

**FACULDADE INTEGRADA DE ARACRUZ
CURSO DE ENFERMAGEM**

ILDA PEREIRA SANGE

**OS IMPACTOS SOCIOEMOCIONAIS EM IDOSOS ATIVOS PROVOCADOS PELA
FALTA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19:
uma revisão integrativa de literatura nos últimos cinco anos**

Aracruz - ES

2023

ILDA PEREIRA SANGE

**OS IMPACTOS SOCIOEMOCIONAIS EM IDOSOS ATIVOS PROVOCADOS PELA
FALTA DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19:
uma revisão integrativa de literatura nos últimos cinco anos**

Trabalho apresentado à disciplina de Trabalho de conclusão do curso 1, em Bacharel em Enfermagem da Faculdade Integrada de Aracruz.

Orientador: Prof. Ms. Sandro Campos Calefi.

Aracruz - ES

2023

RESUMO

A prática regular de atividades físicas contribui para a conservação fisiológica, anatômica e cognitiva em todas as fases da existência humana (Ninot, 2021). A segregação social pode induzir complicações mentais que desestabilizam o bem-estar dos mais velhos (Moraes, 2020). Este trabalho tem como objetivo revisar, de forma integrativa, literaturas dos últimos 5 anos e analisar os principais impactos da ausência do exercício físico na saúde mental no idoso ativo que frequenta o Centro de Convivência durante a pandemia da COVID-19. Os dados encontrados demonstram que a escassa interação social pode influenciar negativamente as práticas de vida de indivíduos na fase senil, podendo acarretar as pessoas idosas manifestações de outros problemas, incluindo redução do apetite, do sono, quadros de inquietação, melancolia e depressão.

Palavras-chave: idosos; saúde mental; pandemia da covid19; ausência de atividade física; centro de convivência.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	4
2	A RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DO CONVÍVIO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS ATIVAS QUE FREQUENTAM GRUPOS DE APOIO E DE ATIVIDADES FÍSICAS	6
3	OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL RELACIONADOS À PANDEMIA DA COVID-19 ENTRE IDOSOS ATIVOS QUE PARTICIPAM DE CENTROS DE CONVIVÊNCIA	9
4	OBJETIVO GERAL	11
5	MÉTODO	12
6	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
6.1	O ISOLAMENTO SOCIAL E OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS ATIVOS	19
6.2	A QUALIDADE DE VIDA E A DIMINUIÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19	20
6.3	OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DA TERCEIRA IDADE ATIVA DURANTE O BLOQUEIO DA COVID-19	21
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	REFERÊNCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

A senescência é um fenômeno que acomete o indivíduo desde o início da existência, induzindo transformações como declínio das habilidades físicas, transmutações na estrutura corpórea e flutuações psicológicas (Hägg; Jylhävä, 2021). Esse fenômeno não está atrelado a enfermidades e advém por motivos genômicos, contextuais, sanitários, tensões, mudanças fisiológicas e psicológicas (Moraes; Silveira; Keafer, 2020).

O contexto de aumento da longevidade populacional induz a múltiplas transformações sociais, destacando-se, em particular, na esfera sanitária. Nesse panorama, percebe-se a demanda por soluções não medicamentosas voltadas à população mais velha (Dorneles; Teixeira, 2020).

A maturidade ativa engloba o âmbito biopsicossocial, promovendo o aprimoramento da qualidade de vida; harmonia acentuada; autogestão; e redução de manifestações depressivas (China *et al.*, 2021). A prática regular de atividades físicas contribui para a conservação fisiológica, anatômica e cognitiva em todas as fases da existência, constituindo uma alternativa não farmacológica nas patologias e como componente psicossocial, sobretudo para os idosos (Ninot, 2021).

Com a introdução do agente patogênico SARS-CoV-2, os centros de convivências adotaram medidas preventivas, interrompendo atividades físicas e iniciativas de interação social para proteger a população idosa. Tal medida levou muitos indivíduos mais velhos a alterações bruscas em seus costumes, atividades diárias e ocupações devido ao confinamento social.

A situação foi identificada como uma das principais causas e complicadores para o bem-estar psíquico dessa população, sobretudo por pertencerem ao grupo de maior vulnerabilidade, conforme descrito pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O afastamento social pode reconfigurar profundamente o contexto e o cotidiano dos idosos, trazendo como consequência o desequilíbrio psíquico (D'Cruz; Banerjee, 2020).

A previsão de aumento em idosos apresentando sintomas depressivos em decorrência do distanciamento social intensifica a necessidade de explorar estratégias que induzam sentimentos de contentamento, gozo e afetividade positiva, cruciais para a população mais velha.

Em períodos de isolamento social, a introdução de comportamentos saudáveis pode atuar como um agente de transformação no modo de vida desses idosos. Desse modo, a comunidade e os profissionais de saúde devem disponibilizar aos idosos ativos que participam em grupos sociais medidas de intervenção psicológica, visando amenizar os prejuízos psicológicos e as consequências na saúde mental oriundas da pandemia da COVID-19 (Meng *et al.*, 2020).

2 A RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DO CONVÍVIO SOCIAL NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS ATIVAS QUE FREQUENTAM GRUPOS DE APOIO E DE ATIVIDADES FÍSICAS

O envelhecimento é um processo que acontece a partir do nascimento, e ocorre de uma maneira cronológica e no mesmo ritmo para todas as pessoas. Varia de indivíduo para indivíduo levando em conta as condições de vida global que cada um leva. Contudo ele pode ser acelerado ou reduzido a medida que as condições na qualidade de vida se alteram, sendo assim, é possível, reduzir o processo de envelhecimento, e ter uma sobrevida com conforto, comodidade, satisfação e saúde.

