

Quem já passou dos 60 anos ou convive com pessoas idosas já deve ter observado que a incidência de problemas relacionados ao sono é maior nessa fase da vida. Um estudo realizado pelo Instituto Nacional do Envelhecimento dos Estados Unidos com mais de 9 mil americanos acima dos 65 anos mostrou que mais da metade disse ter dificuldade para dormir ou permanecer dormindo. Entre aqueles que acreditam dormir o suficiente, muitos reclamaram que não se sentem descansados no dia seguinte.

No geral, diversos estudos apontam que aproximadamente 50% dos idosos apresentam dificuldades para dormir, 30% sofrem de insônia e 20% de apneia do sono. Se não bastasse, a insônia crônica é mais do que simplesmente exaustiva. Ela também está relacionada ao aumento do risco de desenvolver hipertensão, diabetes tipo 2, problemas cardíacos, depressão, ansiedade e morte prematura. Pode ser também um fator de risco para a demência, especialmente o mal de Alzheimer.

Embora as opções de tratamento medicamentoso sejam frequentemente prescritas para os idosos, elas podem causar efeitos colaterais e nem sempre são eficazes ou seguras no longo prazo. Por isso, uma ótima alternativa são os exercícios físicos. Esse é exatamente o objeto de análise do estudo “Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review” (Efeitos de programas de atividade física no sono em idosos: uma revisão sistemática), publicado na última edição do [Boletim Científico](#).

Para tanto, os autores fizeram uma revisão sistemática da literatura atual sobre os efeitos de programas de atividade física sobre o sono em idosos. Identificou-se uma base inicial de 8.402 estudos por meio de pesquisas nos bancos de dados. Após uma série de etapas de triagem, chegaram ao total de 14 estudos realizados nos diferentes continentes para a análise.

Para três resultados do sono (dificuldades em retomar o sono ao acordar no meio da noite, sono com movimentos oculares não rápidos (NREM) e quantidade subjetiva de sono), 100% dos estudos encontraram efeitos positivos significativos.

Cinco estudos (40%) mostraram redução significativa no uso de remédios para dormir. A eficiência do sono foi medida em oito estudos e melhorada significativamente em três (38%). Já a qualidade do sono foi medida em oito estudos e foi significativamente melhorada em dois (25%).

Por fim, os autores concluem que programas de exercícios com intensidade moderada, frequência de três vezes por semana e duração de 12 semanas a 6 meses, trouxeram maior número de efeitos significativos e positivos no sono de idosos.

Veja outros detalhes desse e de outros estudos na última edição do [Boletim Científico](#).

Se você está concluindo um artigo científico que vai apresentar até 31 de agosto, aproveite que o [X Prêmio IESS de Produção Científica em Saúde Suplementar](#) está com inscrições abertas, e participe.

Fonte: IESS, em 25.05.2020