

# A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PELOS IDOSOS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL DECORRENTE DA PANDEMIA DA COVID-19

FERNANDES, Carla<sup>1</sup>  
FONSECA, Rhauander Da Costa<sup>2</sup>  
JESUS, David Tompson de<sup>3</sup>  
SOUZA, Fernanda Letícia de<sup>4</sup>

## RESUMO

As atividades físicas são fundamentais para a saúde dos idosos e frente ao isolamento social, decorrente da pandemia da Covid-19, a continuidade da realização destas pelos idosos tornou-se uma preocupação. Nesse sentido, o presente estudo buscou investigar e analisar, com base na literatura específica da área, de que modo a prática de atividade física voltada para os idosos ocorreu durante o período mencionado. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo bibliográfica, que analisou artigos publicados na plataforma “SciELO” entre março de 2020 e dezembro de 2021. Dada a ausência de estudos específicos sobre programas e ações de atividades físicas para idosos durante o período de isolamento, optou-se por analisar todos os trabalhos que articulassem atividades físicas, idosos e Covid-19. Desse modo, foram analisados quatro trabalhos e notou-se que a preocupação com a prática destas atividades por idosos foi uma questão recorrente entre os estudos. Os benefícios das atividades físicas foram reconhecidos em todos os trabalhos analisados, reafirmando a importância do desenvolvimento das mesmas para os aspectos biológicos, psicológicos e sociais dos idosos. A importância do profissional de educação física para o planejamento e a execução de atividades físicas também foi indicada nos estudos analisados e o uso de tecnologias digitais como forma de promover a continuidade desta prática durante o isolamento social também foi uma estratégia apontada pelos autores.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Educação Física. Idosos. Pandemia. Isolamento Social.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho se fundamenta na articulação entre a importância da atividade física para a saúde dos idosos e o modo como estas foram desenvolvidas durante o período de isolamento social decorrente da pandemia da Covid-19.

---

<sup>1</sup> Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2286218.

<sup>2</sup> Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2137424.

<sup>3</sup> Professor Coordenador do Centro Universitário Internacional UNINTER.

<sup>4</sup> Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

Esta pandemia assolou o mundo no ano de 2020, levando a população a adotar uma série de medidas preventivas e restritivas a fim de evitar a disseminação da doença. Uma das formas encontradas pelas organizações de saúde para controlar esse processo foi o isolamento social que, por sua vez, gerou diversas implicações na sociedade, afetando as condições físicas, psicológicas e sociais da população.

De acordo com recomendações do Ministério da Saúde, as atividades físicas foram indicadas e estimuladas desde o início do período de isolamento e diante do fechamento de locais específicos para a prática destas atividades, como os parques e as academias, foram apontadas orientações para que ocorressem nos próprios domicílios (KNUTH *et al.* 2020).

Dentre os benefícios que as atividades físicas podem proporcionar aos idosos, estão o controle, o tratamento e a prevenção de doenças, de distúrbios e de incapacidades funcionais. Além disso, existem também iniciativas que se preocupam com os aspectos de integração social, saúde, qualidade de vida e lazer dos mesmos (GEREZ *et al.* 2010).

A população idosa vem aumentando mundialmente e, com isso, passou a ocorrer também um crescimento significativo nos programas relacionados à saúde, destacando-se a educação física voltada para esta faixa etária. As atividades físicas são benéficas não apenas para a manutenção física dos idosos, mas também para o bem estar psicológico e social (GEREZ *et al.* 2010).

Embora tenham sido propagadas recomendações para a realização de atividades físicas nos domicílios durante o isolamento, questiona-se se os idosos possuíam conhecimento para desenvolvê-las, uma vez que é essencial que estas atividades sejam realizadas sob a orientação de um profissional que conheça as características do idoso, seus interesses e suas reais necessidades.

A população idosa ainda apresenta baixa adesão aos programas de educação física e, diante do isolamento social iniciado em 2020 e da ausência de acompanhamento e orientação profissional, tornou-se preocupante a situação desta faixa etária (GEREZ *et al.* 2010).