A senescência ocasiona perda de massa, perda óssea, enrijecimento das articulações, desgastes e dores articulares, perda de equilíbrio ocasionando quedas, fadigas frequentes, diminuição de força entre outras complicações. O sedentarismo pode agravar essas alterações, mas podem ser controladas ou prevenidas com a prática de exercícios físicos.

A expectativa de longevidade, entre os idosos, com o passar dos tempos tem aumentado. O exercício físico pode contribuir para um bem-estar, nos aspectos físicos, mental, social, emocional, espiritual e profissional, e pode contribuir para a homeostase em todos esses aspectos, favorecendo uma qualidade de vida.

A atividade física e exercícios físicos têm efeitos positivos na execução de tarefas domésticas e disposição na vida diária, adiando os efeitos nocivos do envelhecimento. Pode enunciar as aptidões físicas, promovendo longevidade com qualidade; contribui no combate, de sintomas depressivos ou de ansiedade, e também evita o isolamento social, mal-estar, e proporciona uma rotina mais saudável. Além disso, ajuda a estimular a liberação de hormônios como catecolamina, adrenocorticotrófico, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, trazendo um relaxamento pós exercício; estimula o equilíbrio e a resistência cardíaca.

As catecolaminas são hormônios neurotransmissores produzidos pela medula adrenal, pelo sistema nervoso e pelo cérebro, entre as catecolaminas estão a adrenalina, noradrenalina, epinefrina e dopamina. Eles influenciam praticamente em todos os tecidos do corpo e estão envolvidos na regulação de uma série de processos fisiológicos (Araújo, 2013).

Os corticosteroides, originados do colesterol pelo corpo humano no córtex adrenal (ou frequentemente sintetizados), apresentam relevância na regulação de processos inflamatórios crônicos e no controle da dor.

A vasopressina, hormônio neuroendócrino, intrínseco, participa ativamente na regulação homeostática da osmolaridade sérica e na pressão sanguínea, manifestando seus impactos por meio da vasoconstrição e do incremento na reabsorção renal de fluidos.

A endorfina contribui para o alívio das tensões musculares e efetua o gerenciamento da dor, sendo um elemento chave para tornar a prática de atividades físicas satisfatória. Aqueles que se engajam em exercícios de forma consistente asseguram a síntese contínua dessa substância. Esta, denominada "hormônio do bem-estar", é eficaz na luta contra desafios emocionais, como o estresse e a depressão, e no desencadeamento de sensações reconfortantes de contentamento e júbilo.

A serotonina age como neurotransmissor com capacidade de influenciar múltiplas regiões cerebrais. Essa substância modula, impulsiona e equilibra os sinais entre neurônios e outras células orgânicas, estando associada a sensações de contentamento. Suas funções primordiais incluem: controle de ânimo, regulação do sono, apetite, libido, ansiedade, temperatura corporal, ritmo cardíaco e sensibilidade.

A atividade física traz vários benefícios psicológicos, como: de autoestima e de melhoria no relacionamento social. Os horários de exercícios físicos são momentos importantes para a pessoa idosa, visto que ela separa esse tempo para cuidar de si própria, e estar em interação com outras pessoas.

Exercícios físicos atuam como mecanismo de prevenção primária contra o câncer de mama e cervical, diminuindo a incidência de demência, potencializando a autoestima e confiança, reduzindo a ansiedade e o estresse, e conseqüentemente aprimorando o bem-estar e qualidade de vida (Maciel, 2010; INCA, 2018).

O treinamento em grupo melhora o humor, diminui a ansiedade, e aumenta o vigor e a melhora da cognição. Pois treinar em grupo: proporciona sentimentos expressivos das emoções, experiências próprias, interações com outros indivíduos, alívio da dor física, melhoria da mobilidade, coragem para viver, estimula o entusiasmo, esquecimento dos problemas e a diminuição da angústia da solidão.

A prática dos exercícios em grupo tem o poder de melhorar muitos aspectos negativos comuns durante processo de envelhecimento. Atua, beneficiando o

indivíduo como um todo (aspecto biopsicossocial) em seu ambiente, respondendo às necessidades, objetivos e desejos do idoso, no sentido de melhorar o estado de saúde, autonomia entre outros benefícios.

Comprovações científicas afirmam que a adesão de indivíduos idosos a programas de exercícios é um método autônomo para conter ou prevenir vários declínios funcionais ligados ao processo de envelhecimento (Nelson *et al.*, 2007; Campos *et al.*, 2014; Fonseca *et al.*, 2016).

3 OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL RELACIONADOS À PANDEMIA DA COVID-19 ENTRE IDOSOS ATIVOS QUE PARTICIPAM DE CENTROS DE CONVIVÊNCIA

A OMS propôs o isolamento social como estratégia contra a disseminação do SARS-COV-2. No entanto, para os grupos mais vulneráveis, o distanciamento social foi inicialmente preconizado, com uma quarentena sem duração definida. Diante deste cenário, todas as perspectivas para a população idosa se mostraram adversas, abrangendo questões sociais e de saúde, tanto física quanto psicossocial. Desde o surgimento da pandemia da COVID-19, os idosos foram reconhecidos como a faixa etária mais suscetível à infecção e agravamento dos sintomas.

O processo de envelhecimento acarreta na redução da eficácia do sistema imunológico, somado ao surgimento de doenças crônicas, frequentemente presentes com o avanço da idade (Fiocruz, 2021).

No que tange a aspectos sociais, os idosos encontraram-se restritos devido ao isolamento. Adicionalmente ao risco de vida, a pandemia pode expor a população idosa a riscos ampliados de empobrecimento, perda de apoio social, trauma associado ao estigma, discriminação e solidão (Romero, 2021).

