



Luísa Breder está no caminho para se tornar professora de balé, seguindo sua paixão na modalidade

instabilidade emocional, reduz o desempenho em exercícios físicos, tanto cardiorrespiratório quanto de força, e também afeta a parte do cérebro responsável pelo controle de impulsos e pela tomada de decisões, cruciais para praticantes de atividades físicas. Para a dançarina de balé Luísa Breder, o sono influencia diretamente na sua performance. "Quando eu não tenho uma boa noite de sono, fico cansada muito rápido, não consigo me concentrar nem fazer a aula da melhor maneira. Já quando durmo bem, tenho mais energia e concentração", relata a bailarina.

A sonolência pode afetar o foco mental, gerar fadiga excessiva, diminuindo os níveis de força e atrapalhando os resultados dos treinos. Um dos principais prejuízos está na capacidade do corpo em liberar a quantidade e a qualidade de hormônios essenciais para recuperação muscular, como o GH e o cortisol. O aumento do cortisol pode ter efeitos catabólicos, degradação de moléculas, prejudicando a recuperação muscular.

*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte

20ª EDIÇÃO
DESFILE BELEZA NEGRA

DBN

DESFILE BELEZA NEGRA

20 DE NOV
17 HORAS

EDITAL CONSCIÊNCIA NEGRA
Torre de TV de Brasília
Esplanada da Torre
Plano Piloto, Brasília - DF

EM COMEMORAÇÃO AO MÊS DA CONSCIÊNCIA NEGRA
AFROFUTURISMO

PARCEIROS

ESTILO AFRICA DONA OLGA Purple Loud. BAÍO

APOIO

REALIZAÇÃO

banco BRB AEECE

Secretaria de Justiça e Cidadania

Secretaria de Cultura e Economia Criativa

GDF