

Estilo de Vida, Saúde Física e Mental de Idosos no Contexto da Covid-19

Lifestyle, Physical and Mental Health of Elderly in the Context of Covid-19

Estilo de Vida, Salud Física y Mental del Anciano en el Contexto del Covid-19

Recebido: 01/11/2022 | Revisado: 14/11/2022 | Aceitado: 15/11/2022 | Publicado: 21/11/2022

Euni Oliveira Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1986-5090>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: eunioliveiramelo@gmail.com

Raimundo José Rodrigues da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5345-6579>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: joserodrigues2021@gmail.com

Danilo André de Souza Rosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3682-811X>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: danilo.rosa@gmail.com

Gina Andrade Abdala

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8015-0743>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: ginabdala@gmail.com

Maria Dyrce Dias Meira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6313-4637>
Centro Universitário Adventista de São Paulo, Brasil
E-mail: dyrcem@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo: analisar o estilo de vida de idosos (60-80 anos) participantes de uma Feira Virtual de Saúde e a sua relação com a saúde física e mental em tempos de COVID-19. **Método:** estudo de corte transversal, quantitativo, descritivo, participação amostral não probabilística, composta por 90 pessoas, selecionada com base na técnica “Snowball Sampling”. Os dados foram coletados por meio da plataforma Google Forms, contendo um formulário sociodemográfico sobre saúde e estilo de vida por meio do Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN). Análise estatística inferencial, utilizando o teste de *t de student* para comparar as médias dos escores dos oito domínios do estilo de vida entre ambos os sexos. **Resultados:** a média geral do escore total do estilo de vida foi “muito bom”, porém, as dimensões “consumo de água”, “prática de exercício físico”, “ar puro” e “descanso” apresentaram valores ao redor da média, necessitando atenção para esses itens. Relacionado a “temperança” (consumo de cafeína, uso de álcool e cigarro), as mulheres apresentaram melhor resultado comparado aos homens (13,48; 2,43 e 12,30; 2,92 respectivamente) $p < 0,05$. A saúde física foi positivamente correlacionada com a saúde mental (Rho de Spearman de 0,672; $p < 0,05$). **Conclusão:** os idosos possuem um estilo de vida “muito bom”, porém convém orientá-los quanto à prática de exercícios, maior consumo de água, utilizar um ar mais puro e praticar o descanso adequado. Existe associação forte entre o binômio saúde física e mental, os idosos do sexo masculino precisam se abster de substâncias nocivas para que obtenham melhor estilo de vida.

Palavras-chave: Estilo de vida saudável; Saúde mental; Saúde do idoso.

Abstract

Objective: to analyze the lifestyle of the elderly (60-80 years old) participating in a Virtual Health Fair, and its relationship with physical and mental health in times of COVID-19. **Method:** cross-sectional, quantitative, descriptive study, non-probabilistic sample participation composed of 90 people, selected based on the “Snowball Sampling” technique. Data were collected through the Google Forms platform, containing a sociodemographic form, health issues and lifestyle through the Eight Natural Remedies Questionnaire (Q8RN). Inferential statistical analysis, using the Student's *t* test to compare the mean scores of the eight lifestyle domains between both sexes. **Results:** the general average of the total score of the lifestyle was “very good”, however, the dimensions “water consumption”, “practice of physical exercise”, “clean air” and “rest” presented values around the average, needing attention to these items. Related to “temperance” (caffeine consumption, use of alcohol and cigarettes) women showed better results compared to men (13.48; 2.43 and 12.30; 2.92 respectively) with $p < 0.05$. Physical health was positively correlated with mental health (Spearman's Rho of 0.672; $p < 0.05$). **Conclusion:** the elderly have a “very good” lifestyle, but it is advisable to guide them on the practice of exercises, greater consumption of water, using cleaner air and practicing adequate rest.

There is a strong relationship between the binomial health physical and mental and elderly males need to abstain from harmful substances in order to get better lifestyle.

Keywords: Healthy lifestyle; Mental health; Elderly health.

Resumen

Objetivo: analizar el estilo de vida de los adultos mayores (60-80 años) participantes de una Feria Virtual de Salud, y su relación con la salud física y mental en tiempos de COVID-19. *Método:* estudio transversal, cuantitativo, descriptivo, muestra no probabilística de participación compuesta por 90 personas, seleccionadas con base en la técnica “Muestreo Bola de Nieve”. Los datos fueron recolectados a través de la plataforma Google Forms, que contiene un formulario sociodemográfico, sobre salud y estilo de vida por medio del Cuestionario Ocho Remedios Naturales (Q8RN). Análisis estadístico inferencial, usando la prueba t de Student para comparar las puntuaciones medias de los ocho dominios de estilo de vida entre ambos sexos. *Resultados:* el promedio general de la puntuación total del estilo de vida fue “muy bueno”, sin embargo, las dimensiones “consumo de agua”, “práctica de ejercicio físico”, “aire limpio” y “descanso” presentaron valores en torno al promedio, que necesitan atención a estos artículos. La “temperancia” (consumo de cafeína, uso de alcohol y cigarrillos) las mujeres mostraron mejores resultados en comparación con los hombres (13,48; 2,43 y 12,30; 2,92 respectivamente) con $p < 0,05$. La salud física se correlacionó positivamente con la salud mental (Rho de Spearman de 0,672; $p < 0,05$). *Conclusión:* los adultos mayores tienen un estilo de vida “muy bueno”, pero es recomendable orientarlos en la práctica de ejercicios, mayor consumo de agua, utilizar aire más limpio y practicar un descanso adecuado. Existe una fuerte relación entre el binomio salud física y mental y los hombres mayores necesitan abstenerse de sustancias nocivas para tener un mejor estilo de vida.

