

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO VIANA LIMA RODRIGUES E SORAIA BARCAT NOGUEIRA
DE FREITAS

**AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE E PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE IDOSOS EM ISOLAMENTO
SOCIAL DECORRENTE DA PANDEMIA POR COVID-19 NO
DISTRITO FEDERAL**

BRASÍLIA - DF
2022

EDUARDO VIANA LIMA RODRIGUES E SORAIA BARCAT NOGUEIRA
DE FREITAS

**AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE E PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE IDOSOS EM ISOLAMENTO
SOCIAL DECORRENTE DA PANDEMIA DA COVID-19 NO
DISTRITO FEDERAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Universidade de Brasília, como requisito para
o recebimento do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora Profa. Dra. Marisete Peralta
Safons

BRASÍLIA - DF
2022

RESUMO

INTRODUÇÃO: Com a pandemia do novo coronavírus, o mundo se viu à mercê de um novo estilo de vida causado pelo isolamento social, que foi uma das principais estratégias utilizadas para frear o alastramento da doença. No entanto, o regime de quarentena causou alguns efeitos colaterais no público geral, e um dos mais afetados foram os idosos, em decorrência do estilo de vida mais sedentário adotado por muitos. **OBJETIVO:** verificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre idosos em isolamento social decorrente da pandemia por Covid-19. **MÉTODOS:** Pesquisa epidemiológica, com dados secundários, do tipo *survey*, com delineamento transversal e amostra de 588 idosos, de ambos os sexos, moradores do Distrito Federal, Brasil. Foi aplicado um formulário eletrônico, produzido no Google Forms, enviado via WhatsApp e E-mail e incluiu as variáveis atividade física habitual e intencional, demográficas, socioeconômicas e de autopercepção de saúde. **RESULTADOS:** 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% dos idosos relataram como “muito boa” e 31,63% “boa”. Em relação a prática de exercícios físicos, a maioria praticava antes (81,46%) e durante (59,86%) o isolamento social, sendo que 39,63% praticaram os exercícios físicos por meio de aulas online. **CONCLUSÃO:** Os idosos da pesquisa, em maioria, eram praticantes de exercícios físicos e mantiveram ativos durante o isolamento social, o que pode estar associado à autopercepção “boa” de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: idosos, COVID-19, isolamento social, atividade física.

1 INTRODUÇÃO

No cenário hodierno, vive-se uma pandemia causada pelo novo coronavírus causador da doença sistêmica e multifacetada COVID-19, que se caracteriza, primariamente pela grave síndrome respiratória, mas também por um intenso processo inflamatório, que afeta quase todos os sistemas e órgãos do corpo humano (Greve et al., 2020).

Para diminuir o contágio e propagação do vírus a alternativa segura foi o isolamento social, 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 (Organização Mundial da Saúde, 2020; Greve et al., 2020).

Portanto, o aumento da inatividade física decorrente do isolamento social apresenta-se como uma das principais causas atribuídas ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e o agravamento das condições clínicas por COVID-19 e relaciona-se com o diagnóstico prévio de inflamação e DCNT (Guimarães et al., 2020).

Por outro lado, o exercício físico é visto como o principal aliado para a promoção da saúde, prevenindo e protegendo o organismo de várias doenças. O termo exercício físico refere-se à prática de atividade física caracterizada por ser repetitiva e intencional (exercícios físicos ou esportes), com supervisão de um profissional da área da Educação Física, sendo realizada pelo menos 2 vezes por semana e por no mínimo 30 minutos (Garber et al., 2011).

O público idoso foi a parcela populacional considerada de risco para a COVID-19 por ter apresentado taxas mais altas de mortalidade por essa causa, principalmente os que apresentavam comorbidades e comprometimento funcional. Mesmo aqueles que não foram infectados, sentiram os efeitos da doença, em virtude do isolamento social, um cenário que exigiu cautela e precauções (Organização Panamericana de Saúde 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2018), há uma tendência de crescimento constante no número de idosos que farão parte da população mundial nos próximos anos. Além disso, está bem estabelecido na literatura científica, que a prática de exercício físico é essencial para o bem-estar de pessoas com mais de 60 anos (Fletcher et al., 2018; Lavie et al., 2019; Sant'Ana et al., 2020).

