



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GEANE CONCEIÇÃO DO AMARAL

**IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM IDOSOS DO PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO
IDOSO (PAISI)**

RECIFE-PE

2021

GEANE CONCEIÇÃO DO AMARAL

**IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM IDOSOS DO PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO
IDOSO (PAISI)**

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural de Pernambuco, com requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Nayana Pinheiro Tavares

RECIFE-PE

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G292gea
nei Amaral , Geane
 Implicações da pandemia COVID-19 na prática de atividades física em idosos do programa de atenção
 integral à saúde do idoso (PAISI) / Geane Amaral . - 2021.
 37 f. : il.

Orientadora: Nayana .
Inclui referências, apêndice(s) e anexo(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco,
Licenciatura em Educação Física, Recife, 2021.

1. idoso. 2. pandemia. 3. atividade física . I. , Nayana, orient. II. Título

CDD 613.7

GEANE CONCEIÇÃO DO AMARAL

**IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA COVID-19 NA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM IDOSOS DO PROGRAMA DE ATENÇÃO INTEGRAL A SAÚDE DO
IDOSO (PAISI)**

Banca examinadora

Profª Drª. Nayana Pinheiro Tavares (UFRPE) - Orientadora

Profª. Drª Ana Luiza Vieira (UFRPE)

Prof. Drª Rosângela Cely Branco Lindoso (UFRPE)

Aprovada em ____ de _____ 2021.

Dedico esta monografia a minha família que esteve sempre do meu lado durante a jornada. E ao PAISI que contribuiu significativamente na minha formação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo seu amor e graça em minha vida, que sempre me conduziu e esteve sempre comigo me amparando e me dando forças nos momentos mais difíceis, para superar as dificuldades.

Agradeço a minha família, que sempre esteve do meu lado, em especial a minha mãe Carminha que é exemplo para mim de força e coragem, por me apoiar em tudo dizendo sempre que tenho um Deus e que por isso sou capaz.

Agradeço também em especial ao meu querido amigo irmão Geibson que esteve sempre comigo me apoiando e me dando forças desde o ingresso na universidade.

Agradeço a professora Nayana pelo incentivo, compreensão e amizade, por sempre me orientar não só neste trabalho, mas para a vida, sendo exemplo pra mim de perseverança e honestidade.

Agradeço ao PAISI, por contribuir na minha formação, e a todos os idosos que fazem parte e os que não estão mais nessa vida, por todo acolhimento, amor e carinho recebido de cada um durante todos esses anos, o que me fez a cada encontro melhorar tanto como futura professora quanto ser humano.

A todas essas pessoas que fizeram parte desta história. Serei eternamente grata.

*“Tu te tornas eternamente responsável por
aquilo que cativas.”*

Antoine de Saint-Exupéry

RESUMO

O ano de 2020 foi marcado pela pandemia da COVID-19, sendo o vírus detectado na China no ano de 2019 o denominado SARS-CoV-2. A partir das medidas de distanciamento social para contenção do vírus, houve uma tendência para que as práticas de atividades físicas fossem alteradas. Com a alteração na rotina de todos, devido ao distanciamento social, houve uma mudança nas atividades físicas não podendo ser praticadas em espaços públicos e privados. Esse distanciamento social pode favorecer o aparecimento de doenças psicossociais, além de agravar problemas físicos, por falta de atividades físicas. Após as medidas de distanciamento social, houve uma redução na prática de atividades físicas, sendo ainda maior para pessoas dos grupos de riscos. O envelhecimento humano é encarado de diferentes formas, conforme as sociedades e cultura de cada povo. Não se pode alterar o processo de envelhecimento humano, porém esse é influenciado através da inatividade física. A prática de atividade física na terceira idade é um fator determinante para a manutenção da saúde e independência funcional. Por meio de uma pesquisa quantitativa de cunho estatístico descritiva através da aplicação de um questionário online, elaborado na plataforma Google Forms contendo 10 perguntas que buscaram identificar como a pandemia da COVID-19 impactou as práticas de atividades físicas de idosos do Programa de atenção integral a saúde do idoso, bem como o impacto ocasionado pelo distanciamento social causado pela pandemia do novo coronavírus causou na realização dessas atividades durante o período de isolamento social, exigido pela pandemia da COVID-19. Entramos em contato com os idosos via WhatsApp, explicamos os objetivos da pesquisa, onde 10 deles aceitaram responder o questionário. Como resultados, constatamos que a pandemia impactou as práticas de atividades físicas dos idosos do Programa de atenção integral a saúde do idoso, a e que os participantes alteraram seus hábitos consideravelmente durante o período este período. Devemos refletir sobre as possibilidades de buscar novas estratégias e realizar uma reorganização das atividades físicas. As tecnologias podem ser grandes aliadas para fornecer redes de apoio social.

Palavras-chave: Idoso; Pandemia; Atividade física.

ABSTRACT

The year 2020 was marked by the COVID-19 pandemic, and the virus detected in China in 2019 was called SARS-CoV-2. From the measures of social distancing to contain the virus, there was a tendency for physical activity practices to be changed. With the change in everyone's routine, due to social distance, there was a change in physical activities that cannot be practiced in public and private spaces. This social distancing can favor the appearance of psychosocial illnesses, in addition to aggravating physical problems due to lack of physical activities. After the measures of social distancing, there was a reduction in the practice of physical activities, which was even greater for people from risk groups. Human aging is faced in different ways, depending on the societies and culture of each people. The human aging process cannot be changed, but this is influenced by physical inactivity. The practice of physical activity in old age is a determining factor for the maintenance of health and functional independence. Through quantitative research of descriptive statistical nature through the application of an online questionnaire, prepared on the Google Forms platform containing 10 questions that sought to identify how the COVID-19 pandemic impacted the physical activity practices of the elderly in the comprehensive care program for the health of the elderly, as well as the impact caused by the social distancing caused by the new coronavirus pandemic caused in the performance of these activities during the period of social isolation, required by the COVID-19 pandemic. We contacted the elderly via WhatsApp, explained the research objectives, where 10 of them agreed to answer the questionnaire. As a result, we found that the pandemic had an impact on the physical activity practices of the elderly in the Comprehensive Elderly Health Care Program and that the participants changed their habits considerably during this period. We must reflect on the possibilities of seeking new strategies and reorganizing physical activities. Technologies can be great allies in providing social support networks.

Keywords: Elderly; Pandemic; Physical activity.

LISTA DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Gênero do participante..... | 21 |
| Figura 2 - Quantas vezes na semana praticava Atividade física no PAISI..... | 22 |
| Figura 3 - Praticava atividade física fora do PAISI antes da pandemia..... | 22 |
| Figura 4 - A pandemia impediu você de fazer atividade física | 23 |
| Figura 5 - Frequência semanal de práticas de AF durante a pandemia | 24 |
| Figura 6 - Se acha possível fazer atividade física em casa..... | 25 |
| Figura 7 - Participou dos encontros do PAISI via internet durante a pandemia | 26 |
| Figura 8 - Considera importante que tenha estes encontros do grupo pela internet durante a pandemia | 26 |

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|-------|---|
| IBGE | Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| PAISI | Programa de atenção Integral a saúde do Idoso |
| UFRPE | Universidade Federal Rural de Pernambuco |

SUMÁRIO

| | |
|---|------|
| RESUMO..... | vi |
| ABSTRACT | vii |
| LISTA DE FIGURAS | viii |
| LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS | ix |
| INTRODUÇÃO | 11 |
| METODOLOGIA..... | 16 |
| CAPÍTULO 1 - ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: BENEFÍCIOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL | 17 |
| Capítulo 2 – MUDANÇAS PERCEBIDAS NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS DO PAISI DIANTE DO CENÁRIO DA PANDEMIA COVID-19..... | 21 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 28 |
| REFERÊNCIAS..... | 30 |
| APENDICE A – Questionário | |

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 iniciou com a circulação em todo o mundo de um novo vírus. O denominado SARS-CoV-2 pertencente à família do coronavírus, que causa a doença COVID-19. Foi detectado pela primeira vez na china em 2019, sendo declarado pela Organização mundial de Saúde (OMS) como emergência de saúde pública (OMS, 2020).

