



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

LETÍCIA LOPES FARIAS

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE IDOSOS COM
ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

**ARIQUEMES - RO
2021**

LETÍCIA LOPES FARIAS

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE IDOSOS COM
ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS**

Trabalho de Conclusão de Curso para a
obtenção do Grau em Bacharelado em
Educação Física, apresentado à
Faculdade de Educação e Meio Ambiente
- FAEMA.

Profa. Orientadora Ma. Natalí Máximo Dos
Reis

ARIQUEMES - RO

2021

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F224i Farias, Letícia Lopes.

A influência da atividade física no tratamento de idosos com ansiedade e depressão durante a pandemia do coronavírus. / Letícia Lopes Farias. Ariquemes, RO: Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2021.

30 f.

Orientador: Prof. Ms. Natalí Máximo dos Reis.

Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Educação Física Bacharelado – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes RO, 2021.

1. Atividade Física. 2. Pandemia. 3. Saúde do Idoso. 4. Isolamento. 5. Coronavírus. I. Título. II. Reis, Natalí Máximo dos.

CDD 372

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

LETÍCIA LOPES FARIAS

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE IDOSOS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção do Grau em Bacharelado em Educação Física, apresentado à Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Ma. Natalí Máximo dos Reis (Orientadora)
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -
FAEMA



Prof. Ma. Jessica da Sousa Vale
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -
FAEMA



Prof. Me. Leonardo Alfonso Manzano
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -
FAEMA

Ariquemes, 29 de Novembro de 2021.

Ao meu esposo, família e amigos

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

A minha família, em especial ao meu esposo por todo apoio, paciência e compreensão.

Aos meus colegas de sala, que até aqui resistiram, em especial às minhas queridas Kauane e Jemima pela paciência e pelo auxílio que me foi tão importante na realização deste trabalho.

Aos professores, em especial ao Leonardo Manzano, por todos os ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

A minha orientadora Natalí Máximo, que teve paciência e sabedoria em me guiar na escrita e desenvolvimento deste trabalho.

A instituição de ensino, que me deu suporte e a estrutura necessária para que eu pudesse adquirir conhecimento de qualidade.

A todos aqueles que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho.

Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois, o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.

Josué 1:9

RESUMO

A pandemia desencadeada pelo Covid-19 (Coronavírus), teve como resultado diversos impactos negativos. Uma das medidas adotadas de forma urgente para conter a propagação do vírus foi o isolamento social, que resultou no aumento dos casos de depressão e ansiedade. O presente estudo teve o objetivo de buscar na literatura estudos para identificar os efeitos da prática de atividades físicas em idosos com ansiedade e/ou depressão no contexto da pandemia do coronavírus. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica realizada de março a outubro de 2021. Para subsidiar as discussões, foram utilizados livros da biblioteca digital da FAEMA Júlio Bordignon, da área de Educação Física, entre outras publicações científicas disponíveis online. Os artigos científicos sobre a temática foram acessados em plataformas eletrônicas, indexados em bancos de dados brasileiros e internacionais. Para a revisão, foram utilizados somente aqueles artigos que se delimitassem na temática. Excluiu-se as demais, principalmente aquelas pesquisas cujos participantes que não se enquadrassem na faixa etária foco deste estudo. Como resultados, constatou-se que os inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais ofertados pela prática de atividade, permitem que esta seja considerada uma ferramenta terapêutica não farmacológica no tratamento da ansiedade e depressão. A atividade física é uma alternativa viável, acessível e eficaz como tratamento não farmacológico para a ansiedade e a depressão, não descartando as demais formas de tratamento. Sugere-se que o incentivo de novas estratégias para a prescrição de atividades físicas seja disseminado entre os diferentes níveis da sociedade e também entre os poderes públicos.

Palavras-chave: Atividade física, Pandemia, Transtornos, Isolamento, Idoso.

ABSTRACTO

La pandemia desencadenada por Covid-19 (Coronavirus) tuvo como resultado varios impactos negativos. Una de las medidas adoptadas con urgencia para contener la propagación del virus fue el aislamiento social, que resultó en un aumento de los casos de depresión y ansiedad. Este estudio tuvo como objetivo buscar en la literatura estudios para identificar los efectos de la práctica de actividad física en personas mayores con ansiedad y / o depresión en el contexto de la pandemia de coronavirus. Por ello, se realizó una investigación bibliográfica de marzo a octubre de 2021. Para apoyar las discusiones se utilizaron libros de la biblioteca digital de FAEMA Júlio Bordignon, en el área de Educación Física, entre otras publicaciones científicas disponibles en línea. Se accedió a artículos científicos sobre el tema en plataformas electrónicas, indexados en bases de datos brasileñas e internacionales. Para la revisión se utilizaron solo aquellos artículos que se delimitaron sobre el tema. Los demás fueron excluidos, principalmente aquellas investigaciones cuyos participantes no encajaban en el grupo de edad focal de este estudio. Como resultado, se encontró que los numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales que ofrece la práctica de actividad, permiten que sea considerada una herramienta terapéutica no farmacológica en el tratamiento de la ansiedad y la depresión. La actividad física es una alternativa viable, accesible y eficaz como tratamiento no farmacológico de la ansiedad y la depresión, sin descartar otras formas de tratamiento. Se sugiere que el impulso de nuevas estrategias para la prescripción de actividades físicas se difunda entre los diferentes niveles de la sociedad y también entre las autoridades públicas.

Palabras clave: Actividad física, Pandemia, Trastornos, Aislamiento, Anciano.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	11
3 METODOLOGIA	12
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
4.1 PANDEMIA	13
4.2 ANSIEDADE E DEPRESSÃO	15
4.3 ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	22
ANEXO I – RELATORIO DE PLAGIO	30

1 INTRODUÇÃO

O processo de globalização viabilizou o deslocamento de pessoas pelo mundo com muita facilidade e com isso, a disseminação de doenças infecciosas se tornou uma das problemáticas vividas por muitos países. Quando uma destas doenças se espalha por muitos continentes, esta pode ser classificada como pandemia. Atualmente temos convivido com algo neste sentido, a COVID-19, infecção causada pelo vírus (Sars-CoV-2) que teve origem na China em 2019 (LIMA; BUSS; PAES-SOUSA, 2020). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), pandemia é quando uma doença consegue se alastrar por diversos países, ou seja, mundialmente, que consegue se espalhar por diferentes continentes com transmitindo de pessoa para pessoa. Já o termo epidemia trata-se de um surto que pode afetar uma região (NOVO CORONAVÍRUS..., 2020).

