



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IGOR SANTOS VIDAL

**O PERFIL DAS PESSOAS QUE TREINAM APÓS AS 22:00 HORAS, SUAS
METAS E RESULTADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

IGOR SANTOS VIDAL

**O PERFIL DAS PESSOAS QUE TREINAM APÓS AS 22:00 HORAS, SUAS
METAS E RESULTADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso ou Tese ou Dissertação apresentada ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof.^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas.

Coorientador: Ramon Fagner de Queiroz Macedo

**CAMPINA GRANDE
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

V648p Vidal, Igor Santos.
O perfil das pessoas que treinam após as 22:00 horas suas metas e resultados [manuscrito] : um relato de experiência / Igor Santos Vidal. - 2023.
18 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Educação física. 2. Atividade física. 3. Musculação. I.
Título

21. ed. CDD 796.4

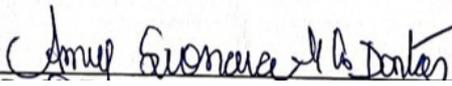
IGOR SANTOS VIDAL

O PERFIL DAS PESSOAS QUE TREINAM APÓS AS 22:00 HORAS, SUAS
METAS E RESULTADOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

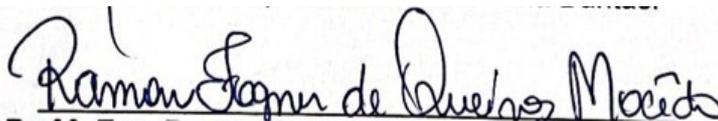
Trabalho de Conclusão de Curso ou Tese ou Dissertação apresentada ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovada em: 30 / 06 / 2023

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas.



Prof.^o. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo



Prof^o Dr^o Álvaro Luís Pessoa

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar o meu relato de experiência sobre o perfil das pessoas que treinam após as 22:00 horas, suas metas e resultados, no ano de 2022. Na academia temos como identificar as pessoas de acordo com o horário que elas a frequentam, podemos notar que na maioria das vezes, são pessoas que tem uma rotina de trabalho repleta de obrigações e só resta aquele horário disponível para poder cuidar da sua saúde. Com base no experimento empírico, onde vivenciei e observei o perfil dos alunos que frequentavam a academia a partir das 22:00 horas, notei que eles têm características semelhantes, como a carga horária do trabalho ou acadêmico comprometidos de forma integral, pessoas que se dizem notívagos, ou seja, tem mais energia e se sentem mais dispostas à noite para realizar atividade física. Com minha atenção voltada para o comportamento dessas pessoas e o ambiente, percebi que elas têm um foco, concentração e intensidade maior, principalmente porque neste horário tem poucas pessoas frequentando a academia e elas tendem a aproveitar o tempo da forma mais eficiente possível, alcançando seus objetivos com uma maior eficácia. Logo, o que em alguns casos poderia ser um malefício a falta de tempo, em alguns casos acaba se tornando um benefício, pois os resultados e metas são alcançados de forma semelhante, ou melhor, em relação às pessoas que treinam nos outros horários. Mas existe um grande público que não se adequa ao horário devido ao cansaço causado pela rotina diária bastante comprometida e que com isso, deixam a saúde e os objetivos físicos em segundo plano, assim como podemos observar pessoas que frequentam a academia algumas vezes na semana, com uma frequência de no máximo 3 dias semanais, assim, não deixando de alcançar seus objetivos de saúde, físico ou mental.

Palavras-Chave: musculação; objetivos; resultados; horário; padrão.

