



IMPACTO DA PANDEMIA DA COVID-19 NO ESTILO DE VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Impact of the Covid-19 pandemic on the lifestyle of elderly:
an integrative review

Francisco Douglas Canafístula Sousa^a, Clarissa Maria Silva Freire^b, Alane
Maria Torres Pires^c, Andreza Rebeca Nunes Paulo^d, Tiffany Andrade
Silveira Rodrigues^e, Dafne Lopes Sales^f

a, b, c, d, e Discentes de enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú;
f Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará

RESUMO

Objetivo: o presente estudo teve como objetivo analisar por meio da literatura os impactos gerados pela pandemia no estilo de vida dessa população. **Metodologia:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que objetiva realizar a busca de forma crítica e sintetizar os resultados de pesquisas sobre a temática em questão. Foram selecionados treze artigos de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. **Resultados:** observou-se que os principais impactos evidenciados na literatura no estilo de vida do idoso devido a pandemia da COVID-19 são: hábitos alimentares ruins, não tomar medicações de forma correta, sedentarismo, aumento no uso de eletrônicos, aumento da ansiedade, depressão, distúrbios no sono, estresse, aumento do peso, fraqueza muscular, aumento do tabagismo e alcoolismo. **Conclusão:** diante dos estudos abordados e analisados, percebeu-se que as alterações encontradas são de efeitos negativos e nocivos sobre o estilo de vida dos idosos. Constatou-se também que é conveniente a realização de mais estudos sobre a temática, principalmente de caráter nacional.

Palavras-chave: Estilo de vida. Idoso. Pandemia por COVID-19.

ABSTRACT

Objective: this study aimed to analyze, through the literature, the impacts generated by the pandemic on the lifestyle of this population. **Methodology:** this is an integrative literature review, which aims to search, critically evaluate, and synthesize the results of research on the topic in question. Thirteen articles were selected according to the established inclusion criteria. **Results:** after detailed reading, it was observed that the main impacts evidenced in the literature on the lifestyle of the elderly caused by the pandemic of COVID-19 are: poor eating habits, not taking medications correctly, sedentary lifestyle, increased use of electronics, increased anxiety, depression, sleep disorders, stress, increased weight, muscle weakness, increased smoking and alcoholism. **Conclusion:** in view of the studies approached and analyzed, it was noticed that the changes found are of negative and harmful effects on the lifestyle of the elderly. It was also found that the literature is in agreement about the theme and that it is convenient to conduct more studies on the subject, especially nationally.

Key words: Life Style. Aged. COVID-19 pandemics.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo pelo qual todos os seres vivos estão submetidos e irão se desenvolver ao longo da vida. Este, é marcado por um leque de modificações e adaptações físicas e psicológicas, sendo impossível detectar seu início, pois é um feito extremamente mutável, variando de indivíduo para indivíduo e estão marcadas e diferenciadas pelos seguintes fatores: contextos sociais, políticos e principalmente individuais (1).

Na situação atual, é significativo o número crescente desse público, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil, resultante das melhores condições sanitárias e avanços da ciência. Com isso, faz-se necessário o desenvolvimento de Políticas de Saúde com atenção voltada para esse público, além de uma melhor capacitação para os profissionais que atuam com o atendimento para estes, para que assim, os idosos possam se sentir assistidos e desenvolverem um envelhecimento saudável, com uma boa qualidade de vida, principalmente abrangendo o conceito de saúde (2) , sendo um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença (3).

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

Diante disso, a pessoa idosa não deve apenas considerar que essa etapa de sua vida seja voltada a sofrimentos, fragilidades e declínio, mas pode ser vivenciado com qualidade e experiências valiosas (4). Essas por sua vez, podem ser desenvolvidas através da prática regular de exercícios físicos, que proporciona ao indivíduo não só controle do peso corporal, da força muscular e da pressão arterial, como também das relações sociais e autonomia para a realização das atividades de vida diária (5).

Com o surgimento da COVID-19 e seu alto poder de contaminação ocorreu o isolamento e distanciamento social com paralisação de atividades não essenciais, principalmente aquelas que geram aglomerações, como academias de ginástica/musculação, pilates, hidroginásticas, natação dentre outras, locais esses muito frequentados por idosos e que proporcionam autonomia, socialização e qualidade de vida a esse público. Dessa maneira, os idosos deixaram de realizar prática constante exercícios físicos, o que poderia gerar um alto risco de fragilidade, diminuição da mobilidade e da qualidade de vida (6). Além disso, é de extrema importância o incentivo e a prática de atividade física durante o período de isolamento social, pois proporciona uma melhora na imunidade, o que ajuda no combate ao vírus (7).

Perante o exposto, foi possível observar como muitos idosos tiveram suas rotinas modificadas pelo surgimento da pandemia de COVID-19, privando-se de realizar atividades diárias, como: lazer com amigos, viajar, ir à supermercados, praticar atividades físicas e ter acesso a atividades ao ar livre. Assim, torna-se evidente a relevância deste estudo que buscará analisar os impactos que o período pandêmico acarretou para a vida da pessoa idosa.

