

## **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA IDOSOS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DA COVID-19.**

Débora da Silva Coelho<sup>1</sup>  
Nilmara Serafim Chagas<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo busca como objetivo principal mostrar os benefícios vindos através do exercício físico para um grupo de pessoas a partir de 60 anos, os idosos. As medidas de proteção a pandemia obrigaram os idosos a ficarem em casa em isolamento social, tornando importante o desenvolvimento de rotinas de exercícios remoto em ambiente domiciliar para evitar os efeitos deletérios de um estilo de vida sedentário na saúde e bem-estar das pessoas. Além disso, o acesso a equipamentos de ginástica na residência tende a ser muito limitado. Portanto, estudos que determinem o impacto do isolamento social nos níveis de aptidão física e que explorem como programas de exercícios remoto em ambiente domiciliar podem minimizar perdas na capacidade funcional e na percepção de solidão em idosos se tornam imperativos. (PONTES JUNIOR et al., 2022). A metodologia utilizada para tal estudo, foi através do método de revisão bibliográfica. Buscas por artigos que correspondessem ao ano intitulado da pesquisa. Dentre os artigos achados, foram selecionados no total de 5 artigos conforme o objetivo que se buscou. As plataformas de buscas foram Scielo e Lilacs. Dando ênfase no descritor primário “idosos” seguido de descritores secundários “exercício físico” e “covid-19”. Os descritores em inglês foram “elderly” seguido de “physical exercise” e “covid-19”. Conclui-se que, diante a pandemia, os exercícios físicos acarretaram uma grande melhoria no estilo de vida e na saúde dos indivíduos, desde os transtornos neuropsiquiátricos possuídos ou até mesmo no combate ao envelhecimento.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Idosos. Pandemia.

### **INTRODUÇÃO**

Em meados de dezembro de 2019 um novo vírus foi descoberto na China, tal qual era caracterizado como uma pneumonia, foi nomeado de covid-19 após estudos relacionados a doença. Em seguida, esse vírus se alastrou por todo o mundo, fazendo com que viesse a ocorrer o isolamento social rígido, mantendo todas as pessoas em suas devidas casas para a prevenção do contágio do vírus, enquanto outros estudos buscavam a cura. Notoriamente todos os indivíduos tiveram que por obrigação e autoproteção, mudar seus hábitos de vida. Crianças, jovens, adultos e idosos, diante as suas limitações tais como: doenças respiratórias,

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física pela Universidade Regional do Cariri - URCA, [debinhasj53@gmail.com](mailto:debinhasj53@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestre pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [nilmara.serafim@urca.br](mailto:nilmara.serafim@urca.br)

cardiovasculares, doenças crônicas e entre outras, se limitaram ainda mais pelo fato de que eram inseridas nos grupos de risco. Destacando-se o público alvo, os idosos.

Segundo Su *et al.* (2021), com o aumento da idade, as funções de vários órgãos do idoso começam a declinar em vários graus, e os tecidos do corpo estão gradualmente enfraquecendo. Sua resistência física é muito menor do que antes. Diversas doenças se seguem, e a taxa de incidência também está aumentando. Diante as alterações que o indivíduo idoso passa ao longo dos dias, a prática de exercícios físicos fica cada vez mais difícil de se tornar um hábito rotineiro, trazendo alterações fisiológicas.

Em contrapartida, o exercício físico sendo um agente portador de melhorias da qualidade de vida e prevenção de doenças nas diversas faixas etárias, proporcionou um melhor condicionamento nesse período, mas também ocorreu uma grande queda por conta do isolamento social. Diante esses fatores da pandemia, um fato é muito questionado como: Com o déficit nas capacidades funcionais dos idosos e o isolamento social rígido, o exercício físico no isolamento pode gerar uma melhor qualidade de vida para os idosos?

A partir do ponto de vista de autores como Cassiano *et al.* (2020), Malta *et al.* (2015) e Nóbrega *et al.* (1999), a atividade física vem sendo preconizada como uma grande aliada das pessoas idosas para enfrentar o envelhecimento nos contextos físico, psicológico e social. Juntamente com a prática de esportes, constitui-se um tratamento indispensável tanto na prevenção, quanto na melhoria do bem-estar geral, da independência e da competência nas atividades diárias.

Esse estudo teve como objetivo mostrar os benefícios advindos através da prática de exercício físico, para os idosos que então praticaram durante o período que aconteceu o isolamento social diante a pandemia da covid-19.

