

# ISOLAMENTO SOCIAL E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR IDOSOS DURANTE A PANDEMIA (COVID 19)

DOI: 10.48140/digitaleditora.2021.008.1



## RESUMO

**Objetivos:** Identificar a relação entre o isolamento social e a prática de exercícios físicos por idosos durante a pandemia (COVID-19).

**Métodos:** A pesquisa foi do tipo descritiva, qualitativa e será realizada através de uma revisão de literatura narrativa. A coleta de dados será feita a partir de: artigos, teses, monografias e livros que possam estar com o tema, objetivos, faixa temporal entre 2010 e 2020 e as palavras-chave alinhadas. Foram inclusos os artigos que estiverem de acordo com o tema, palavras-chave, faixa temporal de 10 anos e objetivos estabelecidos. Como critérios de exclusão serão excluídos todas as produções que estiverem fora dos critérios de inclusão, com duplicidade ou em espanhol

**Resultados:** Dentre essas estratégias, a primeira medida é o distanciamento social, evitando áreas metropolitanas para manter as pessoas a pelo menos um metro e meio de distância, bem como proibindo eventos onde grande número de pessoas se reúna por exemplo.

**Conclusão:** Dentre essas estratégias, a primeira medida é o distanciamento social, evitando áreas metropolitanas para manter as pessoas a pelo menos um metro e meio de distância, bem como proibindo eventos onde grande número de pessoas se reúna por exemplo.

### Beatriz Maria Silva Coelho

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-3919-1217>

### Mirlanne Trindade Saraiva

Graduanda em Educação Física pela AESPI – Ensino Superior do Piauí


Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-7756-2675>

### Thanandra Rocha Ferreira

Educadora Física, Mestre e Professor da Faculdade AESPI – Ensino Superior do Piauí

Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-7005-9102>

**PALAVRAS-CHAVES:** Isolamento Social; Exercícios Físicos; Idosos; COVID 19.

# SOCIAL ISOLATION AND THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISES BY ELDERLY DURING THE PANDEMIC (COVID 19)

DOI: 10.48140/digitaleditora.2021.008.1



## ABSTRACT

---

**Objectives:** To identify the relationship between social isolation and the practice of physical exercise by the elderly during the pandemic (COVID-19).

**Methods:** The research was descriptive, qualitative and will be carried out through a review of narrative literature. Data collection will be made from: articles, theses, monographs and books that may have the theme, objectives, time range between 2010 and 2020 and the aligned keywords. Articles that are in accordance with the theme, keywords, 10-year timeframe and established objectives were included. As exclusion criteria, all productions that are outside the inclusion criteria, with duplication or in Spanish, will be excluded.

**Results:** Among these strategies, the first measure is social distance, avoiding metropolitan areas to keep people at least one and a half meters away, as well as prohibiting events where a large number of people gather, for example

**Conclusion:** Therefore, understanding that old age is not just an advance in age, the implications are diverse and multidimensional, such as: economic, political, biological, chronological, psychological, existential, cultural, social, etc. However, we can see that it goes far beyond the aging process the body is closely linked. It is very complicated for us to reflect on the consequences of old age, it is important to emphasize that aging has only begun, but the decay and continues until reaching death, that is, we are a being in constant aging.

---

Recebido em: 24/06/2021  
 Aprovado em: 01/08/2021  
 Conflito de Interesse: não houve  
 Suporte Financeiro: não houve

**KEYWORD:** Social Isolation; Physical exercises; Seniors; COVID-19.



## INTRODUÇÃO

O isolamento social pode ser considerado um dos maiores problemas à prejudicar significativamente a saúde do indivíduo, levando a mudança de hábitos e da rotina, podendo intensificar o sentimento de ansiedade, desamparo, tédio, solidão, tristeza, probabilidade de que ocorra doenças cardíacas e, consecutivamente, a pensamentos suicidas, reafirmando a importância da socialização e da convivência social (ROWEN E KAHN,2017).