Palabras clave: Estilo de vida saludable; Salud mental; Salud del anciano.

1. Introdução

O estilo de vida é considerado um conjunto de hábitos modificáveis adotados pelo ser humano, trata-se de um aspecto importante para a resistência do organismo no combate a doenças, além de auxiliar no melhor funcionamento do sistema imunológico. Esses hábitos estão relacionados à prática de exercício físico, nutrição equilibrada, consumo de bebidas alcoólicas, chá e bebidas cafeinadas (WHO, 2004). A presença de comorbidades em concomitância com estilo de vida influencia na autopercepção da qualidade de vida dos idosos (Ferreira et al., 2018).

Madeira et al. (2018), apoiado em várias fundamentações teóricas, concebe que o estilo de vida é construído a partir de hábitos individuais e influenciado social e coletivamente. Porém, a construção desses hábitos trata-se de um processo dinâmico e envolve diversas facetas e determinantes socioculturais. Nesse contexto consideram-se as repercussões de fatores econômicos, ambientais, condições de emprego e moradia, dentre outros (Gómez, 2013).

Abdala et al. (2018) aborda estilo de vida saudável, tomando como base a prática dos hábitos saudáveis relacionados aos Oitos Remédios Naturais (ORN), que consistem em oito dimensões que englobam a nutrição, exercício, água, luz solar, temperança, ar puro, descanso e confiança em Deus. Os autores utilizaram essas dimensões na construção e validação do Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) que permite uma avaliação ampliada do estilo de vida em sua relação com a saúde integral (White, 1905).

A senescência consiste no processo natural e fisiológico de envelhecimento do ser humano, levando em consideração as mudanças no funcionamento dos diversos sistemas do organismo, favorecendo o aparecimento de comorbidades. Esse período é marcado pela perda da independência e autonomia da pessoa, de modo que os idosos tendem a vivenciá-los de forma negativa (Melo et al., 2020). Nessa direção, torna-se importante considerar a adoção de um estilo de vida saudável para auxiliar os idosos a terem uma qualidade de vida melhor, considerando que fatores como atividade física, qualidade do sono e ausência de múltiplas comorbidades geram uma visão mais otimista dos idosos em relação a si mesmos (Brasil et al., 2021).

No passado, o ser humano era visto como tendo um corpo (soma) e, dentro deste, um espírito. Acreditava-se que o corpo era mau e o espírito bom, onde as repercussões de um não influenciava no outro. Em contraponto, as percepções do ser humano têm mudado. No contexto contemporâneo, considera-se o ser biopsicossocioespiritual, sendo que, o que interfere em uma área, trará consequências sobre outra. A partir dessa premissa, percebe-se interações positivas ao relacionar a espiritualidade, qualidade do sono, prática de atividade física, considerando que esses aspectos estão intimamente ligados a

saúde física e mental. Dessa forma, demonstra-se a integralidade do ser e a ligação que há entre eles (Moreira et al., 2020).

O cultivo do estilo de vida equilibrado é essencial para que o idoso se mantenha saudável e possa evitar o surgimento de doenças. O cuidado integrado da saúde com base em hábitos saudáveis, auxiliam na manutenção da qualidade de vida. Vale destacar que, se manter fisicamente ativo haverá benefícios na redução de comorbidades, algias e depressão (Amorim & Rodrigues, 2022).

Assim, este estudo tem como objetivo analisar o estilo de vida de idosos, com base nos Oito Remédios Naturais, relacionando-os com a saúde física e mental em tempos de Covid-19

2. Metodologia

Estudo de corte transversal, quantitativo, descritivo e com participação amostral não probabilística, composta por 90 pessoas de 60 anos ou mais, de diferentes regiões do Brasil, selecionada com base na técnica “Snowball Sampling”, recrutados por meio de contatos dos grupos sociais em plataforma online (Pereira et al., 2018; Serverino, 2018).

Este estudo está vinculado ao grupo de pesquisa Religiosidade, Espiritualidade na Integralidade da Saúde (REIS) do curso de Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP – SP). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob número: CAAE 45212621.5.0000.5377, parecer número 4.643.106.

