silva, 25 anos, tem de abrir mão muitas vezes do encontro com os amigos para fazer um treino satisfatório. “Eu mudei muito. Minhas amigas reclamam mas para mim, o treino é sagrado”, conta. “E quando tentei correr depois de uma balada, não aproveitei. O meu corpo ficou cansado, a atenção desviada, eu tropecei, foi horrível. O pensamento era descansar à tarde, mas não tem jeito, mesmo assim, o treino fica prejudicado”, diz.

Sem horário fixo no trabalho, Ana Paula tenta encaixar o treino nas folgas que encontra na sua agenda. Assim, já experimentou correr tanto de dia como de noite e até no início da madrugada. “Se eu tiver um compromisso de trabalho até mais tarde, posso chegar a casa até mesmo à meia-noite e correr na passeadeira”. Os horários nocturnos no entanto, nem sempre são os mais favoráveis. “Quando eu treino à noite, às vezes demoro um pouco mais para dormir, porque o corpo fica acelerado. Mas às vezes, também relaxo mais, por causa do desgaste”.

Quando o treino é de manhã, a corredora diz que, logo depois, fica “ligada”. “Só me vai dar sono se eu estiver mais livre e ficar sem fazer nada”. Seja em que horário for, o importante para ela, é cumprir o seu compromisso com a saúde, três vezes por semana.

### E quando a prova é que tira o sono?

Muita gente não consegue dormir na véspera de uma estreia ou participação numa corrida importante. Neste caso, a ansiedade pode jogar contra a vontade de fazer o melhor. Ana Paula também enfrentou problemas por causa da expectativa desmedida.

Em Maio deste ano, ela participou numa prova de estafetas na Ilha Bela pela primeira vez. Um mês antes da corrida, já sofria com a ansiedade. “Eu não parava de pensar. A cada treino, ficava cobrando-me, dizendo que nada podia dar errado”, lembra.

O resultado foi uma má prova. “Só descansei uma hora na noite que antecedeu a prova. Quando fui correr, estava com sinusite, por causa do nervosismo, eu não tinha ar para correr. Fiquei chateada por não fazer o tempo que queria”.

Depois da experiência frustrada, ela aprendeu a relaxar. “Agora, saio com as minhas amigas no sábado à tarde, depois de fazer um treino leve pela manhã e converso sobre outras coisas, para me distrair. Quando chego a casa à noite, já estou cansada o suficiente para dormir bem”, conta.

Cada pessoa tem o seu próprio método de relaxamento para se sentir bem durante a prova. Mas a ansiedade, quando bem doseada, pode ser boa para o atleta. “O stress pode ser positivo e servir como incentivo para o atleta. Se não houver acumular de noites mal dormidas, dormir um pouco menos na véspera de uma prova não vai comprometer o rendimento”, esclarece o médico de desporto Sérgio Reis.

### O que fazer para reduzir o efeito do jet lag?

Alterar os horários de treino e de dormir pode ser um desconforto para os desportistas e até interferir na performance. Mas nalgumas situações, a mudança é inevitável. É o que acontece quando se participa numa prova noutra continente. Para correr na Europa por exemplo, será necessário alterar em várias horas o seu relógio interno, o que exigirá uma adaptação do corredor ao chamado jet lag (efeitos da alteração horária).

Sonolência, insónia, cansaço e alterações de apetite, podem atingir até atletas profissionais, e é por isso que eles viajam com bastante antecedência para o local da prova. Em média, cada hora a mais ou a menos no fuso horário, é necessário um dia de adaptação. Quando maior o fuso, maiores são também as hipóteses de sofrer os efeitos agudos da mudança.

“Isso ocorre porque há uma dessincronização entre o ritmo claro e escuro do indivíduo, o que pode trazer prejuízos, dependendo do desporto. Nos que exigem concentração como o xadrez, os efeitos são mais visíveis mas também existe a hipótese, embora não comprovada, de comprometimento noutros desportos de alto nível”, analisa o educador físico Márcio Rossi.

Banhos de luz que inibem a libertação de melatonina – reguladora do relógio biológico – e a ingestão da própria hormona (cuja venda é proibida em Portugal e no Brasil) são artifícios usados em alguns países para acelerar a sincronia com os novos horários. Corredores amadores não precisam de lançar mão dos artifícios tão complexos para se adaptarem. Há dicas mais simples a serem seguidas.

Alguns estudos indicam a utilidade do uso de óculos de sol para diminuir a exposição à luz, de algumas sextas durante o dia, para reduzir o cansaço, e da realização de exercício físico pela manhã, na chegada ao destino. Por outro lado, não é necessário, tampouco eficiente, tentar adaptar-se ao horário de destino ainda no próprio país, por causa do ritmo local dificultar a mudança. Mas no avião, já é possível tomar medidas para evitar problemas com o jet lag, como hidratar-se muito bem, tentar dormir no horário local, evitando o uso de medicamentos e, se estiver na procura de resultados na corrida, tentar não viajar na véspera da prova.

(\*) Em artigo publicado na “Contra-Relógio” de Outubro 2006