A manifestação clínica da COVID-19 apresenta diferentes gravidades, sendo sua transmissão de pessoa para pessoa, quando há aproximação com uma pessoa infectada pelo vírus (RODRIGUES et al., 2020). O grupo de maior risco é o público idoso.

Segundo Toledo et al. (2020), os idosos apresentam maior risco, pois tem mais suscetibilidade para contrair o COVID-19, além de apresentarem o maior quantitativo de óbitos. Podemos considerar idoso, a pessoas acima de 65 anos em países desenvolvidos, e com 60 anos ou mais para países em desenvolvimento segundo a OMS (OMS, 2020).

Neste contexto de pandemia, tornou-se necessário o distanciamento social, sendo a população orientada a não sair de casa, para redução do contato entre as pessoas, com o intuito de controlar o avanço da pandemia. Sendo o distanciamento social uma medida de precaução, com intenção de preservação e proteção da saúde (ALMEIDA-HAMMERSCHMIDT e SANTANA, 2020).

Com as medidas de isolamento social adotadas, houve uma interrupção de aulas e trabalhos de forma presencial, gerando danos diversos, incluindo financeiros e emocionais. Dessa forma, a partir das medidas adotadas houve uma tendência para que as práticas de atividades físicas fossem alteradas, havendo adaptações.

Com o distanciamento social durante a pandemia da COVID-19, tornou-se uma tarefa um pouco complicada manter-se ativo e dar continuidade as práticas de atividades físicas. Pois com a alteração na rotina de todos, devido ao distanciamento social, houve uma mudança nas atividades físicas praticadas em espaços públicos e privados, onde essas práticas não puderam mais ser vivenciadas (RIBEIRO et al., 2020).

Vale ressaltar, que um estilo de vida mais ativo promove autonomia e controle de doenças, como também melhora em aspectos cognitivos e sociais. Segundo

Pitanga (2002) a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial e cultural.

A atividade física e a interação social são pontos importantes para a saúde física e mental dos idosos. Segundo Osório et al. (2020) esse distanciamento social pode favorecer o aparecimento de doenças psicossociais, além de agravar problemas físicos, por falta de atividades físicas. Júnior e David (2020), também dizem que o isolamento social causado pela pandemia pode agravar ainda mais a vulnerabilidade da população idosa, podendo ter consequências graves, como sentimentos de solidão, depressão e ansiedade.

No mundo, de maneira geral, existe uma tendência para o aumento da expectativa de vida da população, aumentando a quantidade de pessoas idosas (COSTA e MATIAS, 2005). A longevidade da população é considerada como um produto do desenvolvimento da sociedade (SILVA et al., 2020). Tendo em vista a tendência crescente do envelhecimento populacional, faz-se necessário refletir, projetar e realizar ações para aumentar a qualidade de vida deste público.

Mas para isso, é necessário que se tenha entendimento sobre o envelhecimento, que pode ser definido como:

Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade e de cada vez maior dependência no seio familiar. Outros, ainda, veneram a velhice como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade. Cada uma destas atitudes corresponde a uma verdade parcial, mas nenhuma representa a verdade total. (FECHINE e TROMPIERI, 2012, p.2)

Segundo Morgado (2017) o envelhecimento é um processo inevitável, que implica em diversos aspectos, tais como capacidade físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais do homem. Neste sentido, o envelhecimento deve ser visto como uma experiência única, uma vez que cada pessoa possui uma vivência diferente variando de acordo com seus costumes, crenças e princípios (SILVA et al., 2020), ou seja, cada idoso possui uma experiência única.

Muitas vezes em nossa sociedade, o envelhecimento é encarado como algo ruim, a última fase da vida, onde os idosos são tratados com desprezo e considerados como pessoas inativas e incapazes e ficam naturalmente suscetíveis ao isolamento social. Segundo Nadai (1995), essa fase da vida é geralmente cercada de

preconcepções, tornando assim tudo mais difícil, conduzindo o idoso ao isolamento, passando a perder o sentido tudo que ele criou, viveu e produziu.

E, quando este idoso se depara com o contexto da pandemia, são necessários maiores esforços, para fornecer e dar continuidade a qualidade de vida (SILVA et al., 2020). O idoso não deve se sentir abandonado pelos seus, para isso é necessário explicar os motivos do isolamento para eles, para que não se sintam discriminados, mas sim valorizados (AYDOGDU, 2019).

Segundo Moura (2021) é necessário estarmos atentos as necessidades das pessoas idosas e oferecer proteção e cuidado, para promover saúde e conseqüentemente diminuir os danos psicológicos decorrentes da situação atual de isolamento.

Dadas as considerações trazidas até o momento, ressaltamos que atividade física é de fundamental importância, uma vez que estudos revelam os efeitos benéficos dessa prática, tanto como medida terapêutica quanto preventiva. Essas práticas trazem a oportunidade de resgatar o ser humano, ajudando-o a descobrir uma nova perspectiva de vida e a reinseri-lo na sociedade. Além disso, a atividade física promove controle de doenças, assim como autonomia, independência, melhoria dos aspectos cognitivos e emocionais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (OSÓRIO et al., 2020).

Segundo a OMS (2005) a qualidade de vida pode ser definida como a percepção que o indivíduo tem do seu lugar dentro do contexto cultural onde vive, incorporando a saúde física, psicológica, suas relações sociais e crenças. No que diz respeito ao público idoso podemos relacionar a qualidade de vida ao envelhecimento ativo. De acordo com Miranda e Banhato (2008) o envelhecimento ativo ultrapassa as questões da atividade física e agrega aspectos referentes à participação social dos idosos. Através das atividades desenvolvidas no contexto social os idosos podem ter níveis diferenciados de qualidade de vida, pois reforça no idoso o sentimento de valor pessoal.

O isolamento social influencia diretamente na saúde dos idosos, visto que a atividade física e a interação social são pontos importantes para a saúde física e mental dos idosos. Segundo Osório et al. (2020) a convivência em grupo possibilita aos idosos encontrar estímulos para uma vida saudável, uma vez que buscam nos grupos promover a saúde física e mental por meio da atividade física.

Percebe-se que quanto mais ativa é uma pessoa menor limitações ela possui, sendo um dos benefícios da atividade física a proteção da capacidade funcional, em todas as idades, principalmente nos idosos (FRANCHI e JÚNIOR, 2005).

Mesmo durante o período de isolamento social, os idosos devem ser influenciados a realização de tais práticas, visto que favorecem a promoção um envelhecimento saudável. Segundo Aydogu (2019) as atividades físicas devem ser realizadas por idosos e deve-se buscar novas alternativas de entretenimento para proteger a saúde mental e social desse grupo.

