

Estudo com centenas de corredores amadores destaca que o risco de lesões é superior em pessoas que repousaram pouco na noite anterior à prática. A pesquisa também revelou que corredores frequentemente têm problemas relacionados ao sono

# Dormir bem para correr melhor

» PALOMA OLIVETO

**E**m todo o mundo, aproximadamente 620 milhões de pessoas calçam regularmente o tênis de corrida, segundo a World Fitness Running Federation (WFRT). A maioria delas acorda cedo para a prática depois de, idealmente, ter dormido pelo menos oito horas na noite anterior. Caso contrário, correm um risco significativamente alto de lesão. Essa é a conclusão de um novo estudo liderado por Jan de Jonge, psicólogo do trabalho e do esporte da Universidade de Tecnologia de Eindhoven, na Holanda, e professor adjunto da Universidade da Austrália do Sul.

Em uma pesquisa com 425 corredores amadores, Jonge e a equipe descobriram que aqueles que relataram menor duração e pior qualidade do sono, entre outros problemas para dormir, tinham quase o dobro da probabilidade de sofrer uma lesão. As descobertas, publicadas na revista *Applied Sciences*, fornecem "evidências convincentes de que o sono é um componente crítico, porém frequentemente negligenciado, na prevenção de lesões", segundo o pesquisador. "Embora os corredores se concentrem especificamente em quilometragem, nutrição e estratégias de recuperação, o sono tende a ficar em último lugar na lista de prioridades", afirma.

"Nossa pesquisa mostra que pessoas com sono de má qualidade têm 1,78 vez mais chances de relatar lesões do que aquelas com sono estável e de boa qualidade, com 68% de probabilidade de sofrer uma lesão em um período de 12 meses", descreve. "Isso nos lembra fortemente que a qualidade do nosso descanso é tão importante quanto a intensidade do nosso treino."

## Popular

A corrida recreativa é um dos esportes mais populares do mundo, mas também apresenta um alto risco de lesões, com até 90% dos corredores sofrendo alguma lesão em algum momento. O estudo está entre os primeiros a investigar o sono como um fator multidimensional em relação a lesões esportivas, considerando não apenas a duração, mas também a qualidade e os distúrbios associados, disseram os pesquisadores.

"O sono é um processo biológico vital que permite que o corpo e a mente se recuperem e se adaptem às demandas físicas e mentais do treinamento", afirma Jonge.



Um dos esportes mais populares, a corrida de rua depende de uma boa noite de sono para ser executada com menor risco de contusões

## Três perguntas para

JEFFERSON RODRIGUES, vice-presidente da Academia Brasileira do Sono — regional SC, fisiologista do exercício e pós-graduado em distúrbios do sono

**O estudo mostra que a privação de sono compromete a recuperação muscular e acelera a fadiga. Como esses processos acontecem no corpo de quem treina?**

Quando dormimos, nosso corpo realiza um processo de recuperação tanto muscular quanto mental, especialmente durante o sono profundo (sono N3) e o REM. Quando o sono é insuficiente, esse processo fica prejudicado e, com menor quantidade de sono profundo, menor será a produção de hormônio do crescimento (GH), geralmente liberado em maior quantidade nessa fase do sono. O GH é fundamental para a síntese proteica e o reparo de microlesões musculares. A privação de sono também eleva marcadores inflamatórios (como IL-6 e TNF-), dificultando a recuperação e aumentando a dor muscular. A piora do quadro da dor leva a um sono de pior qualidade, em uma relação bidirecional.

**O artigo sugere maior risco de lesões quando há instabilidade no sono. O que pode explicar essa associação?**

Entre os mecanismos, está a redução de tempo de reação, coordenação e piora da propriocepção, porque a privação de sono

Dormir menos que o necessário também piora o metabolismo energético, sensibilidade à insulina e diminui a reposição de glicogênio muscular. O sistema nervoso central fica mais fatigado, reduzindo a coordenação, tomada de decisão, força e execução de gestos motores específicos.

**O artigo sugere maior risco de lesões quando há instabilidade no sono. O que pode explicar essa associação?**

Entre os mecanismos, está a redução de tempo de reação, coordenação e piora da propriocepção, porque a privação de sono



compromete o controle motor, e a menor precisão de gestos motores durante a partida da atividade aumenta o risco de lesões ortopédicas como luxações, fraturas, contraturas ou estiramentos musculares. Além disso, músculos fadigados estabilizam pior as articulações, deixando tendões e ligamentos mais vulneráveis.

Outro mecanismo é a recuperação incompleta: quando o músculo não se recupera adequadamente de sessões anteriores, o corpo treina acumulando microlesões, levando a maior probabilidade de lesão aguda. Também há inflamação crônica provocada pela má qualidade

ou privação de sono, que aumenta a sensibilidade à dor interferindo na performance motora e potenciais riscos de lesões.