## **METODOLOGIA**

### **Classificação da pesquisa**

A pesquisa é caracterizada como bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva. Para Severino Neto (2007), a pesquisa bibliográfica é aquela que é realizada, fazendo-se um levantamento a partir de fontes já publicadas. Para Cervo e Bervian (1983), a pesquisa bibliográfica é uma busca de conhecimento e análise as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre um determinado, tema ou problema. É um estudo científico que

tem como base uma pergunta-problema, possibilitando o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras” (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Foi realizado um estudo com base em revisão de literatura, onde as plataformas usadas para obter os artigos foram SciELO, PubMed e LILACS. Dando ênfase no descritor primário “idosos”, “exercício físico” e “covid-19”. Os descritores usados em inglês foram “elderly” seguido de descritores secundários “physical exercise” e “covid-19”. Os operadores lógicos and, or, not foram usados para combinar os descritores e termos utilizados”. Os termos utilizados foram combinados da seguinte forma: Idosos e exercício físico e covid-19, Elderly AND physical exercise AND covid-19. O período que foi estabelecido nos artigos é de dois anos, de 2020 à 2022.

Foi realizado um estudo do tipo revisão de literatura, onde os artigos incluídos corresponderam a assuntos como exercício físico para idosos durante a pandemia da covid-19. Os critérios de exclusão foram artigos não disponíveis, incompletos, não gratuito, de outro campo de estudo, que não compactuaram com os descritores procurados ou caracteres diferentes do objetivo principal. Foram excluídos estudos de revisão sistemática, os livros, capítulos de livro e resumos de eventos científicos.

### **Método e análise dos dados**

O método analítico-interpretativo qualitativo de análise de dados utilizado para esse estudo é o de Análise Temática. Esse método de análise, comporta esses dois passos em um. Inicialmente era um método específico da Psicologia, mas quando se percebeu recentemente a propriedade com que poderíamos trabalhar na educação, dissertações e teses foram utilizando-a (SOUZA, 2019).

Esse método é organizado em três etapas subsequentes: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação. A pré-análise é a fase exploratória da pesquisa, coleta de dados, como observações, pesquisa documental e bibliográfica, possui como objetivo dispor as idealizações iniciais; A exploração do material é basicamente um aprofundamento da fase anterior e operações de codificações, enumerações das resoluções precedentes elaboradas; e a análise temática é explicitada quando começamos a “procurar, nos dados, por padrões de significados e questões de possível interesse à pesquisa. Isso já pode ocorrer, inclusive, durante a coleta de dados, na condução de entrevista ou grupo focal”, entre outros (IBID, p. 54).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ao todo, encontramos 22 artigos nas bases de dados PubMed = 4 artigos; SciELO = 3 artigos; Lilacs = 15 artigos. Após aplicação dos critérios de elegibilidade foram incluídos neste estudo cinco artigos, permitindo a fundamentação teórica e problemática do assunto pesquisado. A descrição qualitativa dos estudos selecionados está expressa na Tabela 1.

Tabela 1 - Nº

| AUTOR (ano)                  | TÍTULO   | OBJETIVO  | MÉTODO  | RESULTADOS  |
|------------------------------|--|---|---|---|
| Brito et al., (2021)         | Atividade Física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso.   | Análise de atividade física, sono e hábitos alimentares de adultos e idosos durante a pandemia da covid-19.   | Estudo observacional e transversal com amostra por 135 participantes. | Segundo o estudo transversal, a pandemia gerou um impacto maior nos hábitos do grupo mais jovem.  |
| Nora et al., (2022)          | Exercício físico online e os sintomas neuropsiquiátricos em pacientes com demência: um estudo transversal durante a pandemia de COVID19.                               | Comparar os possíveis sintomas neuropsiquiátricos e qualidade de vida (QV) em idosos que possuem transtornos neurocognitivos.   | Estudo transversal com 25 pacientes idosos.                           | Idosos com transtornos neurocognitivos que participaram de um programa online de exercícios físicos, durante a pandemia de COVID-19, apresentaram menos sintomas neuropsiquiátricos totais e também menos episódios de distúrbios noturnos e melhor memória subjetiva.        |
| Pontes Júnior et al., (2022) | Efeitos de um programa de exercícios remoto em ambiente domiciliar na capacidade funcional e a percepção da solidão em idosos socialmente isolados durante a covid-19. | Determinar os efeitos de um programa de exercício físico remoto realizado em ambiente domiciliar na capacidade funcional e percepção de solidão de idosos socialmente isolados, devido a pandemia da covid-19 | Estudo experimental com vinte e nove (29) idosos.                     | O programa de exercício domiciliar melhorou a capacidade funcional após 8 semanas de treinamento, mas a percepção de solidão e o teste de velocidade de marcha não foram afetados pelo programa de exercícios físico remoto em idosos isolados devido à pandemia de covid-19. |
| De Souza et al., (2020)      | Riscos de quedas em idosos e a   | Relatar a importância do  | Um estudo considerado   | Os exercícios funcionais para idosos podem  |