Por se tratar de um vírus pouco conhecido, inicialmente foram tomadas medidas restritivas para evitar a alta disseminação do vírus; em vários países foram decretados *lockdowns* a fim de evitar aglomerações (SILVA; VIANA; LIMA, 2020). Todos de alguma forma correm o risco de contrair o vírus da COVID-19, entretando idosos tem mais chances de desenvolver a forma grave da doença; pessoas acima de 80 anos têm uma possibilidade cinco vezes maior de morrer pela infecção. A Nações Unidas desenvolveu um relatório onde aponta o que pode ocasionar isso, são as possíveis doenças pré-existentes, que afetam 66% das pessoas com 70 anos ou mais (PESSOAS..., 2020). O isolamento social, juntamente com os medos, estresses e inseguranças vivenciadas em decorrência da pandemia, ocasionou um aumento de idosos com ansiedade e depressão (SILVA; VIANA; LIMA, 2020).

Segundo a OMS, a depressão é um transtorno existente em boa parte do mundo, que pode ter intensidade leve à grave. Ela afeta de forma direta atividades diárias das pessoas em todas as faixas etárias, podendo levar ao suicídio na pior das hipóteses. Em alguns casos a ansiedade e a depressão podem se manifestar em paralelo, ou seja, alguém com transtorno de ansiedade pode também sofrer de depressão ou vice-versa. Dentre as pessoas acometidas por ansiedade, quase a metade também sofrem depressão (DÉCADA..., 2020).

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (DEPRESSION..., 2020) a ansiedade além de ser benéfica em algumas situações pode nos alertar em relação a perigos próximos podendo nos alertar e preparar. Porém, um indivíduo pode

desenvolver reações de ansiedade fora do padrão, o que pode gerar pensamentos ou concepções distorcidas da realidade, que podendo resultar em prejuízos significativos (WIEDEMANN, 2015). A ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns no mundo, o qual pode afetar até quase 30% das pessoas na fase adulta.

De acordo com a OMS, a prática de atividade física (AF) regular é fundamental para prevenir e controlar diversas doenças crônicas, promove também melhora significativa nos sintomas de depressão e ansiedade, promove a melhora da memória e exercita a saúde do cérebro. Pessoas idosas (com 65 anos ou mais) devem procurar adicionar em sua rotina atividades que desenvolvam o equilíbrio e a coordenação, bem como exercício que busquem fortalecer a musculatura do corpo fique para assim ficar mais definida e tonificada podendo evitar quedas e promover melhor qualidade de vida (OMS LANÇA..., 2020).

A presente pesquisa se justifica com base na pandemia vivida por todos no mundo, onde a AF, que já era pouco praticada pelos idosos, acabou sendo muito prejudicada pelo isolamento social. Considerando o elevado número de transtornos desenvolvidos nesta faixa etária da vida, esta pesquisa busca informações relevantes para disponibilizar aos interessados na temática abordada.

Diante da situação vivenciada pela humanidade no atual cenário, este estudo tem como objetivo identificar os efeitos da prática de atividades físicas em idosos com ansiedade e/ou depressão no contexto da pandemia do coronavírus, partindo de uma análise das características da pandemia e dos problemas causados por ela na vida do ser humano, dando ênfase nos transtornos psicológicos como a depressão e ansiedade.

Parte-se da hipótese então, que a AF seja uma alternativa não farmacológica acessível que pode influenciar no tratamento e na redução da incidência de casos de ansiedade e depressão em idosos durante a pandemia do COVID-19.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os efeitos da prática de atividades físicas em idosos com ansiedade e/ou depressão no contexto da pandemia do Coronavírus (Covid – 19).

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Reconhecer a pandemia do Coronavírus, suas características e efeitos sobre o organismo humano.

Mostrar a ansiedade e depressão como transtornos psicológicos que afetam a população do Brasil e do mundo na atualidade.

Apresentar a atividade física como meio de auxílio de pessoas da terceira idade com estado de ansiedade ou depressão no período de pandemia de Coronavírus.

3 METODOLOGIA

Para a compreensão dos efeitos da prática de atividades físicas em idosos com ansiedade e/ou depressão no contexto da pandemia do coronavírus, o método escolhido foi o da pesquisa qualitativa. Esta abordagem enfatiza a existência de uma relação dinâmica entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito (CHIZZOTTI, 2000). Os diferentes métodos qualitativos proporcionam confiabilidade aos resultados, mas não garantem que estes sejam irrefutáveis, uma vez que se trata de um recorte da realidade preparado para a investigação científica e que este nunca condiz à totalidade do fenômeno (SOUSA, 2006).

Dentre os tipos de pesquisa qualitativa, optou-se por realizar uma pesquisa bibliográfica, que consiste na investigação em material teórico sobre o assunto de interesse. As pesquisas bibliográficas baseiam-se em estudos teóricos já publicados, deste modo é importante que o pesquisador busque formas de absorver o conteúdo para assim poder ter domínio sobre o conteúdo disponibilizado para assim ter uma análise satisfatória (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021).

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, que de acordo com Casarin (2020), é uma forma de discorrer sobre assunto, sem sistematizar a revisão de literatura, mas que não deixa de ser relevante da busca de respaldos teóricos, o que dá suporte teórico ao revisor em curto período. Esse tipo de busca não busca esgotar as fontes de informações, sendo assim evita que as buscas sejam exaustivas (BIBLIOTECA..., 2015). A seleção dos estudos e a interpretação das informações podem estar sujeitas à parcialidade dos autores (MATOS, 2015). As bases de dados utilizadas foram: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, bem como livros disponibilizados pela biblioteca digital da FAEMA Júlio Bordignon, da área de Educação Física, publicados no período de 2015 a 2021.

