

# Pessoas idosas durante a pandemia de Covid-19: Análise da fadiga psicológica, afetos, estratégias de promoção do envelhecimento bem-sucedido no enfrentamento do estresse

*Elderly people during the Covid-19 pandemic: Analysis of psychological fatigue, affects, strategies to promote successful aging in coping with stress*

<https://doi.org/10.5335/rbceh.?????.?????>

Elizangela Halinski Cardoso<sup>1</sup>, Jacinta Sidegum Renner<sup>2</sup>, Carolina Maria Diehl<sup>3</sup>, Viviana Rodrigues de Alcântara<sup>4</sup>, Sabina Maria Stedile<sup>5</sup>, Geraldine Alves dos Santos<sup>6</sup>.

### Resumo

A pandemia de Covid-19 modificou os hábitos e as rotinas da população mundial. O objetivo desse estudo foi analisar a relação da fadiga psicológica em pessoas idosas com os afetos, as estratégias de promoção do envelhecimento bem-sucedido e as estratégias de enfrentamento ao estresse causado pela pandemia de Covid-19. O método utilizado teve um delineamento quantitativo, correlacional e transversal. A pesquisa contou com 151 participantes, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos e residentes no Estado do Rio Grande do Sul. Foi realizada de forma virtual e presencial, no período do segundo semestre de 2021 e primeiro semestre de 2022. Utilizou-se um questionário sociodemográfico, Escala de Afetos Positivos e Negativos – PANAS, Escala de Avaliação da Fadiga (EAF), Inventário SOC-12, Inventário de Enfrentamento da Califórnia e Percepção de autoeficácia no enfrentamento da pandemia. No resultado do estudo verificou-se que a fadiga teve uma média de 21,78, sendo a fadiga física mais elevada que a psicológica. Em relação aos afetos, identificou-se predominância de afetos positivos, em relação aos negativos. Desta forma, apesar do resultado negativo em relação à fadiga física, podemos afirmar que as pessoas idosas deste estudo, de um modo geral, conseguiram se adaptar à nova realidade do período pandêmico, utilizando estratégias adequadas e eficazes para a manutenção da qualidade de vida.

Palavras-chave: Pessoa idosa. Pandemia. Fadiga. Afetos.



**RBCEH**

Revista Brasileira de Ciências  
do Envelhecimento Humano



**CIEEH2022**

Congresso Internacional de Estudos do  
Envelhecimento Humano



**REPRINTE**

Rede de Programas Interdisciplinares em Envelhecimento

V SIMPÓSIO REPRINTE

<sup>1</sup>Universidade Feevale\_Elizangela Halinski Cardoso, Porto Alegre, Brasil. <sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Sul\_Jacinta Sidegum Renner, Novo Hamburgo, Brasil. <sup>3</sup>Universidade Feevale\_Carolina Maria Diehl, Porto Alegre, Brasil. <sup>4</sup>Universidade Feevale, Viviana Rodrigues de Alcântara, Novo Hamburgo, Brasil. <sup>5</sup>Universidade Feevale\_Sabina Maria Stedile, Novo Hamburgo, Brasil. <sup>6</sup>Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul\_Geraldine Alves dos Santos, Porto Alegre, Brasil. <sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universidade Feevale, Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social, Grupo Corpo Movimento em Saúde, Novo Hamburgo, Brasil.

## Introdução

No final do ano 2019, na China, em Wuhan, surgiu o novo coronavírus SARS-CoV-2, causando uma doença respiratória aguda, por vezes grave. A pandemia causada pelo novo coronavírus expandiu-se por todos os territórios do mundo, atravessando regiões e não respeitando fronteiras (CRUZ et al., 2020). A rápida disseminação do novo coronavírus por todos os lugares, as incertezas sobre como controlar a doença e sobre sua gravidade, além da imprevisibilidade acerca do tempo de duração da pandemia e dos seus desdobramentos, caracterizaram-se como fatores de risco à saúde mental e física da população em geral.

