

O IMPACTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DE IDOSOS EM ISOLAMENTO SOCIAL EM TEMPOS DE PANDEMIA: Relato de experiência

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH OF ELDERLY IN SOCIAL ISOLATION IN PANDEMIC TIMES: Experience report

EL IMPACTO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SALUD DE LOS ANCIANOS EN AISLAMIENTO SOCIAL EN TIEMPOS PANDÉMICOS: Informe de experiencia

Neila Barbosa Osório

Doutora em Ciência do Movimento Humano (UFSM).
Professora-pesquisadora na UFT, no Colegiado de Pedagogia. neilaosorio@mail.uft.edu.br.

 0000-0002-6346-0288

Luiz Sinésio Silva Neto

Doutor em Ciências e Tecnologia em Saúde (UnB).
Professor-pesquisador na UFT, no Colegiado da Pós-Graduação em Gerontologia. luizneto@uft.edu.br.

 0000-0002-3182-7727

Fábio Santos Metódio

Mestrando em Ciências Farmacêuticas (UFT). fatodio@hotmail.com.

 0000-0001-7552-9556

Maria Helena Paulo

Mestranda em Educação (UFT). Mariahelena.paulo@gmail.com.

 0000-0002-3022-2945

Correspondência: Universidade Federal de Tocantins-UFT, Av. NS 15 quadra 109, Norte, S/N- Plano Diretor Norte, Palmas-TO, CEP:77001-090.

Recebido em: 16.02.2020.

Aceito em: 20.03.2020.

Publicado em: 01.04.2020.

RESUMO:

O mundo inicia o ano de 2020 em meio a uma crise, com impactos socioeconômicos e no modo de vida em geral, causada por uma pandemia decorrente do novo coronavírus COVID-19. Entre as recomendações das organizações de saúde, encontra-se o isolamento social, em especial os grupos de riscos que inclui os idosos. Em isolamento social, os idosos estão sujeitos a apresentar depressão, ansiedade, além da dificuldade em praticar atividades físicas, um dos elementos essenciais para manter o corpo e mente em condições saudáveis. Assim, o presente artigo traz um relato de experiência desenvolvido com idosos entre 53 e 71 anos, que por meio digital participam de um grupo que promove a interação e incentivo de atividades físicas direcionadas à terceira idade.

PALAVRAS-CHAVES: Atividade Física; Isolamento social; Pandemia; Envelhecimento.

Introdução

A preocupação com as condições funcionais do envelhecimento tem sido tema frequente nas discussões da comunidade científica e da sociedade contemporânea, essa atenção tem se refletido no número de estudos e propostas tendo como objeto de estudo a qualidade de vida do idoso, e entre esses estudos, há um número considerável de pesquisas sobre os efeitos benéficos da atividade física sobre a saúde tanto como medida terapêutica como preventiva de patologias.

Um estilo de vida mais saudável tem um impacto positivo na manutenção da autonomia e independência dos idosos (MACIEL, 2010, p1024), ademais, tem resultados positivos como medida terapêutica de controle da hipertensão (NOGUEIRA et.al, 2012, p599), melhora na flexibilidade e equilíbrio (COELHO; BURINI, 2009), controle da diabetes e impacto positivo em aspectos cognitivos e emocionais. (VARGAS; LARA; MELLO-CARPES, 2014) etc.

Dessa forma, entende-se que o envelhecimento saudável ocorre em um contexto com diversas variáveis e entre elas os exercícios físicos possuem grande relevância, visto que, apesar do aumento da expectativa de vida mundial, é relevante considerar também as condições do envelhecimento, havendo profunda correlação entre manter o corpo em movimento e saúde.

No entanto, manter o corpo em movimento está sendo uma tarefa difícil visto que, no início de 2020 o mundo tem sido cenário de uma grave crise econômica, de saúde e com impactos em diversos níveis, causada por uma pandemia de um novo coronavírus nomeado de COVID-19. O vírus decorrente de uma mutação foi identificado no final de 2019 na China, e tem sido o motivo do isolamento e distanciamento social em nível global.

Em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), informou em declaração oficial que o surto da doença causada pelo novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional – o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional, e em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia. (OPAS BRASIL, 2020)

Segundo as organizações de saúde, o vírus possui maior índice de letalidade entre os idosos e pessoas com doenças preexistentes como diabetes e cardiopatias, assim, entre as diversas medidas recomendadas pela OMS para contenção da pandemia, como lavar as mãos, utilizar álcool em gel, máscara etc., recomenda-se o isolamento social.

