



EXERCÍCIO E SONO: UMA ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO

Rafael de Oliveira Moreira Lima¹

Gustavo Ferreira Milek²

Matheus Filipe de Souza³

Paulo Zaratini⁴

O presente artigo tem como objetivo investigar a relação entre exercício físico e sono, destacando a influência da atividade física no ciclo sono-vigília. A pesquisa é fundamentada na hipótese de que o exercício pode ser uma intervenção eficaz e não-farmacológica para melhorar a qualidade do sono, sendo crucial para a saúde física e mental. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão bibliográfica que analisou diversos estudos científicos sobre as características do sono e os efeitos do exercício físico. Foram considerados dados que mediram parâmetros como latência para adormecer, duração e eficiência do sono, além da ocorrência de distúrbios como a insônia. A análise abrangeu tanto exercícios aeróbicos quanto anaeróbicos, proporcionando uma visão abrangente sobre a temática. Os resultados da revisão indicam que a prática regular de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, está associada a um aumento no tempo de sono profundo (NREM), melhoria na eficiência do sono e redução dos episódios de insônia. Estudos apontam que indivíduos que se exercitam regularmente experimentam uma qualidade de sono superior e um estado de alerta maior durante o dia (Pawluk et al., 2020). A atividade física parece atuar positivamente nos padrões de sono, tornando-se uma alternativa viável às intervenções farmacológicas, que muitas vezes apresentam efeitos colaterais indesejados. Além disso, o artigo observa que, embora a evidência dos benefícios do exercício para a qualidade do sono seja robusta, a sua utilização como terapia para distúrbios do sono é ainda limitada. A falta de conhecimento e a subutilização do exercício por parte de profissionais de saúde contribuem para essa situação. A pesquisa sugere que uma maior conscientização sobre os efeitos positivos do exercício pode facilitar a sua integração nas abordagens terapêuticas para distúrbios

¹ rafaolima81@gmail.com, Graduação em Educação Física, Iessa, Acadêmico.

² Milekgustavo81@gmail.com, Graduação em Educação Física, Iessa, Acadêmico

³ filpesouzadematheus@gmail.com, Graduação em Educação Física, Iessa, Acadêmico

⁴ paulo.zaratini@gmail.com, Graduação em Educação Física, Iessa, Professor

do sono. Em suma, a relação entre exercício físico e qualidade do sono é evidente e amplamente documentada. O exercício regular pode servir como uma intervenção eficaz para melhorar o padrão de sono e tratar distúrbios como a insônia. No entanto, é necessário que haja uma mudança na prática clínica, com uma maior adoção do exercício como estratégia de tratamento e prevenção. Profissionais de saúde devem ser incentivados a se informar sobre os benefícios do exercício físico, promovendo, assim, uma abordagem mais integrada e holística na gestão da saúde do sono. A implementação de programas de exercício deve ser considerada uma prioridade na promoção do bem-estar geral e da saúde mental.

Palavras-chave: Exercício físico, Qualidade do sono, Sono-vigília, Intervenção não-farmacológica, Distúrbios do sono

Referências

Pawluk, R., et al. (2020). "The relationship between physical activity and sleep quality in adults." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. [Link](#)