

---

## Fatores fisiológicos e patológicos com impacto na qualidade do sono no idoso: uma revisão de literatura

*Physiological and pathological factors that impact sleep quality in the elderly: a literature review*

*Factores fisiológicos y patológicos que impactan la calidad del sueño en personas mayores: una revisión de la literatura*

---

1 Larissa Belon Albuquerque  [ORCID](#) - [Lattes](#)

2 Alfredo Cataldo Neto - [ORCID](#) - [Lattes](#)

---

**Affiliation of authors:** **1** [Especializanda, Psiquiatria, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil]; **2** [Professor titular, Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil]

**Chief Editor responsible for the article:** Marsal Sanches

**Authors contributions according to the [Taxonomia CRediT](#):** Albuquerque LB [1,2,3,5,6,7,12,13,14], Cataldo Neto A [1,6,10,11,12, 14]

**Received on:** 07/03/2024

**Accepted on:** 13/07/2024

**Published on:** 02/08/2024

---

**How to cite:** Albuquerque LB, Cataldo Neto A. Fatores fisiológicos e patológicos com impacto na qualidade do sono no idoso: uma revisão de literatura. Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro. 2024;14:1-15. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2024.v14.1197>

---

### RESUMO:

**Introdução:** A qualidade do sono em idosos emerge como um tema de suma relevância, respaldado por dados estatísticos alarmantes. Cerca de 50% da população idosa relata distúrbios do sono, evidenciando a prevalência significativa desses problemas nessa faixa etária. À medida que a idade avança, observa-se um aumento progressivo na incidência de distúrbios do sono, sinalizando a urgência de abordar os fatores subjacentes que contribuem para essa deterioração. **Objetivo:** Investigar

a qualidade do sono em idosos, analisando os fatores fisiológicos e patológicos que influenciam esse fenômeno. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura com base na análise de artigos científicos publicados no [PubMed](#), [Scopus](#), [Scielo](#), [Google Acadêmico](#) e [BVS](#) no período de 2019 a 2023. **Resultados:** Após a conclusão da fase de coleta de dados, foram identificados 6 artigos relevantes para compor a análise do tema proposto. **Discussão:** Observou-se uma prevalência significativa de distúrbios do sono, aproximadamente 50% na população idosa. As mudanças fisiológicas, como no ritmo circadiano e na produção de melatonina, e as condições patológicas, como apneia obstrutiva do sono e insônia, influenciam adversamente. Intervenções personalizadas e políticas de saúde pública são necessárias para melhorar a qualidade do sono dos idosos, visando impactar positivamente a sua saúde geral. **Conclusão:** Destaca-se a necessidade urgente de abordagens específicas para melhorar a qualidade do sono nos idosos, visando promover um envelhecimento saudável e abordar a prevalência significativa de distúrbios do sono nesta população.

**Palavras-chave:** qualidade do sono, saúde do idoso, transtornos do sono do ritmo circadiano, geriatria, gerontologia, insônia

---

## **ABSTRACT:**

**Introduction:** Sleep quality in the elderly emerges as a highly relevant topic, supported by alarming statistical data. Around 50% of the elderly population reports sleep disorders, highlighting the significant prevalence of these problems in this age group. As age advances, a progressive increase in the incidence of sleep disorders is observed, signaling the urgency of addressing the underlying factors that contribute to this deterioration. **Objective:** To investigate sleep quality in the elderly, analyzing the physiological and pathological factors that influence this phenomenon. **Methodology:** This is a literature review based on the analysis of scientific articles published in [PubMed](#), [Scopus](#), [Scielo](#), [Google Scholar](#) and [BVS](#) in the period from 2019 to 2023. **Results:** After completing the data collection phase, 6 relevant articles were identified to compose the analysis of the proposed topic. **Discussion:** A significant prevalence of sleep disorders was observed, approximately 50% in the elderly population. Physiological changes, such as in circadian rhythm and melatonin production, and pathological conditions, such as obstructive sleep apnea and insomnia, adversely influence. Personalized interventions and public health policies are necessary to improve the quality of sleep in the elderly, aiming to positively impact their general health. **Conclusion:**

The urgent need for specific approaches to improve the quality of sleep in the elderly is highlighted, aiming to promote healthy aging and address the significant prevalence of sleep disorders in this population.

