

EFEITOS DO ISOLAMENTO SOCIAL DECORRENTE DA PANDEMIA DE COVID-19 SOBRE O ESTILO DE VIDA DE PARTICIPANTES DE UMA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE

Alessandra de Oliveira Cruz ¹
Daniel Dominguez Ferraz ²

INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO

O SARS-Cov-2 desencadeou a COVID-19, uma infecção respiratória aguda, de elevada transmissibilidade. O primeiro caso oficial foi identificado em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, Hubei, na China, sendo declarada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020 (SASAKI; AGUIAR; MARTINS, 2023).

Os idosos são os mais vulneráveis as formas mais graves da doença, por conta das comorbidades associadas. Devido à fácil propagação, o isolamento social foi a forma mais eficaz para prevenir a COVID, porém, comprometeu o estilo de vida da população, definido como hábitos e padrões de comportamentos que sofrem a influencia do processo de socialização. Envolve elementos, como atividade física, alimentação adequada, bom relacionamento com a família e os amigos, sexo seguro, controle do estresse e uma visão otimista da vida (ANEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Inúmeros são os efeitos deletérios consequência da perda repentina do direito de ir e vir, dentre eles, a irritabilidade, ansiedade, depressão, insônia, baixa concentração, indecisão, suicídio e estresse, os idosos não foram preparados para o distanciamento social (SASAKI; AGUIAR; MARTINS, 2023; SILVA et al., 2021). As atividades educativas presenciais no Brasil foram suspensas, a exemplo das Universidades Aberta à Terceira Idade (UATI), que fortalece a educação em saúde para obtenção de uma percepção positiva sobre o envelhecimento ativo e saudável na população (GUERRA, 2012). Funciona como fator protetivo na vida dos idosos participantes, aqueles que a frequentam não sofreram tanto os

1 Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação da Universidade Federal da Bahia - UFBA, alessandrafisioufba@gmail.com;

2 Professor doutor do curso de Graduação em Fisioterapia e do Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação da Universidade Federal da Bahia Curso – UFBA, danieldf@ufba.br;

efeitos deletérios do isolamento social, consequência da pandemia de Covid-19 a nível de saúde física, psicológica e emocional, por serem ativos, saudáveis e independentes. Supõe-se que tenha conscientizado os idosos a se manterem ativos em casa.

O objetivo do estudo é compreender os efeitos deletérios do isolamento social, durante a pandemia de Covid-19, sobre a saúde física, psicológica, emocional e os aspectos relacionados ao sono, apetite, sexualidade e socialização de idosos usuários de uma UATI.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, realizado em uma UATI, de abril a julho de 2022 após o retorno das atividades presenciais durante a pandemia. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Bahia com parecer nº 3.698.292. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A UATI é um Programa vinculado à Universidade do Estado da Bahia (UNEB), ofertado para idosos de Salvador e região. Cada modalidade tem frequência de uma vez na semana, com duração de 50 minutos. A amostra composta por idosos de uma UATI com idade \geq a 60 anos, selecionados por conveniência, independentes para as atividades básicas (50 pontos no Índice de Barthel modificado). Como critérios de exclusão: apresentar assiduidade inferior a 70% nas oficinas nos últimos três meses, ter participado da oficina menos de 3 meses, pessoa com deficiência visual e/ou auditiva e de linguagem grave não corrigida e pontuação baixa no Mini Exame do Estado Mental (MEEM).

Os dados clínicos e sociodemográficos foram coletados, através de um formulário elaborado e aplicado por uma fisioterapeuta, com as variáveis: sexo, idade, altura, índice de massa corporal (IMC), estado civil, escolaridade, renda, frequência e tempo de atividade física semanal e morbidades.

Foi utilizada uma entrevista estruturada com duração de 40 minutos, realizada individualmente e de forma presencial por uma fisioterapeuta, as respostas expressas verbalmente e registradas pela entrevistadora. A entrevista foi baseada no questionário “Estilo de vida fantástico” desenvolvido por Wilson, Nielsen e Ciliska (1984), que mensura os

elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde. Possui cinco alternativas de resposta e 25 questões com nove domínios: família e amigos; atividade física; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; nutrição; cigarro e drogas; álcool; tipo de comportamento; introspecção; trabalho. A pontuação máxima é de 100 pontos, quanto menor o escore, maior a necessidade de mudança (ANEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Foram utilizadas 16 perguntas fechadas, sobre mudanças em aspectos da vida dos participantes no período de isolamento social. As questões envolviam humor, estabilidade emocional, autoconfiança, interesse pela vida, capacidade de resolver situações difíceis, energia, sono, saúde física, sexualidade, convivência com a família, amigos(as), lazer, apetite, tarefas domésticas e capacidade de cumprir obrigações. As respostas eram dispostas em uma escala, sendo 1. Pior do que antes, 2. Sem mudança, 3. Melhor do que antes..

