



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – BACHARELADO

**OS IMPACTOS DA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS : NOS
ASPECTOS FÍSICOS, SOCIAIS E MENTAIS**

ALUNO: NEEMIAS TAVARES MARTINS

ORIENTADOR: PROF. Dr. RICARDO JACÓ DE
OLIVEIRA

Neemias Tavares Martins

OS IMPACTOS DA COVID-19 NA VIDA DOS IDOSOS : NOS ASPECTOS FÍSICOS, SOCIAIS E MENTAIS

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade de Brasília (UnB), como parte das exigências para a obtenção do título de bacharel em Educação Física

Brasília , ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Ricardo Jacó de
Oliveira (UnB)

Prof. Dr . Sandro Nobre
Chaves

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ter me concedido vida até aqui, em seguida aos meus familiares e amigos que estiveram ao meu lado por todo este período acadêmico. Feliz por mais uma etapa concluída com sucesso. A UNB me proporcionou uma formação com extrema qualidade, experiências e vivências que resultaram em crescimento pessoal e profissional.

As oportunidades que a Universidade me proporcionou nesta área de Educação Física, sendo elas em estágios e projetos, me enriqueceram de conhecimento e me permitiram vivenciar um retorno gratificante dos alunos.

Agradeço ao meu professor orientador Ricardo Jacó de oliveira por ter me acompanhado da melhor forma, para que eu pudesse concluir com sucesso mais essa etapa da minha vida. Que Deus abençoe grandemente a sua vida.

Resumo

Objetivo: Revisar estudos que tratam do impacto da pandemia causada pelo COVID-19 na vida dos idosos, segundo os aspectos físicos, sociais e mentais.

Metodologia: Revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados: Scielo, PubMed, Capes, Revista (visa em debate sociedade, ciência tecnologia), Revista Eletrônica Acervo Saúde e revista Research, Society And Development, utilizando os seguintes termos na busca: Covid-19; SARS-CoV-2; Atividade física; Pandemia; Idoso. Com um total de 35 estudos, após passarem pelos critérios de inclusão e exclusão, ficando um total de 17 estudos.

Discussão: A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo SARS-Cov-2 (síndrome respiratória aguda grave), que teve seu primeiro caso confirmado na China em dezembro de 2019. Por ser facilmente transmitida, a disseminação ocasionou o aumento no número de casos. Deste modo, fez-se necessário praticar medidas protetivas para controle da propagação do vírus. Mesmo toda a população sendo propícia a contrair a doença, o público mais afetado foram os idosos (pessoas com idade igual ou superior a 60 anos). Com todo o cenário da pandemia, houveram mudanças no estilo de vida destes indivíduos, no que diz respeito à prática de atividade física quando relacionada aos impactos da pandemia sob os aspectos físicos, sociais e mentais.

Conclusões: Diante dos estudos analisados sobre a relação do enfrentamento ao covid-19 e o público idoso, ficou nítido que de fato houve relevante impacto na vida desse público. Pois, foi necessário uma adaptação às novas atividades diárias diante das medidas de contingenciamento do vírus, no qual resultou-se em isolamento social. Também observou-se a necessidade de maior atenção às ações, para melhor atender idosos que pelo isolamento desenvolveram ou intensificaram quadro de medo, ansiedade, depressão, estresse e insegurança relacionados à prática de atividade física.

Palavras-chave: Covid-19 ; SARS-CoV-2; Atividade física ; Pandemia; Idoso

Abstract

Objective: Review studies that address the impact of the pandemic caused by COVID-19 on the lives of the elderly, according to physical, social and mental aspects. **Methodology:** Integrative literature review, carried out in the following databases: Scielo, PubMed, Capes, Revista (aims at debate society, science and technology), Revista Eletrônica Acervo Saúde and Research, Society And Development, using the following search terms: Covid-19; SARS-CoV-2; Physical activity; Pandemic; Elderly. With a total of 35 studies, after passing the inclusion and exclusion criteria, leaving a total of 17 studies. **Discussion:** COVID-19 is an infectious disease caused by SARS-Cov-2 (severe acute respiratory syndrome), which had its first confirmed case in China in December 2019. Because it is easily transmitted, the spread caused an increase in the number of cases. Thus, it was necessary to practice protective measures to control the spread of the virus. Even though the entire population is prone to contracting the disease, the most affected public were the elderly (people aged 60 or over). With the whole scenario of the pandemic, there were changes in the lifestyle of these individuals, with regard to the practice of physical activity when related to the impacts of the pandemic on the physical, social and mental aspects. **Conclusions:** In view of the studies analyzed on the relationship between coping with covid-19 and the elderly public, it was clear that in fact there was a significant impact on the lives of this public. Well, it was necessary to adapt to the new daily activities in the face of the contingency measures of the virus, which resulted in social isolation. There was also a need for greater attention to actions, to better serve elderly people who, through isolation, developed or intensified fear, anxiety, depression, stress and insecurity related to the practice of physical activity.

