

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR IDOSOS NO PERÍODO DE PANDEMIA EM CAXIAS DO SUL – RS

Juliana Brustolin Argenta

Carlos Gabriel Gallina Bonone

RESUMO: Este estudo tem como objetivo geral analisar a prática de atividade física dos idosos durante a pandemia. Como objetivos específicos: verificar a percepção dos idosos sobre a importância do exercício físico, antes e durante a pandemia; identificar os fatores que trouxeram comportamentos sedentários, aumentando os riscos com relação à saúde, durante a pandemia e verificar os motivos pelos quais iniciaram ou interromperam as suas práticas, em decorrência da pandemia. Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e transversal. Foi utilizado como instrumento para coleta de informações, uma entrevista semiestruturada com 08 idosos da cidade de Caxias do Sul-RS. Os principais resultados encontrados foram: a diminuição dos níveis de atividade física durante o período pandêmico; todos os entrevistados tentaram realizar exercícios físicos em ambiente doméstico durante o período de isolamento; Eles demonstraram já ter conhecimento sobre a importância do exercício; Todos os entrevistados, apresentaram dificuldades em manter os níveis de treinamento, agravando assim o aumento dos hábitos sedentários; Os entrevistados, pararam de fazer atividades físicas, durante a pandemia, apenas por respeito aos decretos estaduais que estabeleciam condições de isolamento social.

Palavras-chave: Idosos; Exercício físico; Pandemia.

ABSTRACT: This study has the general objective of analyzing the practice of physical activity of the elderly during the pandemic. As specific objectives: to verify the perception of the elderly about the importance of physical exercise, before and during the pandemic; identify the factors that led to sedentary behaviors, increasing health risks, during the pandemic and verify the reasons why they started or stopped their practices, as a result of the pandemic. This study is a qualitative, descriptive and cross-sectional research. A semi-structured interview with 08 elderly people from the city of Caxias do Sul-RS was used as an instrument for collecting information. The main results found were: the decrease in physical activity levels during the pandemic period; all respondents tried to perform physical exercises in a domestic environment during the isolation period; They already demonstrated to have knowledge about the importance of exercise; All interviewees showed difficulties in maintaining training levels, thus aggravating the increase in sedentary habits; Respondents stopped doing physical activities during the pandemic, just out of respect for state decrees that established conditions of social isolation.

KEYWORDS: Seniors; Physical exercise; Pandemic.

1-INTRODUÇÃO

Desde que o novo Coronavírus surgiu e foi considerado uma pandemia, no início de 2020, foram necessárias mudanças no dia a dia da população. Nesse contexto, com o aumento dos casos, pelo alto nível de contágio, o distanciamento social foi essencial para evitar a disseminação do vírus (XIMESES et al., 2021). O fechamento de estabelecimentos comerciais, escolas, espaços públicos e inclusive academias de ginásticas e quadras de esportes foram necessários. Com isso os benefícios da atividade física foram divulgados cada vez mais nas redes sociais por médicos e profissionais de Educação Física, enfatizando a melhora da imunidade, saúde física, mental e entre outros. (LIZ & ANDRADE, 2016 apud RAIOL, 2020). Os efeitos da pandemia interferiram nos níveis de atividade e exercício físico dos idosos, trazendo comportamentos sedentários e aumentando os riscos de desenvolver doenças.

O destaque aos idosos ficou em evidência pelo potencial de risco que essa população está exposta, pois quanto maior a idade, maior o risco de óbito por Covid-19. (HAMMERSCHMIDT e SANTANA, 2020). Além disso, adoecimentos e transtornos que desestruturam o emocional foram percebidos nos idosos, vindos do isolamento social, incertezas sobre o vírus e luto pelos conhecidos (BARREIRA; TELLES, FILGUEIRAS, 2020).

É importante compreender que o envelhecimento é um processo natural e gradual na perda de funcionalidades e que necessita de maior atenção (MACIEL, 2010). Frequentemente encontramos idosos que não possuem condicionamento físico desenvolvido e com limitações musculoesqueléticas. Pensando nisso, são recomendados programas de exercícios com baixo impacto e intensidade, de fácil realização e curta duração (NELSON et al, 2007 apud MACIEL 2010). As atividades mais recomendadas para essa população são os exercícios de força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e exercícios aeróbicos. O exercício físico é recomendado para todos, inclusive para quem é do grupo de risco, podendo diminuir a ansiedade, o nível de estresse e melhorando a imunidade. Recomenda-se também para pessoas que estejam infectadas pelo vírus, mas assintomáticas. (JOY, 2020 apud RAIOL, 2020).

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi o de analisar a prática de exercícios físicos dos idosos durante a pandemia. De forma específica, objetivou-se verificar a percepção dos idosos sobre a importância do exercício físico, antes e durante

a pandemia; identificar os fatores que trouxeram comportamentos sedentários, aumentando os riscos com relação à saúde, durante a pandemia e verificar os motivos pelos quais iniciaram ou interromperam as suas práticas, em decorrência da pandemia.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e transversal. Segundo Godoy (1997), os estudos qualitativos estão preocupados com o processo e não simplesmente com os resultados do produto, valorizando o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação estudada. Aqui o pesquisador deve aprender a usar sua própria pessoa como o instrumento mais confiável de observação, seleção, análise e interpretação dos dados coletados. (GODOY, 1997).

