



## ESTRATÉGIAS ADOTADAS POR IDOSOS PARA SE MANTEREM ATIVOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Isolda da Silva Sousa<sup>1</sup>  
Bruno Darlan Paulino Brandão<sup>2</sup>  
José Janilton Brasiliano Alves<sup>3</sup>  
Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>4</sup>  
Rosiméria Maria Braga de Carvalho<sup>5</sup>

### RESUMO

A contaminação por coronavírus expandiu-se rapidamente por todo o mundo causando uma contaminação responsável pela síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-Cov-2), que acometia os idosos na sua forma mais grave. O objetivo desse estudo foi investigar as estratégias utilizadas pelos idosos para se manterem ativos durante o isolamento social. Trata-se de estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa. A coleta de dados foi realizada através de um questionário on-line por meio do formulário do Google Forms, enviado por meio de aplicativos e-mail®, whatsapp®, Telegram®, Instagram®, Facebook®. Foram incluídos os idosos com conta no Google® ativa, que tiveram acesso ao link por meio das redes sociais, com idade  $\geq 60$  anos e excluídos quem não residia no estado da Paraíba. Foi usada estatística descritiva e apresentados em tabelas. A maioria dos entrevistados conseguiram se manter ativos, sendo que as mulheres (49%) utilizavam o ambiente e equipamentos da casa para realizar exercícios, e os homens (35%) faziam acompanhamento de páginas em redes sociais. Concluiu-se que os idosos que participaram da pesquisa conseguiram se manterem ativos utilizando os ambientes doméstico e equipamentos de sua casa ou ajuda de profissionais nas redes sociais.

**Palavras-chave:** Atividade física, Pandemia, Qualidade de vida.

### INTRODUÇÃO

A pandemia causada por um coronavírus teve seu início na China no final de 2019 e expandiu-se rapidamente por todo o mundo causando uma contaminação responsável pela síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-Cov-2) (BEZERRA et al., 2020). É um vírus de fácil disseminação e por isso foi necessário alterações significativas e inesperadas na rotina da população mundial (JIMÉNEZ et al., 2020; LIMA et al., 2020). Diante disso, os serviços de saúde desenvolveram ações rápidas e eficientes para o combate à transmissão do vírus e tratamento dos pacientes acometidos pela COVID-19 (KING et al., 2020).

<sup>1</sup> Graduada pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, [isolda.s.sousa@gmail.com](mailto:isolda.s.sousa@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduated pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, [profissionalbrandao@gmail.com](mailto:profissionalbrandao@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduated pelo Curso de Educação Física da Centro Universitário Unifacisa, [janiltonjose@gmail.com](mailto:janiltonjose@gmail.com);

<sup>4</sup> Doutora pelo Curso de Educação Física da Universidad Autónoma de Asunción, [contatoremieniacarvalho@gmail.com](mailto:contatoremieniacarvalho@gmail.com);

<sup>5</sup> Professora Orientadora: Doutoranda pelo Curso de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, [rosedecarvalho522@hotmail.com](mailto:rosedecarvalho522@hotmail.com).



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou a adoção de medidas preventivas baseadas em modelos de distanciamento social, o isolamento ou afastamento social, a quarentena, uso de máscaras e álcool em gel (FERREIRA *et al.*, 2020; WHO, 2020). Embora seja a melhor estratégia não farmacológica, as medidas de distanciamento social resultaram em outros problemas de saúde física e mental, pois com o isolamento/afastamento social começaram a surgir fatores de riscos para o adoecimento e ganharam destaque o comportamento sedentário e o adoecimento mental (QUALLS, 2017; AMMAR *et al.*, 2020).

Importantes organizações de saúde enfatizam a prática de atividades físicas. O American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda permanecer ativo durante o período de isolamento, praticando exercícios em casa ou locais abertos e que pessoas com função imunológica comprometida, doenças crônicas evitem ambientes fechados, realizando preferencialmente exercícios em casa; e que pessoas infectadas, mas assintomáticas devem realizar a prática de atividades físicas. A Organização Mundial de saúde (OMS) afirma ser necessário que cada pessoa acumule entre 150 a 300 minutos por semana de exercício aeróbio de intensidade moderada, somada a duas sessões semanais de exercícios de fortalecimento muscular, podendo realizar também exercícios que otimizem o equilíbrio e a flexibilidade (ACSM, 2020).

