

Associação entre Atividade Física e Aspectos Emocionais de Idosos durante a Pandemia da Covid-19

Association between Physical Activity and Emotional Aspects of Older Adults during the COVID-19 Pandemic

Asociación entre Actividad Física y Aspectos Emocionales de los Ancianos durante la Pandemia de COVID-19

Caroline Machado Martins

Vinícius Nagy Soares¹

Paula Teixeira Fernandes

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Resumo

Para conhecer repercussões da pandemia da covid-19, investigamos a associação entre atividade física e aspectos emocionais de idosos. Para isso, 101 pessoas com 60 anos ou mais responderam a um questionário on-line, via Google Forms. Identificamos que 45,5% dos entrevistados pioraram o desempenho físico, enquanto 11% relataram melhora da aptidão física durante a pandemia. Os exercícios físicos mais praticados foram caminhada (54,5%) e musculação (21,8%). Sobre a mobilidade, as atividades mais frequentes foram ir ao mercado (76,2%), caminhar na vizinhança (64,4%) e sair para tomar sol (61,4%). O Modelo Linear Generalizado mostrou que a piora do desempenho físico foi associada aos níveis mais altos de sofrimento emocional ($b=4,35$; IC 95%: 1,31-7,11; $p=0,003$). Os nossos resultados indicam que a melhora do desempenho físico gera repercussões positivas sobre aspectos emocionais de idosos, reforçando a importância da prática regular de exercícios físicos, mesmo em um período de pandemia.

Palavras-chave: covid-19, idoso, atividade física, sofrimento emocional

Abstract

To find out the repercussions of the COVID-19 pandemic, we investigated the association between physical activity and emotional aspects of older adults. For this, 101 people aged 60 years or older answered an online questionnaire, via Google Forms. We identified that 45.5% of respondents had worsened physical performance, while 11% reported improved physical fitness during the pandemic. The most frequently performed exercises were walking (54.5%) and strength training (21.8%). Regarding mobility, the most frequent activities were going to the market (76.2%), walking in the neighborhood (64.4%), and going out to sunbathe (61.4%). Generalized Linear Model showed that worsening physical performance was associated with higher levels of psychological distress ($b=4.35$, 95% CI: 1.31-7.11, $p=0.003$). Our results indicate that improved physical performance generates positive repercussions on emotional aspects in older adults, reinforcing the importance of regular exercise, even in a pandemic period.

Keywords: COVID-19, older adult, exercise, psychological distress.

Resumen

Para averiguar el impacto de la pandemia de COVID-19, investigamos la asociación entre la actividad física y los aspectos emocionales de los ancianos. Para ello, 101 personas de 60 años o más completaron un cuestionario vía Google Forms. Identificamos que el 45,5% de los entrevistados empeoró su rendimiento físico, mientras que el 11% informó que su estado físico aumentó durante la pandemia. Caminar (54,5%) y hacer pesas (21,8%) fueron los ejercicios más realizados. En cuanto a la movilidad, las actividades más frecuentes fueron ir al mercado (76,2%), pasear por el barrio (64,4%) y salir a tomar sol (61,4%). El Modelo Lineal Generalizado mostró que el empeoramiento físico se asoció con niveles más altos de distrés psicológico ($b=4,35$; IC 95%: 1,31-7,11; $p=0,003$). Nuestros resultados indican que un mejor rendimiento físico tiene impacto positivo en los aspectos emocionales de los ancianos, reforzando la importancia del ejercicio físico regular, incluso en un periodo de pandemia.

Palabras clave: COVID-19, anciano, ejercicio físico, distrés psicológico

¹ Endereço de contato: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126, Cidade Universitária, Campinas, SP. CEP 13083-887. Telefone: (19) 3521-7408. E-mail: viniciusnagy@gmail.com

Introdução

A pandemia e as medidas de mitigação do SARS-CoV-2 trouxeram consequências sanitárias, sociais e econômicas. A saúde mental também merece atenção, pois o longo período de confinamento foi associado a sintomas depressivos, ansiedade, irritabilidade, estresse, tristeza e distúrbios do sono (Brooks et al., 2020; Chen et al., 2021).

