

# IMPACTOS DA PANDEMIA DE COVID-19 NA OFERTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

Felipe da Victoria Oliveira<sup>1</sup>  
Thiago da Silva Machado<sup>2</sup>

## Resumo:

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca a infecção em casos mais graves, com essas características ocasionou uma nova configuração na saúde pública brasileira, como a necessidade de ações voltadas exclusivamente para os grupos com morbidades, e dentre estes estão os idosos. Para esta pesquisa, foi elaborado um questionário contendo questões com objetivo analisar os impactos da pandemia de Covid-19, com as medidas restritivas adotadas sobre prática de atividades físicas para os idosos e os fatores associados ao isolamento. A amostra obteve uma participação hegemônica do público feminino. Observou-se que é uma população cuidadosa com a sua saúde, os impactos foram mais perceptíveis nos aspectos relacionados a socialização e o lado psicológico, com poucos impactos no que diz respeito a parte física daquela população.

**Palavras-chave:** Covid-19, Pandemia, Saúde, Idosos, Atividade Física.

## Abstract:

The Covid-19 is an infectious disease caused by the new coronavirus (SARS-CoV-2) and its main symptoms are fever, tiredness and dry cough infection in more severe cases, with these characteristics it caused a new configuration in Brazilian public health, as the need for actions aimed exclusively at groups with morbidities, and among these are the elderly. For this research, a questionnaire containing questions was designed to analyze the impacts of the Covid-19 pandemic, with the restrictive measures adopted on the practice of physical activities for the elderly and the factors associated with isolation. The sample had a hegemonic participation of the female audience. It was observed that the population is careful with their health and the impacts were more noticeable in aspects related to socialization and the psychological side, with little impact on the physical part of that population.

**Keywords:** Covid-19, Pandemic, Health, Elderly, Physical Activity.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Salesiano. E-mail: felipe.vt.oliveira@gmail.com

<sup>2</sup> Licenciado em Educação Física, Mestre e Doutor (PPGEF-UFES), Professor do Curso de Educação Física do Centro Universitário Salesiano. E-mail: thiago.m\_ef@hotmail.com.

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 decretada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em março de 2020, trouxe profundas mudanças para os comportamentos da sociedade brasileira. Devido a esse cenário, impactos significativos foram observados na população idosa, que se mostrou a mais vulnerável dentro desse contexto. Algo semelhante havia acontecido entre os anos de 2009 e 2010 com o vírus Influenza A, este um subtipo H1N1, porém a grande diferença, foi que as medidas restritivas foram bem mais brandas durante aquela pandemia (TEIXEIRA *et al*, 2020).

Diante de tal quadro, uma nova realidade atravessou todo o tecido social sem distinções no mundo globalizado do século XXI, autoridades sanitárias recomendaram uma série de alterações comportamentais para o enfrentamento da pandemia de Covid-19. Os países tem direitos e obrigações no que tange a eventos de saúde pública, devendo estabelecer vários procedimentos (OPAS, 2021). Vislumbrou-se a oportunidade de analisar uma parcela da população idosa, na região metropolitana da grande vitória, do estado do Espírito Santo, considerando as consequências que se deram a partir deste cenário pandêmico, referente a ausência das atividades físicas para população idosa, verificando as possíveis intercorrências que se deram durante e após a ausência de atividades, os novos meios de interação, as consequências da pandemia do Covid-19 para os idosos e a percepção dos mesmos. Considerando situações como a desta pandemia, o medo se faz presente e pode eventualmente aumentar os níveis de ansiedade, além de também gerar grande mal-estar naquela população, acentuando ainda mais os desafios postos pela pandemia (SILVA, 2020).

No caso do aspecto psicossocial, todos aqueles que já tinham profundos laços de amizade criados nos ambientes em que praticavam as suas atividades, se depararam repentinamente com uma nova realidade que pode ter um impacto significativo a médio ou longo prazo.

Recomenda-se que os indivíduos confinados tenham momentos de lazer, que busquem ler livros, assistir a filmes, conversar, trocar informações entre familiares e sugere ainda, que se mantenham contatos sociais online (FIOCRUZ, 2021). Mas, como dizer isso para idosos que sempre tiveram uma vida completamente ativa, praticando atividades físicas e sendo por muitas das vezes independentes? Todos esses cenários devem ser vistos com muita ponderação, pois se trata de uma profunda mudança de comportamentos, e obviamente acarretando em alterações no cotidiano daqueles idosos.

Ainda no ano de 2020, circularam conteúdos científicos trazendo diversas comparações entre os cenários anterior e dentro da pandemia, com isso, vislumbra-se a necessidade de buscar traçar novos objetivos e tratativas diante deste desafio com limitações, que podem se repetir daqui em diante. É nessa esteira que situa se este estudo, que, de modo geral, intencionou verificar quais os impactos causados pela pandemia de Covid-19 na

população idosa praticante de atividades físicas, levando em consideração as consequências mais significativas nesse contexto de restrições, as tendências que se apresentam a partir deste cenário, a percepção destes idosos nas restrições, os desafios encontrados no isolamento para praticar atividade física, e também as expectativas dos idosos. As considerações aqui apresentadas visam lançar luz no que diz respeito as estratégias adotadas durante uma situação como a pandemia de Covid-19, para a população idosa.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 CARACTERÍSTICAS DA POPULAÇÃO IDOSA E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Segundo o Estatuto do Idoso (Lei 10.741), idosos são indivíduos com idade acima dos sessenta anos completos de idade. Lima (2019) afirma que ao longo dos anos considerando o aumento da expectativa de vida, há sempre contraposições para aumento da idade mínima. O envelhecimento pode ser entendido como uma série de múltiplas mudanças sociais, emocionais, psicológicas e fisiológicas do corpo, em decorrência dos anos e das experiências vividas pelo homem (SANTOS *et al*, 2020).

Relacionando a importância de uma rotina de atividades físicas, evidencia-se o fato de que é uma importante intervenção não farmacológica para a população idosa, reduzindo a amplitude da polifarmácia, os riscos de interações medicamentosas e os efeitos sistêmicos das grandes doses de medicamentos (MENEZES, 2020).

Quanto aos aspectos fisiológicos, o envelhecimento é um processo que vem acompanhado por declínio das capacidades funcionais físicas e cognitivas dos idosos, envolvendo também um declínio fisiológico, que se dá no processo de degeneração do sistema nervoso, o qual inclui diversas alterações estruturais e há probabilidades mais altas de desfechos negativos de saúde com o avançar da idade (SANTOS, MASCARELLO *et al*, 2021).