Estudos transversais, são aqueles em que, de acordo com Hochman e colaboradores (2005), a causa e o efeito estão presentes ao mesmo tempo em que o estudo está sendo realizado. Portanto, esse modelo apresenta-se como uma fotografia ou corte instantâneo que se faz numa população por meio de uma amostragem (HOCHAM et al, 2005).

Estudos descritivos visam descrever os fatos e efeitos de uma realidade específica (TRIVIÑOS, 1987; apud, GERHARDT e SILVEIRA, 2009). Para Aragão (2011), estudos descritivos são essenciais para estudar assuntos dos quais se sabe pouco, pois apenas descrevem a realidade, sem precisar de fato, explicá-la.

O presente estudo utilizou como instrumento para a coleta de informações uma entrevista semiestruturada A entrevista semiestruturada, segundo Lima, Márcia (2016) o entrevistador segue um determinado número de questões específicas, em uma ordem prevista, mas é livre para incluir outras questões, falando livremente sobre assuntos que vão surgindo.

No primeiro momento foi feito contato presencial com o coordenador da academia e explicado o objetivo do estudo. Após a liberação do mesmo, foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram identificados e contatados os possíveis participantes que se enquadraram nos critérios de inclusão e assim, foram explicados os objetivos do estudo e entregue o TCLE que garantiu aos participantes que não existiam riscos na produção da pesquisa. Os critérios de inclusão foram: estar

matriculado na academia alvo do estudo; ter mais de 60 anos; assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

O estudo foi composto por 8 (oito) participantes, que moram na cidade de Caxias do Sul e frequentam a academia selecionada e que estivessem de acordo em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi feita uma entrevista semiestruturada, gravada e transcrita na íntegra e logo após devolvida para os participantes do estudo, para alterar o que achassem pertinente. Após os mesmos confirmarem suas respostas, validando as entrevistas, foram identificadas as unidades de significado em cada uma das entrevistas e assim construindo duas categorias de análise do estudo: O início e benefícios advindos da prática de exercícios físicos e exercício físico antes e durante a pandemia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Antes de iniciar os resultados e discussões, apresentamos as características dos entrevistados para fins de conhecimento. Os nomes aqui apresentados são pseudônimos.

Entrevistado(a)	Idade	Modalidade	Anos de prática
Angela	71	Musculação	20 anos
Douglas	61	Musculação e natação	25/30 anos
Érika	63	Musculação	Alguns meses
Felipe	68	Musculação e futebol	Desde criança
Julio	62	Musculação e futebol	4 anos
Nicanor	66	Musculação e natação	25 anos
Ursula	70	Musculação	7 meses
Valdirene	60	Musculação	16 anos

Quadro 1- informações dos entrevistados.

A partir das entrevistas e dos relatos obtidos, surgiram duas categorias de análise, que serão apresentadas a seguir: a) O início e benefícios advindos da prática de exercícios físicos; b) exercício físico antes e durante a pandemia.

3.1 O INÍCIO E BENEFÍCIOS ADVINDOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Esta categoria irá discutir, através das falas dos entrevistados, questões sobre os motivos que levaram esses idosos a iniciarem a prática de exercícios físicos e quais foram os benefícios encontrados.

Ao falar sobre os motivos que os levaram a começar a prática de exercícios físicos, os entrevistados relataram que com o passar dos anos e a idade avançando, foram sentindo necessidade de praticar algum exercício físico. O entrevistado Júlio revela: *“Com o passar do tempo a pessoa vai ficando mais velha e vai começando a ter dores e tu sente a necessidade de fazer alguma coisa, para o teu corpo continuar sendo jovem”*.

Já na opinião do Nicanor: *“Comecei pela saúde a vontade de fazer alguma coisa, porque se não a idade vai chegando e a gente vai pra trás antes do tempo”*. A entrevistada Úrsula comenta: *“Comecei porque, pra eu me sentir melhor, por causa da idade eu sei que daqui pra frente vou perdendo muito, assim, os movimentos, aí eu quero ficar bem”*. Isso vai ao encontro com o que diz Geis (2003), que de acordo com o avanço da idade é possível observar uma diminuição na velocidade de contração muscular e uma atrofia das fibras que compõem os músculos, causando uma perda de massa muscular, tanto a força física quanto a capacidade de gerar trabalho são menores nos idosos.

Érika também relatou: *“Eu acho que o exercício principalmente nessa idade, na terceira idade, eu acho que ele é necessário, até porque a gente sabe que a musculação é o único que pode te refazer a massa óssea né”*. Segundo Geis (2003) o envelhecimento e a falta de exercício físico aceleram e agravam o processo

osteoporótico implicando em uma perda da mineralização óssea (osteoporose). Os ossos são, portanto, mais frágeis, e o risco de fratura, muito maiores.

Para alguns, o motivo que levou a busca por exercícios físicos foi por recomendação médica e está no relato do entrevistado Nicanor: *“O médico disse que teria dois caminhos, ou eu faço uma cirurgia com urgência ou faço academia”*.

