

O impacto da qualidade do sono no desempenho físico e risco de lesões em atletas adolescentes: Uma revisão de literatura

Luiz Felipe Garcia Nakagi

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Ricardo Lucca Cabarite Saheb

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Luiza Maria Rezende Ferreira

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Laura Maciel Alves de Lima

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Isadora Prado Siqueira

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Luigi De Bonis Camilotti

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Letícia Mascarenhas Farias

Universidade Rio Verde – GO

Hugo Leonardo Cinél Corrêa

Universidade de Ribeirão Preto – SP

João Pedro Sousa Riola

Universidade de Ribeirão Preto – SP

Sophia Menezes Bezerra

Universidade de Ribeirão Preto – SP

RESUMO

O sono é um elemento crucial para a recuperação muscular, equilíbrio hormonal e desempenho atlético, especialmente entre atletas adolescentes que enfrentam treinos extenuantes e exigências acadêmicas. Alterações no sono podem aumentar o risco de lesões e prejudicar o desempenho físico, especialmente devido às mudanças fisiológicas características dessa fase da vida. O objetivo deste estudo é examinar a relação entre qualidade do sono, desempenho físico e risco de lesões em atletas adolescentes. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed, Nature, SciELO e Cochrane, abrangendo estudos que analisam a influência do sono na performance esportiva e a frequência de lesões associadas a distúrbios do sono. Os resultados indicam que a qualidade do sono impacta diretamente o desempenho esportivo e a prevenção de lesões. Atletas que mantêm uma média de 8 horas de sono por noite apresentam melhor desempenho e menor incidência de lesões comparados aos que dormem menos de 7 horas. Padrões regulares de sono estão associados a uma menor variação na performance e a um risco reduzido de lesões musculoesqueléticas. Distúrbios do sono, como insônia e apneia, correlacionam-se com uma maior incidência de lesões. Conclui-se que a promoção de um sono de qualidade, por meio de estratégias educacionais sobre higiene do sono, ajustes nos treinos e tratamento de distúrbios específicos, é fundamental para otimizar o desempenho e reduzir o risco de lesões em atletas adolescentes. Estratégias que melhorem



a qualidade do sono devem ser uma prioridade para técnicos e profissionais de saúde, com o objetivo de aprimorar o desempenho e o bem-estar geral dos jovens atletas.

Palavras-chave: Atletas, Risco de lesões, Performance física.