No campo dos estudos várias teorias ao longo do tempo foram propostas para explicar o processo do envelhecimento, e dentre elas a mais abrangente e mais aceita cientificamente na atualidade é a do envelhecimento pelos radicais livres. Diante das mudanças advindas da velhice é importante fazer ajustes mantendo a capacidade de resolução dos problemas, e para que isso aconteça, muitas vezes é necessário o auxílio de um profissional (PARIOL *et al*, VIEIRA, 2019).

Por outro lado, há considerações levando em conta as peculiaridades de cada região, que podem mudar drasticamente de uma para a outra, nem sempre se pode elaborar um conceito geral sobre um grupo, principalmente sobre os idosos. Lima (2019) nos diz que muito embora a expectativa de vida tenha aumentado, as condições de vida em muitos territórios continuam precárias, fazendo com que seja bem inferior a aquelas divulgadas no país como um todo. Nunes *et al* (2021) apresentam fatores como sofrimento físico,

questões existenciais, isolamento social, entre outros, que podem chegar a potencializar a consumação de suicídio por parte dos idosos, algo que também vai de encontro ao aspecto psicológico daquela população.

De modo geral, as mudanças que aparecem ao longo da vida, são sentidas de forma particular por cada indivíduo, sendo que, quando ocorrem de forma patológica no indivíduo, o processo de adaptação torna-se mais difícil colaborando assim com a perda da autoestima (PARIOL *et al*, 2019).

## 2.2 PANDEMIA DE COVID-19 E SEUS IMPACTOS NA POPULAÇÃO IDOSA

Diante de um novo cenário, o governo do estado do Espírito Santo, adotou diversas medidas de enfrentamento a pandemia através da secretaria de saúde, e dentre estas estava a suspensão de diversas atividades presenciais em locais públicos e privados (ESPIRITO SANTO, 2020).

A partir de uma análise nos dados de idosos hospitalizados em decorrência de infecção por Covid-19 no estado do Espírito Santo, verificou-se que a probabilidade de um desfecho negativo aumentou com o avançar da idade. Em indivíduos com 60 anos, constatou-se um aumento de 10,70 vezes na probabilidade de ser internado em Unidade de Tratamento Intensivo (UTI), na comparação com os mais jovens. Uma outra observação relevante é que há maior percepção dos sintomas da doença e rápida procura por serviços de saúde, quando se trata do sexo feminino (MASCARELLO *et al*, 2021).

E nesse contexto, assim como toda a população, os idosos que usavam dos serviços públicos ou privados para praticar as suas atividades físicas, foram diretamente afetados ao não poder mais frequentar aqueles ambientes, devido à vulnerabilidade desses indivíduos. Diante dessa nova realidade, houve uma diminuição drástica na prática de atividades físicas, aumento no consumo de alimentos industrializados, aumento do alcoolismo e tabagismo, bem como alterações no sono (MONTEIRO, CASTRO *et al*, 2021).

De qualquer forma, com o tempo aparecem as consequências de medidas como estas, a preocupação com os idosos é justificável, mas sair do campo da teoria e colocar em prática pode ser algo bem difícil. Destacando alguns problemas potencializados durante a pandemia, podemos observar: um frequente estado de alerta, com tantas notícias e atualizações, preocupações, o que pode ser nos mais variados aspectos na vida do idosos, estresse, decorrente de fatores citados anteriormente, sensação de falta de controle, além das incertezas do momento consigo e com terceiros (FIOCRUZ, 2020).

Moraes *et al* (2020) destacam que ao reduzir drasticamente a renda familiar, neste cenário, instiga-se especialmente o abuso financeiro contra a pessoa idosa, com um outro familiar eventualmente se aproveitando daquela situação emergencial.

Provavelmente sem haver essa mobilização em prol das adaptações e a busca de saídas para aquele momento mais crítico do confinamento, teríamos mais consequências drásticas para a população idosa em seguida. Em muitos países, especialmente naqueles em que estão em desenvolvimento, algumas estratégias para auxiliar pessoas mais velhas são uma necessidade iminente, como por exemplo propor algumas iniciativas que podem reduzir os fatores facilitadores da violência contra a pessoa idosa e também enxerga como ampliar aqueles pontos que promovem uma cultura de paz e solidariedade, que possam proteger não só o idoso e seus próximos neste momento de crise, pontos estes como por exemplo: delegacias do idoso, conselhos, associações, além da rede informal, contando com vizinhos, porteiros de prédios e outras pessoas da comunidade (MORAES *et al*, FAUSTINO *et al* 2020).

Monteiro *et al* (2021) afirmam que a atenção inadequada oferecida a essa parcela da população nos serviços médicos de psiquiatria e de psicologia, evidencia a carência de atendimento para esse grupo etário, seja nos setores público ou privado, algo que merece atenção visto o período pandêmico.

Mesmo após todo esse cenário complexo se concretizar, uma das saídas ou consequências naturais foram as adaptações, como por exemplo a migração para os meios virtuais, com professores gravando e/ou transmitindo os vídeos nas mais variadas plataformas, com instruções para os alunos assistirem em seus lares, fossem os particulares (*Personal Trainer*) ou aqueles ofertados pelos serviços públicos. Por um lado, iniciativa foi muito importante pois, todas aquelas adaptações que foram implementadas diante da nova realidade. Filho *et al* (2020) afirmam que, o estímulo à realização de atividades físicas domiciliares apresenta-se como proposta importante para os grupos vulneráveis durante períodos emergenciais de restrições, como a pandemia de Covid-19.

É notória a importância das medidas adotadas pelo poder público, assim como também as suas mais variadas consequências para a sociedade, por outro lado muita coisa foi adaptada de acordo com a nova realidade. Medidas oficiais que restringem a circulação das pessoas não significam necessariamente que a atividade física deva ser limitada ou que todas as suas formas devam ser eliminadas (KNUTH *et al*, 2020).

### 2.3 EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS POSITIVOS/PREVENTIVOS FRENTE A COVID-19

É imprescindível que as pessoas, sobretudo as idosas, continuem a se exercitar para evitar perdas na sua funcionalidade, pois esse processo de perda da capacidade funcional ocorre rapidamente. Além disso, a prática de exercícios físicos traz benefícios também para a saúde mental, pois um indivíduo sem motivação, além de não buscar praticar atividades, também não vai buscar fazer nenhuma de suas outras atividades de sua vida cotidiana, em casos mais sérios podendo ter reflexos em suas tarefas domésticas, concentração, socialização dentre outras coisas (RAIOL, BEZERRA *et al*, 2020).

