



## DISCUTINDO A ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DA COVID-19.

Milena Carolina Ribeiro Bernardo Dias <sup>1</sup>  
Thaís Ângela Silva Mouzinho <sup>2</sup>  
Jozilma Medeiros de Gonzaga <sup>3</sup>  
Maria Goretti da Cunha Lisboa (orientadora) <sup>4</sup>

### RESUMO

O presente estudo tem como objetivo discutir os benefícios da atividade física para idosos durante o isolamento social na pandemia da COVID-19. Participaram da pesquisa 51 idosos participantes de dois projetos que promovem a realização de atividade física para a terceira idade, sendo 11 idosos do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre da UEPB, e 40 idosos do Projeto Viver em Movimento do NASF da cidade de Areia/PB. Como metodologia, foi aplicado um questionário de qualidade de vida, o Teste WHOQOL-bref, desenvolvido no google docs e repassado para os participantes via whatsapp. As informações estatísticas foram analisadas e interpretadas perante o aplicativo SPSS 20.0. De acordo com os resultados, os idosos praticantes de atividade física regularmente durante o isolamento social, apresentaram benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais, aspectos importantes para a saúde. Portanto, diante da pandemia, é necessário fortalecer a saúde do idoso para a constituição de uma boa qualidade de vida, o presente estudo constatou que a atividade física é fundamental nesse processo.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Idosos, Isolamento Social, Pandemia da COVID-19.

### INTRODUÇÃO

No final de 2019, na cidade de Wuhan, China, ocorreram os primeiros relatos sobre o surgimento de uma nova doença respiratória, proveniente do coronavírus. (OPAS, 2020). Devido ao alto contágio da doença, as autoridades de saúde precisaram ficar em alerta e iniciar a investigação acerca do novo vírus. Com isso, em janeiro de 2020 foi detectado um novo tipo de coronavírus, o SARS-CoV-2, responsável por ocasionar a doença COVID-19 (OPAS, 2020).

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [milenadias3003@gmail.com](mailto:milenadias3003@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [thaismomozinho@gmail.com](mailto:thaismomozinho@gmail.com);

<sup>3</sup> Doutora do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [jozilmam@servidor.uepb.edu.br](mailto:jozilmam@servidor.uepb.edu.br);

<sup>4</sup> Doutora do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [gorettilisboa@servidor.uepb.edu.br](mailto:gorettilisboa@servidor.uepb.edu.br);

<sup>1</sup> Este trabalho é parte do Projeto de Iniciação a Pesquisa, PIBIC, cota 2021/2022, Universidade Estadual da Paraíba – UEPB/CNPq. Cujo Título da pesquisa PIBIC é: Atividade Física para Idosos Durante o Isolamento Social na Pandemia da COVID-19.

A transmissão global da COVID-19, de forma rápida e descontrolada exigiu uma posição de emergência da Organização Mundial de Saúde (OMS), que no dia 11 de março de 2020 declarou o início de uma pandemia (OPAS, 2020). Até o dia 19 de janeiro de 2022, a OMS relatou 332.617.707 casos confirmados de COVID-19 no mundo, sendo 5.551.314 óbitos (WHO, 2022).

A COVID-19 é caracterizada por ser uma doença infecciosa, capaz de manifestar no organismo dos indivíduos sintomas leves e até mesmo graves, que podem ser letais. Assim como, ser assintomática, ou seja, desprovida de quaisquer sintomas (OPAS, 2020). Mediante ao elevado número de casos, os órgãos governamentais precisaram adotar medidas emergenciais, no intuito de controlar a doença e evitar o colapso do sistema de saúde. Nesse sentido, em vários países, estados e cidades, foi decretado o isolamento social e lockdown, evitando qualquer tipo de aglomeração, principalmente em ambientes fechados. Essas determinações foram necessárias, visto que é fundamental conter a transmissão da COVID-19 para indivíduos que se enquadram no grupo de risco, como idosos e pessoas com comorbidades (hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e etc.).