Tornando-se uma ótima oportunidade de criar uma rotina de exercícios físicos que possa virar um hábito definitivo mesmo quando o confinamento devido o COVID-19 acabar. Em idosos, esse prejuízo relacionado com a diminuição aptidão física leva a redução força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, além diminuição da eficiência dos sistemas fisiológicos (FIDELIS *et al.*, 2013). Logo a prática de exercícios físicos se faz necessário para retardar os efeitos do envelhecimento, uma vez que idosos ativos se tornam mais saudáveis e demonstram uma melhor qualidade de vida, conseguem desenvolver a maioria das suas atividades diárias e preservam sua independência (LADDU *et al.*, 2020).

De acordo com a literatura os benefícios da prática regular de exercícios e atividades físicas no período de pandemia por Covid-19, geram a eficiência do sistema imunológico, retardando o aparecimento de disfunções relacionadas à idade, diminuindo a gravidade de infecções virais (LADDU *et al.*, 2020; NIEMAM, WENTZ, 2019). Portanto, o objetivo desse estudo foi investigar as estratégias utilizadas pelos idosos para se manterem ativo durante a isolamento social.



## **METODOLOGIA**

Trata-se de estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa que foi realizada no estado da Paraíba, no período de novembro a dezembro no ano 2020, a população foi constituída por 150 (cento e cinquenta) voluntários idosos de ambos os sexos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (nº de protocolo 4.390.213/ CAAE: 33611220.2.0000.5175) e esteve em consonância com o disposto na resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Os critérios para participação do estudo foram: idosos com conta no Google® ativa, que tiveram acesso ao link por meio das redes sociais e foram excluídos da pesquisa os idosos que não residiam no estado da Paraíba.

A pesquisa foi dividida em dois momentos: primeiro contato foi por meio dos aplicativos de mensagem seja e-mail®, whatsapp®, Telegram®, Instagram®, Facebook®, onde foram repassadas todas as informações. Já no segundo momento, foi enviado o link com o termo de consentimento e questionário.

Na coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado, formulado com 11 perguntas fechadas e com alternativas de múltipla escolha, composto por dados sociodemográficos para traçar o perfil do idoso englobando idade, peso, estatura, grau de instrução, cidade e estado de residência, se estavam fazendo exercícios durante a quarentena, se estavam satisfeitos com sua saúde e sobre satisfação com sua qualidade de vida durante o período de isolamento social.

Os dados foram transferidos para planilha do programa Microsoft Excel® 2019, sendo os resultados analisados e expressos em média, desvio padrão e apresentados em tabelas.

## **RESULTADOS**

Dos 171 voluntários que responderam ao questionário, 16 foram excluídos por não atender ao critério de inclusão com relação a idade e cinco por não residir no Estado da Paraíba, além disso, a maioria dos voluntários são do sexo feminino.

Na tabela 1 são encontradas as características dos participantes do estudo, na qual mostra a média e o desvio padrão de idade, do IMC, do peso e estatura, estes últimos obtidos por dados autorrelatados.

**Tabela 1 – Características dos participantes do estudo.**

VARIÁVEIS	Masculino Méd±DP	Feminino Méd±DP
Idade	68 ± 9,7	69 ± 8,3
Peso	76 ± 11	67 ± 8,7
Estatura	1,70 ± 0,1	1,69 ± 0,08
IMC	25 ± 3,4	24 ± 3,5
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>83</b>

DADOS: IDADE (ANOS), PESO (kg), ESTATURA (M), IMC (PESO/ESTATURA<sup>2</sup>), MÉDIA (méd), DESVIO PADRÃO (DP)

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Com relação ao grau de instrução dos voluntários o maior percentual encontrado para o sexo masculino foi de 36% com ensino médio e no feminino foi de 41% com ensino fundamental, de acordo com a tabela 2.

**Tabela 2 – Grau de Instrução dos voluntários.**

VARIÁVEIS	Masculino N (%)		Feminino N (%)	
Ensino Fundamental	21	32	34	41
Ensino Médio	24	36	23	28
Ensino Superior	17	25	19	23
Outros	5	7	7	8
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

DADOS: N (número de participantes), % (dado apresentado em percentual).

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Nossos voluntários do sexo masculino (57%) e feminino (61%) estavam fazendo exercícios, porém a manutenção da rotina regular de exercícios só foi mantida pelo grupo de mulheres (61%) e entre os homens somente 39% conseguiam manter-se ativo. As mulheres (49%) utilizavam principalmente os ambientes e equipamentos de casa para realizar exercícios e os homens (35%) preferiam redes sociais, conforme Tabela 3.

