Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v2,
2022/02
ISSN 2178-6925

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

Bárbara Vitória Oliveira Macedo
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: bvitoria_26@outlook.com

Cleriston de Jesus Santos
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: kestinhosantos2580@gmail.com

Delfino Andrade Bernardo
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: delfino.bernardo754@gmail.com

Micaele Melo Dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: micaele.melo.ed@gmail.com

Cleiton Antônio de Oliveira
Docente (Orientador) do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: cleiton.oliveira@ages.edu.br

Davi Soares Santos Ribeiro
Docente (Co-orientador) do curso de Educação Física
Centro Universitário AGES, Paripiranga-BA, Brasil
E-mail: davi.ribeiro@ages.edu.br

Recebido: 25/01/2022 – Aceito: 17/02/2022

Resumo

A prática regular e orientada de atividade física em pessoas idosas é um importante aliado na promoção e manutenção da saúde, bem como na redução dos agravos a qualidade de vida em tempos de pandemia do COVID-19, como a dependência e solidão diante do isolamento social. O estudo tem como objetivo discutir a importância da atividade física sistematizada em idosos no período de pandemia do coronavírus. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Foi observado que a atividade física sistematizada tem gerado efeito positivo em pessoas idosas nos tempos de pandemia, melhorando o desempenho físico e mental. Conclui-se que é necessário que a prática de atividade física deva ser sistematizada por um profissional de Educação Física que possa utiliza-se de recursos tecnológicos para desenvolver atividades físicas seguras para contribuir na saúde e qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Idosos; Atividade Física; COVID-19

Abstract

The regular and guided practice of physical activity in elderly people is an important ally in the promotion and maintenance of health, as well as in the reduction of damage to the quality of life in times of the COVID-19 pandemic, such as dependence and loneliness in the face of social isolation . The study aims to discuss the importance of systematic physical activity in the elderly during the coronavirus pandemic period. This is a bibliographical research with a qualitative approach. It was observed that systematic physical activity has had a positive effect on elderly people in times of pandemic, improving physical and mental performance. It is concluded that it is necessary that the practice of physical activity should be systematized by a Physical Education professional who can use technological resources to develop safe physical activities to contribute to the health and quality of life of the elderly.

Keywords: Seniors; Physical activity; COVID-19

1. Introdução

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) é um dos obstáculos que a saúde pública tem enfrentado desde o seu surgimento em dezembro de 2019. A população mundial teve que enfrentar o isolamento social, aumentando a exposição aos meios tecnológicos, como smartphones, computadores e televisores e reduzindo o nível da prática de atividade física.

Com a pandemia do COVID-19 e a necessidade do Ministério da Saúde do Brasil (2020) em decretar medidas restritivas de distanciamento social para reduzir o contágio do vírus da COVID-19, a alta exposição ao comportamento sedentário e os baixos níveis de atividade física agravaram-se (GUTHOLD ET AL., 2018). De acordo com Botero et al. (2021), houve uma diminuição na prática de atividade física e um aumento na exposição excessiva a tela, prevendo-se o aumento de doenças crônicas nos indivíduos, destacando-se os idosos.

O envelhecimento é definido como um processo gradativo caracterizado pela perda funcional gradual no organismo (FERREIRA ET AL., 2017). Nesse processo ocorrem mudanças orgânicas, como a diminuição da mobilidade e do equilíbrio.

Nesse contexto, a prática da atividade física sistematizada deve ser implementada nos tempos de pandemia, pois contribui de forma positiva no sistema cardiovascular, metabólica e no sistema imunológico, ao qual é proposto manter um comportamento de vida ativo (PITANGA, BECK E PITANGA 2020).

Entretanto há uma forte prevalência de idosos que já atendem as recomendações de atividades físicas e que esta tem aumentado com a pandemia. Observa-se que a falta de espaços e de orientação do profissional de Educação Física tem impacto na saúde dos brasileiros (DANTAS ET AL., 2021).

Nesse contexto, o pressuposto artigo tem como objetivo abordar a importância da atividade física sistematizada em idosos no período de pandemia do coronavírus.

2. Materiais e Métodos

O estudo caracteriza-se com uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. A pesquisa bibliográfica tem como objetivo associar e investigar estudos publicados, principalmente artigos científicos e livros (CRESWEL E CRESWEL, 2021). A abordagem qualitativa é utilizada em situações em que o pesquisador busca determinar o conceito do fenômeno em aquisição (CRESWELL E CRESWELL, 2021).

Para realização do levantamento bibliográfico foram utilizados livros, artigos científicos identificado na base de dados do Google Acadêmico e Scielo. Utilizou-se os descritores: Efeitos Atividade Física. Pandemia. Idosos.