Keywords: Covid-19 ; SARS-CoV-2; Physical activity ; Pandemic; Elderly

Sumário

1. Agradecimentos.....	2
2. Resumo.....	3
3. Introdução.....	6
4. Metodologia.....	8
5. Discussão	
5.1 Covid-19.....	8
5.2 Isolamento Social.....	10
5.3 Atividade física.....	12
5.4 Inatividade física.....	14
5. Conclusão.....	15
6. Referências.....	16

INTRODUÇÃO

O COVID-19 é uma doença infecciosa que se alastrou tomando uma grande proporção, por ser facilmente transmitida. Os sintomas variam de leves a graves podendo levar a óbito. Esta doença é causada pelo coronavírus denominado de SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2). O primeiro caso foi diagnosticado na China em dezembro de 2019. No Brasil, o primeiro a ser diagnosticado foi um idoso morador de São Paulo que vinha da Itália (BRITO *et al.*, 2020).

Com os primeiros casos, a Organização Mundial da Saúde percebeu a necessidade de intervir, devido ao aumento descontrolado de infectados. Segundo Campos *et al.*(2020), em março de 2020, a COVID-19 caracterizada como pandemia, já havia levado ao diagnóstico 5 milhões de casos e 300 mil óbitos pelo mundo.

A transmissão ocorre por gotículas respiratórias oriundas de indivíduos contaminados, afetando principalmente o sistema respiratório, cardiovascular, gastrointestinal e neurológico. As evidências relatam que a transmissão pode ocorrer por contato direto ou indireto com o indivíduo (através de superfícies ou objetos contaminados) ou próximo (na faixa de um metro de distância) de indivíduos infectados. Os sintomas em pacientes infectados variam em dores musculares, dificuldade respiratória, febre, tosse seca, dores de garganta, dor de cabeça, conjuntivite, diarreia, perda de paladar ou olfato, erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés (CAMPOS *et al.*, 2020). Estudos vêm tentando esclarecer a progressão agressiva da doença em determinados indivíduos, associando a gravidade da doença à marcadores imunes (BRANDÃO *et al.*, 2020).

Segundo BRANDÃO *et al.*(2020), durante a resposta ao **SARS-CoV-2**, ocorre desregulação imunológica e o alto nível de citocinas pró-inflamatórias poderiam ser a causa principal de lesão tecidual e que indivíduos com doenças cardiovasculares (DCV) e metabólicas apresentam maior risco de morte pela COVID-19.

Nesse sentido, o sistema imunológico é quem atua na defesa contra agentes infecciosos. Essa função é mediada por reações iniciais da imunidade inata e tardias da imunidade adaptativa, que são determinantes no combate às infecções virais. Na COVID-19, uma resposta inflamatória eficiente e equilibrada permite uma evolução autolimitada e benigna da doença (BRANDÃO *et al.*, 2020). No entanto, a literatura traz que indivíduos considerados sedentários e com maus hábitos

alimentares, desencadearam agravos à saúde após contraírem a COVID-19 (JÚNIOR et al., 2021).

Assim, idosos caracterizados por serem pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, foram o público mais vulnerável ao vírus. Isso por serem mais propícios a apresentar comorbidade, doenças vasculares, entre outras, por consequência do processo de envelhecimento. Com a propagação aumentada disparadamente atingindo todas as faixas etárias, necessitou-se de medidas de prevenção como higienização das mãos, uso de máscara e uso do álcool 70% para que houvesse um controle do vírus circulante. O isolamento social foi outra medida recomendada que logo mais tornou-se obrigatória, a fim de reduzir as aglomerações em locais públicos e privados, o que gerou uma mudança nas atividades diárias da população (MALTA et al., 2020).

Dessa forma, a pandemia da COVID-19 tem afetado desproporcionalmente as populações mais velhas. As transições demográficas e epidemiológicas na Região exigem mudanças na maneira como tratamos e respondemos às necessidades das pessoas idosas, especialmente em situações de emergência, visto que tem apresentado taxas de mortalidade mais altas em pessoas idosas com comorbidades e comprometimento funcional (SAÚDE, 2022).

Ainda perante este cenário, fez-se necessário observar não apenas a questão biológica, mas também a saúde mental do público idoso, diante do isolamento social. O estresse, medo, ansiedade, depressão, foram alguns dos problemas que muitos destes indivíduos enfrentaram. O volume de informações propagado em todas as mídias sociais, a economia mundial, a preocupação com familiares e conhecidos, juntos a incerteza de quando tudo iria acabar e quantos iriam conseguir sobreviver, sobrecarregaram os pensamentos e sentimentos deste público, principalmente daqueles que ainda precisavam lidar com a solidão por morarem sozinhos, ocasionando deste modo, a falta de disposição para prática de atividade física (SANTOS; BRANDÃO; ARAÚJO, 2020).