**Keywords:** sleep quality, elderly health, circadian rhythm sleep disorders, geriatrics, gerontology, insomnia

---

## RESUMEN:

**Introducción:** La calidad del sueño en las personas mayores emerge como un tema de gran relevancia, respaldado por datos estadísticos alarmantes. Alrededor del 50% de la población de edad avanzada reporta trastornos del sueño, lo que destaca la importante prevalencia de estos problemas en este grupo de edad. A medida que avanza la edad, se observa un aumento progresivo en la incidencia de trastornos del sueño, señalando la urgencia de abordar los factores subyacentes que contribuyen a este deterioro. **Objetivo:** Investigar la calidad del sueño en los ancianos, analizando los factores fisiológicos y patológicos que influyen en este fenómeno. **Metodología:** Se trata de una revisión de la literatura basada en el análisis de artículos científicos publicados en [PubMed](#), [Scopus](#), [Scielo](#), [Google Acadêmico](#) y [BVS](#) en el período de 2019 a 2023. **Resultados:** Luego de completar la fase de recolección de datos, se identificaron 6 artículos relevantes para componer el análisis del tema propuesto. **Discusión:** Se observó una prevalencia significativa de trastornos del sueño, aproximadamente el 50% en la población anciana. Los cambios fisiológicos, como el ritmo circadiano y la producción de melatonina, y las condiciones patológicas, como la apnea obstructiva del sueño y el insomnio, influyen negativamente. Son necesarias intervenciones personalizadas y políticas de salud pública para mejorar la calidad del sueño en las personas mayores, con el objetivo de impactar positivamente en su salud general. **Conclusión:** Se destaca la necesidad urgente de enfoques específicos para mejorar la calidad del sueño en las personas mayores, con el objetivo de promover un envejecimiento saludable. y abordar la importante prevalencia de los trastornos del sueño en esta población.

**Palabras clave:** calidad del sueño, salud de las personas mayores, trastornos del ritmo circadiano del sueño, geriatría, gerontología, insomnio

---

## Introdução

A qualidade do sono, que pode ser definida como a capacidade de alcançar e manter um padrão de sono adequado para promover o bem-estar físico e mental, emerge como um componente essencial da saúde na terceira idade [1].

Este fenômeno é caracterizado por uma interação dinâmica entre fatores fisiológicos e patológicos, cujo entendimento é central para a promoção de uma abordagem eficaz no cuidado da saúde do idoso. Estudos indicam que aproximadamente 50% dos idosos relatam distúrbios do sono, destacando a prevalência significativa desses problemas na população mais velha [2].

Os impactos desses distúrbios extrapolam a esfera do sono, refletindo diretamente na saúde geral dos idosos. Estudos associam a má qualidade do sono em idosos a um maior risco de condições como distúrbios cognitivos, cardiovasculares e psiquiátricos. Essas estatísticas destacam a necessidade premente de compreender os determinantes da qualidade do sono nessa população e desenvolver intervenções eficazes. Ademais, constata-se um aumento progressivo na incidência de distúrbios do sono com o avançar da idade, tornando imperativa a análise detalhada dos fatores subjacentes que contribuem para a deterioração da qualidade do sono nessa fase da vida. A compreensão desses números fundamenta-se não apenas na necessidade de intervenções específicas, mas também na urgência de políticas de saúde pública direcionadas à promoção do sono saudável no envelhecimento [3].

No âmbito fisiológico, as mudanças no ritmo circadiano e a redução na produção de melatonina, hormônio regulador do sono, ganham destaque como fatores-chave. Juntamente a essas alterações naturais, os idosos frequentemente enfrentam desafios associados a condições patológicas, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a insônia. Estas, por sua vez, contribuem para padrões de sono interrompidos e superficiais, impactando negativamente a qualidade de vida e a saúde geral do indivíduo idoso. Além das dimensões fisiológicas e patológicas, é essencial considerar os fatores comportamentais e ambientais que influenciam a qualidade do sono na terceira idade. Alterações nos hábitos de sono, uso inadequado de medicamentos e a presença de transtornos psiquiátricos compõem elementos-chave a serem explorados na compreensão pormenorizada desse fenômeno [4].

