

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS APÓS COVID-19

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR ELDERLY AFTER COVID-19

Denival Marins da Costa¹
Maicon Silva Braz de Oliveira²
Renan Vieira Reygio³
Rômulo Leite de Souza⁴
Ryan Augusto Moreira⁵
Rafaela Schitine Alves Henrique⁶

RESUMO

Este trabalho tem o intuito de destacar não somente a importância do exercício físico após a infecção do Coronavírus, mas também a relevância da atividade física para o corpo humano. A metodologia usada foi a pesquisa bibliográfica. Através da atividade física há uma melhoria no condicionamento físico do idoso, além de uma melhoria na saúde física e mental, evidenciando a diminuição dos riscos após Covid-19.

Palavras-Chave: Benefícios. Atividade física. Covid-19. Idosos

ABSTRACT

This work aims to highlight not only the importance of physical exercise after the Coronavirus infection, but also the relevance of physical activity for the human body. The methodology used was bibliographic research. Through physical activity, there is an improvement in the physical conditioning of the elderly, in addition to an improvement in physical and mental health, showing the decrease after Covid-19 risks.

Keywords: Benefits. Physical activity. Covid-19. Seniors

¹ Acadêmico – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: denivalmrns@gmail.com

² Acadêmico – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: maiconbrazoliveira@gmail.com

³ Acadêmico – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: reygio13@gmail.com

⁴ Acadêmico – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: romuloleitte@icloud.com

⁵ Acadêmico – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: ryan.augusto@gmail.com

⁶ Acadêmica – Curso de Educação Física – Centro Universitário de Barra mansa. E-mail: rafaela_schitine@icloud.com

1 INTRODUÇÃO

A atual pandemia de COVID-19 apresentou e apresenta um inesperado desafio à saúde pública. Em todo o mundo, medidas foram implantadas por governos, organizações não-governamentais e indivíduos com objetivo retardar a disseminação do vírus para evitar sobrecarregar o sistema de saúde.

Assim, a prática de exercícios físicos atua como medida benéfica para a melhora da imunidade na prevenção e tratamento complementar para doenças crônicas e infecções virais tais como o novo coronavírus, pessoas fisicamente ativas tendem a ter uma doença mais branda quando infectadas pelo covid-19.

Mediante a essas considerações podemos notar que a atividade física deve ser um importante instrumento para recuperação após Covid-19, trazendo benefícios físicos e mentais.

Há uma perda de massa muscular pelos pacientes, podendo ser mais intensa nos pacientes mais velhos. É fundamental um retorno gradual à prática de atividade física, com avaliação das doenças prévias, bem como do status muscular e possíveis lesões articulares, além do acompanhamento por profissionais. Logo, é interessante dessa pesquisa é pensarmos e entendermos tanto para este momento de pandemia quanto, também, para o período pós-pandemia.

O objetivo desse estudo foi avaliar os benefícios da atividade física para idosos pós infecção pelo Covid-19.

2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FISICA

Benefícios da prática da atividade física vêm sendo estudados a muitos anos, inúmeros documentos evidenciam a melhora da qualidade de vida através do movimento.

A atividade física é essencial para prevenir e reduzir os riscos de muitas doenças, bem como para melhorar a saúde física e mental. Manter o corpo em movimento pode até mesmo ajudá-lo a viver mais tempo. Recomendado por profissionais da

saúde, a prática regular e sistematizada da atividade física se torna uma grande aliada na promoção da saúde e emagrecimentos.

É bastante lógico, que quando nos envolvemos em atividades físicas, queimamos calorias, quanto mais intensa ela for, maior será essa queima. Não bastasse isso, exercitar-se ajuda a prevenir ou controlar uma ampla gama de problemas de saúde como por exemplo: redução do risco de AVC (acidente vascular cerebral), diminuição da pressão arterial, reduzindo as chances de doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, evita a perda óssea (osteoporose), ajuda a controlar o peso, melhora da insônia, ajuda na circulação sanguínea, reduz as chances e controla a diabetes, certos tipos de câncer e promove o bem-estar físico e mental.

