



 **Ukor**

**Sono
e saúde
do atleta**

Sumário

#01 Saúde do atleta	03
#02 Papel do sono e problemas do sono na vida do atleta	04
#03 Como ter um sono saudável	07

Introdução

O dia a dia de um atleta é repleto de particularidades que não são comuns na vida de qualquer pessoa. A presença da rotina de treinos e competições exigem do atleta tanto física quanto mentalmente. Além disso, existem as demandas para manter bons resultados e desempenhos. Desse modo, o cotidiano do atleta exige que a sua saúde seja sempre acompanhada de perto.

Nesse E-book, tentaremos mostrar a importância de olhar a saúde do atleta de um modo global e individualizado, focando em como o sono assume um papel importante na vida dos esportistas. O primeiro capítulo irá falar sobre a saúde do atleta e a importância de percebê-la de modo amplo. O segundo capítulo irá focar no sono, falando da sua importância e da necessidade de se atentar com os problemas que a falta de sono pode trazer. O terceiro e último capítulo tenta mostrar hábitos que podem ser criados e mantidos para que o atleta consiga ter uma boa qualidade de sono, podendo assim focar no seu desempenho e no que é importante para sua vida!

O E-book se baseou em evidências presentes no modelo de Gestão Integrada de Saúde de Desempenho e Coaching, inspirado na experiência de preparação da equipe de atletas do Reino Unido para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Londres em 2012. O E-book também se baseou nas recomendações do consenso de especialistas sobre sono e atletas publicada em 2021 no Jornal Britânico de Medicina do Esporte. As referências são apresentadas no final.

Boa leitura!

#01

Saúde do atleta

Neste capítulo, falaremos brevemente como é necessário ter uma atenção especial para as pessoas que treinam e competem constantemente ou para pessoas que são consideradas atletas de elite. Para isso, é fundamental um acompanhamento que olhe para a saúde do atleta constantemente em diferentes aspectos, e entre eles, o sono.

Os exercícios no dia a dia são benéficos para a saúde. Como pessoas que treinam para competir ou em nível de elite, tem uma rotina extensa de atividades, é importante que essas pessoas acompanhem constantemente como está a saúde mental e física.

Atletas de elite, por terem a rotina preenchida com horários de treinos e atividades físicas, têm chances de ter lesões por excesso de treino. Além disso, por terem muitas demandas em relação ao desempenho nos treinos e nas competições, a saúde mental dos atletas também requer atenção!

Desse modo, é importante proteger a saúde e bem-estar do atleta, percebendo que é importante cuidar de sua saúde de modo global e contínuo, e não somente nos períodos próximos ou durante as competições. Assim, diferentes profissionais da saúde podem desempenhar funções importantes no dia a dia dos atletas e suas equipes!

Profissões como as dos médicos, fisioterapeutas, ortopedistas, nutricionistas e psicólogos são alguns exemplos daquelas que podem contribuir com o trabalho com os atletas, tanto aqueles que fazem parte de uma equipe assim como aqueles que competem individualmente.

O foco dessa equipe não é somente curar lesões ou condições específicas, mas promover saúde e qualidade de vida para os esportistas! Portanto, os profissionais da saúde utilizam

estratégias tanto para reduzir os riscos de lesões e doenças assim como para manejar as condições de saúde já presentes. Cuidar do atleta desse jeito, não melhora só as condições da sua saúde, mas também o próprio desempenho do atleta, tendo como consequência uma melhora nos resultados!

Aqui, nosso foco será em como cuidar do sono pode ajudar o atleta a ter uma vida saudável tanto mental quanto fisicamente.

Também é pretendido mostrar como o sono saudável pode ajudar em diferentes aspectos do cotidiano dos praticantes de esportes, como por exemplo na recuperação física, na manutenção da atenção e raciocínio e no aumento do desempenho. Desse modo, fica a pergunta, qual o papel do sono na saúde do atleta? Como a má qualidade e o sono insuficiente podem prejudicar o atleta? E o que podemos fazer para cuidar do sono se necessário?



#02

Papel do sono e problemas do sono na vida do atleta

Dormir é uma atividade natural e de grande importância para o ser humano, e é fundamental para o nosso corpo e para o nosso cérebro! Para sabermos como o nosso sono é importante no nosso dia a dia, avaliamos como a falta dele impacta nossa saúde física e mental.