Durante as entrevistas foi possível perceber que muitos deles não começaram as atividades antes devido a falta de tempo pelo trabalho, conforme relato do Julio: *“O que fez eu começar foi ter parado de trabalhar e ter tempo de fazer isso, é... tempo! ter tempo! imagina trabalhar das oito da manhã até as oito da noite, tu não vai fazer academia né, não tem mais nem força e nem condições”*.

A entrevistada Ursula ainda trabalha e começou a fazer academia depois dos setenta anos de idade. Quando questionada sobre o motivo de não ter iniciado antes, a mesma respondeu: *“Porque eu sempre trabalhei, não tinha tempo, um pouco de relaxamento pode ser também né, mas assim mais era a falta de tempo”*. Essas respostas vão ao encontro do que Hammerschmidt e Santana (2020) dizem em seu estudo, o qual apresenta uma preocupação com os idosos trabalhadores principalmente no Brasil, pois apesar de serem aposentados e/ou pensionistas, em muitas famílias representam a única fonte de renda.

Há uma preocupação maior com esses idosos que começam a fazer atividade depois da sua aposentadoria, pois passaram a vida toda sem praticar exercícios. Sabemos que a sarcopenia, “é um termo utilizado – do grego sarco/músculo e penia/perda - para descrever a perda muscular esquelética associada ao envelhecimento.” (PIERINE et al, 2009). Ela acontece com o passar dos anos em indivíduos sedentários e também nos fisicamente ativos, porém se praticada desde cedo, pode retardar essas perdas e os impactos na funcionalidade dos idosos (CALLES et al., 2015).

Valdirene, quando questionada sobre a possibilidade de ter iniciado os exercícios físicos antes, ela respondeu: *“Queria, só que assim, agora as pessoas têm condições diferentes e custo de vida diferente, porque quando eu comecei a gente era mais jovem e começava a família mais nova com 17 anos, por exemplo, tive filho, então eu estava construindo a vida é uma diferença, porque agora vocês mais novas começam a ter filho com 30, 35 anos. Então embora queria fazer a gente não tinha condições”*. A Ursula também relata que queria ter começado antes: *“Eu sim! muito antes, apesar que*

os meus filhos diziam pra mim começar fazer uma atividade... só que as vezes tu é acomodada né.”

Ao entrarmos no assunto sobre os benefícios percebidos após o início da prática de algum exercício físico, os relatos positivos foram unânimes, tanto para o corpo como para a mente, a exemplo do entrevistado Júlio quando diz: *“Tudo de bom né, ele fortalece teus músculos, te dá energia, te dá força, tu fica de bem com a vida, passa o dia mais tranquilo, dorme melhor, essas vantagens, todos benefícios do próprio organismo né, até parte da saúde melhora muito”*.

Para Valdirene, que sofre de dores no joelho, as tarefas do dia a dia ficam mais fáceis de serem realizadas: *“Assim as dificuldades em casa que a gente tem para se agachar para pegar uma coisa na prateleira coisas corriqueiras, tomar um banho, amarrar o tênis, tu tem mais flexibilidade para abaixar para levantar, até a própria dificuldade no joelho eu tenho problema até para sentar no vaso, eu tenho mais dificuldade então o exercício físico ajudou bastante”*. A OMS, (2005 apud MACIEL 2010) explica que a prática dos exercícios físicos tem sido associada beneficemente para a manutenção da funcionalidade, reduzindo os efeitos degradantes causados pelo envelhecimento.

O aluno Felipe, que faz exercícios físicos a vida toda, diz sofrer de ansiedade quando não consegue fazer: *“Ah tudo né além da parte física, orgânica do corpo, eu acho que também traz um lado mais confortável, para o lado espiritual digamos assim de psicologicamente melhor. Quando paro de praticar por um período aí começo a sentir dores no corpo, ansiedade e às vezes a gente não sabe do que será, mas ah, tô mal do estômago, dói a cabeça, a perna e não sabe, então as coisas vão aparecendo quando na verdade eu descobri que a falta de movimento de fazer algum exercício, quando eu não faço eu fico em casa enjaulado né eu tenho que sair, eu tenho que sair dar uma caminhada pelo menos o meu corpo pede.”* O comentário dele vai de encontro com o estudo de LINGESWARAN (2020, apud DE LIMA MONTEIRO; DE FIGUEIRO; CAYANA, 2021) onde os impactos das medidas protetivas adotadas para combater a infecção pelo Covid-19 demonstraram o aumento dos níveis de estresse e de ansiedade, bem como uma piora na qualidade do sono.

Segundo os relatos obtidos, grande parte dos entrevistados começaram a praticar exercício físico pela necessidade e prevenção de doenças depois que se aposentaram. Sabemos que são muitos os benefícios que o exercício traz para o nosso corpo, Simões (1994 apud SEPULCHRO 2017) explica que a atividade física engloba benefícios relacionados a sociabilidade, reduzindo a ansiedade e o estresse muitas vezes causados pelo próprio processo de envelhecimento. Mesmo que praticado por poucos dias na semana, ou por poucos minutos, os exercícios deviam ser mais inseridos e incentivados no cotidiano das pessoas. Segundo a OMS (2006 apud MACIEL, 2010), os idosos precisam compreender a eficácia do exercício, acreditar em sua própria capacidade de realização dessas atividades, sentir prazer na prática e receber apoio social para iniciar os mesmos. Também sabemos que a vida corrida de trabalho, casa, família e condições financeiras dificultam a sua aderência e constância na prática.

