

O IMPACTO DAS INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS E PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Data de aceite: 02/05/2024

Luma Leoni Abreu

Universidade de Vassouras Vassouras -
Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0009-0003-1087-7367>

Mark Aragão dos Santos Silva

Universidade de Vassouras Vassouras –
Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0009-0004-0008-7246>

Helcio Serpa de Figueiredo Júnior

Universidade de Vassouras Vassouras –
Rio de Janeiro
<http://lattes.cnpq.br/4376300505281781>

RESUMO: O artigo discute os impactos da pandemia de COVID-19 na saúde física e mental dos idosos, destacando o aumento do isolamento social e a necessidade de intervenções eficazes para mitigar esses impactos. Foram analisados 3.133 artigos sobre intervenções psicossociais e exercícios para idosos durante a pandemia, selecionando 20 para revisão. Foram abordadas estratégias como a tele reabilitação, programas de exercícios adaptados e intervenções psicossociais, que mostraram ser eficazes na redução da solidão, depressão e melhora da saúde física dos idosos. A importância da atividade física regular para a saúde física e cognitiva

dos idosos foi enfatizada, assim como os desafios enfrentados na implementação desses programas durante a pandemia. Conclui-se que abordagens integradas e adaptadas às restrições atuais são essenciais para garantir um envelhecimento saudável e de qualidade para os idosos durante e após a pandemia.

PALAVRAS-CHAVE: Isolamento Social; depressão; covid-19; idoso.

THE IMPACT OF PSYCHOSOCIAL INTERVENTIONS AND EXERCISE PROGRAMS ON THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF OLDER ADULTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: The article discusses various alternative therapeutic approaches for menopausal symptoms, including insomnia, depression, and anxiety. A total of 4,065 articles were analyzed, with 85 selected after eligibility criteria, and 18 articles excluded at the end of the review. Reviewed studies investigated treatments such as cognitive-behavioral therapy, hormonal therapy, homeopathy, yoga, and electroacupuncture, among others. The importance of individualizing treatment, considering individual hormonal sensitivity

and the complexity of symptoms during menopause, is highlighted. Some treatments showed promising results, such as electroacupuncture, which was effective in reducing depression and improving the quality of life of women in perimenopause. Other studies examined the effectiveness of estrogen plus progestogen therapy in preventing depressive symptoms and the efficacy of individualized homeopathy compared to fluoxetine in treating depression. In conclusion, reviewed studies suggest that alternative therapeutic approaches may be effective in improving quality of life during menopause, but further research is needed to fully understand their role and ensure their safety and efficacy.

KEYWORDS: social isolation; depression; covid-19; elderly.

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 trouxe consigo uma série de desafios, especialmente para os idosos, que são considerados um grupo de risco para complicações graves da doença. Medidas de proteção, como o distanciamento social e o isolamento, tornaram-se necessárias para proteger essa população vulnerável, mas ao mesmo tempo, essas medidas têm impactado negativamente a saúde física, mental e emocional dos idosos (CENÉ CW, et al. 2022). A atividade física regular é fundamental para manter a aptidão física e a independência nas atividades da vida diária dos idosos, porém, o isolamento social imposto pela pandemia reduziu significativamente as oportunidades de atividade física (ZENGIN ALPOZGEN A, et al. 2022). Nesse contexto, a tele reabilitação emergiu como uma alternativa viável para manter os idosos ativos e engajados em programas de exercícios supervisionados, mesmo em suas casas (ZENGIN ALPOZGEN A, et al. 2022).

Além dos desafios físicos, o isolamento social prolongado pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e solidão, especialmente entre os idosos (GILBODY S, et al. 2021). A depressão e a solidão podem ser agravadas pela falta de interação social e atividades recreativas que costumam ser essenciais para a saúde mental dos idosos (GILBODY S, et al. 2021).

Intervenções psicossociais, como a ativação comportamental, mostraram-se promissoras na mitigação dos impactos psicológicos do isolamento social em idosos (GILBODY S, et al. 2021).

