

A INFLUÊNCIA DO SONO NA PERFORMANCE DE ATLETAS DO ATLETISMO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. ODS (3)

Isabela Pupio Lima (Universidade de Taubaté)
Maria Raquel Alvarenga Toledo Moreira (Universidade de Taubaté)
Paloma Ribeiro Soares (Universidade de Taubaté)
Pedro Henrique da Silva (Universidade de Taubaté)
Vitor Augusto Baptista dos Anjos Ramos (Universidade de Taubaté)
Profa. Dra. Irene Serafim Ferrari Leite (Universidade de Taubaté)

Este estudo investigou a influência do sono sobre o desempenho de atletas do atletismo, considerando suas diferentes modalidades — corridas, saltos, lançamentos e arremessos. Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa, que reuniu e analisou estudos publicados entre 2013 e 2024 sobre a relação entre o padrão de sono — em termos de qualidade, duração e distúrbios — e o desempenho de atletas do atletismo. Foram incluídas pesquisas em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, e excluídos trabalhos com populações não atléticas ou de outras modalidades esportivas. A busca foi realizada entre julho e agosto de 2025 nas bases PubMed, SciELO e ScienceDirect. Os resultados mostraram que distúrbios do sono, como insônia e apneia obstrutiva, estão associados a maior incidência de lesões, fadiga precoce e redução da potência muscular em atletas do atletismo. Em contrapartida, a melhora na qualidade do sono foi correlacionada a ganhos de até 5% em velocidade e força, otimizando a performance esportiva. Assim, o sono se revela um fator determinante na recuperação física, cognitiva e hormonal desses atletas, influenciando diretamente o desempenho competitivo. Conclui-se que a promoção de hábitos de sono adequados e o acompanhamento multiprofissional são fundamentais para o desenvolvimento e longevidade esportiva de atletas do atletismo, reforçando a necessidade de que o tema “sono” seja incluído nas estratégias de treinamento e preparação física de maneira sistemática.

Palavras-chave: Sono; Desempenho esportivo; Atletismo; Recuperação; Treinamento.