



IDOSOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Mikaele Pereira Mendanha^{1*} (IC), Gabrielly Batista Costa² (IC), Alanilva Lima Bezerra³ (IC), Aline Helena Nascimento Veloso⁴ (IC), Sinésio Virgílio Alves de Melo⁵ (PQ), Flávia Martins Gervásio⁶ (PQ).

*mikaelepmendanha@gmail.com

1, 2, 3, 4, 5, 6 Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO

Resumo: O contexto pandêmico da Covid-19 resultou em regime de isolamento social profilático, especialmente para idosos, grupo com maior vulnerabilidade imunológica. Esse cenário, portanto, evidenciou a necessidade de mecanismos adaptativos para a manutenção da realização de exercícios físicos nessa população. Nesse sentido, objetiva-se identificar os prejuízos gerados à saúde do idoso devido à falta da prática regular de exercícios físicos durante a pandemia da Covid-19 por meio da análise da literatura disponível sobre o assunto. Foi realizada uma revisão integrativa, sendo as buscas realizadas nas plataformas da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram incluídas publicações a partir do ano de 2020 nos idiomas português e inglês e os descritores utilizados foram “Idosos”, “Exercício físico”, “Covid-19” e “Isolamento social”. Inicialmente foram encontrados 20 artigos, dos quais 3 foram incluídos nesta revisão. É relatado que os idosos são o maior grupo prejudicado, visto que necessitam da prática de atividade física e com o isolamento o número de idosos praticantes diminuíram, tendo impacto negativo na saúde. Concluiu-se que nos casos de isolamento social os idosos têm prejuízos direto em sua saúde.

Palavras-chave: Saúde do idoso. Isolamento social. Atividade física.

Introdução

No ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou pandemia da nova doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, a Covid-19, que apresenta sintomatologia variada e rápida disseminação. Para conter sua propagação, adotou-se o isolamento social, sobretudo aos idosos, que apresentam vulnerabilidade imunológica própria do envelhecimento. Tal medida mostrou-se eficaz, porém, trouxe preocupações quanto ao aumento do comportamento sedentário, que pode causar redução nos níveis de saúde (OSÓRIO et al, 2020; SILVA et al, 2020; SOUZA et al, 2021; FERREIRA; IRIGOYEN; ANGELIS, 2021).

O exercício físico é medida preventiva e terapêutica no envelhecimento saudável, pois reflete, fisiológica e funcionalmente, na manutenção e/ou melhora de força, equilíbrio, flexibilidade, controle glicêmico e aspectos psicossociais, já que





promove socialização e a solidão é frequente queixa e causa de institucionalização (SOUZA et al 2021; ROCHA et al, 2020).

Apesar dos benefícios, estima-se que no isolamento houve redução de 1000 passos/dia entre idosos. Esse dado revela a necessidade de estratégias de incentivo à prática de exercícios físicos para esse público durante a pandemia (PINHEIRO et al, 2020; ROCHA et al, 2020; OLIVEIRA, CRUZ, SILVA, 2021). Portanto, objetiva-se identificar na literatura vigente os métodos aplicados para prática regular de exercícios físicos para idosos durante a pandemia de Covid-19 e os efeitos gerados sobre a promoção da saúde.

Material e Métodos

Revisão integrativa da literatura, de caráter amplo por permitir estudos experimentais ou não, monografias e teses. As etapas consistiram em: 1) Identificação do tema, questão norteadora e objetivo; 2) Amostragem e busca na literatura; 3) Critérios de inclusão e exclusão; 4) Interpretação de resultados; 5) Elaboração/síntese do conhecimento. Utilizou-se notebook, internet e mouse.

A questão norteadora foi: “Quais os métodos adotados para manutenção de exercícios físicos entre idosos durante a pandemia do Sars-Cov-2 e seus efeitos na promoção de saúde?”. Foram utilizadas as bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Os descritores foram: “Idosos”, “Exercício físico”, “Isolamento social” e “Covid-19”.

Os critérios de inclusão foram: estudos com idosos saudáveis praticantes de exercícios no isolamento social na pandemia de Covid-19, idioma português e inglês. Foram excluídos resumos, revisões, estudos com idosos com complicações respiratórias e neurológicas, saúde precária e/ou acometidos pela Covid-19.

Resultados e Discussão

Foram encontrados 20 estudos nas bases de dados supracitadas. Após análise, 17 foram excluídos e 3 foram lidos de forma minuciosa e incluídos na análise final. Tabela 1 apresenta a descrição dos estudos selecionados.