A coleta de dados ocorreu no período de junho a outubro de 2021, de forma remota, obedecendo as medidas sanitárias e restritivas impostas pela pandemia da COVID-19. As pessoas que se interessaram em responder a pesquisa foram convidadas a participar de um evento educativo, denominado “Feira Virtual de Saúde”. O evento oferecia um circuito de mini palestras sobre os benefícios da adoção dos hábitos saudáveis relacionados aos ORN. Ao acessarem o link divulgado nas redes sociais, os participantes primeiramente assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) disponível no aplicativo Google Forms e respondiam as perguntas dos dados sociodemográficos e de saúde, bem como as 22 questões, relacionadas ao estilo de vida saudável, apresentadas no Q8RN - versão adulto (Abdala et al., 2018).

O tratamento dos dados foi realizado por meio da análise estatística descritiva e inferencial das variáveis: idade, sexo, cor da pele referida, escolaridade, religião, saúde física e mental referidas, escore total e dimensões do estilo de vida. Para a comparação de médias utilizou-se o *teste t de Student*, considerando os valores que apresentaram significância estatística, $p < 0,05$. A correlação de Pearson também foi utilizada para correlacionar a saúde física e mental.

3. Resultados

O grupo estudado ($n = 90$) apresentou uma média de idade de 65,6 (DP= 4,9), variando de 60 a 80 anos. A maioria é do sexo feminino (69%), cor branca (57%), casados (53,5%), ensino superior (43,2%) e de religião Adventista (56,7%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização dos participantes por sexo, cor da pele, estado civil, escolaridade e religião. São Paulo, SP, 2021.

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Feminino	62	69,0
	Masculino	27	31,0
Cor da pele referida (n= 1.058)	Branca	72	57,0
	Parda	15	31,8
	Preta	1	8,5
	Amarela	1	2,2
	Indígena	0	0,6
Estado civil	Solteiro	5	35,7
	Casado	60	53,5
	Desquitado ou separado	3	1,1
	Divorciado	7	7,0
	Viúvo	12	2,7
Escolaridade	Fundamental	10	2,5
	Médio	13	23,0
	Superior	34	43,2
	Pós-graduação	20	22,3
	Mestrado	9	6,3
	Doutorado	2	1,9
Religião	Outro	2	0,8
	Adventista	50	56,7
	Católico	20	17,1
	Evangélico	12	15,4
	Não tem	1	4,9
	Espírita	2	3,6
Outra	1	2,2	

Fonte: Dados da pesquisa.

Observa-se na tabela acima, a caracterização da amostra, em forma de porcentagem (%), onde a maioria dos participantes era do sexo feminino, estado civil casado e frequentam a religião adventista. Boa parte da população possui o ensino superior.

No geral, a população apresentou um estilo de vida considerado “muito bom” de acordo com a classificação do Escore total do Q8RN (Abdala et al., 2018).

Os escores das dimensões “exercício”, “consumo de água”, utilização de “ar puro” e “descanso” estavam ao redor da média, necessitando mais atenção nessas áreas para os idosos de ambos os sexos. Os participantes do sexo masculino apresentaram menor escore na dimensão “temperança” em relação ao sexo feminino, com resultado estatisticamente significativo. Essa dimensão abrange maior uso de bebidas com cafeína, cigarro e álcool, conforme a Tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição das médias, desvios padrão, valor de *p* e intervalo de confiança dos domínios e escore total do estilo de vida dos idosos segundo o sexo. São Paulo, SP, 2021.

Domínio	Feminino	Masculino	Desvio padrão	Valor de <i>p</i>	Intervalo de confiança (95%)
Nutrição	7,74	6,78	2,12-2,65	0,073	-0,09; 2,02
Exercício	6,44	6,67	3,67-4,06	0,792	-2,06; 1,60
Água	4,74	4,48	1,73-1,75	0,503	-0,51; 1,04
Sol	6,42	6,52	1,08-1,09	0,692	-0,60; 0,40
Temperança	13,48	12,30	2,43-2,92	0,049*	-0,11; 2,48
Ar	5,55	4,93	1,63-1,73	0,107	-0,17; 1,41
Descanso	5,29	5,56	1,87-1,74	0,521	1,09; 0,41
Confiança	13,89	13,89	2,50-2,02	0,997	-1,02; 1,02
Escore total do Q8RN	62	27	8,80-11,76	0,96	-2,07; 6,95

Fonte: Dados da pesquisa.

Convém observar na tabela anterior (Tabela 2) que os idosos do sexo masculino estão com mais deficiência no domínio temperança (consumo de bebidas cafeinadas, consumo de álcool e cigarro e outras drogas) com significância estatística ($p=0,049$), destacado em negrito na tabela acima.

Ao realizar correlação de Pearson entre as médias do escore total do Q8RN e a saúde física e mental, encontrou-se correlações fracas, porém estatisticamente significantes ($p < 0,05$) (Tabela 3).

