

# AUTOPERCEÇÃO DE SAÚDE E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR PESSOAS IDOSAS DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 NO DISTRITO FEDERAL

Pâmela dos Santos Vieira<sup>1</sup>  
Fabiana Medeiros de Almeida Silva<sup>2</sup>  
Lorena Moraes Dantas<sup>3</sup>  
Marisete Peralta Safons<sup>4</sup>

## RESUMO

Este trabalho buscou identificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas em isolamento social decorrente da pandemia da covid-19. Para isso foi feita uma pesquisa epidemiológica, com dados secundários, do tipo *Survey*, com delineamento transversal e amostra de 588 pessoas idosas, de ambos os sexos, moradores do Distrito Federal, Brasil. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – CEP/FS-UnB, sob o número de protocolo CAAE: 33798220.3.0000.0030. Foi aplicado um questionário eletrônico, produzido no Google *Forms* e enviado as pessoas idosas via *WhatsApp* e email. O formulário incluiu as variáveis atividade física habitual e intencional, variáveis demográficas, socioeconômicas e de autopercepção de saúde. A amostra foi composta por 78,23% (460) mulheres e 21,77% (128) homens. A maioria relatou não morar sozinho (72,45%) e ter ensino superior completo (75,34%). Referente à autopercepção de saúde, 53,23% das pessoas idosas relataram como “muito boa” e 31,63% “boa”. Em relação a prática de exercícios físicos, a maioria (81,46 %) praticava exercícios físicos antes da pandemia e (59,86%) passou a praticar durante o período de isolamento social, sendo que 39,63% praticaram os exercícios físicos por meio de aulas online. As pessoas idosas desse estudo, em maioria, eram praticantes de exercícios físicos e mantiveram-se ativos durante o isolamento social, o que pode estar associado à uma boa autopercepção de saúde.

**Palavras-chave:** Pessoa idosa, Covid-19, Isolamento Social, Autopercepção.

## INTRODUÇÃO

No período de 11 de março de 2020 a 05 de maio de 2023, vivemos no mundo todo a pandemia de covid-19. O novo coronavírus causador da doença sistêmica e multifacetada covid-19, se caracterizou, primariamente pela grave síndrome respiratória, mas também por um

---

<sup>1</sup>Mestranda do Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília - PPGEF/UnB, [pamela.santos29@gmail.com](mailto:pamela.santos29@gmail.com);

<sup>2</sup>Doutoranda do Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília - PPGEF/UnB, [fabianasilvaedf@gmail.com](mailto:fabianasilvaedf@gmail.com);

<sup>3</sup>Mestranda do Programa de Pós Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília - PPGEF/UnB, [lorenadantasmoraes@gmail.com](mailto:lorenadantasmoraes@gmail.com);

<sup>4</sup>Doutora em Ciências da Saúde pela a Universidade de Brasília - UnB, [mari7ps@gmail.com](mailto:mari7ps@gmail.com);

intenso processo inflamatório, que afetava, quase todos os sistemas e órgãos do corpo humano (GREVE, 2020).

Especificamente no período de 03 anos e 2 meses, a covid-19 atingiu todas as faixas etárias. A faixa etária de 60 anos e mais, foram consideradas como grupo de risco, por terem apresentado taxas mais altas de mortalidade entre os grupos de pessoas que apresentavam comorbidades e comprometimento funcional (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2020).

Além do mais, as pessoas idosas que não foram infectadas, sentiram os efeitos da pandemia, em virtude do isolamento social, que foi uma alternativa segura para diminuir o contágio e propagação do vírus, mas que trouxe consigo muitos desafios de várias naturezas como, o fechamento dos estabelecimentos que prestavam serviços não essenciais, incluindo os locais para a prática de exercícios físicos e atividades físicas de lazer (CORONAVIRUS DISEASE, 2020; GREVE, 2020).