Nesse contexto da pandemia de Covid-19, um estilo de vida ativo tradicional pode promover um conjunto de benefícios, que podem atuar para mitigar os efeitos provenientes de uma infecção do SARS-CoV-2 sobre o sistema imunológico e, portanto, deve melhorar o desfecho da infecção em indivíduos, mesmo aqueles afetados por comorbidades (FILGUEIRA *et al*, 2021).

Virtuoso *et al* (2010) observaram que a maior conscientização por parte destes idosos pode decorrer da sua participação em um programa de atividades físicas, o qual também proporciona aos participantes a educação em saúde por meio de palestras e informativos. Correlacionando isso ao aspecto de satisfação, os idosos estando presentes se sentem parte de um grupo, estabelecendo relações que podem ir além do ambiente das atividades físicas, o que vai de encontro com o aspecto de socialização dos idosos analisados na pesquisa.

A prática do exercício físico regular atua como um fator de melhora da imunidade, ou seja, algo que influencia positivamente principalmente no caso de um idoso. A manutenção da atividade física atua no equilíbrio e aumenta a vigilância imunológica, o exercício físico de forma regular, pode não impedir diretamente a infecção pelo novo coronavírus, mas pode diminuir o aparecimento das formas graves, como o acometimento pulmonar, o que vai de interesse junto a população analisada (AMORIM *et al*, FILGUEIRA *et al*, 2021).

Mynarski *et al* (2014) monitoraram diferentes treinamentos e observaram que os mesmos foram capazes de produzir efeitos benéficos para a autonomia funcional de idosos, com as maiores respostas ao treinamento se dando na modalidade de musculação.

O exercício físico é mundialmente reconhecido como meio de promoção da saúde e qualidade de vida, sendo celebrado como uma das principais estratégias de intervenção não farmacológica e de baixo custo, sendo uma forma eficiente na prevenção de doenças e enfermidades nesta faixa etária (CREF1, 2020).

É importante salientar os benefícios da atividade física também para a saúde mental, pois o indivíduo solitário fica sem motivação e não vai buscar praticar nenhuma atividade física, em casos mais sérios podendo ter reflexos em suas outras atividades diárias como tarefas domésticas, concentração, ansiedade dentre outras (BEZERRA *et al*, 2020).

No que se refere à população idosa, algumas destas mudanças nas relações sociais tiveram um efeito positivo sobre a qualidade de vida, como por exemplo, foi amplamente destacada a importância da atividade física para um envelhecimento saudável. Os benefícios da prática de atividades vão muito além do aspecto físico/estético, refletem-se também em três níveis: nível fisiológico, nível psicológico e nível social. A prática de atividades físicas por pessoas idosas no Brasil, favorece a prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis aumentam também a mobilidade física, além de ajudar a manter a capacidade funcional e cognitiva daquelas pessoas para as suas atividades diárias, e conseqüentemente melhoram a qualidade de vida desta população. Indo além, os benefícios de tais práticas estão diretamente relacionados ao acesso a

programas abertos a população que incluam atividades físicas e maximizem as relações interpessoais e intergeracionais (BERNARDO, FAUSTINO *et al*, 2020).

Dados de pessoas hospitalizadas por Covid-19 no estado do Espírito Santo, constata-se que a probabilidade de vir a óbito tendo multimorbidades aumenta em 3,63 vezes, se fazendo assim necessário o caráter preventivo das atividades físicas perante este cenário pandêmico, junto as outras medidas já conhecidas (MASCARELLO *et al*, 2021).

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa qualitativa. Os critérios de inclusão adotados para a realização desta pesquisa foram: idosos com no mínimo 60 anos de idade completos, praticantes de atividades físicas e serem residentes na Grande Vitória, região metropolitana do estado do Espírito Santo.

Trabalhos científicos com as chamadas análises qualitativas poderão ser muito interessantes porque, permitem apreender com sua metodologia específica, aspectos muito preciosos e fundamentais, como por exemplo questões que vão desde o antropológico filosófico, passando por origens histórico-geográficas até os aspectos sociais e biológicos. A razão da comparação, como o caso de pesquisa, é gerar mais dimensões, propriedades ou aspectos da ideia original (FILHO, 2020, ALVES *et al*, 2017).

Moré (2015) afirma que a pesquisa qualitativa é uma das formas eficientes de coletas em pesquisas científicas. A pesquisa de campo, se deu da seguinte forma, um endereço *online* (URL) contendo o questionário, foi enviado através de grupos em rede social (*Whatsapp*) nos quais os idosos participavam por serem praticantes de atividades físicas. O questionário usado como instrumento foi elaborado contendo 18 perguntas fechadas, buscando ter respostas mais objetivas para esta pesquisa, perguntas de marcar (x) com apenas uma resposta. A coleta de dados ocorreu dentro de um prazo de 14 dias, sendo disponibilizado no dia 13 de setembro de 2021, até o dia 27 daquele mesmo mês.

Segundo Filho (2020), é oportuno buscar o sentimento das pessoas em momentos como este, tendo em vista as oportunidades que se apresentam dado o cenário, e assim agregar na literatura da área de saúde. Os voluntários foram informados sobre os objetivos do estudo, bem como todos os critérios de inclusão estabelecidos para esta pesquisa, os idosos no estudo foram convidados a acordar com o termo de consentimento livre e esclarecido para que pudessem acessar o questionário, assim como também abandonar o questionário a qualquer momento sem prejuízos.

Augusto (2014) nos diz que a metodologia reside na interação entre teoria e método, e lida com questões que moldam o curso da pesquisa. As perguntas do questionário foram norteadas em três eixos, que são os seguintes: informações pessoais, a relação com a atividade física e os impactos das medidas de isolamento. As respostas ao serem coletadas, foram enviadas para um banco de dados, que foi gerado dentro da plataforma virtual *Google Forms*. Na segunda etapa foi aplicado o questionário supracitado para os

idosos selecionados dentro da realidade desta pesquisa, foram utilizados também como instrumentos neste estudo, artigos acadêmicos, pesquisas científicas e documentação que foi expedida pelos órgãos oficiais, como entidades representativas e governos.