3.2 EXERCÍCIO FÍSICO ANTES E DURANTE A PANDEMIA

Esta categoria irá discutir, através das falas dos entrevistados, questões sobre como era a prática de exercícios físicos antes e durante a pandemia do Covid-19. Quando perguntados sobre o que tinham percebido de diferença quando voltaram do isolamento, a maioria dos relatos foram de perdas de força e mobilidade.

A entrevistada Valdirene comentou que fazia esteira todos os dias em casa, mas sentiu diferença nos músculos: *“de força sim porque como a esteira só faz o cárdio né, mas de peso de erguer peso, ah quando eu voltei tava zerado né, coisa que eu levantava 100kg, quando eu voltei levantava 30kg”*. A prática do treinamento resistido foi considerada a mais eficiente para reverter as perdas causadas pelo processo de envelhecimento, proporcionando ao idoso um aumento significativo nos níveis de massa, força e função muscular quando comparado ao exercício contínuo (CALLES et al., 2015).

Já a Angela revela ter ficado dolorida quando voltou: *“Olha, toda dolorida por que a gente, em casa eu me movimento o tempo inteiro, não é a mesma coisa, o trabalho de casa não mexe os mesmos músculos que aqui, então as primeiras semanas parece que um caminhão passou por cima haha”*. Felipe também sentiu bastante

quando voltou: *“Já voltei e sentindo os efeitos né, não podia ficar na esteira por 5 minutos haha. Então eu vim com muito cuidado, pra não forçar, precisava desse lado aeróbico, e por isso que quando subi na esteira 5 minutos já estava cansado e enfim aos poucos fui adquirindo mais resistência, flexibilidade, na minha idade para ficar no top digamos assim leva tempo né, estamos há quase um ano da retomada e a gente não pode parar né, tem que ir levando o ritmo e aos poucos ir aumentando e a gente sente que a capacidade também aeróbica e de resistência e de força também aumenta”*. Felipe, quando utilizou a expressão *“Ficar top”*, claramente estava se referindo a ficar esteticamente bonito. Percebeu-se, através de sua expressão corporal, mas deixando claro que não é o seu principal objetivo. Neste sentido, Sepulchro (2017) fala que com o passar dos anos, as pessoas idosas vão diminuindo a vontade de cuidar só do externo, do corpo bonito, passando a se preocupar com a sua saúde e com seu bem-estar.

Nicanor também diz: *“Não normal não, assim, há um pequeno déficit claro, mas vai devagarinho aumento o peso e as frequências, e no começo se nota sim uma pequena perda”*. Douglas também relatou dificuldade quando voltou: *“Evidente que quando tu para duas três semanas tu já sente, imagina parar três meses, que acho que foi o período maior que parou, três ou quatro meses, nossa! Mudou tudo, mudou tudo até adquirir novo ritmo, foi no mínimo duas semanas...”* Segundo Silva et al, (2006) estima-se que, a partir dos 40 anos, ocorra perda de cerca de 5% de massa muscular a cada década, com declínio mais rápido após os 65 anos.

Quando perguntados sobre os exercícios em casa, praticamente todos tentaram fazer, pelo menos caminhadas, mas as opiniões foram unânimes: não é a mesma coisa, não tem a mesma motivação e disciplina. Como constatou a Angela: *“Eu caminhava diariamente, eu moro aqui perto da UCS e eu fazia todo esse giro né, dá uma hora fazer toda essa volta da UCS, eu caminhava bastante para o centro também aqui da Universidade até o centro então praticamente caminhava, tentei fazer exercícios em casa mas não vingou, fazia um pouquinho depois parava. Aquelas coisas básicas né, sabe aquelas coisas que dá para fazer em casa né, fazia, mas não levei tão a sério”*. Segundo Liz e Andrade (2016 apud RAIOL, 2020), quando as pessoas estão em isolamento em suas casas, a prática de exercícios físicos é dificultada pela falta de estrutura apropriada, levando a desistência nas suas rotinas de exercícios.

Julio assistia vídeos de exercícios na internet para não ficar parado: *“Ah... nesse período, como não tinha academia e eu já tinha começado a praticar atividade física e*

nesse período praticamente tudo fechou, não podia ter aglomeração eu pegava vídeo no Youtube e fazia alguma coisa em casa, claro que não é a mesma coisa né, aí tu vai lá no Youtube pega um exercício dois, três e acaba fazendo, não é a mesma coisa eu concordo mas é uma forma de que eu tinha no momento de me manter fazendo alguma coisa pra que meu corpo se mantivesse mais ativo”. Depois completou a frase dizendo que não ficou muito parado na pandemia: “Eu fazia meus exercícios em casa, claro que não corresponde, tu não tem aqui, não tem equipamento, tu não tem os materiais necessários, mas eu fazia alguma coisa, fazia menos tempo, mas eu me mantinha ocupado”. A tecnologia é um importante aliado durante a pandemia, sendo recomendado o uso da internet para que o profissional de Educação Física possa orientar os exercícios físicos mesmo à distância através de videochamadas para que se torne mais seguro (CHEN et al., 2020 apud RAIOL, 2020).

