**O IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO SOBRE A OBESIDADE E QUALIDADE DE VIDA**

**INTRODUÇÃO**: A prevalência da obesidade vem aumentando de maneira significativa entre adultos, adolescentes e crianças. Esse efeito global está associado a fatores ambientais e genéticos. Por conseguinte, a obesidade é fator de risco para várias doenças não transmissíveis, além de interferir na qualidade do sono, que por sua vez, afeta a qualidade de vida. O sono é responsável pela consolidação da memória, reparação de energia e modulação endócrina do organismo. Deste modo, alterações no padrão e na qualidade do sono, podem gerar uma desregulação endócrina da fome e do apetite. Desta maneira, o sono não reparador pode acarretar a mudança na quantidade, qualidade e intervalos das refeições, contribuindo assim para o aumento da obesidade. **OBJETIVO**: Relacionar o impacto das alterações no padrão e qualidade do sono com a obesidade. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, baseada em cinco artigos, realizada a partir de artigos publicados entre 2018 e 2024. A busca foi feita na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Utilizou-se os Descritores em Ciências de Saúde (DeCS): Obesidade; Qualidade de Sono e Qualidade de Vida. **RESULTADOS**: Os estudos analisados mostraram uma relação positiva entre a obesidade e distúrbios do sono. O elevado índice de massa corporal (IMC) está atrelado não só a pior qualidade do sono, mas também a hipertensão arterial, diabetes mellitus e ansiedade. O Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) foi utilizado para avaliar a qualidade subjetiva do sono. Ademais, observou-se que a perda do sono pode gerar cansaço e diminuir o nível de atividade física. Outro achado importante foi que, a obesidade constitui fato de risco para a Síndrome da Apnéia e Hipopnéia Obstrutiva do Sono (SAHOS), patologia que compromete a qualidade de vida e sobrevida dos portadores. **CONCLUSÃO**: Conclui-se, portanto, que a pobre qualidade de sono está relacionada a obesidade, sendo esta, fator de risco para outras doenças e patologias mais graves, afetando de maneira significativa a qualidade de vida de boa parte da população.

**Palavras-chaves**: Obesidade; Qualidade do Sono; Qualidade de Vida.

**REFERÊNCIAS:**

ALBUQUERQUE, F.L.S., *et al.* Obesidade abdominal como fator de risco para doenças cardiovasculares/Abdominal obesity as a risk factor for cardiovascular diseases. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 6, p. 16440-16447, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-066>. Acesso em: 3 maio 2024.

DURCO, M.S., *et al*. Obesidade, Distúrbios do Sono e Qualidade de Vida. **Episteme Transversalis**, v. 11, n. 3, 2020

FERNANDES, V.M., *et al.* Polysonographic changes in obese patients with indication of bariatric surgery. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 48, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0100-6991e-20213030>. Acesso em: 3 maio 2024.

FUSCO, S.de F.B., *et al.* Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2019013903656>. Acesso em: 3 maio 2024.

WANG, J., *et al.* Sleep quality is inversely related to body mass index among university students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 65, n. 6, p. 845-850, jun. 2019a. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.6.845>. Acesso em: 4 maio 2024.