ABS
Academia
Brasileira do Sono

EDITAL DO EXAME DE SUFICIÊNCIA PARA OBTENÇÃO DO CERTIFICADO EM EXERCÍCIO FÍSICO E SONO — 2026

A Academia Brasileira do Sono (ABS), nos termos do inciso V do artigo 4º e do parágrafo 7º do artigo 54 do Estatuto Social, em parceria com o Núcleo de Ciências da Atividade Física e do Esporte | ABS, resolve realizar o **Exame de suficiência para obtenção do Certificado em Exercício Físico e Sono — 2026**, no dia 02 de dezembro de 2026, às 14h00, no **Hotel Radisson São Paulo Paulista**, localizado na avenida Alameda Santos, 85 - Jardins, São Paulo - SP, 01419-000.

1. Das disposições preliminares

1.1. O exame visa reconhecer a competência de profissionais de Educação Física e Cientistas do Esporte que utilizam o movimento como pilar estratégico da saúde nas áreas essenciais como a Sincronização Circadiana, utilizando o exercício como marcador biológico; o Apoio Clínico, com prescrições para distúrbios como insônia, apneia do sono e síndrome das pernas inquietas; e a otimização de Janelas de Performance, aplicando a cronobiologia para potencializar horários e intensidades de treino.

1.2. Nos termos do estatuto social, a ABS delibera que a organização, coordenação, realização, julgamento do exame e a aplicação da prova serão de responsabilidade da Comissão de Provas, constituída por membros de Notório Saber em Exercício Físico e Sono, composta pelos seguintes integrantes: Coordenadora: Profª. Dra. Andrea Maculano Esteves (CREF 173007 -G/SP); Membros: Profª. Giselle Soares Passos | 013690-G; Profº. Marco Túlio de Mello | 001034-G/MG; Profº. Marcos Gonçalves de Santana | 13691-G.

1.3. A ABS reconhece os profissionais de Educação Física e Cientistas do Esporte como agentes estratégicos na promoção de hábitos saudáveis, bem como no tratamento complementar dos distúrbios do sono. A atuação desses profissionais é essencial para integrar o exercício físico como pilar da saúde do sono, beneficiando tanto praticantes de atividades cotidianas quanto atletas de alto rendimento.

1.4. Antes de realizar a inscrição o (a) candidato (a) deve proceder a leitura do presente edital para certificar que preenche todos os requisitos exigidos.

1.5. Em cumprimento aos termos da Lei nº 13.709 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), no ato da inscrição, o (a) candidato(a), no ato da inscrição, seu consentimento

livre, informado e inequívoco para que a ABS e a Comissão de Prova realizem o tratamento de seus dados pessoais, com a finalidade exclusiva de executar os atos necessários para a sua participação no Exame para Certificação em Exercício Físico e Sono – edição 2026.

2. Do cronograma geral

Data	Atividade	Forma/local
02/10/2026	Publicação do Edital	www.absono.com.br
02/10/2026	Início do prazo de inscrição e envio de documentação	https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home
30/10/2026	Data limite para inscrição e envio de documentação	https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home
30/10/2026	Prazo para solicitação de atendimento especial	e-mail absono@absono.com.br
30/10/2026	Data limite para pagamento da taxa de inscrição	https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home
01/11/2026	Data de início do prazo para análise da documentação obrigatória da 1ª etapa	Comissão de Prova
08/11/2026	Término do prazo para análise da documentação obrigatória da 1ª etapa	Comissão de Prova
09/11/2026	Data de envio da comunicação ao (a) candidato (a) com o resultado da avaliação de documentação da 1ª etapa	e-mail do (a) candidato (a)
16/11/2026	Divulgação do pedido de inscrição para necessidades especiais ou com deficiência	e-mail do(a) candidato(a)
16/11/2026	Início do prazo para interpor recurso da primeira etapa (fase documental)	e-mail absono@absono.com.br
18/11/2026	Término do prazo para interpor recurso da primeira etapa (fase documental)	e-mail absono@absono.com.br
até 22/11/2026	Prazo para avaliar os recursos referente a primeira etapa	Comissão de Prova
Até às 23h59 do dia 23/11/2026	Prazo para informar o resultado do recurso referente a primeira etapa	e-mail do(a) candidato(a)
23/11/2026	Prazo para divulgar a lista dos aptos a realizar segunda etapa (avaliação teórica)	e-mail do(a) candidato(a) e site ABS
02/12/2026 às 14h00	Data de realização e local da avaliação teórica	Presencial, **Hotel Radisson São Paulo Paulista**, localizado na avenida Alameda Santos, 85 - Jardins, São Paulo - SP, 01419-000

