

## CURSO HÍBRIDO – ATUALIZAÇÃO EM SONO, EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE

O Instituto do Sono tem o prazer de oferecer o curso de "Sono, Exercício Físico e Esporte: Fundamentos integrados" para profissionais da área da saúde e ciências do esporte que desejam aprimorar seus conhecimentos sobre o papel crucial de sono para o desempenho físico e esportivo. Este curso abordará aspectos essenciais de sono que podem potencializar áreas correlatas com o ambiente esportivo, fornecendo aos participantes as ferramentas necessárias para compreender e implementar estratégias eficazes de gerenciamento de sono voltadas ao desempenho físico e esportivo.

**Objetivos do Curso:** Capacitar profissionais da saúde a entenderem o papel de sono no desempenho físico e esportivo e a elaborarem estratégias eficazes para seu gerenciamento, visando à melhora do rendimento físico e da saúde como um todo.

**Coordenação:** Dra. Andressa Mello, Dra. Priscila Morelhão e Dra. Vânia D'Almeida

**Corpo Docente:** sujeito à alteração

Andrea Esteves - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, Professora Associada da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas.

Andressa Mello - Fisioterapeuta, com Pós-Doutorado pela Universidade Federal de Minas Gerais e Professora Adjunta da Universidade Federal de Minas Gerais.

Giselle Passos - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, Professora Associada da Universidade Federal de Jataí.

Gabriel Pires - Biomédico, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo.

Hanna Karen Antunes - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, Professora do Departamento de Biociências da Universidade Federal de São Paulo.

Helton Souza - Profissional de Educação Física, Especialista em Psicobiologia do Exercício, com Doutorado em Ciência pela Universidade Federal de São Paulo, Professor Adjunto da Universidade Federal de Viçosa.

João Paulo Rosa - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade Federal de Minas Gerais, Professor Assistente na Universidade Estadual Paulista.

Julia Vallim - Biomédica, com Pós-Doutoranda pela Universidade Federal de São Paulo, Pós-Doutoranda.

Laís Berro - Biomédica, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, realizou *Exchange Program* pela *Emory University* (EUA), Professora na *University of Mississippi Medical Center* (EUA).

Lisie Polita - Psicóloga, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo e Especialista em Psicologia do Esporte pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Magneide Brito - Fisioterapeuta, Especialista em Polissonografia, certificada como técnica em Polissonografia pela Associação Brasileira do Sono, com ampla experiência em análise de polissonografia em crianças, adolescentes e adultos, Consultora de Ensino do Instituto do Sono.

Monica Andersen - Biomédica, Professora Associada e Livre Docente da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo, Diretora de Ensino e Pesquisa do Instituto do Sono.

Priscila Morelhão - Fisioterapeuta, com Pós-doutorado pela Universidade Federal de São Paulo.

Renato Guerreiro - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade Federal de Minas Gerais.

Ronaldo Vagner Santos - Profissional de Educação Física, com Doutorado pela Universidade de São Paulo, Professor no Departamento de Biociências da Universidade Federal de São Paulo.

Sergio Brasil - Neuroradiologista, com Doutorado pela Universidade Federal de São Paulo, possui MBA pela *Yale School of Management* e atua como CEO da Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa.

Vânia D'Almeida - Bióloga, com Pós-doutorado pela Universidade de São Paulo, Professora Titular da Disciplina de Medicina e Biologia do Sono do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo.

**Público-alvo:** Profissionais da área da saúde e ciências do esporte.

**Metodologia:** O curso será ministrado por meio de aulas expositivas teóricas, práticas e discussão de casos. Obs.: as aulas teóricas serão gravadas e após 7 dias da aula, disponibilizadas para acesso pelo período de 21 dias.

**Carga horária:** 20 horas online e 4 horas presenciais.

**Quando:** 23 e 24/05/2026 e 20/06/2026

**Local:** as aulas presenciais ou online serão realizadas na rua Marelhesa, 500, 7º andar, Vila Clementino, São Paulo/SP e as aulas práticas serão realizadas no setor de avaliação física na rua Napoleão de Barros 925.

**Investimento:** R\$1.200,00 (2 mensalidades de R\$600,00) com 10% de desconto para alunos e ex-alunos do IS.

Vagas limitadas

#### Programação Preliminar

##### SÁBADO 23/05/2026 – HÍBRIDO

08h00 - 08h10	Apresentação do curso	
08h10 - 09h00	Sono normal e fisiologia de sono	
09h00 - 10h00	Privação de sono nos dias atuais e em ambientes esportivos	
10h00 - 11h00	Ritmos biológicos	
11h00 - 12h00	Classificação internacional dos distúrbios de sono	
12h00 - 13h00	Intervalo para almoço	
13h00 - 14h00	Farmacologia de sono	Online
14h00 - 15h00	Interações entre sono, sistema muscular e exercício físico: evidências e implicações clínicas	
15h00 - 16h00	Distúrbios de sono e exercício físico: respostas agudas e crônicas (distúrbios de movimento)	
16h00 - 17h00	Distúrbios de sono e exercício físico: respostas agudas e crônicas (insônia e apneia obstrutiva do sono)	

##### DOMINGO 24/05/2026 - HÍBRIDO

08h00 - 09h00	A Influência de sono no exercício físico, metabolismo muscular e função imunológica	
09h00 -10h00	Sono no contexto esportivo	Online

10h00 - 11h00	Impacto do sono na recuperação de atletas e estratégias para gerenciamento de sono no esporte	Online
11h00 - 12h00	Sono e dor	
12h00 - 13h00	Almoço	
13h00 - 14h00	Métodos e instrumentos de avaliação (objetiva e subjetiva) de sono	
14h00 - 15h00	Importância de sono na recuperação pós-temporada e período fora de temporada de competições	
15h00 - 16h00	<i>Jet lag</i> , exercício físico e esporte	
16h00 - 17h00	Exercício físico e esporte: implicações práticas	Online

**SÁBADO 20/06/2026 – HÍBRIDO**

08h00 - 09h00	Psicologia do sono no esporte e no exercício	
09h00 -10h00	Nutrição em sono, exercício e esporte	
10h00 - 12h00	Tecnologias e novas perspectivas em Medicina do Sono	Online
12h00 - 13h00	Almoço	

**PRESENCIAL**

13h00 - 14h00	Visita ao Instituto do Sono e demonstração prática e aplicações práticas	
14h00 - 16h30	Setor de avaliação física	
16h30 - 17h30	Apresentação do Projeto Dona Ciência Encerramento	

Observação: haverá um intervalo de 15 minutos a cada 2 hora de explanação.