Com o passar da idade, reflete-se uma necessidade maior da prática de atividade física, já que sua prática promove uma qualidade de vida melhor, auxiliando na redução de doenças crônicas e quedas, devido o processo degenerativo tanto físico quanto cognitivo. Evidenciaram em estudos os benefícios que atividade física age na vida de todos os indivíduos, com um impacto maior na vida de idosos, promovendo um estilo de vida mais saudável, com uma precisão maior diante a pandemia, por ser um público mais vulnerável a contrair o vírus

(FAUSTINO; NEVES, 2020).

Devido à notoriedade do tema para a qualidade da assistência, tornou-se relevante a realização de um estudo para analisar as evidências encontradas até o momento sobre as consequências do impacto da pandemia na vida do público idoso sob a perspectiva da prática da atividade física. Portanto, este trabalho tem como objetivo revisar estudos que tratam do impacto da pandemia causada pelo COVID-19 na vida dos idosos, segundo os aspectos físicos, sociais e mentais.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a fim de reunir e analisar os resultados encontrados, de forma ampla, permitindo a compreensão do tema estudado. Para a busca foram utilizados os termos: covid-19 e idoso; SARS-CoV-2; Atividade física e idoso; pandemia, idoso. A coleta das informações foi realizada nas bases de dados: Scielo, PubMed, Capes, Revista (visa em debate sociedade, ciência tecnologia), Revista Eletrônica Acervo Saúde e revista Research, Society And Development. Os critérios de inclusão foram: estudos sobre o COVID-19 e idosos. Critérios de exclusão: estudos não abordando o público alvo.

Foram coletados 35 estudos. Após a leitura, passaram pelos critérios de inclusão e exclusão, tendo um total de 17 estudos que estavam de acordo para o enriquecimento do tema que foi abordado.

Critérios de inclusão: estudos recentes, entre os anos de 2020 à 2022, idioma português Brasil.

Os estudos que foram utilizados, 90% são revisões de literatura, sendo elas narrativa, integrativa e sistemática .

A Figura 1, apresenta o fluxograma representativo da busca nas bases de dados Scielo, revistas on-line e google acadêmico de estudos que trazem sobre o impacto da covid-19 na vida dos idosos, nos aspectos físicos, sociais e mentais.

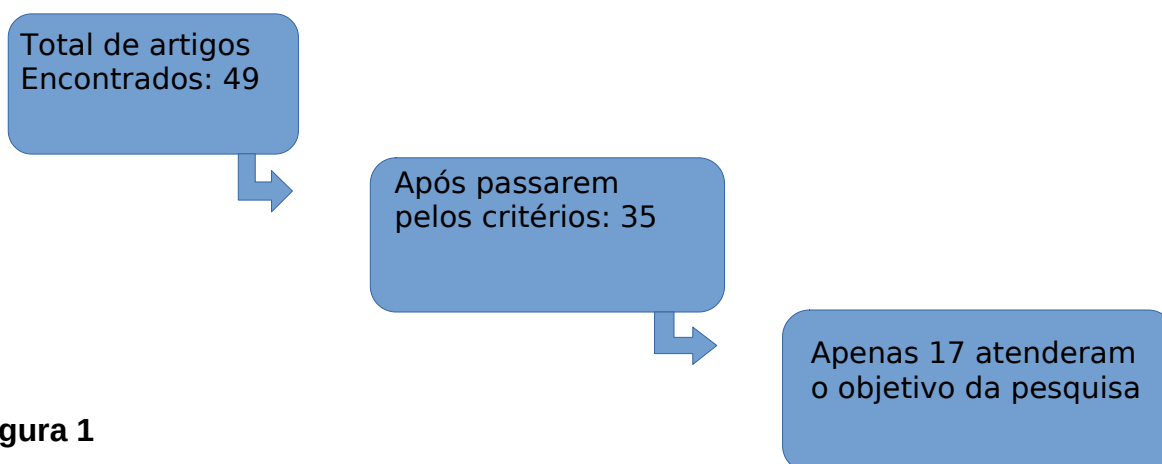


Figura 1

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, tabela com os resultados dos estudos relacionados aos impactos da covid-19 na vidas dos idosos, nos aspectos físicos, sociais e mentais.