Já o entrevistado Nicanor tentou fazer alguns exercícios em casa que tinha aprendido na academia: *“Bom, durante a pandemia teve restrição total, eu fiz em casa né, eu tenho uma esteira em casa, que estava lá parada há muito tempo. Arrisquei de ligar ela na tomada e não estourou nada, hahaha funcionou! Então eu fazia sei lá, vinte minutos de esteira, mais e depois fazia alguns exercícios de solo que aprendi na academia e a gente caminhava quando dava, com cuidado de máscara, aliás, ainda uso máscara. Perguntado, então, sobre como foi fazer os exercícios em casa: “A gente faz em casa, mas não é a mesma coisa, tem que ter um compromisso de fazer, e aqui é melhor porque tem os equipamentos”. Apesar de parecerem pouco eficientes e difíceis de seguir, os exercícios em casa que utilizam o peso corporal ou o treinamento resistido com faixas elásticas demonstram ótimos resultados, comparáveis aos alcançados em academias tradicionais (BARBALHO et al, 2019; CHULVI-MEDRANO et al, 2017 apud RAIOL, 2020).*

Franklin também relatou: *“Durante a pandemia, digamos assim, foi uma aprendizagem então como eu estava enclausurado, fechado, fazia os movimentos os abdominais braços alongamentos mais rotineiros não podia deixar de fazer, alongamentos é bem importante e fazia alguns exercícios de movimentação de peso, às vezes fazia a sala no corredor ia para garagem uma movimentação assim bem leve né enfim”. Também comentou que gosta de pertencer a um grupo e se torna mais motivante: “Academia é assim um lugar, um público pessoas se esforçando também sendo o que é bom para eles ir e a gente fazendo parte desse grupo também não se*

sente sozinho, você está ali também fazendo seus exercícios, enfim vendo a movimentação de uma certa forma estimula, porque eu tenho em casa uma esteira, uma bicicleta, mas sozinho hahaha eu não sei, no início a gente ficava ali e tal". Isso vai ao encontro do que Sepulchro (2017) fala, que o exercício físico melhorara os problemas de saúde, mas também contribuiu de forma significativa para a interação social dos idosos com pessoas da sua faixa etária e também possuem os mesmos pensamentos.

Quando perguntado sobre como era essa rotina de exercícios em casa e quanto tempo ele fazia, respondeu: *"Sim mas de vez em quando sabe bem pouco, pouco tempo 10 minutos já acabaram aqui você se programa porque o pessoal está fazendo tem também os instrutores estão ali corrigindo dizendo como tem que fazer isso é importante também e daí que você fica mais enquadrado digamos método assim de fazer os exercícios, os tempos, a postura certa, tem um tempo em casa eu não tenho tempo eu não tenho nada marcado nada me cobrando e aqui eu sei que eu tenho um tempo eu chego aqui as 10 horas e digamos eu sei que vou embora depois de 1h20min"*.

O entrevistado Douglas relatou ter dificuldades em caminhar na rua e no campo por ter desníveis e ter que cuidar para não se machucar: *"Enquanto dava pra fazer a musculação seguia fazendo musculação, quando fechou caminhava, caminhava uma hora, uma hora por dia. Não é, que nem aqui na... andar no campo! Mas ali é meio saco, na rua tu tem os desníveis, as pedras, que tu desliza..."*

Quando questionados sobre o que mais sentiram falta durante o isolamento, se eram dos exercícios em si, de ir para a academia, ou de ver pessoas e conversar. O entrevistado Julio respondeu que ir pra academia é uma diversão e nem sempre faz todos os exercícios propostos pelos professores: *"Pra mim vir aqui é uma diversão porque eu incomodo todo mundo, eu brinco com todo mundo, encho o saco de todo mundo, a gente acaba fazendo amizade com colegas diferentes, mas eu venho pela necessidade de fazer, o objetivo principal de vir aqui na academia é fazer meu exercícios, nem por isso eu faço todos, eu faço aqueles que eu gosto, e faço até que eu canso depois eu paro"*.

Já a entrevistada Angela respondeu que sentiu falta de tudo: *"De tudo um pouco, acho assim que a academia é bom, mas a gente conhece gente, conversa, faz aquela parte de entrosamento que é bem importante"*. Segundo CHEIK et al, (2003) o exercício físico ajuda para que o indivíduo tenha uma maior participação social,

resultando em um melhor nível de bem-estar biopsicofísico, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Douglas enfatizou que a academia ajuda nas suas dores: *“Na verdade sentia falta de tudo né! Porque quando tu só exercita, no caso as pernas, tu mantem a tua circulação, teu.. tua circulação de sangue, e já na academia tu movimentas vários músculos. Então tu se sente mais ativo e caminhada muitas vezes que nem o meu problema de ciático ali, dói mais ainda, mesmo tu alongando! Dói! Dói! Eu senti mais falta também da... da... interatividade com as pessoas né”*.

Já o Felipe sentiu mais falta dos exercícios: *“É eu acho que mais dos exercícios em si, porque sabe que a convivência familiar você tem, sair não sou muito de sair, mas da oportunidade de ir na praça, no parque, vir na academia porque tava fechada também, enfim o que mais se sente é não poder se exercitar”*. Por sua vez, Érika afirmou: *“senti falta foi de ver pessoas”*.

