



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

JÉSSICA CASSANDRA DOS SANTOS SOUZA

**A PERCEPÇÃO DE PESSOAS IDOSAS SOBRE O IMPACTO DA PANDEMIA DE
COVID-19 NA SAÚDE E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.**

Maceió
2022

JÉSSICA CASSANDRA DOS SANTOS SOUZA

**A PERCEPÇÃO DE PESSOAS IDOSAS SOBRE O IMPACTO DA PANDEMIA DE
COVID-19 NA SAÚDE E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à
Universidade Federal de Alagoas como requisito
parcial necessário para a obtenção do Grau de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a. Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas

Maceió
2022

**Catálogo na Fonte Universidade
Federal de Alagoas Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Maria Rejane Ferreira – CRB-4 – 1665

- S729a Souza, Jéssica Cassandra dos Santos.
A percepção de pessoas idosas sobre o impacto da pandemia de covid-19 na saúde e na prática de exercícios físicos. / Jéssica Cassandra dos Santos Souza. - 2022
33f. : il.
- Orientadora: Maria do Socorro Meneses Dantas.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : Bacharel) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2022.
- Bibliografia: f. 23-25
Apêndice: f.26-33
1. Educação física. 2. Saúde - idoso. 3.Sedentarismo. I. Título.

CDU: 796:613.98

AGRADECIMENTOS

A Deus, que nunca me faltou e me proporcionou tudo que preciso e mereço, fortalecendo minha fé.

Agradeço a minha família que sempre se fez presente em minha vida, me incentivando com palavras de ânimo.

Aos meus professores do curso de Educação Física - Bacharelado, em especial, à orientadora, Professora Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas, pela paciência e a disposição em me ajudar elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Obrigada!

obrigação do Estado, garantir à
a idosa a proteção à vida e à saúde,
ante efetivação de políticas sociais
cas que permitam um envelhecimento
ável e em condições de dignidade.”

(Estatuto do idoso, art. 9)

RESUMO

No ano de 2020, ocorreu a pandemia de SARS-CoV-2, e o isolamento social foi implantado como forma de prevenção do contágio da covid-19. Para muitas pessoas o isolamento contribuiu para a diminuição da prática de exercícios, principalmente as pessoas de grupos de riscos, como as pessoas idosas. O objetivo deste estudo foi verificar a percepção de pessoas idosas sobre o impacto da pandemia por COVID-19 na saúde e na prática de exercícios físicos. Este é um estudo descritivo e transversal. A amostra foi composta por 11 mulheres, com idade superior a 60 anos, inscritas no programa de extensão Universidade aberta à Terceira Idade da Universidade Federal de Alagoas –UnATI/UFAL. O instrumento usado para coleta de dados foi questionário “ConVid: Pesquisa de Comportamentos”, elaborado pela Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), e adaptado para este estudo. A coleta de dados ocorreu entre os dias 20 à 30 de novembro de 2022, através de entrevista por telefone. Nos resultados, os dados apontam que não houveram muitas mudanças em relação a saúde das pessoas idosas. Mas quanto à pratica de exercícios físicos foram bastante prejudicados, pois grande parte da amostra afirmou que ficou sem executá-los. Como citado no estudo, apesar de terem tido sintomas de gripe, houve um percentual pequeno de pessoas idosas que contraíram covid-19, se recuperaram e não houve necessidade de internação, tampouco algum chegou a óbito. Com base no levantamento de dados, conclui-se que as pessoas idosas consideram que sua saúde permaneceu igual antes e durante a pandemia, depreendendo-se disso que um estilo de vida ativo é fundamental para a saúde.

Palavras-chave: Atividades física; pessoa idosa; isolamento; saúde; sedentarismo.

ABSTRACT

In the year 2020, the SARS-CoV-2 pandemic occurred, and social isolation was implemented as a way to prevent the contagion of covid-19. For many people, isolation has contributed to a decrease in the practice of exercises, especially people from risk groups, such as the elderly. The objective of this study was to verify the perception of elderly people about the impact of the COVID-19 pandemic on health and on the practice of physical exercises. This is a descriptive and cross-sectional study. The sample consisted of 11 women, aged 60 years or older, enrolled in the extension program Open University for Seniors at the Federal University of Alagoas – UnATI/UFAL. The instrument used for data collection was the “ConVid: Behavior Research” questionnaire, prepared by the Oswaldo Cruz Foundation (FIOCRUZ) and adapted for this study. Data collection took place between the 20th and 30th of November 2022, through a telephone interview. In the results, the data indicate that there were not many changes in relation to the health of the elderly. But as for the practice of physical exercises, they were quite impaired, as a large part of the sample stated that they did not perform them. As mentioned in the study, despite having flu symptoms, there was a small percentage of elderly people who contracted covid-19, recovered and there was no need for hospitalization, nor did any of them die. Based on data collection, it is concluded that elderly people consider that their health remained the same before and during the pandemic, deriving from this that an active lifestyle is essential for health.

Keywords: Physical activities; old man; isolation; health; sedentary lifestyle.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 METODOLOGIA.....	11
2.1 Procedimentos para Análise dos Dados	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4 CONCLUSÃO.....	22
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Esclarecido (TCL)	26
ANEXO A – Questionário adaptado “ConVid: Pesquisa de Comportamentos” da FIOCRUZ.....	29

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS), aponta que nos países desenvolvidos a terceira idade de um indivíduo começa aos 65 anos, entretanto, nos subdesenvolvidos aos 60 anos (AZEVEDO, 2015).

Zanesco et al (2020, p. 17) destaca que houve um crescimento significativo da população idosa no mundo, pois, na década de 2000 era de 71 milhões, passando em 2017, para 600 milhões, com estimativa que em 2050 haja cerca de 2 bilhões de idosos no mundo inteiro. Afirma ainda sobre tal aumento que: “Esse aumento será mais rápido em países em desenvolvimento, nas regiões da Ásia e da América Latina, 8 a 15% aproximadamente [...]”.

No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) informa que o país em 2021, possuía cerca de 31,23 milhões de pessoa, ou seja, corresponde a 14,7% da população brasileira (AGÊNCIA BRASIL, 2022).

Já em Alagoas, houve uma queda no número de idosos em 2021, diminuindo em 11%, fato apontando pelo IBGE, como resultado também das mortes por covid-19, pois, em 2020, havia 436 mil idosos, mas em 2021, caiu para 380 mil indivíduos idosos, ou seja, uma queda de 56 mi. Entretanto, se considerando os últimos dez anos, a população acima de 60 anos subiu em 25% (BRASIL, 2021).