ABSTRACT

This paper aims to present my experience report on the profile of people who train after 10:00 PM, their goals and results, in the year 2022. In the gym, we can identify people according to the time they attend, and we can notice that most of the time, they are individuals with a busy work routine full of obligations, and the only available time for them to take care of their health is after 10:00 PM. Based on the empirical experiment, where I experienced and observed the profile of students who attended the gym after 10:00 PM, I noticed that they have similar characteristics, such as a full-time work or academic schedule, people who consider themselves night owls, meaning they have more energy and feel more motivated to engage in physical activity at night. With my focus on the behavior of these individuals and the environment, I realized that they have a greater focus, concentration, and intensity, mainly because there are fewer people attending the gym at that time, and they tend to make the most efficient use of their time, achieving their goals with greater effectiveness. Therefore, what could be a disadvantage in terms of lack of time in some cases, in others it becomes an advantage, as the results and goals are achieved similarly, or even better, compared to people who train at other times. However, there is a large audience that does not adapt to this schedule due to the fatigue caused by their busy daily routine, and as a result, they prioritize their health and physical goals less. We can also observe individuals who attend the gym only a few times a week, with a maximum frequency of three days, still able to achieve their health, physical, or mental goals.

Keywords: weightlifting; goals; results; time; pattern.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	7
3	METODOLOGIA	10
4	RELATO DOS USUÁRIOS.....	11
5	RESULTADOS	13
6	<i>DISCUSSÃO</i>	15
7	CONCLUSÃO	16
	REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos e o nosso desenvolvimento como sociedade, passamos por diversas mudanças, grande parte delas nos trouxeram benefícios e melhoraram nossa qualidade de vida, porém, é notável que a alta concorrência e necessidade de estarmos sempre mais produtivos e em alto desempenho, nos custou o comprometimento de grande parte do nosso tempo, onde precisamos nos organizar e encontrar alguma forma de realizar todas nossas necessidades. Nestes casos, estão as incluídas as pessoas que ocupam cargos que são dependentes diretamente da sua produtividade e requer alta dedicação, constância e um alto desempenho, onde na maioria dos casos, acontece no período integral. Outro grupo são as pessoas que precisam se manter atualizados e informados em relação ao seu trabalho.

Existem também as pessoas que necessitam manter o bom condicionamento físico, para não diminuir o rendimento em suas atividades laborais e/ou rotineiras, como os atletas, militares e pessoas que necessitam manter o corpo em um certo padrão e trabalham com sua imagem. Mas também tem as pessoas que se sentem bem e precisam manter o bom condicionamento físico apenas por fins estéticos e de saúde.

Além destes citados, também existem as pessoas que sofrem de insônia por diversos motivos, por exemplo, depressão, ansiedade, estresse, causas ambientais, barulho e alto consumo de cafeína de forma constante no seu dia a dia, então elas aproveitam deste problema para usar o tempo da melhor forma e melhorar sua qualidade de vida, o que em alguns casos, pode acabar ou diminuir o seu quadro de insônia.

Esse relato foi baseado na minha experiência com adolescentes e adultos na academia Blue Fit, em Campina Grande – PB, no período de junho até julho de 2022. Tenho vivenciado e observado o perfil do público que frequenta a academia à noite, principalmente após as 22:00 horas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Observando os efeitos da remoção ou supressão parcial do sono, podemos identificar algumas alterações prejudiciais no nosso organismo, como nos fatores endócrinos, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono, por outro lado, a regularidade da prática de exercício físico, pode trazer benefícios, como a melhora do sistema cardiovascular, respiratório, endócrino, muscular e humoral, podendo trazer uma melhora ainda maior porque o sono pode ser regulado, então todos os problemas que a falta de sono pode trazer, eles podem ser controlados ou solucionados, “O treinamento regular é a chave para o sucesso e a conquista de qualquer objetivo” – PAT RILEY.