Destacamos que o interesse por esse tema surgiu primeiramente pela participação no projeto de extensão Programa de Atenção Integral a saúde do Idoso (PAISI). O PAISI é um programa de extensão da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), criado em 2017 e atende moradores das comunidades circunvizinhas do campus, bem como servidores da universidade com o mesmo perfil.

Esse projeto tem por objetivo proporcionar a inclusão, a saúde e subsídios teóricos e práticos, visando uma melhor compreensão da fase e o autoconhecimento, a partir de descobertas e possibilidades de melhores condições de vida. Os idosos participantes do programa recebem avaliação médica, assistência nutricional e odontológica, supervisão de atividades físicas, além de acompanhamento psicossocial. As atividades físicas acontecem duas vezes por semana.

Entrei no projeto no segundo período da graduação, sendo esse o meu primeiro contato com o público idoso. Durante a participação no projeto foram surgindo novas oportunidades de participar de eventos, ações, apresentação de trabalhos em congressos, como também realização de minicursos sobre o tema. No sexto período participei também de um outro projeto de extensão, de atividades aquáticas voltadas para o público idoso, o que contribuiu ainda mais pelo interesse acerca do tema.

Por considerar e compreender que a população de idosos vem crescendo ao longo dos anos, e pela importância de ampliar as produções a cerca desse tema, faz-se necessário analisar como a pandemia impactou as práticas de atividades físicas de idosos do PAISI, bem como o impacto que o distanciamento social causado pela pandemia do novo coronavírus causou na realização dessas.

Diante do contexto aqui apresentado sobre a pandemia do novo coronavírus, sendo necessário o isolamento social, a alteração no modo de vida da população em geral e do público idoso e os impactos ocorridos (na saúde física e mental), devido as

possíveis barreiras que os idosos encontram no atual momento para realização de atividades físicas elencamos o seguinte problema de pesquisa: Como a pandemia do coronavírus impactou a prática de atividades físicas em idosos do PAISI?

Sendo assim, esse trabalho tem como objetivo geral analisar como a pandemia impactou a prática de atividades físicas de idosos do PAISI. E como objetivos específicos: verificar como se davam as práticas de atividades físicas antes da pandemia; e identificar as mudanças ocorridas e como se deu a prática de atividade física durante o distanciamento social diante do cenário da pandemia da COVID-19. Essa pesquisa tem como hipótese, que a pandemia impactou negativamente a prática de atividades físicas de idosos do PAISI.

Para sua materialização buscamos o referencial teórico principalmente nas revistas: Revista brasileira de atividade física e saúde, Motriz e Kairós Gerontologia. Além da aplicação de um questionário.

Esse trabalho está dividido em dois capítulos: o primeiro capítulo irá abordar a prática de atividade física em idosos, e seus benefícios na saúde física e mental, enquanto o segundo capítulo irá trazer as mudanças percebidas nas práticas de atividades físicas em idosos do PAISI durante o cenário da pandemia COVID-19.

Com isso, o estudo sobre o tema poderá auxiliar no planejamento de ações voltadas ao incentivo para a realização de atividades físicas no âmbito domiciliar, bem como incentivar os profissionais a buscarem atividades inovadoras, ampliando assim suas práticas. Pois conhecer as mudanças ocorridas na prática de atividade física de idosos contribui diretamente para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas, fazendo-se necessária a reflexão e a criação de novas políticas sociais para esse público.

METODOLOGIA

Do ponto de vista metodológico esta pesquisa é de natureza quantitativa que de acordo com Sampieri et al. (2013), utiliza a coleta de dados para testar hipóteses, baseando-se na medição numérica. De cunho estatístico descritivo, que consiste em gráficos, médias e percentuais, tendo como objetivo principal reduzir os dados de forma mais simples e de fácil entendimento (AGRESTI e FINLAY, 2012).

Utilizamos enquanto instrumento de pesquisa, um questionário online, que é um dos instrumentos utilizados para coleta de dados, utilizado em pesquisas qualitativas e quantitativas, sendo elaborado e utilizado como instrumento de avaliação e pesquisa dentro do universo científico (GERALDES e MONTENEGRO, 2000). O questionário foi elaborado na plataforma Google Forms, contendo 10 perguntas (APENDICE A), que tinham como objetivo identificar como a pandemia impactou na prática de atividades físicas deles.

Para entrar em contato com os idosos, enviar informações sobre a pesquisa e o formulário, utilizamos o grupo de WhatsApp que tinham com os idosos para informá-los das aulas e ações do grupo em geral. Em seguida, entramos em contato individualmente, para saber da disponibilidade de responderem o questionário. 10 idosos responderam positivamente sobre a disponibilidade e responderam o questionário, aplicamos o questionário entre os dias 22 e 30 de setembro de 2020.

CAPÍTULO 1 - ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS: BENEFÍCIOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Neste primeiro capítulo iremos abordar a prática de atividade física em idosos, e seus benefícios na saúde física e mental no processo de envelhecimento. Como sabemos a literatura demonstra os benefícios causados pela prática regular de atividade física, sendo de fundamental importância para o público idoso.

Envelhecer trata-se de um processo natural e gradativo que se inicia com o nascimento do ser humano, prologando-se em todas as fases da vida, proporcionando mudanças físicas e psíquicas, havendo um declínio de algumas funções tanto do corpo quanto do cérebro (OLIVEIRA et al., 2017).

Durante o processo de envelhecimento ocorrem naturalmente perdas cognitivas e diminuição de funções físicas, facilitando o surgimento de doenças. Uma vez que o envelhecimento é um processo que provoca alterações, que geralmente diminui o desempenho e a capacidade orgânica do indivíduo (NADAI, 1995).

O envelhecimento humano é encarado de diferentes formas, conforme as sociedades e cultura de cada povo. Não se pode alterar o processo de envelhecimento humano, porém esse é influenciado através da inatividade física. (FILHO et al., 2020). Neste sentido, a adoção de um estilo de vida ativo, com a prática de atividade física regular se torna um elemento fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida (MATSUDO et al., 2001).

Com o aumento da população idosa, faz-se necessário desenvolver estratégias que estimulem a educação e a promoção da saúde, visando proporcionar autonomia e independência para esse público (BITTAR e LIMA, 2011). Idosos quando fisicamente ativos, tendem a apresentar maior autonomia funcional, para isso são recomendados programas de atividade física para que os idosos mantenham sua capacidade funcional e melhor qualidade de vida (CARMO et al., 2009).

A saúde e a qualidade de vida dos idosos sofrem influência de múltiplos fatores, de forma mais acentuada do que em outros grupos etários tais como: fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais (ANDERSON et al. 1998). Tanto a saúde física quanto a mental é afetada pelo processo de envelhecimento, quando há mudanças no estilo de vida dos idosos (MITTELMANN, 2010).

MOREIRA et al. (2014) em seu estudo mostram que a prática de atividade física na terceira idade é um fator determinante para a manutenção da saúde e independência funcional. A prática da atividade física para o idoso significa além da prevenção de doenças uma possibilidade de uma maior expectativa de vida contribuindo para a promoção de uma boa qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Segundo Coelho e Júnior (2014), a saúde mental pode ser entendida como uma série de atividades relacionadas ao bem-estar emocional, que é incluso na própria definição de saúde com um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Também podendo ser entendida como:

o equilíbrio psíquico que resulta da interação do indivíduo com a realidade. Esta realidade é o meio circundante que permite a pessoa desenvolver suas potencialidades humanas, as quais estão estreitamente associadas a satisfação das necessidades humanas. (MITTELMANN, 2010).