Valdirene relata ter sentido falta do exercício e do contato com as pessoas: *“Das duas coisas sabe, da academia do pessoal que a gente... como eu tô na academia há muito tempo a gente acaba pegando um vínculo com as pessoas, com os que trabalham na academia, com os que praticam exercícios então eu senti bastante falta disso”*. Isso vai ao encontro do estudo de Dos Reis et al, (2020) que fazer novas amizades, sair da solidão, bem como conviver com pessoas da mesma faixa etária, são fatores motivantes para a não desistência de idosos em academias.

A entrevistada Angela relatou ter desenvolvido uma bursite de tanto caminhar: *“Não, até ganhei uma tendinite bursite do quadril acho que eu caminhei demais de tanto que eu caminhei, porque assim eu subia morro descia morro, o morro do Imigrante a descia subia, não sei eu não fazia alongamento acho que eu forcei demais daí eu ganhei uma bursite no quadril”*. Vale ressaltar a importância de um profissional de educação física ajudando na rotina de exercícios para que não aconteça uma sobrecarga nos ossos, músculos e articulações como nesse caso.

Quando perguntados se perceberam a importância do exercício físico ou mudaram de alguma forma o seu pensamento com a pandemia, o entrevistado Franklin relatou sempre ter valorizado o exercício físico: *“É que eu sempre levei em consideração a importância do exercício físico e a pandemia veio para reforçar porque*

você estando preparado tendo essas práticas aumenta assim a imunidade do corpo do organismo você fica um pouco mais resistente nas situações, dessas doenças, gripe a própria pandemia ou outras acho não sei por isso que é importante". A literatura ressalta que os idosos recebem destaque na pandemia ao apresentarem mais fragilidade do sistema imunológico, além de serem mais susceptíveis ao desenvolvimento de condições crônicas (WU 2020 apud DE LIMA MONTEIRO; DE FIGUEIRO; CAYANA, 2021).

Já para a Valdirene: *"Percebi a importância porque pessoas que praticavam exercícios tiveram menos problemas para se recuperar na pandemia do que sedentários até em questão de respiração a gente acaba tendo mais resistência do que o pessoal que não pratica exercício nenhum"*.

A entrevistada Érika relata não gostar de musculação e não sentir falta quando não podia fazer: *"Eu sempre valorizei a atividade física, eu não fazia porque eu sou preguiçosa e porque eu não gosto da musculação. Eu gosto da natação, eu gosto de caminhar na rua, eu gosto de gente, do coletivo, eu gosto do esporte, mas a musculação eu não gosto, localizado aí 1, 2, 3 séries, isso eu não gosto, eu nunca gostei, tô aqui por necessidade, então assim, eu não senti falta na verdade do exercício físico, porque eu sou preguiçosa, então assim tava bom. Mas é aquela coisa, na pandemia eu fiquei muito mais em casa, muito mais na frente da televisão e eu já tava sentindo os efeitos, dor nas costas, dor no pescoço, aí dói não sei o que. É, eu acho que tem gente que gosta da musculação, do exercício físico, eu gosto mais da turma, assim, eu faço, tem dias que eu não faço direito porque eu não tenho vontade, mas eu faço, necessidade"*. Esse relato nos faz refletir que nem sempre fazemos o que gostamos, mas que é necessário para o nosso corpo e saúde. Os benefícios da musculação vão muito além da estética, assim como afirma o estudo de Costa (2004 apud PINTO, 2008) a prática da musculação controla a hipertensão arterial, diabetes mellitus, obesidade, osteoporose ajuda na diminuição do estresse, aumenta a interação social, combate o sedentarismo, a aterosclerose e entre outros.

Apenas a entrevistada Ursula começou a praticar exercício físico durante a pandemia do Covid-19 depois que as academias puderam abrir, e então perguntei a ela se a pandemia tinha sido uma motivação para esse início, e ela respondeu: *"Acho que sim porque comecei a ficar em casa sem ter o que fazer daí, comecei a ver que tinha*

que ter mais alguma coisa, porque quando eu parar de trabalhar eu tenho que ter alguma outra coisa pra fazer, pra não ficar muito parada”

Conforme esses relatos, percebemos que a maioria dos idosos tem necessidade de conversar e interagir. Sendo assim, após o período pandêmico onde todos estavam isolados, a academia entra como uma forma de voltar ao ambiente social, encontrando os colegas de treino, professores e amigos que frequentam o ambiente, faz com que facilite a aderência do exercício físico e conseqüentemente melhorando a saúde física e mental. Além disso, praticamente todos eles tentaram fazer exercícios em casa, mas relataram que não é a mesma coisa e não tem a mesma disciplina e motivação do que quando podem ter acesso a academia.

Porém, outras dificuldades também se apresentaram aos idosos, para que conseguissem se manter ativos, durante a pandemia.