Até às 23h59 do dia 11/01/2027 e 21/02/2027, respectivamente	Prazo para envio do resultado da prova para o (a) candidato (a) e publicação no site da ABS	e-mail do (a) candidato (a)
11/01/2027	Início do prazo para interpor recurso	e-mail absono@absono.com.br
Até às 23h59 15/01/2027	Término do prazo para interpor recurso	e-mail absono@absono.com.br
Até às 23h59 do dia 22/01/2027	Prazo para divulgar o resultado do recurso da segunda etapa (avaliação teórica)	o e-mail do (a) candidato (a)
Até às 23h59 do dia 21/02/2027	Publicação do resultado final com os nomes dos aprovados	https://absono.com.br/certificacoes/ e enviar no e-mail do (a) candidato(a) aprovado (a)

3. Do prazo para inscrição

3.1. O **prazo de inscrição** tem início na data de publicação do presente edital e **término** no dia **30/10/2026**.

4. Dos requisitos e documentos obrigatórios para inscrição

4.1. Para o (a) candidato (a) realizar a inscrição deverá, obrigatoriamente:

a) Preencher o formulário disponível no site https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home e anexar os documentos previstos neste edital, e,

b) Enviar através do Portal do Candidato cópia simples do diploma de graduação em Educação Física ou Ciências do Esporte, emitido por instituição reconhecida em território nacional; e,

c) *Enviar pelo Portal do Candidato e Comprovar histórico acadêmico na temática do Sono (conceitos gerais, fisiologia e arquitetura, aspectos comportamentais, sono em diferentes populações e faixas etárias), ritmos biológicos, efeito do exercício físico no sono e distúrbios do sono por meio de ao menos um dos seguintes documentos:

- **Disciplina de graduação** com carga horária superior a 30 horas contendo a disciplina cursada ou,

- **Dissertação de mestrado/tese de doutorado** com foco direto no tema e CAPA DA DISSERTAÇÃO OU TESE COMPROVANDO A TEMÁTICA, ou,

- Orientação de alunos de pós-graduação com foco direto no tema, e, sendo docente, comprovar com PUBLICAÇÃO OU TESE mostrando que é orientador

Efetuar pagamento da taxa de inscrição no valor de R$150,00 (cento e cinquenta reais) para membros vigentes ABS no período 03.2026 até 03.2027; e **para não membros**, a taxa de inscrição no valor de R$300,00 (trezentos reais).

Candidatos que comprovarem condição de sócio adimplente da Academia Brasileira do Sono (ABS) terão desconto de 50% sobre o valor da inscrição (valor final da inscrição: R$150,00). Este documento pode ser solicitado à instituição: absono@absono.com.br

1.1. **Aos membros vigentes no período atual, após preencherem o Formulário de inscrição o valor da inscrição com desconto é automaticamente aplicado. Documentos que, eventualmente, não possam ser enviados ou apresentados por meio do Portal do Candidato deverão ser encaminhados para o e-mail oficial da ABS: absono@absono.com.br.** Ao encaminhar os arquivos, identifique-se e dê preferência por enviar todos os documentos de uma única vez.

Quando profissional, enviar através do Portal do Candidato a cópia da cédula de identidade profissional (CREF) ativa, e,

Quando acadêmico pós-graduandos enviar a cópia do comprovante de matrícula em programa de *stricto sensu,* e,

Quando docentes enviar a declaração de vínculo funcional da instituição de ensino superior, e,

Apresentar o *Curriculum Vitae* atualizado da Plataforma Lattes (lattes.cnpq.br), e,

Titulação Científica **(alternativo ao item "*C"):** Enviar cópia do diploma registrado ou ata de defesa (em papel timbrado) de Especialização, Mestrado ou Doutorado, que comprove a temática de pesquisa vinculada à tríade Exercício, Esporte e Sono, e,

1.2. É do (a) candidato (a) a responsabilidade pela veracidade das informações constante no formulário de inscrição e nos documentos enviados.

1.3. O (A) candidato (a) que não atender, obrigatoriamente, a todos os requisitos especificados, neste edital, terá sua inscrição indeferida pela Comissão de Prova.