Já se encontra bem estabelecido na literatura científica, que a prática regular de exercício físico é essencial para o bem estar de pessoas idosas, pois é visto como um grande aliado na promoção da saúde, prevenindo e protegendo o organismo de diversas doenças e melhora nas atividades de vida diária, influenciando assim, na sua autopercepção de saúde (FLETCHER *et al.*, 2018; LAVIE *et al.*, 2019; SANT'ANA *et al.*, 2019; GHRAM *et al.*, 2021).

A autopercepção remete à correlação de condição de saúde e funcionalidade, é um bom indicador de qualidade de vida, de morbidade, de declínio funcional e preditor de mortalidade, além de ser uma avaliação ampla e rápida, é ideal para ser utilizada com as pessoas idosas (PAGOTTO; BACHION; SILVEIRA, 2013).

O presente estudo teve como objetivo verificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas em isolamento social decorrente da pandemia por covid-19.

## **METODOLOGIA**

### **Delineamento do estudo**

Trata-se de um estudo com dados secundários do projeto intitulado “Comportamentos de risco à saúde entre idosos em isolamento social decorrente da covid-19”. Realizou-se uma pesquisa epidemiológica, do tipo *survey*, com delineamento transversal e amostra representativa do Distrito Federal, Brasil.

## **Amostra**

Foi composta por pessoas idosas, ( $\geq 60$  anos), conforme disposto no artigo primeiro da Lei 10.741/2003 – Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013). Para o planejamento amostral utilizou-se o processo de amostragem de inquérito à população ou de estudo descritivo, com amostragem aleatória (não *cluster*), sendo a amostra mínima de 420 idosos.

## **Crítérios de Inclusão e Exclusão**

A participação das pessoas idosas na pesquisa ocorreu de forma voluntária e adotou os seguintes critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, aceitar a participação na pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responder adequadamente o questionário na forma online. E como critério de exclusão, não ser morador do Distrito Federal.

## **Aspectos éticos**

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília – CEP/FS-UnB, o qual obteve a aprovação sob o número de protocolo CAAE: 33798220.3.0000.0030.

## **Instrumento e coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada no período de agosto de 2020 a setembro de 2020. Os participantes da pesquisa responderam a um formulário eletrônico, produzido no Google Forms, que foi enviado via *WhatsApp* e E-mail e incluiu as variáveis atividade física habitual e intencional, demográficas, socioeconômicas e de autopercepção de saúde.

Variáveis e categorias: Faixa etária (60 a 69 anos / 70 a 79 anos /  $\geq 80$  anos); Sexo (masculino / feminino); Escolaridade (não estudou / ensino fundamental incompleto / ensino fundamental completo / ensino superior); Local de residência (Águas Claras / Ceilândia / Guará / Lago Norte / Lago Sul / Plano Piloto / Sobradinho / Taguatinga / Outro); Tipo de residência (apartamento / casa); Mora sozinho (sim / não); autopercepção da saúde, obtida por meio das perguntas: Em geral, como você avalia a sua saúde? (boa / muito boa / regular / ruim / muito

ruim) e Comparando sua saúde de hoje com a de ANTES DO ISOLAMENTO SOCIAL, você diria que agora sua saúde é? (Melhor / Igual / Pior); e pratica de exercício físico, obtida por meio das perguntas: ANTES DO ISOLAMENTO SOCIAL, você fazia atividade física regularmente, de maneira repetitiva e intencional (exercícios físicos ou esportes), com supervisão de um profissional, 2 ou mais vezes por semana, por no mínimo 30 minutos? (Sim / Não), DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL, você faz atividade física regularmente, de maneira repetitiva e intencional (exercícios físicos ou esportes), 2 ou mais vezes por semana, por no mínimo 30 minutos? (Sim / Não) e DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL, você tem praticado exercícios físicos por meio de aulas online? (Sim / Não).