Autonomia, aumento de força, flexibilidade, melhora do tônus muscular, desempenho intelectual aguçado dentre tantos outros aspectos do nosso organismo são propagados através da geração de gasto calórico. Atua com grande importância na prevenção de diferentes enfermidades, porém não somente isso, mas permanece de forma positiva uma grande contribuinte ao tratamento de doenças crônicas, agregando disposição, melhora do sono, consciência corporal, e também consciência de suas necessidades particulares, assim viabilizando e oportunizando um visível e crescente progresso na qualidade de vida.

A prática de atividade física é indicada às crianças, jovens, adultos e idosos, independe de raça, sexo, biotipo ou se participa de algum grupo especial, como de portadores de patologias crônicas ou necessidades especiais. Importante salientar a necessidade de acompanhamento profissional adequado para indicar qual a melhor atividade para cada indivíduo, levando em consideração sua individualidade biológica, suas preferências, limitações, objetivo, condicionamento físico e histórico num geral.

Dados obtidos através de pesquisas feitas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que o sedentarismo se apresenta de forma alarmante em todo o território nacional. Quase metade de toda população não pratica nenhum tipo de atividade física ou não a pratica de forma adequada e suficiente. Dados que assustam e são preocupantes, pois potencializam o desenvolvimento de algumas doenças como as cardiovasculares, diabetes, obesidade. (OPAS, 2018)

A diminuição ou ausência da atividade física impacta de forma relevante não somente o corpo físico, mas também tem grande influência na saúde mental, o estilo de vida sedentário, tão comum em nossa cultura, chega a ser mais mortal do que fumar, chamando a atenção ainda para o fato de que 6% a 10% das doenças não transmissíveis do mundo são causadas por inatividade física.

A atividade física alivia o mau humor, a indisposição, o mal-estar, diminui a ansiedade e auxilia no tratamento de depressão e outros transtornos mentais. Tudo isso comprovando ainda mais a necessidade e benefícios de estar e permanecer em movimento.

3 BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS

O exercício físico traz inúmeros benefícios para a nossa saúde e sistema imunológico, principalmente quando se trata dos idosos, que merecem maior cuidado por estarem entre os acometidos mais gravemente pelo coronavírus. Manter-se ativo na terceira idade é importante não só durante a quarentena.

As atividades físicas para idosos auxiliam em uma melhora na qualidade de vida, previnem males como a osteoporose, depressão, doenças cardíacas e diabetes, entre outros. Ajuda-os a obter ou manter um peso saudável e a função normal do corpo, com o passar do tempo, o corpo vai envelhecendo, ele se torna mais fraco. Movimentando o corpo através de exercícios pode-se ajudar a manter e a preservar a sua força, o que pode contribuir para que os idosos mantenham a sua mobilidade nas tarefas diárias.

Muitas quedas e lesões que os idosos têm podem ser prevenidas por meio de atividade física regular, que contribui para uma maior mobilidade. O sistema imunológico dos idosos são mais sensíveis à doenças, desde condições sérias até um resfriado comum. O exercício físico pode ajudar a melhorar a resistência e função do sistema imunológico, ajudando-os a prevenir e diminuir o risco de doenças.

Se uma pessoa idosa sofre de uma doença, o exercício pode muitas vezes ajudar a reduzir, assim como aliviar seus sintomas, isso resulta em um estilo de vida muito mais confortável.

Muitos idosos encontram-se frequentemente acima do peso, treinos em academias para idosos, particularmente aquelas que envolvem aeróbica, podem ajudar homens e mulheres idosos aumentar suas frequências cardíacas e a perder peso. A qualidade de vida dos idosos pode ser melhorada grandemente com exercícios regulares.

Os exercícios ajudam também a passar o tempo, liberam hormônios do prazer, como endorfina e serotonina, melhoram a qualidade do sono, aumentam a disposição, previnem doenças, minimizam aflições, entre outros inúmeros benefícios.

Importante lembrar que a interação durante os exercícios físicos é muito importante para a saúde mental e emocional do idoso. Os idosos precisam se exercitar de forma regular de acordo com sua condição física, mesmo que seja o mínimo possível.

A atividade física estimula a memória e coordenação motora dos idosos e, quando aliada ao convívio social com demais colegas pode levar a uma melhora ou estabilização de certas doenças neurológicas, como Alzheimer e Parkinson.

