

Trabalhos Científicos

Título: Impacto Da Qualidade E Duração Do Sono No Desenvolvimento Da Obesidade Infantil

Autores: Introdução: A obesidade infantil é uma doença crônica responsável por importantes danos à saúde e redução da expectativa de vida. A qualidade e duração do sono tem sido demonstrada como um dos fatores comportamentais preveníveis associados ao seu desenvolvimento. Objetivos: Essa revisão visa analisar como a mudança nos padrões do sono podem influenciar no surgimento e agravamento da obesidade infantil. Metodologia: Foi realizada uma revisão bibliográfica baseada em revisões sistemáticas e metanálises publicadas entre 2020 e 2025 e disponíveis na plataforma PubMed. Foram utilizados os descritores “childhood obesity” e “sleep”, associados pelo operador booleano “AND”. A busca resultou em 58 artigos e, após análise dos títulos e conteúdo, 7 foram selecionados. Resultados: As revisões sistemáticas e metanálises identificadas demonstram que o desenvolvimento e piora da obesidade infantil estão relacionados à menor duração do sono, hábitos pré-sono prejudicados e aumento da perturbação do sono. A higiene do sono precária relaciona-se tanto ao ganho de peso quanto à exacerbação de distúrbios metabólicos associados à obesidade infantil, sendo considerada um hábito de vida modificável que auxilia na prevenção desse distúrbio. As revisões também mostram que as crianças que apresentam obesidade e sono prejudicado compartilham outros determinantes importantes para a obesidade, como escolhas alimentares não saudáveis, tempo de tela aumentado e baixa frequência de atividades físicas. A análise dos estudos também mostrou que há uma relação entre os sintomas depressivos e o ganho de peso corporal, sendo a presença de problemas no sono uma das variáveis implicadas nesse processo. Além disso, constatou-se que a melhora dos padrões do sono e intervenções terapêuticas não farmacológicas e farmacológicas voltadas para esse tópico auxiliam a perda de peso, em associação com outras medidas, como dieta e exercícios físicos. Esses resultados destacam a importância do cuidado integrado na prevenção e controle da obesidade infantil, utilizando estratégias multiprofissionais que abranjam a melhora do sono, prática de exercícios físicos e melhores escolhas alimentares. Conclusão: As evidências exibidas neste estudo permitem associar o prejuízo da qualidade e duração do sono ao desenvolvimento e agravamento da obesidade infantil. Além disso, demonstram que as crianças e adolescentes obesas com uma pior qualidade do sono apresentam outros hábitos de vida modificáveis que, quando tratados, são associados à perda de peso e melhor qualidade de vida. Há ainda uma associação entre depressão e obesidade infantil, sendo o sono um dos fatores que influenciam nessa relação. Dessa forma, o estudo reforça a relevância do estilo de vida, especialmente a melhora da qualidade do sono, como uma estratégia complementar importante para a prevenção e o apoio ao tratamento da obesidade em crianças e adolescentes.

Resumo: GABRIELA REZENDE GHEREN (FPS/IMIP), ANA BEATRIZ NUNES ARAÚJO COELHO (FPS/IMIP), LUCAS AMORIM DE SOUZA (FPS/IMIP), LUISA AMORIM DE SOUZA (UPE), MILENNA PONTES CORDEIRO (UNICAP), JÚLIA ANDRADE CARVALHEIRA (FPS/IMIP), GABRIEL CAVALCANTI MOTTA DA COSTA (FPS/IMIP), GABRIEL ARCOVERDE DE SIQUEIRA LIDINGTON LINS (UPE)