Com isso, o presente estudo possui como objetivo analisar, por meio da literatura, os impactos gerados pela pandemia da COVID-19 no estilo de vida do idoso.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que objetiva realizar a busca e avaliar de forma crítica e sintetizar os resultados de pesquisas sobre a temática pesquisada, desta forma contribuindo para a realização de novas intervenções que sejam efetivas na assistência à saúde e avanço do conhecimento (8)

Nessa pesquisa foram adotadas as seguintes etapas: 1: Identificação do tema ou formulação da questão norteadora; 2: Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão dos estudos; 3: Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4: Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5: Interpretação dos resultados e 6: Síntese do Conhecimento (9).

Logo, na primeira fase delineou-se a pergunta norteadora: Quais os impactos no estilo de vida do idoso causados pela pandemia da COVID-19? Para a segunda etapa, que se realizou em janeiro de 2022, ocorreu o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão. Utilizou-se para a busca dos artigos os descritores “Estilo de vida”, “Idoso” e “Pandemia por Covid-19”, mediados pelo operador booleano “AND”, tais descritores foram extraídos do DECS (Descritores em Ciências da Saúde) do Portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Para a seleção dos artigos, utilizaram-se as bases de dados: National Library of Medicine (MEDLINE), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na Biblioteca Virtual: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Outrossim, utilizou-se da estratégia PICO, que simboliza um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho). Utilizar essa estratégia auxilia nas definições da pesquisa, pois orienta sobre a definição da pergunta de pesquisa e da busca bibliográfica (10). Para este estudo utilizou-se: P (Idosos); I (-); C (-); O (Impactos no estilo de vida).

Encontrou-se um total de 357 artigos científicos nas bases mencionadas, definiu-se como critérios de inclusão, artigos de pesquisa que respondessem à questão

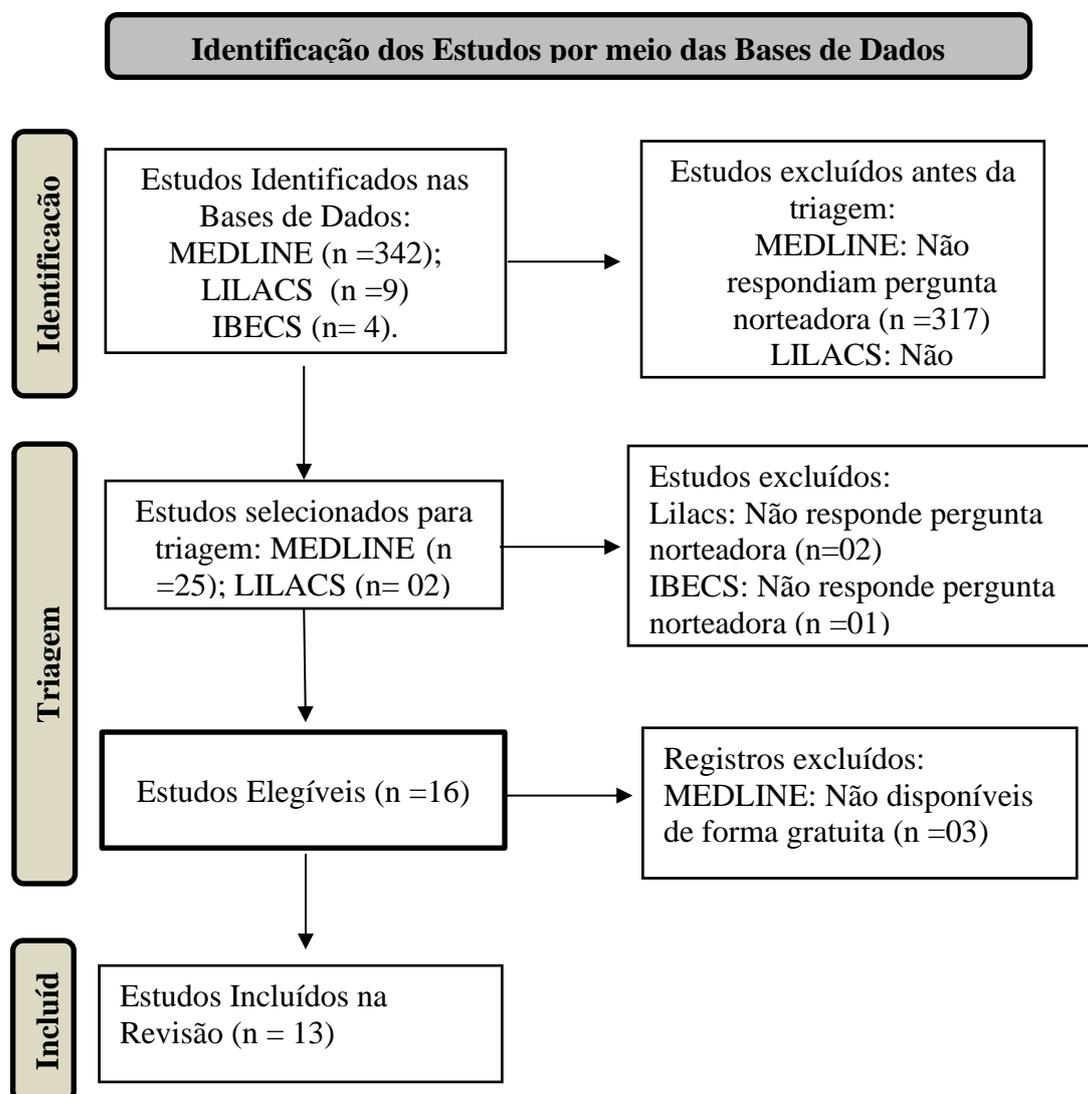
Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