O objetivo desta pesquisa foi identificar se os idosos buscaram praticar ou não atividades físicas nos meses em que houve a suspensão das ofertas presenciais nos locais públicos, e com base nessas respostas, extrair o que eles dizem a respeito da situação que vivenciaram a época com ênfase nos efeitos que isso pode ter causado, estratégia exposta na tabela 1. O respondente também indica com suas respostas, como está emocional e fisicamente, como ficou o cotidiano durante e após a adoção das medidas mais restritivas. Esta pesquisa se utilizou das ferramentas virtuais como supracitado, levando em consideração os cenários de possíveis fechamentos para as interações sociais, o que poderia atrapalhar na parte das coletas de informações em campo. Todos os participantes desta pesquisa acordaram com um termo de consentimento livre e esclarecido para participar deste estudo, que estava anexado junto do formulário.

Ao mesmo tem que o questionário nos traz respostas mais fechadas, nos apresenta um cenário geral de qual foi o tamanho dos impactos das medidas relativas à pandemia de Covid-19 sobre aquela população analisada. Não houve a possibilidade de os participantes responderem mais de uma vez, sendo necessário fazer o *login* com um *e-mail* validando a participação de cada indivíduo, também não houve riscos aos participantes desta pesquisa e se a aplicação do questionário gerasse algum tipo de constrangimento no participante, o mesmo poderia deixar o estudo a qualquer momento e sem prejuízos.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 CARACTERIZANDO OS IDOSOS PARTICIPANTES DA PESQUISA**

Os indivíduos que participaram da pesquisa são do sexo feminino, já de início é perceptível a ausência dos homens, o que mostrar uma informação importante a ser explorada nesse contexto. Virtuoso *et al* (2012) afirmam que, o perfil sociodemográfico costuma ser diferente entre homens e mulheres após os 60 anos de idade.

No contexto da pandemia de Covid-19, Maciel *et al* (2020) analisaram os dados do estado do Espírito Santo, até meados de maio de 2020, as pessoas internadas com Covid-19 e que tiveram desfechos de internação foram majoritariamente do sexo masculino, com idades acima dos 50 anos e residentes da região metropolitana.

Em outro aspecto, um outro estudo que analisou a população idosa praticante de atividades físicas na cidade do Rio de Janeiro, constatou-se que a maioria da amostra é constituída por indivíduos do sexo feminino, esse quadro nos apresenta em mais uma situação, o maior cuidado e adesão do público feminino aos programas de atividades físicas (HARRIS *et al*, 2020).



As respostas de outras duas perguntas são importantes para corroborar o cenário descrito anteriormente, sendo uma para saber se praticavam atividades físicas antes da pandemia, (100%) responderam que já eram ativas. E outra, buscando saber da regularidade, com (55,6%) respondendo que pratica suas atividades diariamente, além de outros percentuais (22,2%) com três vezes na semana e (16,7%) duas vezes na semana respectivamente. Esses dados ajudam a correlacionar o melhor enfrentamento dessa população analisada frente a situação desta pandemia

Imagem 1 – Idosos praticando atividade física em Vitoria – ES, participação majoritariamente do sexo feminino.



Fonte: Arquivo pessoal

Em relação as faixas etárias da população objeto desta pesquisa, (61,1%) tinham de 60 a 65 anos de idade, (22,2%) tinham de 65 a 70 anos, (11,1%) de 70 a 75 anos. Com base nestas respostas, pode se observar que essa parcela dos dez primeiros anos entrando na terceira idade, se coloca como a mais ativa, já a partir dos 75 anos em diante há um decréscimo e ausência de participantes em faixas etárias mais avançadas.

Tabela 1 – Estratégia utilizada

População	Interesse	Contexto
Idosos	Atividade física	Saúde
Acima dos 60 anos	Qualquer pratica	Em seus aspectos

Fonte: Dados da pesquisa

No que se refere aos objetivos daquela população ao praticar as atividades físicas, diante de tal questionamento o percentual de (100%) afirmou que busca mais saúde, mostrando assim a consciência acerca dos cuidados com o avançar da idade, mostrando também que são pessoas preocupadas com a manutenção da sua saúde. Em estudo feito com idosas em sessões de exercícios físicos, constatou-se a eficiência dessa estratégia sendo voltada à melhora da autonomia funcional. Em outro estudo, com verificou-se que a participação em programas voltados para idosos produz resultados positivos e o envolvimento nessas atividades interfere nos níveis de depressão refletindo na qualidade de vida dessa população (MYNARSKI *et al*, GONÇALVES *et al* 2014).

O conceito de envelhecimento ativo vai além das relações com a força física, também está numa participação social do idoso, apontando para uma nova concepção sobre a velhice, com maior engajamento social, e nessa proposta, as pessoas mais velhas passam a ser vistas para além dos aspectos meramente orgânicos, podendo ser qualificadas como contribuintes e beneficiárias do desenvolvimento social (FAUSTINO *et al*, 2020).

Os profissionais de saúde, principalmente no primeiro nível, chamada atenção primária, precisam garantir o cuidado para além da Covid-19, mas também aos aspectos psicossociais correlacionados, pois é indispensável o entendimento de que a saúde mental das pessoas vai muito além de contrair ou não um vírus, ou de simplesmente viver ou morrer, a superação dessas dicotomias pelos profissionais de saúde é indispensável para ofertar um cuidado integral para (NABUCO *et al*, 2020).

Por outro lado, verifica se que a multimorbidade, já é considerada um problema de saúde pública no Brasil, frente a pandemia do Coronavírus agrava os impactos nos sistemas de saúde e na sociedade, sobretudo em relação aos idosos, visto que são mais frequentes em tal faixa etária (COSTA, 2020).

Uma observação importante a se fazer sobre a população idosa é de que, pode estar prevalecendo uma lógica, que vai no sentido de quanto mais avançada for a idade, maiores serão as chances de o indivíduo estar com a sua saúde comprometida e de ter a capacidade física reduzida, fatores estes que dificultam potencialmente a busca por programas de atividades físicas por parte dos idosos incluídos em faixas etárias avançadas, bem como a sua permanência. A atividade física nas pessoas idosas deve ser regida por quatro recomendações básicas: atividades aeróbicas, fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio. Diante disso podemos perceber a atenção que se deve ter com essa parcela da população e as suas necessidades aparentes (BERNARDO, HARRIS *et al*, 2020).

