



A INFLUÊNCIA DO SONO REPARADOR NA HIPERTROFIA MUSCULAR

THE INFLUENCE OF RESTORING SLEEP ON MUSCLE HYPERTROPHY

Amanda Resende de Souza¹

Raiane Sebastiana Souza Berigo²

A relação entre sono e hipertrofia muscular tem ganhado destaque na literatura científica, especialmente no contexto do treinamento resistido. O sono, compreendido em suas fases NREM (Sono profundo) e REM (Movimento rápido dos olhos), desempenha um papel crucial na modulação hormonal e na recuperação tecidual, com ênfase na liberação do hormônio do crescimento (GH) e na redução do cortisol, ambos essenciais para a síntese proteica e a reparação muscular. Estudos recentes têm investigado como a privação ou a má qualidade do sono podem comprometer os ganhos hipertróficos, seja pela redução da eficiência anabólica, seja pelo aumento do catabolismo proteico. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar, a partir de uma revisão da bibliográfica, os efeitos do sono sobre a hipertrofia muscular, com foco em mecanismos fisiológicos e implicações práticas para o treinamento de força. Foi desenvolvida por meio de consulta na base de dados PUBMED/MEDLINE. Para tal, utilizou-se os descritores, “sleep” And “resistance training” And “muscle hypertrophy” e seus respectivos sinônimos (Mesh), no período de 2020 a 2025, obtendo assim, um total de 3 artigos. Atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, eliminou-se artigos não relacionados diretamente com o tema abordado, resultando, por fim, na seleção de 2 artigos, os quais foram lidos na íntegra. Os resultados dos trabalhos selecionados indicam que a restrição de sono (<6h/noite) está associada a menores ganhos de massa muscular em resposta ao treinamento resistido, com redução de até 20% na síntese proteica miofibrilar quando comparada a noites de sono adequado (7-9h). Além disso, a fragmentação do sono, comum em atletas e praticantes de musculação, mostrou-se correlacionada com níveis elevados de cortisol matinal e menor liberação noturna de GH, prejudicando a recuperação muscular. Por outro lado, a extensão do sono ($\geq 8h$) e a qualidade autorrelatada (índice de eficiência $>85\%$) foram positivamente associadas a maiores aumentos na circunferência muscular e na força isométrica após 12 semanas de treinamento. Em conclusão, a literatura corrobora a importância do sono reparador para a hipertrofia muscular, destacando que tanto a duração quanto a continuidade do sono são

¹ Aluna do 3º período de Educação Física; amandaresende038@gmail.com

² Docente no curso de Educação Física – Unifimes; raianeberigo2001@unifimes.edu.br



fatores moduladores chave. A privação crônica de sono parece comprometer os mecanismos anabólicos, enquanto a otimização do tempo e da qualidade do sono potencializa os efeitos do treinamento de força. Esses achados reforçam a necessidade de incluir orientações sobre higiene do sono em programas de treinamento voltados para o ganho de massa muscular, sugerindo que estratégias como a regularização do horário de dormir e a redução de estímulos noturnos podem ser tão relevantes quanto o próprio treino e a nutrição para maximizar os resultados hipertróficos.

Palavras-chave: Sono reparador. Hipertrofia muscular. Força muscular. Treino. Higiene do sono.

Keywords: Restful Sleep. Muscle hypertrophy. Muscle strength. Training. Sleep Hygiene.