**O artigo cita um estudo no qual uma única noite maldormida reduziu o desempenho em testes físicos. Esse efeito é imediato?**

Sim. A maioria dos estudos apontam esse efeito de perda de performance imediata no dia seguinte após uma única noite com sono reduzido. Os principais parâmetros observados são queda de força (principalmente força explosiva), menor resistência, menor consumo máximo de oxigênio em testes de performance, pior precisão motora e maior percepção de esforço. O tempo de recuperação é individual, dependendo da profundidade da privação do sono. Geralmente, o desempenho físico volta ao basal em 24 a 48 horas, desde que o sono das noites seguintes seja adequado. (PO)

## Implicações

Jonge acredita que as descobertas têm implicações importantes tanto para atletas amadores quanto profissionais, treinadores e profissionais de saúde. "Costumamos presumir que mais treino significa

melhor desempenho, mas isso não é necessariamente verdade," pondera. "Corredores — especialmente aqueles que conciliam o treino com trabalho, família e compromissos sociais — podem, na verdade, precisar de mais sono do que a média dos adultos para se recuperarem

adequadamente," diz. "O sono deve ser tratado como prioridade para o desempenho, e não como algo secundário."

Especialistas recomendam que as pessoas durmam entre sete e nove horas por noite, sendo que atletas geralmente precisam de mais descanso, incluindo cochilos durante o dia, para auxiliar na recuperação física e mental. Horários de dormir consistentes, minimizar o uso de telas antes de dormir, reduzir o consumo de caféína e álcool e criar um ambiente tranquilo e fresco para dormir devem ser priorizados. "A qualidade e a duração do sono são importantes, mas a quantidade é a base. O sono deve ser reconhecido não apenas como uma ferramenta de recuperação, mas também como um potencial indicador de vulnerabilidade a lesões em esportes recreativos," dizem os autores no artigo.

Marco Túlio de Mello, professor titular do Departamento de Esportes da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, ensina como integrar o sono ao planejamento do treino. "Primeiro, é importante fazer um diário de sono, uma coisa simples, na qual o usuário preenche uma escala do quanto está cansado ou não. Com isso, o treinador pode observar a recuperação dele e, assim, dosar o treino," diz Mello, que também é coordenador do Núcleo de Ciências do Esporte da Academia Brasileira do Sono (ABS). "Se o corredor não dormiu bem, recebe uma carga menor. Do contrário, pode de executar a que já estava planejada naquele treinamento."

# Noite maldormida afeta a cognição de idosos

Quando se trata de sono, as recomendações tradicionais têm se concentrado na quantidade de horas que uma pessoa dorme. Mas, para os idosos, a qualidade pode afetar o desempenho cognitivo no dia seguinte, independentemente das horas de repouso. A conclusão é de um estudo da Faculdade de Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade Estadual da Pensilvânia e da Faculdade de Medicina Albert Einstein, no Bronx, Nova York.

Publicada na revista *Sleep Health*, a pesquisa constatou que a qualidade de uma noite de sono — e não a duração — previa a rapidez com que os idosos processavam informações no dia seguinte. "Qualquer pessoa que já tenha ficado acordada até tarde sabe que o sono pode afetar a cognição no dia

seguinte," disse Orfeu Buxton, professor de saúde biocomportamental da Universidade Estadual da Pensilvânia e principal autor do estudo, em nota. "Agora, queríamos identificar quais aspectos da saúde do sono impactam o funcionamento cognitivo diário. Quando se trata de 'dormir bem', parece que a qualidade é importante a curto prazo para os idosos."

A pesquisa analisou dados de 261 participantes que fizeram parte do Einstein Aging Study, um estudo plurianual sobre envelhecimento e saúde cognitiva. Os participantes — todos com mais de 70 anos — viviam na comunidade do Condado do Bronx, em Nova York. Durante duas semanas, eles usaram relógios inteligentes que monitoravam o sono.

Os voluntários também

completaram jogos de avaliação cognitiva seis vezes ao dia em um smartphone — ao acordar, antes de dormir e em quatro horários aleatórios. As atividades, que levavam cerca de quatro minutos para serem concluídas, mediavam diferentes aspectos do desempenho cognitivo, incluindo memória de trabalho visual e visoespacial e velocidade de processamento.

No final do estudo, os pesquisadores haviam coletado um total de 20.532 avaliações cognitivas dos participantes. Ao analisar o desempenho cognitivo diário de cada voluntário, os cientistas descobriram que, quando uma pessoa permanecia acordada por 30 minutos a mais durante a noite do que sua média, a velocidade de processamento era mais lenta do que o normal no dia seguinte.

Quase metade dos idosos relatou algum tipo de distúrbio do sono. Com o tempo, esses transtornos estão associados a taxas mais altas de declínio cognitivo e doença de Alzheimer. "A privação de sono, mesmo que por apenas uma noite, tem efeitos imediatos sobre a atenção, a concentração e a memória. Qualquer tarefa cognitiva passa a ser mais difícil. Ao mesmo tempo, o humor costuma ficar mais irritável," ressalta o psiquiatra Ricardo Assmé, de Curitiba.

O médico ressalta que um estudo publicado na revista *Neurology*, da Academia Norte-Americana de Numerologia, mostrou que pessoas que enfrentam dificuldade para dormir ou que acordam muitas vezes têm, em média, quase três anos a mais de envelhecimento cerebral, comparado a indivíduos da mesma idade. (PO)



Quase metade dos idosos relata algum tipo de distúrbio do sono