



**Universidade de Brasília**

Mariana Curci Ramos Rocha  
Bruno Ferreira de Souza

**Nível de atividade física e saúde dos idosos durante o isolamento social do COVID-19: reflexões a partir de uma revisão integrativa da literatura**

Brasília – DF  
2021

Mariana Curci Ramos Rocha  
Bruno Ferreira de Souza

**Nível de atividade física e saúde dos idosos durante o isolamento social do COVID-19: reflexões a partir de uma revisão integrativa da literatura**

Trabalho de conclusão de curso (TCC),  
apresentado a Universidade de Brasília, como  
parte das exigências para a obtenção do título de  
bacharel em educação física.

Brasília, 12 de Maio de 2021

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dra Julia Aparecida Devide Nogueira

---

Prof. Dra. Marisete Peralta Safons

## RESUMO

*Contexto:* Na China, em 2019, foi encontrado o primeiro caso da doença do COVID-19 em humanos, o vírus é altamente contagioso e com isso se espalhou para o mundo inteiro sendo classificada como uma pandemia mundial. Com isso, muitos países adotaram medidas de restrições, como o isolamento social, para conter o contágio do vírus, porém essas medidas gerou uma mudança repentina na vida das pessoas, afetando a parte social, física e mental. Os idosos são um grupo que podem ter maiores chances de letalidade com a doença e por isso são altamente afetados. *Objetivo:* Esta revisão integrativa tem como objetivo fazer reflexões sobre a saúde e o nível de atividade física dos idosos durante o isolamento social do COVID-19. *Metodologia:* Neste estudo foi feito um levantamento de dados através do conhecimento científico, com caráter exploratório onde será realizada uma revisão integrativa da literatura. *Resultados:* A pesquisa foi realizada nas bases de dados dos periódicos usando as palavras chaves descritas na metodologia, foram analisados mais de 30 artigos dentre os diversos artigos encontrados e após seguir os critérios de inclusão foram selecionados 12 estudos. Os resultados foram descritos no quadro I e foram dispostos de acordo com a data de publicação dos estudos começando do mais antigo para o mais recente. *Conclusão:* Em conclusão, esta revisão sugere que a saúde do idoso foi afetada negativamente durante o isolamento social do COVID-19. Os principais impactos relatados nos estudos foram redução do nível de atividade física, depressão e ansiedade.

**Palavras chaves:** Atividade física; Covid-19; Isolamento social; Idoso.

## ABSTRACT

*Context:* In 2019, in Wuhan, China, the first case of COVID-19 disease in humans was found, the virus is highly contagious and thus has spread to the entire world being classified as a worldwide pandemic. As result, many countries have adopted restrictive measures, such as social isolation, to contain the virus contagion, but these measures have generated a sudden change in people's lives, affecting the social, physical and mental aspects. The elderly are part of a group that may have a greater chance of lethality with the disease and therefore are highly affected. *Objective:* This integrative review aims to reflect on the health and level of physical activity of the elderly during the social isolation of COVID-19. *Methodology:* In this study, a survey of data was made through scientific knowledge, with an exploratory character, where an integrative literature review will be carried out. *Results:* The research was made in the databases of the journals using the keywords described in the methodology, more than 30 articles were analyzed among the various articles found and after following the inclusion criteria, 12 studies were selected. The results were described in Table I and were arranged according to the date of publication of the studies, starting from the oldest to the most recent. *Conclusion:* In conclusion, this review suggests that the health of the elderly was negatively affected during the social isolation of COVID-19. The main impacts reported in the studies were a reduction in the level of physical activity, and increase in depression and anxiety.

**Keywords:** Physical activity; Covid-19; Social isolation; Elderly.

## SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	6
2 – OBJETIVOS.....	7
3 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
4 – METODOLOGIA.....	11
5 – RESULTADOS.....	12
6 – DISCUSSÃO.....	19
7 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
8 – BIBLIOGRAFIA.....	23

## 1 – INTRODUÇÃO

Em dezembro do ano de 2019 foi encontrado, na cidade de Wuhan na China, o primeiro caso em humanos da doença denominada COVID-19. Devido ao seu alto contágio, que pode ocorrer através da saliva, espirro ou tosse, o vírus foi transmitido rapidamente para várias outras pessoas chegando a uma proporção mundial (NIEMAN, 2020).

Neste cenário, a OMS fez diversas recomendações e vários países determinaram algumas restrições para diminuir o contágio do vírus (SILVA, 2020). Uma dessas restrições foi fazer a população entrar em isolamento social, que incluía o fechamento de escolas, comércios, locais de trabalho, cancelamento de eventos, bloqueio das fronteiras, além de um alerta para ficarem em casa e sair apenas quando necessário (BEZERRA, 2020).

Por passar longos períodos em isolamento algumas pessoas podem ter sido afetadas de maneira negativa (SCHMIDT, 2020). Essa mudança repentina afetou vários âmbitos da vida, como a parte social, profissional, econômica, deixando as pessoas sob pressão, com medo, angustiadas, ansiosas, o que pode gerar um grave sofrimento psicológico (SHI, 2020; SILVA, 2020).

Já é bem relatado na literatura a importância de ser fisicamente ativo para se ter uma boa saúde, mas novas pesquisas também apontam para uma melhora de quadros clínicos como, por exemplo, ansiedade e depressão (MCDOWELL, 2019; KANDOLA, 2019). Com isso pode-se inferir que um comportamento ativo durante o isolamento social devido a pandemia do COVID-19 poderia ajudar positivamente a saúde das pessoas.