### Análise dos Dados

As variáveis foram analisadas no *software Microsoft Excel* versão 2013, onde realizou-se uma análise descritiva dos dados (distribuição de frequências: absoluta e relativa).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Responderam ao formulário da pesquisa 780 indivíduos. Foram excluídos 192 sujeitos por não residirem no Distrito Federal, restando, portanto, 588 idosos. A maior parte da amostra era do sexo feminino (78,23%), com idade entre 60 e 69 anos (60,2%), com nível superior de escolaridade (75,34%), residentes na Região Central (63,09%), vivendo em apartamento (53,06%) e com familiares (72,45%) (Tabela 1).

**Tabela 1. Características demográficas e socioeconômicas dos idosos participantes do estudo. Distrito Federal, Brasil, 2020-2021 (n = 588).**

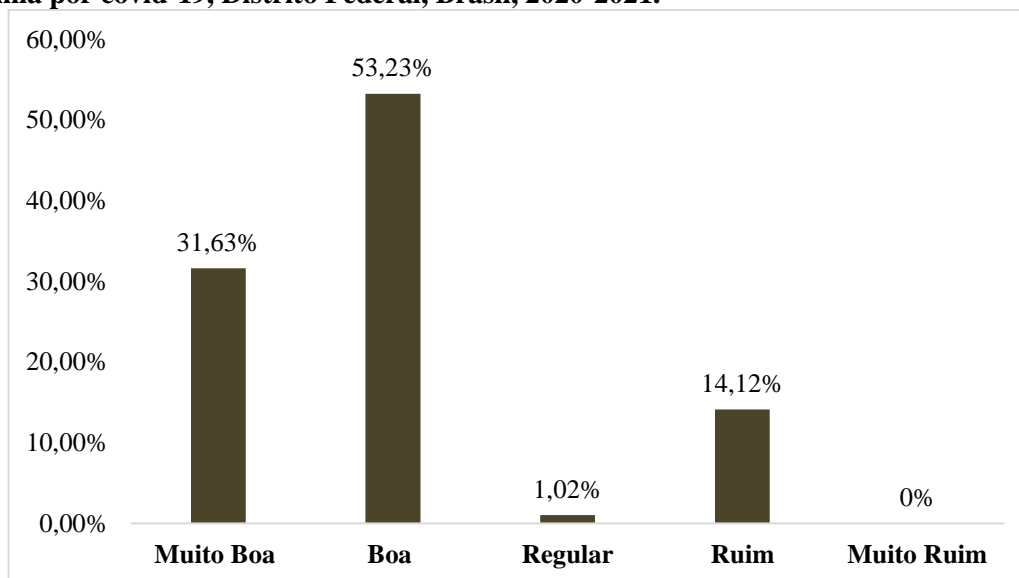
Variáveis	Categorias	n <sup>1</sup>	%
Sexo	Feminino	460	78,23
	Masculino	128	21,77
Faixa Etária	Entre 60 e 69 anos de idade	354	60,2
	Entre 70 e 79 anos de idade	201	34,18
	Igual ou superior a 80 anos de idade	33	5,61
Escolaridade	Ensino Superior	443	75,34
	Ensino Fundamental Completo	103	17,52
	Ensino Fundamental Incompleto	42	7,14
Local de Residência/ DF <sup>2</sup>	Região Sul	16	2,72
	Região Centro Sul	70	11,9

	Região Central	371	63,09
	Região Sudoeste	67	11,39
	Região Oeste	22	3,74
	Região Norte	33	5,61
	Região Leste	9	1,53
Tipo de Residência	Apartamento	312	53,06
	Casa	276	46,94
Mora Sozinho	Não	426	72,45
	Sim	162	27,55

Fonte: Dados da pesquisa

Quando solicitado aos participantes para que avaliassem a própria saúde de maneira subjetiva, 31,63% dos indivíduos consideraram sua saúde “muito boa” e 53,23% a consideraram “boa” (Figura 1).

