



HÁBITOS DE SONO E A PREDISPOSIÇÃO À OBESIDADE EM CRIANÇAS

MEIRIELLY FURMANN; LUIS PAULO GOMES MASCARENHAS

INTRODUÇÃO: O sono é um processo natural fisiológico que é também considerado ativo e dinâmico, cuja atividade é imprescindível para o desenvolvimento e crescimento infantil. Quando a qualidade do sono não é preservada, existem consequências que aparecem nos mais diversos âmbitos do desenvolvimento, crescimento e maturação, bem como no comportamento e rendimento escolar e cognitivo, além de outros transtornos como a obesidade. **OBJETIVOS:** Compreender a possível relação entre os hábitos de sono das crianças e a predisposição à obesidade. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de literatura, com pesquisa realizada nas bases de dados *Pubmed* e *Scielo*, com artigos publicados nos últimos 20 anos, em português e inglês, que corresponderam à pesquisa sobre hábitos de sono e obesidade infantil. Sendo incluídos no estudo apenas 10 artigos, os quais abordavam diretamente essa relação, e excluídos aqueles que abordavam os temas de maneira isolada. **RESULTADOS:** De acordo com a Associação Americana de Medicina do Sono, dormir as horas adequadas recomendadas para cada faixa etária reflete diretamente em melhores índices de atenção, aprendizagem, comportamento, saúde física e mental, tendo impacto direto no metabolismo e hábitos de prática de atividade física. Desta forma, o sono é tido com um aspecto relevante na associação ao risco da obesidade infantil, uma vez que o tempo de duração do sono durante a semana tem relação direta com a obesidade e sobrepeso em meninos. Portanto, entende-se que o encurtamento do período de sono aumenta a predisposição à obesidade, uma vez que a modificação do padrão de sono pode levar a desajustes endócrinos visto que a recomendação para crianças em idade escolar é de 10 a 11 horas de sono por noite. **CONCLUSÃO:** Os hábitos de sono fazem parte do processo biológico de desenvolvimento e está diretamente relacionado ao estado nutricional da criança, existindo assim uma potente associação entre a curta duração do sono e o risco do desenvolvimento do excesso de peso e da obesidade.

Palavras-chave: Hábitos de sono, Saúde da criança, Obesidade infantil, Sedentarismo, Desenvolvimento infantil.