Em 2020, houve diminuição de 1.000 passos por dia em duas semanas de confinamento, sugerindo que as pessoas se tornaram menos ativas fisicamente (Lakicevic et al., 2020). A inatividade física e a consequente diminuição da mobilidade podem ter provocado impactos negativos na saúde das pessoas idosas, repercutindo no funcionamento dos sistemas orgânicos e no enfrentamento de agentes infecciosos (Pinheiro et al., 2020).

O exercício físico é fundamental para o envelhecimento saudável, pois promove bem-estar psicológico (Rodríguez et al., 2020), qualidade de vida (Andreotti et al., 2013), autoestima e autoconfiança, auxiliando os idosos a realizarem suas atividades da vida diária com independência e integração à comunidade (Tortosa-Martínez et al., 2020). A prática regular de exercícios físicos também auxilia no tratamento de sintomas depressivos (Kvam et al., 2016), ajuda a estabelecer redes de apoio social e diminui a percepção de solidão na velhice (Oliveira et al., 2019). Não por acaso, em idosos, as principais motivações para a prática de exercícios físicos são a socialização e o prazer (Da Silva et al., 2016).

Se, por um lado, o exercício físico promove uma série de benefícios, por outro, o distanciamento social e a inatividade física podem ter acarretado desdobramentos negativos à esfera psicossocial dos idosos (Chen et al., 2021). A justificativa é de que a mudança na rotina, a redução de papéis sociais e o afastamento das redes de apoio social podem ter impactado negativamente no estado emocional durante a pandemia (Armitage & Nellums, 2020). No entanto, vale ressaltar que os impactos da covid-19 foram bastante distintos, de modo que os idosos mais resilientes e que conseguiram manter relações sociais de qualidade parecem ter passado pelo período de isolamento sem maiores prejuízos à saúde mental (Vahia et al., 2020).

Apesar de as autoridades de saúde pública recomendarem o distanciamento social, a aceitação não foi homogênea no território nacional. Isso se deve às disparidades socioeconômicas, comunicação inadequada e, também, ao prolongamento das medidas de contenção do coronavírus, que fizeram com que a adesão às políticas públicas diminuísse ao longo do tempo (Zhang et al., 2022). Como hipótese, imaginamos que a falta de controle epidemiológica e a adoção prolongada das medidas de mitigação do SARS-CoV-2 podem ter aumentado a prevalência de emoções negativas, ao passo que idosos mais ativos podem ter passado pela pandemia com níveis mais baixos de sofrimento emocional.

Na pandemia, a rotina do idoso e suas repercussões emocionais foram pouco exploradas pela comunidade científica. Acreditamos tratar-se de um tema de amplo interesse social, pois aborda os desfechos provocados pela restrição de mobilidade, bem como possibilita inferir possíveis atenuantes do sofrimento emocional em um subgrupo bastante acometido pela covid-19. Diante disso, investigamos a associação entre atividade física e aspectos emocionais de idosos durante a pandemia.

Método

Participaram do estudo 101 pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, alfabetizadas, residentes em qualquer região do território nacional e com computador ou *smartphone* com acesso à internet. Foram excluídos residentes em instituições de longa permanência ou com grande comprometimento da mobilidade (autorrelato).

Instrumentos

O instrumento foi um questionário elaborado pelos pesquisadores por meio da plataforma Google Forms, composto por 35 itens, subdivididos em quatro blocos:

- Caracterização dos participantes: seis itens, envolvendo nome, sexo, idade, escolaridade, moradia e arranjo familiar;
- Coronavírus: seis perguntas que deveriam ser respondidas com “sim” ou “não” – “Você teve coronavírus?”; “Tem medo de ser infectado/a pelo coronavírus?”; “Conhece alguém que se infectou pelo coronavírus?”; “Conhece alguém que faleceu por causa do coronavírus?”; “Você praticou distanciamento social durante a pandemia?”; “Você acha necessário proteger-se contra o coronavírus?”.
- Atividade física e uso de redes sociais: sete itens categóricos – “Você se manteve fisicamente ativo/a durante a pandemia?” (sim ou não); “Tirando as atividades do dia a dia, quantas vezes na semana você se exercitava durante a pandemia?” (escala de 0 a 7); “Selecione as modalidades de exercício físico que você praticava durante a pandemia” (lista contendo sete modalidades e um campo inserção de outras modalidades); “Você acha que o seu desempenho físico melhorou, piorou ou manteve-se igual?”; “Marque as atividades que você realizava durante a pandemia” (lista contendo 10 atividades); “Em relação aos cuidados com o lar, marque as tarefas que você realizava durante a pandemia” (lista contendo 11 tarefas); “Você usava redes sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram) para conversar com familiares e/ou amigos?” (sim ou não).
- Aspectos psicológicos: dezesseis perguntas a serem respondidas com “raramente” (nenhum ponto), “às vezes” (1 ponto) ou “sempre” (2 pontos) – “Durante a pandemia, você teve dificuldade para dormir?”; “Você se sentia ansioso/a?”; “Você tinha pensamentos negativos?”; “Você se sentia exausto/a?”; “Você ficava sem vontade de fazer as coisas?”; “Você ficava triste?”; “Você sentia vontade de chorar?”; “Você se sentia sozinho/a?”; “Você se sentia agitado/a?”; “Você ficava com raiva?”; “Você era agressivo/a com seus amigos ou familiares?”; “Você sentia medo em relação ao futuro?”; “Pequenas coisas te deixavam aborrecido/a?”; “Você se sentia insatisfeito/a com a vida?”; “Você sentia seu coração acelerado?”; “Você sentia dificuldade em concentrar-se?”. A pontuação de cada item foi somada, gerando um escore de 0 a 32, sendo o sofrimento emocional diretamente proporcional ao escore.

Procedimentos de coleta e análise dos dados

Este é um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), CAAE: 42751121.6.0000.5404, processo n. 4.828.967, em

conformidade com as recomendações e os requisitos da Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares. A divulgação foi realizada por meio de um convite, em formato de imagem com um *link* de acesso para o questionário, nos grupos de pesquisa da UNICAMP e em redes sociais como Instagram, Facebook e WhatsApp. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) continha orientações sobre os objetivos da pesquisa, a possibilidade de desistência a qualquer momento, a garantia de sigilo e questões éticas, bem como a possibilidade de entrar em contato direto com os pesquisadores em caso de dúvida. O tempo de resposta foi de aproximadamente 10 minutos. A coleta de dados ocorreu entre julho e setembro de 2021.

Procedimentos de análise

Descrevemos as variáveis do estudo por meio da média, desvio-padrão e frequência. A ANOVA de uma via foi usada para comparar a percepção do desempenho físico (variável categórica) em função da frequência semanal de exercícios físicos (variável discreta), na qual o teste de Levene foi usado para identificar a homogeneidade, o *post hoc* Tukey foi usado para comparações múltiplas e o Cohen d foi usado para estimar o tamanho do efeito. O teste Qui-Quadrado foi usado para verificar associação entre variáveis categóricas. Para identificar fatores associados ao sofrimento emocional (variável dependente discreta), consideramos como variáveis independentes a percepção do desempenho físico (variável categórica), a mobilidade nos espaços da vida diária (variável discreta) e a quantidade de tarefas domésticas realizadas na pandemia (variável discreta). Inicialmente, analisamos a distribuição da variável dependente para determinar a técnica estatística mais apropriada. Percebemos que o sofrimento emocional apresentou distribuição assimétrica, o que nos fez optar pela distribuição gama. Em seguida, realizamos um Modelo Linear Generalizado com função de ligação identidade e AIC como critério de aderência. As variáveis candidatas a fatores de confusão foram idade, sexo, escolaridade e medo de ser infectado. O modelo final foi determinado pelo menor valor de AIC. O nível de significância estatística adotado foi de 5% e todas as análises foram realizadas no Jamovi, versão 2.3.16.0.

Resultados

A pesquisa contou com 101 pessoas idosas, de ambos os sexos. A distribuição por sexo foi equivalente, existindo predomínio de idosos com ensino superior completo e vivendo com o companheiro. A Tabela 1 descreve as frequências absoluta e relativa das variáveis demográficas.

