



## **INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Luma Gabriella Santos Toledo<sup>1</sup>, José Venâncio Vilela Guimarães Queiroz<sup>1</sup>,  
Guilherme Nascimento Garcia Alevé<sup>1</sup>, Heitor Veloso Guimarães<sup>1</sup>, Luciana Dorneles  
Siqueira<sup>1</sup>, Camila Botelho Miguel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES (e-mail: luma-gabriella@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docente, Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

Modalidade do trabalho: ( ) Extensão (X) Pesquisa

De acordo com declaração da Organização Mundial de Saúde (OMS), infecções pela COVID-19 foram consideradas uma emergência em saúde pública. Até 28 de setembro do mesmo ano, foram registrados aproximadamente 34 milhões de casos confirmados no mundo, incluindo um milhão de mortes relatadas<sup>1</sup>. Portanto, foram aplicadas medidas para conter o avanço do vírus, dentre elas o isolamento social concomitante ao estabelecimento de estratégias de redução das taxas de infecção de SARS-CoV-2. Ainda assim a pandemia gerou um impacto substancial em indivíduos do mundo todo, mesmo entre aqueles não acometidos por doenças de base e principalmente para a população idosa. Além disso, a OMS reconheceu que as medidas necessárias de isolamento social podem tornar as pessoas mais ansiosas, irritadas e retraídas. Adicionalmente, um dos impactos principais na população idosa devido ao isolamento social é a inatividade física, a qual pode reduzir os níveis de independência, bem-estar físico e mental. Assim, este estudo teve por objetivos avaliar os benefícios da atividade física em tempos de isolamento social para a população idosa, com foco na saúde mental. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, onde foram consultados os artigos publicados no ano de 2020 obtidos na plataforma PUBMED através dos descritores: “*physical activity, COVID-19, mental health*”. Foram incluídos trabalhos que abordavam a temática em um público com indivíduos acima de 60 anos e como critérios de exclusão, trabalhos de revisão bibliográfica, projetos de pesquisa e aqueles que abordaram temas fora da área de interesse. Após busca dos artigos na plataforma com os descritores selecionados, foram encontrados 18 trabalhos. Assim, após utilização dos critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 12 estudos, sendo 1 por se tratar de projeto de pesquisa, 3 revisões da literatura e 8 abordaram outra temática. Desta forma foram utilizados 6 trabalhos, onde discutem que a prática de exercícios regulares é um mecanismo de tratamento utilizado para os sofrimentos psíquicos. Com as restrições de contato social impostas pela pandemia da COVID-19, alterou-se a normalidade da vida diária dos idosos, tornando-os menos ativos e reduzindo a prática física. Sintomas depressivos e de ansiedade registrou maior número no período de isolamento social em comparação com dados epidemiológicos anteriores<sup>2</sup>. Assim, durante este período faz-se necessário um tempo adicional de atividade física todos os dias para compensar a carga psicológica e emoções negativas causadas pelo distanciamento social e auto isolamento. Para isso, aqueles que praticavam atividades ao ar livre se reinventaram com exercícios em casa para permanecerem ativos. Desta forma, os resultados



sugerem que durante o isolamento social, os idosos envolvidos em atividades físicas vigorosas tiveram melhores estados emocionais<sup>3</sup>. Portanto, para lidar com as emoções negativas durante o surto da doença, as orientações em saúde, principalmente, no que tange ao psíquico, possibilitaram a promoção da qualidade de vida a partir da prática de exercícios. Sendo assim, a atividade física tornou-se uma aliada contra os impactos na saúde mental do idoso já que o isolamento social e solidão, por exemplo, podem ser gerados pelas restrições da pandemia.

**Palavras-chave:** Atividade Física. COVID-19. Saúde Mental

Referências:

1. WHO (World Health Organization), WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard, 2020, acessado em 28 de setembro de 2020. Fonte: <https://covid19.who.int/>.
2. Callow DD, Arnold-Nedimala NA, Jordan LS, et al. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *Am J Geriatr Psychiatry*. 28(10):1046-1057, 2020.
3. Suzuki Y, Maeda N, Hirado D, et al. Physical Activity Changes and Its Risk Factors among Community-Dwelling Japanese Older Adults during the COVID-19 Epidemic: Associations with Subjective Well-Being and Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health*. 17(18):E6591, 2020.