No âmbito da saúde mental, o indivíduo idoso encontrou-se afastado de seus familiares visando sua própria proteção. Ainda, a ansiedade tornou-se prevalente, sobretudo pela disseminação de informações inverídicas ou pela contínua veiculação de notícias sobre óbitos e contaminações.

A segregação social pode induzir complicações mentais que desestabilizam o bem-estar dos mais velhos; a sensação de isolamento, distúrbios do sono, inquietações, redução do apetite e melancolia são elementos que elevam o risco de problemas cardíacos, condições autoimunes, complicações neurológicas e cognitivas, assim como uma maior dependência para executar tarefas cotidianas (Moraes, 2020).

A suspensão das atividades recreativas, juntamente com os entes amados, pode acarretar ao sujeito manifestações de outros problemas de saúde, incluindo quadros de inquietação e melancolia (Hammerschmidt; Santana, 2020).

Segundo Smith (2020), diversos aspectos e mecanismos, ao serem analisados, indicam que a carência de interações sociais pode impactar na saúde (Smith; Steinman; Casey, 2020). A escassa interação social pode influenciar negativamente em práticas de vida de indivíduos na fase senil, englobando a

administração de saúde (com o uso de fármacos), hábito de fumar, alimentação, exercícios físicos e padrões de sono (Smith; Steinman; Casey, 2020).

4 OBJETIVO GERAL

- Descrever por meio de uma revisão integrativa de literatura sobre os impactos da interrupção de atividades físicas e isolamento social na saúde mental dos idosos ativos que participam de Centro de Convivência durante a Pandemia da COVID-19.

5 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa que abrange a análise das pesquisas já realizadas, sobretudo as principais conclusões encontradas no corpus da literatura sobre um determinado fenômeno, permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, e abrange diversos propósitos como: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências e análise de problemas metodológicos (Crossetti, 2012; Teixeira *et al.*, 2013).

Os dados quando resumidos e comparados possibilita a análise de conclusões gerais sobre a temática da pesquisa, dessa forma, é possível identificar as lacunas sobre o fenômeno estudado, bem como suas questões centrais, apontar marcos teóricos e conceituais e se há necessidade de futuras pesquisas (Crossetti, 2012).

É necessário seguir um processo de análise sistemático e sumarizado da literatura, o que compreende basicamente seis fases, sendo elas: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, 2) estabelecimento de critério de inclusão e exclusão, 3) identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, 4) categorização dos estudos selecionados, 5) Análise e interpretação dos resultados e 6) apresentação da revisão/ síntese do conhecimento (Teixeira *et al.*, 2013; Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

- 1ª Fase: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa: a primeira etapa da revisão integrativa se inicia com a formulação de uma pergunta de pesquisa de forma clara e específica como referência para os estudos que serão incluídos (Botelho; Cunha; Macedo, 2011). O presente estudo tem como questão norteadora: quais os principais impactos que a interrupção do convívio social, decorrentes da pandemia da COVID-19, causou na saúde psicossocial das pessoas idosas que frequentam o Centro de Convivência?

Em seguida, constrói-se uma estratégia de busca pelos artigos, sendo definido quais serão os bancos de dados e os descritores ou palavras chaves utilizadas (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

Nessa etapa, todas as publicações encontradas serão provenientes das bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico e Library Online (SCIELO). Os descritores utilizados para fazer a busca foram “Idosos; Saúde mental;

Pandemia da COVID-19; Ausência de Atividade Física.; Centro de Convivência”. Utilizando conjuntamente o acréscimo de *AND* durante a pesquisa.

- 2ª Fase: estabelecimento de critério de inclusão e exclusão: os critérios de inclusão e exclusão definidos devem ser claros e objetivos, no entanto, pode haver reorganização durante esse processo de busca dos artigos e realização da revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011);

Como critérios de inclusão para a pré-seleção dos estudos serão escolhidos: os artigos totalmente disponíveis online, na íntegra, publicados em português ou inglês que abordem o tema impactos na interrupção de atividades físicas e de isolamento social na saúde mental dos idosos ativos que frequentam Centro de Convivência durante a pandemia da COVID -19 entre 2019 e 2023 como referência de publicação.