De acordo com pesquisas realizadas, o exercício físico realizado com intensidade moderada tem efeitos positivos nas respostas do sistema imunológico contra infecções respiratórias virais e está associado a vários benefícios anti-influenza, incluindo a redução do risco de influenza e o aumento nas taxas de eficácia da vacina (NOGUEIRA, *et al.* p. 14).

Pode-se dizer que, exercícios que trabalham diversos músculos e com grande elevação cardíaca (exercícios aeróbicos) feitos de forma regular e intensidade moderada ajudam na baixa de riscos após contaminação pelo vírus da influenza, gerando também uma resposta imunológica, o que é de grande ajuda em paralelo com a vacinação, fatores que ajudam na prevenção e cuidado com os idosos.

Conforme exposto por Nogueira, *et al* (p. 18)

Com base em evidências bem comprovadas, Laddu *et al.* (19) expandem os benefícios da prática regular da atividade física no aprimoramento da função imune e na redução do risco, duração ou gravidade das infecções virais. Para tanto, recomendam a prática habitual (~ 150 min por semana) de exercícios físicos de intensidade moderada para obter suporte imunológico ideal.

Idosos, pessoas com obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, fumantes e aqueles que possuem qualquer doença respiratória e/ou pulmonar, são considerados grupos de riscos ao que se refere a infecções respiratórias, como no caso do vírus da Covid-19, o que acarreta “[...] maior risco de infecção pelo COVID-19, os idosos precisam permanecer em casa, o que torna crucial a prática de atividades físicas durante o período de quarentena como forma de evitar o sedentarismo.” (NOGUEIRA, *et al.* p. 15)

Idosos, ou não, que foram infectados pelo coronavírus precisam ficar atentos ao período após Covid-19.

4 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADES FÍSICA PARA IDOSOS NO PÓS COVID-19

Em 2020, o vírus da Covid-19, assolou o País, com isso, diversas medidas de segurança foram impostas pelo Governo através do aval da Organização Mundial da Saúde, à vista disso, diversos setores sociais sofreram impactos com o isolamento social, principalmente os setores que promovem atividades físicas, que pode-se dizer que faz parte de um setor da saúde, pois é sabido que a realização contínua de exercício físico trazem diversos benefícios para a saúde ao longo da vida, principalmente para os idosos.

A chegada da pandemia provocou uma redução muito grande dos níveis de atividade física da população em geral. Em virtude dos protocolos sanitários e medidas de restrição da circulação social, foi preciso aprender novas formas de trabalho, de consumo e de socialização. E, para muita gente, isso também incluiu levar para a sala de casa as atividades físicas que antes eram feitas em academias, praças e parques. (A IMPORTÂNCIA ..., 2022)

Em casos de pacientes em recuperação da Covid-19, a prática de exercícios minimiza as sequelas e recupera a qualidade de vida após a infecção já que melhora a independência do paciente, assim como a resistência cardiorrespiratória, força muscular, equilíbrio, coordenação motora, controle das comorbidades, correção da postura etc. (SOUZA, 2020).

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

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

E os benefícios são imensos e as evidências científicas mostram isso.

E os benefícios são muitos! Bruno Gualano explica que evidências científicas têm mostrado que a prática de atividade física regular, além de parecer trazer alguma proteção contra casos graves, também potencializa os efeitos da vacinação. Um estudo conduzido por um grupo de pesquisadores do qual Bruno faz parte, realizado com pacientes imunocomprometidos (que possuem o sistema de defesa do corpo fragilizado e normalmente apresentam resposta menor à vacinação) demonstrou que pessoas fisicamente ativas, que cumpriam o mínimo recomendado de 150 minutos de atividade moderada a vigorosa por semana, apresentavam mais anticorpos em resposta à vacinação do que os fisicamente inativos, explica o especialista. Esse estudo também mostrou que quem é fisicamente ativo tem uma resposta vacinal mais duradoura em comparação com quem é fisicamente inativo, aponta Bruno. (A IMPORTÂNCIA ..., 2022)

Uma pesquisa realizada por Gethals *et al* (*apud* NOGUEIRA) trouxe os seguintes resultados,