Abordar de forma integral esses aspectos é pivotal para a elaboração de estratégias de intervenção personalizadas, visando melhorar a qualidade do sono e promover a saúde integral no contexto do envelhecimento [5]. A qualidade do sono no contexto do envelhecimento tornou-se um desafio crescente, com uma proporção significativa de idosos relatando distúrbios do sono. Diante disso, surge a necessidade de compreender mais profundamente os fatores fisiológicos e patológicos que contribuem para a deterioração do sono nesta população. Identificar esses elementos é norteador para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes, visando melhorar a qualidade do sono e, por conseguinte, promover o bem-estar geral dos idosos [6].

O objetivo deste estudo visa investigar a qualidade do sono em idosos, analisando os fatores fisiológicos e patológicos que influenciam esse fenômeno, buscando compreender as alterações no ritmo circadiano, na produção de melatonina e a incidência de condições patológicas, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a insônia, no padrão de sono dos idosos.

## Metodologia

O presente estudo consiste de uma revisão sistemática da literatura. Essa abordagem foi escolhida devido à sua rigidez metodológica na seleção e análise de estudos relevantes, proporcionando uma síntese expansiva e confiável do conhecimento existente sobre o tema. Os procedimentos da revisão sistemática seguiram os nove passos essenciais preconizados na literatura especializada. Inicialmente, foi realizada uma formulação clara da pergunta de pesquisa para orientar a busca e seleção de estudos. Em seguida, foram definidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a qualidade e relevância dos estudos selecionados. A busca sistemática foi conduzida em bases de dados eletrônicas utilizando termos de busca e estratégias de combinação de descritores para obter uma seleção inclusiva e precisa de artigos.

A pergunta abordada foi: "Quais os fatores fisiológicos e patológicos com impacto na qualidade do sono em idosos?". As palavras-chave utilizadas para a busca incluíram "Qualidade do sono AND Saúde do Idoso" em português e "*Sleep Quality AND Health of the Elderly*" em inglês. Recursos booleanos como *AND* e *OR* foram empregados para cruzar esses descritores e ampliar a abrangência da pesquisa. Foram consultadas as bases de dados [PubMed](#), [Scopus](#), [SciELO](#) e [Google Acadêmico](#). A Biblioteca Virtual em Saúde ([BVS](#)) que apresenta inúmeras bases indexadas também

foi utilizada. A escolha dessas bases se justificou pela abrangência internacional do [PubMed](#) e [Scopus](#), enquanto o [Scielo](#) e a [BVS](#) oferecem uma perspectiva regional e latino-americana. O [Google Acadêmico](#) foi explorado para incluir fontes adicionais. O *software* Mendeley foi empregado para realizar a síntese dos dados e efetuar a identificação e remoção de duplicatas.

Os critérios de inclusão estão listados a seguir: estudos com participantes idosos (idade superior a 60 anos), do sexo feminino ou masculino, utilizando métodos de revisões, meta-análises e ensaios clínicos controlados, publicados no período de 2019 a 2023 em revistas classificadas de A1 a B1. Além disso, foram incluídos estudos que abordaram intervenções e estratégias terapêuticas relacionadas à qualidade do sono em idosos. Os critérios de exclusão abrangeram estudos em animais, bem como aqueles que envolvem crianças, adolescentes e adultos, além de estudos com baixo rigor metodológico. Esses critérios foram estabelecidos com o intuito de garantir a qualidade e relevância dos estudos selecionados, contribuindo para a validade e confiabilidade dos resultados obtidos na revisão sistemática.

A coleta e seleção dos estudos seguiram as diretrizes do diagrama PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) [7] para garantir transparência e consistência metodológica, conforme recomendado para revisões sistemáticas. O diagrama PRISMA detalhado encontra-se apresentado na [Figura 1](#).

## Resultados e discussão

Após a conclusão da fase de coleta de dados, o corpus do estudo foi minuciosamente definido, e uma seleção cuidadosa de artigos relevantes foi identificada para compor a análise. Esta etapa visou a abordagem de diferentes perspectivas sobre a qualidade do sono em idosos, incorporando estudos recentes que fornecem informações sobre fatores fisiológicos, intervenções terapêuticas, e condições associadas. Para consolidar e apresentar de maneira clara as descobertas desses artigos, elaborou-se a [Tabela 1](#), que destaca informações essenciais, incluindo autor e ano de publicação, objetivos específicos de cada estudo e conclusões distintas obtidas a partir da pesquisa.

