

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA COM ÊNFASE NO PERÍODO PANDÊMICO

Beatriz AGUSTINI¹; Karen de Castro Silva FELICIANO¹; Laura Chagas de Carvalho ARAÚJO¹; Milena Muller GABRIEL¹; Daniela Maria Alves CHAUD^{*2}

1. Acadêmicas de Graduação em Nutrição – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Universidade Presbiteriana Mackenzie. E-mails das autoras: agustinibe7@gmail.com ; karenfeliciano02@hotmail.com; laucarvalho19@gmail.com; milenamuller123@gmail.com
2. Profa. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa - CNPq – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Universidade Presbiteriana Mackenzie. E-mail: chaud.daniela@yahoo.com.br

RESUMO: INTRODUÇÃO: Dados apontam que maior taxa de mortalidade está entre pessoas com 80 anos ou mais, portanto, devido ao cenário epidemiológico mundial e nacional dos anos de 2020 e 2021, os idosos passaram a ter atenção redobrada por serem considerados o maior grupo de risco. Sendo assim, existe a necessidade de discutir o impacto da COVID-19 na saúde integral de todos, especialmente na dos mais vulneráveis. OBJETIVOS: Realizar uma revisão bibliográfica a fim de avaliar os benefícios da atividade física e da qualidade de vida de idosos, com ênfase no período da pandemia - COVID-19. METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão integrativa obtida por meio de consultas nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico dos anos de 1998 até 2021, sendo estudados artigos nacionais que abordaram os cuidados utilizados para a promoção da atividade física para a população idosa. RESULTADOS: Estudos sugerem que idosos com níveis adequados de atividade física vivem vidas mais saudáveis e estão em menor risco de doença cardiovascular. No entanto, os que não movimentam-se possuem aumento no surgimento ou até mesmo agravos de comorbidades, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância a glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão e até os fatais ou de tratamento muitas vezes difícil e multiprofissional, como o AVC. CONCLUSÃO: Pode-se observar que incentivar uma rotina de vida fisicamente ativa da população idosa, como uma medida preventiva para agravos à saúde é um fator fundamental durante a senescência, especialmente durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus e a favor da manutenção da vida plena da população dessa faixa etária vulnerável e mundialmente crescente.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Qualidade de Vida; Idosos; Covid-19.

INTRODUÇÃO

A Pandemia pode ser conceituada como uma epidemia de grandes proporções que se espalha em diversos países e mais de um continente; antes, o exemplo mais conhecido era o da gripe espanhola, ocorrida no período da 1ª Guerra Mundial (REZENDE, 1998); atualmente, a humanidade conheceu um novo vírus letal.

Em Wuhan, capital da província de Hubei na China, no final do ano de 2019, foi identificado o primeiro caso do novo vírus, designado como Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-COV2) e Corona Vírus Disease-19 (COVID19), (HAMMERSCHIMIDT; SANTANA, 2020).

No dia 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), comunicou em declaração oficial que o surto da doença causado pelo COVID-19 constitui uma Emergência de Saúde Pública de

Importância Internacional (METÓDIO et al., 2020).

O coronavírus (SARS-COV2), teve seu primeiro registro positivo no Brasil em fevereiro de 2020, por um homem de 61 anos, que esteve na Itália e no dia 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como pandemia mundial, e o primeiro óbito brasileiro confirmado foi registado em 26 de março de 2020, por um homem de 62 anos, diagnosticado com diabetes e hipertensão (HAMMERSCHIMIDT; SANTANA, 2020).

Esta doença promove infecção aguda, mas não há estado crônico de infecção e os seres humanos não são seu hospedeiro natural. Por meio de informações das organizações de saúde, o vírus possui maior índice de letalidade entre os idosos e pessoas com doenças como diabetes e cardiopatias, e, dentre as diversas medidas recomendadas pela OMS para controle da pandemia, se tornaram

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

recomendáveis práticas como lavar as mãos, utilizar álcool em gel, máscara de proteção facial e o isolamento social (METÓDIO et al., 2020).

O isolamento social é parte fundamental no combate de doenças infecciosas, sendo recomendada por instituições de saúde, porém, o corpo precisa de movimento para ser salubre e o isolamento social possui influência na saúde dos idosos, visto que tanto a interação social como as atividades físicas são essenciais na prevenção da saúde física e mental dos mesmos (METÓDIO et al., 2020).

A prática regular de atividade física tem intervenção na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida. Além de fortalecer os músculos e maior independência física desta população (FAUSTINO; NEVES, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve a inatividade física como o quarto fator de risco global para a mortalidade, por ser um dos principais influenciadores para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil (FAUSTINO; NEVES, 2020).