Os artigos científicos sobre a temática foram acessados em plataformas eletrônicas, sendo eles alternados entre artigos publicados no Brasil, e artigos publicados em plataformas internacionais, buscando sempre textos disponíveis em plataformas online.

Para revisão, foram utilizados somente aqueles artigos que se demilitassem na temática da influência da AF no tratamento de idosos com ansiedade e depressão durante a pandemia do coronavírus, excluindo-se as demais temáticas.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 PANDEMIA

Em meados de dezembro de 2019, foi reconhecido pela organização Mundial de Saúde, que havia desencadeado uma manifestação de uma nova pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China (HISTÓRICO..., 2020). Ao analisar os fatos, chegaram à conclusão de que se tratava de uma nova cepa do Coronavírus (O QUE É PANDEMIA..., 2020). A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e os principais sintomas febre, cansaço e tosse seca (FOLHA..., 2020). Os casos iniciais tiveram origem em um mercado que comercializa frutos do mar, na cidade em que foi descoberto o novo vírus, que até então ainda era identificado como uma pneumonia de etiologia desconhecida (OLIVEIRA, et. al., 2020).

Com o aumento elevado de casos e número de mortes, a OMS declarou a Pandemia no dia 11 de março de 2020, tornou-se evidente que medidas preventivas deveriam ser tomadas pelo mundo todo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL..., 2020). O vírus pode ser transmitido de pessoa para pessoa por meio da saliva expelida por tosse ou espirro de uma pessoa doente (NOVO CORONAVIRUS..., 2020). O ministério da saúde orienta que são necessários cuidados com a higienização constante das mãos com álcool, ou água e sabão, uso de máscara, evitar compartilhar objetos pessoais, manter distanciamento de mais de um metro e meio, quando estiver com as mãos sujas, evitar leva-las aos olhos e boca, entre outras medidas de biossegurança (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020b).

Desde então, foram confirmados 219.456.675 casos e 4.547.782 mortes por essa doença aguda até 28 de setembro de 2021 (FOLHA..., 2020). Os casos recuperados e em recuperação ainda estão em estudos para a hipótese de que haja ou não recidivas, considerando que houveram pacientes que contraíram o vírus mais de uma vez (HISTORICO..., 2020).

Qualquer pessoa independente da idade pode contrair o vírus e corre o risco de ser internada devidos a complicações causadas pelo mesmo, porém existem grupos que possuem uma probabilidade maior de adoecerem gravemente, isso significa que podem ser hospitalizados, podendo precisar de tratamentos intensivos, uso de ventilação mecânica, e alguns podem evoluir a óbito. Estão inclusas neste

grupo especialmente pessoas acima de 65 anos, portadores de câncer, doenças crônicas como a diabetes e hipertensão, doença renal crônica e até mesmo pessoas com demência ou outras condições neurológicas, pessoas obesas, gestantes entre outros (NCIRD, 2019). Aproximadamente, 72% dos pacientes internados em Unidades de Tratamento Intensivos (UTI) por COVID-19 apresentavam doenças crônicas pré-existentes comparando-se aos que não precisaram de cuidados intensivos (37%). Uma metanálise com oito estudos e dados de mais de 46.000 pacientes chineses evidenciou que hipertensão (17%), diabetes (8%), doenças cardiovasculares (5%) e doenças respiratórias crônicas (2%) eram as doenças mais presentes e com risco aumentado, a população mais presente em UTIs tendem a ser idosos já que a maioria dessas morbidades tendem a ser diagnosticadas com a idade avançada (NUNES *et al.*, 2020).

No decorrer da descoberta do coronavírus, com o número elevado de idosos sendo internados e com alto índice de piora, estudos mostraram que o risco de morrer de COVID-19 aumenta com a idade avançada; uma vez que há um risco maior de desenvolver doenças crônicas e a deterioração natural do sistema imunológico produzido pelo envelhecimento acaba aumentando a vulnerabilidade às doenças infectocontagiosas (HAMMERSCHMIDT; SANTANA, 2020).

Antes da pandemia, os transtornos psicológicos já eram bastante comuns entre os idosos, pois devido à idade avançada, muitos já viviam só, sentiam-se perdidos no tempo diante dos avanços digitais e com o novo cenário vivido, ficou claro que a solidão, o isolamento e a depressão predizem resultados de doenças piores em populações mais velhas (ARAÚJO *et al.*, 2021).

Durante a pandemia o aumento de sintomas psíquicos bem como os transtornos mentais ocorre por diversos motivos, entretanto, vale a pena salientar que há ações diretas decorrentes ao vírus da Covid-19 no sistema nervoso central, como as experiências negativas em relação aos efeitos causados pela infecção, as perdas ocasionadas pela doença, as mudanças de rotina que ocasionam estresses devido as restrições impostas por governos, problemas financeiros, falta de convívio social, e pausas em tratamentos (SAÚDE MENTAL..., 2021).

Devido a diversos fatores como acesso a melhores condições de vida, falta de auxílio governamental, bem como problemas rotineiros, achasse que um terço ou até mesmo metade da população mundial apresente algum tipo de transtorno mental, os quais se apresentam com intensidades diferentes dependendo do grau de dificuldades

encontradas pelo indivíduo durante a pandemia de COVID-19 (FIOCRUZ, 2020).

4.2 ANSIEDADE E DEPRESSÃO

A ansiedade é um Transtorno Mental, isto é, uma doença. Está ligada ao medo extremo, momentos de ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020). Os transtornos de ansiedade podem afetar a rotina dos indivíduos, muitos deixam de realizar as atividades diárias por medo das crises ou sintomas, situações que provocam ansiedade podendo não serem suportadas, pois carregam em si medos e sofrimentos o que pode acabar afetando a qualidade de vida e diminuir o grau de autonomia (COSTA *et. al.*, 2019).

Os transtornos de ansiedade se desenvolvem a partir de um conjunto de fatores, os quais podem ser ciclos da vida, histórico familiar, podendo passar entre pais e filhos e individualidade (ANXIETY, 2020). Os sintomas são diversos como tristeza, mudanças de humor com frequência, fadiga, dificuldades para se alimentar, alterações no sono e modificações cognitivas que devem se perdurar por pelo menos duas semanas (BORGES; C. FRANCESCATO, R.; HOEFEL, A. L., 2018).