As alterações ocorrem à medida do envelhecimento, percebidas já a partir dos 30 anos e aumentando com o avanço da idade. Surgem variadas mudanças físicas no organismo do indivíduo, a maior parte das funções internas declinam com o envelhecimento. Essas alterações atingem os órgãos, há um envelhecimento celular e de ossos e articulações, alterações musculares (redução na quantidade de tecido muscular), aumentando devido à ausência da prática de atividades físicas, assim como a quantidade (níveis reduzidos) de hormônio do crescimento e de testosterona, estimulantes do crescimento muscular (STEFANACCI, 2022).

Apesar de muitas pessoas idosas possuírem massa e força muscular para desenvolver suas tarefas, praticarem atividades e físicas e até participarem de competições, é inevitável ignorar que há certo declínio com a idade. Fazer exercício físico na terceira idade é relevante, sobretudo levando em consideração as perdas de capacidade funcional (STEFANACCI, 2022; CIVINSKI; MONTIBELLER; OLIVEIRA, 2011).

Em 2020 foi identificada entre os idosos brasileiros, uma taxa de sedentarismo atingindo 64,4%, mas, mesmo assim existe um crescente aumento da adesão às academias. Isto se deve, inicialmente, em virtude do reconhecimento da necessidade de melhorar sua saúde, porém, aos poucos se torna nítida a permanência em virtude do gosto pela atividade, pelo ambiente de prática e pelas pessoas à volta (LISBOA, 2015).

Nos últimos anos ocorreu um aumento na procura de exercícios físicos por pessoas idosas. Havendo, atualmente, um movimento de preocupação com a saúde, e/ou percepção ou indicação médica, de que a atividade física (AF) pode melhorar muitos aspectos de suas vidas, seja no campo físico e emocional, proporcionando a longevidade (ANDRADE; BUSCOPÉ, 2017).

Para as pessoas idosas, a prática de atividades físicas promove ganhos nas dimensões social, física e psicológica. Neri (2001), afirma que as mulheres por apresentarem maior número de comorbidades, dentre elas, doenças como hipertensão e artrites, ao praticar atividades físicas regularmente, vão em busca de melhor qualidade de vida.

Campos; Pitanga (2013), apontam que a atividade física ajuda a manter qualidade de vida das pessoas idosas. Hernandez; Voser (2019), tratam sobre o exercício físico e depressão em idosos, identificando em idosos sedentários graus médios mais elevados de depressão ao comparar com os praticantes de exercícios físicos regularmente. Os benefícios ocorrem nos três estágios, primário, secundário e terciário. O primário com objetivo de proteger a saúde e evitar o aparecimento da doença; o secundário com objetivo de identificar precocemente a patologia e tratá-la; e o nível terciário tem como objetivo evitar a progressão da doença já instalada.

Quando se fala de exercício físico no processo de envelhecimento são indicados exercícios de força, aeróbio e equilíbrio. As pessoas idosas adeptas a exercícios físicos, geralmente realizam suas atividades estimulados por grupos de associação comunitária ou em centros de treinamento/academia. Nesses espaços são propostas atividades com exercícios simples, que são basicamente de maior repetição e com pouca carga, proporcionando maior resistência física, óssea e capacidade muscular (ARAÚJO, 2013).

Santos; Borges (2010), destacam a influência das atividades físicas para que as atividades ósseas se mantenham normais, e, por isso é indicada no tratamento da osteoporose. Para Civinski; Montibeller; Oliveira (2011), fazer exercício físico na

terceira idade é relevante, sobretudo, levando em consideração as perdas de capacidade funcional.

Hernandez; Voser (2019), verificaram em uma revisão integrativa, no período entre 2010 e 2016, sobre a relação entre atividade física e depressão em idosos, em geral, e ao comparar os grupos de idosos ativos com os sedentários, os ativos possuíam menores níveis de depressão, assim como o desenvolvimento de doenças que comprometem a sua qualidade de envelhecimento.

Estudos apontam a relação positiva entre exercício e saúde mental. No estudo sobre depressão e exercício físico, Uchida; Charro (2009), Hernandez; Voser (2019) e Fleck; Kraemer (2006), apontam benefícios mais evidentes de uma vida ativa praticantes de exercícios físicos na melhor idade, incluindo a melhoria na saúde, melhoria das habilidades funcionais, ao exemplo da mobilidade; e na qualidade de vida.

Meirelles (1999, p. 35), considera importante o exercício físico para a terceira idade, pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações, aumenta o tônus muscular, proporciona maior disposição para o dia - a- dia, assim como o bem estar físico, autoconfiança, fortalece toda musculatura do indivíduo, pois, os músculos têm “uma capacidade de regeneração especial; a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura.”

Atividade física programada e bem orientada, previne uma série de doenças, como também é utilizada para o tratamento de várias doenças já estabelecidas. A diminuição da mortalidade é um indicativo positivo com a inserção de um exercício físico, pois aquele indivíduo que é mais ativo acaba vivendo mais do que aquele que é menos ativo, ficando menos doente também o que, por sua vez, significa que vai procurar menos o hospital e precisar de internações. Sendo assim, tendo uma qualidade de vida melhor do que quem é sedentário (FERREIRA, 2015).

Em 2020, com a pandemia de SARS-CoV-2, foi implantando como meio de prevenção da sua propagação, o isolamento social. As pessoas idosas estavam dentro do grupo dos mais vulneráveis a adquirir casos mais graves de Covid-19, devido a sua diminuição na capacidade de combater infecções (DOURADO, 2020).

A falta de atividade física sistemática foi um dos impactos que a pandemia causou nas rotinas das pessoas. Malta et al (2020), destacou em um estudo sobre a mudança na pandemia de coronavírus, sobre o estilo de vida dos brasileiros adultos a partir de 18 anos, e identificou hábitos de risco, especialmente pela falta de

atividades físicas, pois passavam mais tempo entretidos com objetos eletrônicos, dentre eles, a tv, o tablet e o computador que se movimentando.

Segundo Moura (2021, p. 8), o isolamento social proporcionou as pessoas idosas algumas consequências de ordem mental, devido a solidão, apontando recomendações da OMS, dentre elas “[...] práticas simples de atividades físicas diárias [...]”.

De acordo com Siskoneto (2021), as pessoas idosas ativas foram impedidas de manter seus exercícios físicos regulares fora de casa e tiveram que adaptar seus treinos para o ambiente doméstico.

Nesse contexto, esse estudo tem como objetivo verificar a percepção de pessoas idosas sobre o impacto da pandemia por COVID-19 na saúde e na prática de exercícios físicos.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo e transversal. Adotou-se o enfoque qualitativo, pois como indica Yin (2016), “a pesquisa qualitativa abrange as condições contextuais em que as pessoas vivem, estudando aspectos sociais do comportamento humano”. Toma-se como objetos da pesquisa qualitativa, os fenômenos de determinado tempo, local e cultura. Dessa maneira, esse tipo de pesquisa atendeu aos propósitos do trabalho, servindo como guia para sua elaboração.

