



UEPB

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

CAMPUS I

CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MILENA CAROLINA RIBEIRO BERNARDO DIAS

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

**CAMPINA GRANDE-PB
MARÇO - 2022.**

MILENA CAROLINA RIBEIRO BERNARDO DIAS

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

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação de Licenciatura em Educação Física /Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e Biodinâmica

Orientador(a): Prof^ª. Dr^ª. Maria Goretti da Cunha Lisboa.

CAMPINA GRANDE-PB
MARÇO - 2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

D541d Dias, Milena Carolina Ribeiro Bernardo.

Discutindo a atividade física na qualidade de vida de idosos durante o isolamento social na pandemia da COVID-19 [manuscrito] / Milena Carolina Ribeiro Bernardo Dias. - 2022.

25 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Saúde do idoso. 3. Isolamento social.
4. Pandemia. I. Título

21. ed. CDD 362.6

MILENA CAROLINA RIBEIRO BERNARDO DIAS

DISCUTINDO OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DURANTE
O ISOLAMENTO SOCIAL NA PANDEMIA DA COVID-19.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação de Licenciatura em Educação Física Departamento do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

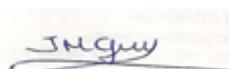
Área de concentração: Saúde e Biodinâmica.

Aprovado em: 22/03/2022.

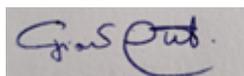
BANCA EXAMINADORA



Prof^a. Dr^a. Maria Goretti da Cunha Lisboa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a. Dr^a. Jozilma Medeiros de Gonzaga (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof^a Dr^a. Giselly Félix Coutinho (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, Vanderlei Bernardo e Claudiana Ribeiro, pelo amor, confiança, dedicação e apoio; ao meu noivo Sávio Marques, por todo companheirismo e incentivo, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por todo amor, força e bondade para comigo durante esses quatro anos. Por ter sido a minha maior fortaleza e segurança nos dias de dificuldade, medo e angústia. Gratidão principalmente, porque está aqui foi um dos sonhos mais lindos que ele escolheu pra mim, e que a realização desse sonho sempre foi vontade Dele.

Agradeço aos meus pais, Claudiana Ribeiro e Vanderlei Bernardo, por todo amor, confiança, incentivo e apoio, eles sempre acreditaram em mim e no meu potencial, sempre demonstrando que eu seria capaz de construir um caminho cheio de realizações e aprendizados. Agradeço aos meus irmãos Mirielly Ribeiro e Vicente Bernardo, por todo incentivo e amor.

Agradeço ao meu noivo, Sávio Marques, por todo amor, confiança, cuidado e ajuda, por ser um dos meus maiores incentivadores. Por todo auxílio durante a vida acadêmica, e por ter caminhado comigo no mesmo curso, sempre acreditando que eu seria capaz de conquistar tudo que sempre quis.

Agradeço as minhas amigas de curso e da vida, Kemilly Nunes e Camila Camargo, por serem meu ombro amigo, apoio e por sempre acreditarem no meu potencial. Agradeço a minha dupla de curso e da vida, Thaís Ângela, compartilhou tudo comigo desde os mais belos sorrisos, até as lágrimas e desesperos, ao lado dela essa trajetória foi mais leve e feliz.

Agradeço as minhas queridas professoras Giselly Félix e Jozilma Medeiros, que aceitaram fazer parte dessa banca, por acreditarem em mim como aluna extensionista e por todo aprendizado durante grande parte da minha vida acadêmica.

Por fim, agradeço a minha amada e querida orientadora, Prof^a Maria Goretti da Cunha Lisboa, por ter acreditado tanto em mim. Por toda sua confiança, dedicação, ensinamentos e paciência. És um grande exemplo e espelho que quero seguir em minha vida profissional, vivenciamos várias experiências juntas, que jamais serão esquecidas. A senhora eu dedico grande parte do meu amadurecimento acadêmico e um lugar muito especial em meu coração, todos os aprendizados que adquiri contigo não serão levados apenas para minha vida profissional, mas pessoal também.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1	COVID-19, Isolamento Social e suas relações com a Velhice	10
2.2	Atividade Física para Idosos na Pandemia.....	12
3	METODOLOGIA	13
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5	CONCLUSÃO.....	17
	REFERÊNCIAS.....	19

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

DISCUSSED PHYSICAL ACTIVITY IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERY DURING SOCIAL ISOLATION IN THE COVID-19 PANDEMIC

Milena Carolina¹

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, apresentaram benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Portanto, a pesquisa constatou que diante da pandemia da COVID-19, a prática de atividade física obtém total capacidade de fortalecer a saúde do idoso proporcionando um conjunto de benefícios para uma boa qualidade de vida.

