

Sono e Esporte, uma relação fundamental!

Biologix

Sono e Esporte, uma relação fundamental!

.....



Vamos lá - você é um atleta de natação de alto rendimento pronto para embarcar para o maior evento esportivo do mundo – Olimpíadas de Tóquio, em 2021.

Sua genética e constituição física foram generosas com você e mesmo assim foram necessários 15 anos de intensa preparação física, emocional e alimentar, com muita dedicação, esforços e renúncias.

Esses últimos anos foram difíceis, mas você conquistou seu índice olímpico! Primeiro passo já foi conquistado, mas você quer um lugar ao pódio, de preferência o mais alto, afinal sabe de seu potencial e seus últimos tempos lhe credenciam pensar assim.

Chegou o dia tão esperado. Você está pronto para o nado mais importante de sua vida esportiva!

Você treinou exaustivamente para saltar o mais distante possível. Seu nível de testosterona deve estar adequado para que ocorra explosão e manutenção musculares, além de grande disposição física e emocional. Durante o sono de ondas lentas ocorrem estímulos efetivos na produção de testosterona. Se você tem técnica, força muscular e sono de qualidade, vai saltar muito bem!

Seu estado de atenção para ouvir o sinal da largada e se movimentar no tempo certo, com precisão e sincronismo, serão potencializados pois você tem arquitetura do sono com favoráveis momentos de ondas lentas durante o sono.

Foco na prova, com o emocional voltado para esse momento é imprescindível. E o sono REM aparece como grande aliado para seu equilíbrio emocional.



Sono e Esporte, uma relação fundamental!



Durante todo esforço físico, os músculos são exigidos ao extremo e cada uma de suas fibras devem resistir, sem sofrerem rupturas que o incapacite de atingir o máximo de seu desempenho, e também tenham a saudável capacidade de recuperação de tantos treinos exigentes anteriores. E o GH (hormônio do crescimento) tem papel fundamental nessa equação (manutenção e cicatrização do tecido muscular), frisando que sua produção está associada com sono de ondas lentas. Você está no ótimo caminho – seu sono é adequado!

Sua capacidade respiratória vai favorecer o adequado aproveitamento do oxigênio por todas as células de seu heróico organismo. O formato dos seus ossos da face, oclusão e posição dos dentes, estruturas anatômicas de todo trajeto do ar ao pulmão, assim como fisiologia pulmonar e muscular são primordiais para favorecer a queima de energia para permitir seu mais pleno potencial físico. E você conta com profissionais preocupados com qualidade de seu sono, tecidos orofaciais e fisiologia de sua respiração. Você montou a equipe certa!

Enfim, para você se tornar um campeão, tão importante quanto a preparação física e emocional, está a busca pela qualidade de suas vias respiratórias (ossos da face, boca, dentes, faringe, vias pulmonares) e qualidade de seu sono.

Agora, se concentre e dê o seu máximo, pois está preparado!

Estamos Juntos!



Por Dr. Luiz Eduardo Pinto de Carvalho

Dentista do Esporte e do Sono

CRO-SP 41392

- Formado pela USP/FOB
- Mestrado Implantologia
- Capacitação Odontologia do Sono;
- Coordenador de Cursos em Odontologia do Esporte.

Instagram: @drluizcarvalho



Sobre a Biologix

A Biologix foi fundada em 2015 com o objetivo de revolucionar o diagnóstico da apneia obstrutiva do sono (AOS). Através de sua plataforma os profissionais de saúde gerenciam os exames de seus pacientes, e obtém conteúdo específico sobre a apneia do sono. Para fazer o exame o paciente utiliza apenas o sensor sem fio Oxistar e o app Biologix. O laudo do exame é gerado na plataforma e disponibilizado em instantes. Além do diagnóstico, é possível acompanhar a evolução de tratamentos de apneia do sono, o que era até então impossível. Conheça nosso [blog](#) para saber mais sobre a apneia do sono e as doenças associadas e nos acompanhe no [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [Telegram](#) e [LinkedIn](#)!

Esperamos que esse conteúdo tenha sido útil para você, e estamos preparando muito mais!

Até a próxima!

Clique e confira também:



A Importância de realizar o monitoramento de SpO2 várias noites para diagnóstico de Apneia do Sono

Oximetria para diagnóstico de Apneia do Sono



Vacina e Sono
Relação Importante



Sarcopenia e Apneia do Sono

Sarcopenia e Apneia entenda a relação