Outro aspecto preocupante é o impacto do isolamento na função cognitiva dos idosos. Estudos mostram que a solidão e o isolamento social estão associados a um maior declínio cognitivo em idosos (MIYAZAKI A, et al. 2022). Manter e melhorar a função cognitiva é essencial para prevenir a demência e garantir um envelhecimento saudável. O exercício físico regular tem sido apontado como uma forma eficaz de melhorar a função cognitiva em idosos, mas o acesso a programas de exercícios foi significativamente reduzido durante a pandemia (MIYAZAKI A, et al. 2022).

A redução da atividade física e o aumento do comportamento sedentário durante a pandemia têm sido preocupantes, especialmente para os idosos, que já são mais

vulneráveis a quedas e lesões relacionadas (TEKKUS B, et al. 2023). As quedas em idosos são um problema significativo de saúde pública, com impactos econômicos e de saúde graves. Um programa de exercícios tem se mostrado eficaz na redução do número de quedas e no risco de morte em idosos, mas sua implementação durante a pandemia tem sido desafiadora (LYTRAS D, et al. 2022).

Diante desses desafios, é crucial desenvolver e implementar estratégias eficazes para mitigar os impactos do isolamento social nos idosos durante a pandemia da COVID-19. Intervenções como a tele reabilitação, a ativação comportamental e programas de exercícios adaptados às restrições da pandemia podem desempenhar um papel fundamental na manutenção da saúde física, mental e cognitiva dos idosos (ZENGIN ALPOZGEN A, et al. 2022) (MIYAZAKI A, et al. 2022) (GILBODY S, et al. 2021). Além disso, é importante considerar a necessidade de intervenções abrangentes para prevenção de quedas e promoção da atividade física entre os idosos, mesmo em tempos de isolamento social (TEKKUS B, et al. 2023) (LYTRAS D, et al. 2022). Em resumo, a pandemia da COVID-19 exacerbou os desafios enfrentados pelos idosos, especialmente no que diz respeito ao isolamento social. É fundamental que sejam implementadas estratégias eficazes para mitigar os impactos negativos do isolamento na saúde física, mental e cognitiva dos idosos, garantindo assim um envelhecimento saudável e de qualidade (CENÉ CW, et al. 2022) (LYTRAS D, et al. 2022).

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, realizada nos bancos de informações National Library of Medicine (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca pelos artigos foi realizada utilizando os seguintes descritores: Isolamento social; depressão; covid-19, considerando o operador booleano “AND” entre as respectivas palavras. As seguintes etapas foram realizadas: estabelecimento do tema; definição dos parâmetros de elegibilidade; definição do requisito de admissão e de exclusão; verificação das publicações nas bases de dados; exame das informações encontradas; análise dos estudos encontrados e exposição dos resultados. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 4 anos (2020 - 2023), no idioma inglês e português e artigos do tipo ensaio clínico, estudo clínico randomizado e artigos de jornal. Foi usado como critério de exclusão, os artigos que acrescentavam outras informações ao tema central e os que não abordavam especificamente as intervenções psicossociais e programas de exercícios na saúde física e mental de idosos durante a pandemia da COVID-19.

RESULTADOS

Diante da associação dos descritores utilizados, obteve-se um total de 3.133 trabalhos analisados, 1.540 foram selecionados da base de dados PubMed, 1.552 na base de dados LILACS e 41 da base de dados SciELO. A utilização do critério de inclusão: artigos publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), resultou em um total de 3.133 artigos. Em seguida foi adicionado como critério de inclusão os artigos do tipo ensaio clínico, ensaio clínico controlado randomizado ou artigos de jornal, totalizando 22 artigos. Foram selecionados os artigos em português ou inglês, resultando em 22 artigos e depois adicionado a opção texto completo gratuito, totalizando 22 artigos. Após a leitura dos resumos foram excluídos aqueles que não se adequaram ao tema abordado ou que estavam em duplicação, totalizando 20 artigos, conforme ilustrado na Figura 1.