Outros efeitos cientificamente comprovados em relação a privação do sono, após os indivíduos que participaram desse estudo ficarem de 88 a 90 horas com o sono privado, foi visto uma diminuição no tempo de reação, habilidade e coordenação motora voluntária e na habilidade em memorizar, porém, após dormirem de 10 a 12 horas, recuperaram seus níveis basais. Outro fator importante, foi durante a guerra da Coréia, onde a privação do sono era usada como método de tortura, foi visto que causou alteração mental e deterioração física, podendo resultar em alucinações e paranoia. Em outros casos onde os efeitos foram estudados e analisados de forma científica, foi visto um aumento da irritabilidade, diminuição da capacidade imunológica, cansaço, náuseas, dores de cabeça, ardência nos olhos, visão turba, dores articulares e diminuição da libido, relacionando com a prática de exercícios físicos, podemos ver o quão prejudicial a baixa qualidade de sono pode causar, principalmente pelo aumento do cansaço, deterioração física e dificuldades cognitivas e motoras, também diminui o estado de vigília, o foco, afetando diretamente o rendimento e desempenho “Adapte seu treino ao seu estilo de vida e encontre o momento do dia em que você pode se dedicar inteiramente a ele” – JOE FRIEL.

Em um estudo focado na relação entre a privação do sono e o exercício físico, não foram encontradas alterações evidentes, quando se trata do desempenho aeróbio, porém, perceberam uma pequena alteração nos níveis de VCO_2 e VO_2 , onde as pessoas privadas de sono por 42 horas tiveram uma perda, quando comparada com as que tiveram uma boa noite de sono, isso significa que o desempenho e eficiência ao máximo com intensidade de 75% do VO_2 , foram alcançados pelas pessoas com o sono regulado. Também foram analisados indivíduos em diferentes níveis de privação do sono enquanto eles pedalarão em uma bicicleta ergométrica, após a análise, foi percebido uma variação na eficiência mecânica, mas os efeitos durante o teste foram similares, significa

que pode provocar uma dificuldade durante a realização das atividades, mas os efeitos e resultados são bastante semelhantes, na prática da musculação é possível aumentar a massa muscular, pois são utilizadas diferentes sobrecargas. Nos casos de exercício de longa duração, como uma corrida de bicicleta em um percurso de 2900 milhas, sem pausas para descanso, foi visto que o vencedor dormia apenas duas horas por dia, provando que é possível manter o alto desempenho, apesar da privação do sono.

Em uma corrida de aventura feita por equipes, foi registrado que a equipe vencedora dormiu apenas 17 horas, em um período de 170 horas, sem apresentar um alto nível de fadiga física e cognitiva, ela adotou a estratégia de não passar mais de 30 horas sem dormir, e manter o sono de curta duração “O treinamento físico não é apenas uma preparação para o desempenho, mas também é a chave para a saúde o bem-estar” – ARTHUR LYDIARD.

Finalizando a análise, foi comprovado que a privação do sono não é um fator limitante para o desempenho físico nas atividades aeróbias, apesar de causar dificuldades, outro ponto observado foi que a prática de exercício físico pode apresentar mecanismos para que os efeitos da privação do sono sejam mascarados, reduzidos e para proteger o organismo, ou seja, pode reverter os efeitos prejudiciais causados pela privação de sono, porém, esses mecanismos de defesa podem ser prejudiciais quando observamos que eles omitem a necessidade de um esforço maior para atingir o mesmo resultado.

De acordo com Ogdem (2004), o exercício físico é definido como movimento corporal ordenado e redundante realizado para com a finalidade de desenvolver ou manter um ou mais componentes da forma física diferenciando da definição de atividade física que é qualquer gesto corporal feito pelos músculos esqueléticos que gaste energia. O exercício físico é a atividade repetitiva, elaborada, programada com o intuito de manter e melhorar um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al, 1985 apud NAHAS, 2006). Os componentes da aptidão física são: Força Muscular, Resistência Muscular, Potência Muscular, Resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, composição corporal e agilidade (ROBERGS; ROBERTS, 2002). A visão de Barbanti (1994, p. 118) a respeito de exercício físico é: [...] exercício físico é uma sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de

excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas.

Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, etc.