Como maneira de prevenir e tratar comorbidades, os idosos já são aconselhados a serem fisicamente ativos, porém por serem considerados grupos de risco para esta doença (HAMMERSCHMIDT, 2020), se tornam uma parte da população muito afetada com o isolamento social. Isso faz com que precisem ser mais rigorosos em relação ao contato social o que pode impactar a sua saúde física, mental e social.

A partir da hipótese de que o isolamento social poderia interferir o nível de atividade física dos idosos, essa revisão integrativa traz reflexões sobre a saúde do idoso durante o isolamento social do COVID-19.

## **2 – OBJETIVOS**

Esta revisão integrativa tem como objetivo fazer reflexões sobre a saúde e o nível de atividade física dos idosos durante o isolamento social do COVID-19.

### **3 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A OMS (2005) classifica como pessoas idosas indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos para países desenvolvidos. Esta etapa da vida, também conhecida como envelhecimento, é definida como “um processo gradual, universal e irreversível, que provoca uma perda funcional progressiva no organismo” (NAHAS, 2006), sendo percebidas mudanças na estrutura corporal, no metabolismo, nas capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória), nos mecanismos funcionais incluindo redução do equilíbrio e da mobilidade, nas características emocionais e intelectuais o que os torna mais vulneráveis a depressão, e na imunidade (ZASLAVSKY, 2002; NAHAS, 2006).

Essa modificação que ocorre na imunidade acontece devido a deterioração natural do sistema imunológico, que é chamado de imunossenescência, pode deixar idosos mais vulneráveis a doenças infectológicas (HAMMERSCHMIDT, 2020). Em um estudo realizado em 2003 por Lima Costa, Barreto e Giatti, foi verificado que algumas comorbidades são mais presentes na população de idosos, onde as doenças mais relatadas pelos participantes do estudo foram hipertensão arterial, artrite, doenças do coração e diabetes, sendo observado que essas doenças podem se tornar mais expressivas com o avanço da idade.

A saúde é definida como um completo bem-estar físico, mental e social, não apenas como ausência de doença (OMS, 2005). Essa definição se aproxima do conceito abordado na psicologia sobre saúde integral, na qual defende que a mente e o corpo andam em conjunto, ou seja, um tem interferência direta no outro e por isso devem ser cuidados de forma integral.

Pensando em manter uma boa saúde, é necessário movimentar o corpo. Para tal, existem inúmeras atividades que podem ser classificadas a partir de diferentes termos, tais como: atividade física, exercício físico e práticas corporais; que são confundidos e as vezes considerados sinônimos, mas diferem em sua prática. Atividade física é definida como qualquer movimento corporal que obtém um gasto de energia maior que o de repouso (MACIEL, 2010), enquanto o exercício físico, é definido por Nogueira (2012) “como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde e a aptidão física, podendo propiciar benefícios agudos e crônicos”. Práticas corporais são manifestações culturais que são explicitadas por



meio dos movimentos corporais que podem ser praticadas com diversos intuitos, como por exemplo, dança, jogos, lutas, competições esportivas ou apenas como uma forma de lazer (GRANDO, 2006).

Existem diversos instrumentos disponíveis para avaliar o nível de atividade física de determinada população, que podem ser tanto equipamentos eletrônicos, que apesar de mais precisos são mais caros, quanto questionários que tem a vantagem de permitir que uma grande parte da população seja avaliada (WAREHAM, 1998). Com estes dados, é possível, por exemplo, estimar se uma pessoa pode ser considerada ativa fisicamente ou ter comportamentos sedentários, a depender do instrumento utilizado.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu em 2010 as recomendações que os idosos devem seguir para se manter ativos e são elas: realizar pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana sendo recomendado combinar vigorosa com moderada; as atividades aeróbicas devem ser realizadas em sessões de no mínimo 10 minutos; os adultos mais velhos com problemas de mobilidade devem realizar atividades em 3 ou mais dias por semana para melhorar o equilíbrio e prevenir quedas; atividades de fortalecimento muscular envolvendo os principais grupos musculares devem ser realizadas em 2 ou mais dias por semana e os idosos com restrições de saúde devem ser tão ativos fisicamente quanto suas habilidades e condições permitem.

No entanto, é necessário pensar no corpo de maneira mais ampla, incluindo a saúde mental, sendo a mesma definida como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade" (OMS, 2005). Outra forma de defini-la é como um equilíbrio dinâmico interno no qual os indivíduos conseguem usar suas capacidades cognitivas, sociais, emocionais, de resiliência, além da harmonia entre o corpo e mente (GALDERESI, 2017).

Adoecimentos decorrentes de processos onde a saúde mental pode ser afetada, podem ser considerados como manifestações psicológicas causados por disfunção biológica, social, psicológica, genética, física ou química, e também podem ser classificados como mudanças na forma de pensar e/ou emoções relacionadas à expressão da dor,

prejudicando o desempenho geral do indivíduo nas esferas social, pessoal, familiar e ocupacional (SANTOS, 2010).

Além da suscetibilidade a doenças e transtornos que podem ocorrer nos idosos, existe uma nova preocupação após o aparecimento da doença denominada COVID-19 pois é observada maior letalidade nos idosos no Brasil e no mundo, sendo observado um aumento desta taxa devido a presença de comorbidades associadas (BARBOSA, 2020). O coronavírus, também denominado COVID-19, pode ocasionar casos clínicos variados, podendo apresentar pessoas assintomáticas, sintomas leves ou até pneumonia grave, síndrome respiratória aguda, e até mesmo ser letal (KENNAN, 2019; ISER, 2020). Os sintomas são também variados como mal-estar, fadiga, dispneia leve, tosse, anorexia, dor de garganta, febre, dor no corpo, dor de cabeça ou congestão nasal, sendo que algumas também podem apresentar diarreia, náusea e vômito (WHO, 2019).