Considerando o contexto apresentado e a importância da atividade física para a saúde dos idosos, a presente pesquisa buscou responder, com base na literatura específica da área, de que modo estas atividades ocorreram no período de isolamento social nos anos de 2020 e 2021. Além disso, considera-se que a concepção apresentada pelo profissional sobre educação física seja determinante para os

programas propostos por ele. Desse modo, entende-se que seja importante compreender a tendência destes programas de atividade física ocorridos, identificando se foram pautados em uma vertente mais biológica ou voltados para a autonomia e a emancipação dos idosos.

Frente ao exposto, a pesquisa apresentou como objetivo geral: investigar e analisar, com base na literatura específica da área, de que modo a prática de atividade física para os idosos foi desenvolvida durante o período de isolamento social ocasionado pela Covid-19.

A partir da identificação da produção científica sobre a temática, o estudo buscou analisar artigos publicados no período de março de 2020 a dezembro de 2021 que apresentassem experiências sobre ações e programas de atividades físicas para idosos e verificar de que modo tais atividades físicas foram realizadas e em que tendência (vertente biológica ou voltada para a autonomia e emancipação) foram pautadas.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

No final do ano de 2019, na cidade de Wuhan (China), confirmou-se a infecção na população por um novo tipo de coronavírus, denominado SARS-CoV-2. Trata-se do vírus causador da doença Covid-19, caracterizada principalmente pelo seu impacto no sistema respiratório humano. O primeiro caso desta doença foi confirmado no Brasil em fevereiro de 2020 e devido ao seu alcance mundial, foi classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia, em 11 de março de 2020.

A partir daquele momento, a população foi orientada a seguir uma série de medidas de prevenção, como lavar as mãos com água e sabão ou utilizar álcool em gel para desinfecção das mesmas; cobrir nariz e boca ao tossir; evitar aglomerações, dentre outras. Aliadas às medidas de prevenção, os estados e municípios começaram a adotar também medidas de restrição, com o intuito de diminuir a circulação e a aglomeração da população, evitando, dessa forma, a transmissão desenfreada do vírus causador da Covid-19. Os objetivos destas medidas restritivas eram:

[...] frear o espalhamento dos casos, preparar serviços de saúde para o enfrentamento da doença, evitar muitos casos ao mesmo tempo e ainda uma

corrida por equipamentos de proteção, testes de detecção e cuidados com os profissionais de saúde (KNUTH *et al.* 2020, p. 2).

Diante do contexto vivenciado naquele momento, de necessidade de isolamento social para conter a disseminação da doença, as aulas presenciais foram interrompidas, assim como diversos trabalhos passaram a ser realizados de forma remota, houve também diminuição nos serviços de transporte e restrição de diversas atividades comerciais (KNUTH *et al.* 2020).

A partir de 16 de março de 2020, no Brasil, intensificaram-se as campanhas e recomendações para que as pessoas ficassem em casa. Nesse contexto, o Ministério da Saúde enfatizou a importância da atividade física como medida de proteção, aliada a uma alimentação saudável e ao sono adequado. Tais recomendações, sobre a prática de atividade física nos domicílios, ocorreram devido ao fechamento de parques, academias e de outros locais específicos (KNUTH *et al.* 2020).

Frente a esta nova situação, Knuth *et al.* (2020) indicam que houve uma predominância de atividades físicas em sua vertente biológica, com o intuito de melhorar a função imunológica dos organismos. Essa perspectiva biológica, relacionada à importância de se realizar atividade física, destaca-se nos discursos analisados pelos citados autores:

a) a relação com a melhora da função imunológica, em termos gerais e para todas as pessoas; b) a proteção que a prática traria na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, onde uma grande parte das pessoas dos grupos de risco para casos graves da COVID-19 está colocada, especialmente os idosos (KNUTH *et al.* 2020, p. 3).

Knuth *et al.* (2020) chamam a atenção para o fato de que dentre as recomendações oriundas das organizações de saúde, os indivíduos e as famílias foram orientados a praticarem atividades físicas em casa, sem garantia de instrumentalização e acesso ao conhecimento e à profissionais desta área.

