

## **A ADAPTAÇÃO DOS IDOSOS EM RELAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A PANDEMIA**

Clayton Zambeli Oliveira<sup>1</sup>

### **INTRODUÇÃO**

As instituições de ensino de Curso de Educação Física e Academias sofreram grandes impactos durante a pandemia, no entanto, não foi somente durante esse tempo que os danos foram notados, mas também durante a fase de transição correlacionadas com a fase pós-COVID, as dificuldades impostas pela COVID-19. Na cidade de João Pessoa e, especificamente, na Universidade Federal da Paraíba, foram seguidos protocolos de segurança sanitária, como métodos preventivos, uso de máscaras e regras de distanciamento em Salas de aula e o mesmo foi observado em diferentes academias ou cursos de atividade física. Os objetivos do nosso trabalho foram demonstrar a importância da atividade física presencial para os idosos durante a pandemia e na fase de transição pertinente ao momento pós-COVID e os impactos relacionados ao processo de envelhecimento humano e atividade física. O presente trabalho teve como foco as Academias e cursos de Atividade Física, analisando as dificuldades durante e o retorno pós-COVID19 e as questões de superação das dificuldades. Para a realização deste trabalho, utilizamos dados obtidos na cidade de João Pessoa e na Universidade Federal da Paraíba, através de pesquisa bibliográfica e as próprias experiências realizadas e vivenciadas presencialmente. Os resultados mostraram um cenário de superação das dificuldades, mas também demonstraram os obstáculos das experiências vividas nesse modelo de adaptação. A metodologia deste estudo avaliou a experiência dos idosos, analisando através de pesquisa bibliográfica. O relato da experiência docente foi decisivo para a compreensão da realidade da docência durante a pandemia no Curso de Educação Física e ao mesmo tempo compreender os impactos dessa problemática relacionada a dificuldade dos idosos de realizarem atividades físicas durante a pandemia.

---

<sup>1</sup>Professor do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [cbioq@hotmail.com](mailto:cbioq@hotmail.com);

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Caracterização da pesquisa:

O presente estudo é uma pesquisa caracterizada através da análise de estudo bibliográfico, além das análises de relatos de experiência vinculados a Universidade Federal da Paraíba (UFPB) e do Município de João Pessoa.

O trabalho foi um estudo de análise de dados e estudo bibliográfico, respeitando as normas vigentes, não havendo estudo com seres humanos, entrevistas ou animais como objeto de pesquisa.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

A população de idosos e idosas tem crescido de forma natural ao redor do mundo e destacando que não somente em Países desenvolvidos, mas também em Países mais pobres. A atividade física tem contribuído para tornar pessoas idosas com mais independência e utilizando de recursos técnicos como, por exemplo, o teste ergométrico (Kopiler, 1997).

De acordo com Maciel (2010) a atividade física gera um estilo de vida e acomoda diversas benfeitorias à saúde, principalmente por ser conhecido como um importante elemento para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar funcional do idoso, entretanto, ainda neste aspecto o mesmo autor descreve a importância da investigação e dos benefícios biopsicossociais adquiridos pelo exercício físico, também deve entender os fatores associados que influenciam a sua manutenção.

No mês de março de 2020 foi revelada a Pandemia da COVID-19. Elevadas percentagens de mortalidade por Coronavírus atingiram principalmente pacientes idosos considerados como grupo de risco e mais vulneráveis às complicações da doença COVID-19 (Dos Santos et al., 2021)

Alguns trabalhos publicados recentemente destacaram as dificuldades dos Idosos durante a pandemia da COVID-19 no Brasil em relação a saúde, renda e o mercado de trabalho (Romero et al., 2021), neste sentido pudemos observar vivenciando uma experiência regional e pessoal analisando em diversos casos próximos a dificuldade de diversas pessoas idosas que mantinham a vida financeira de manter o padrão de vida ao longo deste período pandêmico. Além disso, com preocupação similar, outros trabalhos tiveram a capacidade de avaliarem o comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19 incluindo variáveis sociodemográficas como, por exemplo, em Campo Grande (MS) (Ferreira et al., 2021).

As pessoas idosas com morbidades poderiam ter um risco maior de apresentar a forma grave da COVID-19. A pandemia da Covid-19 causou e acentuou vários problemas na população idosa. O Sistema Único de Saúde teve um papel importante e a pandemia nos obrigou a realizar reflexões sobre a implementação de políticas públicas sociais e de saúde (De Andrade et al., 2020).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As repercussões do isolamento social em pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19 (Sasaki et al., 2022) puderam gerar fechamento de diversos estabelecimentos comerciais no Brasil e também no Estado da Paraíba e na cidade de João Pessoa, inclusive clubes, universidades e academias gerando dificuldades para a prática de atividade física.

A fase de isolamento claramente foi a mais difícil para todas as pessoas e durante a pandemia foi avaliado que o isolamento também esteve conexo à tristeza e depressão entre idosos e idosas (Prigol e dos Santos 2021).

