



## **Rendimento físico – Treinar de manhã ou de tarde?**

Quantos de nós não colocaram já a questão: “ Quando é que devo treinar? De manhã ou de tarde?”. Pois é, as condicionantes podem à partida ser diversas, de carácter profissional, familiar, técnico ou até mesmo motivacional. Muitas das vezes procuramos bases muito pouco científicas para justificar a nossa falta de “vontade”... e o Domingo de manhã é um excelente exemplo.

Se nos restringirmos aos aspectos psicológicos, podemos dizer que o momento do dia não importa, pois o exercício físico reduz a ansiedade e os estados de mau humor, independentemente da altura do dia em que se pratica.

De outro ponto de vista, particularmente no que diz respeito às repercussões dos ritmos circadianos sobre o aparelho cardiovascular, têm sido feitos vários estudos, cujas conclusões são apresentadas neste texto.

Algumas investigações, levantaram a questão de o exercício físico realizado de manhã poder originar alterações perigosas sobre o aparelho cardiovascular. Ocorreriam cerca de três vezes mais enfartes do miocárdio entre as 6 horas da manhã e o meio-dia que no resto do dia.

As explicações para este facto apoiam-se na constatação de que há uma elevação matutina da agregabilidade das plaquetas (o sangue toma-se mais denso, mais grosso, mais viscoso), acompanhada de um aumento dos níveis sanguíneos de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina). Este último acréscimo de catecolaminas proporciona a subida da frequência cardíaca, da tensão arterial e da força de contracção do miocárdio (músculo cardíaco), o que corresponde ao incremento do trabalho cardíaco.

Mas não comece já a pensar em desculpar-se, para não se levantar mais cedo

da cama e fazer actividade física, sem colocar primeiro a seguinte questão:

“Será que a actividade física matinal agravará estes parâmetros, sendo um factor de risco adicional?”

O que se sabe é que pelo facto da pessoa se levantar cedo, isso por si só ocasiona o tal crescimento da agregabilidade das plaquetas. Se fizer exercício físico, não há nenhuma elevação adicional dessa agregabilidade. **Pelo contrário**, o exercício desencadeia um aumento da fibrinólise (evita a coagulação do sangue), benéfico pois impede a formação de coágulos e pode prevenir os ataques cardíacos.

Como conclusão, observamos que há um aumento de risco cardiovascular de manhã, só pelo facto de nos levantarmos, mas que não se agrava com a prática do exercício físico moderado. Nos jovens saudáveis a actividade física pode ser realizada de manhã. As pessoas de meia-idade ou de terceira idade embora também a possam efectuar de manhã, devem, quando possível, praticá-la à tarde.

Existem no entanto, momentos no dia em que o organismo humano está mais preparado para o esforço. Este período coincide com as horas em que o organismo apresenta uma temperatura corporal mais elevada (de salientar que a temperatura do corpo não é constante ao longo do dia).

*É durante a tarde (entre as 16h e as 18h) que se conseguem os melhores rendimentos físicos.*

A pessoa tem uma temperatura corporal mais elevada, está bem desperta, a força e a flexibilidade atingem o seu pico máximo e a descarga matinal das hormonas que provocam o *stress* decresceu sensivelmente. Estes aspectos permitem que durante a tarde, particularmente no seu final, haja uma diminuição da frequência cardíaca e da tensão arterial de repouso, relativamente ao que se observa durante a manhã, dando ao coração uma maior reserva para a realização dos esforços.

Um estudo recente, sugere que é durante a tarde que se conseguem as melhores respostas aeróbias e anaeróbias ao exercício breve de alta intensidade.

Uma investigação feita com algumas modalidades desportivas, em especial com futebolistas, nadadores, corredores e ciclistas, veio demonstrar igualmente que estes atletas atingem o seu pico máximo de rendimento físico ao final da tarde. No caso dos desportistas que participam frequentemente em competição, os seus picos de rendimento físico são sobretudo atingidos durante a tarde. Todavia, como as provas, jogos e corridas podem ser realizadas também de manhã, eles devem cumprir parte do seu treino à mesma hora a que irão competir. Este é um aspecto fundamental a considerar, se as provas se realizam de manhã, há que preparar o organismo para esse facto e realizar treinos que reproduzam ao máximo a realidade da competição, tanto em termos de intensidade / volume, o próprio ambiente, o local, a hora de realização, etc.

Portanto, de manhã ou de tarde...vamos a isto!

Bibliografia de apoio:

NUNES, L. – **A Prescrição da Actividade Física**. Lisboa: Caminho, 1999