

Domingo, 19 de Abril de 2026

Não gosta de se exercitar? Talvez esteja fazendo isso no momento errado do dia

ATIVIDADE FÍSICA

g1

Pesquisadores concluíram que, para atingir os melhores resultados de uma sessão na academia, corrida ou aula de fitness, **o melhor é fazer os exercícios no horário do dia que melhor se adaptar ao relógio interno do corpo de cada pessoa.**

Ou seja, as pessoas que gostam de acordar cedo devem se exercitar pela manhã, para obterem o máximo benefício. Já aqueles que se identificam com as corujas noturnas devem suar à noite, segundo as pesquisas.

A sincronização dos exercícios com o relógio interno do corpo pode aumentar os ganhos cardíacos, especialmente em pessoas que já enfrentam riscos maiores de doenças do coração, segundo um novo estudo publicado na revista *Open Heart*.

Os voluntários que participaram do estudo apresentaram melhorias do sono, redução da pressão arterial e níveis mais saudáveis de açúcar no sangue.

Melhor preparo físico

Participaram do estudo cerca de 134 pessoas na casa dos 40 e 50 anos, no Paquistão. Nenhum dos participantes tinha condições físicas ideais e eles apresentavam pelo menos um fator de risco cardíaco, como hipertensão arterial ou excesso de peso.

Eles fizeram sessões supervisionadas de caminhada rápida sobre uma esteira por 40 minutos por dia, cinco vezes por semana, por três meses. E, com base em questionários, 70 participantes foram classificados como madrugadores e 64, como corujas noturnas.

Alguns deles fizeram seus exercícios em horários coincidentes com seu cronótipo pessoal, a predisposição para ficar alerta de manhã ou à noite. Já outros fizeram o contrário.

Os dois grupos exibiram aumento da sua aptidão física. Mas sincronizar o exercício com o cronótipo produziu maiores benefícios à saúde, em termos de pressão arterial, capacidade aeróbica, marcadores metabólicos e qualidade do sono.

O relógio interno do corpo afeta os padrões de sono e vigília e os níveis de energia e hormônios ao longo do dia. E, conseqüentemente, pode influenciar o desempenho e a adesão aos exercícios, explicam os pesquisadores.

'Jetlag social'

Os autores do estudo afirmam que indicam que uma abordagem única para todas as pessoas, em termos de horário do exercício físico, não é a ideal.

O descompasso entre os cronogramas social e biológico (o chamado "jetlag social") foi relacionado ao aumento dos riscos cardíacos.

As corujas noturnas podem enfrentar riscos maiores, segundo os pesquisadores. Isso significa que eles não devem ser forçados a praticar rotinas de exercício logo pela manhã. E algumas academias, agora, ficam abertas dia e noite.

O chefe de treinamento pessoal da rede britânica de academias PureGym, Hugh Hanley, afirma que as noites de segunda e terça-feira costumam ser períodos de pico. Mas cada vez mais pessoas estão diversificando os horários dos seus exercícios.

"Um ponto que observamos nos últimos anos é que as pessoas, de fato, estão priorizando sua saúde, com mais flexibilidade", ele conta.

Para Hanley, a chave para ficar em forma é manter a consistência, criando um hábito de movimento que faça parte do seu estilo de vida.

"Fazer exercício regularmente é melhor do que uma ou duas sessões", orienta ele.

"Observamos muitas vezes que as pessoas começam definindo um objetivo grande demais. Sempre preferimos que elas dividam esse plano em objetivos pequenos, que possam ser alcançados."

A tendência no momento, segundo Hanley, é o treino de força. "Estamos observando um grande aumento... em todas as gerações", ele conta.

"As gerações mais jovens estão claramente priorizando o treino de força, mas também a faixa demográfica com mais idade."

Rajiv Sankaranarayanan, da Sociedade Cardiovascular Britânica, é um dos proprietários da revista que publicou o estudo. Ele afirma que as descobertas recomendam a adoção de horários de exercícios que se adaptem ao relógio natural do corpo, mas propõe novos estudos para confirmar esta conclusão.

Para a especialista em ritmos do corpo da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, Nina Rzechorzek, o horário pode ser um fator a ser considerado, mas a regularidade do exercício é o mais importante.

Pesquisas indicam que a combinação de exercícios diferentes traz benefícios. O serviço público de saúde britânico (NHS) recomenda atividades de fortalecimento pelo menos dois dias por semana e exercícios cardíacos vigorosos por pelo menos 75 minutos.

Os treinos de força

Pronto para ir à academia, seja de manhã ou à noite? Treinos de força, como agachamento na parede ou manter a postura na prancha, são algumas das melhores formas de reduzir a pressão arterial.

Estes exercícios isométricos são projetados para criar força sem mover músculos, nem articulações.

O agachamento na parede consiste em colocar as suas costas contra a parede e abaixar até uma posição sentada, usando seus quadris até que as coxas fiquem paralelas ao solo.

Já a prancha envolve a manutenção de uma posição similar a uma flexão de braço por um período maior, para trabalhar músculos abdominais importantes, além das costas, ombros, braços e glúteos.