Um dos grupos que deve ser protegidos na pandemia é o de pessoas acima de 60 anos de idade. Por ser considerado um grupo de risco, a atenção sobre os idosos é evidenciada pelas orientações da OMS. Essas transições demográficas e epidemiológicas apresentam cada vez mais, um quadro de sobrevivência de idosos em situação de dependência em relação a uma ou mais pessoas, que suprem suas incapacidades durante a realização das atividades diárias. Essa dependência do idoso, por vezes, propicia as situações de violência (KARSCH, 2015).

Mesmo diante de uma perspectiva voltada para a conquista e manutenção de uma velhice saudável, os esforços de diversos atores como a família, a sociedade, o Estado e a própria pessoa idosa, ainda são insuficientes para ultrapassar os paradigmas e a realidade de idosos em situação de vulnerabilidade, onde muitos são acometidos por doenças, situação econômica precária, impossibilitados de administrar suas vidas e suas casas. Infelizmente, a economia, pautada na busca pelo lucro, bens materiais têm proporcionado à inversão de valores que apontam novas configurações da subjetividade, os idosos cuja função social era a transmissão de conhecimento fica perdida em meios aos tempos modernos (SCHARFSTEIN, 2016).

Nesse contexto a relevância deste tema está em trazer uma compreensão tanto em âmbito acadêmico quanto social a cerca das práticas de exercícios físicos, onde se compreende que os idosos apresentam hábitos consolidados, que envolvem rotinas nas quais há o contato com pessoas, sejam elas familiares, amigos, vizinhos ou mesmo grupo aos quais frequentem. A ruptura total do contato pessoal e da rotina diária altera a vida de muitos idosos, o que pode gerar problemas na saúde física e mental (ROWEN E KAHN,2017).

Assim sendo, compreender que a velhice não é somente um avanço na idade, as implicações são diversas e multidimensionais, tais como: econômica, política, biológica, cronológica, psicológi-

ca, existencial, cultural, social, etc. Porém, podemos perceber que vai muito além do processo de envelhecimento o corpo está intimamente ligados. É muito complicado para a gente refletir sobre as consequências da velhice, é importante ressaltar que o envelhecimento só tem começo, porém a decadência e continua até chegar à morte, ou seja, somos um ser em constante envelhecimento (HUI; CHUI; WOO; 2015).

Outra análise importante que poderemos fazer pode ser referente aos sinais de se-nilidade e incapacidade física ou mental, porém cabe ressaltar que com a evolução tecnológica, os conhecimentos sobre como ter uma boa saúde vêm prolongando ainda mais a chegada da velhice, uma vez que a mesma está relacionada à qualidade de vida e longevidade da mesma (ROSA, 2014).

Vale ressaltar que tentar conceituar o idoso vai além dos limites etários e perpassa a uma averiguação de modo geral na vida de cada um individualmente, pois, para classificar uma pessoa em idosa precisa-se conhecer seu trabalho, sua família, comunidade onde está inserido, portanto, não são somente os limites biológicos. No panorama da legislação por necessidade de definir uma idade precisa estipulou-se que seria de 60 anos ou acima, esse dado é ratificado por meio da Política Nacional do Idoso e pelo Estatuto do Idoso (HUI; CHUI; WOO; 2015).

Do ponto de vista jurídico, estipular uma idade fixa é a melhor opção uma vez que assim é possível cobrar os direitos e deveres sem subjetividade. Seguindo a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) que é conveniente para planejar e atender de forma prioritária os casos de serviços de saúde, de benefícios sociais, trabalhistas, bem como na família, e em todas as instâncias da vida social e jurídica. Do ponto de vista científico pode-se refletir que é uma normalidade do processo da vida de todos os seres vivos, neste sentido (SILVA, 2017, p. 11).

*O processo do envelhecimento provoca, no organismo, modificações biológicas, psicológicas e sociais, incidido do nascimento à velhice, tais orientações são naturais e gradativas. Porém, são na velhice que esse processo se torna mais aparente e suscetível a doenças que causam deficiências, muitas delas irreversíveis.*

O que se observa na visão científica é que o uso da cronologia não é o melhor caminho para solucionar a classificação, porém faz-se necessária em decorrência de uma normatização das leis. Apresentando-se neste contexto parece ser até injusto que um africano tenha que esperar essa idade para obter prioridade, quando na verdade a expectativa de vida dele é bem inferior aos setenta anos. Assim, temos que ter sempre a consciência de que pessoas de diferentes lugares e diferentes épocas não são iguais (CENE-VIVA, 2014).