Nos critérios de avaliação, foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: artigos redigidos em língua portuguesa ou inglesa e publicações que abrangessem o foco da temática do estudo.

Após sondagem preliminar nas bases de dados escolhidos, os resumos dos estudos selecionados foram revisados de maneira a conseguir refinar a escolha final das publicações que compõe o corpus deste estudo.

3. Resultados e Discussão

3.1. Processo de envelhecimento e atividade física

O envelhecimento é um procedimento natural que acontece no mecanismo humano com o passar dos anos que interfere em mudanças fisiológicas, físicas, sociais e mentais. Essas variações acontecem de forma diversificada, sendo que,

acontecem de forma mais lenta ou mais acelerada, dependendo do estilo de vida de cada indivíduo (RIBEIRO ET AL., 2018).

Uma das doenças associadas ao envelhecimento é a sarcopenia, definida como uma redução da massa muscular causando uma diminuição de força, debilidade no desempenho físico e assim, no aumento de quedas e fraturas e impossibilitando a prática das atividades cotidianas (MARTINEZ ET. AL., 2014).

A sarcopenia atinge majoritariamente em idosos com baixos níveis de atividade física. Nesse propósito, observa-se que a atividade física age como um fator benéfico para a melhoria na força muscular, aptidão física e conseguintemente uma melhor qualidade de vida (PÍCOLI ET AL., 2011).

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

Segundo Campos (2014), a atividade física possibilita aos idosos uma melhor condições física nas ações domésticas, bem como bem-estar físico, psicológico e social. Os benefícios de obter um estilo de vida saudável, tem uma imensa importância para os idosos, em concordância com Rodrigues et al., (2017), possibilitando de realizar as suas atividades físicas diárias (subir escadas, fazer compras, cozinhar, entre outros).

Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), os idosos devem realizar 300 minutos semanais de atividade física com intensidade moderada (OMS, 2020). Dessa maneira, a realização da prática de atividade física, como por exemplo, a caminhada de leve a moderada que pode contribuir na manutenção da massa muscular.

Para isso, os idosos devem usar máscara, higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel e respeitar o distanciamento social para evitar a disseminação do COVID-19, bem como buscar a orientação do profissional de Educação Física.

3.2. Vulnerabilidade e saúde mental dos idosos durante a pandemia

No cenário de pandemia, os idosos infectados pelo vírus da COVID-19 apresentaram maiores índices de mortalidade em relação aos adultos e crianças.

Nesse sentido, a população mundial foi alertada para o isolamento social a fim de proteger e evitar a propagação do vírus.

Considerando que o ser humano apresenta alterações psicológicas com o envelhecimento, os idosos acabam dificultando nas adaptações a novos comportamentos sociais, necessidade de motivações, baixa-estima, autoimagem baixa, adversidade de mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, bem como a depressão (ZIMERMAN, 2009). Nesse sentido, o isolamento social em concordância com Crochemore-Silva et al. (2020), afeta na saúde mental dos idosos.

A diminuição da prática de se exercitar frequentemente dos idosos é comovido por motivos de/ angústia e impactos psicológicos, a qual apontam maior vulnerabilidade a doenças (ELESBÃO ET AL., 2020). Para Nabuco et al (2020) os idosos possuem um quadro de saúde mental mais fragilizado por não ter uma boa experiência com meios tecnológicos (ROCHA ET AL., 2020), havendo a necessidade do apoio de familiares para a instrução no uso de smartphones para acesso a redes sociais como Youtube, WhatsApp.

Assim, havendo uma experiencia do idoso com os meios tecnológicos, destaca-se o profissional de Educação Física como meio de incentivo através de redes sociais para a prática de atividades físicas diárias em tempos de isolamento social.

3.3. O impacto do isolamento social na saúde do idoso

O mundo passa por situações atípicas e com incertezas sobre o avanço da COVID-19 (Cororavírus). O Ministério da Saúde (BRASIL, 2020) suscita a importância de manter as medidas de proteção, visto que o vírus é de fácil contagio e os quadros com maior gravidade são em idosos.

Nesse cenário anormal, e com os surgimentos de novos casos de COVID-19 ouve algumas medidas de prevenção para tentar conter o contagio e a disseminação da população, afetando sua saúde mental, causando ansiedade, medo e insegurança.

Os idosos são mais frágeis a doenças, razões que afetam a saúde no geral, pois à medida que o idoso envelhece e começa a sentir dificuldades no sistema

imunológico para eliminar as células que estão infectadas e até mesmo em mandar sinais de invasores no seu sistema de defesa do organismo, com isso o medo da contaminação e até mesmo o isolamento evidenciou mais uma barreira, que é a alteração da saúde mental da população.