A diminuição das funções ao envelhecer, as perdas cognitivas e a diminuição de funções físicas, facilitam o surgimento de doenças, isso somado ao fato de como os idosos são vistos pela sociedade, como uma pessoa incapacitada devido as suas perdas fisiológicas, surge a necessidade de atividades que contribuam para uma melhor expectativa de vida.

O homem contemporâneo se utiliza cada vez menos de suas potencialidades corporais, o baixo nível de atividade física é um fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, havendo a necessidade de mudanças em seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividade física no seu cotidiano (OLIVEIRA et al., 2010).

Segundo Traldi e Santos (2014), a atividade física está relacionada a benefícios para a saúde, como situações de controle de peso e doenças crônicas, tais como hipertensão e diabetes. A sua prática regular é importante para o tratamento de doenças crônicas degenerativas como forma de prevenção e promoção da saúde (BOTTCHEER, 2019).

A atividade física deve ser considerada como uma alternativa não farmacológica, proporcionando uma melhor qualidade de vida e envelhecimento ativo (STELLA et al., 2002). Entretanto,

mesmo apresentando alguns elementos em comum, a expressão exercício físico não deve ser utilizada com conotação idêntica a atividade física. É fato que tanto o exercício físico como a atividade física implicam a realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, e, desde que a intensidade e duração e a frequência dos movimentos apresentem algum progresso, ambos demonstram igualmente relação positiva com os índices de aptidão física. No entanto, exercício físico não é sinônimo de atividade física: o exercício é considerado uma subcategoria da atividade física (GUEDES e GUEDES, 1995).

Nesse contexto, podemos destacar a atividade física como uma aliada na possibilidade de oferecer uma qualidade de vida para os idosos. A prática de atividades físicas contribui para uma vida mais ativa e ajudará numa melhor qualidade de vida, melhorando suas funções físicas mentais e sociais (FERRARO e CANDIDO, 2017).

A atividade física contribui de diferentes maneiras para a saúde clínica e mental do idoso, podendo proporcionar uma redução dos níveis de hipertensão arterial, implementação das relações psicossociais, elevação da autoestima e estimula funções cognitivas (STELLA et al., 2002).

Sendo a atividade física uma importante ferramenta para a promoção e manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida do idoso, dessa forma a sua prática regular é fundamental para a minimizar os efeitos do envelhecimento, melhorando as suas capacidades funcionais exigidas no seu cotidiano (COUTINHO et al., 2017). A atividade física pode proporcionar diversos benefícios psicossociais, fazendo com que o indivíduo se integre ainda mais a sociedade, tendo um maior convívio social e uma maior expectativa de vida (NADAI, 1995).

Segundo Filho (2006), quando as atividades físicas são praticadas em grupo, há um ganho secundário, sendo esse o equilíbrio emocional e integração social do idoso. Também podendo ser uma ferramenta importante para a manutenção da capacidade funcional do idoso e sua qualidade de vida (ANACLETO et al., 2017).

Para Barros e Machado (2012), a participação do idoso em grupos de atividades voltadas para a terceira idade contribui para a melhor qualidade de vida. Segundo Vargas et al. (2014) a participação de idosos em grupos voltados para a terceira idade contribui para a manutenção de um envelhecimento saudável, onde é proporcionado momentos de lazer e práticas de exercícios físicos, o que são fatores para a prevenção do declínio cognitivo. As atividades em grupo estimulam os idosos:

a sentir-se seguros e determinados, autossuficientes até, na busca de uma interação com um mundo peculiar e próprio. Os sentidos construídos à atividade física induzem um idoso a descobrir a si próprio, atualizando suas potencialidades e reconhecendo-se como um ser singular, na busca constante e motivadora de inúmeras possibilidades (SANTANA, 2010, p. 250).

O exercício de forma sistematizada traz benefícios tanto na esfera física, quanto psicossocial, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao idoso (SILVA et al., 2014). A adoção de programas voltados para o público idoso representa uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida e saúde da pessoa idosa (ARAÚJO et al., 2011). A adoção de tais práticas apresenta melhorias psicológicas, sociais e cognitivas, promovendo um envelhecimento saudável (CELICH et al, 2008).

A prática regular de atividade física é importante ao longo de toda vida, sua prática constante pode proporcionar um aumento na qualidade de vida do idoso, auxiliando em suas capacidades físicas e mentais (FILHO et al., 2020). Apesar dos significativos benefícios da atividade física para os idosos a sua aderência ainda é baixa. Segundo dados do IBGE (2015) quanto maior a faixa etária da pessoa, menor é a porcentagem delas que se dedicam a prática de atividade física.

Para isso é necessário que os idosos incorporem em sua rotina hábitos saudáveis, que sejam capazes de acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção da saúde em todas as esferas: física, mental e social (FRANCHI e JÚNIOR, 2005).

Capítulo 2 – MUDANÇAS PERCEBIDAS NAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS DO PAISI DIANTE DO CENÁRIO DA PANDEMIA COVID-19

Este capítulo vai descrever os dados obtidos em nosso estudo para contextualizar nossa exposição sobre a prática de atividade física em idosos do PAISI pensamos em três pontos centrais: como se caracterizava a prática da atividade física antes da pandemia, como se deu durante da pandemia, e as possibilidades de novas práticas durante a pandemia.

A atividade física está presente em diversas dimensões da existência humana, sua inatividade traz consequências tanto para a saúde individual quanto coletiva, sendo fundamental para a qualidade de vida.

Com relação a configuração do gênero dos participantes do projeto PAISI identificamos que a 90,9% são do sexo feminino, e apenas 9,1% do sexo masculino (Figura 1).

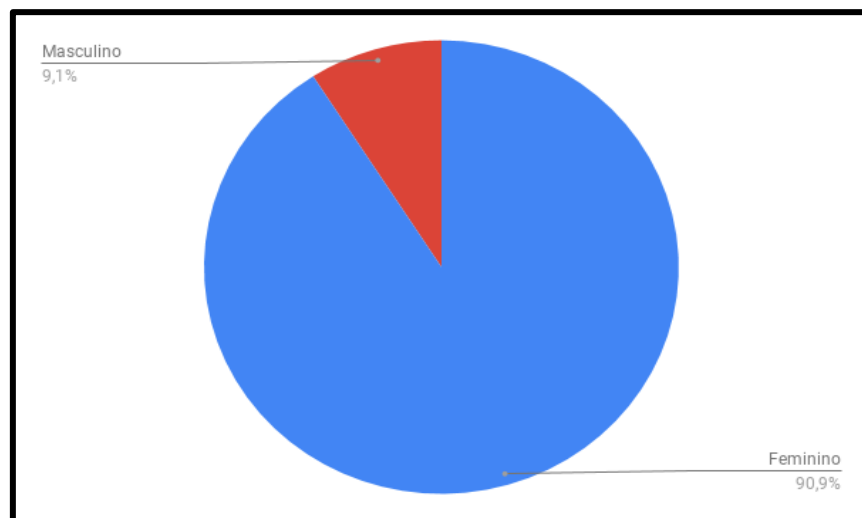


Figura 1 - Gênero do participante.