Impacto do sono na saúde mental

- Habilidades cognitivas (atenção e tomada de decisão)
- Aprendizagem
- Memória
- Bem-estar



Impacto do sono na saúde física

- Crescimento e reparação das células
- Metabolismo
- Sistema imune
- Sistema inflamatório

A falta de sono durante algumas noites ou o sono incompleto durante semanas trazem diferentes prejuízos. Para a saúde mental, algumas consequências são a diminuição das habilidades cognitivas, dificuldade de aprendizagem ou consolidação da memória e diminuição do bem-estar.

Trazendo para exemplo do dia a dia, com um sono de má qualidade e quantidade, é possível que a atenção ou a tomada de decisão piorem. Com isso, é provável que os treinos e as competições sejam afetadas. É importante se atentar aos detalhes e tomar as escolhas certas nos exercícios e atividades esportivas que estamos fazendo. Caso não se esteja presente e atento às situações do esporte, é possível errar um arremesso, um passe, o momento certo de aumentar ou diminuir o ritmo. Essas coisas

sem dúvida podem prejudicar o desempenho individual e da equipe. Além disso, com dificuldades para aprender ou lembrar aquilo que aprendemos, fica mais difícil de colocar em prática uma nova estratégia ou tática nos momentos importantes.

E não só a saúde mental é impactada, mas também a saúde física. A falta de sono pode prejudicar o crescimento e a reparação das nossas células, prejudicar o metabolismo de algumas substâncias, e também diminuir a resposta do nosso sistema imune e a resistência para infecções.

Novamente dando exemplos do cotidiano de como isso pode prejudicar os atletas, com a

diminuição do crescimento e da reparação das células, a recuperação física do atleta pode acontecer mais devagar. Além disso, caso o metabolismo fique mais devagar, é possível que o atleta tenha mais dificuldades em manter o peso e tenha que se atentar mais com as dietas. Também, com menores respostas do sistema imune, as chances do atleta pegar doenças ou infecções aumentam. De novo, essas são coisas que dificultam que o atleta tenha bons resultados e consiga focar no seu desempenho.

Além disso, devido a todas as demandas físicas e mentais, é normal que atletas precisem de mais tempo de sono em comparação com outras pessoas. Assim, é recomendado que os atletas durmam entre 7 e 9 horas! Para cada pessoa, esse número pode variar de acordo com as particularidades de cada um. Entretanto, é importante se atentar que todo atleta necessita dormir bem e com uma quantidade boa e maior do que o normal.

Desse modo, existem diferentes fatores que influenciam no sono do atleta. Eles podem ser divididos em duas categorias, os fatores relacionados especificamente com o esporte e os

fatores não relacionados com o esporte. Conhecendo esses fatores, podemos entender melhor como cada um dorme de acordo com sua rotina de treinos, competições e vida pessoal.

Falaremos mais sobre os fatores relacionados com o esporte que podem dificultar o dormir dos esportistas. A grande quantidade de treinos que os praticantes de esporte têm que se comprometer, causam uma excitação física no corpo, que leva tempo para relaxar normalmente. Por isso a importância de encontrar horários de treino que não sejam tão próximos do dormir. Entretanto, também é necessário tomar cuidado com os treinos que acontecem logo de manhã! Colocar treinos em horários muito cedo pode fazer com que o atleta não consiga ter a quantidade de sono adequada. Além disso, ambientes não familiares, noites próximas de competições e viagens atrapalham com que os esportistas durmam bem. Lugares diferentes e a proximidade de torneios importantes podem aumentar a excitação cognitiva, dificultando o dormir. Além disso, quando as competições acontecem em lugares com horários muito

Fatores relacionados com o esporte

- Grande quantidade de treinos
- Ambiente de sono não familiar
- Treinos de manhã
- Noite antes da competição
- Viagens de longa distância
- Competições noturnas

Fatores não relacionados com o esporte

- Compromissos familiares
- Demandas e necessidades sociais
- Comprometimento com o trabalho e estudo
- Atitudes e crenças
- Escolhas de estilo de vida
- Características individuais