#### 4.2 OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA VIDA DOS IDOSOS

Com a contaminação do vírus Covid-19 ocorrendo predominantemente por meio de gotículas contaminadas, e até mesmo por meio de pessoas assintomáticas, foram adotadas medidas restritivas que visavam limitar os contatos físicos. Dentre essas

medidas, distanciamento físico, uso de máscaras, álcool para desinfecção, distanciamento físico e lavagem das mãos (AQUINO *et al*, TAVARES *et al*, 2020).

Em relação aos impactos, foi perguntado se contraíram o vírus da Covid-19, (72,2%) responderam que não se infectaram, embora sendo do grupo de risco, isso pode se refletido nos cuidados que foram adotados, o histórico dentro deste contexto como a manutenção da saúde, ou mesmo terem se infectado, mas por terem uma boa imunidade não apresentaram os sintomas. Para efeitos de comparação, Tavares *et al* (2020) em um estudo analítico com dados da pandemia no estado de Minas Gerais, constatou que 97,5% da população analisada não apresentou sintomas de Covid-19. Para Raiol (2020), o papel dos exercícios físicos para pessoas do grupo de risco tem três pilares específicos: a capacidade funcional, o controle da comorbidade e a melhora da imunidade.

Cabe também destacar a existência de vínculos entre os idosos praticantes de atividades físicas e o profissional de educação física, que desenvolve um papel também de extrema importância servindo por muitas vezes como exemplo a ser seguido por aqueles idosos que o acompanham durante as suas práticas, tanto nos ambientes públicos quanto nos privados.

Logo no início dos isolamentos, houve grande preocupação com o aspecto da saúde física dos idosos, porém o lado psicológico foi lembrado bem depois, e vale lembrar que vários pontos podem ser correlacionados a uma situação de vulnerabilidade perante doenças, como por exemplo as características sociodemográficas, situação econômica, a idade avançada, baixa escolaridade, renda, arranjo domiciliar unipessoal que também pode favorecer a maior suscetibilidade do idoso à Covid-19, além do convívio social que também foi um aspecto mais afetado entre pessoas (BEZERRA, TAVARES *et al*, 2020).

Uma mudança brusca ocorreu na vida de toda a população com profundas mudanças de hábitos, e os idosos sendo parte da sociedade sentiram de igual forma estes impactos, em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção. As alterações que ocorrem a partir da aposentadoria já costumam gerar um processo de distanciamento das interações com amigos e com a família cujo isolamento geram adoecimento psíquico, podendo evoluir de uma tristeza profunda a depressão (LIMA, 2020).

Nesse período de rápidas mudanças deve-se levar em conta também que, os idosos de forma geral, apresentam menor familiaridade com as ferramentas tecnológicas que nos permitem minimizar essas limitações consequentes isolamento, como por exemplo fazer chamadas por vídeo ou solicitar comida ou remédios por meio de aplicativos (NABUCO, 2020).

Perguntados se sentem seguros para voltarem a praticar todas as atividades como antes da pandemia, (61,1%) disseram que se sentem seguros, por outro lado, (38,9%) responderam que não tem segurança para tal retorno, isso pode refletir um certo medo daqueles idosos com idades mais avançadas ou que tenham contraído uma ou mais vezes o vírus da Covid-19, ou terem apresentado os sintomas mais agudos de tal infecção. É preciso uma atenção especial às demandas psicológicas que podem emergir

em decorrência do momento atual que o mundo enfrenta, enfatizando principalmente a necessidade pela busca de um olhar especializado, no sentido de preservar o máximo possível a saúde psíquica (SILVA *et al*, 2020).

Sobre o sentimento destes idosos em relação ao período em que precisaram de estar em isolamento durante a pandemia, a maioria respondeu que se sentiu bem, com percentual de (61,1%). Santos (2021) em um estudo semelhante, aponta que a inserção dos idosos em um programa regular de exercícios físicos contribui para que os mesmos possam ter um estilo de vida mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida.

Por outro lado, considerando os (38,9%) que não tiveram vivências durante o período do isolamento, o percentual de idosos que se sentiram prejudicados não deixa de ser significativo, refletindo uma necessidade de atenção com essa outra parcela, que em contrapartida que pode ter enfrentado uma série de problemas nos seus mais variados aspectos. Trazendo algumas estimativas, entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico (FIOCRUZ, 2020).

A pandemia de Covid-19 provocou mudanças significativas na vida das pessoas, principalmente no que se refere aos impactos psicológicos, podendo destacar por exemplo as mudanças no estilo de vida e a repercussão nos sentimentos das pessoas, bem como a autopercepção em relação à saúde mental durante a pandemia de Covid-19 (CASTRO *et al*, 2021).

#### 4.3 O IMPACTO NA PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Verificando os impactos mais significativos que foram causados pelos efeitos da pandemia, observa-se nos resultados da questão relacionada a dependência de terceiros, (77,8%) responderam que precisaram de algum familiar durante o isolamento, dentre os motivos vale destacar que por pertencerem a um dos grupos de riscos, os familiares podem ter adotado cuidados em relação ao cenário de riscos.

Outro achado que chama atenção é que (100%) respondeu que sentiu falta dos seus amigos e/ou professores nas atividades físicas, o que pode significar uma gama de motivos dentro desse contexto. Nabuco *et al* (2020) nos dizem que em situações de surtos ocorre amplo e variável espectro de manifestações de adoecimento mental.

Avançando com os resultados, em outra questão, há uma grande preferência pelo ambiente público, (83%) responderam dizendo que praticam dentro dos espaços públicos. Virtuoso *et al* (2012) destacam que, as políticas nacionais, estaduais e municipais começam a embasar-se, cada vez mais, no conceito de envelhecimento ativo.

Verificou se também os impactos da pandemia na oferta das atividades físicas, com (83,3%) respondendo que tiveram a sua rotina de exercícios alterada devido as medidas de isolamento, como por exemplo a suspensão das atividades presenciais nos locais

onde eram ofertadas. Comparando com outro cenário dentro do âmbito da saúde, ainda no ano de 2020, houve piora das doenças crônicas, o que pode se justificar pelo fato destes doentes não terem buscado atendimento de saúde quando necessário, o receio da exposição e infecção pelo coronavírus pode ter motivado estes indivíduos a não buscarem os serviços de saúde (BORGES *et al*, 2020).

Sobre a familiaridade com as ferramentas virtuais, (88,9%) dos idosos responderam que já tinham contatos com tais meios, por se tratar de residentes na capital, isso pode ser colocado como explicação plausível. Esses recursos tecnológicos foram muito usados no período do isolamento para se manter alguma forma de contatos, outros (11,1%) não tinham familiaridade com tais ferramentas.