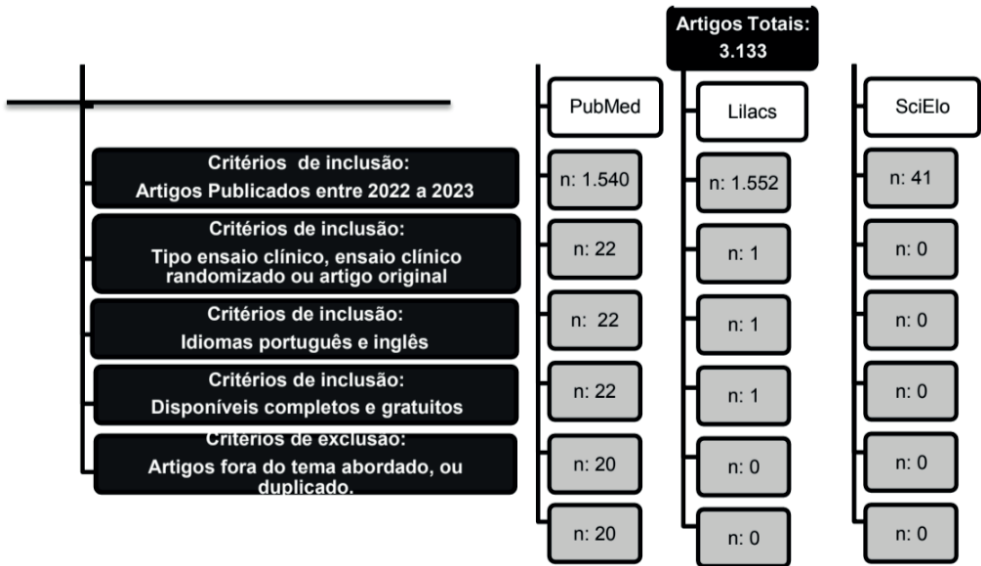


FIGURA 1: Fluxograma para identificação dos artigos no PubMed, LILACS e SciELO.

Fonte: Autores (2024)



FIGURA 2: Síntese dos resultados mais encontrados de acordo com os resultados.

Fonte: Autores (2024)

DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo na saúde mental dos idosos, levando ao aumento do isolamento social, à depressão e à insônia. Estudos demonstraram que os idosos em instituições de cuidados de longa duração, que viviam sob as restrições da COVID-19, eram receptivos a intervenções comportamentais destinadas a aliviar a solidão e a depressão (GILBODY S, et al. 2021). Apesar de alguns participantes terem recusado o apoio telefônico, a abordagem comportamental adaptada foi geralmente bem recebida, destacando a eficácia potencial das estratégias psicossociais durante a pandemia (GILBODY S, et al. 2021).

Além disso, a investigação centrada nos efeitos dos programas de exercício para idosos demonstrou melhorias significativas na saúde física e cognitiva, indicando que tais intervenções podem ter efeitos positivos nos resultados de saúde mental (HERNÁNDEZ-ASCANIO J, et al. 2023) (LYTRAS D, et al. 2022). Estas conclusões são cruciais, uma vez que as quedas e o medo de cair podem contribuir para o isolamento social e a deterioração da saúde mental entre os idosos. A implementação da intervenção mostrou que, apesar dos desafios colocados pela pandemia, é possível oferecer programas eficazes para melhorar a saúde física e mental dos idosos (LYTRAS D, et al. 2022).

O isolamento social tem sido um problema significativo durante a pandemia, especialmente para os idosos, que muitas vezes dependem de interações sociais para o bem-estar emocional (CENÉ CW, et al. 2022) (CAYENNE NA, et al. 2020). Os estudos indicaram que a solidão foi mitigada com a intervenção comportamental, sugerindo que programas semelhantes poderiam efetivamente reduzir o isolamento social e os seus efeitos negativos na saúde mental (GILBODY S, et al. 2021). Da mesma forma, o programa de exercícios para idosos teve um impacto positivo no medo de cair, aumentando potencialmente a confiança dos participantes no envolvimento em atividades sociais e reduzindo o isolamento (LYTRAS D, et al. 2022).

A depressão é um importante problema de saúde mental enfrentado pelos idosos, e a pandemia de COVID-19 exacerbou este problema (CENÉ CW, et al. 2022). O estudo concentrou-se em idosos com sintomas depressivos leves a moderados, mostrando que a intervenção comportamental foi eficaz na mitigação da depressão (GILBODY S, et al. 2021). Além disso, o programa de exercícios também teve um impacto positivo na depressão, sugerindo que as intervenções físicas podem trazer benefícios significativos para a saúde mental dos idosos (LYTRAS D, et al. 2022).