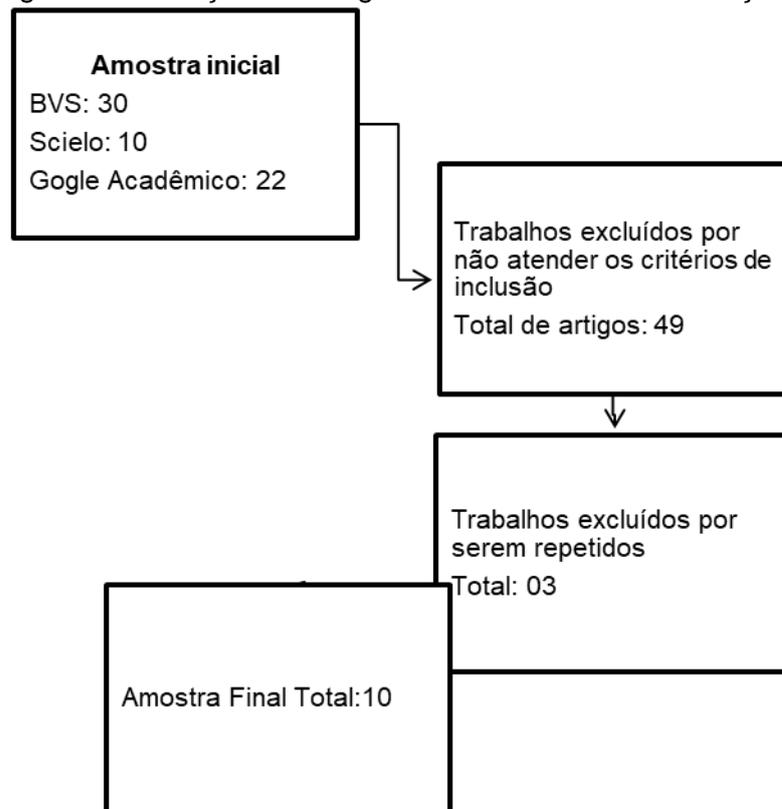
- 3ª Fase: identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados: é realizado uma leitura criteriosa dos títulos, resumos e palavras chaves, para identificar a sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão anteriormente definidas. Os artigos pré-selecionados devem ainda serem buscados na íntegra para uma leitura completa e análise mais aprofundada (Teixeira *et al.*, 2013; Botelho; Cunha; Macedo, 2011). Dessa forma, após uma leitura minuciosa dos artigos na íntegra, os que não atenderem o objetivo desta revisão serão excluídos;
- 4ª Fase: categorização dos estudos selecionados: tem por objetivo documentar as informações extraídas dos artigos de forma concisa e fácil. É utilizado um instrumento que possibilite a síntese dos artigos demonstrando as suas diferenças. Um exemplo de instrumento utilizado é a matriz de síntese, ou matriz de análise, que permite a extração e organização de dados de revisão da literatura, a construção dessa matriz depende da criatividade pessoal do pesquisador, conforme sua interpretação e maneira de organizar os dados (Botelho; Cunha; Macedo, 2011);

Para a construção dessa etapa será realizado uma tabela que apresente de forma sistematizada e agrupada as informações encontradas nos artigos.

- 5ª Fase: Análise e interpretação dos resultados: consiste na discussão sobre os textos dos artigos selecionados para a revisão integrativa, a partir dos achados na literatura será realizada a interpretação dos dados (Botelho; Cunha; Macedo, 2011);

- 6ª Fase: apresentação da revisão e síntese do conhecimento: são apresentadas informações sobre os procedimentos aplicados, contemplando a sequência das etapas numa revisão integrativa (Botelho; Cunha; Macedo, 2011). Nessa última etapa, será elaborado um fluxograma que mostre graficamente todas as fases percorridas, apresentando os principais resultados encontrados.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos sobre as atividades avançadas da vida diária



Fonte: da autora (2023).

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como apresentado nos Quadros 1 e 2 abaixo, é possível descrever que a interrupção de atividades físicas e o isolamento social da pandemia da COVID-19 como relevante prejudicador da saúde mental das pessoas idosas que frequentam centro de convivência durante a pandemia de COVID-19.

Quadro 1 – Apresentação e caracterização dos artigos selecionados segundo autores (es), títulos, periódicos e ano

Artigo	Autor(es)	Títulos	Periódicos	Ano
1	Santos, J.M.S.	Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia.	Artigo científico publicado na Revista Nursing.	2020
2	Andrad, Alexandro	Impacto do isolamento social causado pela pandemia da COVID-19 no perfil de humor de idosos ativos e sedentários: a atividade física como fator de proteção.	Artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Attribution (CC BY).	2023
3	Muria Herlina	Motivação para o exercício e qualidade de vida entre idosos durante a pandemia de COVID-19.	Artigo científico publicado em Revista de medicina e vida.	2022
4	Koji Tamai	Diminuição da prática diária de exercícios desde a pandemia de COVID-19 e deterioração da qualidade de vida relacionada à saúde na população idosa: um estudo transversal de base populacional.	Artigos da BMC Geriatrics	2022
5	Algahtani <i>et al</i>	COVID-19, bem-estar psicológico e níveis de atividade física em idosos durante o bloqueio nacional na Espanha.	Artigo científico publicado em Elsevier Ciência Europa PubMed Central PubMed Central	2020
6	Alejandro Carriedo	O impacto dos bloqueios da COVID-19 na atividade física entre adultos mais velhos: evidências de dados longitudinais no Reino Unido.	Artigos da BMC	2022
7	Wagner Albo da Silva	Programa de treinamento físico on-line para idosos brasileiros: efeitos na aptidão física e nas variáveis relacionadas à saúde de um estudo de viabilidade em tempos de COVID-19.	Artigos do International Journal of Environmental Research and Public Health	2022
8	Wang-Sheng Lin.	Efeitos dos níveis de alerta COVID-19 de Taiwan sobre os comportamentos de atividade física e sofrimento psicológico de idosos residentes na comunidade.	Artigo publicado na BMC Geriatrics	2023
9	Ana Claudia Silva Farche	Estratégias de autogestão e treinamento multicomponente para mitigar os efeitos da interrupção de programas de exercício físico no contexto pandêmico na funcionalidade, comportamento	Artigo científico dos Trials	2022

		sedentário, capacidade física, saúde mental, composição corporal e qualidade de vida em idosos: um protocolo de estudo cego randomizado controlado.		
10	David Jiménez-Pavón	O exercício físico como terapia para combater as consequências mentais e físicas da quarentena da COVID-19: Foco especial nos idosos.	Pesquisa Publicado pela Elsevier Inc.	2020

Fonte: da autora (2023).