Com este cenário a comunidade científica se mobilizou e tem um papel muito importante atuando no desenvolvimento de diversas pesquisas - desde aspectos clínicos na busca por imunização e cura, até sociológicos, de como a sociedade se comporta em período de isolamento. Nessa perspectiva, a partir disso esta revisão busca compilar os artigos que dissertam sobre nível de atividade física e saúde do idoso durante a pandemia da COVID-19.

## 4 – METODOLOGIA

Este estudo pode ser classificado em relação a modalidade da pesquisa como de revisão bibliográfica pois faz um levantamento de dados através do conhecimento científico acumulado sobre o tema/problema. Quanto ao objetivo da pesquisa, esta terá caráter exploratório onde será realizada uma revisão integrativa da literatura, sendo essa uma abordagem metodológica mais ampla se comparada com os outros tipos de revisões, uma vez que permite o uso de estudos experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (MATTOS, 2015).

Para obtenção dos artigos na literatura realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados PUBMED, SCIELO e MEDLINE. Para a busca dos artigos foram utilizados os seguintes descritores e combinações nas línguas português, inglês e espanhol: “atividade física”, “exercício físico”, “COVID-19”, “isolamento social”, “idoso” e “saúde”. Além disso foram pesquisados documentos, diretrizes e recomendações de organizações internacionais relacionado com saúde e atividade física.

Dentro dos critérios de inclusão, foram selecionados artigos que tinham como tipo de participantes idosos, artigos que obtiveram dados sobre a atividade física e que relacionavam com outros aspectos da saúde do idoso. Outros critérios de inclusão foram: artigos em português, espanhol e inglês; que foram publicados e indexados nos referidos banco de dados a partir do ano de 2020; e que estavam disponíveis, na íntegra, gratuitamente online.

## 5 – RESULTADOS

A pesquisa foi realizada nas bases de dados dos periódicos usando as palavras chaves descritas na metodologia, foram analisados mais de 30 artigos dentre os diversos artigos encontrados e após seguir os critérios de inclusão foram selecionados 12 estudos.

Os estudos foram feitos em alguns continentes, sendo 8,33% (n=1) do continente Americano (América do Norte), 41,7 % (n=5) do continente Europeu e 50% (n=6) do continente Asiático. No que diz respeito ao tipo de estudo, 83,33% (n= 10) foram transversais, 8,33% (n=1) longitudinal e 8,33% (n=1) e estudo de entrevista qualitativo.

Já quanto ao ano de realização dos estudos, 58,33% (n= 7) foram feitos em 2020 e 41,67% (n=5) foram feitos 2021. Vale ressaltar que 66,66% (n=8) dos estudos foram realizados levando em consideração o período de isolamento social enquanto 33,33% (n=4) foram durante a pandemia do COVID-19 no geral. Os demais resultados estão descritos no quadro I e foram dispostos de acordo com a data de publicação dos estudos começando do mais antigo para o mais recente.

Quadro I - Síntese dos estudos encontrados acerca do nível de atividade física e saúde do idoso durante o isolamento social do COVID-19.

Referências		Métodos			Principais achados		
Ano	Autores	Objetivos	Tipo de estudo	Local e amostra	Métodos	Principais Resultados	Limitações
2020	Pérez et al	Avaliar o efeito do isolamento nos níveis de atividade física em idosos e identificar preditores de suficiência/insuficiência de atividade física.	transversal	Espanha / Idade média 82 anos (N=98)	avaliação geriátrica abrangente (CGA) e nível de atividade física obtido através do Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT)	1. Foi observada uma diminuição geral nos níveis de atividade física; 2. Os participantes com menor nível de atividade física apresentaram maior comorbidades que afetam o desempenho funcional, sintomas depressivos mais prevalentes e diagnóstico positivo para comprometimento cognitivo, além de relatar mais fadiga, mais preocupações com a saúde e menos contato social com amigos ou outras pessoas fora da família durante o isolamento; 3. Os participantes que melhoraram ou mantiveram nível de atividade física suficiente eram mais propensos a seguir as recomendações do programa + ÀGIL Barcelona durante o isolamento.	1. O tamanho da amostra era relativamente pequeno; 2. Avaliação antes do isolamento não pode refletir completamente a situação devido ao tempo decorrido desde a última visita pessoal à entrevista telefônica.
2020	Goethals et al	Avaliar o impacto deste período de quarentena nos programas de atividade física e na saúde física e mental dos idosos, e também discutir alternativas para programas de atividade física que poderia ser sugerido para essa população evitar um estilo de vida sedentário.	Entrevista qualitativa	Francesa/ Idosos acima de 60 anos (N= 14)	Entrevista foi feita com profissionais da área da Educação Física dentro de um programa de atividade física para idosos e também entrevista com os participantes do programa	1. Os profissionais responderam por unanimidade que, por causa da epidemia de COVID-19, a frequência a workshops de atividade física diminuiu, em cerca de 20%. 2. Adultos mais velhos que não frequentavam mais as oficinas era para evitar o contato com outros participantes e potencialmente contrair COVID-19. Houve influência das famílias desses idosos para que não frequentassem mais para evitar risco de se expor ao vírus. 3. Foi indicado como alternativa seguir vídeos online para continuarem a pratica das atividades físicas, mas a maioria dizia não saber mexer em aparelhos com internet.	Foi feita entrevista com 14 pessoas, mas destas apenas 6 eram idosas, o resto era a equipe do centro de treinamento, então além de amostra pequena as respostas se baseiam na opinião dos profissionais e não num panorama real dos idosos.

