

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **DURAÇÃO DO SONO E ALTERAÇÕES DO ESTADO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA EM CRIANÇAS DE 0 A 12 ANOS**

*Raissa Da Cruz Silva (raissasilva\_cruz@hotmail.com)*

*Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)*

A obesidade infantil configura-se como um importante problema de saúde pública, com aumento expressivo de sua prevalência nas últimas décadas. Dentre os fatores associados ao estado nutricional infantil, o sono tem sido apontado como elemento relevante, podendo influenciar o equilíbrio energético e o controle do apetite. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre a duração do sono e as alterações do estado nutricional em crianças de 0 a 12 anos. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as recomendações do PRISMA. A pergunta de pesquisa foi estruturada pela estratégia PICO, na qual P (população) corresponde a crianças de 0 a 12 anos; I (exposição) refere-se a duração do sono ou padrões do sono; C (comparação) corresponde a crianças com duração adequada ou maior tempo de sono; e O (desfecho) refere-se aos indicadores de estado nutricional, como índice de massa corporal (IMC), IMC ajustado por idade (IMC-z), ganho de peso, sobrepeso e obesidade. A busca foi realizada na base PubMed, utilizando descritores combinados por operadores booleanos. Foram incluídos estudos primários publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos estudos de revisão, editoriais e aqueles que não abordavam diretamente a relação entre sono e estado nutricional. Inicialmente, foram identificados 6.936 artigos, sendo reduzidos

para 278 após aplicação de filtros. Após triagem por título, restaram 29 estudos, dos quais 22 foram excluídos após leitura de resumo e resultados. Ao final, 7 artigos foram incluídos na análise. Os estudos apresentaram variações metodológicas na avaliação do sono, utilizando questionários e métodos objetivos, como actigrafia. Quanto ao estado nutricional, houve predominância do uso do IMC e IMC-z. De modo geral, os resultados indicaram associação entre menor duração do sono e padrões inadequados com aumento do IMC e maior risco de sobrepeso e obesidade. Estudos experimentais demonstraram que intervenções no sono podem melhorar indicadores antropométricos, enquanto outras evidências apontaram aumento da ingestão energética como possível explicação dessa relação. Conclui-se que variações nos padrões de sono estão associadas a desfechos desfavoráveis no estado nutricional infantil, reforçando o sono como fator modificável relevante na prevenção do sobrepeso e obesidade em crianças.

Palavras-chave: sono; obesidade infantil; índice de massa corporal; estado nutricional; crianças.