No período pandêmico ficou evidenciado um aumento no estresse emocional, o agravamento de doenças crônicas, o desenvolvimento de quadros de ansiedade e a depressão foram frequentemente mencionados durante o distanciamento social, havendo um maior acometimento das pessoas idosas (CHU et al., 2020; MÜLLER et al., 2021). O objetivo do presente estudo foi analisar a relação da fadiga psicológica em pessoas idosas com os afetos, as estratégias de promoção do envelhecimento bem-sucedido e as estratégias de enfrentamento ao estresse causado pela pandemia de Covid-19.

## Materiais e métodos

O método teve um delineamento quantitativo, correlacional e transversal. A amostra não probabilística por conveniência compreendeu 151 participantes, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, no período do segundo semestre de 2021 e primeiro semestre de 2022. Foram utilizados como instrumentos de avaliação: Escala de Avaliação da Fadiga (EAF), Inventário de Seleção, Otimização, Compensação (SOC-12), Escala de afetos positivos e negativos (PANAS), Inventário de Enfrentamento da Califórnia e Percepção de autoeficácia no enfrentamento da pandemia. Os dados foram analisados estatisticamente no programa IBM-SPSS versão 28.0 através de análises descritivas de frequência, correlação pelo teste de Spearman e de regressão linear múltipla pelo método de stepwise com nível de significância  $\leq 0,05$ .

## Resultados e discussão

Os resultados demonstraram um predomínio do sexo feminino (66,9%), média de idade de 69,70 anos, 55,7% possuem companheiro, e na escolaridade predominou ensino médio completo (27,2%), 25,8% foram diagnosticados com Covid-19, 4% tiveram reincidência e 9,9% tiveram internação. A Fadiga teve uma média de 21,78, sendo a fadiga física mais elevada que a psicológica. As estratégias de SOC tiveram média de 45,7 pontos, tendo a predominância da seleção eletiva. Em relação aos afetos identificou-se predominância de afetos positivos, em relação aos negativos. A estratégia de enfrentamento mais utilizada foi a religiosidade, sendo o foco direcionado na solução de problemas.

A tabela 1 apresenta as correlações realizadas entre a variável fadiga psicológica com as demais variáveis analisadas neste estudo.

Tabela 1 | Análise de correlação da variável fadiga psicológica

	Coefficiente de Correlação de Spearman	p
Afetos negativos	0,434	0,000
SOC total	-0,404	0,000
Seleção Eletiva	-0,369	0,000
Seleção Baseada em Perdas	-0,228	0,002
Otimização	-0,381	0,000
Compensação	-0,149	0,034
Fator 1 - Expressão de emoções negativas	0,294	0,000
Fator 5 - Inibição das emoções	0,151	0,032
Autoeficácia	-0,224	0,003

Fonte: Autores (2022).

Realizou-se a verificação da relação entre a variável fadiga psicológica diretamente relacionada com a variável afeto negativo e com a estratégia de enfrentamento ao estresse provocado pela pandemia de expressão de emoções negativas. Também foi identificada uma relação indireta com as estratégias de promoção ao envelhecimento bem-sucedido. Neste modelo se obteve um  $R^2$  de 0,326 (Tabela2).

Tabela 2 | Regressão Linear Múltipla da variável percepção da fadiga psicológica<sup>a</sup>

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
	B	Erro	Beta				Tolerância	VIF
3	(Constante)	12,888	2,150		5,994	,000		
	Afetos negativos	,173	,042	,306	4,085	,000	,820	1,220
	SOC total	-,200	,039	-,351	-5,100	,000	,965	1,036
	Fator 1 - Expressão de emoções negativas	1,286	,540	,175	2,381	,019	,845	1,184

a. Variável Dependente: Fadiga Psicológica

Fonte: Autores (2022).

Segundo Silva (2020), atualmente, apesar das pessoas terem mais anos de vida, vivem com incapacidades maiores na área da saúde mental, o que provoca um maior sofrimento de modo geral nas pessoas idosas. Nesse sentido, esta situação poderá gerar um impacto maior para estes indivíduos, desencadeando uma depressão de forma silenciosa, não perceptível para a própria pessoa que está doente, dificultando também a constatação do problema pelos familiares.