Para identificar o transtorno de ansiedade em um indivíduo, é necessário que ele passe por uma avaliação médica, assim será possível observar os sintomas, que podem ser facilmente confundidos com outras condições médicas (ANXIETY DISORDERS, 2017).

Indivíduos que sofrem com transtorno de ansiedade tendem a ser mais suscetíveis a se tornarem clinicamente deprimidos, com isso dão a impressão que de estão sofrendo mais de uma condição ao mesmo tempo, se tornam mais vulneráveis e por diversas vezes acabam se entregando ao uso de drogas e bebidas alcoólicas (LEAHY, 2011).

Os tratamentos variam conforme o diagnóstico que deve ser realizado de acordo com o tipo de transtorno de ansiedade, ademais, eles devem ser diferenciados da ansiedade que ocorre em muitos outros transtornos de saúde mental, que envolvem diferentes abordagens de tratamento (BARNHILL, 2020). Mesmo com o elevado índice de transtorno de ansiedade em idosos, ainda existem dificuldades na identificação dos casos (GONÇALVES *et. al.* 2011).

Para que o tratamento seja realizado de forma satisfatória e traga bons resultados, é necessário que sejam feitas análises populacionais afim de que os dados

estatísticos relativos à essa faixa etária serem aprimorados e a fim de evidenciar outras faces referentes aos transtornos tais como a vivência de cada região bem como o tipo de metodologia utilizada em cada estudo (FERNANDES *et al.*, 2019).

Em diversos casos de depressão, encontra-se indícios de transtorno de ansiedade vividos no início da vida. No entanto ainda não existem estudos suficientes que evidenciem que um transtorno pode causar outro, mas muitas pessoas podem ter os dois transtornos ao mesmo (ANXIETY AND DEPRESSION..., 2020).

A depressão caracteriza-se por alterações psicopatológicas diversas que podem diferenciar-se em relação aos sintomas, gravidade, curso e pré diagnóstico (LIMA *et al.*, 2016). A depressão é mais do que apenas um mau humor passageiro, um “dia ruim” ou tristeza temporária. Frequentemente, a pessoa com depressão não consegue desfrutar das atividades que normalmente gosta (DEPRESSION OVERVIEW..., 2019).

Não existe uma única causa para a depressão, observa-se que a pessoa que tem uma boa qualidade de vida, que tem hábitos alimentares saudáveis, dorme bem, mantém um bom convívio social e familiar, tem momentos de lazer, pratica atividades físicas, que enfrentam dificuldades diante de certas situações e que está bem clinicamente está menos propícia a desenvolver a doença (DEPRESSÃO..., 2019).

Para serem considerados sintomas depressivos, eles devem perdurar por pelo menos duas semanas e devem apresentar um aumento elevado com o passar dos dias. Alguns deles são de dificuldade para se alimentar, sentir-se triste ou depressivo, falta de energia ou esgotamento, insônia ou dormir muito, sentir-se inútil, pensamentos de morte ou suicídio (WHAT IS, 2020).

O diagnóstico de depressão em idosos torna-se difícil devido aos sintomas serem semelhantes ao processo natural de envelhecimento. Estima-se que pelo menos metade da população idosa não sejam diagnosticados pelos profissionais atuantes na saúde primária (SOUSA *et al.*, 2017).

Com a nova demanda para promover saúde pública no combate à diminuição da incidência da ansiedade, depressão e outros transtornos mentais na pandemia do COVID-19, devem ser incluídas novas possibilidades além dos métodos farmacológicos e psicológicos, a prática de AF (ZWIELEWSKI *et al.* 2020).

4.3 ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS

A AF são movimentos produzidos pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia, como todo movimento realizado durante o tempo de lazer, para transporte para ir e voltar, ou até mesmo durante o horário de trabalho de um indivíduo. A AF de intensidade moderada e vigorosa melhora a saúde (PHYSICAL ACTIVITY, 2020).

O isolamento social foi considerado pela a OMS a forma emergente encontrada para diminuir o contágio entre a população, evitando assim que a doença se espalhasse de tal forma que as unidades de saúde não tivessem suporte necessário como leitos em Unidades de Terapia Intensivas (UTI), se tratando de uma doença que, dependendo do estado de saúde do paciente, pode precisar do uso de aparelhos respiratórios (FARIAS, 2020). O isolamento tem trazido à população mundial prejuízos à saúde mental que estão sendo fortemente evidenciados e configuram um desafio aos profissionais e entidades de saúde no país e no mundo. Tem-se na AF e exercício físico um meio com efeitos positivos à saúde mental, a exemplo de práticas de yoga, relaxamento e meditação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020a).

No decorrer da pandemia de Covid-19, dentre diversos impactos ocasionados, observa-se que houve a redução da atividade física e do exercício físico, mesmo com todos os seus benefícios na capacidade funcional, redução dos níveis das taxas que favorecem a análise de uma homeostasia do organismo e depressão, e melhora das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas são indispensáveis para a conservação da saúde em tempos de pandemia (MATTOS *et al.*, 2020). Com o fechamento de locais onde são deslinados a prática de AF, a população precisou buscar novas formas para manter a saúde – física e mental - em dia, considerando todos os benefícios que a prática de atividades físicas pode proporcionar (CONFEEF, 2020). Diante de todas as restrições impostas pelos governos durante o isolamento social, foram desenvolvidos, de forma ampla, programas de atividade física e exercício físico domiciliares via internet ou por outras mídias digitais por serem considerados de maior segurança e baixo custo (SOUZA, 2020; MATTOS *et al.*, 2020).

Em um recente estudo desenvolvido no Brasil, constatou-se que apesar dos esforços para divulgar tais materiais sobre AF e exercício físico durante a pandemia, houve baixa adesão ao estimar que apenas uma pequena parte da população analisada, vinha realizando algum tipo de AF e exercício físico durante as restrições impostas pelos governos (COSTA *et al.*, 2020).