Considerando que o isolamento social é parte essencial no combate de doenças infecciosas, sendo recomendada por Instituições de saúde, por outro lado, considerando que o corpo precisa de movimento para ser saudável o isolamento social possui relevante influência sobre a saúde dos idosos, visto que tanto a interação social como atividades físicas são basilares na preservação da saúde física e mental dos idosos.

Além disso, a solidão é queixa frequente entre os idosos sendo inclusive uma das causas de institucionalização precoce, conforme Russel (2004) apud Azeredo e Afonso (2016, p316),

A solidão é uma das queixas mais frequentes entre a população idosa, podendo ter como causa: a viuvez, a saída dos filhos para o mercado de emprego ou a aposentadoria; nesta situação, a solidão pode contribuir para uma institucionalização precoce.

Conforme Wichmann (2013, p821.), para os idosos “as relações sociais e o suporte social, sendo este emocional, instrumental ou informacional, favorecem a melhora da saúde”, além disso, o autor em seu estudo sobre como a convivência em grupos afeta a saúde dos idosos conclui que ali,

O idoso tem a possibilidade de encontrar estímulo para uma vida social sadia, desenvolver sua cultura e ter momentos de lazer. Melhoram-se, assim, sua autoestima e sua aceitação na sociedade, pois é nesses locais que recebem lições de cidadania, de participação e de como colaborar com o bem comum, aprendendo que para exercê-las não há limite de idade. (WICHMANN, 2013, p822)

Assim, os idosos buscam nesses grupos promover a saúde física e mental por meio de atividades físicas, viagens, atividades lúdicas etc., sendo isso um suporte para o bem estar geral dos idosos.

Dessa forma, como a educação física realizada em casa pode contribuir na manutenção e promoção do bem-estar geral do idoso em isolamento social? Como o isolamento social afeta as habilidades sociais e cognitivas do idoso e qual o papel da educação física nesse interim?

Neste cenário, a presente pesquisa traz um relato de experiência desenvolvido através de um grupo de whatsapp que promove atividades físicas diárias com idosos com idade entre 53 e 71 anos. A pesquisa traz antes da discussão dos dados, um debate sobre o envelhecimento com uma abordagem multidisciplinar, traz uma análise sobre a atividade física e a interação social que esta promove, e seus efeitos psicoemocionais e físicos entre os idosos.

Metodologia

O artigo trata de um relato de experiências com idosos entre 53 e 71 anos, que por meio digital participam de um grupo que promove a interação e incentivo de atividades físicas direcionadas à terceira idade, que podem ser realizadas em casa. As atividades físicas são indicadas conforme as particularidades de cada idoso, como idade, peso, altura, grau de condicionamento, lesões. Além dos exercícios diários o grupo troca informações, tira dúvidas e participa de atividades por vídeo chamada.

A pesquisa traz uma análise qualitativa tendo como instrumento de coleta de dados entrevistas não estruturadas conforme Fraser, Gondim (2004 p140).

A entrevista na pesquisa qualitativa, ao privilegiar a fala dos atores sociais, permite atingir um nível de compreensão da realidade humana que se torna acessível por meio de discursos, sendo apropriada para investigações cujo objetivo é conhecer como as pessoas percebem o mundo.

A entrevista foi desenvolvida pela modalidade mediana em que não há o contato visual, a coleta de informações foi realizada por meio digital. Além da coleta de dados por entrevista, alguns dados foram coletados por meio da observação do comportamento do grupo analisado.

Os dados empíricos foram coletados por meio de estudo na literatura específica com livros e artigos publicados no Scielo, LiLacs e Google Acadêmico.

Envelhecimento: Abordagem multidisciplinar

A velhice é um tema multifacetado e abrange componentes biológicos, social e psicológico, não estando esses aspectos necessariamente ligados à ordem cronológica, podendo ser diferente em cada indivíduo dependendo de características individuais.

Nesse sentido, Fontaine (2000) apud Simões (2020, p70) fala em idade biológica, que considera aspectos orgânicos e alterações nos mecanismo biológicos do corpo, envelhecimento das células; a idade social, que é definida conforme os papéis e status que cada um possui na sociedade; e a idade psicológica, ligada à memória, motivação, inteligência, fatores que afetam a forma de lidar com as alterações do meio.

