



AS INFLUÊNCIAS DO CICLO SONO-VIGÍLIA SOBRE O METABOLISMO E A MEMÓRIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Bruno Seemann Bernardi¹, Natália Gonçalves Bernardi², Bianca Altrão Ratti Paglia³

¹Acadêmico do Curso de Medicina, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Bolsista PIBIC-MED/ICETI- UniCesumar,

ra- 20146933-2 bseemannber@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. ra – 20147156-2 natalinhabernardi@gmail.com

³Orientadora, Docente do Curso de Medicina, UNICESUMAR. bianca.paglia@docentes.unicesumar.edu.br

RESUMO

O ciclo sono-vigília consiste em um processo fisiológico indispensável para vários dos recursos essenciais à vida, como sua função de descanso para o dia a dia. Porém, mesmo com o apoio de diversos especialistas e pesquisadores, esse instrumento do corpo humano ainda é pouco compreendido em sua totalidade, dispondo de muitos dos seus mecanismos a serem descobertos e elucidados. Visto isso, a comunidade científica já contribuiu com muitos conhecimentos em relação ao tema, após a elucidação fisiológica e metabólica de determinados componentes do sistema nervoso. Com isso, é possível estudar e analisar esses dados, a fim de relacioná-los com a importância do sono para o ser humano. Além disso, sabe-se que essa função natural do organismo está intimamente ligada ao metabolismo, bem como a recuperação muscular e a memória. Isto posto, essa pesquisa tem como objetivo realizar uma revisão sistemática acerca da fisiologia do ciclo sono-vigília e sua interferência no metabolismo, recuperação muscular e memória, esses, com enfoque no desenvolvimento da obesidade em adultos, hipertrofia e doença de Alzheimer, respectivamente. Para esse fim, será feita uma busca bibliográfica sobre a fisiologia do ciclo sono-vigília em estudos clínicos, artigos científicos e outras revisões já publicados em inglês e/ou português, nas bases de dados PubMed, Scielo, Science Direct e Portal Periódicos CAPES, no período de abril de 2011 até dezembro de 2021. Desta forma, a relevância da pesquisa se dá na integração desses mecanismos e a contribuição literária do tema para futuros projetos que envolvam planos terapêuticos. Por fim, espera-se a possibilidade de novos delineamentos e abordagens específicas para o tratamento da obesidade e Alzheimer, visto o crescimento dessas condições no mundo atual. Ademais, averigua-se demonstrar o sono como agente primordial para aumentar a hipertrofia e recuperação muscular, contribuindo assim, com o preparo físico de atletas e indivíduos que buscam uma vida saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Fisiologia; Hipertrofia; Sono.