

Exercícios Físicos na Promoção da Saúde dos Idosos durante a Pandemia da COVID-19¹

Gabrielle CARVALHO²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

O distanciamento social dos idosos devido à COVID-19 trouxe modificações importantes na rotina, dificultando a prática de exercícios físicos. O sedentarismo leva ao agravamento de doenças crônicas e traz prejuízos à saúde física e mental. Este trabalho tem como objetivo traçar estratégias para que os idosos se mantenham ativos durante a pandemia do novo Coronavírus.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico, Atividade Física, Idoso, COVID-19

Os idosos fazem parte dos grupos de risco da COVID-19 e a necessidade de distanciamento social tem modificado a rotina dessa população, interferindo negativamente na prática de exercícios físicos (GOETHALS *et al.*, 2020).

O sedentarismo já pode ser considerado uma pandemia paralela e predispõe à comorbidades como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiorrespiratórias que são responsáveis pelos piores prognósticos em caso de infecção pelo Coronavírus.

Evidências científicas comprovam os efeitos dos exercícios físicos na prevenção e tratamento das doenças crônicas, na promoção do bem estar psicológico e estimulação do sistema imunológico (FERREIRA, 2020).

Atividades físicas moderadas conferem aos idosos melhora da autoestima, da força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, evitam a síndrome da fragilidade, além de minimizarem o risco de quedas e declínio cognitivo (RODRIGUEZ *et al.*, 2020; OLIVEIRA NETO *et al.*, 2020; PAVÓN, 2020).

¹Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada nos dias 22 e 23 de agosto de 2020

²Aluna do curso de Saúde do Idoso: Gestão e Assistência/ e-mail: gabidecarvalho2508@gmail.com

³Orientadora e professora da Faculdade Laboro, Mestra em Comunicação/ e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Mas como mantê-los ativos durante o distanciamento social? Nesse momento, recomenda-se que as atividades sejam realizadas em casa e que o profissional possa conduzir o processo remotamente, de forma síncrona ou assíncrona, após uma avaliação multidimensional, de preferência presencial e com autorização médica (LAKICEVIC, et al 2020).

Para facilitar a adesão, a ideia é disponibilizar um kit com: 1) uma cartilha ilustrada dos exercícios; 2) diferentes materiais para sua realização, tais como bolinhas, rolos, bastões, caneleiras, halteres, therabands, step e colchão; 3) um diário onde será anotado o que foi realizado, dia e hora das sessões; 4) um vídeo com a demonstração dos movimentos e objetivos de cada um e 5) uma sugestão de playlist para tornar o momento mais agradável. As sessões deverão ser filmadas para que o profissional faça correções, sugira alterações e acompanhe a evolução na execução das séries.

Para realização dos exercícios, o paciente deverá estar vestido e calçado adequadamente, bem hidratado e alimentado, ter tomado os seus remédios e sentindo-se bem disposto. Lembrá-lo de respeitar seus limites e que ao menor sinal de dor ou desconforto a atividade deverá ser interrompida (MACIEL, 2010).

Serão prescritos exercícios de força e resistência, dupla tarefa, equilíbrio, orientação espacial, coordenação motora, alongamento e relaxamento. Para o aspecto cognitivo, serão incluídos aqueles que exijam raciocínio, concentração e atenção, envolvendo cores, números, formas e diferentes contagens (progressiva e regressiva).

Ao final, deverá ser realizada a análise da percepção de esforço e avaliado o grau de satisfação. Chamadas telefônicas dão um feedback mais próximo, demonstram atenção e são decisivas para o sucesso do programa.

A prática regular de atividades físicas pelos idosos durante a pandemia do Coronavírus é uma excelente estratégia para mantê-los saudáveis fisicamente e psicologicamente. Cabe a nós, profissionais do movimento, convencê-los que cuidar de si pode ser um hábito muito prazeroso, que pode ajudá-los a atravessar esse momento de incertezas e que deve ser mantido quando tudo isso passar.

REFERÊNCIAS

FERREIRA.M. J. *et al.* Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, vol. 114, n. 4, Abril/2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>. Acesso em: 10 ago. 2020

GOETHALS L. *et al.* Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. **JMIR Aging**. May 3(1), 2020. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.2196/2F19007>. Acesso em: 28 ago. 2020

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., *et al.* Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**, May-June 63(3). 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.pcad2020.03.009> . Acesso em: 25 ago. 2020

LAKECEVIC, N., MORO, T., PAOLI, A. *et al.* Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. **Aging Clinical and Experimental Research** v. 32, n.7, 2020. Disponível em : <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>. Acesso em: 18 set. 2020

MACIEL, M.G. Atividade Física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**. vol.16, n.4, Out-Dez/2010 <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>. Acesso em: 12 set. 2020

OLIVEIRA NETO, L. *et al.*, #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-COV2): abordagem fisiológica e comportamental. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, [online]. Abril/2020. Acesso em: 20 set. 2020

RODRIGUEZ M.A, *et al.*, Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? **Revista Española de Cardiología**, vol. 7, Issue 7, julho/ 2020. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2020.04.001>. Acesso em: 08 set. 2020