O exercício físico favorece à pessoa participar da sociedade interferindo positivamente no nível de satisfação pessoal, condição que contribui para o aumento da situação vital do sujeito (CARDOSO, 1992) Conforme Saba (2001), o exercício físico é bom em duas partes: a biológica e a psicológica.

Na cognição do indivíduo proporciona o prazer quando o treinamento físico é feito. Exercícios físicos proporciona progressão da força muscular, aumento do condicionamento cardíaco-respiratório, diminuição do tecido adiposo, crescimento da densidade óssea e diminui ansiedade e as chances em que a parte emocional da pessoa fica fragilizada, e está relacionado à redução no surgimento de diversas patologias e comportamento (SABA, 1999).

As academias de ginástica são locais que tem a tarefa de fornecimento de serviço. Neste local são realizados testes de avaliação física, instrução e orientação de exercícios físicos supervisionados por profissionais de educação física (TOSCANO, 2001). Segundo Santarém (2012), o exercício com pesos é um dos mais eficazes para aquisição de saúde e aptidão para a vida cotidiana.

A realização deste modelo de exercício é popularmente denominada como musculação sendo que o exercício resistido é a sua nomeação acadêmica. Embora existam outras formas de praticar a musculação, o uso de peso é a mais recorrente. Exercício resistido é o modo de exercício funcional com estreitamento muscular fixo ou móvel, contrapondo uma força exterior pode ser utilizando o próprio corpo ou utilizando o maquinário. Na prática da musculação é possível aumentar a massa muscular, pois são utilizadas diferentes sobrecargas.

O exercício resistido, outro nome que vem sendo usado para a musculação, é um treinamento corporal em que se desenvolvem os músculos devido ao uso de sobrecarga podendo ser os halteres, a própria massa corporal ou maquinário destinado ao treinamento. (FLECK; KRAEMER, 2006, apud SANTARÉM, 2012).

3 METODOLOGIA

Esse trabalho será do tipo descritiva, utilizado da abordagem quali-quantitativa. Para Gil (2008), este tipo de pesquisa procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Estabelece dessa forma, relações entre variáveis. Assim, teve origem a TFD, cuja sistematização técnica e procedimentos de análise capacitam o pesquisador para desenvolver teorias sociológicas sobre o mundo da vida dos indivíduos, uma vez que alcança significação, compatibilidade entre teoria e observação, capacidade de generalização e reprodutibilidade, precisão, rigor e verificação (Strauss & Corbin, 2008).

O processo se iniciou quando comecei a analisar e questionar quais eram os motivos que levavam inúmeras pessoas a treinarem naquele determinado horário. Com isso, comecei buscando informações sobre suas rotinas como: com o que trabalhavam, queixas de insônia, disponibilidade de horários ou até outros compromissos diurnos que poderiam ter.

Tendo em vista os aspectos observados, selecionei 10 pessoas onde abordei os pontos falados anteriormente, consegui ouvir detalhadamente seus motivos e problemas vivenciados por cada um, conseqüentemente consegui entender o que levou a escolherem o horário para cuidarem da sua saúde.

4 RELATO DOS USUÁRIOS

Segundo a pesquisa que pude fazer no período de estágio na área da musculação foi que, a grande maioria do público que praticam a musculação após o horário das 22:00h, são pessoas que tem uma vida diurna muito agitada e cheia de compromissos, dentre eles podemos destacar com mais frequência os profissionais da saúde, estudantes concurseiros, militares e atletas de diversas modalidades ou pessoas que tem uma carga horária de trabalho bastante extensa.

Cada um com sua rotina específica e diferente, mas todos com algo semelhante, a rotina agitada, porém, mesmo com tantos contratempos a busca por seus objetivos são maiores.