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos Participantes

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	53	52,5
Masculino	48	47,5
Idade (média, DP)	69,4	7,2

Variáveis	N	%
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	14	13,9
Ensino fundamental completo	2	2,0
Ensino médio completo	9	8,9
Ensino superior incompleto	8	7,9
Ensino superior completo	68	67,3
Vive com		
Companheiro(a)	45	44,6
Famíliares	27	26,7
Sozinho(a)	29	28,7

N=Frequência absoluta; %=Frequência relativa; DP=desvio-padrão.

As percepções dos participantes em relação à pandemia da covid-19 estão na Tabela 2. De maneira geral, a maioria teve medo de ser infectada, aproximadamente 15% se infectaram e houve alta adesão ao distanciamento social.

Tabela 2

Percepções Acerca da Pandemia da Covid-19

Variáveis	N	%
Tem medo de ser infectado(a)?		
Sim	70	69,3
Teve coronavírus?		
Sim	15	14,9
Conhece alguém que se infectou?		
Sim	92	91,1
Conhece alguém que faleceu por causa da covid-19?		
Sim	75	74,3
Praticou distanciamento social?		
Sim	97	96,0
Acha necessário se proteger?		
Sim	99	98,0
Sofrimento emocional (média, DP)	9,3	6,1

N=Frequência absoluta; %=Frequência relativa; DP=desvio-padrão.

A maioria dos participantes usou as redes sociais para conversar com amigos/famíliares (88,1%) durante a pandemia. No que tange à prática de atividades físicas, a maioria dos voluntários manteve-se ativa fisicamente, com prática semanal média de duas vezes. Contudo, a maioria relatou piora do desempenho físico naquele período. Os resultados referentes à média semanal de prática, percepção do desempenho físico e modalidades praticadas estão na Tabela 3.

Tabela 3

Atividade Física Durante a Pandemia da Covid-19

Variáveis	N	%
Manteve-se fisicamente ativo(a) na pandemia?		
Sim	80	79,2
Quantas vezes por semana você se exercitava? (média, DP)	2,9	2,1
Seu desempenho físico durante a pandemia		
Piorou	46	45,5
Manteve-se igual	40	39,4
Melhorou	11	10,9
Modalidades praticadas		
Musculação	22	21,8
Caminhada	55	54,5
Corrida	2	2,0
Ciclismo	3	3,0
Hidroginástica	6	5,9
Natação	2	2,0
Pilates	7	6,9
Outras	12	11,9

N=Frequência absoluta; %=Frequência relativa; DP=desvio-padrão.

A ANOVA de uma via encontrou efeito estatisticamente significativo da frequência semanal de exercícios físicos na percepção do desempenho físico ($F [2, 94]=5,75$; $p=0,004$). O *post hoc* Tukey mostrou que os idosos que melhoraram o desempenho praticaram exercícios físicos mais vezes na semana (média: $3,91\pm 2,02$) em comparação aos que pioraram a aptidão física (média: $2,17\pm 1,80$), com $p=0,029$ e tamanho de efeito grande (Cohen $d=0,873$). Quem se manteve igual também praticou exercícios físicos mais vezes na semana (média: $3,40\pm 2,17$) em comparação a quem piorou, com $p=0,015$ e tamanho de efeito médio (Cohen $d=0,617$). Entre quem melhorou e quem se manteve igual, não houve diferença significativa ($p=0,733$). O teste Qui-Quadrado mostrou que o grupo que melhorou o desempenho físico praticou predominantemente musculação (72,8%), que foi menos frequente no grupo que se manteve igual (20%) e no grupo que piorou o desempenho físico (8,7%), com $p<0,001$. Não houve diferença estatisticamente significativa ($p>0,05$) na proporção das demais modalidades entre os grupos.

Em relação à mobilidade nos espaços da vida diária, as atividades mais realizadas foram ir ao mercado, caminhar na vizinhança e sair para tomar sol (Tabela 4). A Tabela 5 apresenta diferentes tarefas domésticas voltadas ao cuidado do lar. As atividades mais frequentes foram preparo das refeições e limpeza das roupas e da casa.