Para Maciel (2010, p1024) "O envelhecimento é um fenômeno complexo e variável, sendo seu estudo realizado sob uma perspectiva interdisciplinar".

O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. O momento em que estas transformações surgem, quando passam a ser percebidas e como evoluem, diferencia-se de um indivíduo para o outro. (NAHAS, 2006, p25)

Sob a perspectiva biológica, o envelhecimento provoca diversas alterações morfofisiológicas, que limitam e diminuem a funcionalidade do corpo. O quadro abaixo apresenta os resultados de um estudo sobre essas alterações.

Figura 1 Efeitos deletérios do envelhecimento (MATSUDO, 1996 apud MACIEL, 2010, p1025).

Nível antropométrico	Nível Muscular	Nível Pulmonar	Nível Neural	Nível Cardiovascular	Outras
Aumento do peso corporal/gordura Diminuição da estatura Diminuição da massa muscular Diminuição da densidade óssea	Perda de 10 a 0% na força muscular Maior índice de fadiga muscular Menor capacidade para hipertrofia Diminuição na atividade oxidativa Diminuição dos estoques de fontes energéticas (ATP/CP/Glico-gênio) Diminuição na velocidade de condução Diminuição na capacidade de regeneração	Diminuição da capacidade vital Aumento do volume residual Aumento da ventilação durante o exercício Menor mobilidade da parede torácica Diminuição da capacidade de difusão pulmonar	Diminuição no número e no tamanho dos neurônios Diminuição na velocidade de condução nervosa Aumento do tecido conetivo nos neurônios Menor tempo de reação Menor velocidade de movimento Diminuição no fluxo sanguíneo cerebral	Diminuição do gasto energético Diminuição da frequência cardíaca Diminuição do volume sistólico Diminuição da utilização de O ₂ pelos tecidos	Diminuição da agilidade Diminuição da coordenação Diminuição do equilíbrio Diminuição da flexibilidade Diminuição da mobilidade articular Aumento da rigidez da cartilagem, dos tendões e dos ligamentos

O envelhecimento é um conceito que pode tomar diferentes concepções dependendo de como o meio social absorve as mudanças biológicas que acontecem com idoso, dessa forma as normas, valores e critérios da sociedade definem como o indivíduo vai lidar com o processo do envelhecimento, assim como vai definir seu papel na sociedade. (OKUMA, 2012, p15-16)

Corroborando com essa linha de pensamento Falcão e Araújo (2010, p137) defendem que,

Para garantir o processo de envelhecimento e velhice saudável é preciso compreendê-lo de forma heterogênea, pois, mesmo a velhice sendo entendida como fenômeno universal, os mecanismos de enfrentamento são particularizados de acordo com o referencial sociocultural, de saúde geral e psicológica.

A partir dessas considerações, Okuma (2012, p16) observa que na sociedade do século XXI, o estereótipo social negativo e ultrapassado que fortalece a falsa ideia de que o idoso não possui capacidade e representa um declínio biológico, perda de status e valor, provoca a partir de uma perspectiva pessoal uma mudança na forma como o idoso se identifica e como interagem com o outro, o mundo e com o tempo.

Na perspectiva da psicologia do envelhecimento uma das correntes mais promissoras, defini o envelhecimento bem sucedido como,

Uma condição individual e grupal de bem-está físico e social, referenciada aos ideais da sociedade e às condições e aos valores existentes no âmbito em que o indivíduo envelhece e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário [...] uma velhice bem sucedida preserva o potencial para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um. (NERI, 1995, apud OKUMA, 2012, p17).

Assim, entende-se que o envelhecimento ocorre à medida que aspectos biológicos, psicológicos e sociais interagem entre si e com o meio, e o envelhecimento saudável depende diretamente do equilíbrio dessa interação.

Para a educação física os efeitos do envelhecimento podem ser reduzidos com práticas de atividades físicos, mantendo a funcionalidade do corpo.

Para conceituar Maciel (2010, p1025) afirma que,

A funcionalidade pode ser entendida como a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, utilizando-se de habilidades diversas para a realização de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outros comportamentos requeridos em seu dia-a-dia.

Um indivíduo funcional possui a capacidade de exercer suas atividades diárias e cuidar de si, "é o resultado das capacidades intrínsecas (físicas e mentais) e da interação com o meio (OMS, 2015, p.13)".