Os dados foram analisados no software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 22. As variáveis quantitativas através do teste Shapiro-Wilk e calculadas medidas de tendência central (média e mediana) e dispersão (desvio padrão e intervalo interquartilico). Para sumarizar as variáveis qualitativas foram calculadas as frequências absoluta e relativa. Para a inferência estatística, foram usados testes paramétricos para variáveis com distribuição normal e não-paramétricos para variáveis com distribuição anormal. A significância estatística adotada foi de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 22 idosos com 74 (± 2) anos, a maioria hipertensos 13 (59,1%), bebiam socialmente 13 (59,1%), nenhum tabagista. Referente aos dados sociodemográficos a maior parte foram mulheres 19 (86,4%), solteiras 12 (54,5%), nível superior completo 10 (45,5%), com renda de 3 salários-mínimos 10 (45,5%).

Os idosos do estudo, relataram piora da estabilidade emocional 16 (72,7%), redução dos momentos de lazer 19 (86,4%), menos energia e menor tempo de convivência com os amigos 13 (59,1%). Referente a realização de tarefas domésticas 12 (54,5%), capacidade para cumprir obrigações 16 (72,7%) e resolver situações difíceis 11 (50%); humor 11 (50%), sono 12 (54,5%), saúde física 15 (68,2%), autoconfiança 13 (59,1%), sexualidade 15 (68,2%),

apetite 9 (40,9%) e tempo de convivência com a família 13 (59,1%), não foram observados mudanças significativas. Porém apresentaram maior interesse pela vida 8 (36,4%).

O perfil dos participantes da UATI se assemelha ao de estudos realizados no Brasil. Predominaram mulheres, 74 a 76 anos de idade, com renda e escolaridade alta (CARVALHO; VITORINO; SANDOVAL, 2017). As participantes informaram que o isolamento social não interferiu na sexualidade, corroborando com a literatura, onde mulheres mais velhas, solteiras, divorciadas ou viúvas são mais propensas ao desinteresse e inatividade sexual (MONTEMURRO; GILLEN, 2013; GAJARDO et al., 2021; WITTKOPF et al., 2018).

Em relação a educação, a escolaridade, está atrelada a realização de atividade física. Assim como nesse artigo a literatura reforça que participantes de uma UATI geralmente são ativos (CARVALHO; VITORINO; SANDOVAL, 2017; BRAMBILLA; HIGA; LAZARINI, 2020; ALVES; CEBALLOS, 2018). Oliveira & colaboradores (2020), enfatizam a importância do estilo de vida ativo e a OMS estimula a prática de atividade física em casa. Como as idosas da UATI se mantiveram ativas, não modificou a sua saúde física na pandemia (ELESBÃO et al., 2020). Esse resultado pode ser explicado pelo incentivo a um envelhecimento saudável através da educação em saúde ofertada pelas oficinas da UATI.

A prática de atividade física também atenua a insônia e melhora a qualidade, a duração e diminui a latência do sono (NARICI et al., 2020), contribuindo para os idosos do estudo não demonstrarem alteração no padrão do sono na pandemia. Esses resultados podem ter relação com o fato de mostrarem-se autoconfiantes, eutróficos e ativos. Já que o sono é influenciado pela inatividade física, comportamento sedentário e obesidade (GAJARDO et al., 2021).

Muitos estudos constataram maior consumo de ultraprocessados na pandemia (MALTA; GRACIE, 2020; WERNECK et al., 2020). Nosso resultado difere, os idosos têm bom nível de escolaridade, média salarial e conhecimento quanto a alimentação por participar da oficina nutricional ofertada pela UATI, contribuindo para um planejamento alimentar.