Tabela 4*Mobilidade nos Espaços da Vida Diária*

Variáveis	N	%
Visitou familiares durante a pandemia?		
Sim	41	40,6
Foi ao mercado?		
Sim	77	76,2
Foi ao shopping?		
Sim	19	18,8
Foi ao restaurante?		
Sim	24	23,8
Frequentou parques naturais?		
Sim	22	21,8
Frequentou festas ou eventos?		
Sim	2	2,0
Saiu para tomar sol?		
Sim	62	61,4
Conversou com os vizinhos?		
Sim	46	45,5
Caminhou na vizinhança?		
Sim	65	64,4
Mobilidade nos espaços da vida diária (média, DP)	3,7	1,9

N=Freqüência absoluta; %=Freqüência relativa; DP=desvio-padrão.

Tabela 5*Tarefas de casa*

Variáveis	N	%
Limpou a casa?		
Sim	60	59,4
Preparou refeições?		
Sim	74	73,3
Lavou roupa?		
Sim	66	65,3
Arrastou móveis de lugar?		
Sim	32	31,7
Cuidou do quintal?		
Sim	46	45,5
Varreu a calçada?		
Sim	26	25,7
Subiu escadas?		
Sim	60	59,4
Limpou a caixa d'água?		
Sim	5	5,0
Limpou a calha?		
Sim	4	4,0

Variáveis	N	%
Fez manutenção ou pequenos reparos?		
Sim	35	34,7
Atividades domésticas (média, DP)	4,0	2,1

N=Frequência absoluta; %=Frequência relativa; DP=desvio-padrão.

O Modelo Linear Generalizado encontrou associação estatisticamente significativa entre a percepção do desempenho físico e o sofrimento emocional durante a pandemia da covid-19 (Tabela 6). A média do sofrimento emocional foi cerca de quatro pontos mais alta no grupo que piorou em relação ao grupo que melhorou o desempenho físico. Os demais preditores do modelo não foram estatisticamente significativos. Idade, sexo, escolaridade e medo de ser infectado não foram associados ao sofrimento emocional ($p>0,05$), por isso não foram incluídos como fatores de confusão.

Tabela 6

Fatores associados às emoções negativas durante a pandemia da covid-19

Variáveis independentes	B	IC 95%		p
		Inferior	Superior	
Número de atividades domésticas	0,46	-0,04	0,93	0,085
Mobilidade nos espaços da vida diária	0,14	-0,50	0,79	0,645
Percepção do desempenho físico:				
Igual – Piorou	-0,95	-3,56	1,66	0,441
Melhorou – Piorou	-4,35	-7,11	-1,13	0,003

IC=Intervalo de Confiança.

Discussão

No presente estudo, verificamos a associação entre atividade física e aspectos emocionais de pessoas idosas durante a pandemia da covid-19, em que observamos que a piora do desempenho físico foi associada aos níveis mais altos de sofrimento emocional. Além disso, caracterizamos a rotina dos idosos em diferentes aspectos da vida diária, permitindo-nos identificar que os exercícios físicos mais praticados foram caminhada e musculação; as tarefas domésticas mais frequentes foram relacionadas ao autocuidado, como preparo das refeições e limpeza das roupas; e os deslocamentos para fora de casa também estavam relacionados ao autocuidado e ao suprimento de necessidades básicas, como ir ao mercado, caminhar na vizinhança e sair para tomar sol.

A pandemia da covid-19 teve impacto significativo na vida de toda a população, não apenas pela exposição ao coronavírus, mas também em decorrência das medidas de distanciamento social (De Oliveira et al., 2021). Embora fosse um problema de saúde pública, a gravidade da covid-19 mostrou-se heterogênea na sociedade, de modo que as repercussões mais deletérias foram observadas principalmente na população idosa (Ornell et al., 2020; Wu, 2020). A justificativa é de que o processo de envelhecimento pode acarretar um declínio no funcionamento dos sistemas orgânicos, reduzindo a capacidade de enfrentamento

aos agentes infecciosos, tornando os idosos mais suscetíveis ao atendimento médico de urgência, hospitalização e morte (Hammerschmidt & Santana, 2020). Não por acaso, a maior concentração de hospitalização por síndrome respiratória aguda grave (SRAG) ocorreu na faixa etária dos 60 aos 69 anos, e o maior risco de mortalidade na faixa dos 70 aos 79 anos (Ministério da Saúde, 2020).