Atividade Física e interação social

As dinâmicas socioeconômicas ocorridas no período pós-revolução industrial, acarretaram diversas mudanças no estilo de vida mundial. O crescimento populacional aliado ao uso crescente da tecnologia possibilitou a diminuição na intensidade e tempo despendido nas atividades laborais, e entre outros fatores, contribuíram de forma significativa para o quadro epidemiológico relacionado ao sedentarismo, obesidade e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (NAHAS; GARCIA, 2010).

Caspersen, Powell, Christensen (1985) apud Maciel (2010, p.1026) definiram atividade física como, "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: A caminhada, a dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades."

Nahas e Garcia (2010, p136) defendem que,

A Educação Física - seja como disciplina escolar, área acadêmica ou profissão regulamentada - passou a ser vista como uma das áreas líderes no processo que visa educar, motivar para mudanças e criar oportunidades para que as pessoas atinjam plenamente seu potencial humano e tenham melhores condições de saúde.

Entre as melhoras nas condições de saúde, estudos indicam que a atividade física possui efeitos benéficos em aspectos psicofisiológicos. Um desses estudos realizados por Meurer, Benedetti, Mazo (2009) citados por Maciel, indicou que a participação de um grupo de 150 idosos de ambos os sexos teve uma influência positiva sobre a autoimagem dos idosos e sua autoestima.

“A autoestima pode ser definida como uma variável do bem-estar psicológico, relacionada ao autoconceito, referindo-se avaliação positiva ou negativa que o indivíduo faz de si”. FALCÃO; ARAUJO, 2010, p88).

Corroborando com o resultado da pesquisa supracitada, Ferreira, Roncada, Tiggemann e Dias (2014, p407) relatam em sua pesquisa que a pratica regular de atividade física contribui na redução dos níveis de depressão em indivíduos idosos.

Batista e Oliveira (2016, p7) concluem em seu estudo que a inclusão da atividade física no tratamento terapêutico da depressão e ansiedade, teve resultados positivos diminuindo os sintomas e promovendo alívio emocional, assim os autores indicam atividades físicas como um “suplemento terapêutico” no tratamento de ansiedade e depressão.

Outros estudos apontam que as mulheres possuem predisposição a ter a saúde mental afetada apresentando depressão e problemas de ansiedades, visto que são mais propensas ao isolamento e solidão assim como são em maioria cuidadoras dos membros mais vulneráveis da família. Além disso, as mulheres tendem a possuir uma imagem mais autodepreciativa e uma visão negativa da velhice. O estudo indica ainda que além da idade e sexo o estado civil é fator de risco da depressão, estando mais presente em mulheres divorciadas. No entanto, o mesmo estudo aponta que esses dados diminuem significativamente “entre mulheres que possuem melhores condições de saúde e envolvimento produtivo na vida sócio familiar durante toda a velhice”. (CAMARANO, 2003, apud FALCÃO; ARAUJO, 2010, p14).

Um estudo realizado por Abade (2009, p333) aponta que as patologias presentes ou não, são dispensáveis quando se analisa a motivação do idoso, pois elas não assumiram um significado para uma vida feliz, por outro lado a atividade física e a convivência social foram responsáveis pelo bem-estar e motivação do grupo.

Monteiro et. al. (2014, p73) em uma pesquisa comparativa entre o nível de bem-estar de idoso ativos e sedentário concluiu que “a atividade física parece estar associada a benefícios no estado de humor e no aumento de experiências de alegria, divertimento e outras experiências positivas”, o autor afirma ainda que a atividade física “mesmo não promovendo mudanças nos níveis de aptidão física, é benéfica na redução do risco de diversas doenças físicas e psicológicas e decisivas no incremento do bem-estar em idosos”.

Além disso, Falcão e Araújo (2010, p89) dissertam que “a percepção da pessoa sobre os efeitos do treinamento parece ser tão importante quanto a mudança física em si”, destarte, as atividades físicas com os idosos aumentam a flexibilidade necessárias para atividades rotineiras o que reflete nas atividades diárias do idoso, trazendo a sensação de satisfação.

Weyerer (1992) apud Falcão e Araújo (2010, p87) aponta efeitos da educação física sobre “a cognição, a percepção, o afeto, a personalidade, o autoconceito, bem como sobre as síndromes clínicas como depressão, psicose, alcoolismo, e deficiência mental”.