2020	Yamada et al	Investigar as mudanças na atividade física antes e durante a epidemia de COVID-19 em idosos residentes na comunidade no Japão.	transversal	Japão / Idade entre 65 a 84 anos (N=1.600)	O principal instrumento de avaliação de nível de atividade física foi a versão curta do IPAQ.	1. Foi encontrado uma diminuição significativa tanto no tempo semanal quanto no tempo total de Atividade física.	1. Houve um viés de amostragem e falta de validade externa nesta pesquisa porque o estudo envolveu participantes que podiam usar dispositivos conectados à Internet e estavam registrados em uma empresa de pesquisa.
2020	Suzuki Y et al	Avaliar como o isolamento social impactou a atividade física, o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida relacionada à saúde de idosos residentes na comunidade e investigar os fatores de risco que levam a um declínio da atividade física.	transversal	Japão / Idade com mais de 65 anos (N=165)	nível atividade física (IPAQ), bem estar subjetivo (Índice de cinco bem-estar da OMS), qualidade de vida (Medical Outcome Study 12-Item Short-Form Survey v2 (SF-12v2), saúde funcional (Índice de Competência do Instituto Metropolitano de Gerontologia de Tóquio).	1. Os dados sugerem que as restrições de saúde pública fez com que cerca de metade dos participantes reduzissem a atividade física e essa diminuição estava associada a um menor bem estar subjetivo; 2. Tiveram um risco aumentado de diminuição do nível de atividade física aqueles que praticavam mais atividades ao ar livre e aqueles classificados com menor qualidade de vida antes das restrições COVID-19.	1. As medidas e mudanças na atividade física foram autorreferidas e retrospectivas o que pode ter levado a um viés de memória; 2. O estudo não incluiu idosos sem histórico de doenças físicas o que pode ter levado a um viés de seleção e afetado os resultados do estudo; 3. A amostra do estudo foi muito limitada em comparação com outros estudos semelhantes atuais com milhares de participantes.
2020	Callow et al	Determinar a relação entre a quantidade e a intensidade da atividade física realizada por adultos mais velhos na América do Norte (Estados Unidos e Canadá) e seus sintomas de depressão e ansiedade enquanto estão sob as diretrizes de isolamento social para a pandemia de COVID-19	transversal descritivo	EUA e Canada / Idade acima de 50 anos (N=1046)	Foram aplicados os questionários: Enquete, PASE questionnaire (escala de atividade física para idosos), GDS questionnaire (escala de depressão geriátrica), GAS questionnaire (escala de ansiedade geriátrica).	1. Associações bem estabelecidas entre níveis mais elevados de atividade física total e redução dos sintomas de depressão, mas não a sintomas semelhantes aos de ansiedade; 2. Atividade de intensidade leve e vigorosa fez contribuições significativas para diminuição dos escores gerais de depressão; 3. 35,7 % da amostra mantiveram o mesmo nível de atividade física de antes da pandemia enquanto 14,2% relataram fazer muito menos atividade física e apenas 9,0 % relataram ter um nível muito maior de atividade física.	1. A natureza transversal do estudo torna impossível determinar a causa; 2. Não foi possível distinguir se os indivíduos que realizam mais atividade física apresentaram menos sintomas semelhantes aos da depressão ou se as pessoas que apresentam maior incidência de sintomas semelhantes aos da depressão têm menor probabilidade de realizar atividades físicas; 3. Embora ter sido utilizado medidas de ansiedade, depressão e atividade física que têm ampla evidência de sua validade em nossa amostra demográfica, não se sabe como sua administração

							em um formato online pode afetar esses resultados.
2020	Alejandro Carriedo et al	Examinar o bem-estar psicológico de idosos durante o isolamento domiciliar e se cumprem as recomendações globais da Organização Mundial da Saúde sobre atividade física para a saúde associada à sua resiliência, afeto e sintomas depressivos.	transversal	Espanha / Idade entre 60 e 92 anos (N=483)	Questionários Escala de resiliência, the positive and negative affect Schedule, escala de auto-relato de sintoma de depressão em seis itens e IPAQ.	1. Idosos que tinham nível de atividade física vigorosa, e moderada vigorosa, tiveram níveis mais elevados de resiliência, afeto positivo superior e baixos sintomas depressivos; 2. Atender aos níveis mínimos de atividade física foi associado apenas com afeto positivo; 3. Não teve diferença significativa sobre o nível de atividade física entre sexo, idade ou IMC.	1. Sem critérios de exclusão e não é possível determinar se o isolamento levou a mudanças no nível de atividade física ou sintomas de saúde mental.
2020	Binh et al	Explorar os determinantes da alfabetização em saúde e suas associações com comportamentos relacionados à saúde e depressão entre pessoas idosas com e sem suspeita de sintomas de COVID-19.	transversal	Vietnã / Idades entre 60 a 85 anos (N=928)	Questionário curto (HLS-SF12) para medir a alfabetização em saúde, a versão curta do IPAQ-SF, perguntas relacionadas aos hábitos e avaliação dos níveis de depressão por meio de um questionário de saúde do paciente com 9 itens (PHQ-9).	1. O estudo mostra que os homens tiveram escores de alfabetização em saúde mais altos em comparação com as mulheres; 2. As pessoas mais velhas tiveram menor nível de alfabetização em saúde em comparação com o grupo mais jovem; 3. Pessoas com maiores pontuações de alfabetização em saúde apresentaram menor probabilidade de depressão; 4. Foi observado que quase 13% dos idosos apresentavam sintomas depressivos sendo prevalência maior nos idosos que tinham COVID-19; 5. Idosos com maior nível de alfabetização em saúde apresentaram maior probabilidade de comportamento mais saudável e menor probabilidade de depressão, especialmente no grupo COVID-19.	1. A causalidade não pode ser gerada com base em um desenho transversal; 2. O estudo foi conduzido durante o período sensível da pandemia global de COVID-19, quando todos os participantes e entrevistadores poderiam estar em risco de infecção; 3. Foi selecionado 9 hospitais e centros de saúde em três partes do Vietnã, mas a amostra pode não representar totalmente a população vietnamita em geral.
2020	Marjolein Visser et al	Explorar o impacto auto-relatado da pandemia COVID-19 na nutrição e comportamento de atividade física em adultos mais velhos holandeses e para identificar subgrupos	longitudinal	Holanda / Idade entre 62 e 98 anos (N=1119)	questionários: LAPAQ, COVID 19 questionnaire, auto relato sobre: estado nutricional, pratica de atividade física e limitações funcionais.	1. Cerca de metade da amostra relatou ser menos ativa fisicamente do que o normal; 2. Em relação ao comportamento nutricional, 32,4% comiam mais lanches e 31,9% relataram ganho de peso; 3. Impacto relatado foi maior para aqueles que estavam em quarentena em comparação com aqueles que não estiveram;	1. Total da amostra era 1119 e apenas 123 relataram fazer a quarentena.