AUTOR/ANO	OBJETIVOS	DISCUSSÃO E CONCLUSÃO
BRANDÃO <i>et al.</i> , 2020	O objetivo é provocar uma maior reflexão sobre a influência desses fatores na abordagem terapêutica dessa nova doença.	Nesta revisão, discutiremos sobre a interação entre a COVID-19, a imunidade, o endotélio e a coagulação, como também sobre os possíveis aspectos que levam as doenças cardiometabólicas a impactarem negativamente em casos de COVID-19.
BRITO <i>et al.</i> , 2020	Este estudo se propôs a realizar uma revisão narrativa sobre a COVID-19, abordando os aspectos relacionados à origem, à etiologia, às manifestações clínicas, ao diagnóstico e ao tratamento.	Os resultados apresentados podem orientar a prática de profissionais de saúde no contato direto com o cuidado às pessoas com a COVID-19
CAMPOS <i>et al.</i> , 2020	Efeitos da COVID-19, considerando aspectos como sua gravidade, duração e potencial de gerar complicações crônicas que aumentarão as demandas no Sistema Único de Saúde (SUS).	Este artigo discute a relevância e as dificuldades de estudar a carga da COVID-19 e de suas complicações, no contexto brasileiro
COSTA <i>et al.</i> , 2021	Abordar por meio de uma revisão integrativa da literatura como as tecnologias influenciam na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia	Observou-se que a maioria dos estudos (77,77%) era da língua inglesa e (44,44%) foram selecionados da Pubmed
FAUSTINO <i>et al.</i> , 2020	Identificar na literatura brasileira, os benefícios que a prática da atividade física pode ocasionar em pessoas idosas	Os principais benefícios referenciados nos artigos selecionados foram que a prática de atividade física favoreceu adoção de estilo de vida mais saudável, aumentou as relações

		sociais e rede de apoio, preservou as capacidades funcionais.
MALTA <i>et al.</i> , 2020	Descrever as mudanças nos estilos de vida, quanto ao consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, alimentação e atividade física, no período de restrição social consequente à pandemia da COVID-19.	Os resultados apontam uma piora dos estilos de vida e aumento de comportamentos de risco à saúde.
Maria Priscila Peixoto e Silva <i>et al.</i> , 2020	Identificar as principais fragilidades apresentadas pelos idosos, devido ao isolamento, imposto pelo novo Coronavírus.	Como resultado, o risco de complicações pela COVID-19 aumenta com a idade, já que a maioria das mortes ocorre em idosos, especialmente aqueles com doenças crônicas
OLIVEIRA <i>et al.</i> , 2020	Realizar uma revisão sistematizada da literatura sobre o impacto da prática regular de atividade física na qualidade de vida dos idosos.	O número limitado de artigos encontrados, apenas um único estudo para cada tipo de intervenção, limita as conclusões desta revisão a respeito da eficácia dessas intervenções.
PACHÚ <i>et al.</i> , 2020	O presente estudo analisou o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde de idosos, envolvendo aspectos biopsicossociais, por meio de revisão narrativa.	O impacto da COVID-19 em pessoas com mais de 60 anos que passaram por experiências traumáticas, de alguma forma, foi relativizado na crise atual
PEREIRA <i>et al.</i> , 2021	Analisar o impacto da Covid-19 na qualidade de vida dos idosos, visto que a população mais idosa, fazem parte do grupo com maiores riscos de desenvolverem a forma grave da doença.	O estudo atual confirmou a saúde mental e as atividades físicas sendo prejudicadas no presente cenário pandêmico, implicando a importância de gerenciar esses problemas e cuidar continuamente a assistência em saúde nas pessoas idosas
SANTOS <i>et al.</i> , 2020	É investigar na literatura os desafios enfrentados no isolamento social para a	Reconhece-se a importância do isolamento na profilaxia do COVID-19,

	saúde mental dos idosos durante a pandemia do COVID-19	no entanto, percebe-se que este pode desencadear e/ou agravar distúrbios psicológicos em idosos
SINGHAL <i>et al.</i> , 2020	Este artigo dá uma visão geral sobre esse novo vírus	Além de conter este surto, devem ser feitos esforços para conceber medidas abrangentes para prevenir futuros surtos de origem zoonótica.
SILVA JUNIOR <i>et al.</i> ,	O objetivo do presente estudo foi revisar os efeitos da pandemia por COVID-19 sobre o nível de atividade física e sedentarismo	Houve piora na saúde da população e que está diretamente relacionada ao baixo nível de atividade física e aumento do comportamento sedentário.
SOUZA <i>et al.</i> , 2021	Identificar ações educativas e de promoção de saúde voltadas ao envelhecimento ativo	Observam-se que estão limitadas ao segmento de idosos, o que pode favorecer a segregação etária, além de considerar o envelhecimento a partir da terceira idade e não um processo contínuo da vida

COVID-19

COVID-19 é uma doença que desencadeou uma crise na saúde pública, por sua propagação a nível nacional e internacional sendo causada pelo novo coronavírus 2, síndrome respiratória aguda (SARS Cov-2). O coronavírus (CoV), teve início por volta de 2002 e 2003 por constar como uma síndrome respiratória aguda grave nos indivíduos, denominada SARS. Entretanto, na época, conseguiram combater, não permitindo que houvesse grande disseminação do vírus. Porém, mesmo assim alguns países além da China como Canadá e EUA foram atingidos. Após anos, o surto novamente se repetiu, aumentando os casos de infectados descontroladamente (BRITO *et al.*, 2020).