A falta de atividade física entre pessoas idosas manifesta agravos para saúde e pode levar a dependência e declínio funcional. As alterações físicas podem estar relacionadas aos sistemas cardiovasculares e musculoesquelético, como a diminuição de força, flexibilidade, equilíbrio e aumento da resistência cardiovascular (FAUSTINO; NEVES, 2020).

Algumas características podem corroborar com a imobilidade física, como possuir oitenta anos ou mais, sexo, apresentar capacidade funcional reduzida e já ter sofrido quedas (FAUSTINO; NEVES, 2020).

O estilo de vida mais saudável entre os idosos, pode aumentar beneficemente as relações sociais e rede de apoio, ensaja também a promoção do bem-estar e diminuição do impacto das doenças crônicas, além de reduzir o risco da síndrome da fragilidade e auxílio na manutenção das

capacidades funcionais e cognitivas. Desse modo, realizar uma revisão bibliográfica a fim de avaliar os benefícios da atividade física e da qualidade de vida de idosos, com ênfase no período da pandemia - COVID-19 foi o objetivo deste trabalho.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi realizada por arquivos nacionais disponíveis *online* em bases de dados, cuja coleta de dados foi realizada no período de março a abril de 2021. Considerou-se o recorte temporal entre 1998 há 2021.

Para condução da pesquisa, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Quais os cuidados utilizados para a promoção da atividade física, direcionada para a população idosa em um momento de isolamento social? E ainda: qual o contexto da atividade física nesse grupo etário, mesmo que anterior ao período pandêmico? Há estudos nacionais que descrevem essa importante questão no período pandêmico? Foram considerados, para efeito comparativo e maior compreensão da temática, estudos realizados que abordaram o período pandêmico, mas também os de antes, no intuito de contextualizar e comparar ambos os cenários.

Para a busca bibliográfica foram selecionados os descritores: “Saúde do Idoso”, “Atividade Física em Idosos” e “Qualidade de Vida”, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto.

Para coleta dos dados, elaborou-se um formulário próprio contendo dados bibliométricos acerca dos artigos estudados, disponibilizados no Quadro 1, e as informações referentes as estratégias utilizadas e resultados obtidos na qualidade de vida e atividade física em idosos, que estão apresentados de forma descritiva nas seções a seguir.

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Consideradas as definições para a apresentação dos artigos obtidos, o Quadro 1 apresenta os aspectos estudados: autores, ano, local, tipo de estudo, amostra, objetivos, aspectos metodológicos e principais conclusões.

Em um período de reclusão domiciliar, a população tende a adotar uma rotina sedentária, o que favorece o aumento no surgimento ou até mesmo agravos de comorbidades em idosos, mormente as associadas ao maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância a glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão e até os fatais ou de tratamento muitas vezes difícil e multiprofissional, oneroso e desgastante como o AVC.

O aparecimento dessas doenças parece estar relacionado ao comprometimento sucessivo da capacidade funcional e a redução da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). A avaliação da QVRS é uma ferramenta de saúde pública importante, principalmente nesta população, tendo em vista o aumento da expectativa de vida com o acúmulo de quadros patológicos, comuns ao processo de envelhecimento (CASSIANO et al, 2020).

A prática de atividade física colabora com ações de promoção da saúde, que melhoram a QVRS, reduzem a presença de sintomas depressivos e auxiliam no controle da pressão arterial (CASSIANO et al, 2020).

A qualidade de vida está relacionada a aspectos individuais e coletivos, sendo fundamentada por elementos como satisfação com a saúde, capacidade funcional, autoestima, bem-estar, hábitos de vida, escolaridade, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, condições de moradia, segurança, valores culturais, éticos, religiosidade, profissional e/ou com as atividades diárias. Nesse sentido, quando se considera a qualidade de vida de uma determinada população, o trabalho no sentido da ocupação laboral emerge como um dos aspectos relevantes, especialmente entre

idosos. A influência de atividades de trabalho na qualidade de vida da pessoa idosa contempla necessidades que vão desde a renda, até o sentido atribuído à prática laboral, ou seja, técnica e sistemática, que caracterize o pertencimento, como a concepção de identidade, valorização e desenvolvimento pessoal, sendo considerada como uma atividade promotora da saúde e que permite uma maior inclusão social, independência e autonomia (SILVA et al, 2018).

Quando a Organização Mundial de Saúde reconheceu a pandemia de COVID-19 em 11 de março de 2020, uma das primeiras ações de combate foi provocar de forma involuntária o afastamento das pessoas, já que estas eram os principais agentes de transmissão. Alguns países adotaram o isolamento, mas outros, entre os quais o Brasil, optaram por um distanciamento social ou físico, com medidas de paralisação na circulação, horário reduzido ou eventualmente, o fechamento em período determinado do comércio, aumento dos cuidados com higiene pessoal e de alimentos (NASCIMENTO. R, J., 2020).