1.4. A Comissão de Prova não receberá quaisquer tipos de documentos pessoalmente na sede da ABS.

2. Da forma de inscrição

5.1. Para realizar a inscrição, o candidato deverá preencher o formulário disponível no site https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home e encaminhar todos os documentos, descritos neste edital, **até o dia 30/10/2026**.

5.2. O período de inscrição tem início na data de publicação deste edital e **término no dia 30/10/2026.**

5.3. Não serão admitidas outras formas de inscrição e de envio de documentos, ainda que no prazo de inscrição.

5.4. A inscrição no exame implica no conhecimento e na tácita aceitação e cumprimento das condições estabelecidas neste edital, não podendo o(a) candidato(a) alegar desconhecimento.

5.5. Em caso de alteração de endereço de e-mail ou telefone ou qualquer dado do (a) candidato (a), após a inscrição, o (a) candidato (a) deverá, obrigatoriamente, comunicar à Academia Brasileira do Sono por meio do e-mail: absono@absono.org.br. A ABS e a Comissão de Prova e o Núcleo não se responsabilizam por dados desatualizados.

5.6. Além das hipóteses previstas neste edital, a falta de documentação e de requerimento incompleto também implicará no indeferimento da inscrição e consequentemente no impedimento do (a) candidato (a) de participar do exame.

5.7. O preenchimento e o envio do formulário de inscrição e documentos são de inteira responsabilidade do (a) candidato (a). A ABS e a Comissão de Prova não assumirão responsabilidade por inscrições não processadas em decorrência de instabilidades na conexão com a internet, congestionamento do sistema, problemas nos equipamentos do usuário ou quaisquer outras falhas tecnológicas externas que impeçam a transmissão dos dados.

6. Da inscrição de candidato (a) com deficiência e/ou necessidades especiais

6.1. Será considerado candidato (a) com necessidades especiais aquele que se enquadre como pessoa com deficiência, conforme definido na Lei nº 13.146/2015 (Estatuto da Pessoa com Deficiência), no artigo 4º do Decreto Federal nº 3298 de 20 de dezembro de 1999 e no Decreto Federal nº 5296 de 02 de dezembro de 2004.

6.2. O (A) candidato (a) com deficiência, resguardadas as condições previstas no Decreto nº 9508/2018, particularmente em seu art. 2º, participarão do Exame em igualdade de condições com os (as) demais candidatos (as), no que se refere ao dia, horário, conteúdo das provas, avaliação e critérios de aprovação, como nota mínima exigida.

6.3. O (A) candidato (a) com deficiência, no ato da inscrição, deverá proceder da seguinte forma:

a) informar ter deficiência;
b) selecionar o tipo de deficiência;
c) especificar a deficiência;
d) informar se necessita de condições especiais e quais, para a realização da Prova.

6.4. O (A) candidato (a) com deficiência que necessitar de tempo adicional para a realização da Prova deverá anexar, no ato da inscrição, no formato PDF, JPG ou PNG, no ambiente on-line de inscrição, identificado, datado e assinado parecer emitido por profissional habilitado, que deverá justificar a necessidade do tempo adicional solicitado pelo (a) candidato (a), nos termos do §2º do art. 4º, do Decreto Federal n. 9.508/2018.

6.5. No caso de candidatas na condição de mãe lactante que necessite amamentar seu filho (a) em estrita observância à Lei Federal nº 13.872/2019, fica assegurado o direito de amamentação às candidatas que necessitarem amamentar seus filhos durante o período de aplicação das avaliações teórica e teórico-prática.

6.5.1. Para cada filho (a), a candidata disporá de até 30 (trinta) minutos por atendimento, intervalo este que será integralmente acrescido ao tempo regular de resolução da sua prova, limitando-se a compensação máxima a 60 (sessenta) minutos.

6.5.2. O filho (a) deverá permanecer sob os cuidados exclusivos de um acompanhante maior de idade, indicado expressamente pela candidata no dia do exame de certificação.

6.5.3. Tanto o acompanhante responsável quanto o (a) filho(a) deverão ingressar nas dependências no local do exame rigorosamente dentro do horário fixado para o fechamento geral do portão.

6.5.4. O local do Exame disponibilizará espaço reservado e apropriado para a permanência da criança e de seu cuidador, bem como para o ato da amamentação.