A busca da atividade física vem aumentando para a grande porcentagem dos alunos seja ele estético ou para cuidar de um dos pontos mais importantes, saúde física e mental, também sendo uma aliada dos tratamentos convencionais. Abordamos e auxiliamos diversos alunos com objetivos diferentes, com limitações diferentes e temos que ser cautelosos na hora de planejar e executar o cronograma de treino com êxito, contamos com um maquinário de última geração que nos ajuda a executar alguns exercícios com o máximo conforto articular possível, assim podendo trabalhar com mais segurança e menos estresse articular para os alunos. mas não podemos deixar de lado exercícios livres, pois são tão funcionais quanto as máquinas e temos alunos que preferem, como é o caso de Jaelson, aluno, empresário e que lutava contra o sobrepeso causado pela pandemia. durante 6 meses de acompanhamento podemos ver uma grande evolução física, livrando-o das dores e limitações causadas pelo sobrepeso, assim melhorando totalmente a saúde física e mental do aluno, consequentemente deixando-o mais produtivo no trabalho.

- a. A chegada na academia foi algo que veio pra somar em minha carreira, visto como um local de grande visibilidade e com ótimos profissionais, que constantemente agregava conhecimentos e experiências, contribuindo no meu crescimento e desempenho

como profissional, dessa forma, conseguindo adquirir uma vasta experiência na área.

- b. Na academia, auxiliamos os alunos com a prescrição do treino, que pode ser feito pelo professor do horário ou estagiário. Caso seja feito pelo estagiário, o professor corrige rapidamente antes de lançar no sistema para o aluno. Na execução do treino, ambos têm a liberdade para atuar no salão, caso haja dúvidas por parte do estagiário, o professor está a disposição pra ajudar.
- c. Contamos com uma ampla grade de modalidades além da musculação, como a arena de lutas, onde acontece aulas de Muay Thai, Boxe e Jiu-Jitsu. Possuímos também a sala de spinning, onde acontece várias aulas coletivas como as de dança, pilates solo, yoga, alongamentos, funcional, ritmos e jump.
- d. Estar sempre à disposição do aluno é indispensável, desde as prescrições de treino até a execução do mesmo, procurando sempre entender a necessidade e objetivo do aluno e buscando constantemente planejar e executar da melhor forma, obtendo os resultados desejados sem nenhum risco de lesões, promovendo o bem-estar e qualidade de vida.
- e. O estágio me possibilitou adquirir experiências e conhecimentos práticos na área da musculação, dominando e aplicando métodos durante os treinos personalizados, além de observar as execuções dos exercícios feitos pelos alunos de forma correta. Entender a necessidade dos alunos e saber quais são suas metas e objetivos é vital pra iniciar uma prescrição de treino onde só pode ser compreendido em prática, no campo de trabalho

5 RESULTADOS

O cenário da academia após as 22:00 horas é algo tranquilo, onde todos que ali estão consegue realizar seu treino de forma efetiva e tranquila, fato esse que justifica a escolha da maioria que ali esta para optar por treinar esse horário, pois em sua maioria são jovens e adultos que tem uma rotina repleta de compromissos e obrigações durante o dia e na maioria das vezes o horário que melhor se encaixa em sua rotina é o das 22:00 horas.

- f. Como observei, o público que frequenta a academia no horário observado tem como predominância pessoas que trabalham em áreas da saúde e não consegue se exercitar em outro horário a não ser o noturno, jovens que tem uma vida acadêmica repleta de obrigações para alcançar seus objetivos profissionais e em grande parte temos agentes públicos e privados na área de segurança pública, que precisam e necessitam manter sua forma física e funcionalidade em dia para realizar seu trabalho com êxito.
- g. Alguns pontos são bem claro na maioria daqueles que frequentam a academia a noite, pontos positivos e negativos, exemplo disso é o tanto que deve ser disciplinado e focado para que não deixem o cansaço da rotina diurna atrapalhar a sua obrigação diária de cuidar de sua saúde física e mental. Em compensação temos diversos fatores que ajudam em manter a constância nos treinos, que são eles: maior foco e desempenho no treino devido a baixa quantidade de pessoas na academia e maior disponibilidade de aparelhos e maior atenção dos instrutores, fatores metabólicos como o baixo nível do cortisol, que se mantem baixo durante a noite e isso ajuda na recuperação muscular pois vai iniciar o processo de reconstrução muscular já próximo da hora de dormir, de certa forma, ajudando e gerar mais hipertrofia.