Tabela 3 – Correlação entre o escore total do Estilo de Vida (Q8RN) e a saúde física e mental autorreferida dos participantes. São Paulo, SP, 2021.

Variáveis X Q8RN	Rhô	<i>P</i>
Saúde Física	-0.356	0,001*
Saúde Mental	-0,242	0,022*

Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme a Tabela 3 observou-se que o estilo de vida (Q8RN) está associado mais à saúde física do que a mental, porém, ambas foram impactadas (com resultado estatisticamente significativo) pelo estilo de vida dos idosos.

Quanto à relação entre saúde física e a saúde mental, em um teste de correlação *Rhô de Spearman*, observou-se que elas estão intrinsecamente relacionadas ($rhô=0,672$, $p=0,001$) conforme evidenciado pela Tabela 4.

Tabela 4 – Correlação entre saúde física e mental autorreferida dos participantes. São Paulo, SP, 2021.

Saúde física X mental	Rhô	P
	0,672	0,001*

Fonte: Dados da pesquisa.

Observou-se na Tabela 4 que a correlação entre a saúde física e mental é forte e estatisticamente significativa, evidenciando-se que essas dimensões na vida dos idosos estão intrinsecamente relacionadas.

4. Discussão

No presente estudo, o estilo de vida dos idosos, de acordo com o escore total do Q8RN foi considerado muito bom, no entanto, o “exercício”, “consumo de água”, uso de “ar puro” e “descanso” obtiveram valores bem próximos da média.

Considerando a alta taxa de morbimortalidade da COVID-19, os idosos, a partir de 60 anos, foram considerados o maior grupo de risco. A fragilidade do sistema imunológico e aumento de comorbidades nessa população, os tornam mais susceptíveis às formas graves, em caso de contato com a doença (Martins et al., 2020). Autores afirmam que durante o período pandêmico elevou-se o número da população sedentária, devido às recomendações para que a população aderisse às medidas de isolamento domiciliar. Por sua vez, houve um impacto negativo na qualidade de vida dos idosos, com repercussões na saúde física e mental dessa população (Sousa et al., 2021).

Cândido et al. (2022) ressaltam que a população idosa tem maior dificuldade de manter o nível de regular de atividade física, aumentando o risco de desenvolvimento das doenças relacionadas ao sistema nervoso, cardiovascular e metabólico. Dessa forma, resulta no declínio da qualidade de vida e aumento da mortalidade nessa população. O comportamento sedentário também eleva os transtornos mentais e declínio cognitivo na pessoa idosa (Horacio et al., 2021). A prática de exercício físico, sob orientação de um profissional deve ser incentivada principalmente para a população de risco, respeitando as limitações de cada pessoa (Ferreira et al., 2020). Os benefícios do exercício físico são observados na imunidade, visto que promovem o aumento de anticorpos durante sua prática (Pitanga et al., 2020), além de auxiliarem na autoestima e independência do idoso, promovendo bem-estar físico, mental e prevenção das DCNT, ou não agravamento daqueles que já estão doentes. No entanto, sua eficácia está relacionada ao tempo de duração do exercício. Para promover benefícios para o organismo são necessários de 180 a 300 minutos por semana em pessoas do sexo masculino e de 150 a 300 para o sexo feminino (Camboim et al., 2017).

O domínio “água” também obteve valores mais próximos da média. Os idosos têm dificuldade de manter a ingestão hídrica de acordo com o recomendado. A água corresponde a mais de 60% da composição corporal. A hidratação adequada auxilia na manutenção das funções vitais do organismo, como transporte de íons e manutenção da pressão arterial e funcionamento cerebral. As recomendações para o consumo de água se modificam de acordo com variáveis relacionadas à faixa etária, presença de comorbidades, prática de atividade física e clima da região onde mora (Salvadó et al., 2020).

O processo fisiológico do envelhecimento diminui a sensação de sede nessa população idosa, de forma que não sentem a necessidade de beber mais água. É necessário orientá-los sobre a importância de ingerir água mesmo na ausência de sede, já que a perda de líquidos no organismo ocorre por diversas maneiras, como a eliminação urinária, gastrointestinal, cutânea e respiratória. Portanto, se faz necessário, a reposição hídrica, considerando o ideal para esta população. De acordo com a literatura 35ml/kg de peso, ou 4 a 6 copos de água no mínimo, devem ser tomados ao longo do dia para manter um nível

de hidratação adequado (Guimarães et al, 2021).

O corpo possui osmorreceptores que detectam o nível de desidratação. Porém, na terceira idade, esses receptores diminuem sua funcionalidade perceptiva quanto a desidratação, além da função renal de concentrar e diluir urina atenuada. Por conseguinte, o uso de medicações, a deterioração cognitiva, sensação de sede diminuída e redução da atividade dos barorreceptores em detectar alterações da volemia leva a maior risco dos idosos a sofrerem uma perda excessiva do volume de líquidos corporais (Salvadó et al., 2020).