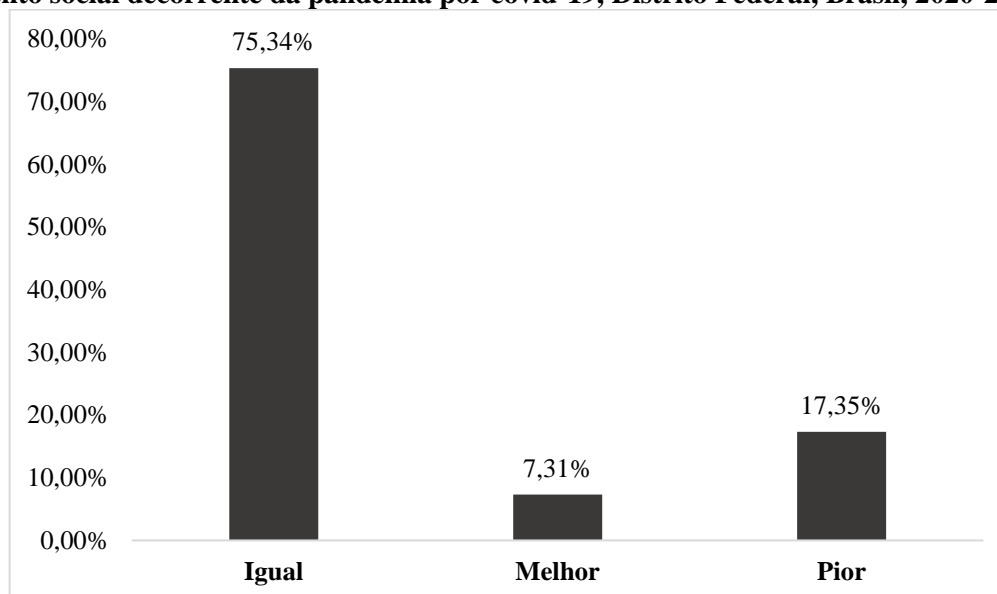
**Figura 1. Autopercepção da saúde entre pessoas idosas em isolamento social decorrente da pandemia por covid-19, Distrito Federal, Brasil, 2020-2021.**



Fonte: Dados da pesquisa

Relativo à autopercepção de saúde antes e depois do isolamento social, 75,34% dos indivíduos relataram que a sua saúde estava “igual” (Figura 2).

**Figura 2. Autopercepção da saúde entre pessoas idosas ANTES em comparação à DURANTE o isolamento social decorrente da pandemia por covid-19, Distrito Federal, Brasil, 2020-2021.**



Fonte: Dados da pesquisa

Com relação à prática de exercícios físicos, 81,46% das pessoas idosas deste estudo faziam exercícios físicos antes do período de isolamento social e durante o isolamento social, este número reduziu para 59,86%. A participação em programas *online* de exercícios físicos durante a pandemia foi relatada por 39,63% das pessoas idosas da amostra (Tabela 2).

**Tabela 2. Prática de exercícios físicos antes e durante o isolamento social decorrente da pandemia por covid-19, Distrito Federal, Brasil (n=588).**

Antes do isolamento social, você fazia atividade física regularmente, de maneira repetitiva e intencional (exercícios físicos ou esportes), com supervisão de um profissional, 2 ou mais vezes por semana, por no mínimo 30 minutos?	
Sim	81,46%
Não	18,54%
Durante o isolamento social, você fazia atividade física regularmente, de maneira repetitiva e intencional (exercícios físicos ou esportes), com supervisão de um profissional, 2 ou mais vezes por semana, por no mínimo 30 minutos?	
Sim	59,86%
Não	40,14%
Durante o isolamento social, você tem praticado exercícios físicos por meio de aulas <i>online</i> ?	
Sim	39,63%
Não	60,37%

Fonte: Dados da pesquisa

Este trabalho buscou verificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre pessoas idosas em isolamento social decorrente da pandemia da covid-19, no Distrito Federal, Brasil. Foi evidenciada elevada prevalência do desfecho autopercepção de saúde considerada “boa”, seguida de “muito boa” entre os participantes do estudo, assim como permitiu conhecer, que a maioria era praticante de exercícios físicos, tanto antes quanto durante o período de isolamento social.