O treino após as 22:00 não interfere no planejamento, desenvolvimento e nos resultados.

Os treinos após as 22:00 traz resultado positivos ou negativos planejamento e no desenvolvimento dos resultados buscado por cada aluno.

Ao analisarmos o cotidiano das academias vemos a necessidade ampliação dos espaços e horários de atendimento inclusivo que englobe o máximo possível de necessidades de grupos tais como os oriundos de instituições segurança públicas e privada.

De acordo com Ordem (2004), o exercício físico é definido como movimento corporal ordenado e redundante realizado para com a finalidade de desenvolver ou manter um ou mais componentes da forma física diferenciando da definição de atividade física que é qualquer gesto corporal feito pelos músculos esqueléticos que gaste energia.

Essas inserções da prática possibilitam discussões em relação a benefícios e dificuldades.

Segundo Dumazedier (1980) diz que o lazer é uma atividade com algumas características: a) é algo livre; b) obtém prazer, satisfação; c) especificidade de quem pratica. As atividades realizadas no tempo livre nem sempre são consideradas como Lazer podendo ser agrupadas em cinco: a) administração familiar; b) repouso; c) necessidades fisiológicas; d) socialização; e) Atividades de lazer.

Partindo das atribuições essa pesquisa busca analisar as visões dos professores sobre o processo de escolha de horário/. disponibilidade, os objetivos e benefícios na franquia de uma academia de campina grande. A fim de elaborar relato como instrumentos que possibilitem o compartilhamento de experiências e visões docentes acerca do tema.

6 DISCUSSÃO

Durante todo esse período de estudo e observação na prática sobre o assunto em pauta, conseguimos avaliar diversos pontos, pontos esses positivos e alguns negativos, os benefícios são diversos e alguns são: melhora da insônia para quem é hiperativo a noite e precisa gastar um pouco de energia para poder descansar melhor durante o sono, um outro ponto que é super válido é sobre a rotina de trabalho da maioria das pessoas que é durante o período do dia e só resta o período da noite para ser realizada sua atividade física de maior afinidade, seja ela uma arte marcial, corrida ao ar livre ou a musculação em si. Com isso conseguimos chegar a um ponto que é, o horário mais adequado ao objetivo do aluno é aquele onde ele se sente mais confortável e com um rendimento aceitável dentro dos padrões impostos por ele mesmo sobre o próprio objetivo a ser alcançado, seja ele buscando saúde física, saúde mental, estética corporal ou com o objetivo de realizar algum teste em alguma data específica, a discussão gira em torno dos objetivos, disponibilidades e os métodos que os alunos vão seguir para que com isso alcance o objetivo da melhor maneira, e o meu papel como estagiário e funcionário da academia é entender a necessidade e os empecilhos dos alunos e direcioná-los para um caminho onde leve-os para seus objetivos, sendo sempre bastante claro sobre as dificuldades que irão enfrentar durante a trajetória mas que será algo bastante realizador.

Mas dentre essas situações existe vários casos e situações de pessoas que não se adequam a parte de musculação na academia, por questões de afinidade, mas não podemos deixar isso virar um empecilho que impeça a prática de atividade física, é aí onde sugerimos a prática de outras atividades mais coletivas, seja uma aula de dança, spinning, lutas, yoga, aula funcional dentre outras modalidades, a atividade física é inclusiva e tem espaço para todos os públicos.