Os coronavírus são vírus de RNA de sentido positivo envelopados que variam de 60 nm a 140 nm de diâmetro com projeções semelhantes a picos em sua superfície, dando-lhe uma aparência de coroa sob o microscópio eletrônico; daí o nome coronavírus. Quatro vírus, HKU1, NL63, 229E e OC43, estão em circulação em humanos e geralmente causam doenças respiratórias leves (SINGHAL, 2020).

Os primeiros casos apareceram na China na cidade Wuhan, com sintomas como pneumonia grave de causa desconhecida. Provavelmente teve origem em um mercado de frutos do mar, pelo fato de indivíduos que frequentavam apresentarem sintomas similares. Devido ao aumento dos casos, o sistema de vigilância tomou algumas medidas para controlar a disseminação e amostras respiratórias foram coletadas por laboratórios para serem analisadas (BRITO *et al.*, 2020).

Segundo Singhal (2020), o vírus foi identificado como um coronavírus que tinha mais de 95% de homologia com o coronavírus de morcego e 70% menos similaridade com o SARS-CoV. De acordo com Liu *et al.*¹⁷, a proteína S do SARS-CoV-2 e a do CoV do pangolim SRR10168377 apresentam uma homologia de 88 %.

No Brasil o primeiro caso foi em 26 de fevereiro de 2020 na cidade de São Paulo. Em 11 de março de 2020 a organização mundial da saúde (OMS) declarou pandemia. Segundo dados do Ministério da Saúde consultado em 23/08 de 2022, atualizado em 19/08/2022 17:32, no Brasil há 34.284.864 casos confirmados e 682.549 óbitos, com uma taxa de letalidade de 2,0%.

A transmissão facilitada acontece por gotículas, secreção respiratória e contato direto ou indireto (PEREIRA; REZENDE; PEREIRA, 2021). De acordo Brito (2020), um estudo realizado por Van Doremalen *et al.*²⁴, demonstrou que o SARS-CoV-2 pode permanecer viável e infeccioso em aerossóis por até 3h após ser eliminado no ambiente. Todos estão sujeitos a contrair o vírus. Para Singhal (2020), estudos mostraram cargas virais mais altas na cavidade nasal em comparação com a garganta, sem diferença na carga viral entre pessoas sintomáticas e assintomáticas. Após um levantamento de dados realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2021 indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, correspondiam a 14,7% dos habitantes no Brasil. Este número vem só aumentando, refletindo uma maior atenção às ações realizadas para promoção da saúde, resultando em sua qualidade de vida.

Devido às necessidades e vulnerabilidades que a população idosa apresenta, políticas públicas como o Estatuto do Idoso, a Política Nacional de Saúde do idoso e a Política Nacional da pessoa Idosa, surgiram para regulamentar os direitos dos idosos, estimulando sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade, dentre eles o direito à vida e à saúde, por meio da prevenção de agravos, promoção, proteção e recuperação da saúde e um envelhecimento em condições de dignidade (SOUZA; SILVA; BARROS, 2021).

Para Souza; Silva; Barros (2021) considerando a saúde do público idoso de modo geral, uma forma de valorizar é torná-los ativos e amparados, já que se encontram em processo de diminuição do seu ritmo nas atividades diárias e aumento de doenças. Dessa forma, vale reforçar que hábitos saudáveis, prática de atividade física, descanso, bons hábitos como cidadão, bom convívio, socialização entre familiares e amigos, retardam o processo degenerativo do envelhecimento, promovendo deste modo, uma melhor qualidade de vida.

ISOLAMENTO SOCIAL

Mediante a crise mundial com a volta do coronavírus, a faixa etária mais acometida e considerada de risco, foram os idosos com mais de 65 anos, por apresentarem uma maior vulnerabilidade e necessitarem de atendimento hospitalar com maior urgência em casos graves da doença.

Medo e ansiedade foram desenvolvidos com uma alta incidência nesse público, visto que, o distanciamento social desencadeou ainda mais a sensação de isolamento. A tecnologia foi algo bastante utilizado durante este período, porém não favorecia o público mais idoso, visto que a grande maioria se encontrava em controvérsia com a tecnologia atual e não se habituava, diferente dos jovens e adultos (COSTA *et al.*, 2021).

Contudo, Pachú, Santos e Silva (2020) enfatizam que em muitas comunidades de aposentados foi observada uma crescente incidência do uso de celular smartphone, o que possibilitou o envio de fotos e vídeos, ligações por vídeo e por plataformas de reuniões online e envio de e-mails. Entretanto, associam-se a isso a dificuldade em adaptação com os meios tecnológicos. No qual, seria necessário meios educacionais eficientes que não ficassem a desfavor da meia idade. Porém, a falta de recursos financeiros a depender das condições de vida do indivíduo limita esse ganho de conhecimento.