Quadro 2 – Continuação da apresentação e caracterização dos artigos selecionados segundo objetivos, métodos, resultados e conclusões

Artigo	Objetivos	Métodos	Resultados e Discursões
1	Descrever impactos na saúde mental dos idosos durante a pandemia do COVID-19.	Revisão bibliográfica Integrativa	O isolamento social é algo importante quando se trata de saúde de pessoas que se encontram em condição de solidão excessiva. Tais são mais dispostas ao estado de depressão e a outros transtornos mentais, caracterizando-se pelo humor melancólico, pela perda de interesses pelas atividades cotidianas, podendo levar o sujeito ao suicídio.
2	Analisar o impacto no estado de humor de idosos ativos e sedentários.	Revisão Integrativa Bibliográfica	Diante desse novo cenário a sensação de medo de contrair o Coronavírus influenciou diretamente na saúde mental dos idosos ativos e que realizavam atividades físicas. Idosos mais ativos sofreram menos alterações de humor quando comparados aos inativos, os ativos tiveram menores níveis de confusão mental.
3	Investigar a motivação para a prática de exercícios físicos e o impacto na qualidade de vida de idosos durante a pandemia de Covid-19.	Misto (quantitativo e qualitativo) e contou com 109 entrevistados (72 mulheres e 37 homens) para responder aos questionários. Além disso, o estudo incluiu 15 participantes para a fase qualitativa, sendo 8 mulheres e 5 homens do grupo de idosos.	Nesse estudo a autora identificou que os idosos que participavam de atividades físicas em grupo eram mais motivados a exercer atividades físicas do que aqueles que praticavam atividades físicas isolados; porque praticar atividades físicas em grupo dá oportunidade ao indivíduo de estar em companhia de outras pessoas, compartilhar suas histórias e assim evitar a solidão.

4	Identificar a relação entre a diminuição do exercício regular desde a pandemia da COVID-19 e quaisquer alterações na QVRS na população idosa em geral.	Inquérito Transversal	Constatou que a pandemia da COVID-19 influenciou significativamente em vários aspectos da QVRS dos indivíduos, incluindo sua saúde física e psicológica. O estudo ainda demonstrou que a QVRS dos participantes diminuiu consideravelmente; os idosos apresentaram diminuição significativa na qualidade de vida independentemente da idade, sexo, IMC, status basal de AVD e sintomas musculoesqueléticos.
5	Avaliar o bem-estar psicológico dos idosos durante o isolamento domiciliar devido à pandemia da COVID-19 e explorar se o cumprimento dos requisitos da OMS, as recomendações globais sobre AF para a saúde foram associadas à sua resiliência, afeto e sintomas depressivos.	Inquérito transversal de base populacional	A prática de AF pode ter efeitos semelhantes aos da resiliência, é eficaz na redução dos sintomas depressivos dos idosos em tempos de distanciamento social. Contudo envolver os idosos em AF, em níveis mínimos de AF ou AFMV por semana poderia ser uma medida de prevenção para sua qualidade de vida psicológica durante o confinamento.
6	Analisar a diminuição da atividade física durante o período de isolamento social da COVID-19 mesmo naqueles que foram recomendados o mínimo de atividades físicas.	Estudo longitudinal de Agregados Familiares do Reino Unido	Os níveis de atividades físicas no início do isolamento social da COVID-19 permaneceram estáveis, porém em janeiro de 2021 a setembro de 2022 onde ocorreu o terceiro confinamento da COVID -19 houve uma diminuição dos exercícios físicos na proporção de 43% de setembro de 2021 para 33% em janeiro de 2022 em relação a que se praticava antes da pandemia da COVID-19. Essa diminuição dos níveis de atividades físicas se deu independente do estado de saúde, idade e condição social..
7	Avaliar os efeitos de um programa de treinamento físico online e variáveis de aptidão física e relacionadas à saúde em idosos brasileiros durante a pandemia de COVID-19 e, secundariamente, avaliar a viabilidade e aplicação de um programa online.	Estudo quase experimental de 9 meses.	Os resultados do estudo mostraram que aptidão física dos idosos foi melhorada, mesmo em tempo de isolamento social (forças dos membros foi mantida, membros inferiores, superiores, função cardiorrespiratória, entre outros sintomas de depressão e domínio de qualidade de vida. O estudo foi realizado durante o primeiro bloqueio da COVID-19, no Brasil, e os resultados da pesquisa foram positivos e relevantes. A pesquisa forneceu base para programas online para idosos em tempo de quarentena.

8	Investigação sobre os efeitos das restrições baseadas no alerta COVID-19.	Estudo longitudinal, 500 idosos	Os alertas da OMS devido ao Coronavírus realizados por meio de telefones, trouxe sentimento de medo e apreensão aos idosos que treinavam em grupo, esse alerta fez com que cada um realizasse sua atividade individual. As pessoas idosas optaram por fazer caminhadas, subir e descer escadas e ciclismo de forma solitária.
9	Descrever um programa de treinamento multicomponente combinado com um protocolo de estratégia de autogestão para mitigar os efeitos das interrupções em programas de exercícios físicos na funcionalidade, capacidade física, saúde mental, composição corporal e qualidade de vida em idosos.	Ensaio clínico cego, randomizado e controlado realizado em São Carlos, SP, Brasil.	Notou que é possível utilizar estratégias de auto-gestão associados a atividade física a fim de reduzir o comportamento sedentário e melhorar as capacidades físicas e mentais da terceira idade.
10	Pesquisar sobre a importância da atividade física, e a relação ao surto da pandemia da COVID-19.	Artigos do Progress in Cardiovascular Diseases	A atividade física melhora a aptidão física, contribui para o sistema fisiológico, força muscular, sistemas endócrino, digestivo, imunológico e renal. Sendo assim, propõe que o mínimo de atividade física seja realizado em tempos de quarentena. Além disso, o exercício físico fornece um efeito positivo na saúde física, mental e qualidade de vida dos idosos em confinamento.

Fonte: da autora (2023).