A insônia é outro problema comum entre os idosos, e o isolamento social durante a pandemia pode ter contribuído para o aumento dos distúrbios do sono (CENÉ CW, et al. 2022). Embora não seja abordada diretamente nos estudos mencionados, a melhoria na saúde mental e física dos participantes pode ter efeitos positivos indiretos na qualidade do sono. Os programas destinados a melhorar o bem-estar geral, e o programa de exercícios para idosos, podem contribuir para reduzir a insônia e melhorar a qualidade de vida dos idosos durante e após a pandemia (LYTRAS D, et al. 2022).

Outros estudos que cursam com a melhoria emocional e o programa de exercícios para idosos destacam a importância de abordagens multidisciplinares para melhorar a saúde mental e física dos idosos durante a pandemia de COVID-19. Estes programas demonstraram ser eficazes na redução da solidão, do medo de cair, da depressão e podem impactar indiretamente a insônia. No entanto, é essencial continuar a desenvolver e implementar intervenções que abordem estes desafios de forma abrangente, tendo em conta as necessidades específicas dos idosos em diferentes contextos (GILBODY S, et al. 2021).

Além disso, a teoria política e as referências históricas fornecem um quadro valioso para a compreensão das implicações mais amplas destas intervenções. Conceitos como solidariedade, resiliência comunitária e o papel do governo na prestação de apoio às populações vulneráveis são particularmente relevantes no contexto da pandemia da COVID-19. Os relatos demonstram como as políticas e intervenções sociais podem impactar diretamente o bem-estar dos idosos, destacando a importância de uma abordagem abrangente que aborde tanto o nível individual como o nível (MCLAY L, et al. 2021). Ao incorporar conhecimentos da teoria política e exemplos históricos de gestão de crises, os decisores políticos e os prestadores de cuidados de saúde podem desenvolver estratégias

mais eficazes para apoiar a saúde mental dos idosos e mitigar os efeitos negativos do isolamento social e da depressão (MCLAY L, et al. 2021).

A pandemia da COVID-19 exacerbou os sentimentos de isolamento social e solidão entre os idosos, e foi demonstrado a importância de abordar estes aspectos psicossociais da saúde nas populações idosas, particularmente durante períodos de distanciamento social e mobilidade restrita. Embora tenha se concentrado principalmente nos efeitos das intervenções comportamentais na depressão e na solidão, as suas conclusões têm implicações mais amplas para a gestão da saúde mental em adultos mais velhos. Os resultados positivos destacam o potencial das intervenções psicológicas, como a ativação comportamental, na mitigação dos efeitos adversos do isolamento social e da depressão, fornecendo informações valiosas para intervenções futuras (WU CY, et al. 2021).

Os efeitos positivos de intervenções como o “Exercícios para Pessoas Idosas” (Older People’s Exercise - OEP) Program também são evidentes. O OEP melhorou a capacidade funcional, equilíbrio e força dos participantes, reduzindo o medo de quedas e melhorando a confiança no equilíbrio. A redução no número de quedas é particularmente significativa, destacando a eficácia desse programa em melhorar a saúde física e, indiretamente, a mental. No entanto, a adesão a programas como o OEP pode ser desafiadora, especialmente em cenários de isolamento social prolongado, o que pode impactar negativamente os resultados a longo prazo (PELLAS J, et al. 2021).

A interação social desempenha um papel crucial na saúde mental dos idosos. O isolamento social pode levar a um aumento da solidão e da depressão. Estratégias como a implementação da OEP sob supervisão de um fisioterapeuta e sessões individuais em casa com apoio de vídeo podem melhorar o equilíbrio, força muscular e capacidade funcional, mas podem não fornecer o nível adequado de interação social necessário para combater eficazmente a solidão e a depressão (WOODS A, et al. 2021).