6.5.5. Durante todo o procedimento de amamentação, a candidata será supervisionada por uma fiscal de sala do sexo feminino, visando resguardar a isonomia e a segurança do exame.

6.6. O atendimento às condições especiais solicitadas ficará sujeito à análise de viabilidade e razoabilidade do pedido pela ABS juntamente com a Comissão de Provas e será informado ao (a) candidato (a) até o dia **16/11/2026**.

7. Da taxa de inscrição

7.1. A taxa de inscrição será de **R$150,00** (cento e cinquenta reais) para membros ABS no período atual: 03.2026 até 03.2027, e de **R$300,00** (trezentos reais) como taxa de inscrição para não membros ABS. Ambas as modalidades disponibilizadas para pagamento por meio do portal:
https://absono.iweventos.com.br/evento/certificacao2026/home.

7.2. A falta de pagamento da taxa de inscrição e o não envio do comprovante, até o término do prazo de inscrição, implicará no indeferimento da inscrição.

7.2.1. O (A) candidato (a) que no ato da inscrição não anexar o comprovante de pagamento da taxa de inscrição e/ou o recibo de anuidade vigente da Academia Brasileira do Sono poderá, dentro do período de inscrição, ou seja, até o dia 30/10/2026, acrescentar estes documentos. Decorrido tão prazo, não serão admitidas alterações ou inclusão ou substituição de documentos e a inscrição será indeferida.

7.2.2. O pagamento da taxa de inscrição não é indicativo de confirmação de inscrição, para tanto, é preciso que o (a) candidato (a) preencha os demais requisitos previstos neste edital.

7.3. O valor referente à taxa de inscrição possui caráter irretratável, não sendo restituído ao (a) candidato (a) no caso de desistência voluntária ou não comparecimento no exame.

7.3.1. A devolução da taxa de inscrição ocorrerá, exclusivamente, nas hipóteses de cancelamento integral do exame por determinação da ABS ou caso ocorra o pagamento comprovado em duplicidade ou no caso do indeferimento da inscrição.

7.3.2. O reembolso dos valores, na hipótese prevista no item 7.3.1., será realizado em 5 (cinco) dias úteis a contar da data do cancelamento do exame ou da data da confirmação do pagamento em duplicidade ou do indeferimento da inscrição.

7.3. As despesas decorrentes, exemplificando, porém, não limitando a: deslocamentos, hospedagem, alimentação, entre outras, serão de exclusiva responsabilidade do (a) candidato(a).

7.4. Não haverá em hipótese alguma isenção da taxa de inscrição.

8 – Do processo avaliativo

8.1. O exame é composto por duas etapas:

- **Primeira etapa | Elegibilidade documental (fase eliminatória):** A primeira fase de caráter eliminatório, consiste na análise pela Comissão de Prova dos documentos enviados pelo (a) candidato (a) no ato da inscrição. Após a análise, o (a) candidato (a) será comunicado (a), via e-mail, **até o dia 09/11/2026,** quanto a **aprovação** ou **reprovação documental.**

8.1.1. O (A) candidato (a) reprovado na fase documental poderá interpor **recurso administrativo** de forma individual, clara, objetiva e fundamentada para a Comissão de Prova, a partir da divulgação do resultado, **até as 23h59 do dia 18/11/2026**, por meio e-mail: absono@absono.com.br. O (A) candidato (a) deve apresentar o recurso acompanhado da devida fundamentação vinculada aos documentos encaminhados no período de inscrição.

8.1.1.1. O recurso será analisado e decidido pela Comissão de Prova até o dia 22/11/2026, e o **resultado** comunicado ao (a) candidato (a), por e-mail, **até as 23h59 do dia 23/11/2026**.

8.1.2. A **divulgação oficial** da relação com os nomes dos (as) candidatos (as) **habilitados (as) a realizar a segunda etapa** (avaliação teórica) será encaminhada para o e-mail do candidato (a) informado no ato da inscrição **até as 23h59 do dia 23/11/2026.**

- **Segunda Etapa | Avaliação Teórica:** Os (As) candidatos (as) aprovados (as) na primeira etapa poderão realizar a avaliação teórica (segunda etapa), no **02/12/2026, com início às 14h00 (horário de Brasília) e duração máxima de 04h00.**

8.2. A Comissão de Prova reitera que para que o (a) candidato (a) possa participar da segunda etapa é obrigatoriamente necessária sua aprovação na primeira etapa.