Durante o envelhecimento, o corpo experimenta um conjunto de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais, que acabam interferindo na independência do idoso. A estrutura óssea, pele, cabelo, sistema articular, muscular e etc., sofrem alterações que tornam o organismo mais vulnerável e suscetível a doenças crônicas. (CHAGAS; ROCHA, 2012). O surgimento dessas patologias, está associado à imunossenescência, que reduz as funções do sistema imunológico na terceira idade. (FLORES; LAMPERT, 2020).

Sendo assim, o idoso se encontra mais exposto a doenças infectocontagiosas, como a COVID-19. De acordo com o boletim observatório da COVID-19 realizado pela Fiocruz, no final de 2021 a porcentagem de idosos internados por covid-19 representava 63,6% (FIOCRUZ, 2021). No decorrer da pandemia, o idoso se encontra localizado como uma parte da população que precisa ser protegida.

Desse modo, o isolamento social representa uma das principais determinações para esse público no período vigente, o qual deve ser afastado do cotidiano social (SILVA, *et al.*, 2020). Todavia, mesmo o isolamento social sendo uma medida necessária para diminuir a contaminação da COVID-19 em idosos, a sua procedência e durabilidade é capaz de interferir na qualidade de vida desses cidadãos, afetando a sua saúde física e psicológica. Com isso, é possível a redução das atividades cotidianas, que aliada ao sentimento de solidão, anula a autonomia do idoso, reafirmando a sua fragilidade e dependência.

Na velhice é importante superar as limitações fisiológicas, no intuito de evitar o maior declínio da capacidade funcional. A ausência de elementos estimuladores durante o distanciamento social reflete diretamente na vivência das atividades cotidianas. Dessa forma, a redução de tarefas diárias ocasionada no isolamento social, é um fator significativo apto a interferir na qualidade de vida do idoso. (GOETHALS, *et al.*, 2020).

A Atividade Física (AF) é a forma mais eficaz de proporcionar qualidade de vida (ELESBÃO, *et al.*, 2020). Na fase da vida idosa, a prática de AF é fundamental para promoção de saúde, propiciando o controle e prevenção de doenças crônicas. Ao ser realizada regularmente, a atividade física proporciona a manutenção de aspectos essenciais para a saúde, como equilíbrio, coordenação motora, lateralidade, memória, locomoção entre outros. O estímulo e desenvolvimento desse conjunto de elementos, correspondem às necessidades provenientes durante essa fase da vida, no intuito de desenvolver uma melhor aptidão física.

De acordo com as novas diretrizes da OMS para a pandemia, é indicado pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física semanalmente, idosos precisam realizar exercícios que auxiliem em sua locomoção, no intuito de evitar quedas e fortalecer sua saúde (OPAS, 2020). O Ministério da Saúde recomenda ao idoso, atividades físicas de todas as intensidades, principalmente exercícios de flexibilidade e fortalecimento muscular (BRASIL, 2020). O incentivo à prática de atividade física para idosos ao longo do distanciamento social, simboliza o cuidado dos órgãos de saúde com o bem estar físico e psicológico, visto que a pandemia expanou as fragilidades que rodeiam o envelhecimento.

Diante disso, é de suma importância discutir os benefícios da atividade física para o idoso durante a pandemia visto que, essa vivência regularmente insere o idoso em um ambiente no qual é possível experimentar práticas corporais de compreensão, superação e independência. Tendo em vista que, essas experiências ressignificam de forma constante o papel do idoso para si, e perante a sociedade. Nesse momento, a atividade física se torna reconhecida como uma linguagem corporal e não apenas movimentos isolados ou programados.

Portanto, este trabalho tem como objetivo discutir os benefícios da atividade física na qualidade de vida de idosos durante o isolamento social, no decorrer da pandemia da COVID-19.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo, consiste em um recorte do projeto de Iniciação Científica, do EDITAL PIBIC 02/2021 - PRPGP/UEPB, intitulado “Atividade Física para Idosos Durante o

Isolamento Social na Pandemia da COVID-19”, este foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UEPB, sob o CAEE número 51210121.9.0000.5187.