Destarte a atividade física regular está ligada a fatores Inter e intrapessoal, visto que, muitos idosos procuram atividades em grupo para fugir do isolamento e da solidão, assim como procuram sem encaixar em um grupo social que se sintam acolhidos e possam compartilhar experiências.

Resultados

Quanto aos resultados obtidos serão analisados alguns depoimentos de participantes do grupo da academia virtual.

A participante A declara que não gosta de utilizar grupos, mas aprovou a iniciativa do grupo por estar ajudando-a com as atividades físicas e afirma “está sendo maravilhoso fazer atividade física logo cedo, estou mais disposta e não fico pensando nessa pandemia”. A participante expõe a satisfação em interagir com os demais membros: “! ai de mim se não tivesse esse grupo, esses professores maravilhosos que nos ajudam, nos animam, temos atividades de educação física que podemos fazer em casa e escolher a hora, isso é muito confortável, maravilhoso!”.

A entrevistada afirma evitar assistir tv, pois segundo ela as notícias ruins não fazem bem, e as atividades físicas ajudam distrair a mente e segundo a participante “quando deixo de fazer meus exercícios fico bem cansada e toda inchada por conta de problemas na coluna (artrose e bico de papagaio) aí tenho que fazer bastante exercícios pra fortalecer minha coluna”.

A participante relata ainda participar de atividades ao ar livre, porém com o isolamento social essas atividades não são possíveis e agradece pela criação de uma academia virtual para realizar essas atividades na sala de casa.

A participante B possui um filho com deficiência intelectual (DI) e afirma que o mesmo gosta muito de atividades ao ar livre, e relata problemas com o mesmo e afirma que “com o Isolamento Social tem que ficar em casa, isso lhe causa aborrecimento e tenho medo que ele venha a surtar, como também sofro com essa doença do século chamada depressão” e menciona ainda problemas com o ex. marido.

Com esse cenário a participante diz que “estava desolada, muito triste, em momento de desespero ajoelhei e pedir pra Deus me dá uma luz! Foi quando apareceu uma professora como resposta do meu pedido a Deus! Fui acolhida pelo grupo da UMA de BSB” e considera a atividade física como a saída para se manter saudável fisicamente e psicologicamente, “Agora com Educação física era tudo que precisávamos para passar por essa Pandemia com saúde física e mental”.

A participante B é vizinha de outra que também faz parte do grupo e procuram sempre realizar juntas as atividades da academia virtual, e fica satisfeita por sugerir exercícios e ter a liberdade de opinar sobre as atividades.

A participante C se considera dinâmica e descreve diversas atividades que gosta de realizar, “gosto de dançar no forró dos velhos, andar de bicicleta, fazer atividade física na academia ao ar livre e faço minha caminhada, porém com essa quarentena, estava muito triste, pois meu médico passa a receita, mas sempre diz que o que vai me dá saúde são as atividades físicas”. A participante é bem consciente da importância de manter o corpo em movimento e gosta de manter as atividades em dia.

A entrevistada declara que os exercícios são leves e concorda que alguns podem dar dores musculares se mal executados. A participante afirma que “Gosto de ajudar o próximo, com esse grupo solidário que nasceu em Novo Gama UMA BSB, pedi ao grupo a inclusão do meu nome para ser uma voluntária nesse projeto de humanização e estou muito feliz por ter sido aceito no grupo.”

A participante D afirma ter “uma doença nos ossos” e reconhece que apesar dos médicos indicarem atividades físicas não realiza nenhum exercício por sentir dores no joelho, pés e juntas das mãos. A participante D relata que os exercícios promovidos pela academia virtual estão ajudando pois segunda ela “não sinto dor, ao contrário de antes, fico disposta depois dos exercícios, limpo todos os móveis que não são tantos, lavo toda casa”. Relata que antes da academia virtual o único exercício que fazia era lavar a casa.

A participante E declara está feliz por haver a oportunidade de realizar as atividades físicas que realizava antes da epidemia ao ar livre, a participante afirma que “no início foi bem difícil, pois tenho muito medo de ficar doente, com isso acabei ficando bem isolada e meio neurótica com essa pandemia, mas a ajuda dos professores com ligações, assistência pedagógica, cestas básicas e esse cuidado que eles têm conosco e importante para nosso ego, faz nos sentir que existe gente boa no mundo”.