Em comparação aos dados anteriores (72,2%) responderam que se utilizaram dessas ferramentas virtuais para continuar praticando as suas atividades mesmo durante o período de isolamento, o que mostra um apreço pelas facilidades que a tecnologia pode trazer. Fazendo uma comparação com essa informação, os serviços relacionados à telemedicina durante a pandemia de Covid-19 trouxeram inúmeras facilidades para a continuidade do cuidado à saúde (BORGES *et al*, 2020).

Para outros (27,8%) responderam que não se utilizaram destas ferramentas, podendo ser a dimensão da socialização fazendo falta mais uma vez pelo fato de não sair de casa e ver outras pessoas como já faziam rotineiramente, ou simplesmente pelo fato de não terem eventualmente contratado um desses meios, muitos aspectos podem estar envolvidos nessas situações como a diminuição de uma renda extra que tinham de um trabalho informal.

A percepção dos idosos como mostraram os resultados, vai no sentido da maior importância com seu bem estar, principalmente nesta situação da pandemia de Covid-19. Dentro desse universo analisado, a maior parte destas idosas já tem uma percepção dos cuidados que devem manter referentes a sua saúde em geral, como buscar a prática de atividades físicas, com ou sem dificuldades que apareçam.

Por outro lado, Moraes *et al* (2020) destacam uma série de condicionantes que envolvem também uma percepção de vulnerabilidade dos idosos, como os aspectos macroestruturais, contextuais, a saúde física, emocional e cognitiva. Correlacionando a realidade do público analisado nesta pesquisa com outros, verifica-se que o sentimento de ansiedade a pandemia foi mais acentuado entre mulheres idosas do que entre homens idosos, e esses resultados podem ser consequência da carga que a mulher tem no cuidado do ambiente domiciliar, aumentado durante a pandemia (ROMERO, 2021).

Isso nos mostra que, a carga para as mulheres numa situação como essa analisada na pesquisa, pode ser muito mais intensa do que para os homens, um fato aqui constatado é que nenhum homem participou respondendo este estudo, o que poderia ajudar a corroborar ou até mesmo contradizer esse ponto de vista, mostrando os diferentes lados sobre essa situação de comparação, tanto da literatura encontrada quanto no estudo propriamente dito. Virtuoso *et al* (2012) destacam um fenômeno demográfico com a

predominância do gênero feminino, chamado de feminização da velhice, as mulheres têm atingido uma maior longevidade em comparação aos homens.

Em relação aos problemas que foram acarretados em decorrência do isolamento, a maioria com (66,7%) respondeu que não teve nenhum, os idosos desta pesquisa demonstram ter um acesso à informação de qualidade, buscam orientações relacionadas ao seu bem estar, obtendo assim melhores resultados nos cuidados referentes a longevidade até mesmo no período pandêmico. O isolamento físico deve ser recomendado e seguido, mas sem comprometer a interação com o território e a comunidade em que estejam mantendo como referência. Embora os idosos tenham características de geralmente já estar em uma rotina ociosa, ter características frágeis, dentro desse universo analisado, a maior parte destas idosas já tem certa percepção dos cuidados que devem manter referentes a sua saúde, como buscar a prática de atividades físicas. A participação em programas para idosos produz resultados positivos, com o envolvimento nessas atividades podendo refletir na qualidade de vida dessa população (NABUCO *et al*, GONÇALVES *et al*, 2020).

Por outro lado, em uma outra questão, (16,7%) responderam alegando que tiveram problemas relacionados ao seu aspecto psicológico, o que mostra uma das consequências das medidas restritivas, e outros (11%) responderam que tiveram problemas relacionados a saúde, outro número que se torna interessante no que tange a imunidade dessa população analisada. É consenso que as medidas foram importantes para controlar as infecções no período mais agudo da pandemia, por outro lado é importante questionar se os impactos que acompanham tais iniciativas foram previstos, sendo necessário o debate e fomento de estudos de medidas que atenuassem essas mudanças ou que estivessem sendo desenvolvidas em paralelo a este novo cenário. É importante o diferencial dos serviços e equipes de saúde pública, que permitem uma maior integração e melhor comunicação com a comunidade (NABUCO *et al*, 2020).

As mudanças profundas adotadas aqui no Brasil, seja por meio de alterações de comportamentos, legislações, punições para quem desrespeitar tais medidas, podem desencadear quadros de depressão e ansiedade, o que pode vir a ser o caso desta população idosa, vide a porcentagem na tabela 2. No que se refere a socialização, outro impacto que pode ser levado em consideração é no nível comunitário, a redução do apoio por parte da rede de suporte social para com as pessoas idosas é um fato incontestável, como por exemplo as ações de cunho religioso, reuniões em grupos, ações de voluntariado, dentre outras que foram cessadas (MORAES *et al*, SILVA, 2020).

Tabela 2 – Maiores porcentagens

Perguntas	Respostas
Participantes da pesquisa	100% Sexo feminino
Objetivos com as práticas	100% Com o objetivo na saúde
Impactos da pandemia de Covid-19	100% Sentiram falta dos amigos
Atividades físicas antes da pandemia	100% Já praticavam atividades
Contato com a tecnologia	88,9% Tinham domínio das ferramentas

Fonte: Dados da pesquisa

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisarmos os dados, ficou claro que os idosos participantes desta pesquisa tem como características os seguintes elementos: a preocupação com a saúde, são idosos com acesso à informação de qualidade, além de terem uma maior familiaridade com a atividade física no âmbito do setor público. Levando isso em consideração, diante das suspensões das atividades nos serviços, a população pesquisada teve uma diminuição na prática das suas atividades diárias, mas não de forma que lhe causasse grandes danos.

Sobre esse respeito, cabe também destacar a problematização feita acerca do alcance e da efetividade das medidas adotadas durante esse cenário e os seus efeitos posteriores, considerando também o âmbito psicossocial dessas pessoas. Isso é pertinente quando se analisa as respostas, no sentido que essa parcela da população respondeu que sentiu falta do contato humano nos espaços que frequentavam para as suas práticas em tempos normais.

Nesse sentido, o presente estudo, ressalta a importância da atividade física regular para o envelhecimento de forma saudável nos seus mais variados aspectos, espera-se que esta pesquisa possa fornecer subsídios para implementação e/ou melhoria de programas voltados para essa população, pois, com o aumento significativo da população idosa nos próximos anos acarretará em cada vez mais a necessidade de criação de políticas públicas que sejam voltadas na efetividade para atender aos idosos.