norteadora do estudo, disponíveis eletronicamente na íntegra nos idiomas inglês, português ou espanhol, em versão gratuita, com delimitação de tempo dos últimos cinco anos. Foram excluídos: publicações repetidas, que não se relacionassem com a temática e que não respondessem à pergunta norteadora. Assim, a amostragem final foi composta por treze artigos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, conforme fluxograma PRISMA (Figura 1).

A terceira etapa definiu as informações a serem extraídas dos estudos selecionados, para isto utilizou-se um formulário adaptado, que contemplou cada artigo da amostra final, contendo as seguintes informações: Base de dados, identificação do artigo (título do artigo, país, idioma, ano de publicação e nível de evidência), objetivo, método e principais resultados (11)

Nas etapas seguintes, a avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa ocorreu por meio da interpretação dos resultados. Assim, as informações foram analisadas de forma detalhada e crítica, buscando identificar os principais impactos gerados no estilo de vida dos durante a pandemia da COVID- 19.

Figura 1 - Fluxograma PRISMA de identificação do processo de seleção dos estudos para compor a revisão integrativa. Sobral-CE, Brasil, 2021.



Fonte: Os autores (2022).

RESULTADOS

Ao final foram totalizados treze artigos, selecionados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos previamente, a partir destes organizou-se as informações em quadros analíticos (Quadro 1 e Quadro 2). Observou-se que as treze (100%) produções eram internacionais e no idioma inglês. Assim podendo vislumbrar que não há publicações substanciais de cunho nacional, necessitando de mais fortalecimento da comunidade científica brasileira.

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

A base de dados que mais possui sobre a temática foi a MEDLINE, cerca de 100% dos artigos do estudo, logo visualiza-se que a mesma publica de forma substancial sobre a temática. Ao comparar os objetivos dos estudos, observou-se que os treze artigos possuíam a mesma temática e encaixavam-se com a temática da pesquisa. Dessa forma, afirma-se que o assunto é de grande importância para o fomento científico, no que se refere ao aumento do conhecimento para a criação de estratégias eficazes na saúde.

Ao analisar na perspectiva de periódico com o maior número de artigos publicados relacionados à temática, destaca-se a Revista International Journal of Environmental Research and Public Health, que possui QUALIS B1 na área de enfermagem, com duas publicações (15%).

Conforme apresenta-se no quadro 1, dentre os países de publicação sobre o assunto, destacou-se os Estados Unidos da América com duas publicações (15%), seguido da Inglaterra, Alemanha, África do Sul, China, Reino Unido, Itália, Japão, Nigéria, Espanha, Índia, França, com um artigo (8%) cada.

O delineamento de pesquisa predominante foi o estudo transversal, com cinco (38%) publicações; seguido de quatro (31%) estudos observacionais; dois (15%) experimento clínico; um (8%) estudo prognóstico e um (8%) metanálise. De acordo com a classificação dos níveis de evidência dos estudos, 5 (38%) foram classificados em nível V; 4 (31%) nível IV; 2 (15%) nível III; 1 (8%) nível V e 1 (8%) nível I.

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

Quadro 1- Caracterização das publicações incluídas na revisão, de acordo com número, a base de dados, título, país, idioma e periódico. Sobral-CE, Brasil, 2022.