As análises empreendidas por Knuth *et al.* (2020) indicam que embora a importância da continuidade das atividades físicas durante o período de isolamento social tenha sido reconhecida pelas organizações de saúde, não foram fornecidos mecanismos que garantissem à população em geral a sua realização. Nesse sentido, ressalta-se a necessidade e a importância do acompanhamento profissional e de orientação específica para a realização de atividades físicas.

Ainda nessa perspectiva, embora os benefícios das atividades físicas para a população sejam amplamente reconhecidos, a adesão dos idosos ainda é muito pequena. Com o isolamento social e a restrição a espaços como academias e parques, o desenvolvimento destas atividades tornou-se ainda mais dificultado para as pessoas dessa faixa etária.

Nesse sentido, Gerez *et al.* (2010) ressaltam a importância de implementar programas educacionais que esclareçam à população idosa sobre os benefícios da prática de atividades físicas, bem como recomendações apropriadas visando a incorporação do exercício físico no cotidiano dos mesmos.

Parte-se da compreensão de que é necessário reconhecer que a educação física é uma forma de intervenção sobre a vida das pessoas, o que caracteriza a sua natureza política. Desse modo, a forma como os programas de atividades físicas são realizados implicam em reflexões sobre a que interesses eles se voltam e com quais aspectos se preocupam ao propor exercícios para os idosos (GEREZ *et al.* 2010).

Em uma visão oposta à verificada por Knuth *et al.* (2020) em relação aos discursos, cuja base era a vertente biológica, Gerez *et al.* (2010) defendem a ideia de que a atividade física deve proporcionar aos idosos a autonomia, e não apenas aquela relacionada à independência física e funcional, mas fundamentada na filosofia, onde é entendida como:

[...] uma capacidade eminentemente humana de fazer escolhas e responsabilizar-se por elas, a qual pode garantir às pessoas, mesmo na presença de doenças e limitações físicas, a possibilidade de manter o poder e o controle sobre suas vidas (GEREZ *et al.* 2010, p. 487).

O discurso do profissional de educação física apresenta implicações sobre suas práticas, atuando como um norteador. Nesse sentido, conhecer as concepções do educador físico torna-se importante para compreender o programa de atividade que está sendo proposto por ele. Por exemplo, um discurso comum presente na área da saúde parte da concepção de que o estilo de vida saudável na velhice seja uma responsabilidade individual, desconsiderando os aspectos sociais, culturais e políticos, tão importantes para a autonomia dos idosos (GEREZ *et al.* 2010).

[...] a EF, considerada como prática educativa, seja capaz de promover o desenvolvimento humano na direção do autocuidado que, em última análise, se refletirá em melhoras físicas e funcionais. No entanto, como prática educacional, a EF será ainda capaz de contribuir no desenvolvimento de uma consciência crítica que permita aos idosos refletirem sobre si mesmos, sobre suas realidades e sobre suas relações com o mundo, abrindo as

possibilidades de discussões sobre o que significa viver essa etapa da vida (GEREZ *et al.* 2010, p. 488).

Frente ao exposto, evidencia-se a necessidade de compreensão dos objetivos de programas de atividades físicas direcionados aos idosos, a fim de que a negação da velhice não seja reforçada, bem como sua visão estereotipada (GEREZ *et al.* 2010). A partir da concepção de educação física presente nos programas, será possível analisar sua tendência quanto a uma vertente mais biológica ou mais crítica, visando a autonomia e a emancipação dos idosos.

### 3. METODOLOGIA

Esta pesquisa apresenta-se como um estudo de natureza qualitativa, sendo classificada como descritiva considerando os seus objetivos, uma vez que se fundamenta na pesquisa bibliográfica.

As pesquisas qualitativas apresentam, dentre suas principais características, o fato de que seus dados são essencialmente descritivos e o pesquisador é tido como o seu principal instrumento. Neste tipo de pesquisa, os investigadores se interessam mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados (BOGDAN; BIKLEN, 1994).

Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. [...] Na sua busca de conhecimento, os investigadores qualitativos não reduzem as muitas páginas contendo narrativas e outros dados a símbolos numéricos. Tentam analisar os dados em toda a sua riqueza, respeitando, tanto quanto o possível, a forma em que estes foram registrados ou transcritos (BOGDAN; BIKLEN, 1994, p.48).

A pesquisa bibliográfica possibilita ao pesquisador fazer um estudo sistemático a partir de material acadêmico já publicado, como livros, artigos, dissertações e teses, e exige que o pesquisador realize um conjunto de procedimentos de forma organizada, levando sempre em consideração os objetivos do estudo.

Segundo Gil (2008, p. 45), a principal vantagem da pesquisa bibliográfica é: “[...] o fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”.

Na presente pesquisa, o levantamento de trabalhos ocorreu por meio da plataforma “SciELO”, uma base de dados que reúne trabalhos científicos publicados em revistas reconhecidas nacional e internacionalmente. Já a busca por estes trabalhos

ocorreu por meio da utilização dos seguintes descritores, em combinação: “atividade física + idosos”, “exercício físico + idosos” e “educação física + idosos”.

Quanto ao recorte temporal da análise, foi considerado o início do período de isolamento social, devido à Covid-19, no Brasil, ou seja, março de 2020. Acredita-se que os primeiros trabalhos acerca da temática pesquisada começaram a ser publicados um pouco mais tarde, porém esta foi mantida como data inicial do recorte.

Com relação ao final do recorte, é necessário considerar que as medidas de isolamento foram se tornando menos restritivas nos diferentes locais do país em momentos diferentes ao longo dos últimos anos. Desse modo, optou-se por considerar o mês de dezembro de 2021 como data final do recorte.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, realizada com base em material já publicado, o projeto de pesquisa não foi submetido ao Comitê de Ética da instituição, pois a mesma não envolveu a participação direta de pessoas.

A primeira análise deste estudo buscou categorizar os trabalhos publicados no período definido e, em seguida, a análise foi direcionada para os trabalhos cujo foco apresentasse experiências sobre ações e programas de atividades físicas para idosos durante o período de isolamento.

A análise dos dados, com base no referencial teórico da pesquisa, buscou compreender de que modo as atividades físicas voltadas para os idosos ocorreram durante o período de isolamento social e com base em que concepções foram desenvolvidas.

#### **4. ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da busca realizada na plataforma “SciELO”, utilizando-se os descritores mencionados na metodologia deste trabalho, foram encontrados 59 diferentes artigos, publicados entre março de 2020 e dezembro de 2021, que apresentam a articulação entre “Atividades Físicas e Idosos” como tema principal.

Após a busca pelos artigos, iniciou-se a leitura do resumo de cada um deles, a fim de identificar os objetivos apresentados e o tipo de estudo em que se classificavam. Verificou-se que a maioria dos artigos se classificava como pesquisas científicas, desenvolvidas com base em diversos procedimentos metodológicos, como a pesquisa etnográfica, o estudo longitudinal e transversal, o estudo epidemiológico,

dentre outros. Também foram identificados trabalhos classificados como revisão de literatura, que consistiam na análise de produções em um longo período.

Em alguns dos artigos analisados observou-se que a temática “Atividades Físicas e Idosos” não apresentava centralidade no estudo, embora estivesse presente. Esses artigos não foram excluídos da análise, uma vez que consideram as atividades físicas como essenciais para os idosos e esse público fez parte do estudo.

Dentre as temáticas apresentadas pelos artigos analisados encontra-se uma diversidade de assuntos relacionados aos idosos, como doenças, qualidade de vida, desigualdades sociais, hábitos saudáveis, sedentarismo, dentre outros. É possível notar que os trabalhos relativos à atividade física direcionados para a população idosa se preocupam com uma série de aspectos desses indivíduos, não ficando restrito apenas às questões fisiológicas de saúde, mas se preocupando também com hábitos saudáveis e atividades de lazer, como a dança por exemplo.