A literatura mostra como as boas condições de saúde física tem efeito direto e significativo na vida do idoso. Sendo importante na determinação das condições que promovem o aumento de sua capacidade física e psicológica. Segundo Santana (2010), a atividade física é benéfica para a terceira idade não apenas pela melhoria das capacidades físicas, mas também pelas questões do significado pessoal e social da atividade física, uma vez que o idoso, ao longo de sua vida, perde alguns papéis sociais significativos.

De todos os idosos que responderam à questão referente a quantas vezes na semana praticavam Atividades físicas no PAISI antes da pandemia, todos responderam que praticavam as duas vezes na semana, que o programa disponibilizava (Figura 2).

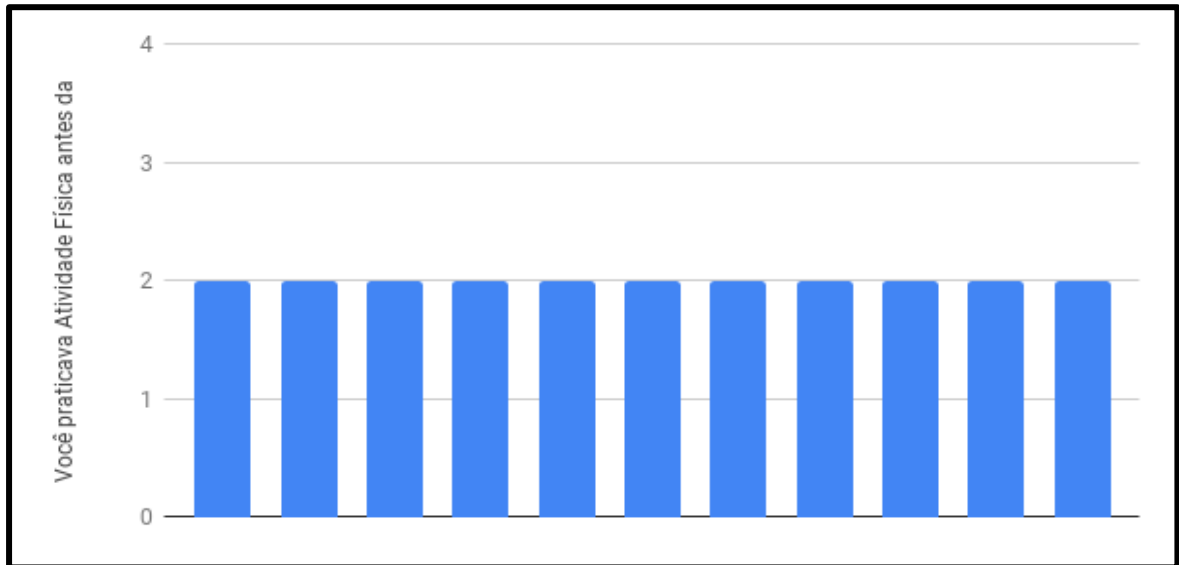


Figura 2 – Quantas vezes na semana praticava Atividade física no PAISI.

Com relação a possibilidade dos idosos praticarem atividade física fora do PAISI antes da pandemia, foi constatado que 36,4% não praticavam, 27,3% praticavam de uma a duas vezes, e 36,4% praticavam três a quatro vezes na semana (Figura 3).

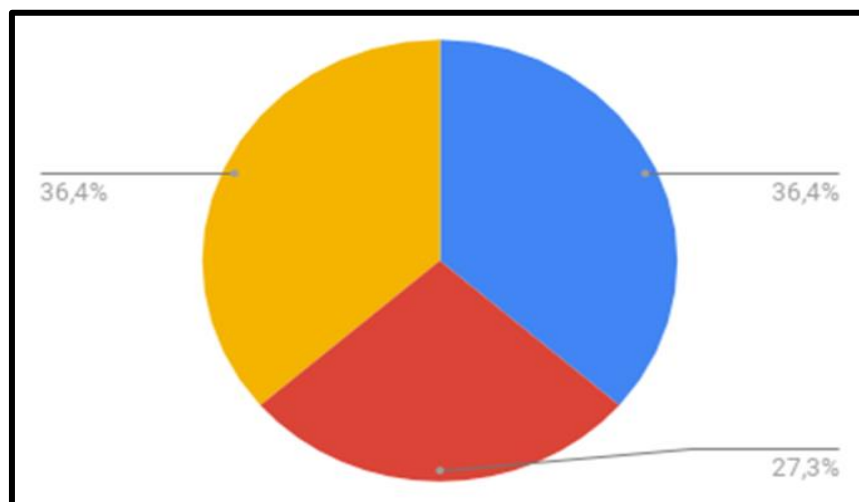


Figura 3 – Praticava atividade física fora do PAISI antes da pandemia.

De acordo com (RIBEIRO et al., 2020) durante a pandemia houve mudanças bruscas nas atividades físicas praticadas em espaços privados e públicos, não podendo assim serem vivenciadas.

O distanciamento social acarretou um impacto negativo na saúde mental, além da redução da prática de atividade física (MALTA et al., 2020). Em nosso estudo, 54,5% dos idosos responderam que a pandemia os impediu de realizar atividades físicas, enquanto 45,5% responderam que não (Figura 4).

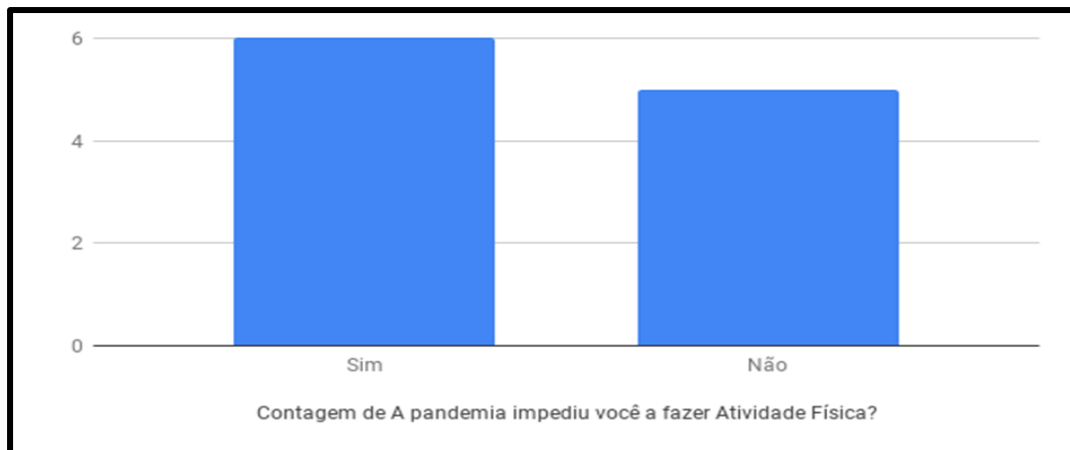


Figura 4 – A pandemia impediu você de fazer atividade física.

Após as medidas de distanciamento social, houve uma redução na prática de atividades físicas, sendo ainda maior para pessoas dos grupos de riscos (COSTA et al., 2020). Sendo as pessoas idosas identificadas como pertencentes ao grupo de risco, as condições de isolamento social, podem afetar o bem-estar e saúde mental dos idosos (MOURA et al., 2021).