O afastamento da vida social é uma das consequências que foi observada durante a redução de atividades diárias de idosos, o que pode tornar-los menos ativos, diminuindo assim, o nível de qualidade de vida, pois estarão sem se mobilizar como antes, os tornando mais frágeis (GOETHALS *et al.*, 2020). Além da pandemia, outro problema que ficou ainda mais evidente foi o envelhecimento populacional passando a ser considerado o principal evento demográfico do século XXI nos níveis mundial e nacional (YENILMEZ, 2015).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), um indivíduo passa a ser considerado um idoso a partir do momento que o mesmo apresenta, no mínimo, a idade de 60 anos em países de terceiro mundo e em desenvolvimento, e de 65 anos para residentes de países de primeiro mundo (CUNHA, A; CUNHA, N; BARBOSA, 2016; CAMARGOS; GONZAGA, 2015).

O envelhecimento se trata de um processo multidimensional, centrado na interdependência entre as dimensões biológicas (mudanças no corpo), psicológicas (cognição, personalidade e afetividade) e sociais (refletem o domínio sociocultural e ambiental, que revelam indicadores de saúde familiar e social) (LUIZ *et al.*, 2018).

A capacidade funcional pode ser compreendida como conjunto de diversos fatores como as capacidades físicas e mentais, características ambientais e a interação entre do indivíduo com essas características, o que influencia no contexto de vida, incluindo as relações sociais (TAVARES *et al.*, 2017).

Com o aumento cada vez maior da população idosa, os efeitos do envelhecimento para a sociedade têm se tornado relevantes. Especialmente no que diz respeito à saúde, o desafio é aumentar a longevidade com melhor qualidade de vida (MARI *et al.*, 2016). A OMS define como envelhecimento saudável processos de desenvolvimento e manutenções da capacidade funcional que permitem que a idade avançada seja vivida da melhor forma possível (DÉCADA..., 2020).

Existem diversos elementos que evidenciam a qualidade de vida da população idosa, não sendo somente apenas aspectos físicos, mas psicológicos e sociais, como bem-estar físico e mental, produtividade e uma boa estruturação familiar, estes estimulam um envelhecimento saudável (SPOSITO; NERI; YASSUDA, 2016). Dados publicados recentemente pressupõem que existe uma relação positiva entre AF e saúde mental dos idosos e que a mesma pode contribuir de forma significativa para a melhora dos sintomas de depressão nessa população (MUMBA *et al.*, 2020).

A AF proporciona aos idosos benefícios como a diminuição da mortalidade por

todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental, a saúde cognitiva e o sono (OMS LANÇA... 2020).

A OMS evidencia que a população idosa é mais suscetível a contrair a COVID-19, o que acaba sendo perigoso, pois tem maiores chances de agravamentos dos quadros, inclusive mais rápidos, ocasionando maiores taxas de mortalidade (NERI, 2020).

Além da doença física, a pandemia expõe os idosos a inúmeros desafios de vida, como planos interrompidos, frustração e tédio, separação da família e amigos, acesso irregular a suprimentos e tensão financeira, como também tiveram que lidar com o maior risco de perdas pessoais relacionadas à pandemia (FINLAY *et al.*, 2021).

Os idosos que antes buscavam por atividades ao ar livre, tiveram que mudar seus hábitos, para priorizar sua segurança e por medo do que por eles é desconhecido. Fatores como esses geram situações complexas, psicológicas e físicas, o que dificultam a manter o corpo ativo (ZANESCO; ZAROS, 2009). Exercícios regulares melhoram a função imune e podem de forma exponencial proteger os idosos de infecções (LAKICEVIC *et al.*, 2020).

No Brasil, com variações de região para região, o Decreto 4.310/2020 do Estado do Paraná, por exemplo, determinou o fechamento de centros de movimentação social, como as academias de ginástica e afins, a partir do dia 18 de março (GUIMARÃES *et al.*, 2020). Outros estados da federação publicaram decretos da mesma natureza no mesmo período. Com o fechamento de estabelecimentos como clubes e academias, estúdios e até mesmo parques, a população buscou recorrer a outras maneiras para manter a saúde física e mental em dia (CONFEEF, 2020).

Os programas de atividades físicas que podem ser realizadas em casa, são considerados eficientes, de fácil acesso e seguros e quando realizados, sendo executados de forma adequada, de acordo com cada indivíduo podem promover aptidões físicas direcionadas à saúde e habilidades, o que impacta de forma positiva na funcionalidade e na qualidade de vida do mesmo (MATIAS, *et al.*, 2018; SOUZA, *et al.*, 2019).

Jiménez-Pavón, Carnonell-Baeza e Lavie (2020) propõem que os exercícios físicos devem ser recomendados de forma cautelosa para garantir um programa favorável, com o objetivo de garantir ou aperfeiçoar os principais componentes da aptidão física relacionados à saúde durante a pandemia de COVID-19, através da

prática regular em exercícios aeróbicos, além da realização de atividades que promovam o fortalecimento dos músculos entre outras capacidades físicas.

Neste sentido, estudos mostram que exercícios realizados somente com o peso corporal, treinamentos resistidos e/ou faixas elásticas demonstram resultados satisfatórios, podendo ser comparados com os que são alcançados em academias tradicionais (BARBALHO, *et al.*, 2019; CHULVI-MEDRANO *et al.*, 2017).

De fato, o exercício tem sido considerado o essencial com base em evidências epidemiológicas de seus benefícios preventivos/terapêuticos e considerando os principais mediadores biológicos envolvidos. Entretanto, o grupo populacional de idosos merece uma atenção especial, por serem de certa forma mais vulneráveis e possuírem limitações (MORROW-HOWELL; GALUCIA; SWINFORD, 2020).

Diante dos inúmeros benefícios da AF, entende-se que não deve ser interrompido ou mudar de forma drástica o estilo de vida das pessoas no decorrer da quarentena e bem como manter um estilo de vida ativo em domicílio é de suma importância para a saúde da população, mas, principalmente, para aqueles que possuem condições adicionais e idosos (FINLAY *et al.*, 2021).

Mattos *et al.* (2020) apontam que o profissional de Educação Física diante do isolamento social, teve que adotar novas estratégias para a execução das atividades ou exercícios físicos que estão atrelados à saúde, para isso, o recurso adotado foi a adaptação ao uso de aparatos tecnológicos e programas viáveis.