Pachú, Santos e Silva (2020) mostram que o envolvimento físico e relacional com outras pessoas são imprescindíveis para a promoção de um envelhecimento bem-sucedido. Além disso, a solidão é umas das queixas mais mencionadas em alguns artigos.

Portanto, o isolamento social para os idosos pode restringir suas atividades e interações. Isso, por sua vez, parece desencadear uma série de impactos, incluindo situações de solidão, a interrupção das rotinas e atividades diárias, acesso alterado

a serviços essenciais, como consultas médicas (VAN et al., 2020). Outros autores, como Choi; Irwin e Cho (2015), corroboram com esse princípio, de que dessa forma, idosos que não estão habituados a eventos semelhantes, cujo convívio diário é cercado de pessoas, carecem de aprendizado sobre práticas de resiliência e bem-estar consigo mesmo, fortalecendo pensamentos que criem expectativas mais positivas frente o cenário que o cerca (PACHË; SANTOS; SILVA, 2020)

Com o avançar da idade, os idosos tendem a se isolar do meio social. Acredita-se que existem barreiras naturais nessa idade, por não quererem compartilhar esse processo de vida. O que pode refletir na sua saúde (SILVA; SANTOS, 2020)

Estudos mostram que a solidão e o distanciamento social são apresentados como os principais fatores de risco, que relacionados juntamente com a saúde física e a saúde psíquica, trazem como bagagem inúmeras comorbidades como hipertensão, diminuição do sistema imunológico, IMC acima de 30kg/m², entre outras. Todavia, pesquisadores enfatizam que estes fatores mencionados devem ser vistos de formas separadas, salientando que cada pessoa trabalha em cima de sua individualidade (SILVA; SANTOS, 2020).

Malta *et al.*, (2020) mencionam que, mediante seus estudos e pesquisa, a população durante a pandemia aumentou comportamentos propensos a riscos à saúde.

ATIVIDADE FÍSICA

Com o isolamento social, os brasileiros passaram a praticar menos atividade física, aumentaram o tempo dedicado às telas (TV, tablet e/ou computador), reduziram o consumo de alimentos saudáveis e aumentaram o consumo de alimentos ultraprocessados, como também o consumo de cigarros e de álcool, em decorrência das restrições sociais impostas pela pandemia. O estudo confirma, portanto, a hipótese inicial dos investigadores, comprovada em estudos desenvolvidos em outros países, de piora nos fatores de risco comportamentais, durante a pandemia da COVID-19 (MALTA et al., 2020).

De acordo com Oliveira *et al.*, (2010) A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico. Devido ao processo de envelhecimento, a perda das funcionalidades do corpo e

cognitivo são afetadas ao decorrer dessa transição. O reflexo do estilo de vida de cada indivíduo, impactará de modo mais expressivo quando envelhecer.

Por isso, deve-se levar em consideração a importância da prática de atividade física que resultará no seu bem estar, proporcionando melhor qualidade de vida em suas atividades diárias, já que a presença de doenças não transmissíveis estão mais propícias a se desenvolverem, sejam elas hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, dentre outras .

Outra importante necessidade da prática de atividade física por idosos é a prevenção de quedas por conta do enfraquecimento muscular. Com o desenvolvimento do hábito de se exercitar haverá contribuição na independência pessoal e prevenção de doenças, retardando o processo de envelhecimento (FAUSTINO; NEVES, 2020).

Deste modo, é essencial estimular os idosos a praticarem atividades diárias, sejam elas fazer compras, varrer a casa, levantar e sentar. Pois, essas atividades os incentivam a permanecerem ativos, já que essa população é constituída em sua maioria por aposentados, ou inativos em trabalho, permitindo uma maior acomodação. Aumentando ainda mais sua inatividade quando passam a utilizar na maior parte do dia, os meios tecnológicos que junto aos maus hábitos alimentares adquiridos refletem em maior agravamento (FAUSTINO; NEVES, 2020).

Pensando nisso, a prática de atividade física deve ser realizada com frequência alinhada à uma alimentação saudável e um bom descanso. Estes fatores melhoram a aptidão física, retardando o envelhecimento e diminuindo os risco de queda e doenças (FAUSTINO; NEVES, 2020).

De modo a reforçar a importância da prática de se exercitar, em um estudo realizado com um grupo de idosos, observou-se um ponto prejudicial à saúde desse público. Durante o isolamento social, aqueles que conviviam com seus familiares e por eles exerciam uma superproteção com relação ao idoso, havia uma maior inatividade deste grupo. Isso se dava pelo fato dos idosos não realizarem algumas atividades diárias, que contribuiriam tanto nos aspectos cognitivos quanto físicos destes indivíduos. (FAUSTINO; NEVES, 2020)

De acordo com Camargo (2020), idosos (65 anos ou mais) que praticam atividade física apresentam os seguintes desfechos de saúde: diminuição da mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares, diminuição da incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceres e do diabetes tipo 2. Isso permite, melhora da saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e

depressão), saúde cognitiva e do sono ,como também redução em seu percentual de tecido adiposo. Com isso, levando em consideração as características desta faixa etária como perda óssea e capacidade funcional, a prática de atividade física proporciona a prevenção de quedas e lesões.