A amostra foi composta por 11 mulheres, com idade entre 60 e 77 anos, que estavam inscritas no programa de extensão denominado Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI) da Universidade Federal de Alagoas. Apesar do UnATI possuir também indivíduos do sexo masculino, apenas as mulheres se voluntariaram à pesquisa. Esse fato pode ocorrer porque predominantemente são as mulheres que frequentam as aulas de ginástica.

A UnATI possui um caráter multidisciplinar, ofertando atividades físicas à população de pessoas idosas das comunidades interna e externa à UFAL. As atividades físicas que estavam sendo ofertadas antes da pandemia por Covid-19, eram: ginástica, hidroginástica. A UnATI, tem como objetivo principal, contribuir para melhoria da qualidade de vida de pessoas que estão envelhecendo.

Para seleção da amostra, foi adotado como critérios de inclusão para este estudo: estar inscrito na UnATI-UFAL e possuir idade igual ou superior a 60 anos. Como critério de exclusão: Não responder todas as questões do questionário.

O instrumento utilizado para coleta de dados deste estudo, foi dividido em cinco blocos de perguntas, perfazendo 24 questões. Inicialmente colhendo dados sociodemográficos com perguntas abertas, e nos outros blocos perguntas fechadas tratando sobre a percepção das pessoas idosas em relação a pausa na prática de exercícios físicos na UnATI-UFAL, por causa da pandemia por COVID19, analisando as dificuldades e possíveis impactos percebidos.

O questionário utilizado para coleta de dados (Anexo - A), foi adaptado do questionário “ConVid: Pesquisa de Comportamentos”, elaborado pela Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), uma instituição nacional de pesquisa e desenvolvimento em ciências biológicas vinculada ao Ministério da Saúde.

As pessoas foram convidadas pessoalmente para participarem do estudo, as que se voluntariaram foram contactadas, e o questionário foi aplicado via ligação telefônica pela pesquisadora. Após a coleta, os dados foram transcritos para análise dos resultados. Os sujeitos da amostra tiveram sua identidade preservada. A coleta de dados ocorreu entre os dias 20 à 30 de novembro de 2022.

2.1 Procedimentos para Análise dos Dados

1º fase – Nessa fase ocorreu o contato com as pessoas idosas frequentadoras das aulas de ginástica na UnATI-UFAL para apresentar o estudo e explicar sobre o questionário, assim como solicitar que se voluntariarem a participar do estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Também, foram solicitados os números de telefones dos voluntários, e foram marcadas as datas para realizar as ligações e aplicar o questionário. Na mesma ocasião foi informado que suas identidades seriam preservadas, ou seja, que não apareceriam seus nomes nos questionários e nem no relatório final do estudo, e caso fosse necessário seriam indicados através de letras.

2º fase - Foi iniciado o contato com os voluntários à pesquisa por meio telefônico e findado dez dias depois, com a adesão de onze pessoas idosas.

3ª fase - Após coletados, os dados do questionário foram tabulados e apresentados em quadros, possibilitando a comparação entre dos resultados, comentando principalmente as respostas que se apresentaram com maior frequência.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A expectativa era que houvesse a participação de 14 Indivíduos da amostra selecionada por inclusão, entretanto, apenas 11 foram inclusos na pesquisa, uma vez que várias tentativas de contato foram feitas e não houve sucesso.

Dessa forma, o estudo levou em conta a amostra citada, representando 78,5% da amostra total de pessoas idosas participantes das aulas de ginástica do Programa da UnATI-UFAL, e que frequentavam as aulas sistematicamente antes da pandemia.

No Quadro 1 apresentamos os dados Sociodemográficos.

Quadro 1 – Dados Sociodemográficos do grupo.

1	Idade	60, 64, 65, 67, 68, 69, 69, 71, 73, 74, 77	
2	Sexo	Masculino	Feminino
	Resultado	0	11

Fonte: Autora desse estudo (2022).

As idades das pessoas que participaram desse estudo estão compreendidas entre 60 e 77anos (Quadro 1), sendo que o maior número de participantes possui de 60 à 69 anos, cerca de 7 indivíduos da amostra. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015), a em países ainda não desenvolvidos, a terceira idade é iniciada aos 60 anos. Agência Brasil (2021), afirma que dados do IBGE apontam a queda em 2021 do número de pessoas idosas em Alagoas, em relação a 2020, e um dos motivos foi ter contraído a covid-19.

Apresenta-se em seguida a variável sexo, sobre isso observa-se que não há indivíduos do sexo masculino na amostra pesquisada, sendo apenas 11 mulheres, ou 100% da amostra. Quanto a totalidade da amostra ser de mulheres, possivelmente isso pode ser explicado pelo ponto de vista de Neri (2001), pois afirma que as mulheres apresentam maior número de comorbidades, destacando-se doenças como

hipertensão e artrites, e praticar atividades físicas regularmente trata-se de um dos meios para que tenham melhor qualidade de vida.

No Quadro 2, apresentamos informações referentes ao domicílio da pessoa idosa, envolve número moradores, moradores idosos, atividades diárias antes e com ao advento da pandemia.

Quadro 2 – Número de moradores no domicílio do idoso e atividades de vida diária antes da pandemia.

1	Número de moradores no domicílio do idoso	1 mor.*	2 mor .	3 mor.	4 mor.	5 mor .	6 mor. ou mais	8 mor. ou mais
	Resultado	3	0	4	2	1	1	0
2	Quantidade de moradores são idosos (60 anos ou mais de idade)	1 mor.	2 mor .	3 mor. ou mais				
	Resultado	8	3	0				
3	Se antes da pandemia precisava de ajuda para realizar as atividades de vida diária, tais como comer, se vestir, ir ao banheiro, se locomover em casa, tomar banho	Sim	Não					
	Resultado	1	10					
4	Se com a da pandemia, precisou de ajuda para realizar as atividades de vida diária, tais como comer, se vestir, ir ao banheiro, se locomover em casa, tomar banho.	Sim	Não					
	Resultado	2	9					

Fonte: Autora desse estudo (2022).

O Quadro 2, indica a quantidade de moradores com qualquer idade, na residência do idoso, o maior número foi 2 moradores, sendo indicado por 4 idosos, correspondendo, entretanto, esse dado não revelou com quem o idoso morava.