As atividades físicas também foram utilizadas em alguns estudos como parâmetro para verificar desempenhos físicos, comparando-se idosos que as realizavam e os que não as realizavam e reforçando a importância das mesmas.

Ao longo da leitura dos resumos e análise dos trabalhos publicados neste período, perceberam-se alguns pontos que devem ser destacados aqui. O primeiro deles diz respeito à pequena quantidade de artigos publicados que abordam a situação de isolamento social decorrente da pandemia da Covid-19. Essa situação já era esperada entre os artigos publicados nos primeiros meses do recorte temporal desta pesquisa. No entanto, o cenário foi observado durante todo o período de análise, sendo identificados apenas quatro artigos que apresentavam a problemática do isolamento relacionada às atividades físicas e aos idosos.

O segundo ponto que este estudo se preocupou foi em identificar em que momento os artigos foram produzidos, submetidos, aceitos e publicados pelas revistas. Ao analisar tais dados, percebeu-se que o período entre a submissão e a publicação dos trabalhos, muitas vezes, levou anos. Identificaram-se estudos submetidos em 2017 e 2018 e só publicados em 2020. Por outro lado, também observaram-se artigos que foram submetidos e publicados no mesmo ano, como em 2020 e 2021.

O terceiro aspecto observado refere-se à predominância de artigos classificados como pesquisa científica e à ausência de relatos de experiência sobre a temática. Dada a natureza das publicações científicas, esta também era uma situação

já esperada, pois os relatos de experiência costumam ser mais frequentes em publicações de congressos e simpósios, por exemplo. Ainda assim, é habitual encontrar pesquisas que tenham sido desenvolvidas a partir de experiências realizadas em ações e programas de atividade física. Esse tipo de estudo foi encontrado nos artigos analisados, porém não se referiam à temática de interesse no momento, pois não articulavam a situação de isolamento social.

Frente aos aspectos apresentados, entende-se que é natural que as pesquisas demorem um determinado tempo para serem publicadas e que a escassez de estudos sobre a relação entre atividades físicas para idosos e o isolamento social da Covid-19 pode ser explicada por este motivo. As pesquisas e experiências levam tempo para serem propostas e realizadas. Desse modo, acredita-se que ao longo dos próximos anos serão publicados diversos artigos a respeito da temática de interesse do presente estudo.

Diante do cenário descrito, as análises foram direcionadas para os trabalhos que apresentavam a articulação entre atividades físicas, idosos e a Covid-19. Conforme já apontado, foram identificados quatro trabalhos, cujas análises serão explicitadas a seguir.

Primeiramente, estes trabalhos foram organizados e identificados, de acordo com a Tabela 1, na qual foram organizadas as informações referentes a cada trabalho analisado, atribuindo um código a cada um deles e apresentando posteriormente os seguintes dados: título, autores, revista na qual o trabalho foi publicado e o ano de publicação dos mesmos.

Tabela 1 – Identificação dos Artigos Analisados

<b>Código</b>	<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Revista</b>	<b>Ano</b>
A1	A atividade física pode influenciar no efeito da vacina para COVID-19 em idosos?	PITANGA, F. J. G.; PITANGA, C. P. S; BECK, C. C.	Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano	2020
A2	Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa ELSI-COVID-19	PEIXOTO, S. V. <i>et al.</i>	Cadernos de Saúde Pública	2020

A3	Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso	BRITO, L. M. S. <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	2021
A4	Agregamento de fatores associados à fragilidade física em idosos residentes na comunidade	ROCHA, S. V. <i>et al.</i>	Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano	2021

Fonte: Elaborada pelos autores

O artigo A1, de autoria de Pitanga; Pitanga e Beck (2020), analisou estudos sobre a relação entre atividade física e o efeito das vacinas. Os autores acreditam que os resultados desse estudo poderão ser considerados também em futuras pesquisas sobre atividade física e vacinas contra a Covid-19.

