



## **Funcionalidade em idosas ativas em relação as atividades de vida diária no período de isolamento social na pandemia pelo COVID-19**

**Lara I. B. de Faria<sup>1</sup> (IC) \*, Sinésio V. A. de Melo<sup>2</sup> (PQ), Matheus C. S. de Souza<sup>3</sup> (IC), Joelma C. Gomes<sup>4</sup> (PQ), Flávia M. Gervásio<sup>5</sup> (PQ)**

**laraizabela74@gmail.com**

<sup>1\*,2,3,5</sup>Universidade Estadual de Goiás – UEG. Av. Oeste, 56-250, Setor Aeroporto, Goiânia-GO.

<sup>4</sup>Agência Municipal de Turismo, Eventos e Lazer – AGETUL. Av. Contorno, 788, Setor Central, Goiânia-GO.

Resumo: A prática regular de atividades físicas que exigem certo domínio de cognição, força física e mobilidade fazem com que idosos tenham uma melhor qualidade de vida e manutenção ou ganho na sua funcionalidade, otimizando sua independência nas atividades de vida diária (AVD's) e seu convívio social. Objetivou-se verificar o nível de funcionalidade das idosas em relação as atividades de vida diária (AVD's) no período de isolamento pela Sars-Cov-19. Método: Estudo transversal, realizado em Goiânia-GO, no período entre outubro/ 2020 e março 2021. Participaram trinta idosas do Programa Vida Ativa (AGETUL), para a avaliação foi utilizado o questionário *Brazil Old Age Schedule (BOAS)*, secção IV, que verifica a relação entre o grau relativo de autonomia funcional na execução das AVDs. Resultados: As idosas apresentaram aumento no relato para ajuda com as tarefas de casa de 40,0% para 46,6%, bem como no percentil para auxílio de transporte para seu deslocamento, de 86,6% para 93,3%, com prejuízo a autonomia. Conclusão: A comparação entre o primeiro e o segundo pico da pandemia do COVID-19, as idosas apresentaram maior dependência nas AVD's, bem como diminuição de hábitos sociais devido ao isolamento social imposto pelas organizações de saúde.

Palavras-chave: Atividades Cotidianas; Infecções por Coronavirus; Isolamento Social; Idosos.

### **Introdução**

A pandemia ocasionada pelo covid-19 trouxe complicações para todas as faixas etárias, entretanto, as repercussões na população idosa se destacam, visto que se caracterizam como o grupo mais vulnerável à doença (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Grupos internos para idosos propiciam aos mesmo inúmeros benefícios a sua saúde (DE FARIAS CAMBOIM et al, 2017), a motivação com que esse grupo desenvolve suas atividades coletivas juntamente com outros idosos oferecem a eles uma melhor comunicação e boa integração com as atividades que são propostas entre eles (WICHMANN et al, 2013).





A Agência de Turismo Eventos e Lazer (AGETUL), oferece à idosos adultos uma gama de atividades tais como: ginástica localizada, atividades funcionais, ritmos e trabalhos manuais, e ginástica cerebral sendo desenvolvidas por um grupo titulado *Vida Ativa*. (PREFEITURA DE GOIÂNIA, 2020). O grupo permaneceu com suas atividades durante todo o período da pandemia contribuindo que essas pessoas enfrentem o isolamento social de forma saudável, garantindo aos idosos uma melhora na qualidade de vida (COSTA et al, 2021).

Com a pandemia ocasionada pelo COVID-19, grupos como esse necessitaram remanejar suas atividades não mais de forma presencial como eram de costume (MONARETTO et al, 2020), como forma de manter suas atividades mesmo que de forma virtual e servindo também como uma sensação de acolhimento para os idosos.

Para que esse idoso se sinta integrado as tarefas em que participava anteriormente, a tecnologia agiu benéficamente (POSSAMAI et al 2020). As videochamadas permitiram que interação entre os idosos para a realização de aulas de treinamento físico e/ou funcionais online acontecessem.

O processo de envelhecimento provoca no idoso perdas na sua capacidade física funcional, cognitiva, mental e social (BRASIL, 2006). A participação em grupos ativos traz ao idoso bons resultados de prevenção a este processo, com melhora na qualidade de vida e sensação de bem-estar. Sendo assim, o presente estudo objetivou descrever o nível de funcionalidade em relação as AVD's em um grupo de idosas fisicamente ativas no período de isolamento social da pandemia pelo COVID-19.