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

ABSTRACT

The present study aims to discuss the benefits of physical activity for the elderly during social isolation in the COVID-19 pandemic. Fifty-one elderly participants in two projects that promote physical activity for the elderly participated in the research, 11 of them from the Universidade Aberta no Tempo Livre Program at UEPB, and 40 from the Viver em Movimento Project of the NASF in the city of Areia/PB. . As a methodology, a quality of life questionnaire was applied, the WHOQOL-bref Test, developed on google docs and passed on to participants via whatsapp. The statistical information was analyzed and interpreted using the SPSS 20.0 application. According to the results, the elderly practitioners of physical activity regularly showed physiological, psychological, social and environmental benefits. Therefore, the research found that in the face of the COVID-19 pandemic, the practice of physical activity is fully capable of strengthening the health of the elderly, providing a set of benefits for a good quality of life.

Keywords: Physical Activity. Elderly. Social Isolation. Pandemic COVID-19.

¹* Milena Carolina Ribeiro Bernardo Dias, graduanda do curso de licenciatura em educação física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, milena.dias@aluno.uepb.edu.br .

1 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). 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).

Nessa perspectiva, se torna imprescindível a procura por alternativas que auxiliem o idoso a enfrentar a pandemia e adquirir estilo de vida ativo; no qual, deve suceder um equilíbrio mental e físico.

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 explanou 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.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O processo de envelhecimento pode ser definido como o conjunto de mudanças na vida dos indivíduos, que abarcam desde alterações fisiológicas até as relações sociais, o qual todo ser humano está sujeito a enfrentar. Sendo assim, é possível afirmar que essa vivência “configura-se como uma experiência heterogênea, que dependerá de como o indivíduo organiza sua vida a partir de circunstâncias histórico-culturais, incidência de patologias e interação entre fatores genéticos e ambientais” (BELEZA; SOARES; 2019, p.3142). Com isso, é necessário compreender que a senescência em cada indivíduo, se procede de forma distinta visto que, depende de um conjunto de fatores experimentados antes e durante o ser idoso.

As mudanças biológicas acompanham os indivíduos em toda sua trajetória, desde antes do nascimento, e estão associadas ao crescimento e desenvolvimento fisiológico interno e externo. No decorrer da velhice, é possível destacar alterações visuais, no sistema vestibular, musculoesqueléticas e ósseas, cardiovasculares, neurológicas e etc (ESQUEZANI *et al*, 2014). Existem perdas físicas no tônus e resistência muscular, e regresso cognitivo, como dificuldade na memorização, atenção e linguagem (MENEZES *et al*, 2018).

Esse conjunto de modificações no organismo muitas vezes estão interligadas, ocasionando um regresso na capacidade funcional. Nesse contexto, é oportuno destacar que a partir dos 60 anos, acontece uma redução de 40% no desempenho funcional (RIKLI; JONES, 2013).

Outrossim, o psicológico durante o processo de envelhecimento representa um fator relevante e essencial uma vez que, “o bem-estar psicológico está intimamente relacionado com dimensões como a autoestima, a satisfação de vida e o ânimo” (COSTA, 2018, p.7). A maneira como o idoso encarava sua vida antes da velhice, aliada às mudanças fisiológicas e sociais, assim como as adaptações necessárias para superar essa nova fase podem afetar a saúde mental, desencadeando sentimentos negativos como solidão, tristeza, medo, insegurança, ansiedade e etc.

Segundo Silva *et al.* (2016), durante o envelhecimento é comum situações de preconceitos devido a idade, assim como humilhações no contexto social, perante essas situações de discriminação, os idosos em muitos casos começam a demonstrar fragilidades psíquicas. Portanto, a visão do ser idoso perante a sociedade e a sua forma de se autoavaliar, como ser independente e fundamental no corpo social, são características importantes na manutenção do bem-estar psicológico.