O outro dado do Quadro 2, refere-se a quantos moradores maiores de 60 anos moram no domicílio. Na amostra foi identificado que 8 idosos são os únicos moradores maiores de 60 anos do domicílio. Provavelmente, isso pode ser explicado a partir de um estudo desenvolvido por Camargos et al (2011), trata-se de uma pesquisa executada pela Organização das Nações Unidas (ONU) onde mostra que nos países mais desenvolvidos, houve uma redução substancial de idosos morando com os filhos com o avançar da idade. Entretanto, o contrário ocorre nos países em

desenvolvimento em que a quantidade de pessoas idosas morando com os filhos continua elevada. Camargos et al (2011), afirma ainda que em muitos países, incluindo o Brasil, houve um aumento do número de domicílios unipessoais para a população de 60 anos e mais. E, como citado, as pessoas idosas selecionadas na amostra são praticantes de exercícios físicos e possuem autonomia para sair de casa. Isso ajuda a quem mora só, e pode ser identificado por meio de Fleck; Kraemer (2006), quando aponta um dos benefícios mais evidentes de uma vida ativa em praticantes de exercícios físicos na melhor idade, melhoria das habilidades funcionais, incluindo a da mobilidade.

O questionamento seguinte buscou analisar se antes da pandemia, o idoso precisava de ajuda para realizar as atividades de vida diária, tais como comer, se vestir, ir ao banheiro, se locomover em casa, tomar banho. O resultado em que se indicou foi que dos respondentes, apenas 01 precisava de ajuda. A próxima pergunta buscou saber se a mesma situação anterior à pandemia ocorreu com o seu advento, o maior número de pessoas idosas respondeu não, sendo 9 indivíduos, pode-se observar uma prevalência maior nas respostas de que o idoso não precisou de ajuda para suas atividades nem antes e nem durante a pandemia. Isso pode ser resultado do hábito em praticar exercícios físicos habitualmente, fato comprovado por Possamai et al (2021), quando cita que as pessoas idosas que não tinham o hábito da prática de exercícios físicos tinham menos motivação, contrariamente o que ocorria com os que praticavam.

Os Quadros 3 e 4 constituem o terceiro bloco de perguntas do questionário, buscando saber como essa pandemia afetou/mudou a vida do idosos em relação à infecção pelo novo coronavírus. No Quadro 3 destaca-se se após a chegada da pandemia ao Brasil, a pessoa idosa apresentou algum sintoma de gripe, 06 pessoas responderam que sim. Esses sintomas sentidos estão descritos no Quadro 4.

Quadro 3 – Se teve sintoma de gripe.

Quadro 3 – Se teve sintoma de gripe.			
1	Se após a chegada da pandemia ao Brasil, apresentou algum sintoma de gripe.	Sim	Não
	Resultado	6	4

Fonte: Autora desse estudo (2022).

Quadro 4 - Sintomas de gripe

Sintomas	Quantidade da amostra
Febre	3
Calafrio	6
Tosse seca	4
Tosse com catarro	2
Falta de ar	2
Fadiga ou cansaço	2
Dor de garganta	1
Coriza	2
Congestão nasal	4
Náuseas ou vômitos	1
Diarreias	0
Dores nas articulações	1
Nenhum dos sintomas	3

Fonte: Autora desse estudo (2022).

Como observa-se no Quadro 4, dentre as respostas verificou-se que quase todos os sintomas foram sentidos, a exceção foi a diarreia. O maior número de respostas foi o sintoma calafrio, sendo afirmado por 06 idosos. Como citado por Dourado (2020) a pandemia de Covid-19 fez com que alguns indivíduos fossem mais vulneráveis a agravar a doença, dentre eles os idosos.

O Quadro 5, continua a destacar os resultados do bloco anterior de perguntas. Aqui são apresentadas as seguintes perguntas: se foi feito o teste para saber se estava infectado; qual o resultado do teste; se houve internação, se conheceu com covid grave em amigo ou familiar com resultado óbito, sobre restrição do contato com as pessoas e trabalho doméstico.

Quadro 5 - Como a pandemia afetou/mudou a vida do idoso em relação à infecção pelo novo coronavírus.

1	Teste de covid-19	Sim	Não	Não recebeu o resultado		
	Resultado	2	9	0		
2	Internação	Sim	Não			
	Resultado	0	11			
3	Covid grave em amigo ou familiar com resultado óbito	Sim	Não			
	Resultado	8	3			
4	Restrição do contato com as pessoas	Não fiz nada, levei vida normal	Procurei tomar cuidados, não visitar idosos, mas continuei trabalhando e saindo	Procurei tomar cuidados, ficar à distância das pessoas, reduzir um pouco	Fiquei em casa só saindo para compras em supermercado e farmácia	Fiquei rigorosamente em casa, saindo só por necessidades de atendimento à saúde
	Resultado	1	0	3	5	2

5	Tempo ficou em distanciamento ou isolamento social.	Menos de 1 semana	1 a 2 semanas	15 dias a 1 mês	1 a 2 meses	2 meses ou mais
	Resultado	1	0	0	0	10
6	Como a pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo trabalho doméstico do idoso	Persistiu igual	Aumentou	Aumentou muito	Diminuiu	
	Resultado	9	1	1	0	

Fonte: Autora desse estudo (2022).

Foi identificado que grande parte dos indivíduos fizeram teste para saber se estavam infectados, ou seja 9 idosos. Quanto se o resultado foi positivo, o maior número de idosos respondeu que não, ou seja, 9 idosos. Assim como foi identificado que não houve internações em função da covid-19, perfazendo 11 indivíduos da amostra. Sobre isso é importante considerar o que disse Ferreira (2015), quando relaciona que a importância que a atividade física programada e bem orientada tem na prevenção de doenças. Isso pode ter sido um benefício para esse grupo.

Apresenta-se ainda dados sobre se algum familiar ou amigo de trabalho teve caso grave de doença ou morte em decorrência do coronavírus. A resposta foi que a maior parte dos idosos conheceram pessoas que faleceram em decorrência da covid-19. 8 idosos responderam que sim. Embora não se tenha citado qual a idade dos indivíduos doentes ou que chegaram a falecer, é necessário observar o que trouxe o IBGE (BRASIL, 2021), sobre as mortes de idosos em Alagoas, inclusive, decorrentes da covid-19, considerando a perda de 56 mil idosos durante a pandemia em 2020.

Sobre quanto tempo o idoso ficou em isolamento social, foram identificados que 5 ficaram em casa só, mas saíram para compras em supermercado e farmácia e 5 ficaram rigorosamente, só saindo em atendimento à saúde.

Já em relação ao tempo de distanciamento foi identificado que a maior parte dos idosos permaneceram em isolamento, ou seja, 8 idosos da amostra.