[...] um estudo qualitativo com o objetivo de avaliar o impacto da quarentena nas organizações do programa de AF da Federação Francesa de Educação Física e Ginástica Voluntária e na saúde física e mental de adultos mais velhos. Também verificaram quais alternativas poderiam ser sugeridas a essa população para evitar um estilo de vida sedentário. A pesquisa foi realizada através de entrevistas semiestruturadas com gerentes responsáveis pelos programas de atividade física para idosos e treinadores de esportes que administram esses programas. Os resultados do estudo sugeriram que a epidemia de COVID-19 afetou, mesmo antes das medidas decretadas para a quarentena, o número de programas de atividade física nos grupos de idosos. De acordo com os resultados, os idosos expressaram a necessidade de praticar exercícios em casa durante a quarentena, apesar do declínio da participação em atividades físicas antes das medidas de isolamento devido ao medo do contato com pessoas infectadas. Portanto, os autores recomendam a necessidade em auxiliar os idosos a integrar maneiras simples e seguras de permanecerem fisicamente ativos durante a pandemia de COVID-19 e uma política nacional de apoio a essa população para se exercitarem em casa.

Portanto, vimos que são grandes os impactos da falta exercício físico na vida dos idosos, sendo de grande relevância a continuidade das atividades físicas, que devido a Pandemia houve uma redução de pessoas dessa faixa etária em realizá-las, o que pode ter sido um fator relevante para a recuperação em alguns casos, sendo certo que atividade física melhora o condicionamento físico e ajuda no aumento da imunidade e controle na funcionalidade do organismo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

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

Os aspectos relacionados aos efeitos do exercício físico na prevenção, severidade dos sintomas e reabilitação de indivíduos frente ao surto do novo Coronavírus, além de recomendações sobre a prática de atividade física durante e após a pandemia da Covid-19, são positivos e ajudam de forma positiva e necessária na recuperação dos idosos.

Importante salientar que a inatividade física contribui de forma extremamente maléfica para a propagação de inúmeras moléstias, para o enfraquecimento das atividades musculares, metabólicas e esqueléticas, com o aumento da resistência à insulina, contribuindo para o acúmulo de gordura e para o desenvolvimento da obesidade.

Os indivíduos que participam de atividades físicas, têm resultados significativos em seu sistema imunológico, fazendo com que criem resistência a qualquer tipo de doença viral. Treinos individualizados de acordo com cada grau de recuperação precisam ser implementados para alguns pacientes que tiveram a doença em sua forma grave, respeitando assim a individualidade biológica e estado de recuperação de cada indivíduo.

Fica claro a importância da atividade física, não só para o idoso, mas para todos. Não podemos deixar de mostrar como o profissional de Educação Física é de extrema necessidade e é muito importante nesse contexto. Ele deverá estar atento e fazer uso de estratégias para contribuir na reabilitação e fortalecimento do idoso, propondo a prática de atividades físicas em ambientes virtuais e físicos é evidente.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo *et al.* RE-AIM: uma proposta de avaliação de programas de atividade física. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 295-314, 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21745>. Acesso em: 14 jun.2022.

CARDOSO, Tatiana Filipa Pinheiro *et al.* Unidade de cuidados na comunidade e promoção da saúde do idoso: um programa de intervenção. *Revista de Enfermagem Referência*, v. 4, n. 13, p. 103-114, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3882/388251308014/html/>. Acesso em: 14 jun.2022.

A IMPORTÂNCIA do retorno à prática de atividade física após a Covid-19. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queru-me-exercitar/noticias/2022/a-importancia-do-retorno-a-pratica-de-atividade-fisica-apos-a-covid-19>. Acesso em: 14 jun.2022.

MACEDO, Bárbara Vitória Oliveira *et al.* efeitos da atividade física sistematizada em idosos durante a pandemia do Covid-19. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/21466/1/873_efeitos_da_atividade_fisica_sistematizada_em_idosos_durante_a_pandemia.pdf. Acesso em: 14 jun.2022.

NOGUEIRA, Carlos José *et al.* Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão. Disponível em: [integrativahttps://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/504/637/656](https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/504/637/656). Acesso em: 14 jun. 2022.

OPAS. **OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. 26 nov. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 14 jun.2022.

SOUZA, Milene Oliveira de. Impactos da COVID-19 na aptidão cardiorrespiratória: exercícios funcionais e atividade física. **Bras Ativ Fís Saúde**, v.25, e017, 2020. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14428/11110>. Acesso em: 10 jun. 2022.