Em conclusão, os estudos analisados fornecem informações valiosas sobre a importância dos programas de exercícios e intervenções psicossociais na promoção da saúde física e mental de idosos, especialmente durante períodos de isolamento social, como a pandemia de COVID-19. Os resultados indicam que intervenções como a Ativação Comportamental (AC), é uma forma de terapia comportamental que visa ajudar as pessoas a se engajarem em atividades significativas e prazerosas, combatendo a depressão e outros problemas emocionais, podem ter um impacto positivo na solidão e na depressão em idosos, demonstrando a eficácia de abordagens psicossociais na saúde mental dessa população. Além disso, programas de exercícios, como a OEP, mostraram melhorias significativas na capacidade funcional, equilíbrio e força dos idosos, além de redução do medo de cair e aumento da confiança no equilíbrio (JOHNSON JK, et al. 2020). Esses achados ressaltam a importância de abordagens integradas que considerem tanto a saúde física quanto a mental dos idosos, destacando a necessidade de políticas e programas de saúde pública voltados para a prevenção de quedas e o bem-estar psicossocial dessa população vulnerável (JOHNSON JK, et al. 2020).

CONCLUSÃO

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo desafios significativos para a saúde física e mental dos idosos, exacerbando problemas como o isolamento social, a solidão, a depressão e a insônia. No entanto, intervenções psicossociais e programas de exercícios têm se mostrado eficazes na mitigação desses impactos negativos. A tele reabilitação emergiu como uma alternativa viável para manter os idosos ativos e engajados em programas de exercícios, enquanto as intervenções comportamentais, como a ativação comportamental, têm sido promissoras na redução da solidão e da depressão. A importância da atividade física regular para manter a aptidão física e a independência dos idosos é indiscutível, mas o isolamento social imposto pela pandemia reduziu significativamente as oportunidades de exercício. Apesar desses desafios, programas como o Otago têm se mostrado eficazes na redução do número de quedas e no risco de morte em idosos. A implementação desses programas durante a pandemia tem sido desafiadora, mas os resultados positivos destacam a importância de programas de exercícios adaptados às restrições atuais. Além dos benefícios físicos, os programas de exercícios também têm impacto positivo na saúde mental dos idosos, reduzindo a depressão e melhorando a qualidade de vida. A depressão é um problema significativo entre os idosos, e a pandemia tem agravado essa questão. Intervenções comportamentais têm se mostrado eficazes na mitigação da depressão e da solidão, ressaltando a importância de abordagens multidisciplinares para melhorar a saúde mental dos idosos. A insônia é outro problema comum entre os idosos, e o isolamento social durante a pandemia pode ter contribuído para o aumento dos distúrbios do sono. Embora não seja abordada diretamente nos estudos mencionados, a melhoria na saúde mental e física dos participantes pode ter efeitos positivos indiretos na qualidade do sono. Os programas destinados a melhorar o bem-estar geral, como os programas de exercícios, podem contribuir para reduzir a insônia e melhorar a qualidade de vida dos idosos durante e após a pandemia. Em resumo, a pandemia de COVID-19 exacerbou os desafios enfrentados pelos idosos, especialmente no que diz respeito ao isolamento social. Intervenções psicossociais e programas de exercícios adaptados às restrições atuais têm se mostrado eficazes na mitigação dos impactos negativos do isolamento na saúde física, mental e cognitiva dos idosos. No entanto, é fundamental continuar a desenvolver e implementar intervenções abrangentes que abordem esses desafios de forma holística, considerando as necessidades específicas dos idosos em diferentes contextos.

REFERÊNCIAS

Cené CW, et al. **Social Isolation and Incident Heart Failure Hospitalization in Older Women: Women's Health Initiative Study Findings.** J Am Heart Assoc. 2022 Mar;11(5):e022907.

Cayenne NA et al. **Association between social isolation and outpatient follow-up in older adults following emergency department discharge.** Arch Gerontol Geriatr. 2021 MarApr;93:104298

McLay L, Jamieson HA, France KG, Schluter PJ. **Loneliness and social isolation is associated with sleep problems among older community dwelling women and men with complex needs.** Sci Rep. 2021 Mar 1;11(1):4877.