		mais suscetíveis a este impacto.				<p>4. A inatividade física foi associada a maior ingestão de alimentos e bebidas alcoólicas;</p> <p>5. Os participantes mais velhos de ambos os sexos relataram um menor impacto negativo da pandemia em sua atividade física, porém as mulheres eram mais propensas a relatar um impacto negativo do que os homens;</p> <p>6. Ter limitações funcionais foi associado a um impacto negativo no comportamento de atividade física mas não na prática de exercício;</p> <p>7. Adultos mais velhos relataram ter mais impacto negativo sobre os comportamentos de atividade física do que sobre comportamentos nutricionais.</p>	
2021	Bailey et al	Examinar a trajetória de saúde e utilização de cuidados de saúde durante o isolamento de pessoas que vivem em comunidade com idade acima de 70 anos.	transversal	Irlanda / Idade acima de 70 anos (N=150)	Foi feito um questionário em relação ao acesso a cuidados médicos, sobre o estado mental, saúde física e sobre o comportamento em relação a ficar em quarentena.	<p>1. Quase 40% relataram que sua saúde mental era 'pior' ou 'muito pior' durante o isolamento;</p> <p>2. Quase 40% relataram um declínio em sua saúde física;</p> <p>3. Quase 70% relataram praticar exercícios com menos frequência ou nem se exercitam;</p> <p>4. Quase 40% relataram um declínio em sua mobilidade;</p> <p>5. Mais de 57% dos participantes relataram solidão;</p> <p>6. Metade dos participantes relataram um declínio em sua qualidade de vida.</p>	1. Os questionários se baseiam em autos relatos apesar que todos os questionários foram respondidos presencialmente.



2021	Sasaki, et al	Esclarecer a associação entre nível socioeconômico, participação social e atividade física durante o isolamento social.	transversal	Japão / Idade entre 65 a 90 anos (N=999)	Nível de atividade física foi avaliado pelo IPAQ-SF, o nível socioeconômico pelo nível educacional e status econômico subjetivo, e a participação social foi avaliada por meio da lista de participantes de um programa de exercícios.	1. Após as restrições, os níveis de atividade física para ambos os sexos foram aproximadamente 5-10% mais baixos e o tempo de sentar aumentou em 5% para homens e 10% para mulheres; 2. Homens mais velhos com um nível socioeconômico mais baixo eram mais propensos a serem menos ativos fisicamente. Em contraste, as mulheres mais velhas com maior participação social eram mais propensas a serem fisicamente ativas durante a pandemia.	1. O nível de atividade física baseou-se em um questionário autoaplicável, que poderia ser suscetível a erros de classificação, particularmente com relação ao nível de atividade física antes da pandemia COVID-19; 2. Embora a taxa de resposta tenha sido suficientemente alta, havia uma quantidade considerável de dados perdidos (33,1%); 3. É possível que os participantes com um nível econômico mais baixo fossem menos propensos a responder ao questionário, então a força da associação pode ter sido subestimada.
2021	Liang W et al	Examinar a associação entre o comportamento individual de precaução do COVID-19 e os níveis de depressão dos idosos, identificar o papel dos indicadores de status socioeconômico na influência sobre a associação entre o comportamento individual de precaução e os níveis de depressão em idosos chineses.	transversal	China / Idade acima de 60 anos (N=516)	informações demográficas, idade, sexo, IMC, estado civil, situação de moradia, histórico médico de doenças crônicas e indicadores de status sócio econômico. Comportamentos de precaução para COVID-19 e os níveis de depressão (Escala de Depressão Curta dos Estudos Epidemiológicos).	1. Os resultados mostraram que 30,8% dos participantes indicaram um sintoma depressivo significativo durante a pandemia; 2. Os níveis de depressão dos idosos diferiram significativamente para o estado civil, situação de vida, níveis de educação, renda familiar, estado de saúde subjetivo e casos infectados de conhecidos; 3. Os idosos que adotaram comportamentos mais preventivos (por exemplo, lavar as mãos, usar máscara facial e distanciamento social) eram mais propensos a ter níveis mais baixos de depressão durante a epidemia de COVID-19.	1. Todas as variáveis foram medidas por escalas autorreferidas, o que pode levar a viés de memória, viés de autopercepção e efeitos de desajustabilidade social; 2. Muitos participantes idosos obtiveram dificuldades no processo da pesquisa, como por exemplo, no envio e funcionalidades operacionais.