Nº	Base de Dados	Título do Estudo	País	Idioma	Periódico
1.	MEDLINE	Changes in healthcare seeking and lifestyle in old aged individuals during COVID-19 lockdown in Germany: the population-based AugUR study.	Alemanha	Inglês	BMC Geriatr
2.	MEDLINE	The impact of sleep, physical activity and sedentary behaviour on symptoms of depression and anxiety before and during the COVID-19 pandemic in a sample of South African participants.	África do Sul	Inglês	Scientific Reports
3.	MEDLINE	Lifestyle Behaviors and Quality of Life Among Older Adults After the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Hubei China.	China	Inglês	Front Public Health
4.	MEDLINE	Impact of the COVID-19 Pandemic on Sedentary Time and Behaviour in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis.	Reino Unido	Inglês	International Journal of Environmental Research and Public Health.
5.	MEDLINE	Knowledge and Lifestyle Behaviors Related to COVID-19 Pandemic in People over 65 Years Old from Southern Italy.	Itália	Inglês	International Journal of Environmental Research and Public Health.
6.	MEDLINE	Global survey-based assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic.	Estados Unidos	Inglês	PLoS One
7.	MEDLINE	Prolonged sedentary time under the state of emergency during the first wave of coronavirus disease 2019: Assessing the impact of the work environment in Japan.	Japão	Inglês	J Occup Health

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

8.	MEDLINE	COVID-19: sitting is the new smoking; the role of exercise in augmenting the immune system among the elderly.	Nigéria	Inglês	Afr Health Sci
9.	MEDLINE	Impact of the Home Confinement Related to COVID-19 on the Device-Assessed Physical Activity and Sedentary Patterns of Spanish Older Adults.	Espanha	Inglês	Biomed Res Int
10.	MEDLINE	Impact of COVID-19 lockdown on lifestyle adherence in stay-at-home patients with chronic coronary syndromes: Towards a time bomb.	França	Inglês	Int J Cardiol
11.	MEDLINE	Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults.	Estados Unidos	Inglês	Int J Environ Res Public Health
12.	MEDLINE	Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India.	Índia	Inglês	Diabetes Metab Syndr
13.	MEDLINE	Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK.	Inglaterra	Inglês	Brain Behav Immun

Fonte: Autoria própria (2022)

Quadro 2- Caracterização das publicações incluídas na revisão, de acordo com número, objetivo, tipo de estudo e nível de evidência. Sobral-CE, Brasil, 2022.

Nº	Objetivo	Tipo de Estudo	Nível de Evidência
1.	Investigar o impacto do bloqueio da primavera de 2020 na Alemanha na procura de cuidados de saúde e no estilo de vida relacionado à saúde em idosos e identificar subgrupos suscetíveis.	Estudo observacional	IV
2.	Usar modelagem de equações estruturais para examinar de forma abrangente o impacto da atividade física, comportamento sedentário (incluindo uso de tela) e saúde do sono (incluindo regularidade do sono e sintomas de gravidade da insônia) nos sintomas de depressão e ansiedade antes e durante o bloqueio nacional em um amostra de sul-africanos.	Estudo Observacional	IV

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

3.	Examinar as associações dos comportamentos de estilo de vida com a QV e identificar o papel moderador dos indicadores socioeconômicos nas associações identificadas.	Estudo Transversal	V
4.	Quantificar a mudança no tempo de sedentarismo durante a pandemia de COVID-19 e seu efeito nos resultados de saúde da população em geral.	Metanálise	I
5.	Avaliar o nível de conhecimento sobre o COVID-19, as medidas de controle relacionadas e os comportamentos de estilo de vida adotados durante a pandemia em uma amostra de idosos italianos.	Estudo Transversal	V
6.	Investigar como as mudanças globais no estilo de vida afetaram o bem-estar socioeconômico, físico e mental durante a pandemia de COVID-19 em andamento.	Estudo Prognóstico/ Qualitativo	V
7.	Investigar o tempo sedentário autorreferido de trabalhadores japoneses durante e após o primeiro estado de emergência (7 de abril a 25 de maio de 2020) e examinar diferenças no tempo sedentário após o início do trabalho em casa e de acordo com o tipo de trabalho.	Estudo Transversal	V
8.	Examinar se as miocinas induzidas pelo exercício podem estimular o sistema imunológico da população idosa durante a pandemia de COVID-19.	Estudo Experimental/ Clínico	III
9.	Avaliar os níveis de atividade física e os padrões de comportamento sedentário de idosos durante a situação anterior à pandemia de COVID -19, confinamento domiciliar e fase-0 da desescalada.	Estudo Observacional	IV
10.	Avaliar o impacto do bloqueio relacionado à doença de coronavírus 2019 (COVID-19) na adesão ao estilo de vida e aos regimes de medicamentos em pacientes com síndrome coronariana crônica em casa que vivem em áreas urbanas e rurais.	Estudo Transversal	V
11.	Avaliar o impacto das diretrizes de saúde pública relacionadas ao COVID-19 na atividade física (AF), comportamento sedentário, saúde mental e suas interrelações.	Estudo Transversal	V
12.	Estudar as mudanças no estilo de vida e outros problemas comuns relacionados ao tratamento em nossos pacientes previamente atendidos e tratados com DM2.	Estudo Observacional	IV
13.	Examinar a associação de fatores de risco de estilo de vida com novos casos de hospitalizações por COVID-19.	Ensaio Clínico	III

Fonte: Autoria própria (2022)

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

Após a leitura de forma detalhada observou-se que os principais impactos evidenciados na literatura no estilo de vida do idoso causados pela pandemia da COVID-19, são: Hábitos alimentares ruins, não tomar medicações de forma correta, sedentarismo, aumento no uso de eletrônicos, aumento da ansiedade, depressão, distúrbios no sono, estresse, aumento do peso, fraqueza muscular aumento do tabagismo e alcoolismo, conforme mostra no compilado de informações do quadro 3.