Com base nos estudos analisados, destacam-se diversos mecanismos fisiológicos que influenciam diretamente a qualidade do sono em idosos. Alves et al. [1] revelaram que doenças crônicas, como diabetes e

hipertensão, podem impactar o sono por meio de mecanismos complexos. A presença dessas condições está associada a alterações neuroendócrinas, como a disfunção do eixo hipotálamo-hipofisário-adrenal, que pode afetar negativamente os padrões de sono [5]. Além disso, a inflamação crônica associada a doenças crônicas pode desencadear distúrbios do sono, interferindo na regulação do ciclo sono-vigília [6].

No que tange às condições patológicas, a meta-análise de Hasan et al. [8] forneceu ligações sobre os efeitos benéficos dos exercícios aeróbicos moderados na qualidade do sono de idosos. Esses exercícios têm potencial para modular positivamente a regulação neuroendócrina, promovendo a liberação de neurotransmissores como serotonina e melatonina, essenciais para a indução e manutenção do sono [9]. Além disso, o exercício físico regular está associado a uma redução significativa nos marcadores inflamatórios sistêmicos, contribuindo para a melhoria da qualidade do sono em idosos [10].

A intervenção educacional destacada por Carvalho et al. [4] sugere que a criação de hábitos saudáveis de sono pode impactar positivamente a qualidade do sono em idosos. Mecanismos como a regulação do ritmo circadiano são essenciais nesse contexto. A exposição à luz natural durante o dia e a redução da exposição à luz artificial à noite influenciam a produção de melatonina, hormônio crítico na regulação do sono. A intervenção educacional, ao orientar práticas que promovem a higiene do sono, busca otimizar esses mecanismos naturais [11].

No cenário das condições associadas, o estudo de Moreno et al. [12] evidencia a influência de fatores específicos como dor e incontinência urinária. Mecanismos neurológicos associados à dor crônica podem desencadear insônia e fragmentação do sono [13]. Da mesma forma, a incontinência urinária pode levar a despertares noturnos frequentes, prejudicando a arquitetura do sono [3].

A revisão integrativa de Nogueira et al. [14] oferece uma compreensão mais totalizante dos mecanismos subjacentes à relação entre qualidade do sono e fragilidade. A interação complexa entre o sono e a fragilidade pode ser explicada por alterações hormonais, como a diminuição da produção de hormônio de crescimento durante o sono profundo, essencial para a reparação tecidual e manutenção da massa muscular [6].

As alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento têm implicações significativas na qualidade do sono em idosos. Estudos indicam que mudanças no ritmo circadiano, responsável por regular o ciclo sono-vigília, contribuem para uma propensão aumentada a distúrbios do sono nessa população [1]. A redução na produção de melatonina, um hormônio chave na regulação do sono, também é um aspecto vitalício. O declínio na síntese de melatonina com a idade pode resultar em dificuldades na indução e manutenção do sono, impactando diretamente a qualidade e a eficiência do descanso noturno [15]. A compreensão desses mecanismos fisiológicos é essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas direcionadas que visem atenuar esses efeitos e melhorar a qualidade do sono em idosos.

O estudo conduzido por Tapia et al. [16] representa uma contribuição significativa para a compreensão das diferenças raciais e de gênero nas mudanças longitudinais nas características multidimensionais autorrelatadas da saúde do sono em idosos em envelhecimento. A pesquisa evidencia a complexidade dessas mudanças ao longo do tempo, destacando nuances específicas de grupos étnicos e sexos. A abordagem multidimensional adotada, abrangendo diversos aspectos da saúde do sono, permite uma análise mais holística e abrangente dessas mudanças. A identificação dessas variações é de suma importância para o desenvolvimento de intervenções personalizadas que levem em consideração as distintas necessidades de diferentes grupos demográficos. Além disso, os resultados podem ter implicações importantes para políticas de saúde pública voltadas para o envelhecimento, destacando a importância de estratégias culturalmente sensíveis que abordem as disparidades nas experiências do sono em idosos.

Condições patológicas, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) e a insônia, emergem como protagonistas na análise da qualidade do sono em idosos. A SAOS, caracterizada por episódios repetidos de obstrução das vias aéreas durante o sono, não apenas interrompe o padrão de sono, mas está associada a complicações cardiovasculares e neurológicas [8]. Já a insônia, frequentemente ligada a distúrbios psiquiátricos, pode perpetuar um ciclo de sono insatisfatório e afetar adversamente a saúde mental e física dos idosos. Compreender essas condições e sua interação complexa com o envelhecimento é premente para orientar intervenções específicas e melhorar a qualidade do sono nessa população vulnerável.

