

## RELAÇÃO ENTRE SONO E EXCESSO DE PESO/OBESIDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Maria do Carmo Félix Serrano<sup>1</sup>, Rodrigo Alexandre da Cunha Fernandes<sup>1</sup>, Ana Maria Geraldês Rodrigues Pereira<sup>2</sup>, António José Gonçalves Fernandes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Estudantes Instituto Politécnico de Bragança ([carמושerrano@hotmail.com](mailto:carמושerrano@hotmail.com)); <sup>2</sup> Professor Doutor Instituto Politécnico de Bragança, CIMO, Portugal

**Introdução:** As mudanças de estilo de vida na sociedade moderna refletem-se na elevada prevalência mundial de obesidade e na má higiene do sono, embora, um sono adequado desempenha um papel fundamental na saúde do indivíduo. Uma potencial ligação entre o sono e o excesso de peso/obesidade tem sido bastante documentada, embora não pareça haver consenso entre os autores (Cappuccio et al., 2008; Marshall et al., 2008; Roda et al., 2016). **Objetivos:** Analisar a relação da qualidade e duração do sono com o excesso de peso e obesidade em indivíduos maiores de 18 anos. **Metodologia:** Esta revisão foi redigida de acordo com as recomendações PRISMA, estando o protocolo de revisão registado com o número CRD42022303265 na plataforma PROSPERO. A pesquisa bibliográfica foi realizada por todos os investigadores, nas bases de dados *Pubmed* e *Web of Science*, abrangendo apenas estudos publicados num espaço temporal de 10 anos. Desta pesquisa resultaram 3196 estudos, dos quais apenas 8 foram incluídos na revisão. O processo de extração de dados foi realizado pelos investigadores, de forma independente, a fim de serem extraídos os dados mais revelantes de cada estudo. O risco de viés foi avaliado através da ferramenta *JBI Critical Appraisal Checklist*. **Resultados:** Dos 8 estudos incluídos, 50% constataram a associação entre a curta duração de sono e o excesso de peso/obesidade, embora tenham sido estabelecidas associações com a longa duração em 37,5% dos estudos. Relativamente à qualidade do sono, esta característica foi avaliada em três estudos, verificando-se a associação do excesso de peso/obesidade com a má qualidade do sono em um dos estudos (33%). Contrariamente, 1 estudo (12,5%) não verificou qualquer associação entre a duração/qualidade do sono e o excesso de peso/obesidade. Relativamente à avaliação do viés, seis artigos (75%) foram classificados como tendo baixo risco de viés e os restantes dois (25%) foram avaliados como tendo um moderado risco de viés. **Conclusão:** Os resultados desta revisão revelaram a existência de relação

entre a qualidade e a duração do sono e o excesso de peso/obesidade. Assim, considera-se imperativa uma promoção da higiene do sono, assim como a continuidade de desenvolvimento de estudos nesta área.

**Palavras-chave:** Adultos, duração do sono, excesso de peso, obesidade, qualidade do sono.

**Referências Bibliográficas:**

Cappuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N.-B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S., & Miller, M. A. (2008). Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *SLEEP*, 31(5), 619-626. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.5.619>

Marshall, N. S., Glozier, N., & Grunstein, R. R. (2008). Is sleep duration related to obesity? A critical review of the epidemiological evidence. *Sleep medicine reviews*, 12(4), 289–298. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2008.03.001>

Roda, C., Charreire, H., Feuillet, T., Mackenbach, J. D., Compernelle, S., Glonti, K., Bárdos, H., Rutter, H., McKee, M., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J., & Oppert, J.-M. (2016). Lifestyle correlates of overweight in adults: a hierarchical approach (the SPOTLIGHT project). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1), 114-114. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0439-x>