Já a falta de exercícios físicos regulares e o aumento do comportamento sedentário entre os idosos pode estar associado a resultados mais graves da COVID-19. Por isso, o exercício físico é amplamente recomendado para todos os idosos manterem um estado ideal de saúde e melhorarem as atividades de vida diária, bem como reduzir a inatividade física (Ghram et al., 2021).

Portanto, conhecer o perfil de idosos relacionado às condições de saúde durante o período pandêmico é de fundamental importância, a fim de observar quais limitações para a prática de exercícios físicos esse público apresenta, visto que o envelhecimento natural do ser humano acelera alterações na imunidade, permitindo que a capacidade de defesa do corpo seja comprometida (Fortes, Fabíola Lisboa da Silveira et al. 2021).

De acordo com Pagotto et al. (2013), deve-se avaliar a própria saúde com o objetivo de aferir as condições de saúde de uma população pela coincidência entre a percepção e o estado de saúde real. A autopercepção remete à correlação de condição de saúde e funcionalidade e 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, ideal para ser utilizada com idosos.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo verificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre idosos em isolamento social decorrente da pandemia por Covid-19.

2 METODOLOGIA

2.1 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”. Trata-se de uma pesquisa epidemiológica, do tipo *survey*, com delineamento transversal e amostra representativa do Distrito Federal, Brasil.

2.2 Amostra

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

2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

A participação dos idosos na pesquisa foi 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.

2.4 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 foi aprovado sob o número de protocolo CAAE: 33798220.3.0000.0030.

2.5 Instrumento e coleta de dados

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 / ≥ 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); e autopercepção da saúde, obtida por meio da pergunta: Em geral, como você avalia a sua saúde? (boa / muito boa / regular / ruim / muito ruim).

2.6 Análise dos Dados

As variáveis foram analisadas no software Microsoft Excel versão 2013.

Foi realizada uma análise descritiva dos dados (distribuição de frequências: absoluta e relativa).

3 RESULTADOS

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

Variáveis	Categorias	n	%
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	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

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

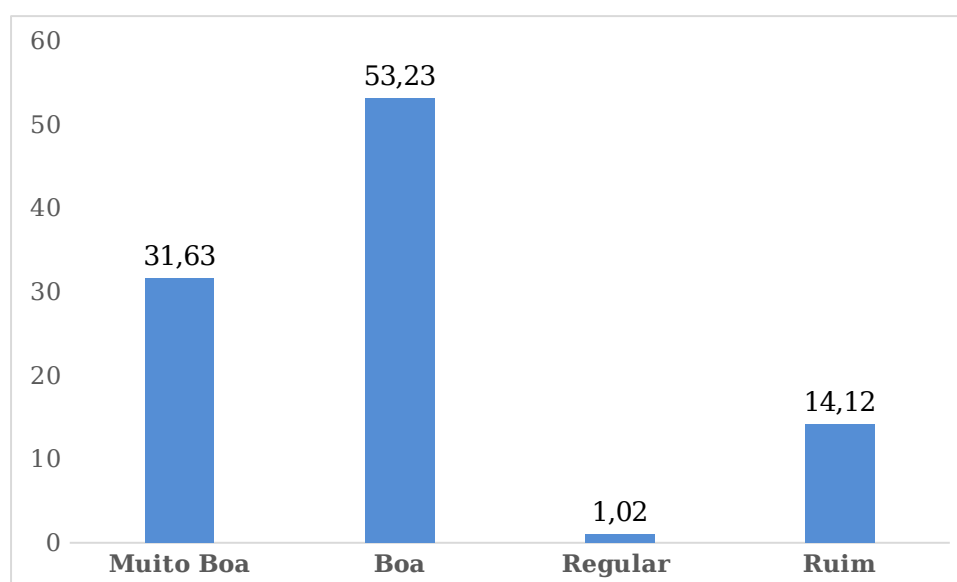


Figura 1. Autopercepção da saúde entre idosos em isolamento social decorrente da pandemia por COVID-19, Distrito Federal, Brasil, 2020-2021.