Camargo (2020) cita que dentre as recomendações para que os idosos sejam considerados ativos, devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica com intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica com intensidade vigorosa. Isso se dá pela necessidade de conciliar atividade de fortalecimento muscular de alta ou moderada intensidade, com os principais grupos musculares, pelo menos dois ou mais dias da semana.

Camargo (2020) finaliza trazendo que como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força de alta ou moderada intensidade, em 3 ou mais dias da semana. No qual, que seja possível aumentar a capacidade funcional e a prevenção de quedas.

INATIVIDADE FÍSICA

Indivíduos inativos apresentam hábitos que não contribuem para uma boa qualidade de vida. Em sua maioria mantém a prática do tabagismo e alcoolismo, contribuindo para o sedentarismo. Estes fatores auxiliam no desencadeamento de doenças que tendem a se desenvolver de uma forma mais grave, levando em consideração que se trata de um público com saúde mais fragilizada (MALTA *et al.*, 2020).

De acordo com Faustino e Neves (2020) A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata a inatividade física como o quarto fator de risco global para a mortalidade, por ser um dos principais fatores que influenciam para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil.

A falta de sua prática pode estar relacionada a diversos fatores, além da motivação individual e comportamental para iniciar, a baixa renda pode ser algo limitante quando se trata de lugar específico e privado como academia. Fatores intrínsecos e extrínsecos têm grande relevância, pois, grande parte desse público se auto limita em determinadas práticas achando que não é capaz de conseguir realizá-las. Dentro disso, entra a importância do profissional da saúde informar os riscos que ocorrem como resultado da inatividade (Faustino e Neves, 2020).

Com todo o cenário da pandemia, houveram mudanças no estilo de vida dos indivíduos, aderindo novas medidas para contribuir com a diminuição de casos, pois as unidades de saúde estão sobrecarregadas com casos graves, e casos mais leves sendo tratados em casa mesmo com medicamentos. Mesmo todos estando sujeitos a contrair, o público idoso foi um dos principais a seguir as orientações para prevenção por serem mais vulneráveis. Contudo, por já necessitarem de atenção e cuidado, o isolamento desencadeou muitas preocupações, e problemas à saúde física, mental e social. O estresse, medo, ansiedade, depressão dentre outras... foram aparecendo conforme tanta informação, mas era o que mais estava sendo repercutida no momento na mídia, a preocupação com seus familiares e conhecidos, a solidão, a vida financeira daqueles que ainda não são aposentados, foram alguns dos fatores que alterou bastante a vida dele (MALTA *et al.*, 2020).

CONCLUSÃO

Portanto, diante dos estudos analisados sobre a relação do enfrentamento ao covid-19 e o público idoso, ficou nítido que de fato houve relevante impacto na vida desse público. Pois, foi necessário uma adaptação às novas atividades diárias diante das medidas de contingenciamento do vírus, no qual resultou-se em isolamento social.

Com isso, as consequências advindas de todo este contexto, se tratando deste público, não se limitaram aos fatores biológicos, mas também atingiram os fatores psicológicos e sociais. Este conjunto impactou a vida de muitos daqueles idosos que já precisavam conviver com a solidão e que por medida de proteção este sentimento se intensificou causando estresse e desânimo, principalmente no que diz respeito à prática de atividade física.

Como fruto da pandemia, aqueles que mesmo assim resolveram se manter ativos, precisaram readaptar as práticas a um cenário diferente, a equipamentos não usuais, para que fosse possível manter os bons hábitos. Estas atitudes contribuíram para a redução do risco de doenças não transmissíveis, quanto ao agravamento do covid-19 quando infectados. Pois, um dos principais sistemas a ser atingido com o agravo da doença é o respiratório e o nervoso central.

Para aqueles que se mantiveram inativos durante a pandemia, principalmente quando aliaram esse fator a utilização dos meios tecnológicos, tiveram seus pontos negativos e positivos. O ponto negativo: Com o aumento diário do uso houve maior contribuição para inatividade física e maior risco do desenvolvimento de doenças

crônicas não transmissíveis que quando aliadas ao quadro de infecção pelo covid-19 revelaram maior agravamento à saúde e o ponto positivo foi: Melhora da socialização permitindo um maior contato entre familiares e amigos.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Simone Cristina Soares; GODOI, Emmanuelle Tenório Albuquerque Madruga; RAMOS, Júlia de Oliveira Xavier; MELO, Leila Maria Magalhães Pessoa de; SARINHO, Emanuel Sávio Cavalcanti. COVID-19 grave: entenda o papel da imunidade, do endotélio e da coagulação na prática clínica. **Jornal Vascular Brasileiro**, [S.L.], v. 19, p. 19, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1677-5449.200131>.