A participante F também realiza as atividades físicas do grupo com uma vizinha também participante, e relata que antes da epidemia fazia um percurso até o centro da cidade onde mora para realizar atividades físicas. A participante declara que o grupo proporciona a oportunidade de fazer os mesmo exercícios sem sair de casa, afirma que segue todas as dicas e possui disciplina e cita que “me sinto muito bem movimento meu corpo, pois tenho recomendações médicas que eu preciso me exercitar, uma vez que sofro com bipolaridade, fazer atividade física relaxa e me acalma.”

Discussão dos dados

Em todos os relatos é possível observar mesmo que de forma intrínseca que apesar de promover atividades físicas, os participantes se sentem parte de um grupo onde se sentem acolhidos. Conforme a base teórica apresentada existe a função da interação social da atividade física ocorrendo mesmo que realizada de forma virtual.

No discurso da participante A quando afirma: “! ai de mim se não tivesse esse grupo, esses professores maravilhosos que nos ajudam, nos animam, temos atividades de educação física que podemos fazer em casa” e da participante D “!! estou orando pelos professores do grupo, pq não sei o que seria se mim que vivo sozinha neste barraco se não fosse esse grupo de deus que me acolheu ao meio esta pandemia”, observa-se além do sentimento de pertencimento, a busca por mais convívio social, uma luta contra o sentimento de solidão, assim, esses idosos encontram no grupo apoio e se identificam com as experiências de outros.

O meio digital proporciona um paradigma com relação a interação social, visto que apesar de permitir que pessoas se conectem de lugares distantes com praticidade, promove o afastamento das relações de interação social baseadas no contato físico. Esse afastamento é sentido de forma significativa pelos idosos, e como observado na literatura pesquisada, tem ocasionado altos índices de depressão, ansiedade e outras doenças psicoemocionais em idosos.

Os dados da pesquisa apontam também que idosos que eram ativos antes do isolamento social, mantiveram o hábito de se exercitar. Outro ponto em comum

encontrado nos discursos refere-se a consciência da importância da atividade física para a saúde mental e física. Como relata a participante B “Agora com Educação física era tudo que precisávamos para passar por essa Pandemia com saúde física e mental”.

A educação física está relacionada a liberação de substâncias como a serotonina e a endorfina que relaxam o corpo e a mente como descrito pela participante 4 que declara possuir bipolaridade e afirma que a atividade física ajuda a relaxar e manter a tranquilidade no isolamento social.

Efeito semelhante é observado no depoimento da participante B que possui um filho com DI, problemas com o ex marido e depressão, segundo a participante as atividades físicas ajudam a manter o corpo e mente saudável, e contribui para que o filho e a mãe em isolamento social possam conviver com mais tranquilidade.

Destarte os depoimentos apontam que a educação física é uma aliada no enfrentamento das consequências do isolamento social tanto no aspecto físico como psicoemocional.

Considerações finais

Diante do exposto observa-se que o isolamento social pode favorecer o aparecimento de doenças psicossociais, além de agravar problemas físicos por falta de atividades físicas e interação social, ambos importantes para manutenção da saúde física e mental dos idosos.

A pesquisa apontou que apesar das medidas preventivas contra o COVID-19 a atividade física realizada em casa por meio digital proporciona efeitos benéficos e conservação da saúde do idoso, assim como é uma oportunidade de interação mesmo que digital não substituindo a necessidade do contato físico, porém ameniza os efeitos do isolamento. Ademais, os relatos corroboram o que foi discutido no referencial teórico, no sentido de que os idosos procuram praticar exercício físico não só procurando responder as recomendações médicas, mas também procuram interação social, sentimento de pertencimento e um meio de fugir da solidão.

Outro ponto importante observado na pesquisa é a consciência dos idosos quanto a importância de manter o corpo em movimento para ter saúde, mesmo em tempos de isolamento sócia, onde a incerteza, o stress a ansiedade e o distanciamento da família, podem ocasionar instabilidade emocional.

Destarte, o isolamento social decorrente da epidemia de COVID-19 é uma oportunidade de maior aprofundamento nos estudos sobre como o afastamento social

pode afetar diversos aspectos da vida do idoso, sendo um ocorrido recente, ainda há espaço para diversos estudos sobre o tema.