Quadro 3- Caracterização das publicações incluídas na revisão, de acordo com número e principais resultados. Sobral-CE, Brasil, 2022.

N°	Principais Resultados
1.	Os participantes relataram mudanças de comportamento: 29% se abstiveram de consultas médicas, 14% aumentaram o consumo de TV, 26% relataram menos atividade física, mas nenhum aumento sistemático de tabagismo ou consumo de álcool. Ao comparar os relatos de estilo de vida durante e pré-bloqueio dentro dos participantes, encontramos o mesmo padrão para as mudanças percebidas relatadas.
2.	Durante os bloqueios associados à pandemia de COVID-19, os indivíduos experimentaram má qualidade na regularidade do sono, mudanças nos comportamentos de estilo de vida e aumento da depressão e ansiedade.
3.	A QV diferiu significativamente em relação à situação econômica, doenças crônicas, estado civil, escolaridade, situação de vida, faixa etária e situação profissional. Os resultados enfatizam a importância de aumentar os comportamentos preventivos na melhoria da qualidade de vida em idosos durante a pandemia de COVID-19.
4.	Aumento do tempo sedentário correlacionaram-se negativamente com saúde mental global, depressão, ansiedade e qualidade de vida, independente da idade.
5.	Um nível satisfatório de conhecimento sobre o COVID-19 e as medidas de controle relacionadas foi encontrado na amostra inscrita. No entanto, a diminuição da atividade física, bem como a piora dos hábitos de sono e alimentação, foram encontrados em cerca de 60% dos participantes. As mulheres foram mais impactadas por essas mudanças no estilo de vida.
6.	Os resultados do nosso estudo refletem que a vigilância contínua das consequências psicológicas dos surtos deve se tornar rotina como parte da preparação de esforços em todo o mundo.
7.	Um aumento do tempo sedentário de pelo menos 2 horas foi relatado por 12,8% dos entrevistados que começaram a trabalhar em casa durante o estado de emergência.
8.	Evidências sobre a importância do exercício na ativação do sistema imunológico de idosos podem ser uma estratégia terapêutica eficaz no combate ao vírus, pois pode ser um caso de "deixar aqueles com o melhor sistema imunológico vencer".
9.	De acordo com nossos resultados, o confinamento domiciliar pode afetar negativamente a saúde devido ao aumento do sedentarismo e à redução da atividade física. Portanto, nosso

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

	exercício não supervisionado programa não parece ser uma estratégia completamente eficaz, pelo menos neste período.
10.	Todos os 166 (85%) pacientes em uso de aspirina continuaram com a ingestão diária prescrita. As regras de estilo de vida foram menos respeitadas, pois quase metade (45%) declarou redução >25% na atividade física, 26% dos fumantes aumentam o consumo de tabaco em >25% e 24% dos pacientes aumentaram seu peso corporal > 2kg. A diminuição da atividade física e o aumento do tabagismo foram significativamente maiores em pacientes urbanos ($P < 0,05$).
11.	O auto-isolamento/ quarentena foi associado a maiores sintomas depressivos e ansiosos em comparação ao distanciamento social ($p < 0,001$). Manter e aumentar a participação na atividade física e limitar o aumento do tempo de tela durante mudanças sociais abruptas pode mitigar as consequências para a saúde mental.
12.	O consumo de carboidratos e a frequência de lanches aumentaram em 21% e 23% dos pacientes, respectivamente. Curiosamente, 27% dos pacientes relataram um aumento no consumo de frutas. A duração do exercício foi reduzida em 42% e o ganho de peso ocorreu em 19% dos pacientes. A frequência de fazer o automonitoramento da glicemia (SMBG) foi diminuída em 23% dos pacientes. 'Estresse mental' de qualquer tipo foi relatado em 87% dos pacientes. A disponibilidade de medicamentos e insulina foi ininterrupta em 91% dos pacientes.
13.	Com base na prevalência do fator de risco no Reino Unido, estimativas, comportamentos não saudáveis em combinação representaram até 51% da fração atribuível da população de COVID-19 grave. Nossos achados sugerem que um estilo de vida pouco saudável, sinônimo de risco elevado de doenças não transmissíveis também é um fator de risco para internação por COVID-19, o que pode ser parcialmente explicado pela inflamação de baixo grau. Adotar mudanças simples no estilo de vida pode diminuir o risco de infecção grave.