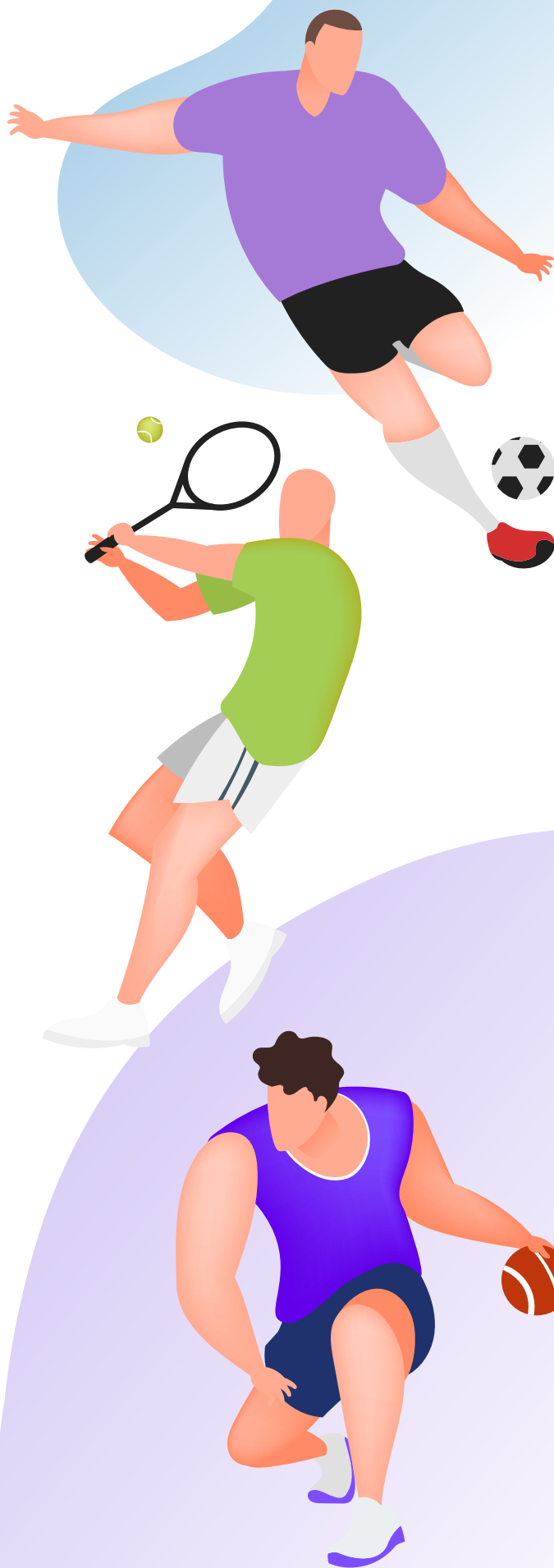
diferentes, é difícil e demorado se acostumar com o fuso horário do novo lugar, já que cada pessoa tem um ciclo de acordar e dormir diferente.

Além disso, como falamos antes, é importante conhecer o atleta também fora dos horários de treinar e competir. Desse modo, existem os fatores não relacionados com o esporte que também podem impactar o jeito que o esportista dorme. As próprias características individuais de cada um, como por exemplo gênero, idade e características físicas e mentais podem influenciar no sono. De modo que pessoas do gênero feminino, de idade mais avançada e com baixa flexibilidade psicológica ou perfeccionistas são pessoas que têm mais chances de terem mais dificuldade em dormir.

Outras características individuais que afetam o dormir são o estilo de vida e as atitudes e crenças que cada um tem! Dentro do estilo de vida pode ser entendido as dietas, o consumo de café e hábitos de lazer. Além disso, demandas da esfera familiar e da esfera social, demandam tempo de quem pratica esportes, além dos compromettimentos com as demandas do trabalho e estudos que os atletas podem ter. Assim, esses fatores só demonstram como é importante ver o esportista de forma global, pois além de saber sua rotina de treino, é importante saber como é sua rotina fora dos esportes para entender como se dá seu sono.

O cotidiano de quem pratica esporte não é simples. É cheio de demandas e compromisso, tanto com aspectos relacionados com o esporte como fora dele. Desse modo, atletas enfrentam diferentes dificuldades no dia a dia que complicam com que eles durmam bem. É comum que esportistas tenham um sono curto e de baixa qualidade, o que pode reduzir seu desempenho. O sono do atleta pode ser tão difícil, tendo estudos que mostram que entre 50% e 78% dos atletas de elite apresentam distúrbios do sono. Normalmente é possível encontrar queixas de insatisfação com o sono, sono não restaurador, dificuldade em iniciar o sono, sonolência e fadiga durante o dia.

Desse modo, dadas as particularidades da vida de um atleta, como é possível ajudar com que ele durma bem e consiga ter resultados satisfatórios nos treinos e competições e tendo uma boa qualidade de vida? Esse é o tema do próximo capítulo, que irá mostrar hábitos saudáveis para um sono saudável.