Referências

- BATISTA, Jefferson Isaac, OLIVEIRA, Alessandro de. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Corpoconsciência*, 19(3), 1-10, 2015. Recuperado de <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>.
- COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Revista de Nutrição*, [s.l.], v. 22, n. 6, p. 937-946, dez. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732009000600015>.
- FALCÃO, Deusivania; ARAUJO, Ludgleydson. Idosos e saúde mental. 1. ed. Coleção *Vivacidade*; Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz. Revista de Educação Física. Unesp*, [s.l.], p. 1024-1032, 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>.
- MONTEIRO, Claudia, DIAS, Claudia, Corte-Real, NUNO, Fonseca, Antônio Manuel. Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos. *RPCD* 14(1): 57-76, 2014
- MORAIS, C. de S., & OSÓRIO, N. B. (2018). EDUCAÇÃO PARA O TRÂNSITO: metodologia e estratégias para atuação junto aos acadêmicos da universidade da maturidade na cidade de Araguaína/TO. *Revista Observatório*, 4(4), 793-815. <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p793>.
- NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro M Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil *Revista Brasileira Medicina e Esporte*. São Paulo, jan-mar; 24 (1): 135-48, 2010.
- NOGUEIRA, Ingrid Correia et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 587-601, Sept. 2012. Disponível em? <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000300019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 abril de 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000300019>.

- OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. 6ª ed. São Paulo, 2012.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS. Relatório mundial de envelhecimento e saúde: resumo. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 30.04.2020.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANAS DE SAÚDE-OPAS BRASIL. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em 30.04.20.
- SANTOS, J. S. dos, OSÓRIO, N. B., & GÓES, E. H. S. (2018). TDICS E GAMES NO ENSINO MÉDIO INOVADOR: memórias de professores criativos. *Revista Observatório*, 4(4), 500-549. <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n4p500>
- SILVA NETO, L. S., MACEDO, M. de L. L., OSÓRIO, N. B., SECHIM, W. Z., & SANTOS, J. S. dos. (2018). NARRATIVAS DE MULHERES: as perdas e o luto. *Revista Observatório*, 4(6), 776-793. <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2018v4n6p776>
- SIMÕES, Paula Alexandra Neves. Educação nutricional, saúde mental e qualidade de vida do idoso: implementação de um programa de promoção da saúde. [s. l.], 2020. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsrca&AN=rcaap.com.ipc.10400.26.31135&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site>. Acesso em: 30 abr. 2020.
- TOMICKI, Camila et al. Efeito de um programa de exercícios físicos no equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados: ensaio clínico randomizado. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 473-482, Junho 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300473&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 abril. 2020. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150138>.
- VARGAS, Liane da Silva de; LARA, Marcus Vinícius Soares de; MELLO-CARPES, Pâmela Billig. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [s.l.], v. 17, n. 4, p. 867-878, dez. 2014. [FapUNIFESP .http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178](http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13178).

ABSTRACT:

The world begins the year 2020 in the midst of a crisis, with socioeconomic impacts and in the way of life in general, caused by a pandemic resulting from the new coronavirus COVID-19. Among the recommendations of health organizations, there is social isolation, especially the risk groups that include the elderly. In social isolation, the elderly are subject to depression, anxiety, in addition to the difficulty in practicing physical activities, one of the essential elements to keep the body and mind in healthy conditions. Thus, the present article brings an experience report developed with elderly people between 53 and 71 years old, who digitally participate in a group that promotes the interaction and encouragement of physical activities directed to the elderly.

KEYWORDS: Physical activity; Social isolation; Pandemic; Aging.

RESUMEN:

El mundo comienza el año 2020 en medio de una crisis, con impactos socioeconómicos y en la forma de vida en general, causada por una pandemia resultante del nuevo coronavirus COVID-19. Entre las recomendaciones de las organizaciones de salud, hay aislamiento social, especialmente los grupos de riesgo que incluyen a los ancianos. En el aislamiento social, los ancianos están sujetos a depresión, ansiedad, además de la dificultad para practicar actividades físicas, uno de los elementos esenciales para mantener el cuerpo y la mente en condiciones saludables. Por lo tanto, este artículo trae un informe de experiencia desarrollado con personas mayores entre 53 y 71 años, que participan digitalmente en un grupo que promueve la interacción y fomenta actividades físicas dirigidas a las personas mayores.

PALABRAS-CLAVES: Actividad física; Aislamiento social; Pandemia; Envejecimiento.