



# Informes em Saúde

Coordenador: Paulo C. Petry. Doutor em Epidemiologia.

Consultor: Cláudio Etzberger. Odontólogo.

Membro da Academia Brasileira de Odontologia do Esporte.

Link para o artigo completo:

[https://www.researchgate.net/publication/262050748\\_Sleep\\_in\\_Elite\\_Athletes\\_and\\_Nutritional\\_Interventions\\_to\\_Enhance\\_Sleep](https://www.researchgate.net/publication/262050748_Sleep_in_Elite_Athletes_and_Nutritional_Interventions_to_Enhance_Sleep)

## INFORME NÚMERO 3

### Sono em atletas de elite

O sono tem inúmeras funções fisiológicas e cognitivas importantes que podem ser particularmente importantes para atletas de elite. Evidências recentes sugerem que atletas podem experimentar uma qualidade e/ou quantidade de sono reduzidas. A privação do sono pode ter efeitos significativos no desempenho atlético, especialmente exercícios submáximos e prolongados. Este artigo mostra a importância do sono reparador para qualquer ser humano, especialmente quando se trata de atletas de alto rendimento. Existe uma tríade de elementos para o rendimento de um atleta - Treinamento físico - Alimentação - Sono reparador. A preparação de atletas deve e muito se preocupar com tais valores, pois estão diretamente ligados, sendo o sono, até hoje, o tópico menos observado. Existem muitos distúrbios do sono que merecem ser examinados e correlacionados com alimentação e exercícios físicos. Uma área pouco explorada e, muitas vezes, esquecida pelos clubes. Um exame de polissonografia é custeado pelos convênios e já trará inúmeras informações. Nunca esquecendo da importância da medicina e odontologia do esporte e do sono.