Este contexto de impossibilidades das práticas de atividade física foi demonstrado também em nosso estudo, onde 36,4% dos participantes responderam que continuaram praticando atividade física, já 63,6% responderam que não continuaram realizando as práticas. Esses 63,6% afirmaram que não realizaram atividades físicas nenhum dia da semana, 27,3% realizaram de três a quatro dias, e 9,1% realizaram de um a dois dias na semana (Figura 5).

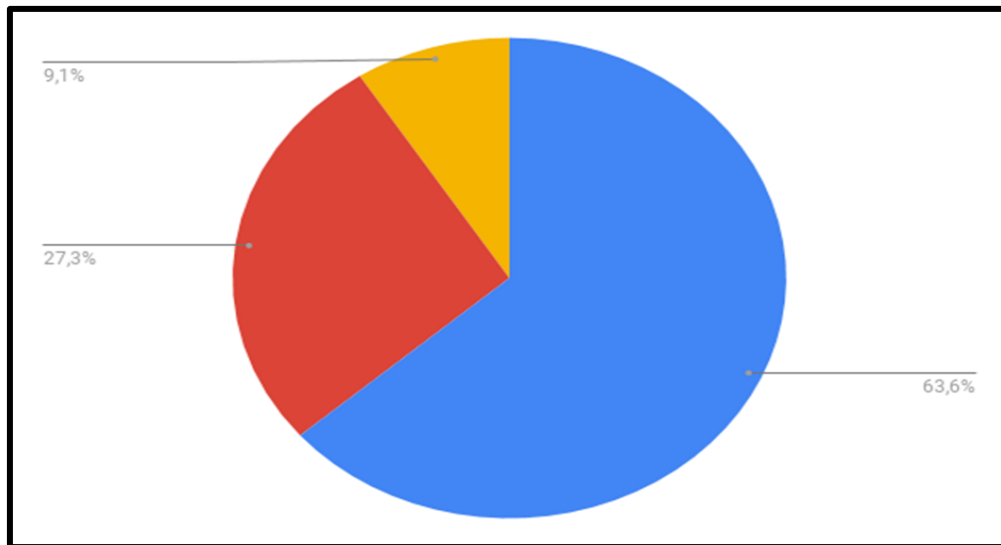


Figura 5 – Frequência semanal de práticas de AF durante a pandemia

Este cenário de pandemia da COVID-19 e a diminuição da frequência semanal de práticas de atividades físicas evidencia ainda mais a desigualdade social no país:

por mais que as pessoas saibam da necessidade e importância da manutenção regular da prática de atividade como elemento promotor da saúde, condições socioeconômicas e culturais afetam na assiduidade na realização das práticas pelos indivíduos. Tal panorama deve ser levado em consideração pelas autoridades governamentais e profissionais da saúde ao tecer instruções para a prática de atividade física durante a pandemia, no intuito de estabelecer diretrizes que possam ser cabíveis a todas as camadas da população, sem excluir as pessoas que se encontram em condições desfavoráveis (TELES e FERREIRA, 2021, p.34)

Diante do cenário da pandemia da covid-19, foram propiciados prejuízo a saúde dos indivíduos, sendo necessário reorganização das atividades físicas durante o período do isolamento social (BORGES, 2021).

Segundo Rocha (2020) o isolamento social pode ocasionar efeitos negativos na vida dos idosos, sendo necessário pensar estratégias para a realização de atividades físicas em casa, para minimizar as consequências na saúde física e mental do idoso durante a pandemia.

Neste contexto as práticas de atividade física, surge como alternativa de minimizar os efeitos colaterais do distanciamento social, devendo ser realizadas em casa ou em locais ao ar livre (RAIOL, 2020).

Segundo Pitanga (2020), mesmo os espaços destinados a prática de atividades físicas estando fechados, as práticas de atividades físicas devem ser mantidas sempre que possível, sendo priorizada atividades individuais. Realizadas em ambientes domiciliares, quando possível ao ar livre, respeitando as medidas de segurança (MATTOS et al., 2020).

Em relação a prática de atividade física em casa, 63,6% responderam que é possível realizar atividades físicas no ambiente domiciliar e 36,4% acreditam que não é possível, apesar da maioria afirmar que é possível realizar atividade física em Casa, a maioria não realizou durante o período da pandemia, o que demonstra a importância de projetos como PAISI (Figura 6).

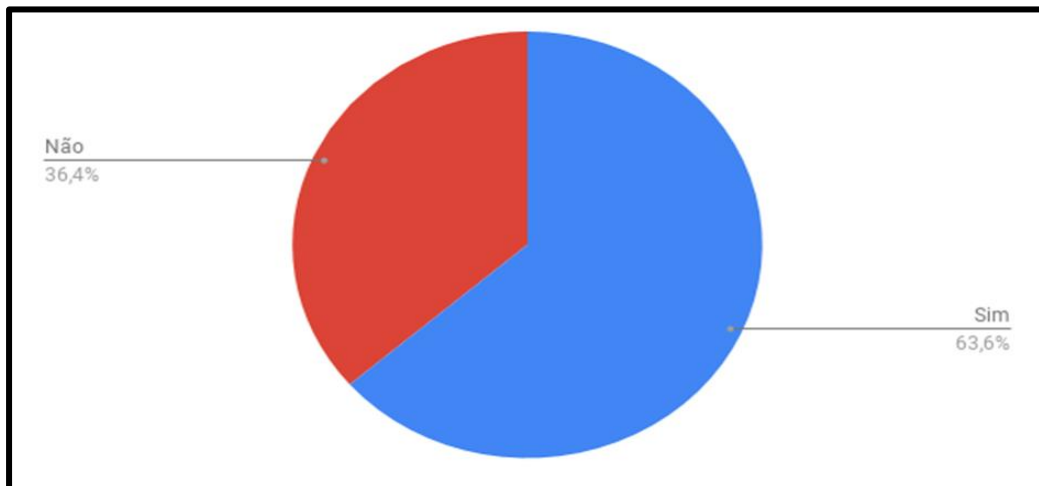


Figura 6 - Se acha possível fazer atividade física em casa.

Uma vez que a maioria das pessoas estariam em seus domicílios, em situação de distanciamento social, os formatos de práticas de atividade física ganharam formatos diferentes. As práticas passaram a ser mediadas por tecnologias, com mídias sociais, uma vez que os espaços públicos se encontraram fechadas no contexto da pandemia COVID-19 (CROCHEMORE, 2020).

As tecnologias podem ser grandes aliadas para fornecer redes de apoio social e sentimento de pertencimentos, visto que a desconexão social é um risco para o desenvolvimento de agravos a saúde (LEÃO et al., 2020).

A percepção dos idosos do PAISI sobre os encontros virtuais realizados pelo grupo foi bastante positiva onde 81,8% dos idosos participaram dos encontros do grupo via internet na pandemia, 18,2 não participaram (Figura 7). Além da adesão expressiva 90,9% consideram importantes os encontros virtuais do grupo PAISI pela internet durante a pandemia, sendo 9,1% não consideram (Figura 8).