9 — Do procedimento, local e horário da prova

9.1. O **exame será realizado** presencialmente, **no dia 02/12/2026 às 14h00**, no **Hotel Radisson São Paulo Paulista**, localizado na avenida Alameda Santos, 85 - Jardins, São Paulo - SP, 01419-000.

CANDIDATO (A): ATENÇÃO QUANTO AO HORÁRIO DE CHEGADA NO LOCAL DE PROVA E FECHAMENTO DO PORTÃO

9.1.1. Os (As) candidatos (as) deverão **COMPARECER NO LOCAL DA PROVA, COM 01 (UMA) HORA DE ANTECEDÊNCIA**, impreterivelmente, **às 13h00 (horário de Brasília)**, **munido de documento original físico.**

9.1.1.1.O **FECHAMENTO DOS PORTÕES OCORRERÁ ÀS 13H45** (horário de Brasília) e não haverá tempo de tolerância para eventuais candidatos (as) atrasados (as). O não comparecimento na data e local especificados, implicará na desclassificação do (a) candidato (a).

9.1.1.2. Serão aceitos como **DOCUMENTO ORIGINAL FÍSICO** para identificação do (a) candidato (a):

a) Cédula de Identidade - RG;
b) Carteira de Órgão ou Conselho de Classe;
c) Carteira de Trabalho e Previdência Social;
d) Certificado Militar;
e) Carteira Nacional de Habilitação, emitida de acordo com a Lei 9.503/97 (com foto);
f) Passaporte.

9.2. Durante a realização da avaliação teórica é vedado ao (a) candidato (a) consultar ou manter no ambiente de prova livros, manuais, impressos, anotações, protetor auricular, relógio de qualquer tipo, quaisquer dispositivos eletrônicos, como telefones celulares, tablets, wearable tech, máquinas calculadoras, agendas eletrônicas e/ou similares, ipods®, gravadores, pen drive, mp3 e/ou similar, alarmes, chaves com alarme ou com qualquer outro componente eletrônico, fones de ouvido e/ou qualquer transmissor, gravador e/ou receptor de dados, imagens, vídeos e mensagens e quaisquer outros materiais estranhos à realização da prova.

9.3. Para os (as) candidatos (as), aprovados na primeira etapa e, que realizarão a avaliação teórica, a ABS, por mera liberalidade, concederá a isenção no pagamento de inscrição para participação no pré-congresso, no dia 02/12/2026, dia da prova, que será realizado nas dependências do **Hotel Radisson São Paulo Paulista**, localizado na **avenida Alameda Santos, 85 - Jardins, São Paulo - SP, 01419-000**

9.3.1. O (A) candidato (a) que não tenha interesse em participar do pré-congresso e do XXIICBSONO, não poderá transferir a isenção da inscrição para eventos futuros realizados, promovidos ou apoiados pela ABS, bem como, para terceiros.

9.4. A concessão da isenção no pagamento da inscrição para o pré-congresso não dispensa o cumprimento dos requisitos para participação previstos neste Edital, tampouco, a participação contará como pontuação para as etapas do exame.

10 — Descrição da prova teórica

10.1. A **prova teórica** que avaliará conhecimentos específicos em: conceitos gerais, fisiologia e arquitetura do sono, aspectos comportamentais, sono em diferentes faixas etárias, ritmos biológicos e o efeito do exercício físico nos distúrbios do sono, terá duração de 04h00 (quatro horas) e será composta de 30 (trinta) questões de múltipla escolha, com 04 (quatro) alternativas por questão e apenas uma alternativa correta, marcações em duplicidade serão anuladas.

10.1.1. A avaliação será composta exclusivamente por questões de múltipla escolha. No momento da aplicação, cada candidato receberá um único caderno de prova, ferramenta na qual constam todas as perguntas e onde deverão ser registradas, obrigatoriamente, as respostas nos locais indicados.

10.1.2. Por motivos de segurança e sigilo do processo seletivo, não será permitida a retenção de nenhum material impresso ou anotação de questões por parte dos participantes. Desse modo, ao término do exame, o (a) candidato (a) deverá devolver o caderno de prova de forma integral à Comissão de Prova antes de deixar a sala de aplicação.