Não que seja contra a classificação por idade por ter exposto o ponto de vista acima, pelo contrário é muito importante que as tenhamos, pois as classificações possibilitam a criação de ações de políticas públicas, voltada diretamente a um público alvo, no caso os beneficiando-os com recursos e direitos (ROWEN E KAHN, 2017).

Com essa perspectiva, vale ressaltar que a classificação etária proporciona muitos benefícios, como já dito anteriormente facilita a aplicação dos recursos em políticas públicas, no entanto, é preciso também levar em conta as questões sociais e individuais, respeitar as diferenças, a diversidade existente entre os indivíduos, no que diz respeito aos aspectos do sexo, subgrupos etários, estado conjugal, grau de deficiência, rendimentos, ingresso no trabalho e em que tipo de condições e nível educacional (ROSA, 2014).

Há muitos casos de visão grosseira do que seria o idoso, assim a geração atual de jovens que avalia que o idoso é um velho, o rabugento, o inválido, o deficiente, o caduco ou aquele que está no momen-

to de se confinar no asilo (MINAYO, 2014).

Com o avançar da idade, o indivíduo fica mais vulnerável, passando assim a exigir mais cuidados, e se encontrando em situação de dependência, o que aumenta as chances de ocorrerem os maus tratos no próprio lar (SALIBA, 2017).

Praticar regularmente exercícios físicos de forma preventiva é a melhor maneira de preservar a qualidade de vida do indivíduo. Entretanto, o ser humano atualmente vem buscando a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência (MOREIRA, TEIXEIRA, NOVAES, 2014)

O incentivo e o apoio à adoção de hábitos de vida saudável, devem ser uma prioridade no acompanhamento dos idosos. Deve-se promover a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população idosa por meio de ações que permitam aos cidadãos conhecer, experimentar e incorporar a prática regular de atividades físicas (ERMEL, CARAMELO e VIEIRA, 2017).

Múltiplos fatores têm permitido a humanidade progredir na busca pela saúde e qualidade de vida, sendo relevante a evolução das ciências médicas na área da saúde, as alterações do ambiente e a transformação positiva do estilo de vida (MOREIRA, TEIXEIRA, NOVAES, 2014). No entanto, acerca da qualidade de vida. Silva (2015), evidenciou nos seus estudos que:

*Portanto, de acordo com estes autores, o conceito de QVT é fundamentado nas áreas de saúde mental, emocional e física; segurança e conforto; nas relações de vida do trabalho e nos direitos e deveres do sujeito, constituindo-se, desta forma, objeto de estudo de várias ciências como: saúde, ecologia, ergonomia, psicologia, sociologia, administração, economia, engenharia, dentre outras (SILVA, 2015, p.4).*

Comumente se discute sobre a qualidade de vida no nosso dia a dia, deste modo, Ermel, Caramelo e Vieira (2017), citam que a qualidade de vida engloba múltiplos aspectos da vida de um indivíduo e compreende diversos fatores, entre os quais estão as dimensões físicas e emocionais. Ainda assim, os autores relatam que:

*A percepção de Qualidade de Vida (QV) pode variar de indivíduo para indivíduo, independente do grupo social a que pertença. Além disso, diferentes fatores que permeiam o cotidiano das pessoas são comumente associados à QV, nomeadamente a longevidade, a satisfação laboral, a relação com a família, o salário, as condições urbanas, a espiritualidade e o lazer (MOREIRA, et al., 2010, p. 436).*

Conforme estas abordagens gerais ou holísticas, nota-se que a premissa segundo o conceito de qualidade de vida é multidimensional, exhibe uma organização complexa e dinâmica dos seus componentes, pessoal de acordo com seu ambiente e contexto, mesmo entre duas pessoas inseridas em um mesmo contexto (COSTA, et al., 2011).

