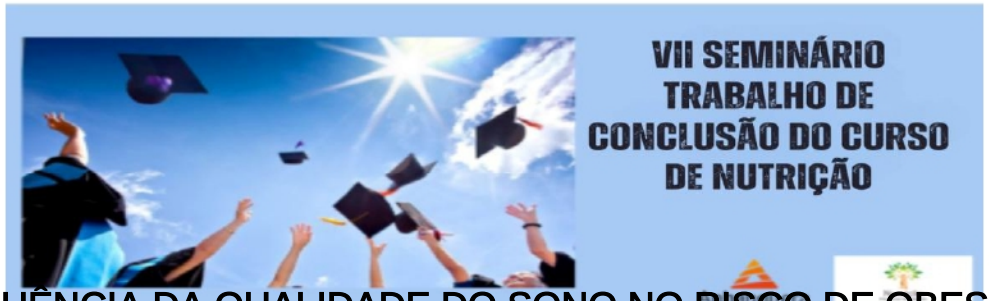


A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO RISCO DE OBESIDADE

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Michelle Moura Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A pesquisa aborda como a obesidade é um problema de saúde que cresce em todo o mundo e a sua relação com a qualidade do sono. O objetivo principal foi compreender o impacto do sono no risco de obesidade, investigando a relação entre a desregulação de alguns hormônios e o aumento da ingestão alimentar. A metodologia utilizada consistiu em uma análise crítica e teórica da literatura existente, buscando explorar as evidências científicas que relacionam o sono de má qualidade ao aumento do apetite, redução da saciedade e prejuízos metabólicos em pessoas de diferentes idades. Constatou-se que dormir menos do que é recomendado, ou ter um sono de péssima qualidade compromete o equilíbrio energético, eleva a ingestão calórica e pode contribuir para o acúmulo de gordura corporal. O estudo sugere a necessidade de estratégias preventivas e de suporte que promovam hábitos de sono adequados, visto que a qualidade do sono está diretamente relacionada ao risco de obesidade. Ao compreender os mecanismos que conectam o sono à regulação metabólica e ao comportamento alimentar, torna-se possível propor intervenções futuras que abordem essas questões de forma mais eficaz.