Este corte dedica-se em analisar em forma de triangulação como os impactos da interrupção de atividades físicas e o isolamento social podem afetar a saúde mental dos idosos ativos que frequentam o centro de convivência. Após exaustiva leitura e correlações do tem com os descritores, foi possível elencar **XX** Categorias de Análises, que foram intituladas nesta revisão integrativa como: O isolamento social e os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos idosos ativos; a qualidade de vida e a diminuição de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19; os efeitos do exercício físico na saúde mental da terceira idade ativa durante o bloqueio da COVID-19.

6.1 O ISOLAMENTO SOCIAL E OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS ATIVOS

O artigo em sua pesquisa procurou responder quais os impactos na saúde mental dos idosos durante a pandemia do COVID-19. Constatou que durante a pandemia da COVID-19 os idosos foram afastados da convivência do ciclo social e familiar. Esse cenário, encaminhou tristeza, desânimo, falta de energia, pensamentos negativos, falta de esperança e mudanças nos comportamentos desse público. Os autores Santos, Messias e Lopes (2020) enfatizaram que o isolamento social é algo importante quando se trata de saúde, de pessoas que se encontram em condição de solidão excessiva, são mais dispostas a depressão e a outros transtornos mentais, muitas vezes caracteriza-se pelo humor melancólico e pela perda de interesses pelas atividades cotidianas. Os autores ainda afirmam que é relevante um olhar mais cuidadoso por partes dos familiares, para com os idosos em tempos de isolamento social; os transtornos mentais podem evoluir levando indivíduo a depressão e até ao suicídio.

Andrade *et al.* (2023) no estudo observacional conduzido durante a pandemia COVID-19 em 2020 e 2021, com idosos ativos e inativos com idade superior a 60 anos, que durante a pandemia da COVID-19 o isolamento social da COVID-19 alterou os hábitos e estilo de vida na rotina dos idosos devido às restrições da OMS. Diante do novo quadro a sensação de medo de contrair a nova Corona vírus influenciou diretamente na saúde mental dos idosos ativos e que realizavam atividades físicas. Cento e cinquenta participantes responderam ao questionário, dos quais 80 (53,3%) relataram praticar AF. Idosos mais ativos sofreram menos alterações de humor quando comparados aos inativos, com menores níveis de confusão. Idosos confinados por mais de 50 dias tiveram maior probabilidade de desenvolver depressão. Ainda relata em sua pesquisa que a AF tem um fator protetor para o desenvolvimento de problemas de saúde mental e melhora os estados de humor, com maior tempo de realização de AF levando a vários benefícios físicos e mental.

6.2 A QUALIDADE DE VIDA E A DIMINUIÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Tamai *et al.* (2022) constatou que a pandemia da COVID-19 influenciou significativamente em vários aspectos da QVRS dos indivíduos, incluindo sua saúde física e psicológica. O estudo ainda demonstrou que a QVRS dos participantes diminuiu consideravelmente; os idosos apresentaram diminuição significativa na qualidade de vida independentemente da idade, sexo, IMC, status basal de AVD e sintomas muco esqueléticos.

Em seu estudo Carriedo *et al.* (2020), constataram que os idosos que seguiram as recomendações de atividade física vigorosa, (AFV) e atividade física moderada- vigorosa, (AFVM) durante o distanciamento da COVID-19 obteve pontuações mais altas na pesquisa, no quesito de afeto, sentimento positivo e resiliência. Foi identificado ainda que a realização de AF tem efeito benéfico sobre o humor positivo.

Em sua pesquisa Yoshikawa *et al.* (ano), mostrou que a prática de AF pode ter efeitos semelhantes aos da resiliência, é eficaz na redução dos sintomas depressivos dos idosos em tempos de distanciamento social. Contudo, envolver os idosos em AF, em níveis mínimos de AF ou AFMV por semana poderia ser uma medida de prevenção para sua qualidade de vida psicológica durante o confinamento. A realização de níveis mínimo de qualquer atividade física durante a quarentena pode ser benéfica para os idosos. Ter resiliência e afeto positivo durante momentos estressantes como a quarentena pode contribuir na prevenção de desenvolvimento de problemas psicológicos como depressão. A pesquisa notou que os indivíduos com afeto e negativo estavam mais propícios a desenvolverem problemas psicológicos.

Segundo o a pesquisa de Herlina (2022) que teve como objetivo investigar a motivação para a prática de exercícios físicos e o impacto na qualidade de vida de idosos durante a pandemia de COVID-19. O estudo identificou que os idosos que participavam de atividades físicas em grupo eram mais motivados a exercer atividades físicas do que aqueles que praticavam atividades físicas isolados; porque praticar atividades em grupo dá oportunidade ao indivíduo de ele estar em companhia de outras pessoas compartilhar suas histórias e assim evitar a solidão. Também constatou que idosos que foram motivados por familiares e profissionais de saúde à pratica de atividades físicas por trinta minutos em sua residência eles tiveram menos

alteração no humor e menos sentimento de tristeza e depressão e conseguiram passar pelo momento pandêmico da COVID-19 com uma qualidade de vida superior, do que aqueles que não praticaram atividades físicas. Nesse sentido é importante que os familiares e profissionais de saúde motivem os idosos a prática de exercícios físicos em tempos de isolamento social, mesmo em confinamento é importante essa prática em casa por 30 minutos.