7 CONCLUSÃO

Após o relato e exposição dos grupos que fazem parte dos que treinam a partir das 22:00 horas, assim como também foi apresentado os motivos pelos quais eles escolheram este horário, mostrando quais são os benefícios e malefícios, que podem ser únicos e diferentes para cada pessoa. É notório que muitas pessoas não se sentem bem e são menos produtivas pela manhã, fazendo com que seu rendimento seja maior pela noite, podendo ter dificuldade para manter um padrão no sono para dormir antes da meia noite e conseguir acordar bem na manhã seguinte, assim como também existem as pessoas que tem seu horário comprometido, seja por motivos laborais ou estudantis, então essas pessoas, precisam adequar suas atividades com seu horário incomum, inclusive a atividade física. Como consequência disso, podemos ver o constante aumento das academias que funcionam 24 horas por dia.

Existe uma crença que diz que a atividade física pela noite, pode prejudicar o sono, causar insônia e cansaço, porque há a liberação de adrenalina e outros estimulantes, mas pode-se dizer que isso é um mito, em alguns casos, o exercício pode até ajudar a ter um repouso melhor. Existem estudos que comprovam que o exercício moderado, ou até os mais intensos, provoca a produção e liberação de substâncias relaxantes, no entanto, o organismo pode levar até duas horas para voltar ao seu estado normal.

Um fato inegável é que o exercício, em qualquer intensidade, ajuda a controlar a pressão arterial e alguns fatores psicológicos, com ansiedade e estresse, sendo muito importante para nosso bem-estar, desde que não esteja comprometendo outros fatores importantes, como o sono.

Mais uma questão a ser levada em consideração é o caso dos diabéticos tipo 1 ou tratados com insulina, porque mesmo com o exercício auxiliando no controle da glicose no sangue, mas se for feito de maneira incorreta, pode causar hipoglicemia, elevando mais as chances por ser no período da noite. O cansaço físico e mental que é acumulado durante o dia, também pode influenciar no desempenho de quem treina após as 22:00 horas e aumentar a dificuldade para ter um sono de qualidade, prejudicando a produção de hormônios importantes para os músculos, como a testosterona e GH. Sintetizando todas essas afirmações, podemos dizer que o exercício após as 22:00 horas, pode trazer benefícios como um maior foco, desempenho devido

aos baixos níveis de cortisol, pode melhorar problemas psicológicos e a reconstrução muscular vai ser melhorada porque vai acontecer no momento em que há o aumento da produção de testosterona e GH, por outro lado, existem os malefícios, principalmente se a pessoa for iniciante e não realizar a prática da forma mais adequada, o cansaço físico e mental pode ser prejudicial durante o treino e até mesmo fazer com que a pessoa não vá para academia, mais um ponto negativo é para aqueles que preferem ou precisam dormir logo após o treino, ela vai encontrar dificuldades, porque o corpo vai estar em estado de agitação, por isso é recomendado encerrar o treino de duas a três horas antes de ir para a cama.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO. As atitudes dos professores e a inovação pedagógica. Revista Portuguesa de Pedagogia, v26, nº 1, p.85-99, 1992.
- DEMO, P. Avaliação qualitativa. 7. Ed. Campinas: Autores Associados, 2002.
- DEMO, P. Introdução ao ensino da metodologia da ciência. 2. Ed. São Paulo
- DUMAZEDIER, Jofre. Planejamento de lazer no brasil: a teoria sociológica da decisão: São Paulo: Sesc, 1980
- FLECK, S. J; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2006.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos metodologia científica. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Metodologia do trabalho científico. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1992.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e tratamento, n. 2, p. 10-17, 2000. v.5,
- NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestão para um estilo de vida ativo.4. ed.rev. e atual. Londrina: Midiograf,2006.
- ROBERGS, R. A.; ROBERTS. S.O. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte,2002.
- SABA, F. Aderência à Prática do exercício físico em Academias. São Paulo, Manole,2001.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada. (Tradução Luciane de oliveira da Rocha). 2. ed., Porto Alegre: Artmed, 288.
- TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente.Rev. Bras. Ciênc. Mov. 2