Fonte: Autoria própria (2022)

DISCUSSÃO

A partir da análise dos artigos utilizados para o estudo, observou-se que as mudanças no estilo de vida do idoso foram variadas e de caráter negativo, destacando-se o sedentarismo, problemas psicológicos e má alimentação (12, 13). O tabagismo também foi destacado, sendo que um estudo demonstrou o aumento do hábito de fumar (13), enquanto outro não notou acréscimos (12).

Outro agravo discorrido nas pesquisas foi a piora do quadro de saúde mental, pois houve aumento dos casos de depressão e ansiedade. Outro destaque de impacto sobre os idosos, foi a diminuição do conhecimento (13,14). Tais hábitos são riscos para a manutenção da saúde e fatores de piora no quadro de adoecimento pela COVID-19. Assim, podemos observar que a pandemia trouxe efeitos negativos em vários segmentos da saúde pública.

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

Pode-se destacar ainda a redução nas consultas de rotina dos idosos, aumento na entrega de alimentos (12,15) e piora na qualidade do sono deste público¹⁵. O distúrbio do sono associou-se ao aumento do estresse, à falta de exercício e à ruptura nos estilos de vida já acostumados aos idosos. Logo, percebe-se que o período de isolamento social gerado pela pandemia da COVID-19, proporcionou mudanças negativas de longa permanência (14, 16).

O sedentarismo e a má qualidade de vida do público idoso, sofreu um grande aumento e gerou para o mesmo aumento na probabilidade de depressão e ansiedade, além de favorecer diminuição da eficácia do sistema imunológico (17, 18). Já o exercício físico aumenta a atividade eficiente do sistema imunológico, despertando a importância para a necessidade de promover atividade física entre os idosos (18).

Assim, podendo afirmar que é interessante a realização de investimentos na preparação preventiva e de promoção, relacionados aos efeitos negativos da pandemia no público da terceira idade. Sendo que tal alerta é de suma importância para que a próxima geração se torne diferente ao envelhecer (19).

Alterações no contexto de convívio interfamiliar, desemprego, declínio da saúde mental e baixa adesão ao exercício físico, e que o público da pesquisa, principalmente os idosos em meio a adaptação ao isolamento social, aumentaram o uso de eletrônicos para entretenimento.

O uso de eletrônicos é um fator desencadeado principalmente pela ociosidade da permanência dentro de casa. Logo, propaga outros hábitos ruins como o maior tempo sedentário, aumento do peso, fragilização da saúde mental, má alimentação e o uso exacerbado do tabagismo e alcoolismo (12, 20, 21).

No entanto, na Índia observou-se que a principal alteração foi que os horários das refeições foram afetados durante o período de bloqueio. Também a própria qualidade da dieta mudou, pois, o consumo de carboidratos e gordura aumentou. Além de que os participantes da pesquisa afirmaram que o sono diminuiu, e o estresse aumentou (21).

Logo, observa-se que as alterações psicológicas decorridas pela pandemia com o acontecimento do isolamento social apresentaram-se alarmante, e um dos principais problemas de agravamento para a saúde pública. Assim, evidencia-se a importância da vigilância contínua sobre as consequências psicológicas que devem se tornar rotina como parte dos esforços de preparação em todo o mundo (19).

Um dos estudos afirma que o tempo sentado, tempo de uso de tela e diminuição da prática de exercício físico estão ligados diretamente ao adoecimento mental, por causa da redução da interação social (22). Além de que, tal informação assimila-se com o descrito em outro artigo, que relata piora do sistema imune com o sedentarismo (18).

No entanto, a má qualidade de vida ocasionada pela pandemia proporciona piora no quadro de saúde dos idosos com doenças crônicas e assim, causando mais vulnerabilidade para internação de formas graves da doença respiratória (23).

A qualidade de vida dos idosos, diante do descrito na literatura, enfrentou e enfrenta grandes desafios ocasionados pela pandemia de COVID-19. A adoção e surgimento de novos comportamentos normais de estilo de vida, ainda não foram adequadamente abordados para os idosos. Além de que os impactos sofrem divergências de acordo com a condição econômica, assim revelando que a divergência social é importante preditor para melhoria da qualidade de vida (24).

Assim, pode-se afirmar que as alterações trazidas pela pandemia são fortemente presentes no cotidiano do público da terceira idade, e necessita-se de uma abordagem melhor adaptada para dar seguimento a qualidade de vida dos mesmos.

Alterações até mesmo no que se refere ao trabalho com a mudança de local, já que se tornou *homeoffice* e dessa forma contribuindo para o aumento do sedentarismo. Deste modo, contribui e associa-se a outros fatores negativos no estado de saúde do idoso, como agravo da saúde mental e física (25).