10.2. Cada alternativa correta equivale a um (1,0) ponto e a prova teórica terá nota máxima de 30 pontos.

10.3. Fica expressamente proibida a retirada do caderno de questões do local de aplicação da prova.

10.4. Para ser considerado aprovado (a) o (a) candidato (a) deve ter no mínimo 75% (setenta e cinco por cento) de acertos.

10.5. A avaliação teórica será elaborada pelos renomados profissionais que compõe a Comissão de Prova, utilizando como base os livros e artigos científicos especificados neste edital.

11 — Gabarito, resultado e recurso da avaliação teórica:

11.1. O gabarito da avaliação teórica e o resultado da prova serão enviados para o (a) candidato (a) no e-mail informado no ato da inscrição, **até às 23h59** do dia **11 de janeiro de 2027.**

11.2. O **candidato aprovado terá os dados comerciais inseridos publicamente** no site da ABS www.absono.com.br, aba Profissionais Certificados em Exercício Físico e Sono, **até às 23h59** do dia **21/02/2027**.

11.3. Do resultado da avaliação teórica o (a) candidato (a) poderá interpor recurso administrativo de forma individual, clara, objetiva e fundamentada com as referências constantes neste edital.

11.3.2. O recurso deve ser enviado para a Comissão de Prova por meio do e-mail: absono@absono.com.br, até o dia **15/01/2027.**

11.3.3. O recurso será analisado e decidido pela Comissão de Prova e o resultado enviado por e-mail ao (a) candidato (a) até o dia **22/01/2027**.

11.3.4. O recurso interposto fora do prazo, em desacordo com as condições acima estipuladas e que tenha conteúdo desrespeitoso, será indeferido.

11.3. Não serão aceitos recursos acerca da formulação das questões, critérios de correção ou julgamento da Comissão de Prova.

11.4. Os pontos relativos às questões eventualmente anuladas serão atribuídos a todos os candidatos que realizaram a prova e não obtiveram pontuação nas correspondentes no gabarito preliminar, independentemente de interposição de recursos.

11.4.1. O (A) candidato (a) que já havia pontuado na questão anulada terá sua pontuação mantida, sem direito a pontos adicionais por essa anulação. Havendo alteração do gabarito oficial pela Comissão de Prova, seja de ofício ou por

provimento de recurso, todas as provas serão recorrigidas em conformidade com o novo gabarito.

11.5. A Comissão de Prova constitui-se em única e última instância administrativa, sendo suas decisões soberanas e irrecorríveis.

11.6. O parecer final da Comissão de Prova conterá o resultado total de questões acertadas, seguido por menção APROVADO(A) ou REPROVADO(A).

11.7. No caso de solicitação de vista da prova para fins de recurso, será disponibilizado ao(à) candidato(a) o acesso integral às questões cuja resposta tenha sido considerada incorreta pela Comissão de Prova, incluindo o respectivo enunciado, todas as alternativas de resposta, a resposta assinalada pelo(a) candidato(a) e o gabarito correspondente. Não será disponibilizado acesso às questões cuja resposta tenha sido considerada correta.

11.8. O gabarito final será encaminhado para o e-mail do candidato cadastrado no ato da inscrição e a lista dos aprovados disponibilizada no site https://absono.com.br/certificacoes/ até às 23h59 do dia **21/02/2027** e o Certificado Digital de aprovação enviada ao (a) candidato (a), por e-mail, até às 23h59 do dia **12/01/2027.**

11.9. Sendo aprovado na avaliação teórica a ABS emitirá o "Certificado em Exercício Físico e Sono pela Academia Brasileira do Sono" e enviará ao (a) aprovado (a) no prazo de até 10 (dez) dias, contados da data de publicação da lista dos aprovados.

11.10. Os (As) candidatos (as) aprovados (as) farão jus a seguinte denominação: "Certificado em Exercício Físico e Sono pela Academia Brasileira do Sono".

12 — Do conteúdo programático:

12.1. Para avaliação teórica o conteúdo programático compreenderá:

- conceitos gerais
- fisiologia e arquitetura do sono
- aspectos comportamentais
- sono em diferentes faixas etárias
- ritmos biológicos
- efeito do exercício físico no sono e nos distúrbios do sono

13 - Literatura e artigos científicos recomendados:

Livros

1. MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. Exercício físico e sono. São Paulo: Manole, 2004.
2. TUFIK, Sergio. Medicina e biologia do sono. São Paulo: Manole, 2008.
3. MARQUES, Nelson; MENNA-BARRETO, Luiz. Cronobiologia: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
4. Bacelar Rêgo, Andrea Frota;2023. Pinheiro, George do Lago; PINTO JUNIOR, Luciano Ribeiro (ed.). *Sono: atualização terapêutica*. 1. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2023.

