

REVISTA MULTIDISCIPLINAR

Nº2 | Abril 2023

Propriedade

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Director da Revista

Paulo Inglês

Editor

Paulo Inglês

Editora especial

Gorete Baptista

Conselho Editorial

Elísio Macamo

Jean-Michel Mabeko Tali

Maria Gorete Baptista

Marissa Moorman

Natália Viti

Paulo Inglês

Conselho Científico

Bonifácio Tchimboto

Edalina Rodrigues Sanches

Ermelinda Liberato

Jon Schubert

Jorge Matos

Margarida Paredes

Maria Gorete Baptista

Natália Viti

Patrícia Gomes

Paulo Inglês

Sandra Pombo

Tanaka Lukeba Canda

Vanessa Oliveira

Ficha Técnica

Periodicidade

Semestral

ISSN

2184-7374

Depósito legal

421/2020

Capa

Sofia Mateus & Laboratório Criativo

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Revisão

Gorete Baptista e Paulo Inglês

Edição *online*

Mónica Gomes

Bartolomeu Ndumbo

José Kassala

Gabinete de Comunicação e Imagem

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Publicação integral online

<https://revistamultidisciplinar.ipiagetbenguela.org/>

Endereço e Contactos

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Estrada Nacional 100, Lobito-Benguela

Bairro Nossa Senhora da Graça

CP 1393 Benguela/Angola

Telefone: (+244) 222 723 169

Email: cesp.benguela@unipiaget-angola.org

Site: <https://www.cesp.ipiagetbenguela.org/>

REVISTA MULTIDISCIPLINAR
CESP

**Edição Especial – 2^{as} Jornadas Científicas de Saúde Pública do ISP Jean
Piaget Benguela**



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

Maria do Carmo Félix Serrano¹, Rodrigo Alexandre da Cunha Fernandes¹, Ana Maria Geraldês Rodrigues Pereira², António José Gonçalves Fernandes²

¹ Estudantes Instituto Politécnico de Bragança (carמושerrano@hotmail.com); ² 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% constatarão 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>