Estudos como o de Carvalho et al. [4] destacam a eficácia de intervenções educacionais na promoção da qualidade do sono em idosos. Essas intervenções, ao educar sobre a higiene do sono e criar ambientes propícios, podem influenciar positivamente hábitos comportamentais e ambientais relacionados ao sono. Além disso, a meta-análise de Hasan et al. [8] sobre exercícios destaca a importância de estratégias não farmacológicas. Exercícios aeróbicos moderados não apenas melhoram a qualidade do sono, mas também promovem benefícios cardiovasculares e cognitivos, sugerindo uma abordagem holística para a saúde do idoso. Esses resultados sublinham a necessidade de implementar estratégias terapêuticas multidimensionais para otimizar a qualidade do sono em idosos.

Além dos fatores fisiológicos e patológicos, a qualidade do sono em idosos é sensível a influências comportamentais e ambientais. Hábitos de sono inadequados, o uso indiscriminado de medicamentos, e a presença de transtornos psiquiátricos como depressão e ansiedade podem contribuir para distúrbios do sono [12]. Estratégias para promover comportamentos saudáveis incluem a implementação de rotinas regulares de sono, a redução da exposição a dispositivos eletrônicos antes de dormir, e a criação de ambientes propícios ao repouso.

Apesar dos avanços, lacunas na pesquisa sobre qualidade do sono em idosos persistem. Investigar estratégias inovadoras que abordem especificamente os fatores fisiológicos, patológicos, comportamentais e ambientais pode representar um caminho promissor. Além disso, a implementação de políticas de saúde pública direcionadas é essencial. Ações que visam a conscientização sobre a importância do sono, o acesso facilitado a intervenções terapêuticas, e a criação de ambientes sociais e físicos favoráveis ao sono podem ser fundamentais para promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida na população idosa.

## Conclusão

Em suma, ao examinar estudos recentes, identificamos uma convergência de evidências que destacam a significativa associação entre alterações fisiológicas relacionadas ao envelhecimento, como mudanças no ritmo circadiano e redução na produção de melatonina, e a qualidade do sono em idosos. Além disso, a abordagem de condições patológicas, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a insônia, revelou-se imperioso para compreender a complexidade dessas interações. Os estudos analisados forneceram compreensões sobre as implicações desses

distúrbios do sono para a saúde geral dos idosos, destacando a importância de estratégias de intervenção personalizadas.

As intervenções terapêuticas e estratégias de promoção do sono também foram objeto de investigação, revelando avanços promissores no desenvolvimento de abordagens eficazes. A prática regular de exercícios, a gestão adequada da dor e a consideração de fatores comportamentais e ambientais emergiram como elementos cruciais na promoção de uma boa qualidade do sono nessa população.

No entanto, é imperativo reconhecer as lacunas existentes na pesquisa atual e apontar para futuras direções. A heterogeneidade nos métodos de avaliação e a diversidade na população idosa estudada sugerem a necessidade de estudos mais padronizados e orientados a grupos específicos.

Tais achados têm implicações práticas significativas para profissionais de saúde, pesquisadores e formuladores de políticas. Ao priorizar a saúde do sono nessa fase da vida, podemos almejar melhorias tangíveis na qualidade de vida e na longevidade da população idosa.