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

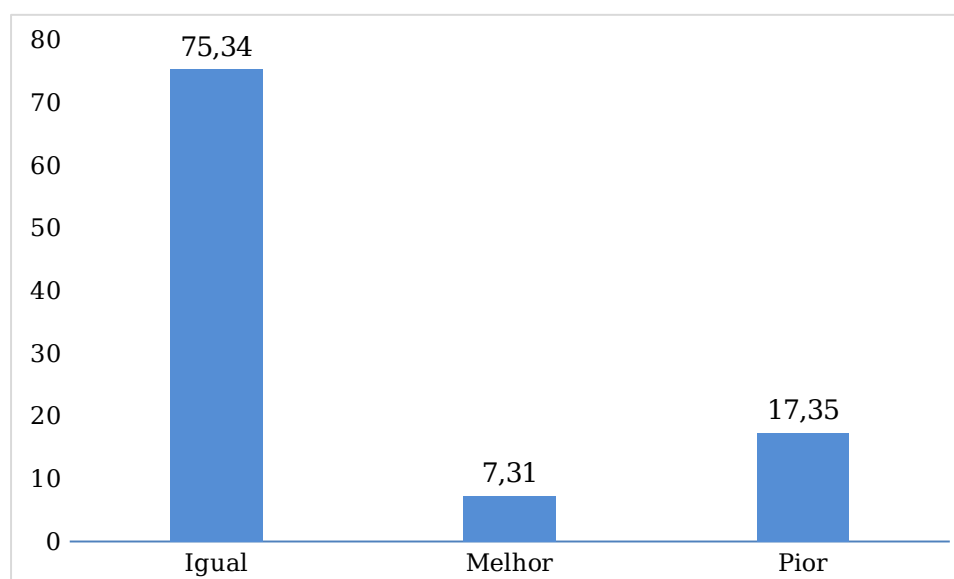


Figura 2. Autopercepção da saúde entre idosos antes em comparação à durante o isolamento social decorrente da pandemia por COVID-19, Distrito Federal, Brasil, 2020-2021.

Com relação à prática de exercícios físicos, 81,46% dos idosos 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% dos idosos 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 online?	
Sim	39,63%
Não	60,37%

4 DISCUSSÃO

Este trabalho buscou verificar a autopercepção de saúde e a prática de exercícios físicos entre idosos 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 idosos, 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., 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 et. al., 2021).

É possível, que esse achado esteja associado ao fato de maior parte dos idosos investigados serem praticantes de exercícios físicos, pois mesmo havendo uma diminuição de idosos que faziam exercícios físicos durante o isolamento social, a maioria seguiu com um plano de treinamento nesse período. A atividade física tanto incidental quanto a planejada (exercícios físicos ou esportes) diminuíram em todas as pessoas com o isolamento social, porém a inatividade física em adultos mais velhos pode apresentar consequências mais graves, e, por conseguinte, a autopercepção negativa desse estado (Cunningham et al., 2020).

Revisões recentes relataram que a pandemia causou uma mudança radical nos estilos de vida dos idosos, reduzindo seus níveis de atividade física e interação social (Lippi et al., 2020; Roschel et al., 2020). Tal mudança tem potencial para produzir efeitos negativos sobre a saúde física e mental entre os idosos, especialmente naqueles com doenças crônicas,

deficiências e síndromes geriátricas (Lippi et al., 2020). Desse modo, limitar atividade física acelera a deterioração física e pode estar associada com o desenvolvimento de comorbidades (Roschel et al., 2020).

Além disso, o isolamento em casa, devido às medidas de distanciamento social podem promover uma redução não intencional de atividades físicas diárias fora de casa (por exemplo, trabalho, mercado, atividades de lazer, caminhadas) e aumentar o sedentarismo (por exemplo, tempo sentado e deitado) (López-Sánchez et al., 2020; Schuch et al., 2020).