Considerando os conhecimentos e experiências teóricas e práticas aprendidas no percurso dos estudos na faculdade, queremos colocar alguns exercícios simples a serem feitos pelas pessoas da terceira idade em casa com o fim de manter e melhorar o estado de saúde nestes momentos de isolamento social.

Lembrando que o idoso deve antes de praticar qualquer AF procurar atendimento médico para que seja realizada uma anamnese e exames, assim poderá verificar se estará liberado para a prática, se alimentar antes da atividade para evitar queda abrupta da glicose. Verifique o espaço, deixando-o livre de obstáculos que possam causar acidentes domésticos. Consuma água para manter sua hidratação, lembrando que esse deve ser um feito diário. O idoso deve estar vestindo roupas apropriadas para treino.

1) Elevação lateral de braços: em pé, o idoso posicionará os braços ao longo corpo, com a palma viradas para frente, devera elevar seus braços estendidos até a

altura dos ombros.

2) Extensão de joelhos unilateral: sentado em uma cadeira, o idoso deverá estender o joelho de forma lenta e deve parar antes de chegar no ponto máximo de extensão do joelho, não deve estender todo o joelho. A volta à posição inicial deve ser feita lentamente.

3) Elevação frontal de ombros com toalha: Com os braços estendidos à frente do corpo segurando uma toalha, o idoso deve levantar os braços até acima da cabeça.

4) Apoio na parede: o idoso deverá posicionar seu corpo de forma afastada a um passo da parede, deve apoiar suas mãos na parede afastadas conforme a largura dos ombros e fazer uma flexão e extensão de cotovelos.

5) Sentar e levantar da cadeira: com os pés afastados na largura do quadril, deverá sentar-se contraindo bem a região abdominal para estabilizar a coluna, ao se levantar, deve concentrar sua força nas coxas e não nos joelhos.

6) Panturrilha em pé: na posição em pé, o idoso deve subir e descer na ponta dos pés, de preferência apoiando -se em uma cadeira para evitar desequilíbrios e consequentemente quedas.

Os exercícios podem ser realizados de três a cinco vezes por semana, devendo ser sempre acompanhado de um profissional à distância ou presencialmente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os níveis de aparição e desenvolvimento da ansiedade e depressão nas pessoas, tiveram um aumento exponencial durante a pandemia do COVID-19 acompanhadas de outros fatores como falta de contato social devido ao isolamento, índices elevados de mortes de parentes e amigos, crise financeira, estresse e medo sobre o futuro incerto pós pandemia. O presente trabalho teve como objetivo a associação da AF com a prevenção ou tratamento da ansiedade e/ou depressão em idosos durante a pandemia.

Com os achados, foi possível dimensionar os desafios encontrados para levar aos idosos exercícios que fossem seguros e mantivessem a integridade física e mental dos idosos.

Com a elevação dos níveis de inatividade física durante a pandemia, sugere-se que os incentivos a novas estratégias de prescrição de atividades físicas sejam difundidos entre os diferentes níveis da sociedade, também pelo poder público, haja vista este ser o principal agente de promoção e prevenção da saúde em nossa sociedade.

Desta forma, vale ressaltar que deve haver um maior enfoque dos profissionais da área da saúde nos educadores físicos e gestores públicos mais engajamento efetivo e eficaz no que tange a mobilização da construção e estruturação de programas que enfatizem a prática da AF e sua aderência, para torná-la mais ativa e possibilitando assim uma maior e melhor qualidade de vida, levando em consideração que a realidade da população é envelhecer e tornar este processo mais saudável é responsabilidade do profissional envolto à área da saúde.

Através dos estudos achados por este trabalho, observou-se que a AF é uma alternativa viável, acessível e eficaz como tratamento não farmacológico para a ansiedade e a depressão, não descartando as demais formas de tratamento.

REFERÊNCIAS

ANXIETY. **Mental Health America**, 2020. Disponível em: <https://www.mhanational.org/conditions/anxiety>. Acesso em 06 de junho de 2021.

ANXIETY DISORDERS. **Nami National Alliance On Mental Illness**, 2017. Disponível em: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders>. Acesso em: 13 jun. 2021.

ARAÚJO, M. P. D. et al. Health conditions of potential risk for severe Covid-19 in institutionalized elderly people. **Plos One** 16 (1): e0245432, 2021. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245432>. Acesso em: 04 out. 2021.

BARBALHO, M. et al. "NO LOAD" resistance training increases functional capacity and muscle size in hospitalized female patients: A pilot study. **European Journal Of Translational Myology**, 29(4), 8492, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31908746/>. Acesso em: 24 jun. 2021.

BARNHILL, J. W. Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade. **Manual MSD Versão Saúde Para A Família**, 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em: 14 jun. 2021.

BIBLIOTECA PROF. PAULO DE CARVALHO MATTOS. **Tipos de revisão de literatura**. Faculdade de Ciências Agrônômicas UNESP Campus de Botucatu, 9. 2015. Disponível: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-revisao-de-literatura.pdf>. Acesso: 23 abr. 2021.

CAMARGOS, M. C. S.; GONZAGA, M. R. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 31, p. 1.460-1.472, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-311X2015000701460&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 ago. 2021.

CASARIN, S. T. et al. Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924>. Acesso em: 24 set. 2021.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): People with certain medical conditions**. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/needextra-precautions/people-with->

medical-conditions.html. Acesso em: 25 abr. 2021.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2000.cal-conditions.html. Acesso em: 15 maio 2021.

CHULVI-MEDRANO, I. et al. Manual Resistance versus Conventional Resistance Training: Impact on Strength and Muscular Endurance in Recreationally Trained Men. **Journal of sports science & medicine**, 16(3), 343–349, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5592285/>. Acesso em: 30 abr. 2021.

CONFED. **Atuação profissional em tempos de pandemia**. Revista Educação Física, 74, p. 18–21, 2020. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/4666>. Acesso em 10 out. 2021.

COSTA, C. L. A et al. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 25:e0123, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14353>. Acesso em 25 set. 2021.