A ingesta hídrica também exerce influência sob a função cognitiva, na memória e atenção já que grande parte do cérebro é composta por água. Outrossim, a hidratação dos idosos é influenciada pelos fármacos que eles utilizam e da disponibilidade de água, considerando que muitos têm mobilidade reduzida e dependem de terceiros para oferecer ou estimulá-los a ingerir água com maior frequência. Conseqüentemente, a hidratação inadequada predispõe a infecções do trato urinário, deterioração da função renal, dor de cabeça, confusão, delírio e comprometimento cardiovascular (Salvadó et al., 2020).

Quanto à qualidade do “ar inspirado”, os idosos também apresentaram valores próximos da média. A qualidade do ar inspirado exerce importante efeito sobre a saúde, e tem grande influência no sistema respiratório. Visto que a COVID-19 afeta principalmente os pulmões, respirar um ar de má qualidade através do micro e nano partículas de poluentes, pode aumentar o risco de comprometimento pulmonar (Deek, 2020).

A poluição ambiental está relacionada à imunotoxicidade, além da redução da atividade antiviral e antibacteriana proporcionada pelas células de defesa. A inspiração de material particulado diminui a ação da vitamina D, deixando o corpo mais suscetível à deterioração clínica, quando exposta ao vírus da SARS-CoV-2. Portanto, respirar um ar de qualidade é importante para que os idosos apresentem uma maior resistência do organismo (Crane-Godreau, et al., 2020; Tsatsakis et al., 2020).

Referindo-se à dimensão “descanso”, aplicada aos idosos deste estudo, foi apresentado também valores próximos da média. A maioria referiu não ter o hábito de dormir cedo. Tal fator pode se relacionar com excesso de informações que os idosos foram expostos, principalmente midiáticas, sobre a pandemia e desfechos negativos relacionados a COVID-19, gerando sofrimento psíquico e conseqüentemente insônia. Cabe ressaltar que, o principal público consumidor de informações, consiste naqueles que estiveram confinados em seus lares, tendo os idosos como principais protagonistas (Barros et al., 2020).

O papel do sono na função regulatória do organismo auxilia no controle dos hormônios relacionados ao estresse, regulação do humor e funcionamento adequado do sistema imunológico. A privação de sono, por sua vez, pode ser considerado um fator de risco para transtornos do humor, aumentando os sentimentos de tristeza relacionados à depressão, ansiedade e processos inflamatórios no organismo. Idosos com sintomas depressivos e nível elevado de estresse também apresentam maior dificuldade para dormir. Além do mais, pessoas com rendimentos financeiros menores, no período pré-pandêmico, foram mais propensas a apresentar dificuldade com o sono devido a preocupação e ansiedade gerados pela incerteza econômica do período de isolamento social (Lima, et al., 2021; Barros et al., 2020; Iroldi et al., 2020).

Silva et al. (2020) e Coimbra et al. (2022) também corroboram com o texto descrito acima, afirmando que o descanso também exerce efeito imunomodulador. A privação de sono diminui a atividade do sistema de defesa do organismo e desencadeia a liberação de citocinas inflamatórias. A COVID-19 está relacionada ao sistema imunológico deficiente, dessa forma, a manutenção da qualidade do sono é crucial para enfrentamento da doença (Ragnoli et al., 2022).

Ao comparar o domínio “temperança” do Q8RN entre o sexo feminino e o masculino, o resultado dos homens foi menor que o das mulheres ($p= 0,049$). A temperança, neste estudo, esteve relacionada ao consumo de bebidas cafeinadas, uso de álcool e cigarro. O álcool usado socialmente é tido como uma substância que potencializa a masculinidade, por conseguinte, essa visão de masculinidade pode reforçar o comportamento etilista dos homens em comparação à figura feminina (Nascimento, 2016).

O maior consumo de bebidas alcoólicas no sexo masculino também pode ter sido relacionado ao sentimento de medo, tendo como base a preocupação quanto ao papel de trabalhador/provedor do lar, historicamente arraigados na cultura da humanidade. A incerteza econômica causada pelo período pandêmico pode ter influenciado o aumento da ansiedade, temor e preocupação com o futuro, levando ao etilismo (Souza et al., 2021).

O consumo de bebidas alcoólicas pode levar ao aumento de eventos estressores e sofrimento psicológico da população. Mudanças abruptas nos hábitos da população, sentimento de insegurança e incertezas podem contribuir para a adoção de práticas nocivas à saúde (Garrido & Rodrigues, 2020).

O álcool é uma substância que potencializa os transtornos mentais depressivos e ansiosos, agindo como depressor do sistema nervoso central e seu consumo não apresentam doses seguras. Além de não ser recomendado para a proteção do Coronavírus, como foi falsamente disseminada a informação, pode causar sintomas de dependência. Outrossim, o álcool está relacionado ao agravamento das manifestações da doença por causa da imunossupressão causada no organismo (Garcia & Sanchez, 2020).