O período de pandemia exigiu também a adoção de medidas não farmacológicas, que visam à redução da velocidade de transmissão do vírus, evitando o colapso dos sistemas de saúde. Medidas de uso de máscaras faciais se figuraram entre as estratégias mais adotadas em diferentes países (SOUZA et al, 2020).

Em relação aos estilos de vida, a restrição social pode levar a uma redução importante nos níveis de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, e no aumento de tempo em comportamento sedentário. A adoção bem-sucedida de restrição social como medida de Saúde Pública traz comprovados benefícios à redução da taxa de transmissão da COVID-19; entretanto, efeitos negativos, associados a essa restrição, poderão ter consequências para a saúde, no médio e longo prazo. Portanto, espera-se das ações de Saúde Pública, também, uma capacitação de minimizar os efeitos contrários da restrição social prolongada (MALTA et al, 2020).

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

Quadro 1 – Descrição dos artigos selecionados quanto aos autores, ano e local, tipo de estudo, amostra e objetivos do estudo.

Autores	Ano e Local	Objetivos	Tipo de Estudo e Amostra	Principais Resultados
CASSIANO et al.	2020, Rio de Janeiro – RJ, Brasil.	Avaliar efeitos de um protocolo misto de exercícios físicos sobre o risco cardiovascular (RCV), qualidade de vida e presença de sintomas depressivos em idosos hipertensos.	Estudo longitudinal com 48 idosos.	O grupo estudado apresentou média de idade de 66,5 anos, sendo 54,2% do sexo feminino. Quanto à presença de fatores de risco cardiovascular, observou-se maior frequência de dislipidemia (58,3%) e de sedentarismo (45,8%) entre os participantes do estudo.
ALMEIDA et al.	2020, Montes Claros – MG, Brasil.	Avaliar a qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física.	Estudo longitudinal com 37 idosos.	O estudo mostrou que a prática da atividade física com idosos teve o intuito de uma qualidade de melhor, observando-se que a prevalência é do sexo feminino.
SILVA et al.	2020, Bodocongó, Campina Grande – PB, Brasil.	Analisar os impactos da prática de atividade física nos indicadores que determinam a qualidade de vida da terceira idade.	Revisão integrativa da literatura.	Os resultados apontaram a prática regular de exercício físico com efeitos benéficos sobre a qualidade de vida dos idosos em seus aspectos físicos, sociais e emocionais, com melhora na postura e no equilíbrio, aumento da força nos membros, redução de dores musculares, diminuição do isolamento social, apoio à interação social, manutenção da autonomia e presença de bem-estar.
SILVA et al.	2020, Rio de Janeiro – RJ, Brasil.	Analisar os benefícios do treinamento resistido para a melhoria da qualidade de vida em idosos.	Cunho bibliográfico.	O treinamento resistido (musculação) apresenta-se como uma modalidade esportiva capaz de proporcionar diversos benefícios à saúde do indivíduo que a prática de forma regular e adequada, e dentre as principais vantagens proporcionadas pelo exercício físico sistematizado, ressalta-se a possibilidade de melhoria da qualidade de vida, principalmente dos idosos, que se caracterizam como um grupo frágil.
DOURADO, S. P. C.	2020, São Paulo – SP, Brasil.	Avaliar o impactado da conversão dos idosos em “grupo de risco” na COVID-19.	Caderno de campo.	A proteção aos idosos e estratégia prioritária, tendo em vista que eles constituem grupo com maior risco de complicações e de morte pela COVID-19.
MEIRELS et al.	2018, Rio de Janeiro – RJ, Brasil.	Analisar a produção científica nacional e internacional que relaciona estilo e qualidade de vida de idosos.	Revisão sistemática da literature nas bases de dados Scopus, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde e PsycINFO.	Estudos demonstram que a atividade física, a alimentação, a composição corporal, a ingestão de álcool, o tabagismo e as relações sociais influenciam na percepção da qualidade de vida de idosos. Além desses fatores, as características sociodemográficas, a capacidade funcional, a qualidade do sono e as comorbidades, também são fatores que influenciam na qualidade de vida dos idosos.
POSSAMAI et al.	2020, São Paulo – SP, Brasil.	Avaliar a adesão, a percepção sobre distanciamento social e o papel da atividade física em idosos de um programa de extensão universitária com atividades na pandemia.	Pesquisa descritiva.	Os resultados demonstraram adesão dos participantes às aulas, percepções ambivalentes sobre o distanciamento e a importância da atividade física quanto aos aspectos sociais e físicos. As aulas remotas têm se constituído uma nova realidade para os idosos frente a pandemia, como forma de manter uma rotina de atividades, beneficiando-se da aproximação social e do bem-estar físico e mental.

