

Dormir mais antes de uma semana pesada cria uma reserva real?

Traduzir o que se sabe sobre extensão do sono antes de períodos exigentes.

GYANCARLOS SILVA | CREF 044128-G/PR

Identificação

Editoria: Recuperação

As datas dos documentos e das consultas estão nas referências abaixo.

Síntese

Estender a oportunidade de sono antes de um período previsível de restrição reduziu parte da perda de atenção e acelerou alguns aspectos da recuperação em um pequeno ensaio americano. Outro estudo com onze jogadores de basquete de Stanford associou várias semanas de sono ampliado a melhora em medidas de treino. Os resultados sustentam o planejamento antecipado do sono, mas não provam que horas extras possam ser guardadas como dinheiro nem tornam a privação segura.

O que ainda não pode ser concluído

Os dois estudos são pequenos. O ensaio de Walter Reed usou uma restrição extrema de três horas na cama, condição que não deve ser reproduzida como estratégia de treinamento. O estudo de basquete avaliou apenas homens jovens de uma equipe universitária e comparou fases sucessivas, sem controlar todas as mudanças de treino, prática ou temporada.

Por isso, “guardar sono” é uma metáfora, não uma conta fisiológica mensurável. Os dados não definem quantas horas extras cada pessoa precisa, por quanto tempo o efeito persiste ou se o mesmo resultado ocorre em mulheres, adultos mais velhos, trabalhadores em turno ou pessoas com distúrbios do sono. Também não mostram que dormir mais antes neutraliza riscos de dirigir, competir ou trabalhar privado de sono.

Fontes verificáveis

1. Rupp TL, Wesensten NJ, Bliese PD, Balkin TJ. *Banking Sleep: Realization of Benefits During Subsequent Sleep Restriction and Recovery*. SLEEP. 2009;32(3):311 a 321. DOI: [10.1093/sleep/32.3.311](https://doi.org/10.1093/sleep/32.3.311). PMID: [19294951](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19294951/). [Texto integral em inglês](#). Publicado em 1 mar. 2009. Consultado em 27 ago. 2026.
2. Mah CD, Mah KE, Kezirian EJ, Dement WC. *The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players*. SLEEP. 2011;34(7):943 a 950. DOI: [10.5665/SLEEP.1132](https://doi.org/10.5665/SLEEP.1132). PMID: [21731144](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21731144/). [Texto integral em inglês](#). Publicado em 1 jul. 2011. Consultado em 27 ago. 2026.
3. Centers for Disease Control and Prevention. *About Sleep*. [Página oficial](#). Atualizada em inglês pelo CDC. Consultada em 27 ago. 2026.

Limite de uso

Material educativo para acompanhar a leitura da matéria. Não substitui avaliação, diagnóstico, tratamento ou prescrição individual. Os cadernos e arquivos privados do Acervo não fazem parte deste download.