

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E INCIDÊNCIA DE HIPERTENSÃO EM JOVENS

ESTEVAM, Dimittry Gomes ¹; BRAGA, Adrielly Castro ²; RODRIGUES, Júlia Lima³; LIMA, Maria Luiza Bellumat ⁴; BRAGA, Ana Alice Brás⁵; FILHO, Ernandes da Silva⁶

¹Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. dimittry.estevam@academico.unirv.edu.br

² Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. adrielly.braga@academico.unirv.edu.br

³Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. julia.l.rodrigues@academico.unirv.edu.br

⁴Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. malubisbellumat@gmail.com

⁵Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. ana.braga@academico.unirv.edu.br

⁶Docente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV), Goianésia, Brasil. ernandes.filho@unirv.edu.br

Introdução: A hipertensão arterial (HAS) é um importante fator de risco cardiovascular e pode manifestar-se desde a infância. Novos estudos indicam que variáveis comportamentais, como duração, qualidade, horários do sono, atividade física influenciam o desenvolvimento de pressão arterial elevada (PAE). Nesse contexto, a investigação da relação entre sono, obesidade, comportamentos e hipertensão em populações jovens tem ganhado relevância.

Objetivos: Sintetizar evidências científicas sobre a associação entre sono e incidência de hipertensão em adolescentes e jovens, considerando variáveis relacionadas à sua duração, horários, obesidade e o cumprimento das diretrizes de movimento de 24 horas. **Métodos:** Foram analisados quatro estudos observacionais de base populacional, conduzidos no México, Argentina, Brasil e China. Os delineamentos incluíram estudos transversais e de coorte, com amostras entre 826 e 9.435 participantes. As variáveis principais foram: duração do sono, horário habitual de dormir, presença de distúrbios respiratórios do sono, obesidade, atividade física, comportamento sedentário e níveis de pressão arterial (PA). A coleta de dados envolveu questionários validados, medidas antropométricas e aferição de PA. A análise estatística baseou-se em modelos de regressão logística e de sobrevivência, ajustados para potenciais fatores de confusão. **Resultados:** Os estudos evidenciaram que a curta e a longa duração do sono associaram-se a maior prevalência de HAS. Horários tardios ou precoces para dormir aumentaram o risco de PAE em adolescentes mexicanos. Na Argentina, adolescentes obesos apresentaram maior predomínio de distúrbios respiratórios do sono e HAS. No Brasil, apenas 1% dos adolescentes cumpriram todas as diretrizes de movimento de 24h, sendo que o cumprimento parcial reduziu significativamente as chances de PAE. Na China, indivíduos que dormiam ≥ 10 horas/dia apresentaram maior risco de HAS em comparação aos que dormiam de 7 a 9 horas. **Conclusões:** Os achados reforçam que a qualidade e a duração do sono, associadas a estilos de vida saudáveis, possuem papel fundamental na prevenção da hipertensão em jovens. Intervenções que envolvam a promoção de hábitos de sono regulares, prática de atividade física e redução do sedentarismo podem reduzir a incidência de PAE e, conseqüentemente, o risco cardiovascular futuro.

Palavras-chave: Hipertensão; sono; jovens.