2021	Zach S et al	Examinar as diferenças em relação à saúde e estilo de vida ativo de idosos com 70 anos em comparação com adultos de diferentes faixas etárias.	transversal	Israel / Idade entre 45 a 90 anos (N=1.202)	Histórico demográfico, IPAQ - versão curta, Programa de Afeto Positivo e Negativo - PANAS, Escala de Resiliência de Connor e Davidson, Humor depressivo e perguntas sobre mudança de peso, com base na pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição (MABAT).	1. Resiliência e sintomas de depressão foram maiores no grupo mais novo em comparação com os idosos com mais de 70 anos de idade; 2. A maioria dos participantes era suficientemente ativa de acordo com os critérios do ACSM; 3. Verificou-se que as pessoas que pararam de se exercitar durante o isolamento relataram sintomas depressivos mais elevados em comparação com aquelas que eram e continuaram a ser ativas; 4. Não foram encontradas diferenças na mudança de peso entre as faixas etárias de acordo com os hábitos de atividade física;	1. A amostra não representa toda a população adulta israelense, mas sim aqueles que têm acesso a computadores e utilizam; 2. Este é um questionário autoaplicável e, portanto, pode ocorrer um viés de memória.
------	--------------	--	-------------	---	---	--	--

## 6 – DISCUSSÃO

Os resultados compilados nesta revisão mostram como o isolamento social durante a pandemia do COVID-19 influenciou os idosos e foi visto uma redução do nível de atividade física durante este período (PÉREZ et al, 2021; YAMADA et al, 2020; L. BAILEY et al, 2021; SUSUKI et al, 2020). Entretanto, o estudo de Callow (2020) mostrou que mais de 35% dos idosos mantiveram o nível de atividade física durante a pandemia e outros 9% relataram aumento, resultado semelhante ao obtido no estudo de Zach (2021), em que grande parte da amostra se manteve ativa.

Existem vários motivos que podem justificar essa redução, onde um deles se dá pelo fato de idosos que praticavam atividades ao ar livre estarem impedidos de saírem de casa devido ao isolamento social (SUZUKI et al, 2020). Neste estudo, idosos com menor qualidade de vida também realizam menos atividade física; assim como os idosos com redução de mobilidade segundo o estudo de Marjolein Visser (2020).

Segundo Barbosa (2020) ser fisicamente ativo traz diversos benefícios para o corpo, este cuidado deve ser mantido pelos idosos durante este período de isolamento social. É importante seguir esta recomendação, pois assim os idosos possuem menos risco de apresentar comorbidades, algo que afeta negativamente seu desempenho funcional, traz preocupações com sua saúde e faz com que tenham menos contato social durante o isolamento (PÉREZ et al, 2021).

Apesar do isolamento por um lado poder reduzir a disseminação do vírus, ele acaba causando outro impacto nas pessoas. Foi visto em um estudo que mais de 50% dos participantes relataram estar psicologicamente afetados em um nível moderado ou grave, além de relatar sintomas de depressão, ansiedade e estresse (WANG, 2020). Outro estudo mostrou que quase 40% dos idosos relataram que sua saúde mental piorou neste período (BAILEY et al, 2021), evidenciando que os cuidados com a saúde do idoso devem ser tomados de maneira integral, vendo além da saúde física.

Um aspecto que afeta o bem estar mental do idoso é a depressão, nesta revisão um dos artigos mostrou que ocorreu um aumento dos sintomas depressivos durante o período de isolamento social (LIANG et al, 2021). Uma das maneiras de reduzir esses sintomas é através de atividade física de intensidade leve e vigorosa (CALLOW et al, 2020).

O estudo de Zach (2021) demonstra a importância de manter-se ativo durante o isolamento, pois em seu estudo foi visto que pessoas que não se exercitavam apresentavam sintomas depressivos mais elevados em comparação com aqueles que continuaram ativos neste período. Os níveis de depressão nos idosos podem variar a depender de seu estado civil, situação de vida, níveis de educação, renda familiar, estado de saúde subjetivo e casos infectados de conhecidos. Foi verificado que neste período de restrição social, idosos que possuíam renda familiar ou escolaridade baixa tendiam a apresentar mais sintomas depressivos, assim como aqueles que moravam sozinhos (LIANG et al, 2021).

Durante a pandemia do COVID-19, ocorreu um aumento significativo das emoções como medo e raiva, que influenciam grupos vulneráveis como os idosos, a ter altos níveis de ansiedade e estresse (SHIGEMURA, 2020). Deve-se ter uma atenção com o nível desses sentimentos, pois em epidemias anteriores essas emoções estavam relacionadas com transtornos psicológicos como depressão e ansiedade, podendo levar até o suicídio (BROOKS, 2020). Já foi mostrado que existem associações estabelecidas sobre níveis elevados de atividade física e redução de sintomas de depressão, todavia isso não se mostrou efetivo na diminuição da ansiedade no estudo de Callow (2020). Entretanto nas limitações o autor ressalta que este resultado pode estar equivocado, pois já é visto em outros estudos que pessoas que praticam atividade física tendem a apresentar menos sintomas de ansiedade.

O comportamento nutricional do idoso também sofreu alterações durante o isolamento social, foi possível visualizar isto no estudo de Callow (2020) que mostrou que durante este período eles passaram a ingerir maiores quantidades de alimentos e conseqüentemente ocorrendo um ganho de peso, que talvez pudesse ser evitado se fossem mais ativos.

Existem outros fatores na vida do idoso que irão influenciar sobre o seu nível de atividade física, como por exemplo o nível socioeconômico e a participação social. Sasaki (2021) obteve dados em sua pesquisa em que participantes com nível socioeconômico baixo eram menos ativos fisicamente (homens) e aqueles com maior participação social tendiam a ser mais ativos (mulheres), mas deve-se ter cuidado ao analisar este resultado devido a diferença de gênero dos participantes.