A pesquisa desenvolvida é caracterizada como quanti-qualitativo e descritivo. A junção desses três aspectos teve como função conceder resultados de caráter complementar para atender o objetivo do estudo. Para a amostra, participaram do estudo 51 idosos, praticantes de atividade física desde o isolamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19. Sendo 40 idosos do Projeto Viver em Movimento do NASF da cidade de Areia/PB, e 11 idosos integrantes do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre da UEPB, da cidade de Campina Grande/PB. É importante ressaltar, que ambos vivenciaram a prática das atividades via plataformas digitais.

Nesse sentido, como critérios de inclusão foram incluídos idosos de ambos os sexos, que estivessem cadastrados no Programa Universidade Aberta no Tempo Livre da UEPB e no Projeto Viver em Movimento do NASF da cidade de Areia-PB. E que praticaram algum tipo de atividade física de forma remota ou presencial durante o isolamento social na pandemia da COVID-19.

No intuito de avaliar os benefícios ocasionados pela atividade física na qualidade de vida dos idosos durante o isolamento social, foi aplicado o questionário de qualidade de vida WHOQOL-BREF, perante o aplicativo google forms e enviado pelo whatsapp, verificando o desenvolvimento das atividades físicas para os idosos e seus impactos na rotina diária durante a pandemia da COVID-19. Para análise da amostra de forma estatística, os dados foram inseridos no programa SPSS 22.0, mediante a estatística descritiva por meio da média.

No que se refere ao teste de qualidade de vida WHOQOL-BREF, para interpretar as respostas concedidas pelos participantes, é importante compreender que dentre as 26 perguntas existentes no questionário, 2 correspondem a avaliação individual de cada participante perante sua qualidade de vida e saúde e as outras 24 englobam 4 domínios que compõe a qualidade de vida: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK, *et al.*, 2000). Mediante a isso, é importante ressaltar que as respostas dos questionários foram concedidas através de uma nota, classificada logo abaixo, no quadro 1:

**Quadro 1-** Classificação das notas do Teste WHOQOL-BREF

<b>Nota</b>	<b>Classificação</b>
1	Muito Ruim
2	Ruim
3	Razoável

4	Bom
5	Muito Bom

Fonte: FLECK, et al., 2001.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desse modo, para compreender os benefícios da atividade física para os idosos durante a pandemia da COVID-19, a tabela 1 serve como instrumento de exposição da média percentual de cada um dos domínios do teste de qualidade de vida, dos 51 idosos participantes da pesquisa.

**Tabela 1-** Média Percentual de cada domínio dos participantes

<b>Domínio</b>	<b>Acima da Nota 4</b>	<b>Nota 3 ou abaixo de 3</b>
Fisiológico	84%	16%
Psicológico	94%	6%
Relações Sociais	85,5%	14,5%
Meio Ambiente	93,7%	6,3%

FONTE: DIAS, Milena(2022).

Apesar da fragilidade que circunda a velhice, o estudo realizado aponta que a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19 é um fator primordial para a manutenção e constituição de uma boa qualidade de vida. Essa realidade é confirmada, primeiramente nos fatores presentes no quadro 1, demonstrando a forte influência da AF na vida do idoso.

Segundo Menezes (2020), grande parte das pessoas durante o processo de envelhecimento, procuram realizar AF como uma estratégia para prevenir e combater comorbidades. Com isso, é possível afirmar que perante a pesquisa realizada não existe uma procura dessa prática durante a pandemia apenas para a saúde física, mas também a manifestação de um conjunto de benefícios que enquadram elementos psicológicos, sociais e cotidianos.

Na tabela 1, pode-se observar que 84% dos participantes da pesquisa caracterizaram com nota 4 ou 5, benefícios em sua saúde fisiológica durante o isolamento social. Essa realidade demonstra que, a AF dentro da pandemia da COVID-19 interfere de maneira positiva, perante a melhoria nas limitações funcionais e do organismo, diminuindo a necessidade de dependência médica e farmacológica e, concedendo maior disposição e capacidade para que os idosos possam realizar suas atividades cotidianas de maneira independente.