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

Logo, diante dos estudos abordados e analisados, percebeu-se que as alterações proporcionadas pela pandemia da COVID-19 são de efeitos negativos e nocivos sobre o estilo de vida dos idosos (12, 19, 21). Deste modo, a literatura apresenta-se em consonância sobre a temática

CONCLUSÃO

As medidas restritivas de isolamento social buscaram reduzir o nível de contaminação. Para isso, a rotina de vida de toda a sociedade foi modificada e, conseqüentemente, os idosos, considerados do grupo de risco, foram afastados de atividades as quais proporcionam saúde e lazer. Com isso, tornou-se necessário a maior disseminação de orientações relacionadas à promoção e manutenção de saúde em âmbito domiciliar, assim como a valorização e incentivo do autocuidado.

Esse trabalho pretendeu identificar os principais impactos gerados pela pandemia da Covid-19 no estilo de vida dos idosos, além de estabelecer uma intervenção a favor da promoção de saúde desta faixa etária e analisar seus impactos.

Conclui-se que apesar do período pandêmico limitar as ações de promoção de saúde, afetando o estilo de vida dos idosos, é interessante a realização de medidas preventivas que auxiliem a continuação de hábitos saudáveis mesmo em meio a pandemia. Faz-se também interessante a realização de mais estudos sobre a temática, principalmente de caráter nacional, para fortalecimento do conhecimento científico.

REFERÊNCIAS

1. Araújo Lucineide Souto de, Nóbrega Laysa Maria de Oliveira, Neta Maria Ferreira da Nóbrega, Costa Alcione Pereira da, Oliveira Silvia Ximenes, Nóbrega Maria Mirtes da. ENVELHECER COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA. Temas da Saúde [Internet]. 2019 [cited 2022 Jan 30];19:259-272. Available from: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/09/19316.pdf>

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma revisão integrativa

2. Dawalibi NW, Anacleto GMC, Witter C, Goulart RMM, Aquino R de C de. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. Estudos de Psicologia (Campinas) [Internet]. 2013 Sep 1 [cited 2022 Jan 31];30:393–403. Available from: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ygw4N4DVy5DMVgLhGHLxydp/?lang=pt>
3. Segre M, Ferraz FC. O conceito de saúde. Revista de Saúde Pública [Internet]. 1997 Oct [cited 2022 Jan 30];31(5):538-42. Available from: <https://doi.org/10.1590/s0034-89101997000600016>
4. Teixeira Y, Almeida PT, Sousa SM, Silva PN, Calistro M de O, Macedo LR, Pereira DF, Novais MV, Guedes ICP, Bellas JM de A, Fernandes CYP, Santos FT dos. Influence of pandemic on the practice of physical exercises and its consequences for the elderly public: a systematic literature review. RSD [Internet]. 2021 Nov. 11 [cited 2022 Jan. 31];10(14):e489101421814. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21814>
5. Lins Raquel Guimarães, Corbucci Paulo Roberto. A IMPORTÂNCIA DA MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS. Estação Científica [Internet]. 2007 [cited 2022 Feb 1];:1-13. Available from: <https://portal.estacio.br/media/4363/9-a-importancia-motivacao-pratica-atividade-fisica-para-idosos.pdf>
6. Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. Impact of Home Quarantine on Physical Activity Among Older Adults Living at Home During the COVID-19 Pandemic: Qualitative Interview Study. JMIR Aging [Internet]. 7 maio 2020 [citado 1 fev 2022];3(1):e19007. Disponível em: <https://aging.jmir.org/2020/1/e19007>
7. Cicero L, Alves Costa, Maia Costa T, Cordeiro V, Filho B, Felipe P, et al. Artigo Original rbafs.org.br 1 Este obra está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial- Compartilhável 4.0 Internacional. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19 Influence of social distancing on the physical activity level during the COVID-19 pandemic AUTORES. [cited 2021 Feb 1]; Available from: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1121587/14353-texto-do-artigo-55561-1-10-20200923.pdf>
8. Maniva, Samia Jardelle Costa de Freitas et al. Educational technologies for health education on stroke: an integrative review. Revista Brasileira de Enfermagem [online]. 2018, v. 71, suppl 4 [Acessado 6 Fevereiro 2022] , pp. 1724-1731. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0041>>. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0041>.
9. Mendes, Karina Dal Sasso, Silveira, Renata Cristina de Campos Pereira and Galvão, Cristina Maria USE OF THE BIBLIOGRAPHIC REFERENCE MANAGER IN THE SELECTION OF PRIMARY STUDIES IN

INTEGRATIVE REVIEWS. Texto & Contexto - Enfermagem [online]. 2019, v. 28 [Accessed 1 February 2022], e20170204. Available from: <<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>>. Epub 14 Feb 2019. ISSN 1980-265X. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>.