Desse modo, é importante destacar que a velhice permite novas experiências que procedem de forma diária e constante. Nessa perspectiva, deve se fazer presente a constituição de uma linguagem que auxilie o idoso a superar suas limitações. A construção dessa comunicação, se faz possível mediante possibilidades que despertem a satisfação, entusiasmo e prazer.

2.1 COVID-19, Isolamento Social e suas relações com a Velhice

Segundo a OMS, a COVID-19 é definida como uma doença infecciosa causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), que se manifestou primeiramente em Wuhan, na China. A infecção por COVID-19, pode ocorrer de forma direta e indireta, mediante a pessoas ou objetos contaminados. Os sintomas da doença podem se manifestar de forma leve, mas, dependendo das condições e reações no organismo

dos indivíduos pode ser fatal. Dentre os sintomas, os mais recorrentes são tosse seca, febre e cansaço. Porém, existem outros mais incomuns como conjuntivite, diarreia, dor de garganta, anosmia (perda de olfato), algesia (perda de paladar) e etc. O período de incubação da doença pode variar de 1 a 14 dias (OPAS, 2020).

De acordo com uma pesquisa realizada no Brasil identificou que a taxa de mortalidade de idosos com 60 anos ou mais por COVID-19 em abril de 2021, cresceu 2-3 vezes mais que no início do ano (KUPEK, 2021).

De acordo com a OMS, o idoso se enquadra no grupo de alto risco da COVID-19 (OPAS, 2020). Alguns estudos relatam que pacientes idosos que contraem coronavírus, desenvolvem mudanças anatômicas no pulmão, que interferem nas funções fisiológicas das vias aéreas e do sistema cardiorrespiratório (LIU et al, 2020; FENG *et al*, 2020). Nesse sentido, é importante ressaltar que, durante o processo de envelhecimento, o organismo passa por diversas mudanças físicas, como perda da capacidade funcional, sarcopenia que reflete na força muscular, surgimento de doenças crônicas e etc. Esse conjunto de modificações no organismo, permite que a saúde do idoso seja mais fragilizada, fato retratado no sistema imunológico.

Posto isso, Carlos *et al.* (2015) destacam que com o processo de envelhecimento aumenta prevalência de afecções, principalmente as de caráter crônico. Assim, devemos dar atenção aos fatores de risco, sintomatologia e prevenção das doenças mais comuns na velhice. As afecções cardiovasculares apresentam-se com a maior prevalência. Entre estas podemos destacar a hipertensão arterial, infartos, anginas, insuficiência cardíaca e AVC's. Com isso, acrescenta-se as doenças degenerativas como Alzheimer, osteoporose e osteoartrose, doenças pulmonares ressaltadas nos meses de inverno, e os diversos tipos de câncer, diabetes e infecções.

Esses fatores comprovam o alto risco de contágio e letalidade pelo vírus SARS-CoV-2 em idosos, afirmando a necessidade de distanciamento social. Para Rocha *et al* (2020, p. 2), “é imprescindível que essa população se mantenha em distanciamento social, evitando o máximo de contato físico, até mesmo com familiares”. O distanciamento estabelece uma situação propícia ao aumento e agravamento de doenças crônicas, devido ao estado de fragilidade que circunda a

terceira idade, características que são retratadas perante mudanças comportamentais (ROCHA *et al.*, 2020).

2.2 Atividade Física para Idosos na Pandemia

As restrições e o isolamento social contribuíram para o crescente número de inatividade física entre idosos. Segundo Booth *et al.*, (2012) e Lee *et al.*, (2012) “a inatividade é a principal causa de baixa aptidão fisiológica e doença em idosos, semelhante aos efeitos de fumar, beber ingestão excessiva de álcool e obesidade” (apud NASCIMENTO, 2020, p. 23). Nesse contexto, é possível afirmar que o controle na disseminação da COVID-19, reduziu imediatamente a prática de atividade física de idosos considerados ativos, visto que o cenário corrente exigiu atitudes emergenciais para manter o controle na saúde pública.

Para a OMS, o envelhecimento saudável pode ser definido como “... o processo de promover e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice” (OPAS, 2021). Assim, a atividade física é considerada como promotora de saúde para os idosos (OLIVEIRA; FRANCO; ANTUNES, 2019, p. 76). A prática de AF, deve acontecer de forma contínua e regular. O Guia de Atividade Física da população brasileira, define atividade física como “um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.” (BRASIL, 2021).

