



## EXERCÍCIO FÍSICO AJUDA A DORMIR MELHOR

Segundo um novo estudo, as pessoas que fazem exercício físico regularmente, dormem melhor e sentem-se mais alertas durante o dia do que aquelas que não são tão fisicamente activas.

A actividade física não é apenas boa para a cintura e para o coração, mas também pode ajudá-lo a dormir.

Os resultados de uma pesquisa mostraram que pessoas que fizeram 150 minutos de actividade moderada a vigorosa por semana, relataram uma melhoria de 65% em termos de qualidade do sono. Elas também disseram que sentiam menos sonolência durante o dia, em comparação com os menos activos fisicamente.

Os investigadores estudaram uma amostra representativa de mais de 2.600 homens e mulheres entre as idades de 18 e 85 anos nos EUA.

Os autores observaram que a diretriz nacional que recomenda 150 minutos de actividade física moderada a vigorosa por semana, foi originalmente criada para melhorar a saúde cardiovascular, mas os seus resultados mostram que esse nível de exercício tem outros benefícios de saúde também.

Cerca de 35 a 40% dos adultos nos EUA têm problemas em adormecer ou experimentam sonolência diurna. O estudo mostrou que o risco de sentir-se excessivamente sonolento durante o dia, caiu 65% entre os participantes mais activos.

Os investigadores também descobriram que os participantes que cumpriram as diretrizes de actividade física, tinham 68% menos probabilidade de sofrer câibras nas pernas durante o sono, e 45% menos probabilidade de ter dificuldade de concentração quando cansados.

Se é dos que tem muita sonolência diurna, pode parecer contraditório gastar ainda mais energia com exercícios, mas o esforço físico vai realmente fazer com que se sintam mais desperto. Pode ser mais fácil desistir de se exercitar quando está cansado, mas pode ser benéfico para a sua saúde a longo prazo tomar a decisão difícil e fazer actividades.

## SUGESTÕES PARA MELHORAR O SONO E A RECUPERAÇÃO

Dormir bem é tão importante para o corredor quanto treinar e manter uma boa alimentação. É durante o sono que o atleta recupera do desgaste muscular sofrido no treino. Sendo assim, uma noite mal dormida pode interferir diretamente no desempenho do praticante. Existem alguns cuidados que podem auxiliar na higiene do sono e contribuir para que o atleta tenha uma recuperação adequada durante a noite.

Eis algumas sugestões que podem fazer a diferença:

- ▶ Deitar e levantar em horários regulares;
- ▶ Deitar-se somente quando estiver com sono.
- ▶ Não comer muito próximo da hora de dormir, principalmente alimentos de difícil digestão;
- ▶ Um banho quente antes de dormir e diminuir a luz do quarto contribuem para um sono tranquilo;
- ▶ Evitar ler, comer ou realizar outras actividades na cama que não seja dormir, pois ela deve ser associada ao sono;
- ▶ Não realizar treinos intensos à noite, pois acelera o metabolismo e dificulta a chegada do sono;
- ▶ Não consumir bebidas cafeinadas ou alcoólicas antes de dormir.



## QUANTO CORRER PARA QUEIMAR CALORIAS

Com as férias, é grande a tendência de relaxar um pouco em relação aos treinos e também à dieta. Nesse ritmo de comer e beber muito e treinar pouco, basta um descuido para que os dígitos da balança comecem a subir, o que, para um corredor, pode ser muito desastroso. Isso porque o acréscimo de peso gera mais

sobrecarga para a musculatura e para as articulações, aumentando o risco de lesão, além de prejudicar o desempenho do atleta.

Por isso, o ideal é não perder o controle das calorias ingeridas. Uma vez consumidas, dependendo da quantidade, pode não ser uma tarefa tão fácil livrar-se delas, mesmo correndo. Para queimar as 289 calorias de um pedaço de pizza marguerita, por exemplo, um homem de 70 kg teria que correr 23 minutos a uma velocidade de 10 km/h. No caso de uma mulher de 60 kg, seriam 29 minutos na mesma velocidade. A diferença é porque o homem possui mais massa muscular do que a mulher, e a musculatura dispende mais energia para se manter do que a gordura. Quanto maior o peso do corredor, independentemente do sexo, maior o gasto energético.

Abaixo, segue uma tabela que calcula o gasto calórico de homens e mulheres, com 70 e 60 kg respectivamente, numa corrida ou caminhada de 60 minutos, de acordo com a velocidade:

VELOCIDADE	CALORIAS HOMENS	CALORIAS MULHERES
5km/h	247	198
6,5 km/h	375	300
8 km/h	600	480
10 km/h	750	600
11 km/h	862	690
13 km/h	1.012	810
14,5 km/h	1.125	900
16 km/h	1.200	960
Trote e caminhada (combinação) - homens 450 calorias; mulheres 360		

