

Biologix

Apneia Obstrutiva do Sono & Performance do atleta



Apneia obstrutiva do sono e Performance do Atleta

.....

O sono é reconhecido como um componente essencial para a preparação do atleta e é sugerido como a melhor estratégia de recuperação disponível para um competidor. Visto que, é possível demonstrar através de estudos que o sono tem papel importante para além do repouso, como nas funções metabólicas, psicológicas, imunológicas, e do desempenho cognitivo.

Dividido em duas fases: sono sem movimentos rápidos dos olhos (NREM) e sono com movimentos rápidos dos olhos (REM), onde nesta última o organismo recupera os substratos necessários para geração de potenciais de ação e há reestruturação de todas as funções fisiológicas, o sono é considerado essencial para a formação das “memórias” motoras e de percepção, o que naturalmente ocasiona uma melhor performance do corpo.

De acordo com o Comitê Olímpico Internacional (COI) o sono é essencial para o desempenho esportivo. Porém, é percebido que muitos atletas realizam altos volumes de treinamento em uma tentativa de melhorar o desempenho, porém esquecem que o excesso de exercícios pode incluir fadiga, lesões, doenças e distúrbios, como do sono.



Estudos apontam que bactérias formadoras de esporos regulam a produção de GABA (um desacelerador da atividade cerebral), dopamina (atua no sistema nervoso central) e serotonina pelas células enterocromafins do cólon que produzem a maior parte da serotonina presente no corpo. A deficiência deste neurotransmissor está associada a depressão, redução dos níveis de melatonina e desregulação do sono.

Estudos sugerem que a apneia obstrutiva do sono (AOS) acaba sendo mais presente naqueles que praticam esportes que exigem força bruta, como levantamento de peso ou rugby. Supõe-se que a relação esteja na presença de maior massa corporal e circunferência do pescoço desses atletas, já que são classificados também como fatores de risco para a apneia. Vale ressaltar que, enquanto distúrbios do sono aparecem em 40% da população geral, esse número pode chegar a 78% dos atletas de primeiro nível.

A AOS é uma condição clínica muito comum, mas subdiagnosticada e está associada ao desenvolvimento ou ao agravamento de uma série de condições clínicas. A mesma é caracterizada pela obstrução da via aérea superior durante o sono, determinando episódios repetitivos de hipóxia, hipercapnia e despertares frequentes.

Para tanto, é necessário que desde o início da vida esportiva os atletas sejam incentivados a hábitos de sono saudáveis,

criando estratégias para um descanso que possa realmente ser proveitoso e trazer benefícios para a vida pessoal e profissional, assim como passar por avaliações médicas periódicas quanto ao surgimento de possíveis distúrbios do sono, como a AOS.



Por Dr. Diógenes Freire

Médico | CRM 4231-SE

 @drdiogenesfreire

Site: <http://drdiogenesfreire.com/>



Malena de Carvalho Correia Nascimento

Enfermeira Esp. em Saúde da Família e Atenção hospitalar a Saúde pela modalidade de Residência Multiprofissional

Coren-SE 473678