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
|                          | COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais.   | exercício funcional para a redução do impacto sistêmico acarretado pelo envelhecimento e pelas quedas em tempos de COVID-19.  | ensaio teórico.   | gerar benefícios como um envelhecimento saudável juntamente com uma alimentação regular   |
| Alcântara et al., (2021) | Atividade física está associada com baixos níveis de estresse em uma amostra de idosos durante a pandemia de COVID19. | Verificar a associação de atividade física, comportamentos e condições de saúde associadas ao estresse em uma mostra de idosos de Manaus, Brasil, durante o surto COVID-19. | Análise transversal com amostra de conveniência realizado na policlínica (FUNATI) com 78 idosos | Dados mostraram que aqueles indivíduos que continuaram realizando as recomendações de atividade física durante o isolamento mostraram menos estresse percebido (PS) em relação com aqueles que não conseguiram atingir o nível de atividade física. |

Diante a presente pesquisa, os principais achados que são considerados muito importantes é que hábitos saudáveis como praticar algum tipo de exercício físico se torna indispensável na rotina dos idosos nesse tempo de pandemia gerada pelo covid19.

Com base nos artigos encontrados nas plataformas de buscas, os que foram selecionados para participar do presente estudo, como o artigo 1º de Brito et al., (2021), Conclui que diante a pandemia que gerou um impacto maior no grupo mais jovem, pois os idosos se alimentaram melhor e tem o hábito de sono melhor também, mas que uma grande porcentagem das pessoas que participaram do estudo, já faziam o uso de atividades prescritas, o que pode-se notar que já eram acompanhados por um profissional, concluindo que os resultados positivos se deram através de já estarem praticando exercícios.

O artigo de número 2 da tabela, dos autores Nora et al., (2022), concluiu que idosos que possam possuir algum tipo de transtorno neuro cognitivo, que de certa forma, participam de

algum programa online de exercícios físicos durante a pandemia da covid-19, teve como resultado a apresentação de menos sintomas neuropsiquiátricos totais, apresentou menos distúrbios noturnos e melhor memória subjetiva. O artigo de número 3 de Júnior et al., (2022), também pactua com os autores anteriores, pois relata que ter um programa de exercício domiciliar, melhorou a capacidade funcional após 8 semanas de treinamento.

De Souza et al., (2022), correlaciona com os diversos autores, pois diz que diante a pandemia, é importante que as políticas públicas possam aderir a promoção de saúde e que são essenciais em todos os ambientes. Colabora com o exercício funcional para idosos podendo gerar benefícios, dando exemplo do envelhecimento saudável, juntamente de uma alimentação regular.

Portanto, Alcântara et al., (2022) finaliza que, os indivíduos que continuaram realizando as possíveis recomendações de atividades físicas durante o isolamento, mostraram os resultados menores de PS em relação com aqueles que não conseguiram atingir a meta do nível de atividade física.

A literatura tem apontado que o risco de complicações advindas da infecção pelo SARS-CoV2 aumenta linearmente com a idade, como consequência de uma maior fragilidade no sistema imunológico e comorbidades decorrentes do envelhecimento (BANERJEE, 2020). Nesse contexto, vários estudiosos vêm qualificando a prática de exercício físico como um papel de destaque na qualidade de vida dos idosos, pois contribui para a satisfação de suas necessidades físicas, emocionais e sociais. (DE CARVALHO et al, 2017).

Um fator que pode ser referência em dificuldades encontradas para a prática de exercícios físicos segundo os idosos é o receio de riscos de queda. Diante a pandemia, além dos idosos pertencer a um grupo mais sucessivos à doença, ao sedentarismo, a queda pode ser uma aliada. Os autores Oliveira et al, (2014), citam em seu estudo que, conforme a sua repercussão na saúde dos idosos, a queda pode ser vista como um evento limite, pois em geral está associada a fragilidade, dependência, institucionalização e morte.

Um estudo recente concluiu que o estilo de vida sedentário pode aumentar a suscetibilidade a infecções; em contraste, o treinamento regular de exercícios em casa pode induzir influências preventivas contra infecções virais das vias respiratórias, melhorar as funções físicas e mentais e melhorar a condição psicológica. (Walid Kamal Abdelbasset, 2020).

Segundo os autores Silva e Safons (2022), ainda que possam existir muitas dificuldades físicas e também mentais para se ter uma rotina de atividade física como exercícios físicos ou também esportes entre pessoas que estão em isolamento social e físico, existe diversas maneiras de adotar a prática de se exercitar em casa. Segundo o American College of Sports Medicine

(2020), é recomendado que os idosos, diante um atual cenário de pandemia e de distanciamento físico, consiga manter seus hábitos físicos podendo acumular 150 a 300 minutos por semana de atividade aeróbica com uma intensidade moderada e pelo menos 2 sessões de treinamento de força muscular, vindo a se exercitar em casa.