Dura-Perez E, et al. **The Impact of COVID-19 Confinement on Cognition and Mental Health and Technology Use Among Socially Vulnerable Older People: Retrospective Cohort Study.** J Med Internet Res. 2022 Feb 22;24(2):e30598.

Hernández-Ascanio J, et al. **Effectiveness of a multicomponent intervention to reduce social isolation and loneliness in community-dwelling elders: A randomized clinical trial.** Nurs Open. 2023 Jan;10(1):48-60.

Wu CY et al. **Can changes in social contact (frequency and mode) mitigate low mood before and during the COVID-19 pandemic? The I-CONNECT project.** J Am Geriatr Soc. 2022 Mar;70(3):669-676.

Woods A, et al. **Perceived Social Support and Interpersonal Functioning as Predictors of Treatment Response Among Depressed Older Adults.** Am J Geriatr Psychiatry. 2021 Aug;29(8):843-852.

Lai DWL, et al. **Effectiveness of a peer-based intervention on loneliness and social isolation of older Chinese immigrants in Canada: a randomized controlled trial.** BMC Geriatr. 2020 Sep 21;20(1):356.

Boekhout JM, et al. **Long-Term Effects on Loneliness of a Computer-Tailored Intervention for Older Adults With Chronic Diseases: A Randomized Controlled Trial.** J Aging Health. 2021 Dec;33(10):865-876.

Ae-Ri J, Kowoon L, Eun-A P. **Development and evaluation of the information and communication technology-based Loneliness Alleviation Program for community-dwelling older adults: A pilot study and randomized controlled trial.** Geriatr Nurs. 2023 Sep- Oct;53:204211.

Pellas J, Renner F, Ji JL, Damberg M. **Telephone-based behavioral activation with mental imagery for depression: A pilot randomized clinical trial in isolated older adults during the Covid-19 pandemic.** Int J Geriatr Psychiatry. 2022 Jan;37(1):10.1002/gps.5646.

Sacco G, et al. **Communication Technology Preferences of Hospitalized and Institutionalized Frail Older Adults During COVID-19 Confinement: Cross-Sectional Survey Study.** JMIR Mhealth Uhealth. 2020 Sep 18;8(9):e21845.

Tsai HH, et al. **Effects of a smartphone-based videoconferencing program for older nursing home residents on depression, loneliness, and quality of life: a quasi-experimental study.** BMC Geriatr. 2020 Jan 28;20(1):27.

Gilbody S, et al. **Behavioural activation to mitigate the psychological impacts of COVID-19 restrictions on older people in England and Wales (BASIL+): a pragmatic randomised controlled trial.** *Lancet Healthy Longev.* 2024 Feb;5(2):e97-e107.

Johnson JK, et al. **A Community Choir Intervention to Promote Well-Being Among Diverse Older Adults: Results From the Community of Voices Trial.** *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2020 Feb 14;75(3):549-559.

Zengin Alpozgen A; et al. **The effectiveness of synchronous tele-exercise to maintain the physical fitness, quality of life, and mood of older people - a randomized and controlled study.** *Eur Geriatr Med.* 2022 Oct;13(5):1177-1185.

Tekkus B, Mutluay F. **Effect of community-based group exercises combined with action observation on physical and cognitive performance in older adults during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled trial.** *PLoS One.* 2023 Dec 5;18(12):e0295057.

Miyazaki A, et al. **Effects of Two Short-Term Aerobic Exercises on Cognitive Function in Healthy Older Adults during COVID-19 Confinement in Japan: A Pilot Randomized Controlled Trial.** *Int J Environ Res Public Health.* 2022 May 19;19(10):6202.

Gilbody S, et al. **Behavioural activation to prevent depression and loneliness among socially isolated older people with long-term conditions: The BASIL COVID-19 pilot randomised controlled trial.** *PLoS Med.* 2021 Oct 12;18(10):e1003779.

Lytras D, et al. **Effects of a modified Otago exercise program delivered through outpatient physical therapy to community-dwelling older adult fallers in Greece during the COVID-19 pandemic: a controlled, randomized, multicenter trial.** *Eur Geriatr Med.* 2022 Aug;13(4):893906.