Segundo os autores deste artigo, diversos estudos têm demonstrado a ocorrência de reduções na capacidade de resposta imune dos idosos frente ao processo de envelhecimento. Nesse sentido, fatores como estilo de vida, incluindo-se atividade física e hábitos alimentares, começaram a ser investigados e sugeridos como possíveis agentes para melhorar o efeito das vacinas sobre o sistema imunológico de idosos.

Os resultados do estudo de Pitanga; Pitanga e Beck (2020) apontam para a importância da prática de atividade física no processo de melhora de respostas imunológicas às vacinas. Conforme os autores:

Considerando os resultados dos trabalhos analisados, pode-se sugerir que a prática de atividade física melhora as respostas à vacina contra a influenza. Desta forma, pode-se supor, que ao se fazer a transferência destes achados para o COVID-19, a importância da prática regular da atividade física na população específica de idosos passa a ser extremamente relevante durante a atual pandemia (PITANGA; PITANGA; BECK, 2020, p. 1).

A importância da prática regular de atividades físicas pela população idosa é reconhecida por Pitanga; Pitanga e Beck (2020) como algo extremamente relevante, principalmente quando orientada por profissionais de educação física. Os autores ressaltam ainda a importância de políticas públicas para tornar a população mais ativa fisicamente.

O artigo A2, cujo estudo fora realizado por Peixoto *et al.* (2020), apresentou o objetivo de avaliar se comportamentos saudáveis seriam importantes para a determinação de medidas protetivas individuais no combate à Covid-19. O estudo foi realizado com a população a partir dos 50 anos e ocorreu via inquérito telefônico.

As medidas protetivas avaliadas foram: não ter saído de casa na última semana, ter usado máscara quando saiu de casa e ter higienizado as mãos quando retornou para casa. Dentre as variáveis explicativas, a prática de atividade física, como comportamento em saúde, foi uma das analisadas no estudo.

Conforme Peixoto *et al.* (2020), os resultados indicaram que o relato de não ter saído de casa na última semana analisada no estudo foi menos comum entre os idosos que praticavam atividade física regularmente, nos níveis recomendados. Desse modo, entende-se que os idosos praticantes de atividades físicas continuaram desenvolvendo-as, tendo saído de casa por esse motivo, porém mantendo as medidas protetivas individuais.

A importância da atividade física é reconhecida por Peixoto *et al.* (2020), como explicitada no excerto a seguir:

Mesmo sabendo que a prática de atividade física pode minimizar os efeitos negativos do distanciamento social para saúde mental dos indivíduos, as recomendações devem buscar estratégias para a manutenção desta prática no domicílio, como o uso de tecnologias digitais para orientar a população (PEIXOTO *et al.*, 2020, p. 9).

Os autores consideram a atividade física como uma forma de minimizar os efeitos do isolamento e do distanciamento social e indicam a utilização de tecnologias digitais como estratégia para a realização destas atividades.

O artigo A3, de Brito *et al.* (2021), analisou o impacto do isolamento social na rotina diária e no estilo de vida da população em geral. Embora apenas os idosos não tenham sido o público alvo deste estudo, uma parte da análise foi direcionada especificamente para esta faixa etária. A atividade física, o sono e os hábitos alimentares foram os aspectos avaliados no estudo.

Os resultados da pesquisa indicaram que o isolamento social teve maior impacto negativo nos hábitos de atividade física dos adultos jovens, uma vez que estes ficaram mais tempo em atividades sedentárias. Já com relação aos idosos, os dados indicaram que estes escolheram melhores hábitos alimentares e continuaram realizando atividades físicas.

Conforme Brito *et al.* (2021), a maioria dos participantes da pesquisa estava envolvida em atividades prescritas e planejadas por profissionais durante o período de distanciamento social. Os dados do estudo indicam que a presença de um professor responsável por orientar as atividades físicas durante o período de isolamento é um fator reconhecidamente importante para os participantes da pesquisa.

Por fim, o artigo A4, de autoria de Rocha *et al.* (2021), investigou a agregação de fatores relacionados à fragilidade física (FP) em idosos. Segundo os autores, “a fragilidade é caracterizada como um conjunto de fatores relacionados à estrutura corporal que levam o sujeito a um processo de vulnerabilidade física, aumentando sua dependência” (ROCHA, *et al.* 2021, p. 1).