Em relação se pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo do seu trabalho doméstico, a maior parte da amostra afirma que persistiu igual, sendo 9 da amostra. O fato da pessoa idosa não sair de casa, decorreu da situação de pandemia, assim como da sua fragilidade, já que se enquadrava, conforme Dourado (2020), no grupo de risco de agravamento da covid-19, pois sua capacidade de combater infecções

são reduzidas. Mas como diz Hernandez; Voser (2019), deve-se observar que o idoso ao ficar sedentário poderá adquirir ou agravar certas doenças.

Todavia, em se tratando do trabalho doméstico, como cita-se na pesquisa são idosos que vivem sós e possivelmente, uma vez que são ativos, considerando a sua participação na UnATI-UFAL possuem disposição para suas atividades domésticas. Pode-se entender o fato de desenvolverem suas tarefas domésticas a partir de Stefanacci (2022); Civinski; Montibeller; Oliveira (2011), quanto citam que ao longo dos anos o idoso perde massa e força muscular com o avançar da idade, mas o exercício no processo de envelhecimento ajudará a melhorar a sua capacidade funcional.

O Quadro 6, refere-se ao bloco de perguntas sobre à saúde dos idosos, em geral, e os problemas que ele enfrentou durante ou após a pandemia do novo coronavírus.

Quadro 6 - Saúde, em geral, e os problemas enfrentados durante ou após a pandemia do novo coronavírus.

1	Em geral, como o idoso avalia a sua saúde	Excelente	Boa	Moderada	Ruim	Péssima
	Resultado	1	3	7	0	0
2	Se a pandemia provocou mudanças no estado de saúde do idoso	Ficou igual	Melhorou	Piorou um pouco	Piorou muito	
	Resultado	6	0	5	0	
3	Se tem algum problema crônico de coluna, como dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vértebras ou disco	Sim	Não			
	Resultado	10	1			
4	Se durante a pandemia, as mudanças nas atividades habituais do idoso afetaram a dor de coluna	Permaneceu igual	Aumentou um pouco	Aumentou muito	Diminuiu	
	Resultado	6	4	0	1	

5	Se a pandemia afetou a qualidade do seu sono	Não afetou, continuo dormindo bem	Comecei a ter problemas de sono	Continuei tendo os mesmos problemas de sono	Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante	Eu já tinha problemas de sono, mas eles diminuíram
	Resultado	5	2	1	2	1

Fonte: Autora desse estudo (2022).

O Quadro 6, descreveu inicialmente como o idoso, de modo geral, avaliava sua saúde antes e depois da pandemia, sendo identificado que 07 pessoas indicaram ser moderada. Isso pode ser interpretado através de Stefanacci (2022), que diz que mesmo com as práticas de atividades físicas, o idoso não pode ignorar que há certo declínio com a idade.

Ao indagar para as pessoas desse estudo se acham que a pandemia provocou mudanças no seu estado de saúde, 06 pessoas responderam ressaltou que a saúde ficou igual, e 05 responderam que melhorou. Sobre isso Lisboa (2015), diz que a pessoa idosa ao frequentar a academia para práticas de exercício físico vai em busca de melhor saúde, parecendo ser o caso da amostra selecionada neste estudo. O fato de não haver piorado o estado de saúde, pode ter relação com o que afirmam Fleck; Kraemer (2006), quando ressaltam os benefícios mais evidentes dos praticantes de exercícios físicos na melhor idade, e isso inclui a melhoria na saúde. Esse fato pode ser identificado nas repostas, já que a saúde dos pesquisados não piorou durante a pandemia.

Ao perguntar aos idosos se possuíam algum problema crônico de coluna, como dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vértebras ou disco, a maior prevalência de respostas foi que sim, sendo indicado por 10 pessoas. Foi também indagado, se durante a pandemia as mudanças nas suas atividades habituais afetaram a dor de coluna, a resposta que prevaleceu em maior quantidade foi que permaneceu igual, cerca de 6 idosos. Sobre isso, Santos; Borges (2010), aconselham para que atividades ósseas se mantenham normais, necessário a contribuição da prática de atividade física. Esta pergunta teve como finalidade verificar se de alguma forma o problema de coluna piorou durante a pandemia, considerando que a falta de atividade física condiciona o idoso.

Com relação a indagação, se a pandemia afetou a qualidade do sono do idoso, grande parte dos idosos afirmaram que permaneceu igual, sendo 6 indivíduos, ou

45,3%. Pode-se observar essa constatação quando Moura (2021), afirma que o isolamento social proporcionou ao idoso algumas consequências, devido a solidão, mas que práticas simples de atividades físicas diárias poderão ajudar a melhorar certos problemas.

O Quadro 7 apresenta as respostas em relação da prática de atividades físicas sistemáticas.

Quadro 7 – Quanto a prática de atividade física

1	Antes da pandemia do novo coronavírus, quantos dias por semana praticava algum tipo de exercício físico ou esporte	Menos de um por dia	1 a 2 dias	3 a 4 dias	5 ou mais dias				
	Resultado	0	5	3	3				
2	Quanto tempo durava a atividade	Menos de 30 min.	30 a 45 min.	46 a 60 min.	Uma hora ou mais				
	Resultado	0	0	1	10				
3	Durante a pandemia do novo coronavírus, quantos dias semana pratica/praticava exercício físico ou esporte	Menos de um dia por semana	1 a 2 dias	3 a 4 dias	5 ou mais dias				
	Resultado	8	0	1	2				
4	Durante a pandemia, quanto tempo dura/durava esta atividade	Menos de 30 min.	30 a 45 min.	46 a 60 min.	Uma hora ou mais				
	Resultado	3	1	2	5				
5	Antes da pandemia, quantas horas por dia costumava ficar assistindo TV	Não assistia tv	Menos de 1 hora	Entre 1 hora e menos de 2 horas	Entre 2 horas e menos de 3 horas	Entre 3 horas e menos de 4 horas	Entre 4 horas e menos de 5 horas	Entre 5 horas e menos de 6 horas	6 horas ou mais
	Resultado	0	1	2	5	2	1	0	0

6	Durante a pandemia, quantas horas por dia assistia TV	Não tenho Assistido/ assistia tv	Menos de 1 hora	Entre 1 hora e menos de 2	Entre 2 horas e menos de 3 horas	Entre 3 horas e menos de 4 horas	Entre 4 horas e menos de 5 horas	Entre 5 horas e menos de 6 horas	6 horas ou mais
	Resultado	0	1	4	1	1	2	1	1

Fonte: Autora desse estudo (2022).