### Material e Métodos

Estudo transversal, realizado em Goiânia-GO, no período entre outubro/ 2020 e março 2021 caracterizando respectivamente, a primeira e segunda onda do Sars-Cov-19. Trinta idosas participantes do Programa Vida Ativa da Agência de Turismo Eventos e Lazer (AGETUL) compuseram a amostra seguindo os critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos, pratica atividade física com apoio de videochamadas, ter disponibilidade de internet e estar de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Para a avaliação foi utilizado o questionário *Brazil Old Age Schedule (BOAS)*, secção IV, que verifica a relação entre o grau relativo de autonomia funcional na





execução das AVDs e a adaptabilidade do idoso ao seu ambiente físico e social. O questionário foi aplicado em dois momentos distintos. Na primeira coleta, na forma física impressa, seguindo orientações da OMS de distanciamento social e higienização. As orientações para as respostas ocorreram pela plataforma *Zoom Meetings*, e foram respondidos simultaneamente. A segunda coleta ocorreu via *Google Forms*, tendo as idosas, um treinamento anterior para o manejo da plataforma. Os dados foram tabulados no programa Excel. Utilizou-se o IBM SPSS® versão 23.0 para realizar análise descritiva dos dados.

### Resultados e Discussão

Trinta idosas, capacitadas a ler e escrever, compõem o estudo. Estas apresentam tempo médio de domicílio de 43 anos. Dentre as que declararam serem casadas, a média de tempo de casamento é de 44,5 anos e a idade dos companheiros, na faixa etária de 60 anos é de 10%, na faixa etária de 70 anos é de 13% e na faixa etária de 80 anos é de 13%.

**Tabela 1 - Secção IV- Caracterização na realização das AVD's de forma comparativa entre os períodos de outubro de 2020 e março de 2021 (n=30).**

Ajuda em tarefas de casa como limpeza	Coleta 1 (Frequência/Porcentagem)	Coleta 2 (Frequência/Porcentagem)
SIM	12/40,0	14/46,7
NÃO	18/60,0	16/53,3

Os valores desta tabela representam a quantidade de idosas que realizam as atividades descritas a seguir:

**Tabela 2- Adaptabilidade do idoso ao seu ambiente físico e social (n=30).**

Adaptabilidade do idoso ao seu ambiente físico e social	Coleta 1 (Frequência/Porcentagem)	Coleta 2 (Frequência/Porcentagem)
Lê revistas	23/75,0	20/66,7
Visita amigos	20/66,7	12/40,0
Prática algum esporte	18/60,0	18/60,0
Vai à igreja	24/80,0	21/70,0
Faz compras	27/90,0	25/83,3





Sair de casa  
utilizando um tipo  
de transporte  
van/táxi

26/86,6

28/93,3

---

Fonte: Autores

A adaptabilidade do idoso frente à atividades sociais atuais sofreram mudanças aumentando o isolamento social, evidenciado no grupo de idosas com a diminuição nas variáveis como: visitar amigos, ir à igreja ou em algum programa religioso e fazer compras.

Apesar de ter indicado uma diminuição do hábito de leitura (tabela 2), as mulheres destacaram outras atividades que realizam no seu tempo livre no período da pandemia. Houve manutenção do estímulo físico ativo com práticas de yoga, ginástica cerebral, exercendo seus estímulos cognitivos, navegar na internet, atividades lúdicas recreativas feitas em casa como pinturas, oficinas de dança pela plataforma online e assistir *lives* (shows ao vivo).

As atividades socioculturais e de lazer se mantiveram presentes na rotina dessa amostra, remanejadas através de meios tecnológicos. Levando em consideração o atual momento vivido em decorrência do novo coronavírus, a tecnologia destaca-se como forma de reaproximação. Através de videochamadas e ligações, as idosas conseguem manter vínculos, respeitando as medidas de prevenção. Além disso, Silva Júnior (2020), destaca que a capacidade intelectual, também passa a ser trabalhada através do processo de aprendizagem de acessar a internet, assistir videoaulas, *lives* e até mesmo responder um questionário digital.

