

Atividade física geriátrica em tempos de crise: explorando conexões entre doenças crônicas e a COVID-19

Gustavo Henrique Fernandes Rodrigues, Lara Fernandes Maciel, Bruno Macedo Vanderlei Rodrigues, Anna Helena Mendicino Zavarco, Maurício dos Santos, Rosangela Villa Marin-Mio.

Introdução: A atividade física regular oferece amplos benefícios aos idosos, incluindo socialização, bem-estar, mobilidade, fortalecimento muscular, prevenção de quedas e alívio de dores. A pandemia de COVID-19 destacou a urgência de estratégias de saúde pública para promover um envelhecimento saudável, como exercícios, controle de peso e manejo de doenças crônicas. Nesse contexto, a participação de idosos em rotinas com exercício físico pode prevenir o progresso de doenças, além de prolongar a longevidade independente. **Objetivo:** Investigar a ocorrência da prática de atividade física entre idosos no período pandêmico, presença de doenças crônicas e infecção pelo vírus COVID-19. **Métodos:** A amostra foi composta por 90 indivíduos com idade acima de 60 anos ($68,5 \pm 6,3$ anos; 23 homens e 67 mulheres). A abordagem metodológica adotada neste estudo foi prospectivo, descritivo e transversal. Para coleta dos dados, utilizou-se um questionário online aplicado por meio da plataforma Google Forms, baseado no Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), abordando as doenças crônicas mais prevalentes na população. O estudo avaliou indivíduos que durante a pandemia de Covid-19, se envolveram em alguma forma de atividade física, a frequência das doenças crônicas neste grupo e a incidência de idosos acometidos pelo vírus da COVID-19. **Resultados:** Dos 90 idosos pesquisados, 50 (55,55%) afirmaram ter praticado atividade física durante a pandemia, por pelo menos 10 minutos por semana (média por semana $4 \pm 2,36$ dias). No que tange às doenças crônicas mais frequentes foram observados que 38 (42,2%) relataram hipertensão arterial (HA), 18 (20%) diabetes mellitus (DM), 12 (13,3%) obesidade, 7 (7,7%) dislipidemia (DLP) e 5 (5,5%) para doenças respiratórias. Considerando que o mesmo indivíduo pode apresentar mais de uma das comorbidades apresentadas.

Tabela 1: Prevalência de atividade física em idosos durante a pandemia de COVID-19 e sua associação com as principais doenças crônicas e a incidência dos casos positivos para o vírus da COVID-19.

IDADE (anos)	Atividade física		Doenças crônicas					Não tem doença crônicas n (%)	Covid-19		
	Sim n (%)	Não n (%)	HA n (%)	DM n (%)	Obesidade n (%)	DLP n (%)	Doenças respiratórias n (%)		Sim n (%)	Não n (%)	Não sabe n (%)
+60 (n 90)	77 (85,5)	13 (14,4)	38 (42,2)	18 (20)	12 (13,3)	7 (7,7)	5 (5,5)	28 (31,1)	40 (44,4)	47 (52,2)	3 (3,3)

No contexto da pandemia de COVID-19, constatou-se que 40 idosos (44,4%) relataram ter sido infectados pelo vírus. Entre aqueles que não contraíram o vírus, 47 (52,2%) mencionaram que a prática regular de atividade física possivelmente desempenhou um papel benéfico, contribuindo para a redução do risco de infecção. Além disso, 3 (3,3%) não tinham certeza quanto à sua condição de infecção. **Conclusão:** Este estudo ressalta a importância da atividade física como estratégia eficaz para promover um envelhecimento saudável e mitigar os efeitos negativos das doenças crônicas em idosos. A pandemia evidenciou a necessidade de adaptação e manutenção de hábitos saudáveis, destacando a relevância de programas de exercícios personalizados e acessíveis para esta população.