COSTA, C. O da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt>. Acesso em 13 set. 2021.

CUNHA, A. C. N. P.; CUNHA, N. N. P.; BARBOSA, M. T. Geriatric teaching in Brazilian medical schools in 2013 and considerations regarding adjustment to demographic and epidemiological transition. **Rev. Assoc. Med. Bras., Belo Horizonte**, v. 2, n. 62, p. 179-183, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302016000200179. Acesso em 26 jul. 2021.

DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL 2020-2030. **Organização pan-americana de saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2020-2030>. Acesso em: 11 ago. 2021.

DEPRESSÃO. **Organização pan-americana de saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20transtorno%20mental%20frequente.,a%20carga%20global%20de%20doen%C3%A7>. Acesso em: 28/03/2021.

DEPRESSÃO É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE SUICÍDIO, APONTA ENTIDADE INTERNACIONAL. Ministério da Educação. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/depressao-e-uma-das-principais-causas-de-suicidio-aponta-entidade-internacional>. Acesso em: 14 jun. 2021.

DEPRESSION. **Anxiety and Depression Association of America (ADAA)**. 2020. Disponível em: <https://adaa.org/understanding-anxiety/depression>. Acesso em: 14 jun. 2021.

DEPRESSION OVERVIEW. **Harvard Health Publishing**, 2019. Disponível em:

https://www.health.harvard.edu/a_to_z/depression-overview-a-to-z. Acesso em: 15 jun. 2021.

FACTS & STATISTICS. **Anxiety and Depression Association Of America**, 2020. Disponível em: <https://adaa.org/aboutadaa/press-room/facts-statistics>. Acesso em: 29 mar. 2021.

FARIAS H. S. de. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade, Espaço e Economia. **Open Edition Journals**. Disponível em: <https://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357>. Acesso em: 27 jun. 2021.

FERNANDES, W. A. A. de B. et al. **Contribuições científicas acerca da ansiedade como objeto de estudo em idosos**: uma revisão integrativa. VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. 2019. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53410>. Acesso em: 24 de ago. 2021.

FINLAY, J. M. et al. Coping During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study of Older Adults Across the United States. **Frontiers in Public Health**, v. 9, n. April, p. 1–12, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33898379/>. Acesso em: 24 ago. 2021.

FIOCRUZ, Fundação Oswaldo Cruz. **Cartilha Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Recomendações para Gestores**. 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemiacovid-19-recomendacoes-para-gestores>. Acesso em: 06 out. 2021.

FOLHA INFORMATIVA SOBRE COVID-19. **Organização pan-americana de saúde, 2020**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 16 maio 2021.

GOETHALS, L. et al. Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Covid-19. **JMIR Aging**, 3(1), e19007. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341031488_Need_for_a_physical_activity_promotion_strategy_for_older_adults_living_at_home_during_quarantine_due_to_Covid-19_Preprint. Acesso em: 21 jul. 2021.

GONÇALVES D. C, PACHANA N. A, BYRNE G. J. Prevalência e correlatos de transtorno de ansiedade generalizada entre adultos mais velhos na Pesquisa Nacional Australiana de Saúde Mental e Bem-estar. **J Affect Disord**. 2011; 132 (1-2): 223-30. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2011-14745-023>. Acesso em 27 set. 2021.

GUIMARÃES, J. A. C. et al. Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–8, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14410>. Acesso em: 04 out. 2021.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19. **Cogitare enfermagem**, v. 25, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1095404>. Acesso em: 30 jun.

2021.

HISTÓRICO DA PANDEMIA DE COVID-19. **Organização pan-americana de saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 13 maio 2021.

JIMÉNEZ-PAVÓN D, CARBONELL-BAEZA A, LAVIE CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Prog Cardiovasc Dis**. 2020 Mar; Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033062020300633>. Acesso em: 10 set. 2021.

LAKICEVIC, N. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32449107/>. Acesso em 24 maio 2021.

LEAHY, R. L. **Livre de Ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LIMA, A. M. P. et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 6, n. 2, p. 1–7, 2016. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/5704/570463798010.pdf>. Acesso em 13 abr. 2021.

LIMA, N. T.; BUSS, P. M.; PAES-SOUSA, R. COVID-19 pandemic: a health and humanitarian crisis. **Cadernos de Saude Publica**, 36(7), e00177020. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32725086/>. Acesso em: 31 jul. 2021.

LUIZ, K. K. I. et al. Envelhecimento E Velhice: Protagonismo, Temporalidade E Desafios. **Temporalis**, v. 18, n. 35, p. 289–304, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/index.php/temporalis/article/view/18254>. Acesso em 20 jun. 2021.

MARI, F. R et al. The aging process and health: what middle-aged people think of the issue. **Rev. Bras. Geriatr. Geronto**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 19, p. 35-44, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4rsbMwWNncd3QmZP7ZdFRSg/?lang=en>. Acesso em 22 mar. 2021.

MATIAS, G. H. L, et al. Repetibilidade e reprodutibilidade de um manual de exercícios físicos domiciliares. **Fisioter Pesqui** 2018; 25:209-16. 28. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/rtX8xdgQgVMQQZ5c9WrFSBs/abstract/?lang=pt>. Acesso em 13 ago. 2021.

MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–12, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/349349748_Recomendacoes_de_atividade_fisica_e_exercicio_fisico_durante_a_pandemia_Covid-19_revisao_de_escopo_sobre_publicacoes_no_Brasil. Acesso em: 3 jul. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diário de uma pandemia**: 5 dicas para orientar pais e crianças. 2020a. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/diario-de-uma-pandemia-5-dicas-pa-a-orientar-pais-e-crianca>. Acesso em: 15 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Relaxe, alongue-se, cuide do corpo e da mente**. [2020b]. Cartaz, color. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//card-atividade-fisica-3.jpg>. Acesso em: 15 jun. 2021.

MORROW-HOWELL, N.; GALUCIA, N.; SWINFORD, E. Recovering from the COVID-19 Pandemic: A Focus on Older Adults. **Journal of Aging and Social Policy**, v. 32, n. 4–5, p. 526–535, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08959420.2020.1759758>. Acesso em: 25 mar. 2021.