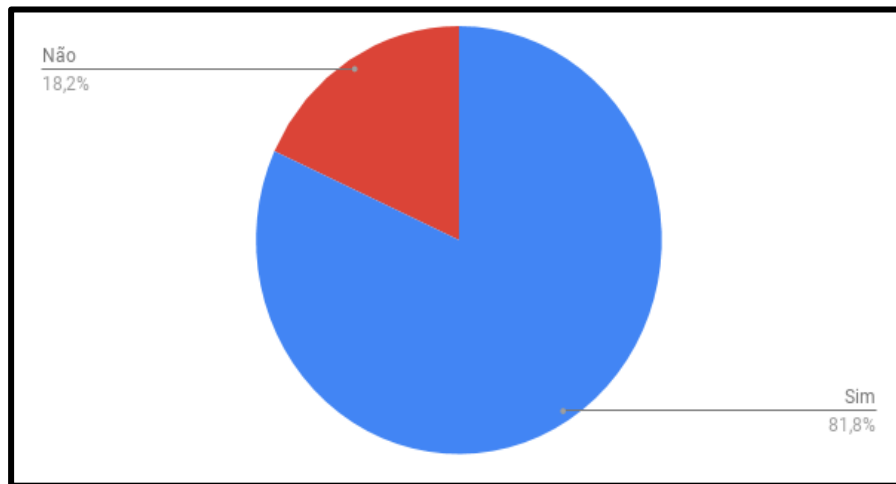


Figura 7 - Participou dos encontros do PAISI via internet durante a pandemia

Sobre se os idosos consideram importante que tenha encontros do grupo PAISI pela internet durante a pandemia, foi demonstrado em nosso estudo que 9,1% dos idosos não consideram importante e 90,9% consideram importante.

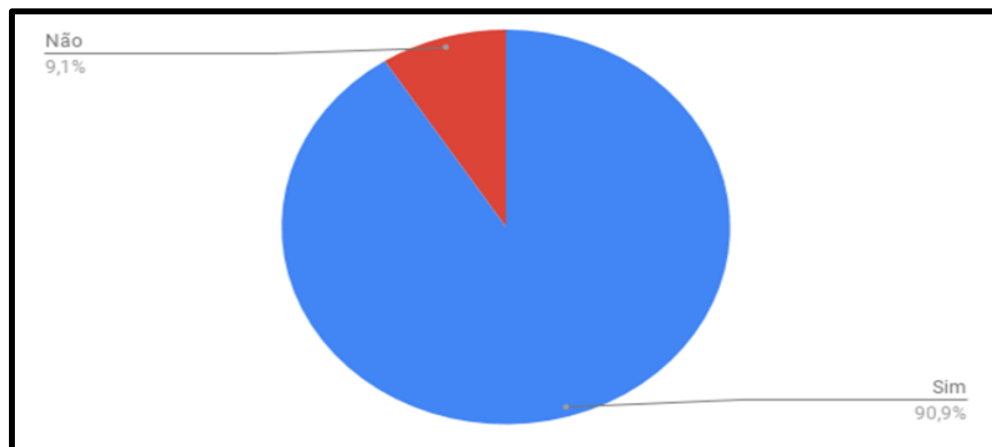


Figura 8 - Considera importante que tenha estes encontros do grupo pela internet durante a pandemia

O uso de mídias sociais e recursos online pode ser um método viável para proporcionar a prática regular de atividade física em casa, tendo o isolamento social

ocasionado diminuição do nível de atividade física (BOTERO et al., 2021). Mas as práticas de atividade física online também trazem dificuldades como acesso à internet e espaços para a realização das atividades (LYRA et al., 2021).

É de fundamental importância a manutenção dos níveis de atividade física no atual contexto, sendo seguidos os protocolos determinados pelas autoridades sanitárias, uma vez que o aumento dos níveis de atividade física na população pode melhorar a função imunológica (PITANGA et al., 2020).

Oportunizar o idoso a ter práticas de atividades físicas durante o dia a dia, o mantém ativo, estabelecendo um melhor convívio social, através do relacionamento com outras pessoas durante as atividades (MOREIRA et al., 2014). Sendo inúmeros os benefícios das práticas da atividade física durante o isolamento social, como redução do estresse e ansiedade e conseqüentemente a diminuição do risco de depressão (MATSUDO et al., 2020).

Por isso, faz-se necessário pensar práticas para incentivar as práticas de atividades físicas durante o período da pandemia, havendo a necessidade de transformar as recomendações da saúde pública em ações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou analisar como a pandemia impactou as práticas de atividades físicas de idosos do PAISI, bem como o impacto ocasionado pelo distanciamento social decorrente da pandemia do novo coronavírus, criando barreiras para a realização dessas atividades durante o período de isolamento social, exigido pela pandemia da COVID-19.

Constatamos que os participantes vivenciaram práticas de atividades físicas antes da pandemia - até março de 2020. A partir das medidas de isolamento social a população foi orientada a não sair de casa, com a intenção de preservação e proteção para redução do contato entre pessoas, sendo sua transmissão de pessoa para pessoa e o grupo de maior risco o público idoso. Havendo interrupções de aulas e trabalhos de forma presencial e uma tendência para que as práticas de atividades físicas sejam alteradas, havendo adaptações.

Em nosso estudo a maioria dos idosos afirmaram que a pandemia os impediu de realizar atividades físicas durante este período, por não puderem ter sido vivenciadas em espaços públicos e privados, além de não conseguirem realizá-las em casa.

Neste sentido o isolamento social pode ocasionar efeitos negativos na vida dos idosos, podendo agravar ainda mais a vulnerabilidade da população idosa, ainda mais considerando que os idosos são naturalmente mais suscetíveis ao isolamento social, podendo desenvolver consequências graves, como sentimentos de solidão, depressão e ansiedade. Visto que a atividade física e a interação social são pontos importantes para a saúde física e mental dos idosos.

Se faz necessário pensar na retomada das atividades e refletir sobre tais possibilidades de retomada no momento e de maneira adequada, pois este é um fator preponderante para qualidade de vida dos idosos como pudemos realizar.

Da mesma maneira é importante salientar que devemos refletir sobre as possibilidades de buscar novas estratégias e realizar uma reorganização das atividades físicas, visto que a população de idosos vem crescendo ao longo dos anos e o isolamento social influencia diretamente na saúde dos idosos. É que é importante a promoção de um envelhecimento saudável nesse período, uma vez que a população idosa corresponde a parcela mais vulnerável a contaminação pelo vírus.

E que para a promoção de um envelhecimento saudável é necessário que aspectos biológicos, psicológicos e sociais interajam entre si. Ultrapassando assim as questões da atividade física, agregando aspectos referentes a participação social do idoso, a partir de atividades desenvolvidas em seu contexto social, podendo proporcionar diferentes níveis de qualidade de vida, reforçando a pessoa idosa um sentimento de valor pessoal.

Como também a participação em grupos, que se revela como fator importante na melhoria da qualidade de vida dessas pessoas proporcionando-os um suporte social, e contribuindo para minimizar sentimentos como solidão e abandono. Então desta forma o projeto de extensão PAISI vem cumprindo um importante papel na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo.

Para isso é necessário o apoio, entendimento e comprometimento da esfera pública em diferentes níveis, principalmente por parte dos gestores responsáveis pela criação e efetivação das Políticas Públicas de Promoção da Saúde. São necessários maiores investimentos para reduzir os danos causados a esse grupo de risco.