No Quadro 7, foi identificado nas respostas que antes da pandemia, a prática de exercícios ocorria de 1 a 2 dias, sendo respondido por 5 indivíduos. A próxima pergunta se referiu a quanto tempo a atividade física durava, 10 pessoas afirmaram que faziam uma hora ou mais de atividade física. Quanto a prática de exercício físico na pandemia, observa-se que 8 idosos apontaram que passaram a fazer menos de um dia por semana. Quanto ao tempo da prática de atividade física durante a pandemia a maior quantidade de respostas foi entre uma hora ou mais, 5 indivíduos. Observa-se uma queda substancial no volume de atividades físicas para essas pessoas. Esses dados podem ser entendidos a partir da visão de Sisconeto (2021), o autor afirma que devido ao isolamento social, as pessoas idosas ativas foram impedidas de manter seus exercícios físicos regulares fora de seu lar, tendo que adaptá-lo. Ressaltando que para esse grupo, fazer exercícios fora de casa parece ser mais motivante do que fazer em casa. Meirelles (1999), também ressalta sobre a atividade física praticada fora de casa cria um clima descontraído favorecendo a motivação da pessoa idosa.

Como descrito no Quadro 7, ao indagar aos participantes quantas horas, antes da pandemia via televisão (TV), foi identificado 05 pessoas, viam TV entre 1 hora e menos de 2 horas. Quanto ao tempo que assistia tv durante a pandemia foi constatado que 4 idosos assistiam entre 1 hora e menos de 2 horas. Esse dado é importante, considerando que ao ver televisão o indivíduo normalmente está em repouso, e como percebe-se o maior número de pessoas idosas, assistem menos tempo de TV, descrito no questionário. Esse fato é bom, considerando a opinião de Hernandez; Voser (2019), que pessoas idosas sedentárias tem maior propensão a ser mais depressivos que os praticantes de atividades físicas. Assim, observa-se que esse grupo estudado, não possuíam hábitos de passar horas assistindo tv, e esse é um dado bastante positivo.

4 CONCLUSÃO

Como nota-se, a pandemia trouxe algumas mudanças na vida do idoso, principalmente em decorrência do isolamento social, por causa da gravidade da covid-19 em pessoas idosas, por motivo da sua fragilidade em relação a imunidade.

Todavia, o grupo estudado na UnATI-UFAL são praticantes de atividades físicas orientadas e demonstraram através do levantamento dos dados que a pandemia impactou nas suas atividades físicas, pois a adesão ao isolamento foi necessária a grande parte da amostra precisou parar de praticar seus exercícios.

Nos resultados, os dados apontam que não houveram muitas mudanças em relação a saúde do idoso, considerando que conseguiram executar suas atividades diárias, assim como grande parte da amostra considerou que seu sono não foi alterado.

Quanto à prática de exercícios físicos foram bastante prejudicados, pois grande parte da amostra afirmou que ficou sem executá-los. Como citado no estudo, apesar de terem tido sintomas de gripe, houve um percentual pequeno de idosos que contraíram covid-19, se recuperaram e não houve necessidade de internação, tampouco algum chegou a óbito. Esse fato é bastante animador, e remete-se as descrições dos autores citados no estudo, onde ressaltam sobre os benefícios da atividade física para os idosos e os exercícios orientados como ocorre na UnATI-UFAL, favorecendo a saúde do idoso.

Com o levantamento de dados, conclui-se que os idosos consideram que sua saúde permaneceu igual antes e durante a pandemia, depreendendo-se disso que a prática de atividades físicas anteriores foi fundamental para tal resultado.

A limitação deste estudo decorreu por não conseguir atingir a quantidade da amostra selecionada. Entretanto, no percurso deste estudo foram identificadas algumas questões que poderão ser desenvolvidas em outros estudos, ampliando assim o conhecimento do tema aqui descrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Carolina de; ZILIO, Matheus Zilio; BUSCOPE, Yuri. Procura de exercício físico por idosos aumenta. *Cidades. Comunicare*. Publicado em 14 de nov. de 2017. Disponível em: <https://www.portalcomunicare.com.br/procura-de-exercicio-fisico-por-idosos-aumenta/#:~:text=O%20porcentual%20de%20pessoas%20acima,RJ%20e%20a%20PUC%2DSP>. Acesso em: 27 set. 2022.

ARAÚJO, César Freire. **A importância da atividade física na promoção da saúde do idoso**. TCC (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família), Universidade Federal de Minas Gerais, Montes Claros - Minas Gerais. 57 p. 2013. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/6213.pdf>. Acesso em: 11 out. 2022.

AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma Revisão integrativa**. 2015. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária), Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, p. 92, 2015. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>. Acesso em: 27 set. 2022.

BRASIL, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) informa que o país em 2021, possuía cerca de 31,23 milhões de pessoa, ou seja, corresponde a 14,7% da população brasileira. Agência Brasil. Publicado em 22 julho de 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-07/contingente-de-idosos-residentes-no-brasil-aumenta-398-em-9-anos>. Acesso em: 23 nov. 2022.

CAMARGOS, Mirela Castro Santos et al. Idoso, família e domicílio: uma revisão narrativa sobre a decisão de morar sozinho. *Rev. bras. estud. popul.* v. 1, n.28, jun 2011.

CAMPOS, Helio José Bastos Carneiro de; PITANGA, Francisco José Gondim (Org.) **Práticas investigativas em atividade física e saúde**. Salvador: EDUFBA, 2013. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/tb94w/pdf/campos-9788523212209.pdf>. Acesso em: 27 set. 2022.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. *Revista da UNIFEBE*, v. 1, n. 09, jan/jul, 2011.

DOURADO, Simone Pereira da Costa. A pandemia de COVID-19 e a conversão de idosos em “grupo de risco”. *Cadernos de Campo*. v. 29, n. SUPL, p. 135-162, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9133.v29isuplp153-162>. Acesso em: 27 set. 2022.

FERNANDES, Carla. **A prática de atividades físicas pelos idosos durante o período de isolamento social decorrente da pandemia da covid-19**. TCC (Escola de Educação), Centro Universitário Internacional Uninter, Curitiba -PR, 14 p. 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1080/>

FERNANDES%2c%20Carla%3b%20FONSECA%2c%20Rhouander%20da%20Costa.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 02 out. 2022.

FERREIRA, Joel Saraiva. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde debate**, v.39, n. 106, set. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XSdQ5k5j8WYwLm44tb6HPPhr/?lang=pt>. Acesso em: 22 dez. 2022.

FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ (Brasil). **Questionário Convid - Pesquisa de Comportamentos**. Disponível em: https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=questionario_adulto. Acesso em: 2º nov. 2022.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho; VOSER, Rogério da Cunha. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estud. Pesqui. Psicol.** v.19, n.3, p.17, Rio de Janeiro, set./dez. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1808-42812019000300010>. Acesso em: 27 set. 2022.

