

## RESUMO - MEDICINA

### **O IMPACTO DA APNEIA DO OBSTRUTIVA DO SONO DA HIPERTROFIA MUSCULAR EM ATLETAS QUE PRATICAM MUSCULAÇÃO.**

*Nadia Gabriela Souza Quaresma (nadiaquaresma93@gmail.com)*

*Humberto Conrado Pinheiro Dapieve (hcpdapieve@yahoo.com.br)*

*Matheus Augusto Da Silva Belidio Louzada  
(matheus.belidiolouzada@gmail.com)*

*Antonio Da Silva Ribeiro (euasr@yahoo.com.br)*

Introdução: A apneia obstrutiva do sono (AOS) é uma condição caracterizada por colapsos repetitivos da via aérea superior, resultando em hipóxia intermitente e fragmentação do sono. Essas alterações podem comprometer a recuperação fisiológica e o desempenho muscular em atletas que praticam musculação. Objetivo: Avaliar, por meio de revisão sistemática, o impacto da AOS na hipertrofia muscular em praticantes de musculação. Materiais e métodos: Realizou-se revisão sistemática nas bases PubMed, Scielo e Lilacs, utilizando descritores controlados do DeCS (“Apneia do Sono Obstrutiva”, “Aumento do Músculo Esquelético” e “Atletas”). Foram incluídos artigos originais publicados entre 2019 e 2024, em português, inglês ou espanhol, que investigaram a relação entre AOS, desempenho muscular e hipertrofia em

praticantes de musculação. A seleção seguiu os critérios PRISMA, com análise crítica da qualidade metodológica dos estudos. Os estudos que não atenderam os critérios de inclusão, como: população, intervenção, idiomas, período, duplicados e irrelevantes foram descartados. Resultados: Emergiram 87 artigos, 9 atenderam aos critérios de elegibilidade. Os estudos apontam que a presença de AOS está associada à menor eficiência no ganho de massa muscular, redução da força máxima e alterações hormonais relacionadas ao eixo GH-testosterona. Além disso, atletas com AOS não tratada apresentaram maior fadiga e piora na recuperação muscular pós-exercício. Conclusão: A AOS exerce impacto negativo sobre a hipertrofia muscular em atletas que praticam musculação. Os achados sugerem que o diagnóstico precoce e o tratamento adequado da AOS podem otimizar os resultados do treinamento resistido. Contudo, evidências ainda são preliminares e demandam ensaios clínicos randomizados de maior escala.

Palavras-chave: apneia do sono; hipertrofia muscular; atletas.