Quando perguntados sobre a realização de exercício físico, durante a pandemia, em especial sobre caminhar na rua, foram muito criticados, por serem do grupo de risco, mesmo com o uso de máscaras. Érika relatou que: *“Me aposentei e não fazia mais nada a não ser caminhar, e aí com a pandemia nem caminhar eu não podia mais caminhar, eu caminhava aqui no bairro por exemplo e o pessoal ficava te criticando, te enchendo o saco, eu caminhava o mesmo, não dava muita bola mas eu ficava meio sem graça..”* E completou a frase dizendo que sair na rua parecia um crime: *“Mas foi um saco, foi um saco. E aí tem o grupo da comunidade que eu participo meu Deus, o pessoal marretava quem tava na rua, porque era um criminoso, saía na rua era um crime!”*

Angela passou pelo mesmo problema: *“Sim sim, aquele afastamento com todo mundo foi horrível, e assim, aqui no meu bairro o pessoal pegava pesado, sabe que a gente ficou enclausurado dentro de casa, tem o grupo do pessoal do bairro, que falavam ah tem gente caminhando na rua, foi horrível assim meio exagerado, no começo ali foi um pânico, nem tava circulando o vírus ainda e a gente lá enclausurado dentro de casa, foi meio em vão, ainda não tava circulando o vírus, todo mundo em casa”*. O que é totalmente errado e prejudicial para essas idosas, conforme Goldstein (2020) a inatividade física, para os idosos pode ser muito prejudicial, mesmo que seja por um período de “quarentena”.

A entrevistada Valdirene não relatou ter os mesmos problemas e cuidar apenas o básico: *“Eu sempre me cuidei os básicos, não fiquei uma mulher neurótica com o*

Covid, mas os básicos de não sair sem máscara sim de desinfetar as mãos com álcool quando sair aí quando eu chegava então isso sim mas de ficar neurótica de gente que ficou trancada dentro de casa e espiava pela janela isso não até porque na minha família todos pegaram meus filhos minha neta meu genro minha nora”.

Quando perguntei sobre o uso da máscara, o Douglas afirma não gostar: *“Na pandemia praticamente fechados e andar na rua com máscara, obrigado a andar de máscara na rua, o que eu acho a maior idiotice.”* Assim como a entrevistada Érika respondeu: *Eu odiava usar a máscara, eu odeio usar a máscara mesmo fora da atividade física e pra atividade física eu achei que ela atrapalhava muito.* Porém, o Covid-19 é denominado como um vírus infeccioso, de alta transmissibilidade e contágio, pois é transmitida através de gotículas de saliva, no ar ou de superfícies contaminadas e se encostar e levar as mãos a boca, olhos ou nariz será exposto ao vírus (RAIOL, 2020). Por isso era extremamente necessário o uso de máscara em lugares fechados, durante o auge da pandemia.

Mas ao perguntar sobre o uso da máscara durante os exercícios a Angela respondeu: *“A respiração tu fica né, meio ofegante, sei lá, não é a mesma coisa né, mas eu não me sentia segura no começo eu fiquei com bastante medo ainda. O entrevistado Felipe respondeu ser tranquilo, o problema é se o treino for para aumentar a capacidade aeróbica: “É, provavelmente incomodava né, se bem que dependendo do que tu faz né, se for para aumentar a capacidade aeróbica acho que sim mas depois tranquilo!”*

Perguntei também se quando o uso da máscara ficou facultativo, tiveram receio de tirar ela para treinar, a Érika respondeu: *“Nem um pouco, tava louca para tirar, só usava aqui porque era obrigado, eu só usei máscara aonde era obrigado, mesmo na pandemia.”* Já a Angela relatou ter ficado mais tranquila depois das 4 doses da vacina: *“Não até que foi tranquilo, até com as doses da vacina a gente acha que funciona né alguma coisa né, fiz as 4 doses né”.*

Mas Felipe diz não ter ficado com medo de tirar a máscara: *“Não não! Tranquilo, tranquilo porque depois eu vou pegar covid hahaha sabe já tinha as vacinas e tudo então já tínhamos essa segurança sem problema porque no início havia muito receio e ninguém se arriscava. Apesar de que já tinha gente que vinha com máscaras e cuidado até por causa da minha idade né hahaha”*

A entrevistada Úrsula comentou que a pandemia foi muito ruim para ela: *“Foi muito ruim pra mim! eu fiquei afastada do trabalho por causa da idade, um ano. E que começou a fazer os exercícios depois que voltou: “Sim depois q voltou”*.

Percebeu-se, através das falas dos entrevistados que manter o nível de exercício físico durante a pandemia foi muito difícil por conta das restrições determinadas, mas também pelo uso de equipamentos obrigatórios, tais como as máscaras e os atritos com os vizinhos e as percepções de contrariedade de outras pessoas que circulavam pela rua. Mesmo assim, eles mantiveram as suas caminhadas a fim de manter o corpo em movimento, mesmo que contra todas as indicações sanitárias vigentes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta pesquisa foi analisar a prática de atividade física dos idosos durante a pandemia em Caxias do Sul- RS. Essa prática foi interrompida em função da pandemia, durante um bom tempo e para se manterem ativos tentaram fazer exercícios em casa, mas relatam que não é a mesma coisa, a falta de estrutura, equipamentos e auxílio de profissionais faz com que não tenham a mesma disciplina e motivação do que quando podem ter acesso a academia. Muitos tentaram fazer caminhadas pelo bairro e relataram problemas, ou pelo chão ter desníveis e ter mais chances de se machucar, ou pelos atritos com os vizinhos, ou até pelo clima da região. O uso dos equipamentos obrigatórios como as máscaras, também dificultou em algumas atividades. Consequentemente relataram perdas de força, resistência e mobilidade nesse período.