Os idosos relataram piora da estabilidade emocional e do humor. Durante a pandemia a ansiedade e depressão aumentou 25% no mundo (OMS, 2022). Um estudo que avaliou a experiência oriunda do projeto de extensão “Oficina de Ginástica da UATI”, teve como relato das trinta idosas participantes que as atividades proporcionaram redução da ansiedade, dos sintomas depressivos e bem-estar psicológico (CONCEIÇÃO et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social durante a pandemia de Covid-19 estreitou os laços familiares, mas piorou o humor e a estabilidade emocional de idosos. Os hábitos de vida foram modificados e as pessoas obrigadas a deixar de frequentar espaços de lazer e recreações, interferindo na formação de vínculos. Apesar das condições impostas pela pandemia, os idosos mantiveram-se ativos e com estado nutricional adequado, contribuindo para manutenção de bons hábitos de vida pré-pandemia e para que não apresentassem uma percepção negativa a respeito do apetite, sono e da saúde física em meio ao isolamento social, mostrando a importância da participação das oficinas teóricas e práticas de educação em saúde ofertadas por uma UATI.

Palavras-chave: Covid-19, Isolamento social, Estilo de vida saudável, Idoso.

REFERÊNCIAS

- ALVES, N.M.C.; CEBALLOS, A.G.C. Polifarmácia em idosos do programa universidade aberta à terceira idade. *Revista de saúde e ciências biológicas*. v.6, n.4, p: 412-418. 2018.
- ANEZ, C.R.R.; REIS, R.S.; PETROSKI, E.L. Brazilian Version of a Lifestyle Questionnaire: Translation and Validation for Young Adults. *Arq Bras Cardiol*. v.9, n.2, p: 102-109. 2008.
- BRAMBILLA, R.A.; HIGA, E.F.R.; LAZARINI, C.A. Idosos na universidade da melhor idade: Características sociais e econômicas de saúde e de utilização de medicamentos relacionados ao sexo. *Revista Estud. interdiscipl. Envelhec*. v. 25, n.2, p:53-73. 2020.
- CARVALHO, M.N.; VITORINO, P.V.O.; SANDOVAL, R.A. Perfil do idoso de uma universidade aberta a terceira idade do estado de Goiás. v.3, n.1, p: 10-22. 2017.
- CONCEIÇÃO, E.A et al. Gymnastics workshop of the University Open to the Elderly: Reports and experiences. *Research, Society and Development*. v.10, n.6, p:1-9. 2021.
- ELESBÃO, H et al. The influence of physical activity on health promotion in COVID-19 pandemic times: a narrative review. *Revista Interdisciplinar de Promoção da saúde*. v.3, n. 4, p:158-164. 2020.
- GAJARDO, Y.Z et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Revista Ciênc. Saúde Colet*. v.26, n.2, p:601-610. 2021.
- GUERRA SAD. Os caminhos da UATI. (Org.) Salvador: EDUNEB; 2012.

- MALTA, D.C.; GRACIE, R. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Revista Epidemiol. Serv. Saúde.* v.29, n.4, p:1-13. 2020.
- MONTEMURRO, B.; GILLEN, M.M. Wrinkles and sagging flesh: exploring transformations in women's sexual body image. *J Women Aging.* v. 25, n.1, p:3-23. 2013.
- NARICI et al. Impacto del sedentarismo debido al confinamiento domiciliario de COVID-19 en la salud neuromuscular, cardiovascular y metabólica: implicaciones fisiológicas y fisiopatológicas y recomendaciones para contramedidas físicas y nutricionales. *European Journal of Sport Science.* v.21, n. 4, p:1-22. 2020.
- SASAKI, R.; AGUIAR A.C.S.A.; MARTINS L.A. Repercussões do isolamento social em pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19. *Revista Enfermagem Contemporânea.* v. 12: p. 1-11. 2023.
- SILVA, R.R et al. Efeitos do isolamento social na pandemia da covid-19 na saúde mental da população. *Revista Av Enferm.* v.39, p: 31-43. 2021.
- WERNECK, A.O et al. Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. *Revista Ciênc. saúde coletiva.* v.25, n.2, p:4151-4156. 2020.
- WILSON, D.M.C.; NIELSEN, E.; CILISKA, D. Lifestyle assessment: testing the fantastic instrument. *Can Fam Physician.* v.30, p:1863-1866. 1984.
- WITTKOPF, P.G et al. Estudo da função sexual e da aptidão funcional em mulheres idosas. *Arq. Ciênc. Saúde.* v.25, n.1, p:56-60. 2018.