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

SILVA et al.	2018, Porto Alegre - RS, Brasil.	Avaliar a qualidade de vida entre idosos que trabalham e não trabalham.	Estudo descritivo, 113 idosos.	A partir da análise observou-se que os idosos que trabalham apresentaram maiores escores médios na maioria dos domínios do WHOQOL-BREF e facetas do WHOQOL-OLD, evidenciando-se o domínio Psicológico (70,0) e a faceta Habilidades Sensoriais (72,5). O domínio físico apresentou diferença estatisticamente significativa ($p=0,046$) entre os dois grupos.
IWATA et al.	2018, Fortaleza - CE, Brasil.	Analisar a visão do idoso sobre o seu próprio processo de envelhecimento.	Pesquisa descritiva.	O estar idoso na sociedade, convivendo com as alterações físicas inevitáveis e a aceitação da velhice, percebendo por meio das falas que o idoso hoje está mais participativo, informado e consciente quanto ao seu processo de envelhecimento. Contudo, percebe-se também, um certo conformismo sobre o estar idoso, porém, nada que venha interferir amplamente em seu envelhecer.
NASCIMENTO. R, J.	2020, Manaus - AM, Brasil.	Acompanhar os efeitos das estratégias de distanciamento social/físico na qualidade de vida relacionada à saúde e na atividade física diária (AF) em idosos durante a pandemia.	Análise longitudinal.	Os efeitos das estratégias de distanciamento social/físico na qualidade de vida (QVRS) relacionada à saúde e na atividade física diária (AF) em idosos durante a pandemia da COVID-19 mostrou que houve diferenças nas condições de estilo de vida no início do distanciamento social / físico dessa comunidade avaliada.
NEVES et al.	2020, Rio de Janeiro - RJ, Brasil.	Avaliar os benefícios da atividade física pré e pós internação de COVID nos idosos.	Pesquisa descritiva.	A reabilitação pulmonar como meio de se minimizar os efeitos é extremamente importante para pacientes que sofreram com o SARS. Dessa maneira, a realização do procedimento é benéfica.
MALTA et al.	2020, Rio de Janeiro - RJ, Brasil.	Descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social.	Estudo transversal.	Durante o período de restrição social, foi relatada diminuição da prática de atividade física e aumento do tempo em frente as telas, da ingestão de alimentos ultraprocessados, do número de cigarros fumados e do consumo de bebidas alcoólicas. Foram observadas diferenças segundo sexo e faixa etária.
SOUZA et al.	2020, Rio de Janeiro- RJ, Brasil.	O objetivo deste estudo foi avaliar se os comportamentos saudáveis determinam a adoção de medidas protetivas individuais para o combate à COVID-19.	Estudo longitudinal.	A prática de atividade física nos níveis recomendados foi associada com menor chance de não sair de casa na semana anterior. Os ex-fumantes apresentaram maior chance de usar máscara e aqueles que praticavam atividade física tinham menor chance de adotar esta medida protetiva. Indivíduos com consumo de baixo risco de bebidas alcoólicas apresentaram maior chance de higienizar as mãos.
FONTINELE et al.	2020, São Paulo- SP, Brasil.	O objetivo do presente estudo foi descrever e analisar as informações midiáticas acerca da prática de exercícios físicos voltados para idosos durante o	Pesquisa bibliográfica.	Foram encontradas 23 mídias digitais, sendo elas: oito notícias em jornais digitais, seis sites de universidades, quatro blogs, duas cartilhas, dois artigos e um e-book. Conclui-se, por um lado, que grande parte das mídias digitais não trouxeram informações completas sobre a prática dos exercícios físicos para o público idoso. Idosos.

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

isolamento social ocasionado pela
Covid-19.

ROCHA et al.

2021, Curitiba, PR,
Brasil.

Este artigo buscou identificar os impactos do isolamento social na saúde mental dos idosos durante a pandemia da Covid-19, analisando também a influência da prática de atividade física.

Revisão da literatura com base nos artigos disponíveis nas bases de dados Medline, via PubMed, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LI LACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

As medidas de distanciamento, mudanças de rotina e interrupção do convívio afetam social o bem-estar psicológico dos idosos. Dentre os principais impactos nessa revisão destacam-se ansiedade, depressão, estresse, mudanças comportamentais, luto antecipatório, medo da morte, da perda e da dor crônica não tratada, ideação suicida e suicídio.