**Tabela 3 – Perguntas (6 a 9) sobre estar fazendo exercícios, se estar mantendo a rotina de exercícios, o que está fazendo para manter a rotina de exercícios durante a quarentena.**

<b>Você está fazendo exercícios durante a quarentena?</b>	<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
<b>Respostas</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Sim	38	57	51	61
Não	29	43	32	39
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

<b>Você está conseguindo manter sua rotina exercícios regularmente?</b>	<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
<b>Respostas</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Sim	32	39	50	60
Não	35	61	33	40
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

<b>Para você que está conseguindo manter a rotina de exercício, o que você está fazendo para se manter ativo durante a quarentena?</b>	<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
<b>Respostas</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Utilizo os ambientes e equipamentos da minha casa para realizar exercícios	11	30	29	49
Utilizo espaço comum do prédio/condomínio para realizar exercícios físicos com horário marcado	12	32	13	22
Acompanho páginas (profissionais ou não profissionais) em redes sociais	13	35	14	24
Faço reunião rotineira com os integrantes da minha família para realizar exercícios	1	3	3	5
Possuo acompanhamento de profissional de educação física	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

<b>Para você que não está conseguindo manter a rotina, o que você está fazendo para se manter ativo durante a quarentena?</b>	<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
<b>Respostas</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
Não estou realizando exercícios físicos	15	22	16	19
Realizo caminhada de forma irregular	9	13	11	13
Realizo atividades domésticas para me exercitar	18	28	17	20
Realizo outras atividades	25	37	39	48
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

## DISCUSSÃO

A pandemia do novo coronavírus (COVID-19) tem causado grande impacto em várias esferas do comportamento social, principalmente para idosos e com relação à prática de atividade física não é diferente. Em busca de informações a respeito do comportamento das pessoas e sobre quais aspectos podem influenciar na adoção da prática de atividade física

durante as medidas de distanciamento social, o presente estudo investigou as estratégias utilizadas pelos idosos para se manterem ativos durante a isolamento social.

Em nosso estudo a maioria dos participantes são do sexo feminino e foi observado que o IMC foi de  $24 \pm 3,5$  sendo considerado adequado ou eutrofica conforme classificação de Lipschitz (LIPSCHITZ, 1994). Corroborando com nossos achados, encontramos outros resultados similares aos nossos, mas com idosos que participam de grupos de convivência (DAHMER *et al.*, 2015; DAWALIBI *et al.*, 2014; STIVAL *et al.*, 2014). Outro fator importante é sobre a quantidade maior de mulheres participantes desse estudo, isso talvez aconteça devido a diferença na expectativa de vida entre os gêneros, onde as mulheres vivem em média oito anos a mais que os homens, demonstrando um cuidado com a saúde física (IBGE, 2010).

Foi observado que 61% das mulheres e 57% dos homens continuavam praticando exercícios físicos, porém pode-se a que se considerar um número alto de idosos que não conseguiam manter sua rotina de atividades física. Sobre esse fato, é necessário atenção por ser preocupante, pois com o tempo o isolamento gerar efeitos negativos tanto na saúde mental, quanto na saúde física em virtude da falta de interação social e do aumento da inatividade física. Outros fatores também podem limitar a prática de exercícios físicos, como a falta de equipamentos e o baixo nível de conhecimento sobre execução correta dos exercícios (RAIOL, 2020). Porém, Oliveira Neto *et al.* (2020) enfatiza a prática de exercício físico em casa para evitar a inatividade física.

Quando se relaciona com o grau de instrução de nossos voluntários, os participantes do sexo masculino (36%) responderam possuir grau de instrução do ensino médio e no sexo feminino (41%) com ensino fundamental. No estudo de Rodrigues *et al.* (2020) os autores analisaram os fatores relacionados a prática de atividade física durante o isolamento social causado pelo COVID-19, os resultados foram diferentes a esse estudo pois os indivíduos que conseguiram se manterem ativos e apresentavam maior nível de escolaridade.

Em nossa pesquisa, mostra que 49% das mulheres utilizam os ambientes e equipamentos de casas para realizar exercícios e 47% dos homens acompanham páginas (profissionais ou não profissionais) em redes sociais. As principais entidades de saúde recomendam a utilização da tecnologia para diminuir as dificuldades e limitações da presença física do treinador, mantendo o acompanhamento virtual, através de vídeo chamadas ou similares (JOY, 2020; MOREIRA *et al.*, 2020). O estudo de Ferreira *et al.* (2020) aponta que é fundamental as pessoas continuarem se exercitando em casa, principalmente a população idosa e para isso o ambiente doméstico precisa ser propício, adequado e seguro para a prática, diminuindo o comportamento inativo durante o isolamento social.