Sobre as consequências da pandemia de Covid-19 na terceira idade, este estudo, analisou a realidade na qual o grupo se encontra, e diante desse cenário, verificou-se que, as medidas foram implementadas com base no que se tinha de conhecimento e experiências que acumuladas ao longo da história, além de ser uma referência de forma sazonal e não de grandes proporções como âmbito global. Quanto a essencialidade, para os idosos que foram objeto desta pesquisa, a prática de atividade física é algo necessário dentro de suas rotinas, tendo em vista o objetivo de saúde nas respostas coletadas, seja para os seus mais variados aspectos. Os problemas dessa população se deram mais no aspecto emocional e da socialização, tendo menos impactos por levarem a atividade física como uma forma de terapia, com cuidados tomados, este foi um grupo que não teve grandes complicações, mostrando que a atividade física é uma aliada importante nesse contexto, indo além do aspecto meramente estético.

Diante disso, esta pesquisa buscou trazer mais clareza no que se refere aos impactos da pandemia de Covid-19, no que tange a população idosa praticante de atividades físicas, analisando as consequências de tais medidas em um sentido amplo, e com os resultados aqui apresentados ressaltando a importância de se avançar na produção de mais conhecimentos científicos, buscando contribuir com um melhor manejo destes efeitos sobre essa população etária.

## 6 REFERÊNCIAS

ALVES AG; Martins CA; Pinho ES; Tobias GC. A teoria fundamentada em dados como ferramenta de análise em pesquisa qualitativa. Atas CIAIQ. Investigação qualitativa em educação volume 1. 2017. Disponível em:

<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1368/1325> Acesso em: 16 de agosto de 2021

AQUINO, *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. Ciênc. saúde coletiva 25 (suppl 1) Jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020> Acesso em: 10 de setembro de 2021

AUGUSTO, Amelia. Metodologias quantitativas/metodologias qualitativas: mais do que uma questão de preferência. Fórum Sociológico 24 | 01 novembro 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.4000/sociologico.1073> Acesso em: 22 de novembro de 2021

BERNARDO, Patrícia. A Badagola. A gestão municipal do desporto e o impacto da promoção da atividade física para idosos. BIB - Formação Avançada - Universidade de Évora. 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10174/27912> Acesso em: 10 de setembro de 2021

BEZERRA, *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Ciênc. saúde coletiva 25 (suppl 1) 05 Jun. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25suppl1/2411-2421/> Acesso em 06 de setembro de 2021

BORGES KNG, Oliveira RC, Macedo DAP, Santos JC, Pellizzer LGM. O impacto da pandemia de COVID-19 em indivíduos com doenças crônicas e a sua correlação com o acesso a serviços de saúde. Rev. Cient Esc Estadual Saúde Pública Goiás “Candido Santiago”. 2020;6(3). Disponível em: <https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/240/93> Acesso em 17 de novembro de 2021

BRASIL. LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso. Brasília. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741compilado.htm) Acesso em: 09 de agosto de 2021

CALIARI, *et al.* Associação entre as características sociodemográficas e sintomas da COVID-19 em pacientes residentes do Espírito Santo, Brasil. Health and Biosciences, v.1, n.2, ago. 2020. Disponível em:



<https://periodicos.ufes.br/healthandbiosciences/article/view/31396/21336> Acesso em: 12 de outubro de 2021

CASTRO, P. R. M.; SOUZA, S. C. de; DAMASCENO, R. A.; NASCIMENTO, G. M. do.; FARIAS, R. R. S. de. Impactos psicológicos em adultos durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 11, p. e195101118546, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18546> Acesso em: 17 de novembro de 2021

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA PRIMEIRA REGIÃO CREF1/RJ-ES. Atividades para idosos em tempo de pandemia. *Coronavírus, Educação Física*. Rio de Janeiro. 2020. Disponível em: <https://cref1.org.br/educacao-fisica/atividades-para-idosos-em-tempo-de-pandemia/> Acesso em: 08 de outubro de 2021

COSTA, R.A.F.; *et al.* Impacto do covid-19 na qualidade de vida dos idosos. VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. ISSN 2318-0854. Campina Grande. 2020. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO\\_EV136\\_MD1\\_SA14\\_ID1447\\_15072020142633.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA14_ID1447_15072020142633.pdf) Acesso em: 06 de outubro de 2021

ESPIRITO SANTO. PORTARIA Nº 100-R, DE 30 DE MAIO DE 2020. 2020. Disponível em: [https://coronavirus.es.gov.br/Media/Coronavirus/Legislacao/PORTARIA%20SESA%20N%C2%BA%20100-R,%20de%2030\\_05\\_2020%20-%20DIO%20Extra%20de%2030\\_05\\_2020%20-%20medidas%20qualificadas%20-%20PDF.pdf](https://coronavirus.es.gov.br/Media/Coronavirus/Legislacao/PORTARIA%20SESA%20N%C2%BA%20100-R,%20de%2030_05_2020%20-%20DIO%20Extra%20de%2030_05_2020%20-%20medidas%20qualificadas%20-%20PDF.pdf) Acesso em: 06 de setembro de 2021

FAUSTINO Matheus.; Neves R. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 12, n. 5, p. e3012, 26 mar. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3012.2020> Acesso em: 03 de novembro de 2021

FIOCRUZ - FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia de Covid-2019: a quarentena na Covid-2019, orientações e estratégias de cuidado. 2020. Disponível em: [https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha\\_recomendacoes\\_gerais\\_06\\_04.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/documentos/cartilha_recomendacoes_gerais_06_04.pdf) Acesso em 25 de outubro de 2021

FILGUEIRA TO, Castoldi A, Santos LER, de Amorim GJ, de Sousa Fernandes MS, Anastácio WdLdN, Campos EZ, Santos TM, Souto FO. A relevância de um estilo de vida ativo físico e aptidão física na defesa imunológica: atenuação da carga de doença, com foco nas consequências do COVID-19. *Front. Immunol.* 12:587146. 5 de fev. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2021.587146/full> Acesso em: 22 de novembro de 2021