Analisando as características de saúde física e mental dos participantes, encontrou-se uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre elas ($p < 0,05$), evidenciando que a saúde física dos idosos está intrinsecamente relacionada com a saúde mental. Culturalmente quando se trata do cuidado da saúde mental, o ser humano tende a subestimá-la, porém é necessário enfatizar que o cuidado com esta dimensão exerce grande influência não apenas para a manutenção da saúde mental, mas também da saúde em geral, dessa forma, é crucial cuidado de ambas (Malta et al., 2020).

É percebido que as interações sociais são vistas como um meio no qual as pessoas podem compartilhar situações e por suposto aliviar seus fardos ao interagir com outros. Entretanto, as normas da quarentena, de distanciamento, vieram a limitar o principal elo social do ser humano, sendo o grupo de idosos, os mais afetados. Esse isolamento ocasionou impactos físicos, decorrente da inatividade e principalmente repercussões mentais, levando a doenças psicossomáticas (Brecht, et al., 2020; Luzardo et al., 2021).

A famosa citação latina “mente sã em um corpo sã”, derivada da Sátira X do poeta romano Juvenal, adaptada ao longo de eras, sintetiza a busca pela qualidade de vida com equilíbrio e harmonia entre corpo-mente (Almeida & Bittencourt, 2017). Se a mente não está saudável, o corpo pode apresentar sinais de doenças psicossomáticas. O sistema nervoso é regulado pelas estruturas límbicas junto com o controle emocional, ou seja, o sistema imune influencia e é influenciado pelo cérebro (Ursin, 2000).

É sabido que enxergar a vida de modo positivo permite viver de forma mais prazerosa e com menor risco de desencadear doenças como a depressão, uma vez que pessoas com esse transtorno sofrem de uma maior tendência a ver a vida de forma negativa. A pandemia proporcionou um estado de negativismo oriundo do próprio período de isolamento, promovendo um estado de luto antecipado (Oliveira et al., 2021).

Um estilo de vida saudável, através da nutrição adequada, exposição ao sol, a manutenção da qualidade do sono, atividade física, espiritualidade e saúde mental equilibradas ajudam na manutenção da saúde. Hábitos saudáveis praticados de forma integral potencializam o sistema imunológico e reduzem a vulnerabilidade dos idosos, deixando o organismo mais resistente a comorbidades (Bezerra, P.C.D.L., et al., 2020). Observa-se por exemplo, que a espiritualidade dos idosos pode relacionar-se com comportamentos mais saudáveis, no contexto das relações sociais do idoso. Tais fatores ajudam a promover melhor saúde física e mental, visto que influenciam positivamente no modo de viver dessa população. Os idosos que exercem a espiritualidade referem ter o sono mais adequado, praticam mais atividades físicas, têm uma alimentação mais equilibrada e uma menor adesão ao tabagismo (Cardoso et al., 2022; Moreira et al., 2020).

A inatividade física exerce influência no bem-estar psicológico, uma vez que o sedentarismo pode aumentar os níveis de estresse, transtornos depressivos e ansiedade. Por outro lado, prática regular de atividade física estimula a autonomia e

independência do idoso, reduz as comorbidades, alivia, age também como fator de proteção contra a depressão devido a liberação de neurotransmissores como a dopamina e serotonina, que são hormônios relacionados a sensação de bem-estar e prazer. O exercício físico aeróbico ajuda a manter o estado mental equilibrado, melhora a autoestima, diminui o estresse psicológico, libera hormônios que influenciam na duração e qualidade do sono. Portanto, trata-se de uma estratégia de enfrentamento que pode mitigar os impactos da pandemia da COVID-19 sobre a saúde dos idosos (Lobo et al., 2018; El-Kader & Al-Jiffri, 2020; Bezerra, A.C.V et al., 2020; Waclawovsky et al., 2021; Amorim & Rodrigues, 2022).

Observa-se ainda, como benefícios da prática de exercício físico, uma melhor capacidade física com repercussões positivas na região cerebral, aumento do fluxo sanguíneo e de sinaptogênese, assim como uma melhor função cognitiva, podendo ainda melhorar a memória de curto prazo (Oliveira, 2019).

O cultivo do estilo de vida equilibrado é essencial para que o idoso se mantenha saudável e possa evitar o surgimento de doenças. Ajuda a fortalecer o sistema imunológico e são barreiras importantes para garantir ao corpo, resistência à doenças. Orientar a população sobre a importância do cuidado com a saúde física por meio de um estilo de vida adequado, em sinergia com a saúde mental, se faz necessário (Bezerra et al., 2020; Scudiero, et al., 2021).

5. Conclusão

Os idosos possuem um estilo de vida “muito bom”, porém necessitam maior atenção nos domínios “prática de exercícios”, “consumo de água”, “utilização de um ar mais puro” e “descanso adequado”. Em especial, convém orientar os idosos do sexo masculino para que se abstenham de substâncias nocivas como álcool e fumo, para que obtenham melhor estilo de vida.