Uma estratégia de saúde pública para proteger as pessoas contra doenças e melhorar estilo de vida é a alfabetização em saúde. Como evidência disso, um estudo mostrou que idosos que seguem as orientações do sistema de saúde e possuem maior conhecimento sobre autocuidado, apresentaram maiores chances de comportamento mais saudável e menor probabilidade de depressão, especialmente no grupo com COVID-19 (BINH et al, 2020). Outro estudo que reforça esta ideia foi o de Liang (2021), onde idosos que adotaram comportamentos mais preventivos (por exemplo, lavar as mãos, usar máscara facial e distanciamento social) eram mais propensos a ter níveis mais baixos de depressão no período de restrição social.

O estudo de Bailey (2021), mostrou que 57% dos participantes relataram sentimento de solidão durante o período de isolamento social. Este resultado é preocupante, visto que o apoio social faz parte do bem estar do idoso, pois ajuda a controlar situações estressantes e está relacionado a vários fatores de proteção psicológica, como a resiliência (LEE, 2020).

Um grupo de participantes da pesquisa de Zach (2021) acima de 70 anos, demonstrou ter pouca resiliência em comparação com o grupo mais jovem. A resiliência é uma sensação positiva para se adaptar às dificuldades ou situações estressantes (WAGNILD, 2003), por isso é importante idosos conseguirem manter essa habilidade durante o isolamento do COVID -19 e o exercício pode ser um fator relevante para ser mais resiliente segundo o estudo de Alejandro (2020). A partir disso vê-se a importância de cuidar da saúde do idoso de maneira integral, adotando medidas com estratégias de orientação e enfrentamento contra influências psicológicas e mentais negativas para "lidar com o estresse" (LEE, 2020).

## **7- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em conclusão, esta revisão sugere que a saúde do idoso foi afetada negativamente durante o isolamento social do COVID-19. Os principais impactos relatados nos estudos foram redução do nível de atividade física, depressão e ansiedade. Este agravamento da diminuição da atividade física pode ser um efeito adverso relevante do isolamento social para combater a propagação do COVID-19. Ou seja, pode se inferir que esta medida restritiva induz alterações comportamentais na vida do idoso em diversos aspectos que se relacionam não somente com a parte física e mental do idoso, mas também com a participação social e o status socioeconômico.

## 7 – BIBLIOGRAFIA

Bailey et al. **“Physical and Mental Health of Older People while Cocooning during the COVID-19 Pandemic.”** QJM. 2021 Jan 20:hcab015. doi: 10.1093/qjmed/hcab015.

Barbosa, Isabelle et al. **“Incidência e mortalidade por COVID-19 na população idosa brasileira e sua relação com indicadores contextuais: um estudo ecológico.** *Rev. bras. geriatr. gerontol.*” Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, e200171, 2020. Available from. Doi: 10.1590/1981-22562020023.200171.

Bezerra,A. **“Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.”** *Ciênc. saúde coletiva* 25 (suppl 1) 05 Jun 2020Jun 2020. Doi: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020

Binh et al. **“Determinants of Health Literacy and Its Associations With Health-Related Behaviors, Depression Among the Older People With and Without Suspected COVID-19 Symptoms: A Multi-Institutional Study”.** *Frontiers in Public Health*, 2020. DOI=10.3389/fpubh.2020.581746

Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. **“The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence”.** *Lancet*. 2020;**395**:912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Callow et al. **“The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic”.** *Am J Geriatr Psychiatry*. 2020 Oct;**28**(10):1046-1057. doi: 10.1016/j.jagp.2020.06.024.

Carriedo A, Cecchini JA, Fernandez-Rio J, Méndez-Giménez A. **“COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain”.** *Am J Geriatr Psychiatry*. 2020;**28**(11):1146-1155. doi:10.1016/j.jagp.2020.08.007

Galderisi, Silvana *et al.* **“A proposed new definition of mental health.”** **“Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego.”** *Psychiatria polska* vol. 51,3 (2017): 407-411. Doi:10.12740/PP/74145

Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. **“Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study.”** *JMIR Aging*. 2020 May 7;3(1):e19007. doi: 10.2196/19007. PMID: 32356777; PMCID: PMC7207013.

Gordon, BR, McDowell, CP, Lyons, M., & Herring, MP (2017). **“Os efeitos do treinamento de exercício de resistência sobre a ansiedade: uma meta-análise e análise de meta-regressão de ensaios clínicos randomizados”.** *Sports Medicine*, 47 (12), 2521–2532. Doi: 10.1007 / s40279-017-0769-0

Gujral, Swathi *et al.* **“Exercise effects on depression: Possible neural mechanisms.”** *General hospital psychiatry* vol. 49 (2017): 2-10. Doi: 10.1016/j.genhosppsy.2017.04.012

Grando, B. S. **“Corpo, educação e cultura: as práticas corporais e a constituição da identidade. In GRANDO, B. S. Corpo, educação e cultura: práticas sociais e maneiras de ser.”** Cáceres/MT: Editora da UNEMAT, 2006.

Hammerschmidt, Karina Silveira de Almeida; Bonatelli, Lisiane Capanema Silva; CARVALHO, Anderson Abreu de. **“Caminho da esperança nas relações envolvendo os idosos: olhar da complexidade sobre pandemia da covid-19.”** *Texto contexto - enferm.* Florianópolis, v. 29 e20200132, 2020. Doi.: 10.1590/1980-265x-tce-2020-0132

Iser, Betine Pinto Moehlecke *et al.* **“Definição de caso suspeito da COVID-19: uma revisão narrativa dos sinais e sintomas mais frequentes entre os casos confirmados.”** *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. v. 29, n. 3, e2020233. Doi: 10.5123/S1679-49742020000300018.