O bem-estar psicológico pode ser considerado um dos fatores de maior relevância e preocupação para os idosos durante o isolamento social, visto que, a situação de fragilidade na qual esses indivíduos estão expostos, coloca em risco sua qualidade de vida. De acordo com um estudo realizado em 2020, o contato de idosos, mediante ao uso de plataformas digitais que proporcionam comunicação, é um fator importante para promover um processo de socialização, e diminuir os impactos negativos na saúde psicológica (SEPÚLDEVA-LOYOLA, *et al.*, 2020).

Nesse sentido, o segundo resultado do presente estudo apresenta que, dentre os 51 participantes, 94% demonstram aspectos positivos para a saúde mental, como autoestima, aceitação da imagem corporal e aparência, capacidade de pensar e memorizar, ausência frequente de sentimentos negativos (tristeza, depressão, ansiedade e etc.), assim como a diminuição desses sentimentos devido a rotina constante de AF. Ou seja, mesmo em situação vulnerável os idosos que optam por uma vida ativa no decorrer da pandemia, acabam por fortalecer sua cognição.

Outrossim, 85% do público alvo da pesquisa dispõe de boas relações sociais. Essa capacidade de socialização é proveniente da convivência regular e das oportunidades proporcionadas no decorrer do surgimento das relações sociais, as quais são vivenciadas dentro os respectivos projetos, e que são refletidas nas relações interpessoais. Com isso, a constituição de relações sociais entre pessoas que buscam o mesmo objetivo e realidades similares, torna benéfico o tempo dos idosos com atividades que promovem o bem estar, mediante ao apoio recíproco (MAGRIN; GUARDIA, 2019).

Um estudo realizado em 2020, constatou que idosos que praticam atividade física obtêm maior percepção perante fatores negativos no ambiente que frequentam, comparadas a pessoas sedentárias (KRETSCHMER; DUMICH, 2020). Entretanto, essa pesquisa demonstrou que, 93,7% dos idosos, conseguem visualizar dentro do isolamento social a constituição de um ambiente físico considerado adequado e benéfico, capaz de conceder segurança em sua vida diária e cotidiana, experimentar oportunidades de lazer e possuir um bom acesso a serviços de saúde e a informações necessárias. Essa perspectiva, é originada devido a satisfação que o idoso sente e tem na sua saúde física, psicológica e social, desencadeada dentro dos programas de AF.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia da COVID-19 evidenciou a fragilidade presente diariamente na saúde do idoso, demonstrando o quanto esse grupo ainda é vulnerável diante da sociedade. Desse modo,



a atividade física se manifesta como via primordial na garantia de uma boa qualidade de vida, mediante a vivências que proporcionam benefícios no decorrer da velhice.

Ao analisar os domínios fisiológico, psicológico, social e ambiental que circunda o cotidiano dos idosos, o presente estudo constatou resultados positivos, acerca da opção por uma vida ativa. Revelando que, o incentivo a prática de AF durante o isolamento social, oportuniza desde a manutenção da capacidade funcional até a satisfação psicológica, disponibilizada por um acesso a serviços de saúde que possibilitam experiências de relações sociais que são evidenciadas no cotidiano do idoso.

Ademais, a realização e incentivo de atividades regulares do Programa Universidade Aberta no Tempo Livre e do Projeto Viver em Movimento, mesmo que de forma remota, aponta a preocupação de uma parcela de profissionais de saúde das cidades de Areia/PB e Campina Grande/PB em prevenir e assegurar um bem-estar para os idosos, no intuito de continuar propiciando um processo de envelhecimento saudável no decorrer da pandemia da COVID-19.

Outrossim, promover e estimular um processo de envelhecimento saudável durante o isolamento social, precisa ser uma alternativa para as autoridades de saúde. Nesse sentido, a formação de programas ou ações, nas quais são desenvolvidas práticas de atividade física, se apresenta como opção viável visto que, oportuniza para a população idosa uma vida ativa, com ausência de sedentarismo e que garante autonomia. Além disso, a participação de profissionais de saúde e de professores de educação física nessas ações, estão interligadas a melhor compreensão e cuidado com os idosos, e entendimento acerca das realidades que podem interferir em sua saúde fisiológica e cognitiva, durante o isolamento social.