Destaca-se que, a saúde física está intrinsecamente relacionada com a saúde mental, sendo importante a adoção de hábitos saudáveis para a manutenção de ambas, auxiliando no aumento do sistema imunológico e melhor enfrentamento das doenças.

Por se tratar de um estudo de corte transversal não sendo possível estabelecer uma relação causal sugere-se para os próximos estudos uma abordagem longitudinal, pois a opinião dos respondentes de poderiam contribuir com os achados da pesquisa.

Agradecimentos

Agradecemos ao Programa de Bolsas de Iniciação Científica (PROBIC) do Centro Universitário Adventista de São Paulo UNASP, SP que tornou possível a realização desse estudo.

Referências

- Abdala, G. A., Meira, M. D. D., Isayama, R. N., Rodrigo, G. T., Wataya, R. S., & Tertuliano, I. W. (2018). Validação do questionário oito remédios naturais – Q8RN – versão adulto. *Life Style*, 5(2), 109–134. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v5.n2.p109-134>
- Almeida, T., & Bittencourt, R. (2017). Mens sana in corpore sano: em busca de uma autoimagem positiva na contemporaneidade. 22. 48-65. 10.15202/1981-1896.v22n44p48-65. *Rev. Augustus*. Rio de Janeiro. 22(44). 48-65. jul./dez. 2017. <https://doi.org/10.15202/1981-1896.v22n44p48-65>
- Amorim G, J., & Rodrigues L, A. L. (2022). Intervenção do exercício físico como benefício para a terceira idade, intervenção do exercício físico como benefício para a terceira idade. *Revista Saúde e Educação, Coromandel*, 7(1), 51–67.
- Barros, M. B. A., et al. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4). <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), 2411–2421. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>
- Bezerra, P. C. D. L., Lima, L. C. R. D., & Dantas, S. C. (2020). Pandemia da covid-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. *Cogitare Enfermagem*, 25. <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.73307>

- Brasil, C. H. G., Maia, L. C., Caldeira, A. P., Brito, M. F. S. F., & Pinho, L. d. (2021). Autopercepção positiva de saúde entre idosos não longevos e longevos e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(suppl 3), 5157–5170. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.06352020>
- Brech, G. C., et al (2020). O distanciamento social na pandemia do COVID-19 na saúde mental, nos hábitos alimentares e na capacidade física em idosos: ensaio reflexivo. *Revista Kairós-Gerontologia*, 23(Número Temático Especial 28), 265-285. ISSNprint 1516-2567. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23iEspecial28p265-285265>
- Camboim, F. E. F., et al (2017). Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Rev enferm UFPE on line.*, Recife, 11(6):2415-22. [10.5205/reuol.10827-96111-1-ED.1106201721](https://doi.org/10.5205/reuol.10827-96111-1-ED.1106201721)
- Cândido, L. M., Wagner, K. J. P., Costa, M. E. d., Pavesi, E., Avelar, N. C. P. d., & Danielewicz, A. L. (2022). Comportamento sedentário e associação com multimorbidade e padrões de multimorbidade em idosos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. *Cadernos de Saúde Pública*, 38(1). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00128221>
- Cardoso, V. R., et al. (2022). Relações entre espiritualidade e comportamentos saudáveis em idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 35, 1–7. <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.11697>
- Coimbra, C. O., Matos, B. A., Faria, M. C. M., & Menezes, E. A. G., (2022). Repercussões da privação do sono no sistema imunológico: uma revisão integrativa da literatura. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11 (7), e11011729795. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29795>
- Crane-Godreau, M. A., Clem, K. J., Payne, P., & Fiering, S. (2020). Vitamin D Deficiency and Air Pollution Exacerbate COVID-19 Through Suppression of Antiviral Peptide LL37. *Frontiers in Public Health*, 8 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00232>
- Deek, S. A. (2020). Chronic exposure to air pollution implications on COVID-19 severity. *Medical Hypotheses*, 145, 110303. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110303>
- El-Kader, M. A. O. S., & Al-Jiffri, O. H. (2020). Aerobic exercise affects sleep, psychological wellbeing and immune system parameters among subjects with chronic primary insomnia. *African Health Sciences*, 20(4), 1761–9. <https://doi.org/10.4314/ahs.v20i4.29>
- Ferreira, L. K., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2018). Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(5), 616–627. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>
- Ferreira, M. J., Irigoyen, M. C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J. F. K., & De Angelis, K. (2020). Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
- Garcia, L. P., & Sanchez, Z. M. (2020). Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(10). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00124520>
- Garrido, R. G., & Rodrigues, R. C. (2020). Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Journal of Health & Biological Sciences*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020>
- Gómez, D. P. (2013). Estilo de vida saludable (EVS): limitaciones del enfoque biomédico. *Apuntes Universitarios*, 3(1), 9–26: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646126001>
- Guimarães B. P., Maciel, A. R. Barbosa, A. P., Vizioli, B. N. P., Vitta, C. E., Chaud, D. M. A. (2021). Consumo de água em idosos: uma revisão Vita et Sanitas, 15(2), 202 <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/240/238>
- Horacio, P. R., Avelar, N. C. P. d., & Danielewicz, A. L. (2021). Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0190>
- Iroldi, G. F., Alves, É. d. S., Luchesi, B. M., Cardoso, J. d. F. Z., Pavarini, S. C. I., & Inouye, K. (2020). Associações entre estresse, sintomas depressivos e insônia em idosos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(4), 228–238. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000287>
- Lima, M. G., et al. (2021). Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00218320>
- Lobo, M. D. O., Krier, F. C., Tibana, R. A., & Prestes, J. (2018). Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade? *Journal of Health & Biological Sciences*, 6(2), 182. <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i2.1439.p182-188.2018>
- Luzardo, A. R., Souza, J. B. d., Bitencourt, J. V. d. O. V., Maestri, E., Madureira, V. S. F., & Biffi, P. (2021). Percepções de idosos sobre o enfrentamento da covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 26. <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.78852>
- Malta, D. C. et al. (2020). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, 44(spe4), 177–190. <https://doi.org/10.1590/0103-11042020e411>
- Martins, P. R. F., Barreto, J. A. S. F., & Santos, V. S. (2020). Biomarcadores de Lesão Miocárdica e Complicações Cardíacas Associadas à Mortalidade em Pacientes com COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 115(2), 273–277. <https://doi.org/10.36660/abc.20200372>
- Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*, 27(1), 106–115. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018170520>
- Melo, L. D., Arreguy-Sena, C., Gomes, A. M. T., Parreira, P. M. D., Pinto, P. F., & Rocha, J. C. C. C. (2020). Representações sociais elaboradas por pessoas idosas sobre ser idoso ou envelhecido: abordagens estrutural e processual. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 10, Artigo e53. <https://doi.org/10.5902/2179769238464>