Alguns estudos mostraram que o comportamento dos Idosos na pandemia, a vulnerabilidade e a resiliência (Moura, 2021) e diante destas informações pudemos observar a importância da vida presencial, mas ao mesmo tempo criar momentos que pudessem contribuir para a resiliência dos idosos, como pudemos observar em outros projetos descritos.

Determinados projetos, demonstram serem alternativas significativas para os idosos durante a fase de fechamento das academias e clubes, onde trabalhos puderam utilizar plataformas como, por exemplo, o Google Meet e foram ofertadas turmas de ginástica trabalhando exercícios de alongamento, flexibilidade, equilíbrio, força, relaxamento (Benedetti et al., 2022).

Em 2020, no primeiro semestre tivemos o fechamento total das Universidades com cursos de Educação física e também de academias e clubes na cidade de João Pessoa -PB, ainda no segundo semestre os obstáculos a prática de exercício físico continuaram, entretanto, com a flexibilização no segundo semestre seguindo as normas de biossegurança, pudemos observar que mesmo limitado algumas atividades presenciais retornaram com as normas de distanciamento possibilitando a prática presencial de academias de acordo com as normas vigentes, em 2021 com a vacinação pudemos observar uma experiência de retorno gradual aos níveis normais após o período da vacinação e o controle da doença COVID-19, através da vacinação, possibilitando a prática presencial em 2021 e sequencialmente em 2022 próximo aos níveis anteriores a pandemia.

Os idosos, assim como adultos e crianças puderam praticar exercícios físicos em academias, clubes ou academias de condomínios gradualmente através da adaptação as normas de biossegurança, mesmo assim é importante ressaltar a relevância do esforço dos profissionais da área de Educação física e das Universidades de criarem alternativas para que pudessem manter a prática com orientação através de recursos virtuais, contribuindo para um processo de envelhecimento com qualidade de vida durante este período.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O fechamento das academias, clubes e Universidades com cursos de Educação Física, dificultaram a prática de atividade física e principalmente dos idosos, entretanto, pudemos observar através de vivências experimentais que os protocolos de Biossegurança contribuíram dentro da Universidade para o retorno gradual e também para o retorno dos idosos para utilizarem as academias e clubes, mas observamos a importância dos métodos alternativos como o Google meet e outros recursos que foram utilizados para o estímulo ao exercício físico em casa e contribuir para um envelhecimento com melhor qualidade de vida, mesmo com os estabelecimentos fechados devido as restrições ocasionadas pela pandemia da COVID-19.

**Palavras-chave:** Pandemia; Educação física, Saúde, Idoso, Vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Curso de Educação Física da UFPB

Ao Departamento de Biologia Molecular (DBM/CCEN/UFPB)

## **REFERÊNCIAS**

ANDRADE, L. G.; GOES, L. G.; MAGALHÃES, D. F.; DOS SANTOS, D. C. V.; BENEDITO, A. R.. O IMPACTO DA COVID-19 NA POPULAÇÃO IDOSA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA THE IMPACT OF COVID-19 ON THE ELDERLY POPULATION: LITERATURE REVIEW, **An Fac Med**, Olinda, Recife, 2020; 6 (2) : 50.

BENEDETTI, T. R. B.; JOMORI, M. M.; AGUIAR, T.; GOMES, L. E.; TOMICKI, C.; ALVES, C. S. ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE EM TEMPOS DE

PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, **Extensio: R. Eletr. de Extensão**, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 19, n. 42, p. 136-148, 2022.

DE MOURA, M. L. S. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência, **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** 2021;24(1):e210060.

DOS SANTOS, G. B.; DA SILVA, C. V.; PACHÚ, C. O. Impacto da pandemia de Covid 19 na saúde de idosos: uma revisão narrativa Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos, **Editora científica** - Volume 2, 2021.

FERREIRA, J. S.; CRUZ, R. P. V.; de ASSIS, T. C.; DELLAGRANA, R. A. Comportamento sedentário de adultos e idosos durante a pandemia de COVID-19. **Health Biol Sci**, 2021; 9(1):1-5.

KOPIELER, D. A. Atividade física na terceira idade, **Rev Bras Med Esporte**, Vol. 3, Nº 4 – Out/Dez, 1997.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

PRIGOL, A. C.; DOS SANTOS, E. L. QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, V. 18 - N. 3 - Set./Dez. 2021, <https://doi.org/10.5335/rbceh.v18i3.13548>.

ROMERO et al.; DAMACENA, G. N.; de SOUZA, N. A.; ALMEIDA, W. S.; SZWARCOWALD, C. L.; MALTA, D. C.; BARROS, M. B. A.; DE SOUZA JÚNIOR, P. R. B.; AZEVEDO, L. O.; GRACIE, R.; DE PINA, M. F.; LIMA, M. G.; MACHADO, I. E.; GOMES, C. S.; WERNECK, A. O.; DA SILVA, D. R. P. Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cad. Saúde Pública**, 2021; 37(3):e00216620.

SASAKI, R.; AGUIAR, A. C. S. A.; MARTIN, L. A. Repercussões do isolamento social em pessoas idosas durante a pandemia da COVID-19: Estudos de Revisão: Sistemática ou Integrativa, **Rev. Enferm. Contemp**, Salvador, 2023;12:e4795.