10. Santos CM, Pimenta CA, Nobre MR. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* [Internet]. 2007 Jun [cited 2022 Feb 1];15(3):508-11. Available from: <https://doi.org/10.1590/s0104-11692007000300023>
11. Street B. Dimensões “escondidas” na escrita de artigos acadêmicos. *Perspectiva* [Internet]. 14 jul 2010 [citado 1 fev 2022];28(2):541-67. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/2175-795X.2010v28n2p541>
12. Brandl C, Zimmermann ME, Günther F, Dietl A, Küchenhoff H, Loss J, et al. Changes in healthcare seeking and lifestyle in old aged individuals during COVID-19 lockdown in Germany: the population-based AugUR study. *BMC Geriatrics*. 2022 Jan 8;22(1).
13. Gallè F, Sabella EA, Roma P, Ferracuti S, Da Molin G, Diella G, et al. Knowledge and Lifestyle Behaviors Related to COVID-19 Pandemic in People over 65 Years Old from Southern Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 2021 Jan 1 [cited 2022 Feb 1];18(20):10872. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/20/10872/htm>
14. Ramírez-Contreras C, Zerón-Ruggerio MF, Izquierdo-Pulido M. Life before and after COVID-19: The “New Normal” Benefits the Regularity of Daily Sleep and Eating Routines among College Students. *Nutrients* [Internet] 2022;14(2):351. [cited 2022 Feb 2]; Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/nu14020351>
15. Lewis R, Roden LC, Scheuermaier K, Gomez-Olive FX, Rae DE, Iacovides S, et al. The impact of sleep, physical activity and sedentary behaviour on symptoms of depression and anxiety before and during the COVID-19 pandemic in a sample of South African participants. *Scientific Reports*. 2021 Dec;11(1). [cited 2022 Feb 1]. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41598-021-02021-8#citeas>
16. Fernández-García Ál, Marin-Puyalto J, Gómez-Cabello A, Matute-Llorente Á, Subías-Perié J, Pérez-Gómez J, Lozano-Berges G, Mañas A, Guadalupe-Grau A, González-Gross M, Ara I, Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Impact of the Home Confinement Related to COVID-19 on the Device-Assessed Physical Activity and Sedentary Patterns of Spanish Older Adults. *BioMed Research International* [Internet]. 31 maio 2021 [citado 1 fev 2022];2021:1-8. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8195650/>

17. Runacres A, Mackintosh KA, Knight RL, Sheeran L, Thatcher R, Shelley J, et al. Impact of the COVID-19 Pandemic on Sedentary Time and Behaviour in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet] 2021;18(21):11286. [cited 2022 Feb 2]; Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182111286>
18. Tokunbo O, Abayomi T, Adekomi D, Oyeyipo I. COVID-19: sitting is the new smoking; the role of exercise in augmenting the immune system among the elderly. *African Health Sciences* [Internet]. 16 abr 2021 [cited 2022 Feb 2];21(1):189-93. Available from: <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i1.25>
19. Agarwal P, Kaushik A, Sarkar S, Rao D, Mukherjee N, Bharat V, Das S, Saha AK. Global survey-based assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE* [Internet]. 13 ago 2021 [cited 2022 Feb 3];16(8):e0255399. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255399>
20. Cransac-Miet A, Zeller M, Chagué F, Faure AS, Bichat F, Danchin N, Boulin M, Cottin Y. Impact of COVID-19 lockdown on lifestyle adherence in stay-at-home patients with chronic coronary syndromes: Towards a time bomb. *International Journal of Cardiology* [Internet]. Jan 2021 [cited 2022 Feb 3];323:285-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2020.08.094>
21. Ghosh A, Arora B, Gupta R, Anoop S, Misra A. Effects of nationwide lockdown during COVID-19 epidemic on lifestyle and other medical issues of patients with type 2 diabetes in north India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* [Internet]. Set 2020 [cited 2022 Feb 3];14(5):917-20. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.044>
22. Meyer J, McDowell C, Lansing J, Brower C, Smith L, Tully M, Herring M. Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. 5 set 2020 [cited 2022 Feb 4];17(18):6469. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
23. Hamer M, Kivimäki M, Gale CR, Batty GD. Lifestyle risk factors, inflammatory mechanisms, and COVID-19 hospitalization: A community-based cohort study of 387,109 adults in UK. *Brain, Behavior, and Immunity* [Internet]. 2020 Jul [cited 2022 Feb 4];87:184-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.059>
24. Duan Y, Peiris DLHK, Yang M, Liang W, Baker JS, Hu C, et al. Lifestyle Behaviors and Quality of Life Among Older Adults After the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Hubei China. *Frontiers in Public Health*. 2021 Dec 10;9.

Impacto da pandemia da covid-19 no estilo de vida dos idosos: uma
revisão integrativa

[cited 2022 Feb 3];. Available
from: frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.744514/full

25. Koyama T, Takeuchi K, Tamada Y, Aida J, Koyama S, Matsuyama Y, Tabuchi T. Prolonged sedentary time under the state of emergency during the first wave of coronavirus disease 2019: Assessing the impact of work environment in Japan. *Journal of Occupational Health* [Internet]. 2021 Jan [cited 2022 Feb 4];63(1). Available from: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12260>