Ao contrário do resultado encontrado, é esperado que, com o avançar da idade e as consequentes alterações fisiológicas e sociais na vida do indivíduo, ocorra uma piora no estado de saúde e na autoavaliação desse estado (CARNEIRO *et al.*, 2020). Além disso, as medidas de isolamento social, embora possam proteger contra o contágio, acarretam impactos diretos na funcionalidade dos idosos, principalmente em variáveis psicológicas e físicas como força, equilíbrio, marcha e capacidade cardiorrespiratória, fundamentais para a realização de atividades diárias (SOUZA, 2021).

É possível, que esse achado esteja associado ao fato de que a maior parte das pessoas idosas do presente estudo, relataram ser praticantes de exercícios físicos, pois mesmo havendo uma diminuição de pessoas idosas que faziam exercícios físicos durante o isolamento social, 59,86% da amostra relatou que seguiu com um plano de treinamento nesse período. O estudo de Barbosa e Sousa (2023) apresentou uma associação entre a prática regular de atividade física (exercício físico ou/e esportes) com a autopercepção de saúde de uma maneira positiva, mas só a prática de exercício físico não parece ser suficiente para as pessoas idosas terem uma autopercepção de saúde boa (BARBOSA; SOUSA, 2021).

Segundo Duarte *et al.* (2018) a autopercepção de saúde negativa está associada a sarcopenia, escolaridade baixa e dependência nas atividades de vida diária (DUARTE *et al.*, 2018). O estudo de Lindermann *et al.* (2019) apresentou associação positiva para quem tinha no mínimo o ensino superior e para as pessoas idosas que não moravam sozinhas.

No presente estudo, 75,34% da amostra tem a escolaridade de ensino superior completo, 72,45% não moram sozinhos, 81,46% eram ativos antes da pandemia e 59,86% seguiam com um plano de exercício físico durante o período de isolamento causado pela covid-19.

Estudos recentes demonstram que a fragilidade está associada a uma percepção de saúde ruim da pessoa idosa (CARNEIRO *et al.*, 2020; ROCHA *et al.*, 2021). Neste estudo, a boa adesão da prática de exercício físico já é uma variável que melhora certos domínios da fragilidade, o que pode ter influenciado nos resultados de 53,23% e 31,63% autopercepção de saúde boa e muito boa (ZHANG; MA, 2020).

Como limitações deste estudo, podemos destacar um número considerável de respostas de pessoas idosas com um padrão socioeconômico um pouco mais elevado, por se tratarem de pessoas que residem em zonas mais nobres do Distrito Federal. Isso possivelmente pode ter gerado um viés tendencioso para o lado da prática de exercícios físicos durante a pandemia, visto que esse público tem mais condições de arcar com algum tipo de acompanhamento e serviço personalizado, sendo um aspecto que pode ter influenciado nos resultados. Outro fator limitante deste trabalho consiste na forma de coleta de dados, pois é preciso considerar a inadequação das oportunidades tecnológicas ou a falta de experiência para usar essas tecnologias pelo público de pessoas idosas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo mostrou que apesar das medidas restritivas de isolamento social decorrentes da pandemia da covid-19, uma parte significativa da amostra manteve a prática de exercícios físicos durante esse período quando comparado ao momento pré pandêmico. Esse resultado pode ter influenciado à autopercepção “boa” e “muito boa” entre as pessoas idosas pesquisadas. Além disso, a escolaridade de nível superior e não morar sozinho também pode ter influenciado nessa autopercepção. Espera-se que esses resultados possam auxiliar em criação de estratégias para manter uma boa percepção de saúde do idoso principalmente em ocasiões como foi a pandemia da covid-19.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, R. da C.; SOUSA, A. L. L. Associação da autopercepção da qualidade de vida e saúde, prática de atividade física e desempenho funcional entre idosos no interior do Brasil. **Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, 2021. .