Em relação as atividades desempenhadas durante o dia, as idosas mantiveram o grau de satisfação durante os dois momentos de entrevistas. Acredita-se que a participação no grupo *Vida Ativa* e o novo remanejamento para o meio virtual, impactaram positivamente nesses resultados. Sabe-se que essa população tende a se sentir abandonada (MACHADO; SOUZA, 2018), e durante a pandemia esse fator se agrava ainda mais (VALE et al., 2020). Ao manter o vínculo do grupo e execução de exercícios físicos, projeta-se a sensação de manutenção das capacidades físicas e bem-estar (DA SILVA et al., 2021). Através disso, essa população apresentou bons resultados quanto a análise das capacidades de vida diária, mesmo no momento caótico vivido.





## Considerações Finais

O estudo apontou que na comparação entre o primeiro e o segundo pico da pandemia do COVID-19, as idosas apresentaram maior dependência nas AVD's, bem como diminuição de hábitos sociais devido ao isolamento social imposto pelas organizações de saúde.

## Agradecimentos

Agradeço ao Prof. Ms Sinesio Virgílio e a Prof. Joelma Cristina pelo empenho e auxílio na pesquisa e todo grupo Vida Ativa pela participação no estudo. Agradeço em especial a Doutora Flávia Martins Gervásio por sempre estar à disposição a me ajudar e também incentivar nas pesquisas.

## Referências

- BRASIL. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. **Cadernos de Atenção Básica nº 19**. Brasília, DF, 2006. Disponível em: <[http://bvsm.s.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/velhecimento\\_saude\\_pessoa\\_idosa.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/velhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf)>. Acesso em: 01 jun. 2021.
- COSTA, L. F. G. R. da.; QUEIROZ, B. C. M. de.; LAURINDO, P. I. V.; SOUZA, L. M. V.; SANTOS, L. S.; SOUZA, G. P.; SILVA, D. dos S.; DANTAS, E. H. M.; SANTOS, J. L. dos. Functional autonomy and quality of life of elderly participants in social living groups. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e983986808, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.6808. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/6808>. Acesso em: 17 jul. 2021.
- DA SILVA, G. S.; DOS SANTOS, N. C. da C.; BATISTA, T. dos S.; DA CONCEIÇÃO, J. S.; LIRA, C. R. F.; MOURA, L. V. C. Impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. e5789, 11 fev. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e5789.2021>>. Acesso em: 10 jul 2021.
- DE FARIAS CAMBOIM, F.E et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i6a23405p2415-2422-2017>>. Acesso em: 15 jun 2021.
- MACHADO, A. K. C.; SOUZA, V. P. **Abandono afetivo: um novo olhar sobre a violação dos direitos da pessoa idosa**. In: **II Congresso Nacional de Envelhecimento Humano**, 2018. Disponível em <[https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cneh/2018/TRABALHO\\_EV114\\_MD4\\_SA10\\_ID10\\_19092018230436.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cneh/2018/TRABALHO_EV114_MD4_SA10_ID10_19092018230436.pdf)>. Acesso em: 2 jul 2021.
- Ministério da Saúde. **Sobre a doença**. 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/Coronavirus/sobre-a-doenca>>. Acesso em: 2 jul 2021.
- MONARETTO, G.C et al. RELATO DE EXPERIÊNCIA: A PRÁTICA EXTENSIONISTA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL. In: **XII SALÃO DE EXTENSÃO**. 2020. Disponível em:<<http://www.eventos.ulbra.br/index.php/salao/salao12/paper/viewFile/5187/2908>>. Acesso em 15 jul 2021.
- POSSAMAI, V.D. et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para idosos na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 23, p. 77-98, 2020.
- PREFEITURA DE GOIÂNIA, VIDA ATIVA EM CASA. **GYNGOV**, 2020. Disponível em:<<https://www.goiania.go.gov.br/agetul/lazer/programas/vida-ativa-em-casa/>>. Acesso em 15 jul 2021.
- VALE, T. D. et al. COVID-19 e idoso: medidas de isolamento social e exacerbação da violência e abuso familiar. **Brazilian Journal of Health Review**. v. 3, n. 6, p. 17344-17352, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-154>>. Acesso em: 10 jul 2021.
- WICHMANN, F.M.A et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 821-832, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>>. Acesso em: 15 jul 2021.