A falta de conhecimento sobre o coronavírus e a doença observada nos anos de 2020, 2021 e possivelmente nos vindouros, e o que ele ou suas variantes provocam não permite segurança para definir protocolos de tratamento, cuidado e prevenção que permitam um retorno ao ritmo de vida igual ao de antes da pandemia. O único entendimento construído é de que o isolamento e o distanciamento social são eficazes para vetar o avanço da contaminação e prevenir contra o desenvolvimento da doença, além da eficácia inquestionável da vacinação. A proteção aos idosos é estratégia prioritária, tendo em vista que eles constituem o grupo com maior risco de complicações e de morte pela COVID-19. As pessoas com mais de 60 anos de idade, por serem as mais vulneráveis, devem permanecer em casa sempre que possível, delimitar seus deslocamentos para realização de atividades estritamente necessárias, evitar meios de transporte coletivo, e não frequentar locais com aglomerações (DOURADO, S. P. C, 2020).

Para os idosos que compõem o grupo de risco, a condição do isolamento torna mais solene para evitar possíveis contaminações. Entretanto, apesar das evidências científicas mostrarem a importância do isolamento social, este pode afetar a saúde mental e física devido a mudanças na rotina junto à insegurança sobre a doença. A inatividade física pode desempenhar um risco elevado para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos e outras comorbidades, gerando o processo de sedentarismo com o tempo. Nesse caso, os profissionais da área da saúde foram desafiados a manter os cuidados prestados historicamente de forma presencial aos idosos, em formato remoto, para que essas alterações acrescidas ao sedentarismo e ao isolamento social não tivessem tanto impacto na vida dos idosos (FONTINELE, V. R et al, 2020).

Assim, admite-se que a mídia tenha uma grande capacidade para alargar as informações necessárias para a prática de exercício físico pelo público idoso; ou seja, há uma demanda social para ações em saúde em

rede nacional, seja por meio do rádio, TV ou das mídias digitais. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o *déficit* no equilíbrio é um agente limitante na vida do idoso, podendo acirrar a ocorrência de quedas e suas consequências, como fratura, dependência, internação e morte. O exercício físico direcionado para a constância possibilita a prevenção de alterações no sistema vestibular, melhora as reações neuromotoras de equilíbrio e de contração muscular, proporcionando benefícios para a coordenação e a percepção dos idosos (FONTINELE et al, 2020).

A Organização Mundial da Saúde recomenda que os idosos se envolvam em pelo menos 150 minutos de exercício aeróbico de intensidade moderada ou 75 minutos ou mais de exercícios aeróbicos de intensidade vigorosa de exercício por semana ou uma combinação proporcional dos dois. Os benefícios do exercício regular para o sistema nervoso, ajuda a manter a função cognitiva e quiçá também os números de neurônios motores controlando os músculos das pernas melhorando o equilíbrio e coordenação para reduzir o risco de quedas. Estudos sugerem que pacientes idosos com níveis adequados de atividade física (AF) vivem vidas mais saudáveis e estão em menor risco de doença cardiovascular (NASCIMENTO, 2020).

Envelhecer de forma ativa e ocupar-se com atividades prazerosas favorecem as pessoas idosas a ter uma vida com mais virtude. A pessoa deve se envolver espontaneamente com atividades ocupacionais que favoreçam a sua participação social voluntária, bem como a sua capacidade criativa, sejam essas para repouso, diversão ou recreação (IWATA et al, 2018).

Nos idosos a facilidade de comunicação e a agregação de conhecimentos por meio de jornais, televisão e internet, pode permitir que se torne mais informado, cidadão e educado sobre o que ocorre no mundo atual. Além de ajudar a tornar o idoso mais ativo e participativo, o que contribui positivamente para um bom envelhecimento social (IWATA

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

et al, 2018). Ademais, a manutenção das redes relacionais, cruciais nessa fase podem se manter, firmar ou mesmo serem criadas.

A prática de atividade física com os idosos associada com uma melhor qualidade de vida, está mais presente do sexo feminino (ALMEIDA et al, 2020); apesar do fato de que quando mais jovens, os homens parecem praticar mais atividade física do que as mulheres, essa diferença tende a se assemelhar ou reverter às mulheres após os 50 anos. A procura por acompanhamento médico, mais precoce, hábitos de vida mais saudáveis são algumas das inúmeras hipóteses que explicam a longevidade das mulheres, e o fenômeno de “feminização da velhice”. Apesar de ser extremamente necessária a prática da atividade física, é imprescindível que os idosos passem por uma avaliação médica antes de iniciarem a prática, que tem que ser bem estruturada e acompanhada pelo educador físico, para proporcionar uma vida saudável e sem riscos ao idoso. (ALMEIDA et al, 2020).

A alteração nos papéis sociais a partir da aposentadoria costumam gerar um processo de distanciamento das interações com amigos e com a família por parte da pessoa idosa, cujo isolamento e possíveis conflitos geram adoecimento psíquico, podendo evoluir de uma tristeza profunda a depressão. Os sintomas depressivos são frequentemente relatados pelos idosos, inclusive estima-se que metade dos idosos institucionalizados apresentem algum problema psiquiátrico (SILVA et al, 2020).

Sendo assim, a prática de atividade física é considerada como uma importante intervenção não farmacológica para a população idosa, reduzindo a amplitude da polifarmácia, os riscos de interações medicamentosas e os efeitos sistêmicos das grandes doses de medicamentos (SILVA et al, 2020).

Em posicionamentos oficiais, relatados pelas sociedades brasileiras de Medicina do Esporte e de Geriatria e Gerontologia sobre a prática de atividade física como instrumento para a melhoria da saúde do idoso, essas entidades apresentavam

certa preocupação com as doenças provenientes do envelhecimento humano, uma vez que, acarretavam um drástico aumento nos custos assistenciais de saúde, e, posteriormente, um grande impacto na economia dos países (SILVA et al, 2020).

O risco que as quedas provocam à saúde do idoso é preocupante, e a sua prevenção de política de saúde, já havia sido apontada no Pacto pela Saúde do Sistema Único de saúde (SUS), sendo que a saúde do idoso compunha uma das seis prioridades pactuadas entre as três esferas de governo (SILVA et al, 2020).

Dessa forma, no pacto de indicadores de gestão do SUS foi priorizado o monitoramento das internações por fratura de fêmur em maiores de 60 anos e se enfatizou a necessidade de ações no sentido da prevenção para a redução de quedas (SILVA et al, 2020).

Entretanto, além do aumento no número de quedas acentuadas no envelhecimento, os anos adicionais de vida, também são acompanhados de uma redução progressiva da eficiência de órgãos, tecidos e de sarcopenia muscular (sarcopenia). Esta última, por sua vez, com o tempo, pode avançar de tal forma, que o idoso não consiga mais realizar atividades da vida diária, como: vestir-se, sentar-se e levantar-se sozinho, jogar o lixo fora, e entre outras. Consequentemente, junto à perda de massa muscular, ocorre também, a redução nos níveis de força, considerada uma das principais habilidades físicas para manutenção das capacidades funcionais do idoso (SILVA et al, 2020). Tais fatores podem comprometer o equilíbrio, que por sua vez, depende dentre outros fatores, da integração da visão, da sensação vestibular e periférica, dos comandos centrais e respostas neuromusculares e, particularmente, da força muscular e do tempo de reação. Entretanto, ressalta-se que todos estes fatores apresentam potencial de reversibilidade por meio de exercícios físicos direcionados (SILVA et al, 2020).

Uma vez que o exercício físico se apresenta como um importante instrumento na prevenção de Doenças Crônicas Não

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

Transmissíveis (DCNTs), e contribui para o bem-estar físico e mental. Para mais, o treinamento de força auxilia a perda de gordura, acelera o metabolismo, gera hipertrofia, melhora a flexibilidade, melhora a marcha e o equilíbrio (SILVA et al, 2020).

Por isso, tornam-se frequentes as recomendações dadas por profissionais de saúde (médicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, profissionais de educação física, entre outros) sobre a importância da prática de atividades físicas, para que haja uma eficácia na melhoria da qualidade de vida e da saúde, principalmente, na senescência. Ademais, o exercício físico se constitui de um significativo aliado no controle do sedentarismo e das suas consequências. O sedentarismo, quando associado a baixa ingestão alimentar e a outras alterações provenientes do processo de envelhecimento, tais como: menor motilidade e absorção intestinal, alteração do metabolismo de glicídios, cálcio, ferro, micronutrientes, podem contribuir com a instalação ou agravamento da desnutrição, assim como deficiências de micronutrientes, tão cruciais em todas as fases da vida, mormente nas de maior suscetibilidade. Logo, os idosos que aderem hábitos saudáveis têm melhores chances de terem anos adicionais de vida com mais qualidade, visto que, a falta de exercícios físicos juntamente com uma alimentação desequilibrada, influencia na expectativa e qualidade de vida (SILVA et al, 2020).

Uma boa qualidade de sono também é associada à melhor qualidade de vida de idosos. É fundamental compreender que componentes do estilo de vida podem influenciar a qualidade do sono. A obesidade central também está associada a uma pior qualidade do sono de mulheres idosas o que também apresentou influência na pior qualidade de vida deste público. É possível interpretar também que indicadores sociais e econômicos influenciam na qualidade de vida. Idosos com renda familiar abaixo de quatro salários mínimos, apresentaram os piores escores de qualidade de vida, demonstrando que a renda influencia sim na qualidade de vida, ademais, a ausência de companheiro

(solteiros, divorciados e viúvos) também está relacionada a menor qualidade de vida nessa fase (MEIRELES et al, 2018).

Deste modo, todos os fatores supracitados influenciam no modo de viver do idoso, interferindo em sua autonomia, na sua capacidade de cuidar de si e de se relacionar com o outro trazendo consequências para sua saúde física, emocional e afetando sobremaneira sua qualidade de vida. (MEIRELES et al, 2018).

A redução das atividades de vida diária (AVD) é uma consequência do afastamento da vida social, levando os idosos a se tornarem mais sedentários, elevando o risco de fragilidade e diminuindo a mobilidade e a qualidade de vida. Além disso, as academias, clubes e outros lugares destinados a prática de exercício físico foram fechados ou estão com funcionamento limitado, respeitando as regras de distanciamento social, controle de acesso, entre outros.

A prática regular de atividade física pode ser considerada como um tratamento não medicamentoso, podendo minimizar e prevenir o aparecimento de doenças crônicas, diminuindo a ocorrência de infecções virais, como aquelas associadas ao COVID-19 (POSSAMAI et al, 2020).

As novas tecnologias e a comunicação digital, nesse período de isolamento, permitem que os idosos permaneçam conectados a amigos e familiares, além de permanecerem mentalmente ativos.

Tais recursos podem atender às suas necessidades físicas, sociais e mentais diárias; essas podem ser utilizadas para finalidades de saúde, tais como consultas com profissionais de saúde ou programas educativos, limitando a necessidade de deixarem suas residências e se exporem ao risco de contágio ao COVID-19 (POSSAMAI et al, 2020).

Atualmente, existem diversos sistemas remotos para prática de atividade física on-line, principalmente para idosos, que destacam intervenções remotas específicas para pessoas acima de 55 anos, fazendo rotinas de atividades físicas, o que resulta na

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

melhora significativa na disposição e saúde dos idosos participantes (POSSAMAI et al, 2020).

Durante esse período de distanciamento social causado pelo COVID-19, manter uma rotina saudável em casa, às vezes é difícil para todos, ainda mais para os idosos, por serem o principal grupo de risco, além do fato de alguns estarem acostumados com uma rotina ativa. Nesse caso, é preciso se adaptar às ocupações diárias, como atividades de lazer, autocuidado e descanso, pois elas ajudam a organizar o dia a dia e gerar a sensação de competência, refletindo equilíbrio em relação ao tempo e espaço que se vive e (POSSAMI et al, 2020). Ademais, preservar o ritmo circadiano e evitar a privação sensorial é uma das estratégias para a prevenção do *delirium*, muito comum entre idosos mais velhos.

É certo que o distanciamento social, embora necessário, propicia fator propulsor de uma rotina solitária, caracterizada por mudanças socioambientais que incluem, dentre outros, restrições de contato e de comunicação (ROCHA et al, 2021).

O medo e ansiedade causadas pela perda de familiares e da própria vida, que visto a possibilidade real de infecção, é grande ainda mais entre os idosos que podem viver num estado de luto antecipado. Tais fatores reiteram que os mecanismos biológicos envolvidos na depressão, estresse e transtornos de ansiedade, associados à idade avançada, passam a ser fatores complicadores importantes para a progressão da Covid-19, além dos riscos que envolvem as doenças crônicas frequentes em idosos, como Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica (ROCHA et al, 2021). Ainda há o fato de que, considerando que o envelhecimento está associado à imunos senescência - estado inflamatório crônico de baixo grau -, os distúrbios psiquiátricos podem piorar a inflamação e desafiar ainda mais o sistema imunológico (ROCHA et al, 2021).

No caso de idosos que já enfrentam transtornos psiquiátricos, a vulnerabilidade é ainda maior, apresentando-se na piora da

angústia e depressão, aumentando o risco, por exemplo, de ações e inclusive culminar em suicídio (ROCHA et al, 2021).

Dessa forma, reforça-se que os idosos possuem características e peculiaridades únicas, além da diversidade, pluralidade, complexidade e regionalidade do envelhecimento humano. Logo, apesar de todas as descobertas advindas da Covid-19, a exemplo da prevenção promovida pelo isolamento, não se pode abster dos fundamentos da gerontologia para se promover diferentes medidas de proteções físicas e mentais nesse grupo. Assim, considera-se muito importante a intervenção especializada para a população idosa, proporcionando saúde e bem-estar psicológico, social e familiar, sendo a prática de atividade física como crucial na preservação da saúde e prevenção de agravos (ROCHA et al, 2021).

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

CONCLUSÃO

Diante do exposto observa-se que o isolamento social pode favorecer o aparecimento de doenças físicas e psicossociais, além de agravar problemas físicos já existentes por falta de atividades e interação social, ambos importantes para manutenção da saúde física e mental dos idosos, podendo, inclusive, diminuir as chances de complicações respiratórias e fortalecer o sistema imunológico.

Uma alimentação adequada e a prática regular de atividades físicas pelos

idosos durante a pandemia do Coronavírus é uma excelente estratégia para mantê-los saudáveis fisicamente e psicologicamente.

O artigo mostra que diante das recomendações de isolamento social atualmente impostas no mundo, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população, neste caso, especificamente a idosa, como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus.

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY IN TIMES OF THE COVID PANDEMIC - 19: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ABSTRACT: Data show that the highest mortality rate is among people aged 80 years or more, therefore, the elderly are a risk group for the Covid-19 pandemic. During the pandemic, the world and Brazil adopted measures of isolation and social distancing, interruption of studies and work, generating emotional and financial damage in addition to death. Therefore, there is a need to discuss the impact of COVID-19 on the integral health of the elderly. A healthy lifestyle is a positive factor in maintaining the autonomy and independence of the elderly, as a therapeutic measure to control hypertension, improve flexibility and balance, control diabetes and cognitive and emotional aspects. Thus, healthy aging occurs due to several variables, including physical activity. The practice of physical exercise in the elderly during the pandemic favors body movement, physical and mental health, and social interaction through the internet.

KEYWORDS: Physical activity; Quality of life; Elderly; Covid-19.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. L; et al. A qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental, v.12, n.1, p. 466-470, 3 abr. 2020. Disponível em: <http://ciberindex.com/index.php/ps/article/view/P466470>

CASSIANO, A. N; et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. Revista Ciência e Saúde Coletiva. Maceió AL – Brasil. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2020.v25n6/2203-2212/pt>

DOURADO, S. P. C. A pandemia de COVID-19 e a conversão de idosos em “grupo de risco”. Revista USP Caderno de Campo, v.9, n. supl, p. 153- 162, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cadernosdecampo/article/view/169970/162659>

FAUSTINO, A. M; NEVES. R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: Revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v.12, n.5, p.e3012, 26 março.2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3012/1636>

FONTINELE, V. R. et al. Orientações de exercício físico em mídias digitais para idosos durante o isolamento social ocasionado pelo COVID- 19. Revista Kairós: Gerontologia, v. 23, São

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

Paulo 2020. Disponível em:
<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/52779/34885>

HAMMERSCHMIDT, K. S. A; SANTANA. R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. Covid-19. Cogitare enferm. [Internet]. 2020 [acesso em 08 abril 2021]; 25. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849/pdf>

IWATA, A. C. N. S; et al. A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. Revista Contexto & Saúde. v.18, n.23, 2018 (Jul/Dez). Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/7620>

MALTA, C. D; et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos. Epidemiol. Serv. Saúde vol.29 no.4. Brasília, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400315&tlng=pt

METÓDO, F. S; et al. O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência. Revista Observatório, Palmas, v. 6, n. 2, p. 1-14. 2020. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/9514/17461>

MEIRELES, J. F. F; et al. Avaliação do estilo de vida em idosos: uma revisão bibliográfica. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v.21, n.5. Rio de Janeiro Sep/Out.2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232018000500616&script=sci_arttext&tlng=pt

NASCIMENTO, J. R; Alterações na qualidade de vida relacionada à saúde e atividade física entre idosos durante a pandemia da covid-19:Uma análise longitudinal. Dissertação (Mestrado em ciências da Saúde) – Universidade Do Amazonas. 2020. Disponível em: https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/8084/5/Dissertação_RosianeNascimento_PPGCS.pdf

NEVES, O. A. M; et al. Covid-19 no idoso: qual seria o momento ideal para iniciar a atividade física no âmbito hospitalar. Enfermagem Brasil v.19, p.S3-S5. Rio de Janeiro. 2020. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/4378/pdf>

POSSAMAI, V. D; et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. Revista Kairos-Gerontologia, n. 23 p. 77-98. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/50997/33390>

REZENDE. J. M. Epidemia, endemia, pandemia, epidemiologia. Revista de Patologia Tropical, v.27. 1998. Disponível em: <file:///C:/Users/agust/Downloads/17199-Texto%20do%20artigo-70301-1-10-20120210.pdf>

ROCHA, M. R. et al. Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela Covid-19. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.1, p.3718-3727 Jan/Feb. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/25339>

SILVA, A. O; et al. Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. Revista Gaúcha

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br

de Enfermagem, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rgenf/v39/1983-1447-rgenf-39-e2017-0213.pdf>

SILVA, A. P; et al. Os benefícios do treinamento resistido para melhoria da qualidade de vida em idosos. Revista Carioca de Educação Física, v. 15, n. 1, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/agust/Downloads/90-335-1-PB.pdf>

SILVA, A. S; et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: Uma revisão integrativa. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 2, p.2490 -2498 mar./apr.2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8158/7039>

SOUZA, M. A. et al. Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa ELSI-COVID-19. Caderno de Saúde Pública, v.36, supl.3. Rio de Janeiro 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020001505003&tlng=pt

* E-mail para correspondência: chaud.daniela@yahoo.com.br