

Trabalhos Científicos

Título: O Impacto Da Qualidade Do Sono Sobre O Desenvolvimento E Manutenção Da Obesidade Infantil: Uma Revisão Integrativa

Autores: Introdução: A obesidade infantil é uma condição complexa que representa um grande desafio para a população mundial, que não envolve apenas características físicas, como também inclui fatores genéticos, hormonais, psicológicos, sociais e comportamentais. Ainda que os hábitos alimentares inadequados e a falta de exercício físico sabidamente contribuam para o ganho de peso, outras condições como, por exemplo, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante as refeições e uma má qualidade de sono, atuam também como fatores determinantes para essa problemática. Nessa perspectiva, estudos indicam que a privação ou fragmentação do sono promovem alterações hormonais e desregulação do apetite, desse modo, eleva de forma importante o risco de desenvolvimento da obesidade na infância. Paralelamente, o aumento do uso da internet impacta negativamente a atividade física e o comportamento nutricional saudável, além de aumentar os distúrbios do sono. Nesse sentido, é essencial compreender essas relações para prevenir a obesidade infantil de forma eficaz. Objetivos: Analisar de que forma a qualidade do sono atua como determinante no surgimento e na persistência da obesidade infantil. Metodologia: Uma revisão integrativa foi realizada no banco de dados PubMed, utilizando descritores em inglês ('childhood obesity', 'sleep quality', 'impact'). Foram identificados 57 artigos, dos quais 22 foram selecionados após aplicação dos critérios de exclusão: acesso restrito e ausência de relação direta com o tema. Resultados: A literatura revisada evidencia uma relação complexa entre sono, obesidade infantil e fatores comportamentais e familiares. O uso excessivo de telas tem sido associado à pior qualidade do sono, menor atividade física, problemas emocionais e maior risco de obesidade. A pandemia de COVID-19 intensificou esses efeitos, aumentando o IMC e a dependência da internet, enquanto a qualidade do sono diminuiu. Observado também, que transtornos do sono, como a apnéia obstrutiva, correlacionam-se com IMC elevado, mas não é sempre que afeta a qualidade de vida em crianças com sobrepeso. A má higiene do sono influencia hábitos alimentares, metabolismo e risco de ganho de peso, destacando-se como um fator modificável na prevenção da obesidade. O contexto familiar e parental desempenha papel crucial: estilos parentais permissivos e engajados favorecem melhores padrões de atividade física, hábitos alimentares e sono, enquanto a parentalidade desengajada prejudica esses comportamentos. Conclusão: Por fim, intervenções digitais, educacionais e comportamentais focadas em sono e estilo de vida saudável mostram potencial na melhoria desses comportamentos, porém estratégias sistêmicas e integradas ainda são pouco implementadas.

Resumo: MARLENE LAÍS RODRIGUES JÁCOME (UNIFACISA), MYLLENA AGUIAR DE OLIVEIRA (UNIFACISA), LÍLIA CUNHA LIMA ROSADO BATISTA (UNIFACISA), EVELLYN CAROLINE LIMA CORDEIRO (UNIFACISA), MARILIA MEDEIROS DE MATOS (UNIFACISA), TAIS ANDRADE DANTAS (HOSPITAL UNIVERSITÁRIO ALCIDES CARNEIRO)