Um estudo recente de Esain et al. (2019) mostrou que três meses sem exercício físico levaram a um declínio na função física, saúde mental e qualidade de vida em idosos fisicamente ativos. Tal consequências adversas podem ser ainda maiores em indivíduos mais velhos que são sedentários ou em más condições de saúde. Portanto, estratégias que ajudem a evitar a inatividade física e promovam saúde física às pessoas idosas, em tempos de pandemia, são necessárias (Machado et al., 2020).

É importante ressaltar que o exercício físico melhora certos domínios da fragilidade e funções psicoafetivas em idosos (Zhang et al., 2020). Assim, programas de exercícios físicos podem reverter a fragilidade e melhorar a cognição de redes emocionais e sociais da população de idosos frágeis residentes na comunidade (Tarazona-Santa- Balbina et al., 2016).

Limitações do estudo:

Dentro das limitações deste estudo, podemos destacar um número considerável de respostas de idosos 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 inadequação das oportunidades tecnológicas ou a falta de experiência para usar essas tecnologias pelo público de idosos.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu concluir que apesar das medidas restritivas de isolamento social decorrentes da pandemia de 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 estar associado à autopercepção “boa” e “muito boa” entre os idosos pesquisados, demonstrando que a prática de exercícios físicos pode ser um fator determinante para se manter em um bom estado de saúde físico e mental.

Esses achados sinalizam a necessidade de ações efetivas de promoção da atividade física e cuidados mais específicos em relação à saúde, direcionados principalmente às necessidades dos idosos que autoavaliaram negativamente o seu estado de saúde e adotam comportamentos de risco à saúde, especialmente a inatividade física.

6 REFERÊNCIAS

1. Carneiro, J. A.; Gomes, C. A. D.; Durães, W.; Jesus, D. R.; Chaves, K. L. L.; Lima, C. A.; Costa, F. M.; Caldeira, A. P. “Autopercepção negativa da saúde: prevalência e fatores associados entre idosos assistidos em centro de referência”. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.25, n. 3, p. 909-918, 2020.
2. Lisboa da Silveira Fortes, F.; Souza Senra, R.; Ferreira Lima, T.; Furtado de Paula, A. C.; Carmo Pinto Coelho Paiva, A.; Claudia Maria da Silva, M.. “Como promover um envelhecer saudável durante a pandemia de COVID-19? Uma revisão integrativa”. *Rev. APS*. 2021 jan.-mar.; 24(1): 199-212.
3. Greve JMD. Como manter a atividade física na quarentena de COVID- 19. *Rev Bras Med Esporte*. 2020;26(4):278.
4. Guimarães TT, Santos HMB, Sanctos RTM. Inatividade física, doenças crônicas, imunidade e COVID-19. *Rev Bras Med Esporte*. 2020;26(5):378-381.
5. Pagotto V, Bachion MM, Silveira EA. Autoavaliação da saúde por idosos brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Rev Panam Salud Public* 2013; 33(4):302-310.
6. Amine Ghram, Walid Briki, Hend Mansoor, Abdulla Saeed Al-Mohannadi, Carl J Lavie & Karim Chamari (2021) Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults, *Postgraduate Medicine*, 133:5, 469-480, DOI: 10.1080/00325481.2020.1860394.
7. Organização Mundial de Saúde (2020) Doença de coronavírus, 2019 (COVID-19).
8. Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., and Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *J. Am. Coll. Cardiol.* 72, 1622–1639. doi: 10.1016/j.jacc.2018.08.2141
9. Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., and Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circ. Res.* 124, 799–815. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.312669.
10. Sant’Ana, L. O., Scartoni, F. R., Portilho, L. F., Scudese, E., de Oliveira, C. Q., and Senna, G. W. (2020). Comparison of cardiovascular variables in active elderly people in different physical modalities. *Braz. J. Exerc. Physiol.* 18, 186–194. doi: 10.33233/rbfe.v18i4.3232.
11. Aksay, E. (2021). Live online exercise programs during the Covid-19 pandemic—are they useful for elderly adults?. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1650-1658.
12. Souza, E. C., Oliveira, A. C., Lima, S. V. M. A., Melo, G. C., & Araújo, K. C. G. M. (2021). Impactos do isolamento social na funcionalidade de idosos durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10 (10).