BRASIL, M. da S. **Estatuto do Idoso**. 3ª. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CARNEIRO, J. A.; GOMES, C. A. D.; DURÃES, W.; JESUS, D. R. de; CHAVES, K. L. L.; LIMA, C. de A.; COSTA, F. M. da; CALDEIRA, A. P. Autopercepção negativa da saúde: prevalência e fatores associados entre idosos assistidos em centro de referência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 909–918, 6 mar. 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.16402018>.

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19). [s. d.]. Disponível em: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwvZCZBhCiARIsAPXbajs6EuwiK7vk4b7ygE3tJZ6CLSK5DleIcWcgCRogD61GNL3N5pNVqmkaAlzyEALw\\_wcB](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwvZCZBhCiARIsAPXbajs6EuwiK7vk4b7ygE3tJZ6CLSK5DleIcWcgCRogD61GNL3N5pNVqmkaAlzyEALw_wcB). Acesso em: 16 set. 2022.

DUARTE, R.; BRECH, G.; DOS SANTOS, A.; IWAMOTO, J.; WITTER, C.; GIL, C.; ALONSO, A. RELAÇÃO DA AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE, CAPACIDADE FUNCIONAL E COGNIÇÃO EM IDOSOS OCTOGENÁRIOS. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 21, seq. Atualidades, p. 896–908, 7 jun. 2018. .



FLETCHER, G. F.; LANDOLFO, C.; NIEBAUER, J.; OZEMEK, C.; ARENA, R.; LAVIE, C. J. Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 72, n. 14, p. 1622–1639, 2 out. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>.

GHRAM, A.; BRIKI, W.; MANSOOR, H.; AL-MOHANNADI, A. S.; LAVIE, C. J.; CHAMARI, K. Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. **Postgraduate Medicine**, v. 133, n. 5, p. 469–480, jun. 2021. <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>.

GREVE, J. COMO MANTER A ATIVIDADE FÍSICA NA QUARENTENA DE COVID-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 4, p. 278–278, 1 jan. 1900. .

LAVIE, C. J.; OZEMEK, C.; CARBONE, S.; KATZMARZYK, P. T.; BLAIR, S. N. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health. **Circulation Research**, v. 124, n. 5, p. 799–815, mar. 2019. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>.

LINDEMANN, I. L.; REIS, N. R.; MINTEM, G. C.; MENDOZA-SASSI, R. A. Autopercepção da saúde entre adultos e idosos usuários da Atenção Básica de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, DZA-Fact Sheet. v. 24, n. 1, p. 45–52, 2019. .

PAGOTTO, V.; BACHION, M. M.; SILVEIRA, E. A. da. Autoavaliação da saúde por idosos brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 33, n. 4, p. 302–310, abr. 2013. <https://doi.org/10.1590/S1020-49892013000400010>.

PESSOAS COM MAIS DE 60 ANOS FORAM AS MAIS ATINGIDAS PELA COVID-19 NAS AMÉRICAS - OPAS/OMS | ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. [s. d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-9-2020-pessoas-com-mais-60-anos-foram-mais-atingidas-pela-covid-19-nas-americas>. Acesso em: 16 set. 2022.

ROCHA, F. C.; NETO, N. P. P.; ANDRADE, G. F.; CARNEIRO, J. A.; DA COSTA, F. M. Fatores associados à piora da autopercepção de saúde em idosos: estudo longitudinal. **Revista brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n. 4, p. 1126–1128, 2021. <https://doi.org/10.1111/jgs.16550>.

SANT'ANA, L. de O.; SCARTONI, F. R.; PORTILHO, L. F.; SCUDESE, E.; OLIVEIRA, C. Q. de; SENNA, G. W. Comparação das variáveis cardiovasculares em idosos ativos em diferentes modalidades físicas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 186–194, 2019. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i4.3232>.

SOUZA, E. C. de. Impactos do isolamento social na funcionalidade de idosos durante a pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa. 2021.

ZHANG, Y.; MA, Z. F. Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 7, p. E2381, 31 mar. 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>.