O medo de se infectar não foi o único responsável por evitar que as pessoas adotassem comportamentos de risco. Ainda que com alguma dificuldade, foram implementadas medidas de mitigação do coronavírus, como o distanciamento físico e social, as quais colocaram a saúde mental no centro das discussões públicas, especialmente em relação às pessoas idosas (Wong et al., 2020). Nesse sentido, Barros et al. (2020) observaram que 40% dos adultos se sentiram mais tristes ou deprimidos, 54% ficavam frequentemente ansiosos ou nervosos e 43% tiveram alterações no sono durante a pandemia. No estudo de Pereira et al. (2021), 29% dos idosos relataram sentir pouca vontade de realizar as atividades do cotidiano, 33% se sentiram deprimidos, 36,5% apresentaram dificuldades para dormir e 36% sentiram-se com pouca energia. Pacheco (2021), por sua vez, encontrou que a prevalência de percepção de solidão foi de 44%, de ansiedade foi de 57%, e que os sintomas depressivos aumentaram em 15%.

Outro aspecto afetado pela pandemia foi a prática de atividades físicas. O estudo de Crochemore-Silva et al. (2020) mostrou que $\frac{1}{4}$ dos entrevistados praticaram atividade física neste período, dentre os quais apenas 7% alcançaram os 150 minutos semanais, conforme recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS). Uma pesquisa realizada no Rio Grande do Sul (Costa et al., 2020) relatou diminuição do nível de atividade física após as medidas de restrição social, permitindo-nos inferir que a prevalência de comportamento sedentário aumentou durante a pandemia da covid-19.

A associação entre melhora do desempenho físico e níveis mais baixos de sofrimento emocional foi possivelmente mediada pela prática de exercícios físicos durante a pandemia. Essa prática pode ter atenuado emoções negativas, já que estudos anteriores demonstraram que idosos ativos são menos suscetíveis a sintomas depressivos (Benedetti et al., 2008) e que a prática de exercícios físicos proporciona bem-estar físico e psicológico, reduzindo sintomas de ansiedade e estresse (Oliveira et al., 2011). Além disso, imaginamos que a ocupação de ambientes externos, como praças, parques naturais e vizinhança, pode ter representado um alento durante a pandemia. Outra possibilidade é a socialização, já que o exercício físico geralmente é praticado em pequenos grupos de pessoas. Essa interação pode ter sido importante para a manutenção de relações sociais de qualidade, abrandando os efeitos negativos da pandemia. Nossas interpretações apoiam-se em Ribeiro et al. (2020), que ressaltaram que aproveitar a companhia de amigos e familiares e socializar no tempo livre são atividades benéficas aos aspectos emocionais. Diante disso, nossas evidências sugerem que os exercícios no período de pandemia, especialmente treinamento de força, podem ter atenuado sintomas de ansiedade, estresse, tristeza, percepção de solidão, entre outros.

É inegável que a pandemia afetou o cotidiano de todos, fazendo com que as atividades de lazer e os exercícios físicos fossem praticados dentro de casa ou em ambientes sem aglomeração. Segundo Pereira (2021), a pandemia afetou a esfera biopsicossocial dos idosos, os quais readaptaram suas atividades ou possivelmente deixaram de realizá-las. Com a res-

trição da mobilidade urbana, muitos idosos limitaram-se às tarefas domésticas, reduzindo as opções para a ocupação do tempo livre. De acordo com Adjei e Brand (2018), dedicar muito tempo em tarefas domésticas pode diminuir o tempo de sono e de lazer, atividades importantes para o bem-estar físico e psicológico. Os autores também mencionaram que as mulheres têm chances mais acentuadas de relatarem problemas com a saúde quando expostas ao trabalho doméstico excessivo, suscitando reflexões acerca dos papéis sociais e das questões de gênero. No presente estudo, não encontramos associação entre tarefas domésticas e sofrimento emocional.