BRITO, Sávio Breno Pires; BRAGA, Isaque Oliveira; CUNHA, Carolina Coelho; PALÁCIO, Maria Augusta Vasconcelos; TAKENAMI, Iukary. Pandemia da COVID-19: o maior desafio do século xxi. **Vigilância Sanitária em Debate**, [S.L.], v. 8, n. 2, p. 54-63, 29 maio 2020. Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência y Tecnología. <http://dx.doi.org/10.22239/2317-269x.01531>.

CAMARGO, Profa. Dra. Edina Maria de. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Paraná: Oms, 2020.

CAMPOS, Mônica Rodrigues; SCHRAMM, Joyce Mendes de Andrade; EMMERICK, Isabel Cristina Martins; RODRIGUES, Jéssica Muzy; AVELAR, Fernando Genovez de; PIMENTEL, Thiago Goes. Carga de doença da COVID-19 e de suas complicações agudas e crônicas: reflexões sobre a mensuração (daly) e perspectivas no sistema único de saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, [S.L.], v. 36, n. 11, p. 36-11, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00148920>.

CONTINGENTE DE IDOSOS RESIDENTES NO BRASIL AUMENTA 39,8% EM 9 ANOS: Já o número de pessoas com menos de 30 anos caiu 5,4% no período. Rio de Janeiro, 22 jul. 2022.

COSTA, Debora Ellen Sousa; RODRIGUES, Sandryelle de Andrade; ALVES, Rita de Cássia Loiola; SILVA, Milena Roberta Freire da; BEZERRA, Antônio Diego Costa; SANTOS, Daniel Coutinho dos; FREITAS, Milena Cordeiro de; OLIVEIRA, Paula Ermans de; NUNES, Sabrina Freitas; SILVA, Victoria Caroline da. A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 1-10, 4 fev. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12198>.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], v. 12, n. 5, p. 1-10, 26 mar. 2020. Revista Eletronica Acervo Saude. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e3012.2020>.

MALTA, Deborah Carvalho; SZWARCOWALD, Célia Landmann; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; GOMES, Crizian Saar; MACHADO, Ísis Eloah; SOUZA JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de; ROMERO, Dalia Elena; LIMA, Margareth Guimaraes; DAMACENA, Giseli Nogueira; PINA, Maria de Fátima. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 29, n. 4, p. 4-20, maio de 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.

Maria Priscila Peixoto e Silva, & Walquiria Lene dos Santos. (2020). SAÚDE DO IDOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19: CUIDADOS DE ENFERMAGEM. *Revista JRG De Estudos Acadêmicos*, 3(7), 214–223. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4118417>.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de; OLIVEIRA, Núcia Macêdo Diniz; ARANTES, Paula Maria Machado; ALENCAR, Mariana Asmar. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 13, n. 2, p. 301-312, ago. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-98232010000200014>.

PACHO, Clésia Oliveira; SANTOS, Genilson Bento; SILVA, Camila Victória Pereira da. IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE DE IDOSOS: uma revisão

narrativa. *Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos - Volume 2*, [S.L.], v. 5, n. 1, p. 185-197, jan. 2020. Editora Científica Digital. <http://dx.doi.org/10.37885/201202434>.

PEREIRA, Dilma Germana de Abreu; REZENDE, Rosimeire da Silva Moraes; PEREIRA, Vanessa Emanuela Germana de Abreu. O impacto da Covid-19 na qualidade de vida dos idosos: uma análise cienciométrica. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 14, p. 1-10, 29 out. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21854>.

SANTOS, Stephany da Silva; BRANDÃO, Gisetti Corina Gomes; ARAÚJO, Kleane Maria da Fonseca Azevedo. Isolamento social: um olhar a saúde mental de idosos durante a pandemia do covid-19. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 7, p. 1-10, 19 maio 2020. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4244>.

SAÚDE, Organização Pan-Americana da. **COVID-19 e as Pessoas Idosas**.

Disponível

em:<<https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel/covid-19-e-pessoas-idosa>>

Acesso em: 21 ago. 2022.

SINGHAL, Tanu. A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). **The Indian Journal Of Pediatrics**, [S.L.], v. 87, n. 4, p. 281-286, 13 mar. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>.

SILVA JUNIOR, EN da .; SANTOS, LFB dos .; FERRARI, CER de A.; MOCARZEL, R.; FREITAS, JP de .; MIRANDA, MJC de .; MONTEIRO, E. A importância da atividade física regular em indivíduos sedentários pós-pandemia de COVID-19: revisão de literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 10, n. 16, pág. e301101623949, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23949.

SOUZA, Elza Maria de; SILVA, Daiane Pereira Pires; BARROS, Alexandre Soares de. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 4, p. 1355-1368, abr. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021264.09642019>.