6.3 OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DA TERCEIRA IDADE ATIVA DURANTE O BLOQUEIO DA COVID-19

Segundo a pesquisa Wagner Albo da Silva a viabilidade de exercícios físicos durante a quarentena por vídeo conferências ao vivo, aos idosos saudáveis ativos, que frequentam programas de grupos de idosos em Centro Convivência do idoso, é uma saída para minimizar os efeitos do isolamento social. Os resultados do estudo mostraram que aptidão física dos idosos foi melhorada, mesmo em tempo de isolamento social. O estudo foi realizado durante o primeiro bloqueio da COVID-19, no Brasil, e os resultados da pesquisa foram positivos e relevantes. A pesquisa forneceu base para programas online para idosos em tempo de quarentena.

No estudo de Lin, Tsai e Pan (2023), no que se refere aos alertas da OMS do Coronavírus, os que foram realizados por meio de telefones, trouxe sentimento de medo e apreensão aos idosos que treinavam em grupo, esse alerta fez com que cada um realizasse sua atividade individual. As pessoas idosas optaram por fazer seu exercício físico como caminhada, subir e descer escada e ciclismo sozinhos. O estudo identificou que o alerta da COVID-19 tem influência significativa no número de atividade física, principalmente a comunidade idosa que são classificadas pela OMS como vulneráveis.

Devido as normativas da OMS para conter a transmissão do vírus da COVID-19, muitos centros comunitários foram obrigados a suspender suas atividades físicas, carregando prejuízo na saúde física e mental dos idosos. No seu estudo Farche *et al.* (2022) notou que é possível utilizar estratégias de auto-gestão associado a atividade física a fim de reduzir o comportamento sedentário e melhorar as capacidades físicas e mental da terceira idade. E observou que o distanciamento social dos idosos está atrelado com uma redução de atividade física e um comportamento ocioso mais prolongado. Os autores sugerem que a inatividade física pode contribuir para o

aumento dos fatores de risco caracterizado pelo isolamento social. Nesse contexto, estimular a autogestão da AF após a o isolamento social nos idosos pode contribuir para a melhora da capacidade física e mental dessa população.

Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza e Lavie (2020) constataram que atividade física tem enunciado ser uma terapia não medicamentosa para as doenças crônicas e tem seu benefício direto na saúde mental, o exercício físico vem sendo considerado uma poli pílula para preventivos e terapia. Contudo o grupo dos idosos merece uma atenção no que se refere a atividade física que impacta sua saúde com esses benefícios. Verificou através da pesquisa que a atividade física melhora a aptidão física, contribuem para o sistema fisiológico, força muscular, sistemas endócrino, digestivo, imunológico e renal. Sendo assim, os autores propõem que o mínimo de atividade física em tempos de quarentena, fornecem um efeito positivo na saúde física, mental e qualidade de vida dos idosos em confinamento.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O hábito ocioso e a inatividade física são fatores relevantes para os riscos de doenças cardiovasculares entre outras patologias. O exercício físico melhora níveis de aptidão física e promove e melhora o sistema cardiorrespiratório, sendo necessário em todas as etapas da vida do indivíduo, sem distinção de cor, etnias, sexos e idades, pode prevenir muitas doenças crônicas, especialmente entre as pessoas idosas.

O exercício físico tem uma grande importância na comunidade idosa, a literatura recomenda uma estratégia para a promoção de atividade física para os idosos especialmente desde a pandemia do COVID-19; que, desde o isolamento social teve uma diminuição acentuada na atividade física, gerando consequência na qualidade de vida diária e no aparecimento de enfermidades físicas e mentais. A prática de atividades físicas está atrelada ao bem estar físico e mental, combatendo sintomas como: atrofiamento muscular e depressão entre outros sintomas.

Durante a pandemia da COVID-19 por normativas da OMS, foi sugerido a interrupção das atividades físicas e interação social nas comunidades, especialmente no Centro de Convivência do idoso ativo. O isolamento social afetou diretamente a prática dos exercícios físicos da comunidade idosa e como resultado afetou o bem-estar psicológico. Logo, é preciso avaliar como as medidas preventivas do isolamento social pode afetar o bem-estar mental do idoso; e a necessidade de criar medidas para minimizar os efeitos nocivos da ausência dos exercícios físicos durante o surto da pandemia da COVID-19.

Os idosos foram a população que mais teve prejuízo em quesito de AF, por ser uma comunidade caracterizada como vulnerável, a AF física foi primeiramente suspensa entre os idosos; a falta do contato social e a ausência de exercícios físicos está relacionado com o maior risco de desenvolvimento de depressão e ansiedade. Pois muitos idosos vivenciaram momentos de lutos de ente queridos, preocupações e insegurança. É notável que o isolamento social pode levar ao declínio da funcionalidade da capacidade física, neurocognitivas e psicológicas, musculoesquelético aumento da dependência e risco de queda.

Com objetivo de minimizar os efeitos negativos do confinamento, é importante o incentivo por partes dos familiares e dos profissionais de saúde a recomendação de exercícios físicos mesmo em tempos de quarentena. A diretriz propõe que 150 a 300 minutos de exercícios físicos por semana como: subir descer escada, caminhada e

agachamento pode proporcionar efeitos positivos na saúde física e mental dos idosos em tempos de quarentena. Sugerir programas online de AF em grupo ao vivo em tempos de isolamento social pode prevenir alguns sintomas depressivos entre outras doenças crônicas. Praticar atividade física durante o isolamento pode impactar o estilo de vida, bem-estar físico, cognitivo e emocional das pessoas durante a quarentena, especialmente os idosos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro *et al.* Impact of social isolation caused by the COVID-19 pandemic on the mood profile of active and sedentary older adults: physical activity as a protective factor. **Frontiers in Public Health**, v. 11, p. 1-8, out. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10578610/>. Acesso em: 05 jul. 2023.

BRANDÃO, Renata Ferraz Alves dos Santos. **Saúde mental de pessoas idosas frente a pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa**. 2022. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022.