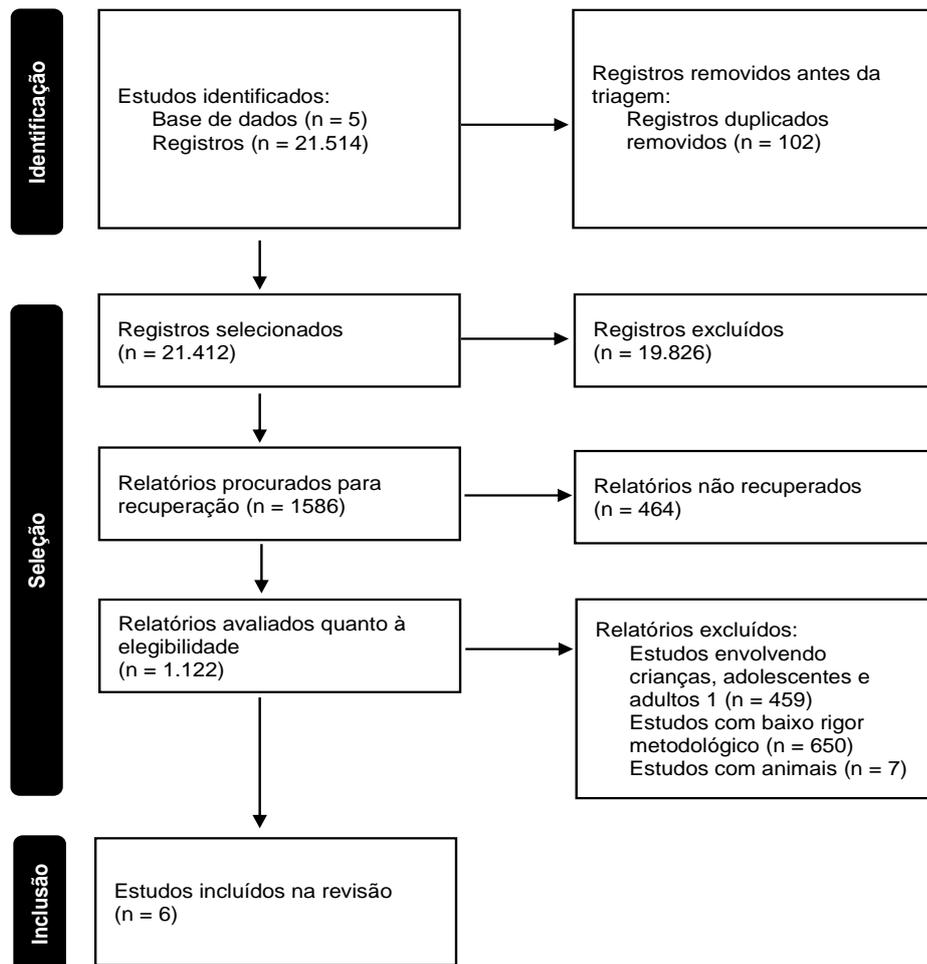
---

## Referências

1. Alves HB, Alves HB, Vasconcelos KP, Silva CTL, Silva MNS, Patrício DF, Dantas RR, Melo PYB. Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas. *Braz J Health Rev.* 2020;3(3):5030-42. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-085>
2. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Insônia é o principal distúrbio do sono entre idosos. São Paulo: Sociedade Brasileira de Geriatria e gerontologia; [citado em 12 de março de 2023]. <https://www.sbgg-sp.com.br/insomnia-e-o-principal-disturbio-do-sono-entre-idosos/>
3. Benca RM, Teodorescu M. Sleep physiology and disorders in aging and dementia. *Handb Clin Neurol.* 2019;167:477-93. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-804766-8.00026-1>  
PMID:31753150

4. Carvalho KM, Figueiredo MDLF, Galindo Neto NM, Sá GGM, Silva CRDT, Mendes PN. Comparison of the effectiveness of two educational interventions on sleep quality in older adults: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2023;56:e20220326. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0326en> PMID:36651869 - PMCID:PMC10088524
5. García-Perdomo HA, Zapata-Copete J, Rojas-Cerón CA. Sleep duration and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2019;28(5):578-88. <https://doi.org/10.1017/s2045796018000379> PMID:30058510 PMCID:PMC6998920
6. Besedovsky L, Lange T, Haack M. The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiol Rev*. 2019;99(3):1325-80. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018> PMID:30920354 PMCID:PMC6689741
7. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. 2009;6(7):e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097> PMID:19621072 PMCID:PMC2707599
8. Hasan F, Tu YK, Lin CM, Chuang LP, Jeng C, Yuliana LT, Chen TJ, Chiu HY. Comparative efficacy of exercise regimens on sleep quality in older adults: a systematic review and network meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2022;65:101673. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101673> PMID:36087457
9. Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Effects of evening exercise on sleep in healthy participants: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 2019;49(2):269-87. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1015-0> PMID:30374942
10. Marquez DX, Aguiñaga S, Vásquez PM, Conroy DE, Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, Ballard RM, Sheppard BB, Petruzzello SJ, King AC, Powell KE. A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Transl Behav Med*. 2020;10(5):1098-109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198> PMID:33044541 PMCID:PMC7752999

- 11. Blume C, Garbazza C, Spitschan M. Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie (Berl)*. 2019;23(3):147-56. <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x> PMID:31534436 - PMCID:PMC6751071
  