LISBOA, Vinícius. **Sedentarismo atinge 45,9% dos brasileiros e é mais comum entre mulheres**: O problema é mais comum entre as mulheres. Agência Brasil, 2015. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2015-06/sedentarismo-atinge-459-dos-brasileiros-e-e-mais-comum-entre-mulheres>. Acesso em: 04 out. 2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v.29 n.4, Brasília set. 2020. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025. Acesso em: 11 dez. 2022.

MEIRELLES, Morgana Augeber Elias. **Atividade física na terceira idade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MOURA, Maria Lucia Seidl de. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. Editorial. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 24, n. 1, p. 1-3, 2021, Doi. <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210060>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/PjXpsrkzvPVxFHhkxsZ77v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2022.

NERI, Anita Liberalesso. **Desenvolvimento e envelhecimento**. Campinas: Papyrus, 2001.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). **Resumo**: relatório mundial de envelhecimento e saúde. United States of America, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 22 dez. 2022.

POSSAMAI, Vanessa Dias et al. Motivação para prática de exercício físico na pandemia COVID-19 de idosos ativos. **Arq. Bras. Ed. Fis.** v. 4, n. 1, jan./jul. 2021.

Doi: 10.20873/ abef.2595-0096v4n2p123131. Disponível em: file:///C:/Users/Jessica/Downloads/jlucena,+Moticacao+para+apratca+do+exercicio+fisico.pdf. Acesso em: 11 out. 2022.

SISCONETO, Tássia Magnabosco. **Impacto da pandemia da covid-19 na realização de atividade física e comportamento sedentário entre idosos de um programa de promoção à saúde**. TCC (Licenciatura em Educação Física). Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia. 25 p. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/33448/2/ImpactoPandemiaCovid-19.pdf>. Acesso em: 08 out. 2022.

STEFANACCI, Richard G. **Mudanças no corpo com o envelhecimento**. Manual Msd. versão saúde para a família. Publicado em maio de 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/quest%C3%B5es-sobre-a-sa%C3%BAde-de-pessoas-idosas/o-envelhecimento-corporal/mudan%C3%A7as-no-corpo-com-o-envelhecimento>. Acesso em: 24 nov. 2022.

UCHIDA, Marco Carlos; CHARRO, Mario Augusto; BACURAU, Reury Frank P. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 2009.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS. **O Programa UNATI – UFAL – Universidade Aberta à Terceira Idade. Maceió - Al**. 2022. Disponível em: <https://ufal.br/ufal/extensao/programas/o-programa-unati-2013-ufal-universidade-aberta-a-terceiradade#:~:text=A%20UNATI%20%E2%80%93%20UFA, L%20tem%20car%C3%A1ter,a%20composi%C3%A7%C3%A3o%20de%20um%20>. Acesso em: 11 out. 2022.

YIN, Robert K. **Estudo de caso**. planejamento e métodos. Tradução de Daniel Grassi. 6 ed. Porto Alegre- RS: Bookman, 2016.

ZANESCO, Camila. Dificuldade funcional em idosos brasileiros: um estudo com base na Pesquisa Nacional de Saúde (PNS - 2013). **Ciênc. saúde coletiva**, v.25, n.3, mar, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n3/1103-1118/>. Acesso em: 21 nov. 2022.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Esclarecido (TCL)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa A PERCEPÇÃO DE PESSOAS IDOSAS SOBRE O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, das pesquisadoras Jéssica Cassandra dos Santos Souza e Maria do Socorro Meneses Dantas. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a investigar o impacto da pandemia por COVID-19 na saúde e na prática de exercícios físicos das pessoas idosas praticantes de exercícios físicos na Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI-UFAL).
2. A importância deste estudo é a de oferecer dados sobre as pessoas idosas que frequentam a UnATI-UFAL. Com esses dados poderemos intervir para proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas que estão envelhecendo.
3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: Estima-se que a maioria dos indivíduos idosos, durante a pandemia da covid-19 tenha mantido sua saúde em nível igual a antes da pandemia, mas que sua atividade física ficou prejudicada. Os efeitos positivos na saúde, poderão estar relacionados à prática de atividade física no período anterior à pandemia da covid-19.
4. A coleta de dados começará em 20 de novembro e terminará em 30 de novembro de 2022.
5. O estudo será feito da seguinte maneira: Coleta dos Dados. Os procedimentos para coleta de dados seguirão todos os protocolos relacionados ao objeto de estudo. 1º momento – Após a autorização dos responsáveis pela UDA e pelo IEFE, serão agendadas as datas para a realização do contato com as pessoas idosas que frequentam a UnATI-UFAL. 2º momento – Será explicado para aos voluntários o objetivo da pesquisa, os riscos e benefícios, os voluntários que desejem participar da pesquisa, deverão, além de assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em seguida responderão aos questionários. A aplicação do questionário será realizada via telefone. Os dias e horários serão definidos previamente com os participantes do estudo. Antes das pessoas idosas responderem aos questionários, haverá uma breve explicação sobre os mesmos. A pesquisadora estará presente durante o tempo de aplicação, para dirimir qualquer dúvida relacionada às perguntas do questionário. - O questionário a ser aplicado será o “ConVid: Pesquisa de Comportamentos, elaborado pela Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) e adaptado para este estudo (ANEXO A).
6. A sua participação será nas seguintes etapas: em todas as etapas apresentadas no item 5 deste documento.

7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são: Possíveis riscos que esta pesquisa pode gerar é algum tipo de constrangimento ao indivíduo, isso pode ser amenizado dando a possibilidade de o participante se negar a participar da pesquisa a qualquer momento. Isso ficará garantido no TCLE.

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são: ter informações sobre a sua percepção acerca da sua saúde e prática de exercícios físicos durante e pós pandemia da covid-19; subsidiar os trabalhos de intervenção do profissional de Educação Física que trabalha com pessoas idosas.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência: disponibilidade do pesquisador para perguntas e tirar dúvidas sobre a pesquisa e sobre a entrevista. Essa assistência será prestada quando você estiver respondendo o questionário, sendo responsável(is) por ela : Professora Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas.

10. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

14. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Lourival Melo Mota S/N

Complemento: Tabuleiro

Cidade/CEP: Maceió-AL / 57072-970

Telefone: (82)3214-1052

ANEXO A – Questionário adaptado “ConVid: Pesquisa de Comportamentos” da FIOCRUZ

Questionário

Prezado (a) Sr. (a),

Este questionário faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, do curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) cujo título é: **A PERCEPÇÃO DE PESSOAS IDOSAS SOBRE O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA SAÚDE E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**. Tem a finalidade de verificar como a pandemia afetou ou mudou a rotina de atividades da pessoa idosa.

Sua opinião será de grande importância para a conclusão do TCC, por isso venho convidar o (a) senhor (a) a responder as perguntas voluntariamente. Informo que seu nome não será divulgado, assim como, se necessitar, poderá ter acesso à pesquisa, depois de concluída, solicitando a leitura junto à biblioteca da instituição de ensino e acesso online.