Artigos científicos

1. Bahalayothin P, Nagaviroj K, Anothaisintawee T. Impact of different types of physical exercise on sleep quality in older population with insomnia: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. Fam Med Community Health. 2025 Mar 4;13(1):e003056. doi: 10.1136/fmch-2024-003056.
2. D'Aurea CVR, Poyares D, Passos GS, Santana MG, Youngstedt SD, Souza AA, Bicudo J, Tufik S, de Mello MT. Effects of resistance exercise training and stretching on chronic insomnia. Braz J Psychiatry. 2019 Jan-Feb;41(1):51-57. doi: 10.1590/1516-4446-2018-0030.
3. Hartescu I, Morgan K, Stevinson CD. Increased physical activity improves sleep and mood outcomes in inactive people with insomnia: a randomized controlled trial. J Sleep Res. 2015 Oct;24(5):526-34. doi: 10.1111/jsr.12297.
4. Morita Y, Sasai-Sakuma T, Inoue Y. Effects of acute morning and evening exercise on subjective and objective sleep quality in older individuals with insomnia. Sleep Med. 2017 Jun;34:200-208. doi: 10.1016/j.sleep.2017.03.014. Epub 2017 Mar 31. PMID: 28522092.
5. Passos GS, Poyares D, Santana MG, Garbuio SA, Tufik S, Mello MT. Effect of acute physical exercise on patients with chronic primary insomnia. J Clin Sleep Med. 2010 Jun 15;6(3):270-5.
6. Passos GS, Poyares DL, Santana MG, Tufik S, Mello MT. Is exercise an alternative treatment for chronic insomnia? Clinics (Sao Paulo). 2012;67(6):653-60. doi: 10.6061/clinics/2012(06)17.
7. Reid KJ, Baron KG, Lu B, Naylor E, Wolfe L, Zee PC. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. Sleep Med. 2010 Oct;11(9):934-40. doi: 10.1016/j.sleep.2010.04.014.
8. Xie W, Lu D, Liu S, Li J, Li R. The optimal exercise intervention for sleep quality in adults: A systematic review and network meta-analysis. Prev Med. 2024 Jun;183:107955. doi: 10.1016/j.ypmed.2024.107955.

9. Gao X, Qiao Y, Chen Q, Wang C, Zhang P. Effects of different types of exercise on sleep quality based on Pittsburgh Sleep Quality Index in middle-aged and older adults: a network meta-analysis. J Clin Sleep Med. 2024 Jul 1;20(7):1193-1204. doi: 10.5664/jcsm.11106.
10. Amara AW, Wood KH, Joop A, Memon RA, Pilkington J, Tuggle SC, Reams J, Barrett MJ, Edwards DA, Weltman AL, Hurt CP, Cutter G, Bamman MM. Randomized, Controlled Trial of Exercise on Objective and Subjective Sleep in Parkinson's Disease. Mov Disord. 2020 Jun;35(6):947-958. doi: 10.1002/mds.28009. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32092190; PMCID: PMC8826749.
11. Morais MA, Franco B, Holanda ASS, Simino LAP, Manconi M, Torsoni A, Esteves AM. Effectiveness of exercise and pramipexole in the treatment of restless leg syndrome: Implications on the dopaminergic system and PTPRD. Sleep Med. 2023 Oct;110:201-211. doi: 10.1016/j.sleep.2023.08.012. Epub 2023 Aug 19. PMID: 37633178.
12. Franco B, Martineli Rodrigues GA, Rocha VD, Damiani L, Manconi M, Torsoni AS, Esteves AM. Exercise protects impairments in memory recognition in the iron-deficient male rat model of Restless Legs Syndrome. Physiol Behav. 2024 Dec 1;287:114688. doi: 10.1016/j.physbeh.2024.114688. Epub 2024 Sep 2. PMID: 39233255.
13. Franco B, Rocha VD, Holanda ASS, Dias LM, Gomes BB, Veras ACC, Torsoni MA, Manconi M, Clemens S, Oliveira MCG, Ignacio-Souza LM, Torsoni AS, Esteves AM. Aerobic exercise as a non-pharmacological approach to restless legs syndrome: Evidence from an ID-induced model. Life Sci. 2026 Apr 30:124422. doi: 10.1016/j.lfs.2026.124422. Epub ahead of print. PMID: 42069295.
14. Franco B, Daubian-Nosé P, De-Mello MT, Esteves AM. Exercise as a favorable non-pharmacologic treatment to Sleep-Related Movement Disorders: a review. Sleep Sci. 2019 Apr-Jun;12(2):116-121. doi: 10.5935/1984-0063.20190064. PMID: 31879545; PMCID: PMC6922544.
15. Passos GS, Youngstedt SD, Santana MG. Exercise as an Adjunct Treatment to Cognitive Behavior Therapy for Insomnia. Sleep medicine clinics. 2023; 18 (1): 39-47.
16. Rozales ARC, Santana MG, Youngstedt SD, et al. Effects of Acute Aerobic Exercise Versus Acute Zolpidem Intake on Sleep in Individuals with Chronic Insomnia. Sleep science. 2025; 18 (1): 9.
17. Nobre TDS, Santana MG, Youngstedt SD, Passos GS. Habitual physical activity, insomnia severity and sleep-related complaints in patients taking sleeping pills. J Bodyw Mov Ther. 2025; 44: 647-654.
18. Iftikhar IH, Kline CE, Youngstedt SD. Effects of exercise training on sleep apnea: a meta-analysis. Lung. 2014; 192 (1): 175-184.