MUMBA M. N. et al. Intensity and type of physical activity predicts depression in older adults. **Aging Ment Health**. 2021 Apr;25(4):664-671. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338658856_Intensity_and_type_of_physical_activity_predicts_depression_in_older_adults. Acesso em: 30 abr. 2021.

NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19): INFORMAÇÕES BÁSICAS. **Ministério Da Saúde**, 2020. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/ultimas-noticias/3135-novo-coronavirus-covid-19-informacoes-basicas>. Acesso em: 22 maio 2021.

NUNES, B. et al. Envelhecimento, Multimorbidade e risco para COVID-19 grave: **ELSI-Brasil**. 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/703>. Acesso em 22 abr. 2021.

OLIVEIRA, H. M. Jr. A disseminação da covid-19: um papel expectante e preventivo na saúde global. **J Hum Growth Dev**, v. 30, n. 1, p. 135-140, 2020. Disponível: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/download/9976/6426/33279>. Acesso: 30 abr. 2021.

OMS LANÇA NOVAS DIRETRIZES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO, **Organização pan-americana de saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>. Acesso em: 29 mar. 2021.

O QUE É PANDEMIA?, **Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)**. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20pandemia%20%C3%A9,sustentada%20de%20pessoa%20para%20pessoa>. Acesso em: 13 abr. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE DECLARA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS. **Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde**, 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude>

declara-pandemia-de-coronavirus. Acesso em: 16 maio 2021.

PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS FORAM AS MAIS ATINGIDAS PELA COVID-19 NAS AMÉRICAS. **Organização pan-americana de saúde**, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-9-2020-pessoas-com-mais-60-anos-foram-mais-atingidas-pela-covid-19-nas-americas#:~:text=Um%20relat%C3%B3rio%20das%20Na%C3%A7%C3%B5es%20Unidas,entre%2060%20e%2069%20anos..> Acesso em: 16 abr. 2021.

PHYSICAL ACTIVITY. **World Health Organization**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso: 15 jun. 2021.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R. de; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19. Acesso em: 13 jun. 2021.

SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19. **Biblioteca Virtual em Saúde - Ministério da Saúde**, 2021. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/ultimas-noticias/3427-saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19>. Acesso em: 16 maio 2021.

SILVA, M. de L.; VIANA, S. A. A.; LIMA, P. T. de. Impacto na saúde mental do idoso durante o período de isolamento social em virtude da disseminação da doença covid-19: uma revisão literária. *Revista Diálogos Em Saúde*, 3(1), 1–16, 2020. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/272/232>. Acesso em: 03 mar. 2021.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 43, p. 64–83, 2021. Disponível em: <https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 14 out. 2021.

SOUSA, J. As sete teses equivocadas sobre conhecimento científico: reflexões epistemológicas. **Ciência & Cognição**, Rio de Janeiro: UFRJ, v. 8, ano 3, p. 143-152, ago. 2006. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/587/368> Acesso em: 11 set. 2021.

SOUSA K. A., et al. Prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela estratégia de saúde da família. **REME rev. min. enferm**, 2017; 21(2):.82-93. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1154>. Acesso em 01 out. 2021.

SOUZA, F. B. A. B, Tritany É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cad Saúde Pública**. 2020;36(5):e00054420. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/5hLHLw8HfzqWsgVHMZGDyxj/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2021.

SOUZA, F. et al. Efeito de 12 semanas de exercício físico domiciliar na aptidão física de idosas com câncer de mama em hormonioterapia. **Acta Fisiátr** 2019; 26(1). Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/163420>. Acesso em: 20 ago. 2021.

SOUZA, M. G. DE et al. Fatores associados à presença de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos de um centro universitário no sul do país. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 12, p. 588–596, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1141>. Acesso em 18 de jul. 2021.

SPOSITO, G.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Advanced Activities of Daily Living (AADLs) and cognitive performance in community-dwelling elderly persons: Data from the FIBRA Study – UNICAMP. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 19, p. 8-20, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232016000100007&script=sci_arttext&tlng=en. Acesso em 14 jul. 2021.

TAVARES, R. E. et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 6, p. 889–900, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em 22 de set. 2021.

WHAT IS DEPRESSION? **American Psychiatric Association (APA), 2020**. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression>. Acesso em: 15 jun. 2021.

WIEDEMANN, K. Anxiety and Anxiety Disorders. **Elsevier Ltd**. Pp. 804-10, 2015. Disponível em: <http://scitechconnect.elsevier.com/wp-content/uploads/2016/02/Anxiety-and-Anxiety-Disorders.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2021.

YENILMEZ, M. I. Economic and social consequences of population aging the dilemmas and opportunities in the twenty-first century. **Appl Res Qual Life** 2015; 10:735-52. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-014-9334-2>. Acesso em: 31 jul. 2021.

ZANESCO, A., ZAROS, P. R. Exercício físico e menopausa. **Rev Bras Ginecol Obst** 2009; 31(5):254-61. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/YXvqxVnMVDVYp96FsgH6Ggg/abstract/?lang=pt>. Acesso em 22 set. 2021.

ZWIELEWSKI G. et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. Artigo de revisão. **Rev debates em Psiquiatria**. 2020. Disponível em: <http://www.hu.ufsc.br/setores/neuropsicologia/wp-content/uploads/sites/25/2015/02/Protocolos-psic-em-pandemias-covid-final.pdf>. Acesso em 23 maio 2021.

ANEXO I – relatório de plágio



RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

DISCENTE: Letícia Lopes Farias

CURSO: Educação Física Bacharelado

DATA DE ANÁLISE: 04.11.2021

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: **9,26%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet ⚠️

Suspeitas confirmadas: **5,5%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados ⚠️

Texto analisado: **94,11%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.7.1
quinta-feira, 4 de novembro de 2021 16:59

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **LETÍCIA LOPES FARIAS**, n. de matrícula **35501**, do curso de Educação Física Bacharelado, foi aprovado na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 9,26%. Devendo a aluna fazer as correções necessárias.

(assinado eletronicamente)
HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO
Bibliotecária CRB 1114/11
Biblioteca Júlio Bordignon
Faculdade de Educação e Meio Ambiente