Oliveira, Lira e Abreu (2021) apontam que o maior risco de adoecimento mental das pessoas idosas foi evidenciado pelo distanciamento social que os manteve afastados de seus familiares. Com efeito, em nosso estudo foi constatado em alguns participantes problemas emocionais, os quais estão, com certeza, diretamente ligados ao isolamento social imposto no alge da pandemia. Já para Flint et al. (2020), o distanciamento social levou a uma maior sensação de solidão, fatores de risco que contribuíram para o desenvolvimento de depressão e comprometimento cognitivo. Neste mesmo sentido, podemos constatar que as pessoas idosas do nosso estudo apresentaram uma relativa fadiga psicológica em virtude do momento

pandêmico vivenciado, precisando de auxílio familiar e profissional para minimizar as consequências geradas nesse período. Desta forma, este impacto negativo causado na saúde física e mental das pessoas idosas precisa ser considerado, havendo a necessidade de monitoramento e acompanhamento adequado.

No estudo de Pérez et al. (2021), o isolamento social devido à pandemia interferiu de forma coletiva na redução das atividades físicas, influenciando também no aumento de sintomas depressivos, bem como num nível elevado de fadiga. Tais dados corroboram com os achados deste estudo, ficando mais evidenciado que devido ao confinamento as pessoas idosas ficaram sem alternativas para realizar exercícios físicos, ocasionando uma redução dessas atividades e um aumento do sedentarismo. Neste mesmo sentido, para Botero et al. (2021) foi constatado que o isolamento social ocasionado pela pandemia de Covid-19 motivou a população brasileira a uma diminuição no nível de exercício físico e um aumento no comportamento sedentário. Diante deste achado, podemos evidenciar que o período da pandemia causou vários problemas à saúde da população em geral, principalmente com a redução de exercícios físicos, favorecendo para o surgimento de vários problemas de saúde.

### Conclusão

Verificou-se que para as pessoas idosas a falta da prática de exercícios teve um impacto maior, causando uma fadiga física nos participantes deste estudo, ocasionando, uma falta de energia para o desenvolvimento das suas atividades diárias. Desta forma, com o confinamento, eles ficaram impossibilitados de dar continuidade às atividades físicas, o que foi bastante prejudicial para a sua saúde, acarretando problemas como a fadiga. Apesar do momento mais difícil da pandemia ter sido superado, a fadiga psicológica mostrou-se um achado relevante entre as pessoas idosas pesquisadas. Desta maneira, considera-se importante manter a atenção sobre a saúde mental das pessoas idosas, pois além das questões inerentes ao processo de envelhecimento, o estresse pós-traumático causado pelo período da pandemia poderá ter repercussões nos próximos anos. Portanto, é imprescindível manter um olhar atento às intercorrências causadas pela pandemia relacionadas à fadiga psicológica.

### Referências

- BOTERO, João Paulo et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein*, São Paulo, v. 19, 2021. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2021AE6156](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AE6156)
- CHU, Isaac Yen-Hao et al. Social consequences of mass quarantine during epidemics: a systematic review with implications for the COVID-19 response. *Journal of travel medicine*, v. 27, n. 7, p. 192, 2020. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa192>.
- CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020.

<http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2020.2.editorial>

FLINT, Alastair J.; BINGHAM, Kathleen S.; IABONI, Andrea. Effect of COVID-19 on the mental health care of older people in Canada. *International Psychogeriatrics*, v. 32, n. 10, p. 1113-1116, 2020. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000708>.

MÜLLER, Felix et al. Social isolation and loneliness during COVID-19 lockdown: Associations with depressive symptoms in the German old-age population. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 7, p. 3615, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073615>.

OLIVEIRA, Josiane Tavares de.; LIRA, Tatiane Barbosa de.; ABREU, Clezio Rodrigues de Carvalho. A SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS EM TEMPOS DE PANDEMIA-COVID-19. *Revista Coleta Científica*, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 20-30, 2021. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5034787>.

PÉREZ, Laura M. et al. Depressive symptoms, fatigue and social relationships influenced physical activity in frail older community-dwellers during the Spanish lockdown due to the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, v. 18, n. 2, p. 808, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020808>.

SILVA, Elcimar Alves. **Solidão, satisfação com a vida, vontade de viver e saúde mental: um estudo comparativo entre idosos institucionalizados e idosos não institucionalizados**. 2020, 16 p. Dissertação (Mestrado em Temas de Psicologia, com ênfase em Psicogerontologia) - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto – FPCEUP, Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/130438>. Acesso em: 2 set. 2022.