

# Dormir bem para render mais

POR LOANNE GUIMARÃES\*

Com uma noite mal dormida, temos a sensação de que o dia não rende, torna-se menos produtivo. Para aqueles que praticam atividade física, seja musculação, seja corrida e até ioga, ter uma boa noite de sono é imprescindível.

Enquanto se dorme, o corpo realiza processos de restauração, fortalecimento muscular e regulação do metabolismo, que são indispensáveis para qualquer pessoa, independentemente da modalidade esportiva ou do nível de condicionamento. De acordo com um estudo da Faculdade Americana de Medicina do Esporte, a qualidade do sono pode afetar a performance física. E a falta dele pode prejudicar tanto o progresso físico quanto a saúde mental, impactando negativamente o humor e a disposição.

Todos os estímulos gerados no treinamento são processados enquanto se descansa, principalmente durante o sono. Nesse momento, o corpo se envolve em processos de reparação e regeneração essenciais para a manutenção da saúde. Além disso, segundo a personal trainer Luciana Gusmão, o sono desempenha um papel crucial na modulação do sistema imunológico e na regulação do estado inflamatório.

O sono é dividido em duas fases: REM e não REM — a sigla REM (Rapid Eye Movement) significa Movimento Rápido dos Olhos. A primeira fase inicia-se no não REM, com sono mais leve, e, depois, migra para o REM, que é a do sono profundo, importante para a consolidação



na um papel crucial na performance dos atletas. A delegação brasileira que participou dos Jogos Paralímpicos de Paris 2024, composta por 280 atletas, recebeu um treinamento personalizado. Realizado pelo pesquisador e professor de educação física da Universidade Estadual Paulista (Unesp) João Paulo Pereira Rosa, o treinamento abordou a importância do descanso, como melhorar o sono e suas evidências no esporte de alto rendimento por meio de pesquisas feitas com diversos outros atletas olímpicos e paralímpicos. Crucial para os atletas, o glicogênio, um dos estoques de energia do corpo, é gasto durante os exercícios e também repõe-se durante o repouso.

## Higiene do

### sono

Quantidade e qualidade de sono são interdependentes, mas devem caminhar juntas. Adotar alguns hábitos, como ter uma rotina noturna pré-estabelecida e se desprender das telas próximo à hora de dormir, pode resultar em um sono melhor. “Fatores como evitar treinos fortes à noite, evitar o consumo de cafeína ou alimentos pesados antes de dormir, e respeitar a higiene do sono são essenciais”, explica Thiago Ayres, educador físico e nutricionista esportivo.

Para atletas de alto rendimento, como o jogador LeBron James, o sono é tão importante quanto a alimentação e o próprio treinamento. “Até posso fazer exercícios, crioterapia, bota de compressão e tudo mais quando estou acordado. Mas, após uma boa noite, me sinto renovado, pronto para enfrentar o dia em alto nível”, declarou o astro do basquete americano em uma entrevista a um podcast. Ao priorizar o descanso noturno, está garantindo um corpo e mental mais forte, consequentemente, uma performance superior nos treinamentos.

Já o sono inadequado aumenta o risco de lesões, pode levar a desequilíbrios hormonais,

da memória e essencial para a recuperação da energia física para se acordar disposto. Durante o sono, as fases são intercaladas e repetidas.

De acordo com o preparador físico do time de futebol Capital SAF, Sandro D’Matos, é durante a fase do sono profundo que o corpo entra em relaxamento completo. “Nessa etapa, ocorre uma liberação significativa do hormônio do crescimento (GH), que desempenha uma ação crucial na recuperação dos tecidos musculares danificados durante uma atividade física intensa.”

A quantidade de horas dormidas é importante para garantir um bom descanso, pois o cérebro precisa de tempo suficiente para entrar nas fases mais profundas do sono, gerando, consequentemente, um bom desempenho nos treinamentos. “A quantidade recomendada é de sete a nove horas por noite, podendo ser até mais, dependendo da intensidade da atividade física praticada. Essa recomendação pode variar conforme a faixa etária do praticante, já que adolescentes, por exemplo, precisam de mais horas de sono do que os adultos”, detalha Frederico Mennucci de Haidar, médico neurologista do Hospital Santa Catarina — Paulista.

Não à toa, uma boa noite de sono desempe-