O papel da atividade física alcança diversos aspectos da saúde humana, e seu significado traz a clareza da sua efetividade de adaptação perante a distintas ocasiões e situações. Na quarentena, os idosos têm a possibilidade de cumprir duas recomendações essenciais para proteção da saúde no ambiente domiciliar: respeitar as recomendações de isolamento social e realizar atividades físicas de acordo com o nível proposto pelos órgãos de saúde (ROCHA, *et al.*, 2020).

De acordo com as diretrizes da OMS para os idosos, é recomendado a prática de atividade física constante, cerca de 150 à 300 minutos de atividades aeróbias de intensidade moderada, e de 75 à 150 minutos de atividades aeróbias de intensidade vigorosa (OMS, 2020).

No que se refere aos tipos de atividade, é necessário o envolvimento dos membros inferiores e superiores em exercícios musculares e de fortalecimento, para alcançar retorno benéfico a saúde. É fundamental a inserção de treinamentos de equilíbrio e força, como estratégia para aumentar a capacidade funcional e evitar quedas (WHO, 2020).

Os impactos da pandemia aos adultos mais velhos são considerados negativos, além da diminuição na prática de atividade física, é realidade o aparecimento de transtornos psicológicos (ELESBÃO, *et al.*, 2020). Nesse sentido, Rocha *et al.* (2020, p.2) destacam que,

Dentre os efeitos psicológicos que o distanciamento social pode desencadear neste grupo etário estão a insônia, o medo de ser contaminado, a ansiedade, as preocupações com os seus entes queridos e a frustração por não saber quando a situação será controlada.

Conforme um estudo que utilizou a percepção de idosas para avaliar as aulas *on line* de um projeto extensionista durante a pandemia, foram comprovados inúmeros benefícios como, a manutenção das atividades físicas, socialização e melhora das capacidades funcionais. O conjunto de aspectos positivos constatados na pesquisa, retratou a importância do projeto na vida das idosas e para enfrentar a pandemia da COVID-19 (TOZETTO; BORGES, 2021).

Desse modo, entender os benefícios que a atividade física promove para o idoso é reafirmar a necessidade de sua inserção no distanciamento social. Os seus inúmeros efeitos para a saúde física do idoso, vem como estratégia para romper com a fragilidade exposta a esse grupo social na pandemia. A relação que o idoso adquire com a atividade física, descreve uma comunicação positiva para a saúde, que é expressada na evolução diária e na qualidade de vida.

3 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. Na parte qualitativa foi necessário

o auxílio da literatura para compreensão do contexto social que circunda a problemática da pesquisa. No que se refere ao estudo quantitativo, sucederam técnicas estatísticas e matemáticas para quantificar as informações adquiridas na coleta de dados, e realizar a comparação das variáveis, evitando erros de interpretação dos dados. Os dados foram coletados de maneira estruturada, através do questionário de qualidade de vida WHOQOL-BREF.

Destacamos que “os estudos descritivos têm por objetivo determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, segundo o tempo, o lugar e/ou as características dos indivíduos” (COSTA; BARRETO, 2003, p. 191). A sua aplicação no estudo, está relacionada ao seu direcionamento à saúde, possibilitando o cenário vigente e o público alvo da pesquisa.

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

Nota	Classificação
1	Muito Ruim
2	Ruim
3	Razoável
4	Bom
5	Muito Bom

Fonte: FLECK, *et al.*, 2001.

De acordo com Fleck, *et al.*, (2001), os aspectos que constituem os domínios do teste de qualidade de vida através do WHOQOL-BREF são divididos da seguinte forma: fisiológico (diminuição de dor física e tratamento médico, mobilidade, energia, sono e capacidade para o trabalho), psicológico (sentimentos positivos e negativos, pensar, aprender, memória, concentração, auto estima, imagem corporal e aparência), relações sociais (apoio das outras pessoas, relações pessoais, socialização e vida sexual) e meio ambiente (segurança na vida diária e ambiente físico, recursos financeiros, acesso aos serviços de saúde, oportunidades de lazer e recreação, acesso a informações e meio de transporte).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

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.

Domínio	Acima da Nota 4	Nota 3 ou abaixo de 3
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.