Kandola, Aaron *et al.* **“Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety.”** *Current psychiatry reports* vol. 20,8 63. 24 Jul. 2018, Doi:10.1007/s11920-018-0923-x

Kandola, Aaron *et al.* **“Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity.”** *Neuroscience and biobehavioral reviews* vol. 107 (2019): 525-539. Doi:10.1016/j.neubiorev.2019.09.040

LeBouthillier, Daniel M, and Gordon J G Asmundson. **“The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial.”** *Journal of anxiety disorders* vol. 52 (2017): 43-52. Doi: 10.1016/j.janxdis.2017.09.005

Lee K, Jeong GC, Yim J. **“Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review.”** *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):8098. Published 2020 Nov 3. doi:10.3390/ijerph17218098

Liang *et al.* **“Precautionary Behavior and Depression in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: An Online Cross-Sectional Study in Hubei,”** China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 1853. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041853>

Lima-costa, M. F.; Barreto, S. M; Giattil. **“Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios”.** *Caderno de Saúde Pública*. 2003; 19(3):735-43

Maciel, Marcos. **“Atividade física e funcionalidade do idoso”.** Motriz: rev. educ. fis. (Online), Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, Dec. 2010. Doi: 10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024.

Mattos, Paulo. **“Revisão de literatura”**. Faculdade de ciências agrônômicas – UNESP, Botucatu, 2015

McDowell, Cillian P *et al.* **“Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies.”** *American journal of preventive medicine* vol. 57,4 (2019): 545-556. Doi: 10.1016/j.amepre.2019.05.012

Nahas, M. V. **“Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.”** Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006

Nieman DC. **“Coronavirus disease-2019: A tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society.”** *J Sport Health Sci.* 2020; 9 (4): 293-301. Doi: 10.1016 / j.jshs.2020.05.001

Nogueira, Ingrid Correia et al. **“Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática.”** *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 587-601, Sept. 2012.

Organização mundial de saúde (OMS). **“Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.”** 2005

Pérez et al. **“Depressive Symptoms, Fatigue and Social Relationships Influenced Physical Activity in Frail Older Community-Dwellers during the Spanish Lockdown due to the COVID-19 Pandemic.”** *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Jan 19;18(2):808. doi: 10.3390/ijerph18020808.

Santos.É. **“Prevalência dos transtornos mentais na população adulta brasileira: uma revisão sistemática de 1997 a 2009.”** *J. bras. psiquiatr.* vol.59 no.3 Rio de Janeiro 2010. Doi: 10.1590/S0047-20852010000300011

Sasaki et al. **“Associations between Socioeconomic Status, Social Participation, and Physical Activity in Older People during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in a Northern Japanese City.”** *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Feb 4;18(4):1477. doi: 10.3390/ijerph18041477.

Schmidt, B., Crepaldi, *et al.* (2020). **“Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).”** *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200063. Doi: 10.1590/1982-0275202037e200063

Schuch, FB, & Stubbs, B. (2019). **“O papel do exercício na prevenção e tratamento da depressão.”** *Current Sports Medicine Reports*, 18 (8), 299–304. Doi: 10.1249 / jsr.00000000000000620

Shi L, Lu ZA *et al.* **“Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic.”** *JAMA Netw Open*. 2020 Jul 1;3(7):e2014053. Doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.14053.

Shigemura J., Ursano R.J., Morganstein J.C., Kurosawa M., Benedek D.M. **Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations.** *Psychiatry Clin. Neurosci.* 2020;**74**:281–282. doi: 10.1111/pcn.12988

Silva HGN, Santos LES, Oliveira AKS. **“Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.”** *J. nurs. health.* 2020;10(n.esp.):e20104007.

Silva,L. **“Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado.”** *Cad. Saúde Pública* 36 (9) 18 Set 2020. Doi: 10.1590/0102-311X00185020

Suzuki Y, Maeda N, Hirado D, Shirakawa T, Urabe Y. **“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*. 2020 Sep 10;17(18):6591. doi: 10.3390/ijerph17186591.

Visser M, Schaap LA, Wijnhoven HAH. **“Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently.”** *Nutrients*. 2020 Nov 30;12(12):3708. doi: 10.3390/nu12123708.

Wagnild G. **“Resilience and Successful Aging: Comparison Among Low and High Income Older Adults.”** *J. Gerontol. Nurs.* 2003;29:42–49. doi: 10.3928/0098-9134-20031201-09.

Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., Ho C.S., Ho R.C. **“Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China.”** *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;17:1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.

Wareham NJ, Rennie KL. **“The assessment of physical activity in individuals and populations: why try to be more precise about how physical activity is assessed?”** *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1998;22:30-8.

World Health Organization - WHO. **“Coronavirus disease (COVID-19) pandemic** “[Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [ cited 2020 Apr 26 ].

Yamada et al. **“Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. J Nutr Health Aging.”** 2020;24(9):948-950. doi: 10.1007/s12603-020-1424-2.

Zach S, Zeev A, Ophir M, Eilat-Adar S. **“Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control of older adults during the COVID-19 global crisis.”** *Eur Rev Aging Phys Act*. 2021 Mar 1;18(1):5. doi: 10.1186/s11556-021-00258-w.

Zaslavsky, Cláudio; GUS, Iseu. "**Idoso: Doença Cardíaca e Comorbidades.**" Arq. Bras. Cardiol., São Paulo, v.79, n. 6, p. 635-639, Dec. 2002. Doi 10.1590/S0066-782X2002001500011.