CALLOW, Daniel D. *et al.* The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 10, p. 1046-1057, out. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748120304000>. Acesso em: 05 jul. 2023.

CÂMARA, Rosana Hoffman. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 179-191, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202013000200003&script=sci_arttext. Acesso em: 05 jul. 2023.

CARRIEDO, Alejandro *et al.* COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 11, p. 1146-1155, nov. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1064748120304474>. Acesso em: 05 jul. 2023.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Tradução: Magda Lopes. 3. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2010.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v. 2, n. 4, p. 1-13, 2008. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17591>. Acesso em: 05 jul. 2023.

D'CRUZ, Migita; BANERJEE, Debanjan. An invisible human rights crisis: The marginalization of older adults during the COVID-19 pandemic – an advocacy review. **Psychiatry Research**, v. 292, p. 1-9, out. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120324811>. Acesso em: 05 jul. 2023.

ELLIOTT, Jack *et al.* The impact of COVID-19 lockdowns on physical activity amongst older adults: evidence from longitudinal data in the UK. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1802, p. 1-9, 2022. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-022-14156-y>. Acesso em: 05 jul. 2023.

FARCHE, Ana Claudia Silva *et al.* Self-management strategies and multicomponent training to mitigate the effects of the interruption of physical exercise programmes in the pandemic context on functionality, sedentary behaviour, physical capacity, mental health, body composition and quality of life in older adults: a blinded randomized controlled study protocol. **Trials**, v. 23, n. 923, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13063-022-06844-2>. Acesso em: 05 jul. 2023.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Atividade física, pessoas idosas e isolamento social: um olhar a partir de vídeos do Youtube. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. esp. 28, p. 167-183, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/51144>. Acesso em: 05 jul. 2023.

GODOY, Rossane Frizzo de. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Revista de Educação Física da UFRGS**, v. 8, n. 2, p. 7-15, mai./ago. 2002. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2639>. Acesso em: 05 jul. 2023.

HERLINA, Muria. Motivação para o exercício e qualidade de vida entre idosos durante a pandemia de COVID-19. **Revista de Medicina e Vida**, v. 15, n. 4, p. 515-519, abr. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9126451/>. Acesso em: 04 dez. 2023.

JIMÉNEZ-PAVÓN, David; CARBONELL-BAEZA, Ana; LAVIE, Carl 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. 386-388, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7118448/>. Acesso em: 05 jul. 2023.

LIN, Wang-Sheng; TSAI, Chih-Chun; PAN, Po-Jung. Effects of Taiwan's COVID-19 alert levels on the physical activity behaviors and psychological distress of community-dwelling older adults. **BMC Geriatrics**, v. 23, n. 312, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-023-04035-5>. Acesso em: 05 jul. 2023.

MELLO, Marco Tulio de *et al.* O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 195e-199e, mai./jun. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/?lang=pt&stop=next&format=html>. Acesso em: 05 jul. 2023.

NASCIMENTO, Rosiane Jesus do. **Alterações na qualidade de vida relacionada à saúde e atividade física entre idosos durante a pandemia da COVID-19: uma análise longitudinal**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2020.

OLIVEIRA, Breno Mourão de; CRUZ, Antônio Domingos da Silva; SILVA, Mauro Fernando Lima da. Contribuições do exercício físico à saúde mental de idosos

durante a pandemia da COVID-19: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. e12410817089, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17089>. Acesso em: 05 jul. 2023.

OLIVEIRA, Camila Izabela de. **Qual a diferença entre senescência e senilidade?** ACVida Cuidadores, 19 ago. 2021. Disponível em: <https://acvida.com.br/atividades/senescencia-e-senilidade/>. Acesso em: 05 jul. 2023.

PACHECO, Ana Inês da Silva. **O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população idosa utilizadora dos serviços de Centro de Dia do concelho de Paços de Ferreira.** 2021. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social) – Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto, 2021.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/8463>. Acesso em: 05 jul. 2023.

SANTOS, Jaqueline Maria Silva dos; MESSIAS, Euda Maria dos Santos; LOPES, Raquel Ferreira. Saúde mental e o isolamento social de idosos em período de pandemia. **Nursing**, São Paulo, v. 23, n. 268, p. 4562-4569, set. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1145292>. Acesso em: 05 jul. 2023.

SANTOS, Marcela Lelis dos. **Repercussões do isolamento social do idosos participantes do centro convivência durante a pandemia de COVID 19.** 2022. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2022.

SANTOS, Maciela Ferreira dos *et al.* Atividade de promoção à saúde em um grupo de Idosos. **Revista em Extensão**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 136-144, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/download/50738/29047>. Acesso em: 05 jul. 2023.

SILVA, Andressa Henning. Análise de conteúdo: fazemos o que dizemos? Um levantamento de estudos que dizem adotar a Técnica. **Conhecimento Interativo**, v. 11, n. 1, p. 168-184, 2017. Disponível em: <https://app.fiepr.org.br/revistacientifica/index.php/conhecimentointerativo/article/view/223>. Acesso em: 05 jul. 2023.

SILVA, Wagner Albo *et al.* Online exercise training program for Brazilian older adults: effects on physical fitness and health-related variables of a feasibility study in times of COVID-19. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 21, p. 14042, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/14042>. Acesso em: 05 jul. 2023.

TAMAI, Koji *et al.* Decreased daily exercise since the COVID-19 pandemic and the deterioration of health-related quality of life in the elderly population: a population-based cross-sectional study. **BMC Geriatrics**, v. 22, n. 678, p. 1-9, 2022. Disponível

em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-022-03316-9>. Acesso em: 05 jul. 2023.