Conforme uma pesquisa desenvolvida em 2020, antes da pandemia um grupo de idosos classificaram sua qualidade de vida como boa/muito boa, em virtude da independência para realizar atividades do cotidiano e na prática de AF. Durante a pandemia, a maior parte desses participantes também avaliaram como boa/muito boa sua qualidade de vida (GOMES *et al.*, 2020).

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.

5 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

BELEZA, Cinara Maria Feitosa; SOARES, Sônia Maria. A concepção de envelhecimento com base na teoria de campo de Kurt Lewin e a dinâmica de grupos. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, [periódico na internet]. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CRrDNN8b47FzFyYQw6ZC57c/?format=html&lang=pt#>

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

BOOTH, Frank W et al. invited review. p. 774–787, 2018.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física da População Brasileira**. – Brasília, 2021.

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

CARLOS, Fernanda Shayonally A; PEREIRA, Fábio Rodrigo A. Principais doenças crônicas acometidas em idosos. Anais CIEH, vol. 2, n.1, 2015. ISSN 2318-0854. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/12711>.

COSTA, Ana Filipa Fazenda Pinto. O conceito de bem-estar psicológico em idosos com envelhecimento normal. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/27478/1/DISSERTA%c3%87%c3%83O%20PDF-A%20-%20FILIPA%20COSTA.pdf>. Acesso em: 10 de jan. 2022.

COSTA, M.F.M.; BARRETO, S.M. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. Epidemiologia e Serviços de Saúde 12 :189 – 20, 2003.

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

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.

ESQUEZANI, Danuza et al. Aspectos Fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, 2014, v.13, n. 2, abr/jun 2014. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/10944/2/sandra_silvaetal_IOC_2014.pdf.

FENG, Y. et al. COVID-19 with different severity: a multi-center study of clinical features. **American journal of respiratory and critical care medicine**, n. ja, 2020.

FLEK, 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 quarentine due to Covid-19. **JMIR AGING**. 07 maio.2020. Disponível em: <https://aging.jmir.org/2020/1/e19007>. Acesso em: 24.maio.2021.

GONTIJO, S. Envelhecimento ativo: uma política de saúde (world Health organization). Brasília: Organização Pan-Americana de saúde, 2005.

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], e 200043. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-549720200043>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1980-5497.

KUPEK, Emil. Baixa cobertura da vacina contra COVID-19 e altas taxas de mortalidade por COVID-19 em idosos no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. [periódico na internet]. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/cNrTxfnVbgYjPdrsj3bjtHG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de jan.2022.

LEE, I. Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219–229, 2012.

LIU, K et al. Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. **Journal of Infection**, 2020.

GOMES, Lucy de O. et al. Qualidade de vida de idosos antes e durante a pandemia da COVID-19 e expectativa na pós-pandemia. *Rev. Kairós-Gerontologia*, 23(Número especial 28, “Covid-19 e Envelhecimento”), 9-28. INSS print 1516-2567. São Paulo, Brasil. 2020.

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.

MENEZES, José Nilson R. et al. A visão do Idoso sobre o seu processo de envelhecimento. *Rev. Contexto e Saúde*, vol. 18, n. 35, p. 8-12, jul./dez. 2018.

NASCIMENTO, Rosiane Jesus. **Alterações na qualidade de vida relacionada à saúde e atividade física entre idosos durante a pandemia da COVID-19: uma análise longitudinal**. 2020. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) Universidade Federal do Amazonas. Manaus, 2020.

NUNES, Bruno Pereira *et al.* Multimorbidade e população em risco para COVID-19 grave no Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros. **Caderno de Saúde Pública**, 36 (12), 2020. Disponível em : <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n12/e00129620/pt/>

OLIVEIRA, Daniel V. et al. A prática de atividade física como fator de promoção da saúde de idosos. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**. Volume 2 - N. 1 - Janeiro/Março 2019.

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%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes.>

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

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *Gerontologist*, v. 53, n. 2, p. 255–267, 2013.

ROCHA, Saulo V. *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio de *exergames*. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 2020; 25: e,0142.

Sepúlveda-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, Jucélia et al. Saúde Mental dos Idosos no Brasil. In: I Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24700>.

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.

TOZETTO, Maria Fernanda R.; BORGES, Lucélia Justino. Percepção dos Idosos sobre as aulas online de atividade física ofertadas por um projeto extensionista durante a pandemia. **Rev. Extensão em Foco**. Palotina, n. 23 (Especial), p. 186-201, jun. 2021.

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.

