

Sono em atletas

DONA CIÊNCIA



gibi

21



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Sono em atletas

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autoras do texto: Andressa Silva, Sergio Tufik e Marco Túlio de Mello

Ilustração: Mônica Oka

Revisão: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias interessantes
para contar a vocês! Em cada gibi vou
mostrar como a sociedade é beneficiada
com as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi vou contar um pouco sobre o

SONO EM ATLETAS,

que atualmente tem sido considerado como
parte do treinamento por vários esportistas,
uma vez que pode influenciar no desempenho
esportivo e no aparecimento de lesões.

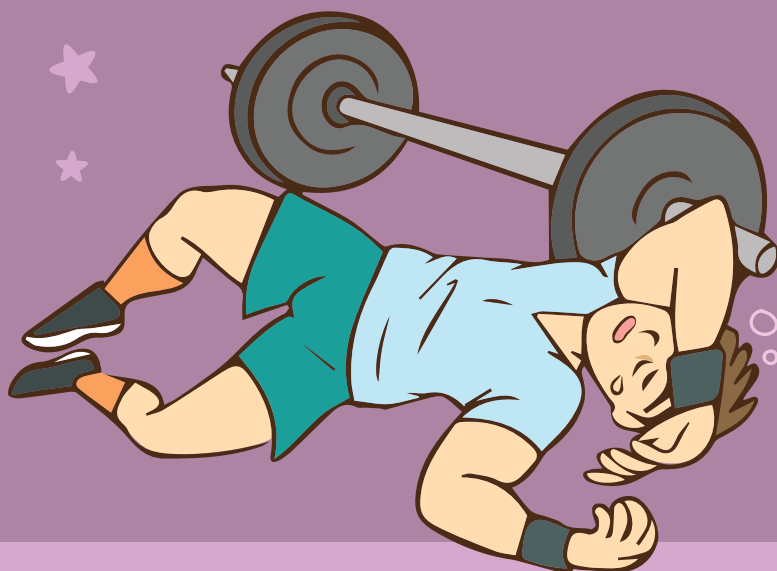
IMPORTÂNCIA DO SONO PARA OS ATLETAS



O sono é essencial para o funcionamento das funções fisiológicas e psicológicas do organismo. Enquanto dormimos, o corpo produz hormônios e substâncias que desempenham papéis vitais, portanto, eliminar este descanso da nossa rotina compromete totalmente o equilíbrio do corpo.

Os atletas reconhecem a importância do treinamento para obtenção de níveis elevados de desempenho esportivo, bem como, há também um entendimento que **o processo de recuperação é fundamental para obtenção de melhores resultados esportivos**. No entanto, um fator primordial no processo regenerativo normalmente é negligenciado:

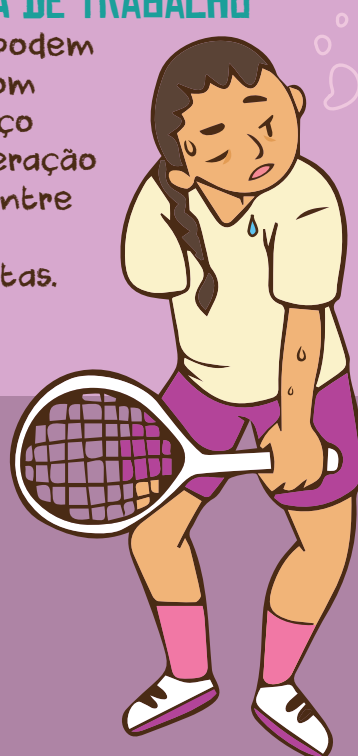




Para os atletas que realizam diariamente treinamentos de alta intensidade,

O CORPO É COMO UMA FERRAMENTA DE TRABALHO

e a privação ou restrição de sono podem significar **queda no desempenho**, com a apresentação de sinais de cansaço e lesões musculares, agitação, alteração no humor, queda de desempenho, entre outros sintomas prejudiciais para os treinos e competições dos atletas.



COMO É O SONO EM ATLETAS?

É recomendado pela Ciência um tempo total de sono para atletas de **9 a 10 horas**, contudo, devem ser respeitadas as diferenças individuais.

Porém, os estudos mais recentes têm mostrado que eles têm dormido em média 5 horas e meia, e que em torno de 50% se queixam de algum problema de sono, 75% de má qualidade de sono (acordam cansados) e os outros 25% afirmam ter um sono de boa qualidade. A maioria deles relata que não dormem o suficiente e acordam cansados.



QUAIS FATORES PODEM PREJUDICAR O SONO DE ATLETAS?

Atletas de alto rendimento podem apresentar sono de má qualidade por diversos fatores, sendo que o próprio processo de treinamento e a competição são fatores que interferem na recuperação do atleta. Já foi observado que atletas apresentam menor quantidade e pior qualidade de sono nas noites que antecedem dias de treinamento e competições quando comparado às noites que antecedem dias sem treinamento e competições.

Os atletas viajam muito, dormem mal e acabam sendo prejudicados duplamente, pois perdem o rendimento esportivo e também ficam propensos a mais doenças.



Quando são analisadas as competições, esses prejuízos são ainda mais significativos. Levam o atleta ao cansaço físico e mental, prejudicando seu desempenho em um momento esperado para a conquista de uma medalha.

A QUALIDADE DE SONO PODE AFETAR O DESEMPENHO ESPORTIVO EM ATLETAS?

Pode sim, e muito.

Para os atletas atingirem seu pico de desempenho esportivo é necessário o equilíbrio entre treinamento e recuperação.