- FILHO, BABS; Tritany EF. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. Cad. Saúde Pública 2020; 36(5):e00054420. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2020.v36n5/e00054420/pt> Acesso em: 19 abril de 2021
- FILHO, José EC. COVID-19 Desafios e oportunidades para artigos qualitativos. 2020. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. 20 (1) Jan-Mar. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000100001> Acesso em: 14 de junho de 2021
- GONÇALVES, A.K., Griebler, E.M., Possamai, V.D. & Teixeira, A.R. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. Revista Kairós Gerontologia, 17(3) p.79-94. ISSN 1516-2567. ISSN e 2176-901. FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. São Paulo. 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21674/15911> Acesso em: 14 de novembro de 2021
- HARRIS ERA; *et al.* Motivos da adesão de idosos às Academias da Terceira Idade. Rev. bras. geriatr. gerontol. 23 (2). 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200117> Acesso em: 03 de novembro de 2021
- KNUTH AG, Carvalho FFB, Freitas DD. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde 2020;25:e0122. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14342/11057> Acesso em: 22 de novembro de 2021
- LEITE RF. A perspectiva da análise de conteúdo na pesquisa qualitativa: algumas considerações. Revista Pesquisa Qualitativa. v.5, n.9, p. 539-551, dez. São Paulo. 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/129/98> Acesso em: 16 de agosto de 2021
- LIMA RC. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. Physis: Revista de Saúde Coletiva 30 (02). 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214> Acesso em: 09 de outubro de 2021
- LOCH MR. A urgência da Saúde Coletiva na formação em Educação Física: lições com o COVID-19. Ciênc. saúde coletiva 25 (9) Set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19482020> Acesso em: 17 de setembro de 2021
- MACIEL EL; *et al.* Fatores associados ao óbito hospitalar por COVID-19 no Espírito Santo, 2020. Epidemiol. Serv. Saúde 29. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400022> Acesso em: 12 de outubro de 2021
- MASCARELLO KC; *et al.* Hospitalização e morte por COVID-19 e sua relação com determinantes sociais da saúde e morbidades no Espírito Santo: um estudo transversal.

Epidemiol. Serv. Saúde 30 (3) 202109 Jul 2021. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000300004> Acesso em: 12 de outubro de 2021

MONTEIRO. *et al.* Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19. Brazilian Journal of Health Review. v.4, n.2, p. 6050-6061 mar./apr. Curitiba. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26713/21161> Acesso em: 6 de outubro de 2021

MORAES C L; *et al.* Violência contra idosos durante a pandemia de Covid-19 no Brasil: contribuições para seu enfrentamento. Ciênc. saúde coletiva 25. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.2.27662020> Acesso em: 06 de setembro de 2021

MORÉ CA. “entrevista em profundidade” ou “semiestruturada”, no contexto da saúde. Investigação Qualitativa em Ciências Sociais Volume 3. 2015. Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/158/154> Acesso em: 14 de outubro de 2021

MYNARSKI, *et al.* Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre a composição corporal e a autonomia funcional de idosas com risco de fratura. Rev. Educ. Fís/UEM, v. 25, n. 4, p. 609-618, 4. trim. Vol. 25. 2014. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/23753/14389> Acesso em 07 de outubro de 2021

NABUCO G, Oliveira MHPP, Afonso MPD. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde? Rev Bras Med Fam Comunidade. 18º de setembro. 15(42):2532. 2020. Disponível em: <https://www.rbmfcc.org.br/rbmfcc/article/view/2532> Acesso em 17 de novembro de 2021

NUNES, *et al.* SUICÍDIO DE IDOSOS: PREVENÇÃO E CUIDADO DA SAÚDE MENTAL NA FASE DO ENVELHECIMENTO. PhD Scientific Review ISSN 2676 - 0444 vol.01, n03, p.64-76. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.53497/phdsr1n3-007> Acesso em 18 de novembro de 2021

OLIVEIRA, *et al.* TÉCNICAS DE PESQUISA QUALITATIVA: UMA ABORDAGEM CONCEITUAL. Ciências Sociais Aplicadas em Revista - UNIOESTE/MCR - v.17 - n. 32 - 1º sem.2017 - p 87 a 110 - ISSN 1982-3037. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/view/17496/11666> Acesso em: 16 de junho de 2021

OPAS - ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Regulamento Sanitário Internacional (RSI). Escritório OPAS no Brasil. 2021. BRASÍLIA. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/regulamento-sanitario-internacional-rsi> Acesso em: 18 de outubro de 2021

PARIOL, C., Bovolini, T., Sardinha, L., & Lemos, V. A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO. Diálogos Interdisciplinares, 8(1), 45-52.

2019. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/642>  
Acesso em: 18 de outubro de 2021

RAIOL, R. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Brazilian journal of health review. 2020. Disponível em: <http://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/8463/7298>. Acesso em: 19 de setembro de 2021

ROMERO, *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. Cad. Saúde Pública 37 (3). 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00216620> Acesso em: 6 de outubro de 2021

SANTOS, A. J. dos, Vieira Souza, L. M., Silva Neto, A. de O., Dos Santos, J. L., Silva, D. D. S., & Dos Santos, J. R. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. Corpoconsciência, 24(3), 73-82. Revista Corpoconsciência, v. 24, n. 3, set./dez. 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10394>  
Acesso em: 03 de novembro de 2021

SANTOS LA. Atividade física para a terceira idade. Repositório Acadêmico da Graduação (RAG) Educação física – Licenciatura. PUC GOIÁS. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1841> Acesso em: 03 de novembro de 2021

SILVA HGN, Santos LES, Oliveira AKS. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. Journal of Nursing and Health, v. 10, n. 4. e20104007. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18677> Acesso em: 19 de novembro de 2021

TAVARES DMS, Oliveira NGN, Marchiori GF, Guimarães MSF, Santana LPM. Idosos que moram sozinhos: conhecimento e medidas preventivas frente ao novo coronavírus. Rev. Latino-Am. Enfermagem 2020;28:e3383 DOI: 10.1590. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4675.3383> Acesso em: 12 de outubro de 2021

TEIXEIRA, *et al.* Análise comparativa das pandemias COVID-19 e H1N1. Braz. J. Hea. Rev. v. 3, n. 2, p. 3591-3595 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825 Brazilian Journal of health Review Vol. 3, No 2. Curitiba. 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9132/8935> Acesso em: 18 de outubro de 2021

VIRTUOSO, *et al.* Perfil de morbidade referida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física. Ciência & Saúde Coletiva, 17(1):23-31. 2010. Disponível em: [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/cs/c/v17n1/a05v17n1.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/cs/c/v17n1/a05v17n1.pdf) Acesso em: 03 de novembro de 2021