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos nesta revisão

Autor/Ano	Objetivo	Métodos	Desfecho
-----------	----------	---------	----------



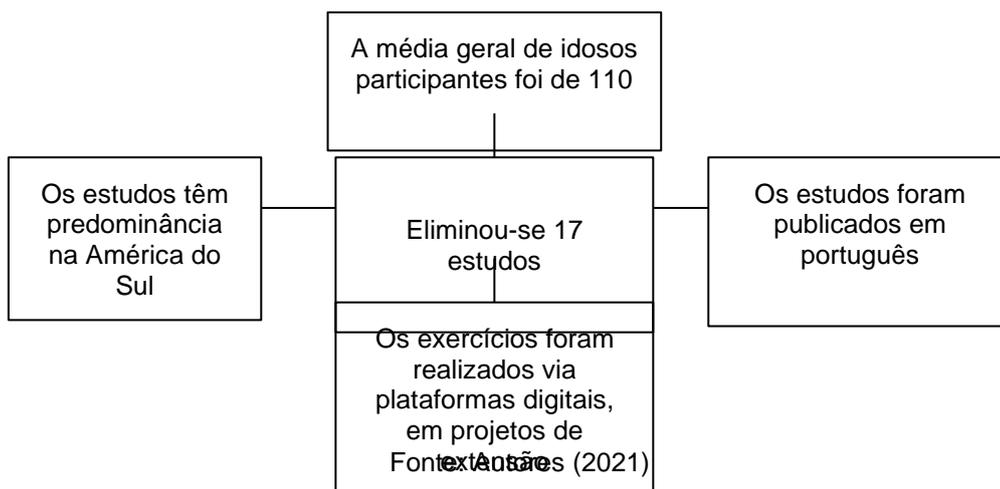


Osório et.al (2020)	Relatar a experiência de grupo interativo digital que promove incentivo à atividade física remota entre idosos.	Relato de experiência, faixa etária 53 a 71 anos. Exercícios conforme individualidade do idoso realizados diariamente via chamadas remotas e aplicativo de troca de mensagens.	Exercícios remotos proporcionaram manutenção da saúde e interação social. Idosos mostraram-se conscientes dos benefícios físicos e mentais do exercício.
Possamai et.al (2020)	Avaliar adesão, percepção sobre distanciamento social e papel da atividade física em idosos de extensão universitária com atividades remotas na pandemia.	Observacional e transversal, faixa etária 71 a 80 anos. Exercícios aquáticos, ginástica, dança, musculação e equilíbrio, 2 vezes por semana.	Aulas remotas são uma nova realidade para os idosos como forma de manter a rotina de atividades, com aproximação social e bem-estar físico e mental.
Rodrigues, Reis (2021)	Analisar perfil funcional de idosos em atividades instrumentais de vida diária (AVIDs) em programa de exercícios na pandemia.	Observacional, faixa etária 60 anos ou mais, atividades remotas 3 vezes por semana. Exercícios de alongamentos, manutenção da aptidão física.	A maioria dos participantes do programa de exercícios físicos on-line durante a pandemia mostrou maior independência em AVIDs.

Fonte: Autores (2021)

Dentre os artigos selecionados, todos foram publicados entre 2020 e 2021 e os exercícios foram aplicados em formato de lives via *Zoom* e *Facebook*, em média 3 vezes por semana, com duração de 1 hora. Os dados de seleção estão apresentados na figura 1.

Figura 1. Fluxograma da amostra.



Foi encontrada relação entre a prática de exercícios no isolamento e melhora da condição de saúde física e mental de idosos. Sepúlveda-Loyola et al. (2020) discutem que a participação social garantida pela prática de exercícios, por exemplo, melhora condições funcionais e emocionais em idosos e que reduzir tal interação gera reações de ansiedade, depressão e outras condições crônicas geriátricas.





Assim, o uso de tecnologias mostrou-se uma alternativa favorável, como discutido por Velho e Herédia (2020). Para os autores as novas ferramentas foram importantes na retomada e adaptação de atividades diárias e as videochamadas foram os principais recursos utilizados por idosos. O convívio no isolamento pelas reuniões síncronas proporcionou continuidade do encontro com os colegas, professores e familiares, garantindo aprendizagem e convívio social, com impacto no bem-estar e na qualidade de vida.

Além disso, o exercício físico impacta nas AVIDs. Visser, Schaap e Wijnhoven (2020) relataram 36.5% dos idosos com 1 a 2 limitações importantes na funcionalidade no isolamento, os quais se avaliaram menos propensos a viver sozinhos nesse período. Sendo assim, exercícios físicos são uma solução para a melhora dessa condição, garantindo funcionalidade e independência.

Considerações Finais

Diante do cenário de isolamento social, evidenciou-se que a população idosa é a mais atingida quando relacionado à saúde. Por fim, há um entendimento de que o número de idosos praticantes de exercício diminuiu consideravelmente no período da pandemia da Covid-19, mesmo tendo influência da realização desses em domicílio.

Agradecimentos

À PrE pelo apoio na concepção do projeto e a orientação dedicada da Profa. Dra. Flávia Gervásio.

Referências

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; ANGELIS, K.. Physically active routine during COVID-19 pandemic: do not fail to comply with the recommendations for cardiovascular health. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 27, 2021.

PINHEIRO, S, J et al exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por covid-19: Uma revisão integrativa da literatura. *Rev. Temas em Saúde*, pg. 25-38. Joao Pessoa, Paraíba. 2020.

SILVA, I. *et al.* Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 1, p. 4249-4258.

OLIVEIRA, B. M de.; CRUZ, A. D da.; SILVA, M.F.L da. Contribuições do exercício para a saúde mental de idosos durante a pandemia de COVID-19: uma revisão





sistemática. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 8, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17089>. Acesso em: 11/11/2021.

OSÓRIO, N. B *et al.* O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência. **Revista Observatório**, v. 6, n. 2, p. a4pt, 1 abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2020v6n2a4pt>. Acesso em: 11/11/2021.

ROCHA, S. V *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0142>. Acesso em: 11/11/2021.

SOUZA, E.C de *et al.* Impactos do isolamento social na funcionalidade de idosos durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 10, pág. e498101018895, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18895>. Acesso em: 11/11/2021.

SEPÚLVEDA-LOYOLA, W. *et al.* Impact of social isolation due to COVID-19 on health in older people: mental and physical effects and recommendations. **The journal of nutrition, health & aging**, p. 1-10, 2020.

VISSER, M.; SCHAAP, L. A.; WIJNHOFEN, A.H. Self-reported impact of the COVID-19 pandemic on nutrition and physical activity behaviour in Dutch older adults living independently. **Nutrients**, v. 12, n. 12, p. 3708, 2020.

VELHO, F.D.; HERÉDIA, V. O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. **Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade**, 12 (3), p.1-14, 2020.