- Moreira, W. C., Nóbrega, M. d. P. S. d. S., Lima, F. P. S., Lago, E. C., & Lima, M. O. (2020). Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2019012903631>
- Nascimento, P. (2016). Beber como homem: Dilemas e armadilhas em etnografias sobre gênero e masculinidades. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 31(90), 57. <https://doi.org/10.17666/319057-70/2016>
- Oliveira, D. V. D., et al. (2019). O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4163–4170. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.29762017>
- Oliveira, V. V., et al. (2021). Impacts of social isolation on the mental health of the elderly during pandemic by Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 3718-3727. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-294>
- Pereira A. S., et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. UFSM
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>
- Ragnoli, B., et al. (2022). Sleep Deprivation, Immune Suppression and SARS-CoV-2 Infection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020904>
- Salvadó, J. S., Eizaguirre, F. M., Mañas, L. R., Pipaón, M. S., Miñana, I. V., & Moreno-Aznar, L. A. (2020). The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>
- Scudiero, O., et al. (2021). Exercise, Immune System, Nutrition, Respiratory and Cardiovascular Diseases during COVID-19: A Complex Combination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030904>
- Severino, A. J. (2018). Metodologia do trabalho científico. Ed. Cortez. 6.7
- Silva, E. D. S. M., Ono, B. H. V. S., & Souza, J. C. (2020). Sleep and immunity in times of COVID-19. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 66(suppl 2), 143–147. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.s2.143>
- Sousa, P. F. C., Silva, V. H. C., Silva, V. H. C., Xavier, C. L., & Xavier, C. L. (2021). Impact of COVID-19 on the quality of life of the elderly: a systematic review. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 27374–27383. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n6-300>
- Souza, J. B. d., Madureira, V. S. F., Celich, K. L. S., Leo, M. M. F. d., Araújo, J. S., & Conceição, V. M. d. (2021). Repercussões da pandemia da COVID-19 na vida de homens trabalhadores autônomos. *Research, Society and Development*, 10(8), Artigo e1910813342. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.13342>
- Tsatsakis, A., et al. (2020). COVID-19, an opportunity to reevaluate the correlation between long-term effects of anthropogenic pollutants on viral epidemic/pandemic events and prevalence. *Food and Chemical Toxicology*, 141, 111418. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111418>
- Ursin, H. (2000). Psychosomatic medicine: State of the art. *Annals of medicine*, 32(5), 323-328.
- Waclawovsky, A. J., Santos, E. B. d., & Schuch, F. B. (2021). Atividade física e saúde mental durante a pandemia da COVID-19: uma revisão rápida de estudos epidemiológicos brasileiros. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 23(1). <https://doi.org/10.5935/2318-0404.20210011>
- White, E. G., (1905). The Ministry of Healing. Silver Spring: Ellen G. White Estate. <http://www.centrowhite.org.br/files/ebooks/egwenglish/books/The%20Ministry%20of%20Healing.pdf>.
- WHO. World Health Organization. A glossary of terms for community health care and services for older persons. Vol. 5. Kobe, Japan: WHO Centre for Health Development, 2004. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y