#03

Como ter um sono saudável

Um jeito fácil de aplicar e não requer tratamentos intensivos para aumentar as chances de dormir bem, é criando e mantendo hábitos para um sono saudável! Podemos destacar 4 dicas para o atleta tentar melhorar seu sono!

#01. Conhecer as necessidades e características do sono

#02. Ter uma quantidade de sono durante o dia

#03. Dormir e treinar de acordo com o próprio cronotipo

#04. Ter uma boa higiene do sono

#05. Praticar o controle de estímulos

Nos parágrafos abaixo, iremos explicar o que são cada uma dessas dicas!

Um bom jeito de melhorar o sono, que já começou com a leitura do E-book, é conhecer sobre o próprio sono. Sabendo das importâncias do sono já faz com que se pense no assunto e se busque mudanças! Conhecendo o sono, sabemos que a quantidade de sono adequada para um atleta adulto é entre 7 e 9 horas, e para um atleta adolescente, entre 8 e 10 horas. sendo que essa quantidade pode variar de acordo com a quantidade e intensidade dos treinos.

Além disso, para atletas, quando mudanças na rotina não são possíveis, uma soneca não muito longa, de cerca de 30 minutos, durante o dia pode suplementar o sono insuficiente durante a noite. Entretanto é necessário se atentar com o número e a duração das sonecas! Elas não podem substituir o sono durante a noite.

Também é importante que os esportistas durmam e treinem de acordo com o seu cronotipo! Para aqueles que têm características diurnas, dormir cedo e treinar de manhã pode ser benéfico. Já para aqueles com características noturnas, o sono acontece mais tarde, desse modo, treinar em horários que não sejam muito cedo pode ajudar com que esse atleta consiga dormir o tempo necessário.

Conhecer sobre a higiene do sono e controle de estímulos também é fundamental para melhorar a qualidade do sono. Mas o que são isso? Iremos explicar agora!

Começando pela higiene do sono, ela descreve hábitos para se usar no cotidiano para ter um sono de qualidade. A higiene do sono inclui:

#01. Evitar estimulantes, como por exemplo cafeína ou energéticos, álcool e refeições pesadas perto do horário de dormir

#02. Se expor durante a luz natural de manhã e durante o dia

#03. Evitar a luz de eletrônicos como celular e TV perto do horário de dormir

#04. Evitar ficar na cama acordado por períodos longos

#05. Ter uma rotina relaxante perto do horário de dormir

#06. Ter um ambiente adequado para adormecer, isso inclui um ambiente escuro, silencioso e com temperatura agradável

Agora, explicando um pouco mais sobre o controle de estímulos. Os seres humanos têm a capacidade de associar certas atividades com o ambiente em que elas ocorrem. Como por exemplo, associamos a academia com os

lugares de treino, os estádios com lugares de competições e assim por diante. E com o dormir, isso não é diferente.

Para conseguirmos dormir com facilidade, é importante que o quarto e a cama estejam associados com a atividade de dormir. E como fazemos isso? Quase que como um treino, é necessário tempo e repetição.

Desse modo, é importante que o quarto e a cama sejam entendidos como o ambiente para dormir. Fazer outras atividades nesses ambientes, como ver TV, ficar deitado sem a intenção de dormir entre outros, faz com que o nosso corpo pense que o quarto serve para todas essas coisas, com o sono sendo apenas uma atividade secundária.

Por isso, quando o nosso corpo consegue associar o quarto e a cama com o dormir, ele acha que essa é a atividade principal desses ambientes, conseguindo adormecer mais facilmente.

Esperamos que conhecendo mais sobre o sono e sobre as dicas para criar e manter hábitos saudáveis em relação ao sono, os atletas consigam que o dormir não seja outro obstáculo no seu dia a dia. Dormindo com facilidade e qualidade, é possível que o atleta possa focar no que é importante para ele, tanto esportivamente quanto pessoalmente! Desse modo, ele pode focar nos treinos e competições e ter um melhor desempenho, e também ter disposição para ter atividades de lazer com a família e amigos!



Cuidando do sono, o atleta cuida dele mesmo!

Bons treinos, bom desempenho e bom sono!

Referências utilizadas para fazer o e-book:

Dijkstra, H. P., Pollock, N., Chakraverty, R., & Alonso, J. M. (2014). **Managing the health of the elite athlete: a new integrated performance health management and coaching model.** *British journal of sports medicine*, 48(7), 523–531.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093222>

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Le Meur, Y., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2020). **Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations.** *British journal of sports medicine*, bjsports-2020-102025. Advance online publication. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>

