

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

Autor/Ano	Objetivo	Conclusão
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

Autor/Ano	Objetivo	Conclusão
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.	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. 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.