A prática regular de exercício físico promove a melhora da composição corporal, declínio de dores articulares, aumento da densidade óssea, melhora da metabolização glicose, regularização do perfil lipídico, eficácia da capacidade aeróbia, melhora de força muscular e de flexibilidade e diminuição da resistência vascular (PINA et al., 2019).

De acordo com a busca na literatura em relação aos exercícios físicos para idosos no período da pandemia por Covid-19, verificou-se que os exercícios regulares melhoram a função imune e podem potencialmente proteger os idosos de infecções (LAKICEVIC et al., 2020).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente objetivo do estudo foi positivo e atingido com base no que se foi planejado. Foi idealizado buscar informações acerca de como estava a prática de exercícios físicos e dos benefícios que o mesmo poderia promover aos idosos durante a covid-19. As limitações que foram encontradas nas pesquisas, pode-se dizer que foi o acesso a mais plataformas de buscas. Porém, diante as dificuldades encontradas, o estudo poderá contribuir com a ajuda motivacional para idosos que sentem-se impossibilitados de realizar qualquer exercício em casa. A literatura aponta a extrema necessidade do distanciamento social para os idosos e aborda sobre a necessidade do exercício físico com base na prevenção da capacidade funcional, mental e diversas doenças, coligado à um envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ABDELBASSET, Walid Kamal et al. Stay Home: Role of physical exercise training in elderly individuals' ability to face the covid-19 infection. *Journal of immunology research*, v. 2020, 2020.

ALCÂNTARA, Chellsea Hortêncio et al. Physical activity is associated with low-level stress among a sample of seniors during COVID-19 outbreak?. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, p. 1-9, 2021. Acesso em: 29 jan. 2023.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Staying Active During the Coronavirus Pandemic [Internet]. 2020. Available from: <https://doi:10.1089/dna.2020.29015.csr> Acesso em: 29 jan. 2023.

BANERJEE, D. 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal of Psychiatry*, v. 51, 2020b.

BRITO, L. M. S. et al. Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: from young adult to elderly. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S. l.], v. 27, n. 1, p. 21-25, jan./mar. 2021. DOI: 10.1590/1517- 8692202127012020\_0061. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8rkP7TNPG4qJBJx47TJcw8g/>. Acesso em: 12 out. 2021.

CASSIANO, A. N. et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S. l.], v. 25, n. 6, p. 2203-2212, jun. 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.27832018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/FnM75WzhwK4v5YQFF9t76Zj/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

DE CARVALHO, Dilma Aurélia et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.



DE SOUZA, Elenilton Correia et al. Riscos de quedas em idosos e a COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-7, 2020. Acesso em: 29 jan. 2023.

LAKICEVIC, Nemanja et al. Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 32, n. 7, p. 1209– 1210, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>

MALTA, D. C. et al. Tendências dos indicadores de atividade física em adultos: Conjunto de capitais do Brasil 2006-2013. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 141-151, mar. 2015. DOI: 10.12820/rbafs.v.20n2p141. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/5059>. Acesso em: 10 out. 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. In: *Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados*. 2012. p. 277-277.

NÓBREGA, A. C. L. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S. l.], v. 5, n. 6, p. 207-211, dez. 1999. DOI: 10.1590/S1517-86921999000600002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2021.

NORA, Caroline Dalla et al. Online physical exercise and the neuropsychiatric symptoms in patients with dementia: a cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Dementia & Neuropsychologia*, v. 16, p. 253-260, 2022.

OLIVEIRA, Adriana Sarmiento de et al. Fatores ambientais e risco de quedas em idosos: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, p. 637-645, 2014.

PONTES JÚNIOR, Francisco Luciano et al. Efeitos de um programa de exercícios remoto em ambiente domiciliar na capacidade funcional e a percepção da solidão 27 em idosos socialmente isolados durante a covid-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 25, 2022. Acesso em: 29 jan. 2023.

SILVA, Fabiana Medeiros de Almeida; SAFONS, Marisete Peralta. Exposição ao nível insuficiente de exercício físico entre pessoas idosas durante o distanciamento físico decorrente da pandemia por covid-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 25, 2022.

SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, E. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. *Cadernos de Saúde Pública*, [S. l.], v. 36, n. 5, p. e00054420, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00054420. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5hLHLw8HfzqWsGVHmZGDyxj/?lang=pt>. Acesso em 10 out. 2021.

SU, K. et al. The effect of physical fitness to change human health and improve the quality of life. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S. l.], v. 27, n. 3, p. 319- 322, jul./set. 2021. DOI: 10.1590/1517-8692202127032021\_0095. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/4sgHqmHy3hmxryrSMcp4Pfh/abstract/?lang=en>. Acesso em: 10 out. 2021.