A qualidade de sono ruim ou a restrição de sono pode afetar negativamente os aspectos inerentes ao desempenho esportivo, **comprometendo a força muscular, a potência e a resistência física.**

A restrição de sono em atletas promove e ainda, **alterações de humor e cognitivas**, bem como, impactos na percepção de dor, nos sistemas imunológico e endócrino, dentre outros.



E AS LESÕES MUSCULARES EM ATLETAS PODEM SER INFLUENCIADAS PELO SONO?

A resposta é sim, pois o sono acelera a recuperação muscular, deixando o corpo "pronto" e melhor para o próximo treino.



Se essa recuperação não ocorrer, o próximo treino pode ter a sua intensidade prejudicada; se isso for recorrente, o corpo entra em uma fase que chamamos de
"OVERTRAINING"

Além disso, alguns hormônios têm a sua produção aumentada ou diminuída durante o sono:



O GH
hormônio de crescimento
é liberado com o sono, ajudando a recuperação muscular.

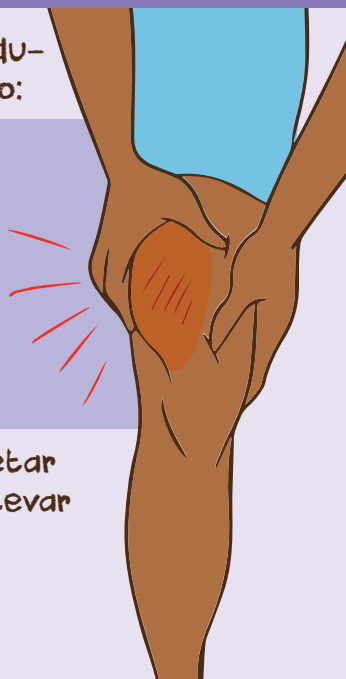
Já o

CORTISOL.



um hormônio do estresse,
é liberado em maior quantidade quando vamos acordar.

O desequilíbrio desses hormônios pode afetar a recuperação muscular e possivelmente levar à lesões musculoesqueléticas.



ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR O SONO DE ATLETAS:

A higiene do sono consiste em uma série de hábitos e comportamentos que podem ser adotados visando melhorar a quantidade e qualidade de sono para otimizar o processo de recuperação em atletas.

A seguir listamos alguns comportamentos que podem ser implementados na rotina do atleta, caso o seu sono não seja satisfatório:

Exposição ao Sol pela manhã e evitar a utilização de óculos escuros neste período;



Não tomar remédio para dormir sem prescrição médica;

O quarto deve ser escuro, confortável, silencioso e com temperatura agradável (20 a 23°C). Máscaras para os olhos e tampões de ouvido podem ser úteis para garantir uma boa noite de sono, se puder leve seu travesseiro;



Evitar a utilização de aparelhos eletrônicos que emitam luz azul por pelo menos, 1 hora antes de se deitar. Restringir o uso após às 20:00 horas;

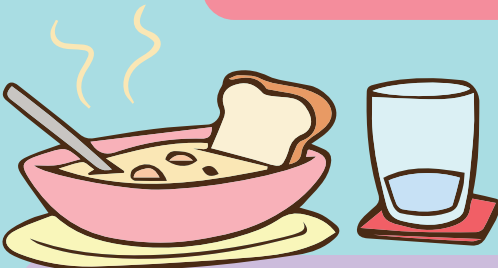


Manter horário regular para dormir e acordar. Evitar dormir fora do horário habitual. Se for necessário faça um cochilo breve (20 a 60 minutos) após o almoço, isso pode auxiliar;



Evitar estimulantes (cafeína, nicotina, entre outros) pelo menos 6 horas antes de dormir;

Não beber café em excesso durante o dia;



Fazer refeições Leves e ingerir pouco líquido antes de dormir para evitar despertares noturnos.



Estas recomendações têm como objetivo induzir o atleta a um estado favorável ao sono, de forma a minimizar o tempo para iniciar e melhorar a qualidade e quantidade de sono. Para tanto, devem ser realizadas diariamente.

Diversos projetos de pesquisas têm demonstrado que o sono de atletas que utilizaram as estratégias mencionadas acima otimizaram seu desempenho esportivo.

De fato, considera-se que os atletas que dormem adequadamente antes das competições são os mais beneficiados quanto ao desempenho máximo, justamente por adotarem recomendações para melhora da qualidade do sono.



ESSAS MEDIDAS INCLUEM.

além de estabelecer um horário fixo para acordar e dormir diariamente, uma rotina noturna adequada antes de dormir e evitar estimulantes e distrações, uma vez que o sono saudável pode ser incorporado e aprimorado utilizando práticas regulares e criando um ambiente ideal para dormir.

Conforme mencionado anteriormente, outras opções incluem: **OBTER LUZ NATURAL, EVITAR LUZ AZUL, REDUÇÃO DO ESTRESSE, MEDITAÇÃO E USO DE MELATONINA COM PRESCRIÇÃO.**



O SONO faz parte
do seu treinamento!!!
Então, durma mais
para conquistar
mais vitórias!

OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A IMPORTÂNCIA
DO SONO PARA OS ATLETAS.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIO A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



 [INSTAGRAM.COM/DONA.CIENCIA](https://www.instagram.com/dona.ciencia)
 [YOUTUBE.COM/@DONA.CIENCIA](https://www.youtube.com/@dona.ciencia)
 [FACEBOOK.COM/DONA.CIENCIA](https://www.facebook.com/dona.ciencia)
 [TIKTOK.COM/@DONA.CIENCIA](https://www.tiktok.com/@dona.ciencia)



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa

