



EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DA POPULAÇÃO IDOSA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Iago de Sousa Nóbrega ¹
Elivelton Duarte dos Santos ²
Giovanna Alcantara Falcão ³
Rayana Silva Cordeiro ⁴
Rosalba Maria dos Santos ⁵

INTRODUÇÃO

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) foi alertada sobre a respeito de vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China. Em 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto do novo coronavírus constituiu uma emergência de saúde pública de relevância internacional. Ato contínuo, em 11 de março de 2020, a OMS declarou oficialmente a pandemia da COVID-19 causada pelo vírus da SARS-CoV-2, que por sua vez, trouxe diversos impactos negativos de ordem social, econômica e até mesmo cultural (MELLO et al., 2020).

Dentre as inúmeras consequências da pandemia, observa-se a redução e/ou ausência da prática de atividade física de idosos em decorrência do isolamento social, culminando em potenciais e progressivos problemas de saúde física e mental – depressão, ansiedade, estresse e alterações comportamentais – (ROCHA et al., 2020).

Ainda sobre os idosos, sabe-se que o envelhecimento é um processo natural do ser humano, que com o passar dos anos implica em uma cascata mudanças fisiológicas, físicas, sociais e mentais. A mesma pode acontecer de forma diferente em cada indivíduo, podendo ocorrer de forma mais lenta ou mais acelerada, dependendo dos hábitos/estilo de vida de cada um (RIBEIRO et al., 2018).

Segundo Flores e colaboradores (2018), o hábito da prática de atividade física e educativa proporciona aos idosos a serem mais ativos, melhora a saúde, motiva para a

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, iagonobrega07@gmail.com;

² Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, eliveltonduarte18@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, giovannaalc@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, cordeiro.raayna@gmail.com;

⁵ Professora orientadora: mestre, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, rosalbamarsantos@gmail.com.



autonomia e a valorizarem mais as suas capacidades. Sendo assim, percebe-se que a prática de atividade física tem influência satisfatória na qualidade de vida desse público em todos os aspectos (ALVES DE ARAÚJO et al., 2017).

Nessa perspectiva, a prática da atividade física atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso que segundo Crochemore-Silva e colaboradores (2020), fortalece a aptidão física como, resistência, flexibilidade, força e equilíbrio, resgatando a autonomia.

Dessa forma, evidencia-se a importância da atividade física para os idosos que foram um dos públicos mais afetados com o cenário da pandemia da COVID-19, haja vista que além de apresentarem maiores índices de mortalidade em relação aos adultos e crianças ainda sofreram com os agravantes dessa situação (isolamento social, fechamento de academias e semelhantes), tendo suas rotinas e condições de saúde afetada diretamente por essa problemática (MACEDO et al., 2022).

Sendo assim, o isolamento social em detrimento da pandemia da COVID-19 evidenciou ainda mais que a prática de atividades/exercícios físicos são de grande valia, visto que isso é um fator extremamente relevante no que diz respeito a proteção de agravos no envelhecimento e suas comorbidades, além de ser essencial para prevenção de doenças e promoção da saúde, possibilitando diversos benefícios, como exemplo: a redução do stress, melhora da insônia e ajuda na circulação sanguínea, reduzindo chances de doenças cardiovasculares (CABRAL et al., 2021).

Diante do exposto, o presente estudo adotou a seguinte questão norteadora: quais os efeitos da prática de exercício físico nos idosos durante a pandemia da COVID-19?

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa, nas bases de dados da SciELO e PubMed. Utilizou-se os descritores disponíveis no DeCS - Descritores em Ciências da Saúde: “Idoso”, “Exercício físico” e “COVID-19”. Os mesmos descritores foram utilizados em inglês, disponíveis no Medical Subject Headings – MeSH: “Aged”, “Exercise”, “COVID-19”. Vale ressaltar que o operador booleano “AND” foi empregado para realizar a combinação dos descritores. Incluiu-se na pesquisa ensaios clínicos, nos idiomas inglês e português, que apresentassem recomendações quanto à prática de atividade física no contexto da pandemia para idosos e excluiu-se os artigos de revisão e os que não se enquadram nos objetivos da



pesquisa. Ao todo, foram encontrados 20 estudos, desses, seis atendiam aos critérios de elegibilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os indivíduos idosos, especialmente os mais longevos, fazem parte do grupo de maior risco para a COVID-19, devido à maior exposição a comorbidades que estão associadas ao aumento da letalidade pela doença (ROCHA et al., 2020). Nesse contexto, é extremamente recomendável que esses indivíduos se mantenham em distanciamento social, evitando o máximo de contato físico, até mesmo com familiares. Embora nesse caso o distanciamento social seja indispensável para proteção da saúde dos idosos, essa medida pode implicar consequências negativas em outras situações de saúde, que podem perdurar mesmo depois do fim da pandemia, como dito anteriormente (BROOKS et al., 2020).

Aspectos como depressão, ansiedade, estresse, alterações comportamentais, redução das interações sociais, surgimento de algias crônicas estão diretamente relacionados aos idosos durante a pandemia da COVID-19. Em contrapartida, segundo Rodríguez e colaboradores (2020), o bem-estar físico e mental pode ser potencializado, a partir do momento que os idosos são estimulados, mesmo que em suas residências, a realizarem algumas atividades físicas.

Desse modo, o exercício físico demonstra que afeta os idosos de forma positiva, previne fragilidade, sarcopenia, risco de quedas (e suas complicações), autoestima, comprometimento ou declínio cognitivo (LIU et al., 2019). É nessa perspectiva que Jiménez-Pavón e colaboradores (2020) afirmam que não interromper ou alterar totalmente os hábitos de vida das pessoas durante a quarentena e manter um estilo de vida ativo em casa é extremamente relevante para saúde da população em geral, sobretudo para aqueles com fatores de risco adicionais e indivíduos idosos. Por esse motivo, promover a prática de exercícios físicos para os idosos durante a pandemia da COVID-19 evidencia-se como ferramenta essencial para melhorar componentes físicos (aptidão cardiorrespiratória, força muscular, coordenação e agilidade) que estão diretamente relacionadas com as funções fisiológicas dos principais sistemas orgânicos (respiratório, circulatório e muscular) e dessa forma manter a função fisiológica e contribuir para o combate das consequências mentais e físicas atreladas aos efeitos adversos da pandemia (FLETCHER et al., 2018).

Sendo assim, a prática de exercício físico durante a pandemia reflete de forma positiva na vida dos idosos, no que diz respeito à percepção do estresse, qualidade do sono, qualidade de vida, ansiedade, depressão e melhora da função imune, além de corroborar na prevenção do déficit cognitivo precoce, bem como na melhora do desempenho de suas funções diárias, evitando a probabilidade de quedas e fraturas, possibilitando uma independência para esses indivíduos que sofreram com os impactos advindos do contexto da pandemia da COVID-19 (CALLOW et al., 2020; JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020; ROCHA et al., 2020; ROCHA et al., 2020; VITÓRIA OLIVEIRA MACEDO et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de exercício físico na população idosa evidencia-se como uma ferramenta chave para melhora da qualidade de vida desses indivíduos, aperfeiçoando a capacidade física, trazendo consigo benefícios biopsicossociais e possibilitando melhora performance em questões relacionadas à autonomia, independência, saúde física e mental. Todavia, ainda há necessidade de novas pesquisas a respeito do assunto abordado para uma maior e melhor discussão da temática em questão.

Palavras-chave: Idosos, Exercício físico, Pandemia da COVID-19.

REFERÊNCIAS

- ALVES DE ARAÚJO, W. et al. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COTIDIANO DA PESSOA IDOSA: REVISÃO DE LITERATURA. v. 3322, n. 83, p. 3222, 2017.
- BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, 14 mar. 2020.
- CABRAL, B. L. et al. A prática de atividade física no período de isolamento social / The practice of physical activity in the period of social isolation. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 21218–21231, 7 out. 2021.
- CALLOW, D. D. et al. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. **The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 10, p. 1046–1057, 1 out. 2020.



FLETCHER, G. F. et al. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 72, n. 14, p. 1622–1639, 2 out. 2018.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; CARBONELL-BAEZA, A.; LAVIE, C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 63, n. 3, p. 386, 1 maio 2020.

LIU, Y. et al. Associations of Resistance Exercise with Cardiovascular Disease Morbidity and Mortality. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 51, n. 3, p. 499–508, 1 mar. 2019.

MELLO, G. et al. A Coronacrise: natureza, impactos e medidas de enfrentamento no Brasil e no mundo. 2020].

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, 29 out. 2020.

RODRÍGUEZ, M. Á.; CRESPO, I.; OLMEDILLAS, H. Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls? **Revista Espanola De Cardiologia (English Ed.)**, v. 73, n. 7, p. 527, jul. 2020.

VITÓRIA OLIVEIRA MACEDO, B. et al. EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA EM IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 EFFECTS OF SYSTEMATIZED PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY DURING THE COVID-19 PANDEMIC. 2022.