O isolamento social devido ao COVID-19 evidenciou ainda que a prática de atividades e exercícios físicos são importantes, visto que a prática da mesma é um fator predominante na proteção de agravos no envelhecimento e suas comorbidades. Desenvolvendo a prática de atividades físicas regulares como, essencial na prevenção e promoção da saúde, possibilitando um conjunto de benéficos, tendo como exemplo a redução do stress, melhora da insônia e ajuda na circulação sanguínea, reduzindo chances de doenças cardiovasculares (SOUZA, 2020).

Nesse cenário de pandemia, menciona-se que os casos aumentaram recorrentemente e consequentemente o índice de doenças aumentaram, como, transtorno psicossocial, aumento de pesos, doenças crônicas, e por esses fatores as pessoas ficam acomodadas, trocando a prática de atividade física como, a caminhada, dança, bike, entre outros, por uma vida de comodismo em frente a uma TV, prejudicando de forma indireta a saúde (FERREIRA ET AL., 2017).

O índice de mortalidade é reduzido para idosos que tem a vida mais ativa, conforme Ferreira et al., (2017). Seguindo evidências de Kunzler et al., (2014), a caminhada é um tipo de atividade de fácil acesso, que proporciona bem-estar, autoestima e uma melhor qualidade de vida para aqueles que prática.

Nesse sentido a prática de atividade física é indispensável a essa idade na qual auxilia na capacidade fisiológica, previne o decaimento cognitivo, bem como uma melhor funcionalidade em suas funções diárias, evitando na realização de quedas e fraturas possibilitando uma melhor independência dos indivíduos (CARDOSO ET AL., 2017).

Dentro desses fatores, o profissional de Educação Física é notado como fundamental na prescrição e orientação, na prática esportiva, corroborando no planejamento e orientação a atividade proposta, de forma segura e eficaz, na busca de sempre atingir o objetivo do cliente, respeitando as individualidades biológicas (BENEDETTI ET AL., 2014).

4. Considerações Finais

Conclui-se que a pandemia do coronavírus implicou em mudanças em todo o mundo, como nas medidas de isolamento social para prevenir e evitar a disseminação do vírus. Nesse contexto, essas mudanças contribuíram na redução dos níveis de atividade física, bem como na saúde mental dos indivíduos devido ao isolamento social.

Assim, torna-se nítido a importância do profissional de Educação Física em utilizar-se de estratégias para contribuir na reabilitação e fortalecimento do idoso, propondo a prática de atividades físicas em ambientes virtuais e físicos.

Referências

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo et al. RE-AIM: uma proposta de avaliação de programas de atividade física. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 295-314, 2014.

BOTERO, João Paulo et al. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde (2020). O que você precisa saber o Corona Vírus. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br.

CAMPOS, Ana Cristina Viana et al. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família1. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 889-897, 2014.

CARDOSO, Tatiana Filipa Pinheiro et al. Unidade de cuidados na comunidade e promoção da saúde do idoso: um programa de intervenção. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 13, p. 103-114, 2017.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Projeto de pesquisa-: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Penso Editora, 2021.

CROCHEMORE-SILVA, Inácio 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, p. 4249-4258, 2020.

DANTAS, Dayane Nunes et al. Educação em saúde: não pare! Exercício físico em tempos de pandemia, um relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p. 12607-12622, 2021.

ELESBÃO, Heloisa et al. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 3, n. 4, p. 158-164, 2020.

FERREIRA, Mariana Moreira et al. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 1, n. 2, 2017.

GUTHOLD, Regina et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. **The lancet global health**, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.

KUNZLER, Marcos Roberto et al. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde em debate**, v. 38, n. 102, p. 646-653, 2014.

MARTINEZ, Bruno Prata; CAMELIER, Fernanda Warken Rosa; CAMELIER, Aquiles Assunção. Sarcopenia em idosos: um estudo de revisão. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 4, n. 1, p. 62-70, 2014.

NABUCO, Guilherme; DE OLIVEIRA, Maria Helena Pereira Pires; AFONSO, Marcelo Pellizzaro Dias. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. **Revista Brasileira de medicina de família e comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2532-2532, 2020.

PÍCOLI, Tatiane da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu de; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em movimento**, v. 24, p. 455-462, 2011.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

RIBEIRO, Luanda dos Santos et al. O processo de envelhecimento e o equilíbrio: a contribuição do exercício físico na promoção da saúde dos idosos. 2018.
ROCHA, Saulo Vasconcelos 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.

RODRIGUES, Izabelle Cristina Garcia et al. ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, p. 109-121, 2017.

SOUZA, José HA. Isolamento social versus qualidade de vida dos idosos: um olhar multiprofissional frente à pandemia do Covid-19. **Pubsaúde, Maringá**, v. 3, p. 1-2, 2020.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Artmed Editora, 2009.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: OMS [2020]. Disponível em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf. Acessado em 20/11/2021.