As perguntas formuladas relacionam-se as mudanças na atividade física do dia-a-dia dos brasileiros acima de 60 anos provocadas pela pandemia de coronavírus, e são de grande importância para a elaboração do estudo de caso.

Obrigada pela sua participação.

Jéssica Cassandra dos Santos Souza

Acadêmica do curso de Educação Física - UFAL

E-mail: jessiksouz@hotmail.com

Tel. (082) 99929-6655

Prof.^a. Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas

Orientadora

E-mail: socorro.dantas@iefe.ufal.br

Tel. (82) 98831-7776

Este questionário apresenta uma lista com perguntas de múltipla escolha.

Idade (em anos):

Sexo:

- Masculino
 Feminino
 Outro

Vou lhe fazer perguntas sobre o seu domicílio

No seu domicílio, qual é o número de moradores?

- 1 morador
 2 moradores
 3 moradores
 4 moradores
 5 moradores
 6 moradores
 7 moradores
 8 moradores ou mais

Quantos moradores são idosos (60 anos ou mais de idade)? (Contando com você)

- 1 morador
 2 moradores
 3 moradores
 4 moradores ou mais

Antes da pandemia precisava de ajuda para realizar as atividades de vida diária, tais como comer, se vestir, ir ao banheiro, se locomover em casa, tomar banho?

- Sim
 Não

Com a da pandemia, precisou de ajuda para realizar as atividades de vida diária, tais como comer, se vestir, ir ao banheiro, se locomover em casa, tomar banho?

- Sim
 Não

Agora vamos fazer uma série de perguntas para saber como essa pandemia afetou/mudou a sua vida: Em relação à infecção pelo novo coronavírus:

Após a chegada da pandemia ao Brasil, apresentou algum sintoma de gripe?

- Sim
 Não

Você apresentou algum desses sintomas?
(pode marcar mais de uma opção)

- Febre
- Calafrios
- Dor de cabeça
- Tosse seca
- Tosse com catarro
- Falta de ar
- Fadiga ou cansaço
- Dor de garganta
- Coriza
- Congestão nasal
- Náusea ou Vômitos
- Diarreia
- Dores nas articulações
- Nenhum desses sintomas

Você fez o teste para saber se estava infectado?

- Sim
- Não

O resultado do teste foi positivo?

- Sim
- Não
- Não recebi o resultado

Precisou de internação por conta do novo coronavírus?

- Sim
- Não

Algum familiar ou amigo próximo ou colega de trabalho teve caso grave de doença causada pelo novo coronavírus ou faleceu?

- Sim
- Não

Durante a pandemia do novo coronavírus, em que intensidade você fez (ou ainda está fazendo) restrição do contato com as pessoas?

- Não fiz nada, levei vida normal
- Procurei tomar cuidados, ficar à distância das pessoas, reduzir um pouco o contato, não visitar idosos, mas continuei trabalhando e saindo
- Fiquei em casa só saindo para compras em supermercado e farmácia.
- Fiquei rigorosamente em casa, saindo só por necessidades de atendimento à saúde.

Até agora, por quanto tempo ficou em distanciamento ou isolamento social?
Ou se já interrompeu, quanto tempo ficou em isolamento social?

- Menos de 1 semana
- 1 a 2 semanas
- 15 dias a 1 mês
- 1 a 2 meses
- 2 meses ou mais

Como a pandemia afetou a Renda da família?

- Aumentou
 - Foi mantida igual
 - Diminuiu um pouco
 - Diminuiu muito
 - Ficamos sem rendimento
-

Alguém do domicílio recebeu algum benefício financeiro do governo relacionado à pandemia do novo coronavírus?

- Sim
 Não

A pandemia afetou/modificou a quantidade e tipo do seu trabalho doméstico?

- Persistiu igual
 Aumentou
 Aumentou muito
 Diminuiu

Agora vou lhe fazer perguntas sobre a sua saúde, em geral, e os problemas que você enfrentou durante ou após a pandemia do novo coronavírus.

Em geral, como você avalia sua saúde?

- Excelente
 Boa
 Moderada
 Ruim
 Péssima

Você acha que a pandemia provocou mudanças no seu estado de saúde?

- Ficou igual
 Melhorou
 Piorou um pouco
 Piorou muito

Você tem algum problema crônico de coluna, como dor crônica nas costas ou no pescoço, lombalgia, dor ciática, problemas nas vértebras ou disco?

- Sim
 Não

Durante a pandemia, as mudanças nas suas atividades habituais afetaram a dor de coluna?

- Permaneceu igual
 Aumentou um pouco
 Aumentou muito
 Diminuiu

A pandemia afetou a qualidade do seu sono?

- Não afetou, continuo dormindo bem
 Comecei a ter problemas de sono
 Continuei tendo os mesmos problemas de sono
 Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante
 Eu já tinha problemas de sono, mas eles diminuíram

Quanto à prática de atividade física:

Antes da pandemia do novo coronavírus, quantos dias por semana você praticava algum tipo de exercício físico ou esporte? (não considere fisioterapia)

- Menos de um dia por semana
 1 a 2 dias
 3 a 4 dias
 5 ou mais dias

Quanto tempo durava esta atividade?

- Menos de 30 minutos
 30 a 45 minutos
 46 a 60 minutos
 Uma hora ou mais
-

Durante a pandemia do novo coronavírus, quantos dias por semana você pratica/praticava exercício físico ou esporte?

- Menos de um dia por semana
 - 1 a 2 dias
 - 3 a 4 dias
 - 5 ou mais dias
-

Durante a pandemia, quanto tempo dura/durava esta atividade?

- Menos de 30 minutos
 - 30 a 45 minutos
 - 46 a 60 minutos
 - Uma hora ou mais
-

Antes da pandemia, quantas horas por dia você costumava ficar assistindo televisão?

- Não assistia televisão
 - Menos de 1 hora
 - Entre 1 hora e menos de 2 horas
 - Entre 2 horas e menos de 3 horas
 - Entre 3 horas e menos de 4 horas
 - Entre 4 horas e menos de 5 horas
 - Entre 5 horas e menos de 6 horas
 - 6 horas ou mais
-

Durante a pandemia, quantas horas por dia você tem assistido/assistia televisão?

- Não tenho assistido/assistia televisão
- Menos de 1 hora
- Entre 1 hora e menos de 2 horas
- Entre 2 horas e menos de 3 horas
- Entre 3 horas e menos de 4 horas
- Entre 4 horas e menos de 5 horas
- Entre 5 horas e menos de 6 horas
- 6 horas ou mais