As respostas sobre estar satisfeitos com a saúde, os participantes (61%) dos homens e (72%) das mulheres responderam “sim”. No estudo de Goethals *et al.* (2020) avaliaram o impacto da quarentena nas organizações do programa de Atividade Física da Federação Francesa de Educação Física e Ginástica Voluntária e na saúde física e mental de adultos mais velhos e os resultados sugeriram que a epidemia de COVID-19 afetou, mesmo antes das medidas decretadas para a quarentena, o número de programas de atividade física nos grupos de idosos. Em outro estudo, identificaram que os idosos necessitavam da prática exercícios em casa durante a quarentena (PITANGA *et al.*, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que mesmo diante do isolamento social causado pela pandemia da COVID-19, os idosos que participaram da pesquisa conseguiram se manterem ativos utilizando os ambientes doméstico e equipamentos de sua casa ou ajuda de profissionais nas redes sociais. Dessa forma, mantiveram boa sua qualidade de vida e satisfação com a saúde.

Portanto é necessário que sejam desenvolvidas novas pesquisas com um maior número de participantes, englobando outras regiões para que se possa elaborar políticas públicas para manter essa população ativa e que esse estudo sirva de aporte para a comunidade acadêmica.

## REFERÊNCIAS

ACSM. American College Of Sports Medicine. Stay active during the Coronavirus pandemic. **Exercise is Medicine**, 2020. Disponível em: <https://www.acsm.org/readresearch/newsroom/news27-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physicallyactive-during-covid-19-pandemic>

AMMAR, A. *et al.* Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. **Nutrients**. V.12, N. 6, P. 1583-96, 2020.

BEZERRA, A.C.V. *et al.* Factors associated with people’s behavior in social isolation during the covid-19 pandemic. **Ciência e Saúde coletiva**, V. 25, N.1, P. 2411–21, 2020.

DAHMER, L. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de pacientes hipertensos e diabéticos. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, V.15, N. 28, P. 41-49, 2015.

DAWALIBI, N.W. *et al.* Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, V. 19, N. 8, P. 3505-3512, 2014.



FERREIRA, M. J, et al. Physically 13 active lifestyle as an approach to confronting COVID-19. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, V. 114, N. 4, P. 601–2, 2020.

FIDELIS, L. T. *et al.* Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista de Saúde Pública**, V. 3, N. 1, P. 109-116, 2013.

GOETHAL, L. *et al.* Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Table of Contents. **Journal of Medical Internet Research**., 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística, **Censo Demográfico**, 2010.

JIMÉNEZ, P. D.; CARBONELL, B. A.; LAVIE, C. J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. **Progress in Cardiovascular Diseases**. V.63, N. 3, P. 386-88, 2020.

JOY, L. Staying Active During COVID-19. **EIM Blog – American College of Sports Medicine**, 2020.

KING, A. J. *et al.* The Challenge of Maintaining Metabolic Health During a Global Pandemic. **Sport Medicine**, V. 50, N. 7, P. 1233–41, 2020.

LADDU, D. R. *et al.* Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. **Progress in Cardiovascular Diseases**, V. 1, P. 1–3, 2020.

LIMA, C. K. T. *et al.* The emocional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). **Psychiatry Research**, V. 287, N. 11, P. 2915, 2020.

LIPSCHITZ, D. A. Screening for Nutritional Status in the Elderly. **Primary Care**, V. 21, N. 1, P. 55-67,1994.

MOREIRA, M. E. S. *et al.* Metodologias e tecnologias para educação em tempos de pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, V. 3, N. 3, P. 6281-90, 2020.

NIEMAN, D. C.; WENTZ, L. M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. **Journal of Sport and Health Science**, V. 8, N. 3, P. 201–217, 2019.

OLIVEIRA NETO, L. *et al.* #TreineEmCasa – Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-COV2): abordagem fisiológica e comportamental. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, V. 19, N. 2, P. 1-11, 2020.

PITANGA, F. J. G. *et al.* **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, V. 25, P. 114, 2020.

PONTES, B. O. G, D. *et al.* Exercício físico controlado como método para prevenir e retardar o curso de doenças Senis: o que as evidências apontam. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, V.4, N.2, P. 8633-8640, 2021.

QUALLS, N, *et al.* Community mitigation guidelines to prevent pandemic influenza- United States, **MMWR Recommendations and Reports**, V. 66, N. 1, P. 1-34, 2017.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, V. 3, N. 2, P. 2804-13, 2020.



RODRIGUES. *et al.* Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, V. 25, P. 124, 2020.

STIVAL, M. M. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida de idosos que frequentam uma unidade de saúde do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, V. 17, N. 2, 2014.

WHO. World Health Organization. Considerations for public health and social measures in the workplace in the context of COVID-19. **World Health Organization**, P. 1–7, 2020.

WHO. World Health Organization. Stay physically active during self-quarantine. 2020.