19. Kline CE, Crowley EP, Ewing GB, et al. The effect of exercise training on obstructive sleep apnea and sleep quality: a randomized controlled trial. Sleep. 2011; 34 (12): 1631-1640.
20. Kline CE, Ewing GB, Burch JB, et al. Exercise training improves selected aspects of daytime functioning in adults with obstructive sleep apnea. Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine. 2012; 8 (4): 357-365.
21. Lins-Filho O, Porto Aguiar JL, Vieira de Almeida JR, et al. Effect of exercise training on body composition in patients with obstructive sleep apnea: a systematic review and meta-analysis. Sleep medicine. 2021; 87: 105-113.

14 - Disposições gerais:

14.1.É de exclusiva responsabilidade do (a) candidato (a) acompanhar a publicação de todos os atos, editais e comunicados referentes ao Exame e/ou à divulgação de informações no site da Academia Brasileira do Sono www.absono.com.br.

14.2. A ABS não fornecerá transporte, hospedagem ou se responsabilizará por qualquer outra despesa relativa à chegada, permanência ou locomoção dos (as) candidatos (as) durante o exame. Tais custos serão de responsabilidade exclusiva do (a) candidato (a).

14.3. Os itens deste Edital poderão sofrer eventuais alterações, atualizações ou acréscimos, enquanto não for realizado o exame, sendo divulgadas nos meios oficiais de comunicação da ABS.

14.4. Ainda que o (a) candidato (a) tenha enviado sua documentação para exames anteriores, o reenvio de todos os documentos solicitados neste Edital se faz necessário para apreciação da Comissão de Prova.

14.5. Eventuais dúvidas quanto ao presente Edital devem ser enviadas para o e-mail: absono@absono.org.br.

14.6. Casos omissos não abrangidos por este Edital serão apreciados e resolvidos pela Comissão de Prova, cujas decisões serão soberanas, e sobre elas não caberão recursos.

São Paulo, 02 de outubro de 2026.

Comissão de Prova | ABS 2026

Andrea Maculano Esteves | 173007-G/SP
Giselle Soares Passos | 013690-G
www.absono.com.br
absono@absono.com.br | (11) 5081-4659 | (11) 97155-3048 | (11) 91675-1978
Rua Pamplona, n.º 788 | Sala 42 – Jardim Paulista – São Paulo – SP – Brasil – CEP: 01405-001
CNPJ: 07.755.256/0001-58

Academia Brasileira do Sono

Marco Túlio de Mello | 001034-G/MG
Marcos Gonçalves de Santana | 13691-G

Conselho Administrativo | ABS 2026
Edilson Zancanella

www.absono.com.br
absono@absono.com.br | (11) 5081-4659 | (11) 97155-3048 | (11) 91675-1978
Rua Pamplona, n.º 788 | Sala 42 – Jardim Paulista – São Paulo – SP – Brasil – CEP: 01405-001
CNPJ: 07.755.256/0001-58