13. López-Sánchez, Guillermo F et al. "Comparison of physical activity levels in Spanish adults with chronic conditions before and during COVID-19 quarantine." *European journal of public health* vol. 31,1 (2021): 161-166. doi:10.1093/eurpub/ckaa159
14. Machado, Carlos Leonardo Figueiredo et al. "COVID-19 pandemic is an urgent time for older people to practice resistance exercise at home." *Experimental gerontology* vol. 141 (2020): 111101. doi:10.1016/j.exger.2020.111101.
15. Esain, I., Gil, S.M., Bidaurreazaga-Letona, I., Rodriguez-Larrad, A., 2019. Effects of 3 months of detraining on functional fitness and quality of life in older adults who regularly exercise. *Aging Clin. Exp. Res.* 31, 503–510.
16. Schuch, F., Bulzing, R., Meyer, J., Lopez-Sanchez, G., Grabovac, I., Willeit, P., Vancampfort, D., Caperchione, C., Sadarangani, K., Werneck, A., Ward, P., Tully, M., Smith, L., 2020. Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Behavior Change in Self-Isolating Adults during the COVID-19 Pandemic in Brazil: A Cross-Sectional Survey Exploring Correlates. *medRxiv.* vol. 51
17. Spuling, S. M., Wettstein, M., & Tesch-Römer, C. (2020). Altersdiskriminierung und Altersbilder in der Corona-Krise. [Age Discrimination and Images of Age in the Corona Crisis] Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-67214-2> (accessed 20. April 2020). [In German]
18. Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., Tully, M.A., 2020. Consequences of physical inactivity in older adults: a systematic review of reviews and meta-analyses.
19. Zhang, Yingfei, and Zheng Feei Ma. "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* vol. 17,7 2381. 31 Mar. 2020, doi:10.3390/ijerph17072381
20. Tarazona-Santabalbina, Francisco José et al. "A Multicomponent Exercise Intervention that Reverses Frailty and Improves Cognition, Emotion, and Social Networking in the Community-Dwelling Frail Elderly: A Randomized Clinical Trial." *Journal of the American Medical Directors Association* vol. 17,5 (2016): 426-33. doi:10.1016/j.jamda.2016.01.019
21. Lippi, G., Henry, B.M., Sanchis-Gomar, F., 2020. Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Eur.J.Prev.Cardiol.* 27 (9), 906–908.
22. Roschel, H., Artioli, G.G., Gualano, B., 2020. Risk of increased physical inactivity during COVID-19 outbreak in older people: a call for actions. *J.Am.Geriatr.Soc.* 68 (6), 1126–1128.
23. Markotegi, M.; Irazusta, J.; Sanz, B.; Larrad, A. R., 2021. "Effect of the COVID-19 pandemic on the physical and psychoaffective health of older adults in a physical exercise program". *Experimental Gerontology* 155 (2021) 111580
24. Oliveira, Murilo Rezende, et al. "Covid-19 and the impact on the physical activity level of elderly people: A systematic review." *Experimental gerontology* (2021): 111675.

25. Amatriain-Fernández, Sandra, et al. "Physical exercise potentials against viral diseases like COVID-19 in the elderly". *Frontiers in medicine* 7 (2020): 379.
26. Scartoni, Fabiana Rodrigues, et al. "Physical exercise and immune system in the elderly: implications and importance in COVID-19 pandemic period". *Frontiers in Psychology* (2020): 3215.
27. Pérez Sánchez, L., Maza Pérez, B., & De Lara López, G. (2021). Personas mayores ¿población en riesgo en tiempos de pandemia? Un estudio cualitativo sobre narrativas de afrontamiento que favorecen la resiliencia en las personas mayores. *Interacciones*, 7, 183.