A respeito da verificação da percepção dos idosos sobre a importância do exercício físico, antes e durante a pandemia, evidenciamos que todos eles consideraram importante, a ponto de não parar em tempos de pandemia. Procuraram alternativas para continuar o que já estavam praticando antes da pandemia, seja com atividades em casa, apenas com o peso corporal, assistindo videos no Youtube ou caminhadas na rua, uma vez que já tinham conhecimento da importância do exercício físico regular para a manutenção da saúde.

A análise dos fatores que trouxeram comportamentos sedentários que poderiam gerar aumento dos riscos com relação à saúde durante a pandemia, revelou que os entrevistados não conseguiram treinar com o mesmo volume, intensidade e motivação, ficando mais dentro de casa. Além disso, não conseguiram replicar o que faziam na academia e isso acabou agravando os hábitos sedentários. Comprovando isso, vários idosos relataram não ter o mesmo condicionamento físico, perdendo força, resistência e capacidade cardiovascular, após o período de isolamento.

Quanto aos motivos pelos quais iniciaram ou interromperam as suas práticas, em decorrência da pandemia, foi visto que aqueles que pararam as suas atividades, só os fizeram em função dos decretos estaduais que ordenavam o fechamento de academias e espaços públicos. Uma das entrevistadas que iniciou suas atividades durante pandemia,

depois que as academias voltaram a atender o público, relatando ter se dado conta de que precisava melhorar sua saúde e forma física.

Durante o processo de pesquisa foram feitas entrevistas com idosos que frequentam a academia selecionada e que aceitaram participar da entrevista. Houveram algumas limitações pra conseguir as informações, apenas oito idosos participaram do estudo e foi realizado em apenas uma academia. Para fins de continuidade sugere-se que a pesquisa seja ampliada para mais academias, com mais idosos e talvez realizar uma pesquisa quantitativa sobre o mesmo tema para transformar em números.

REFERÊNCIAS

BARREIRA, C. R. A., TELLES, T. C. B., FILGUEIRAS, A. **Perspectivas em psicologia do esporte e saúde mental sob a pandemia de COVID-19**. *Psicologia: Ciência & Profissão*, v. 40, e243726, 2020, p. 1-14. Disponível em: <<https://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003243726>.> Acesso em> 02 de nov. 2022

CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

DE LIMA MONTEIRO, Iane Verônica; DE FIGUEIREDO, Juliana Freire Caetano; CAYANA, Ezymar Gomes. **Idosos e saúde mental: impactos da pandemia COVID-19**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, 2021.

DO NASCIMENTO CALLES, A. C.; LUNA VIEIRA, S. C. A.; GRANJA, K. S. B.; EXEL, A. L. FORÇA MUSCULAR ASSOCIADA AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 93-102, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2569>. Acesso em: 2 nov. 2022.

DOS REIS, Natália Rodrigues et al. Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 3, p. 202-208, 2020.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GERHARDT, T. E. ; SILVEIRA, D. T. (Org.) . **Métodos de Pesquisa**. 1. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. v. 1. 118p .

GODOY, Arlida Schmidt. **Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades**. *Revista de administração de empresas*, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/wf9CgwXVjpLFVgpwNkCgnc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 de maio. 2022.

GOLDSTEIN, G. C. de A. **Portal do Envelhecimento e Longevidade: Pandemia: perigos da inatividade física para o idoso em isolamento social**. Disponível em: <<https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/pandemia-perigos-da-inatividade-fisica-para-o-idoso-em-isolamento-social/>> Acesso em: 29 out. 2022.

HOCHMAN, Bernardo et al. Desenhos de pesquisa. Acta Cir. Bras., São Paulo, v. 20, supl. 2, p.2-9, 2005. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-86502005000800002>.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. **SAÚDE DO IDOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA COVID-19**. Cogitare Enfermagem, [S.l.], v. 25, abr. 2020. ISSN 2176-9133. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/72849>>. Acesso em: 25 jun. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849>.

LIMA, Márcia. O uso da entrevista na pesquisa empírica. **Métodos de pesquisa em ciências sociais: bloco qualitativo**, p. 24-41, 2016.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

PINTO, M.V.M. et al. Os benefícios proporcionados aos idosos com a prática regular de musculação. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 13, nº 125, Outubro, 2008.

PIERINE¹, Damiana T.; NICOLA, Marina; OLIVEIRA, Érick P. Sarcopenia: alterações metabólicas e consequências no envelhecimento. 2009.

SEPULCHRO, B.N.; GONÇALVES E. C.; FILHO J. F. Fatores Motivacionais que levam a Prática do Voleibol de Quadra Adaptado à Terceira Idade. Revista Carioca de Educação Física – Rio de Janeiro, v. 12, n.01, p. 43-51, 2017. Disponível em: Acesso em: 01 de nov 2022.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SILVA, Tatiana Alves de Araujo et al. Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, p. 391-397, 2006.

SEGRE, Marco e Ferraz, Flávio Carvalho O conceito de saúde. Revista de Saúde Pública [online]. 1997, v. 31, n. 5 [Acessado 5 Novembro 2022] , pp. 538-542. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>>. Epub 16 Ago 2001. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>.