- 12. Moreno CRC, Santos JLF, Lebrão ML, Ulhôa MA, Duarte YAO. Sleep disturbances in older adults are associated to female sex, pain and urinary incontinence. *Rev Bras Epidemiol*. 2019;21(Suppl 2):e180018.supl.2. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180018.supl.2> PMID:30726363
  
- 13. Husak AJ, Bair MJ. Chronic pain and sleep disturbances: a pragmatic review of their relationships, comorbidities, and treatments. *Pain Med*. 2020;21(6):1142-52. <https://doi.org/10.1093/pm/pnz343> PMID:31909797
  
- 14. Nogueira JT, Lopes JLBO, Silva MCSA, Tier CG, Camargo MEB, Lana LD. A qualidade do sono e a fragilidade em idosos: revisão integrativa. *Rev Enferm Cent-Oeste Min*. 2020;10(1):3835.
  
- 15. Zhao D, Yu Y, Shen Y, Liu Q, Zhao Z, Sharma R, Reiter RJ. Melatonin synthesis and function: evolutionary history in animals and plants. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2019;10:249. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00249> PMID:31057485 PMCID:PMC6481276
  
- 16. Tapia AL, Yu L, Lim A, Barnes LL, Hall MH, Butters MA, Buysse DJ, Wallace ML. Race and sex differences in the longitudinal changes in multidimensional self-reported sleep health characteristics in aging older adults. *Sleep Health*. 2023;9(6):947-58. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.008> PMID:37802678 PMCID:PMC10841494



**Figura 1.** Diagrama PRISMA

*(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)*

📌 **Tabela 1.** Síntese de estudos sobre qualidade do sono em idosos

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Conclusão</b>
Alves HB et al., 2020 [1]	Investigar as alterações na qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas.	O estudo destaca a associação entre doenças crônicas e alterações na qualidade do sono em idosos, fornecendo informações quanto a compreensão dessas inter-relações e indicando a necessidade de abordagens integradas de cuidado para melhorar a qualidade do sono em idosos com condições crônicas.
Carvalho KM et al., 2023 [4]	Comparar a eficácia de duas intervenções educacionais na qualidade do sono de idosos, por meio de um ensaio clínico randomizado.	Os resultados indicam que ambas as intervenções educacionais foram eficazes na melhoria da qualidade do sono em idosos, destacando a importância de estratégias educacionais na promoção de hábitos de sono saudáveis nessa população.
Hasan F et al., 2022 [8]	Realizar uma revisão sistemática e meta-análise para comparar a eficácia de diferentes regimes de exercícios na qualidade do sono de idosos.	A revisão conclui que diferentes regimes de exercícios podem influenciar positivamente a qualidade do sono em idosos. No entanto, são necessárias mais pesquisas para determinar o regime mais eficaz e compreender os mecanismos subjacentes a esses efeitos benéficos.
Moreno CRC et al., 2019 [12]	Investigar a associação entre problemas de sono em idosos e fatores como sexo, dor e incontinência urinária.	O estudo destaca que problemas de sono em idosos estão significativamente associados ao sexo feminino, presença de dor e incontinência urinária. Esses resultados ressaltam a importância de considerar fatores específicos ao abordar questões relacionadas ao sono em idosos, indicando possíveis áreas de intervenção para melhorar a qualidade do sono nessa população.

Nogueira JT et al., 2020 [14]	Realizar uma revisão integrativa sobre a qualidade do sono e fragilidade em idosos.	A revisão integrativa proporciona uma visão panorâmica sobre a relação entre qualidade do sono e fragilidade em idosos, destacando a necessidade de abordagens multidimensionais para compreender e intervir nessa inter-relação complexa. A pesquisa sugere que a promoção da qualidade do sono pode ser uma estratégia relevante na prevenção ou manejo da fragilidade em idosos.
Tapia AL et al., 2023 [16]	Investigar as mudanças longitudinais nas características multidimensionais autorrelatadas de saúde do sono em idosos, considerando diferenças de raça e sexo.	Os resultados indicam diferenças longitudinais nas características autorrelatadas de saúde do sono em idosos, considerando raça e sexo. A compreensão dessas variações é preponderante para desenvolver intervenções personalizadas que abordem as necessidades específicas de diferentes grupos demográficos de idosos, promovendo um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de sono.