Os autores indicam que as medidas de isolamento social poderiam contribuir para a redução da mobilidade de idosos, ocasionando o aumento da presença de condições de fragilidade física.

Segundo Rocha *et al.* (2021), atividades físicas como caminhada têm efeitos em diversos órgãos do corpo, como coração, pulmões, sistema circulatório, nervoso e sistemas muscular e esquelético, o que exige energia, controle de movimento e suporte durante a realização. Nesse sentido, um baixo nível de atividade física tem implicações para a capacidade de realizar atividades básicas de vida diária, aumentando o risco de queda, devido à baixa resistência dos idosos.

Os autores reforçam a necessidade de estimular a prática de atividade física no ambiente doméstico em tempos de pandemia como uma alternativa para manter o nível regular de atividade física, desempenho funcional e prevenção de fragilidade física entre os idosos.

A partir da análise dos trabalhos selecionados é possível notar que a importância da atividade física para os idosos é reafirmada por todos os autores e que a preocupação com a sua ocorrência durante o isolamento da Covid-19 também é um aspecto comum.

De modo geral, considerando a diversidade de temáticas abordadas pelos trabalhos, infere-se que os mesmos se preocupam com aspectos para além da saúde biológica dos idosos, uma vez que temas como hábitos saudáveis, atividades de lazer, dentre outros, aparecem entre os estudos analisados.

No entanto, diante da escassez de trabalhos sobre o tema central de interesse da presente pesquisa, não foi possível analisar de forma mais aprofundada e

sistemática as concepções e tendências das atividades físicas desenvolvidas durante o período de isolamento da Covid-19.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da análise dos artigos selecionados é possível notar que a preocupação com a prática de atividades físicas pelos idosos durante o período de isolamento da Covid-19 foi um tema recorrente. Os autores dos trabalhos analisados indicaram os possíveis aspectos negativos que o isolamento social poderia causar na vida dos idosos que diminuíssem ou deixassem de praticar atividades físicas.

É possível identificar também que os benefícios da prática de atividades físicas pelos idosos são reconhecidos pelos autores cujos trabalhos foram analisados, reafirmando a importância do desenvolvimento das mesmas para os aspectos biológicos, psicológicos e sociais desta faixa etária.

A importância do profissional de educação física para o planejamento e a execução de atividades físicas também foi indicada entre os trabalhos analisados. Além disso, os artigos apontaram o uso de tecnologias digitais como estratégia para promover a continuidade da prática de atividades físicas durante o isolamento social.

Por fim, espera-se que os resultados desta pesquisa auxiliem a reforçar na sociedade a importância da atividade física para os idosos e que, futuramente, estejam disponíveis novas estratégias para que os idosos continuem praticando atividades físicas com segurança, orientados por profissionais competentes, mesmo em seus domicílios.

## REFERÊNCIAS

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Porto: Porto Editora, 1994.

BRITO, L. M. S. *et al.* Atividade física, hábitos alimentares e sono durante o isolamento social: do jovem ao idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 21-25, 2021.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2008.

GEREZ, A. G. *et al.* Educação física e envelhecimento: uma reflexão sobre a necessidade de novos olhares e práticas. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 485-495, 2010.

KNUTH, A. G. *et al.* Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 25, p. 1-9, 2020.

MENEZHINI, K. F. D. *et al.* Cobertura vacinal de influenza em idosos e adultos de alto risco: caracterização dos fatores associados. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.

PEIXOTO, S. V. *et al.* Comportamentos em saúde e adoção de medidas de proteção individual durante a pandemia do novo coronavírus: iniciativa ELSI-COVID-19. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

PITANGA, F. J. G. PITANGA, C. P. S.; BECK, C. C.. A atividade física pode influenciar no efeito da vacina para COVID-19 em idosos? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 22, p. e76586-e76586, 2020.

ROCHA, S. V. *et al.* Agregamento de fatores associados à fragilidade física em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 23, 2021.