Tendo em vista que, devido ao desejo de querer mais a sua autonomia durante a velhice, aliada a prática de atividade física que apresenta ao idoso um conjunto de benefícios que englobam todas as áreas de sua vida, aos poucos já se torna ultrapassada a ideia desses indivíduos como parte desintegrada da sociedade. O processo de envelhecimento ativo, desloca o idoso de dentro da sua casa, o reintegrando novamente na sociedade, seja em clubes, academias, escolas, universidades e etc. Sendo assim, é importante que os professores de educação física entendam e reconheçam a presença desse público nesses ambientes, para que assim possam oportunizar vivências educacionais que estão de acordo com o contexto vigente, como é o caso da pandemia da COVID-19.



## REFERÊNCIAS

BOLETIM do observatório Covid-19 - retrospectiva 2021. **FIOCRUZ**, dez .2021. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/boletim-do-observatorio-covid-19-retrospectiva-2021>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações sobre a prática de atividade física durante o período de pandemia**. Brasília, 2020.

CHAGAS, Adriana Moura; ROCHA, Eliana Dantas. Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso. **Revista Brasileira de Odontologia**, Rio de Janeiro, vol. 69, n.1, 2012. Disponível em: [http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-72722012000100021](http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72722012000100021)

ELESBÃO, Heloisa et al. A influência da atividade física na promoção em saúde em tempos de pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa. **Rev. Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, 3(4), out/dez. 2020.

FLECK, Marcelo P. A. *et al*, Aplicação em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref.” **Rev. de Saúde Pública**, São Paulo, v.34. n.2, p. 178-83. abr 2000.

FLORES, T.G; LAMPERT, M. A. Por que idosos são mais propensos a eventos adversos com a infecção por COVID-19? **Comentários, RAGG especial Covid-19 e Coronavírus**, Rio Grande do Sul,2020. Disponível em: <https://raggfunati.com.br/docs/covid/Flores%20e%20Lampert.pdf>

GOETHALS, Luc et al. Need for a physical activity promotion strategy for older adults living at home during quarantine due to Covid-19. **JMIR AGING**. 07 maio.2020. Disponível em: <https://aging.jmir.org/2020/1/e19007>. Acesso em: 24.maio.2021.

HISTÓRICO da pandemia de Covid-19. ORGANIZAÇÃO PAN- AMERICANA DE SAÚDE. Brasília. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>.

KRETSCHMER, Andressa Carine e DUMITH, Samuel Carvalho. Prática de atividade física no lazer e ambiente percebido: um estudo de base populacional com adultos e idosos do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia [online]**. 2020, v. 23 [Acessado 5 Abril 2022], e200043. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1980-5497.



MAGRIN, Júlia Gomes Brindi e GUARDIA, Elbio Nelson Cardoso. Benefícios psicológicos e fisiológicos do exercício para sujeito em processo de senescência. *v. 7, n. 7 (2019): Anais - VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG (2019)*. ISSN 2318-8014.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of health review**. Curitiba, v. 3, n. 2, p.2490-2498 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825.

OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE**. Brasília, 26. nov.2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario#:~:text=As%20novas%20diretrizes%20recomendam%20pelo,dia%20para%20cria n%C3%A7as%20e%20adolescentes.>

PAINEL do Coronavírus da OMS(COVID-19). **World Health Organization**. 2021. Disponível em: <https://covid19.who.int/table>.

SEPÚLDEVA-Loyola W, Rodríguez-Sánchez I, Pérez-Rodríguez P, et al. **Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations**. *J Nutr Health Aging*. 2020;24(9):938-947. 10.1007/s12603-020-1469-2. PMID: 33155618; PMCID: PMC7597423

SILVA, Marcos Vinicius S. *et al.* O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. **Enfermagem Brasil**, Brasília, 2020.

WHO, **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance**. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>. Acesso em: 19.ago.2021.