Como limitações, destacamos a baixa representatividade de idosos que melhoraram o condicionamento físico, refletindo uma característica da pandemia na qual o comportamento sedentário se tornou mais prevalente. Em relação ao instrumento de coleta de dados, preferimos não usar questionários difundidos pela comunidade científica, pois se limitavam ao contexto em que foram criados/validados, de modo que não alcançariam os efeitos da covid-19. Por isso, após um estudo teórico aprofundado, definimos uma série de perguntas a fim de identificar aspectos emocionais de idosos durante a pandemia. Outro aspecto importante é que a coleta de dados ocorreu em um momento de flexibilização das medidas de distanciamento social (julho e setembro de 2021), o que pode ter afetado a capacidade de o participante lembrar suas emoções na época em que as medidas sanitárias eram mais restritivas. Ademais, a população investigada se difere da comunidade, pois a amostra foi formada majoritariamente por idosos altamente escolarizados, tornando os resultados pouco generalizáveis à população geral.

Considerações Finais

Nossas evidências sugerem que idosos mais ativos apresentaram níveis reduzidos de sofrimento emocional durante a pandemia da covid-19. Esse resultado suscita reflexões em saúde pública, pois as pessoas que melhoraram o condicionamento físico provavelmente foram as que mais se expuseram ao coronavírus. De maneira estocástica, o aumento da exposição faz com que aumente o risco de infecção, reverberando em uma série de desfechos deletérios, como SRAG, hospitalização e morte. Por isso, na presença de um vírus altamente contagioso, gestores públicos precisam sopesar riscos e benefícios relacionados à prática de exercícios físicos em ambientes fechados, incentivando práticas individualizadas e ao ar livre.

Considerando o que foi discutido, o profissional de Educação Física provavelmente encontrará idosos fragilizados em termos emocionais, por causa de um efeito residual da pandemia. Por isso, é necessário compreender as repercussões do longo período de confinamento, enfatizando não apenas as capacidades físicas, mas também os aspectos psicossociais, que tendem a ser beneficiados pela prática regular de exercícios físicos.

Referências

Adjei, N. K., & Brand, T. (2018). Investigating the associations between productive housework activities, sleep hours and self-reported health among elderly men and women in western industrialised countries. *BMC Public Health*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4979-z>

- Andreotti, D. G., Veiga, M. L. R., Moraes, M. M. G., Begnami, M. D. F. D., Cogliatti, W. N. J., & Pereira, R. D. C. G. (2013). Fatores nutricionais e físicos que interferem na qualidade de vida do idoso. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, 16(2), 27-35. doi: <https://doi.org/10.25061/2527-2675/ReBraM/2013.v16i2.61>
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), 256. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X)
- Barros, M. B. D. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. D., Romero, D., Souza Junior, P. R. B., Azevedo, L. O., Machado, I. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., da Silva, D. R. P., Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29, e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Benedetti, T. R. B., Borges, L. J., Petroski, E. L., & Gonçalves, L. H. T. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 42, 302–307. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chen, P. J., Pusica, Y., Sohaei, D., Prassas, I., & Diamandis, E. P. (2021). An overview of mental health during the COVID-19 pandemic. *Diagnosis (Berl)*, 2(8), 403–412. <https://doi.org/10.1515/dx-2021-0046>
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa, V. C., Filho, Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista brasileira de atividade física & saúde*, 25, 1–6. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., Harter, J., & Pellegrini, D. C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: Estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249–4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
- Da Silva, A. N. C., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2016). Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, 21(4) 677–685. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v21i4.32198>
- Oliveira, V. V., Oliveira, L. V., Rocha, M. R., Leite, I. A., Lisboa, R. S., & Andrade, K. C. L. (2021). Impactos do isolamento social na saúde mental de idosos durante a pandemia pela COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 3718–3727. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-294>
- Hammerschmidt, K. S. A., & Santana, R. F. (2020). Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 25, 10. <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849/pdf>
- Kvam S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 202, 67–86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>

