

Sono e Bem-estar

Qualidade do sono e relaxamento

NÍVEL DE EVIDÊNCIA: MODERADA

Atualizado em 23/07/2026 · v2 · fonte: Crioterapia_WBC_Analise_Consolidada.xlsx (v1.1)

6
TRABALHOS

6
POSITIVOS

0
NEUTROS / MISTOS

0
NEGATIVOS

100%
POSITIVOS

"Positivo" = melhora da qualidade/eficiência do sono (sem medida de REM ou sono profundo).

COMPOSIÇÃO DA EVIDÊNCIA

1 RCT, 1 estudo controlado / revisão, 4 estudos observacionais / experimentais

COMO A CRIOTERAPIA AJUDA

A redução da temperatura corporal, aliada ao aumento da atividade parassimpática (indutora de relaxamento), favorece o adormecer, além de elevar a qualidade e a eficiência do sono.

O QUE OS ESTUDOS ENCONTRARAM

- Cinco estudos dedicados mostram melhora da qualidade do sono.
- O efeito é mais claro com a sessão à noite / fim de tarde e em quem tem dor.
- A base fisiológica (relaxamento) é coerente com facilitar o adormecer.

PROTOCOLO SUGERIDO

1 a 3x/semana, com a sessão no fim de tarde ou à noite.

IMPORTANTE SABER

Os estudos mediram **qualidade e eficiência** do sono; ainda não há dados sobre sono REM ou sono profundo, e a insônia clínica não foi testada.

REFERÊNCIAS, RESULTADO & LINKS (6 TRABALHOS)

POSITIVO

Douzi et al., 2019 — Eur. J. Sport Science (sono)
<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1551937>

POSITIVO

Arc-Chagnaud et al., 2024 — Cryobiology (sono/bem-estar)
<https://doi.org/10.1016/j.cryobiol.2024.104948>

POSITIVO

Arc-Chagnaud et al., 2024 — Eur. J. Sport Science (sono, horário)
<https://doi.org/10.1002/ejsc.12200>

POSITIVO

Bretonneau et al., 2025 — Frontiers in Pain Research (RCT, sono)
<https://www.frontiersin.org/journals/pain-research/articles/10.3389/fpain.2025.1614153/full>

POSITIVO

Arc-Chagnaud et al., 2025 — Experimental Physiology (nadadores)
<https://doi.org/10.1113/EP092293>

POSITIVO

Wiedermann et al., 2025 — Academia Mental Health (revisão)
<https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7937>

Legenda: POSITIVO benefício demonstrado NEUTRO/MISTO sem efeito claro NEGATIVO sem benefício onde se esperava