

## **IMPACTOS DO SEDENTARISMO EM IDOSOS DURANTE O ISOLAMENTO NA PANDEMIA DE COVID-19**

**INTRODUÇÃO:** Em meio à calamidade sanitária desencadeada pelo COVID-19, as ações de isolamento são importantes a fim de preservar a saúde da população. Contudo, essa mudança prolongada pode causar o inverso ao alterarem significativamente a rotina individual. Em pessoas com 60 anos ou mais, permanecer em isolamento domiciliar pode acarretar uma preocupante redução quantitativa e qualitativa de exercício físico e predispor a complicações diversas. **OBJETIVOS:** Esse estudo tem por objetivo analisar os efeitos do isolamento social decorrente da pandemia de COVID-19, na prática de exercícios físicos pelos idosos e as suas consequências para a saúde e capacidade físico-funcional deles. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura. Inicialmente, os artigos foram buscados nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed, utilizando os descritores: “sedentarismo”, “idoso”, “coronavírus”. Os critérios de inclusão foram: artigos em inglês ou português, publicados entre 2017 a 2021. **RESULTADOS:** Foram encontrados 48 artigos e, de acordo com os critérios de elegibilidade, 20 artigos foram selecionados, sendo 15 da PubMed e 5 do Google Acadêmico. Mediante a análise de literatura, pôde-se verificar que relativo à prática de atividades físicas, os idosos são os mais impactados com a pandemia pelo fechamento de áreas físicas e medo de contaminação. Desse modo, a maior incidência do sedentarismo pelo isolamento acelera a senilidade, pela acentuação da perda de massa muscular, densidade óssea, piora da função cardiovascular e imunológica. **CONCLUSÕES:** Em suma, depreende-se desta revisão que a pandemia de COVID-19 interfere prejudicialmente na qualidade em saúde da população pertencente à faixa etária acima de 60 anos, visto que o isolamento social tem contribuição importante ao suscitar uma série de repercussões corpóreas relacionadas à redução da prática de exercícios físicos regulares. Assim, é preciso buscar mecanismos alternativos a fim de eufemizar o sedentarismo.

**PALAVRAS - CHAVE:** Sedentarismo. Idoso. Coronavírus