- Lakicevic, N., Moro, T. P. A., Roklicer, R., Trivic, T., & Cassar, S. (2020). Stay fit, don't quit: Geriatric Exercise Prescription in COVID-19 Pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(7), 1209–1210. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01588-y>
- Ministério da Saúde. (2020). *Boletim Epidemiológico Especial* (Semana Epidemiológica 51). <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/boletins-epidemiologicos-1/boletins-epidemiologicos-1>
- Oliveira, E. N., Aguiar, R. C., Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126–130. <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>
- Oliveira, L. M., Abrantes, G. G., Ribeiro, G. S., Cunha, N. M., Pontes, M. L. F., & Vasconcelos, S. C. (2019). Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: Revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22(6), e190241. <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.190241>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Pacheco, A. I. D. S. (2021). *O impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental da população idosa utilizadora dos serviços de Centro de Dia do concelho de Paços de Ferreira* (tese de doutorado). Recuperado de: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/37657>
- Pereira, F. D. F. F., Fortuna, D. R., & Silva, R. (2021). Sociabilidade em tempos de quarentena: o *WhatsApp* como ferramenta de interação social durante a pandemia de COVID-19. *Travessias*, 15(2), 404–422. <https://doi.org/10.48075/rt.v15i2.27349>
- Pinheiro, J. S., Demartini, K., Garcia, G. S., Rossa, D. T., Jorge, M. S. G., & Wibeling, L. M. (2020). Exercícios físicos na saúde dos idosos durante a pandemia por COVID-19: uma revisão integrativa da literatura. *Temas em Saúde – Edição Especial COVID*, 1(1), 25–38. <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2020/08/20covid2.pdf>
- Ribeiro, O. C. F., Santana, G. J., Tengan, E. Y. M., Silva, L. W. M., & Nicolas, E. A. (2020). 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*, 23(3), 391–428. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25456>
- Rodríguez, M. Á., Crespo, I., & Olmedillas, H. (2020). Exercising in times of COVID-19: What do experts recommend doing within four walls? *Revista Española de Cardiología [English ed.]*, 73(7), 527. <https://doi.org/10.1016/j.rec.2020.04.001>
- Tortosa-Martínez, J., Beltrán-Carrillo, V. J., Caus, N., Iglesias-Martínez, M. J., Lozano-Cabezas, I., Jimenez-Hernández, S., & Tormo, J. M. (2020). Psychosocial benefits of exercise for older adults with amnesic Mild Cognitive Impairment: Innovative practice. *Dementia [London]*, 19(2), 518–527. <https://doi.org/10.1177/1471301217725895>
- Vahia, I. V., Jeste, D. V., & Reynolds, C. F. (2020). Older Adults and the Mental Health Effects of COVID-19. *JAMA*, 324(22), 2253–2254. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.21753>
- Wong, S. Y. S., Zhang, D., Sit, R. W. S., Yip, B. H. K., Chung, R. Y. N., Wong, C. K. M., Chan, D. C. C., Sun, W., Kwok, K. O., & Mercer, S. W. (2020). Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: A prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice*, 70(700), e817–e824. <https://doi.org/10.3399/bjgp20X713021>

- Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: A global challenge. *Global health research and policy*, 5(1), 1–3. <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>
- Zhang, M., Wang, S., Hu, T., Fu, X., Wang, X., Hu, Y., Halloran, B., Li, Z., Cui, Y., Liu, H., Liu, Zhimin., & Bao, S. (2022). Human mobility and COVID-19 transmission: A systematic review and future directions. *Annals of GIS*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/19475683.2022.2041725>

Recebido em: 04/08/2022

Última revisão: 21/10/2022

Aceite final: 21/10/2022

Sobre os autores:

Caroline Machado Martins: Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Estudante de Pós-Graduação na UNICAMP. **E-mail:** c195559@dac.unicamp.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-3994-5231>

Vinicius Nagy Soares: Doutorando em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Mestre em Gerontologia, Pós-Graduando e Professor de Educação Física pela UNICAMP. **E-mail:** viniciusnagy@gmail.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-0363-5186>

Paula Teixeira Fernandes: Doutora em Neurociências pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professora livre-docente da Faculdade de Educação Física e professora do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da UNICAMP. **E-mail:** paula@fef.unicamp.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0492-1670>