As tecnologias podem ser grandes aliadas para fornecer redes de apoio social, em nosso estudo foi demonstrado que os encontros virtuais foram considerados importantes pelos idosos e tiveram uma resposta positiva, onde a grande maioria dos idosos participaram do encontro virtual durante a pandemia.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA HAMMERSCHMIDT, K. S.; SANTANA, R. F. **Saúde do idoso em tempos de pandemia Covid-19**. Cogitare enfermagem, v. 25, 2020.
- ANACLETO, G. M. C.; DE AQUINO, R. C.; REBUSTINI, F. **Qualidade de vida em idosos em um programa de alongamento**. Revista Kairós: Gerontologia, v. 20, n. 1, p. 259-276, 2017.
- ANDERSON, M. I. P. et al. **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**. Textos envelhecimento, v. 1, n. 1, p. 23-43, 1998.
- ARAÚJO, L. F. et al. **Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil**. Revista Panamericana de Salud Pública, v. 30, p. 80-86, 2011.
- AYDOGDU, A. L. F. **Novo coronavírus e os riscos do isolamento social para os idosos: revisão integrativa**. Revista de Enfermagem da UFJF, v. 5, n. 2, 2019.
- BITTAR, C.; DE LIMA, L. C. V. **O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência**. Revista Kairós: Gerontologia, v. 14, n. 3, p. 101-118, 2011.
- BORGES, I. S. C. et al. **Promoção da saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, 2021.
- BOTERO, J. P. et al. **Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros**. Einstein (São Paulo), v. 19, 2021.
- BOTTCHER, L. B. **Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico**. Revista Eletrônica Gestão & Saúde, p. 98-111, 2019.
- CARMO, N. M. et al. **Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosas**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 5, n. 2, 2009.
- CELICH, Ká. L. S.; SPADARI, GI. **Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável**. Cogitare Enfermagem, v. 13, n. 2, p. 252-260, 2008.

COELHO, F.; JÚNIOR, J. V. **Atividade Física e Saúde Mental do Idoso**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 19, n. 6, p. 663-663, 2014.

COSTA, H. O.; MATIAS, C. **O impacto da voz na qualidade da vida da mulher idosa**. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, v. 71, n. 2, p. 172-178, 2005.

COSTA, C. L. A. et al. **Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-6, 2020.

COUTINHO, A. P. P.I et al. **Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados**. Revista Kairós: Gerontologia, v. 20, n. 3, p. 349-363, 2017.

CROCHEMORE-SILVA, I. et al. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4249-4258, 2020.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos**. InterSciencePlace, v. 1, n. 20, 2012.

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. S. C. **Percepção dos idosos acerca da atividade física na Terceira Idade**. ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017.

FILHO REDONDA, M. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, p. 73-77, 2006.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO, R. M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

GERALDES, A. A. R.; MONTENEGRO, E. L. L. **A confecção e o uso do questionário como instrumento de pesquisa**. Rev Hospital Univ UFAL, p. 4-5, 2000.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

JÚNIOR, David Gomes Araújo et al. **CONTROLE SOCIAL COMO ESTRATÉGIA DE EFETIVAÇÃO DA BOA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA FRENTE À COVID-19. SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 20, 2020.

LEÃO, L. R. B.; FERREIRA, V. H. S.; FAUSTINO, A. M. **O idoso e a pandemia do Covid-19: uma análise de artigos publicados em jornais. Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 45123-45142, 2020.

LYRA, V. B. et al. **Câncer de Mama e Atividade Física: Percepções durante a Pandemia de Covid-19. Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 67, n. 2, 2021.

MACHADO, R. R. et al. **Nível de atividade física atual de idosas: influência do histórico de vida pregressa. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 20, n. 1, 2015.

MACHADO, V. B.; BARROS, A. P. de M. **Revisão sistemática sobre os benefícios adquiridos na promoção do envelhecimento saudável. Revista Gestão & Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 413–424, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/113>. Acesso em: 10 jun. 2021.

MALTA, D. C. et al. **Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. 2020.**

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MATSUDO, V. K. R.; SANTOS, M.; OLIVEIRA, L. C. **Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. Diagn. tratamento**, p. 116-120, 2020.

MATTOS, S. M. et al. **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-12, 2020.

MAZINI FILHO, M. L. et al. **Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, 2010.

- MINAYO, M. C. de S. (Org.). **Pesquisa social: teoria método e criatividade**. 21ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002. 21 p.
- MIRANDA, L. C.; BANHATO, E. F. C. **Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos**. Revista Psicologia em pesquisa, v. 2, n. 1, 2008.
- MITTELMANN, C. **Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso: estudo de revisão de artigos científicos**. 2010.
- MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. **Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos**. Revista Kairós: Gerontologia, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.
- MORGADO, L. F. **Prevalência da depressão nos pacientes idosos em tratamento para Diabetes Mellitus e/ou Hipertensão Arterial**. 2017
- MOURA, M. L. S. **Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência**. 2021.
- NADAI, A. **Programa de atividades físicas e terceira idade**. Motriz, v. 1, n. 2, p. 120-123, 1995.
- OLIVEIRA, E. N. et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental**. Saúde Coletiva, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2010.
- OLIVEIRA, A. S.; DA SILVA, V. C. L. **Benefícios da estimulação cognitiva aplicada ao envelhecimento**. In: Simpósio. 2017.
- OSÓRIO, N. B. et al. **O impacto da educação física na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência**. Revista Observatório, v. 6, n. 2, p. a4pt-a4pt, 2020.
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov, v. 10, n. 3, 2002.
- PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. **Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-4, 2020.

RAIOL, R. A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19.** Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

RIBEIRO, O. C. F. et al. **Os impactos da pandemia da covid-19 no lazer de adultos e idosos.** LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 23, n. 3, p. 391-428, 2020.

ROCHA, S. V. et al. **A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-4, 2020.

RODRIGUES, P. et al. **Fatores associados à prática de atividades físicas durante a pandemia da COVID-19 no estado do Rio de Janeiro, Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-9, 2020.

SANTANA, M. S. **Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade.** Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 15, n. 2, 2010.

SILVA, N. et al. **Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ.** Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto (TÍTULO NÃO-CORRENTE), v. 13, n. 2, 2014.

SILVA, M. V. S. **O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia de COVID-19.** 2020.

STELLA, F. et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física.** Motriz, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

TELES, D. L. S.; FERREIRA, L. X. **Prática de atividade física na pandemia de Covid-19: reflexões a partir da revisão de literatura.** 2021. Educa.ibge.gov.br 2015

TIECKER, A. P. et al. **Atividade física e sintomas depressivos em nonagenários e centenários antes e durante o isolamento social.** Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 17, n. 2, 2020. TOLEDO, L. G. S. et al. Influência da

atividade física para idosos durante o período de isolamento social: uma revisão sistemática.

VARGAS, L. S.; LARA, M. V. S.; MELLO-CARPES, P. B. **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, v. 17, p. 867-878, 2014.

APENDICE A – Questionário

1- Qual o seu sexo?

Masculino

Feminino

2- Qual a sua idade?

3- Você praticava Atividade Física antes da pandemia no PAISI quantas vezes na semana?

0

1

2

4- Fora as aulas do PAISI você fazia atividades Físicas quantas vezes na semana antes da pandemia?

0

1 - 2

3 - 4

5 ou mais

5- Durante a pandemia continuou a fazer atividade Física?

Sim

Não

6- Se continuou a fazer Atividade Física na pandemia faz quantas vezes por semana

0

1 - 2

3 - 4

5 ou mais

7- Você acha que é possível fazer Atividade Física em casa?

Sim

Não

8- A pandemia impediu você a fazer Atividade Física?

Sim

Não

9- Você participou dos encontros do grupo PAISI via internet no período da pandemia?

Sim

Não

10- Você acha importante que tenha estes encontros do grupo PAISI pela internet durante a pandemia?

Sim

Não