Já o Bem-Estar é composto por características nutricionais, nível de stress, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo. Um estilo de vida saudável em idosos está associado a uma redução da incidência de várias doenças crônico-degenerativas. Assim, já a saúde estaria associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade (PEREIRA, 2012).

A saúde é composta por fatores como alimentação, atividade física, acesso ao sistema de saúde, bem-estar mental e etc. Segundo Moraes (2012), a saúde é uma medida da capacidade de realização

de aspirações e da satisfação das necessidades e não simplesmente como a ausência de doenças. Com o processo de envelhecimento ocorre perda de massa muscular e da densidade óssea, afetando negativamente na capacidade funcional, autonomia, autocuidado, independência e qualidade de vida do idoso. Diversos estudos científicos apontam que quanto maior o nível de atividade física do indivíduo menor pode ser seu nível de limitação física (MACEDO, COSTA, VIEIRA, 2018).

De acordo com a busca na literatura em relação aos exercícios físicos para idosos no período da pandemia por Covid-19, verificou-se que os exercícios regulares melhoram a função imune e podem potencialmente proteger os idosos de infecções (LAKICEVIC et al., 2020). Um dos estudos incluídos relatou que o exercício aeróbico moderado prolongado contribuiu positivamente na imunização contra influenza ou outras doenças respiratórias, o que estaria relacionado a mudanças bioquímicas induzidas pelo exercício (SONG et al., 2020).

## METODOLOGIA

### TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi do tipo descritiva, qualitativa e será realizada através de uma revisão de literatura narrativa. A coleta de dados será feita a partir de: artigos, teses, monografias e livros que possam estar com o tema, objetivos, faixa temporal entre 2010 e 2020 e as palavras-chave alinhadas.

Foram inclusos os artigos que estiverem de acordo com o tema, palavras-chave, faixa temporal de 10 anos e objetivos estabelecidos. Como critérios de exclusão serão excluídos todas as produções que estiverem fora dos critérios de inclusão, com duplicidade ou em espanhol.

Ao que diz respeito à organização e análise dos dados, a seleção será realizada a partir de literatura criteriosa dos artigos, teses e dissertações encontradas nas bases de dados totalizando 10 artigos no idioma português, sendo escolhida exclusivamente a literatura que atendia aos critérios de inclusão definidos neste estudo, tais como: a faixa temporal de 2010 a 2020, tema, objetivos e as palavras-chave. Após a seleção desses artigos e produções serão elencadas em uma tabela onde serão destacados: autor, ano, periódicos, objetivos, metodologia e resultados.

### MÉTODOS DE PESQUISA

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados de Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Trata-se de uma pesquisa de campo na qual será conduzida com o objetivo de: Identificar a relação entre o isolamento social e a prática de exercícios físicos por idosos durante a pandemia (COVID-19)

## COLETA DE DADOS

A busca dos estudos acontecerá no período de Agosto a Novembro de 2020 a partir dos seguintes descritores: isolamento social; exercícios físicos; idosos; idosos; COVID 19. As bases de dados eletrônicas utilizadas serão: Literatura Latino-americana e do caribe em ciências de saúde (LILACS) e Scientific Electronic Librere Online –(SCIELO).

Os critérios de inclusões estabelecidos serão artigos desenvolvidos no Brasil, publicados no idioma português, associados com o tema, terem sido redigidos na forma de artigos publicados no ano de 2010 a 2020, contendo artigos completos na base de dados.

## ANÁLISE E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Neste estudo serão utilizados dados devidamente referenciados identificando e respeitando seus autores, observando o rigor ético quanto ao texto científico pesquisado, a propriedade intelectual e as demais fontes de pesquisa, no qual se diz respeito ao uso do conteúdo e de citações das obras consultadas.

## RESULTADO

Nessa revisão bibliográfica foram analisados e incluídos 60 artigos na base de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) entre o período de 2010 a 2021. Foram utilizados e selecionados artigos para filtrar o estudo. Sendo 15 LILACS (6 selecionados), Scielo 23 (2 selecionados).

AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO DE ESTUDO	RESULTADOS
CANÇADO, Deusivânia, 2017.	Scielo	Revisar na literatura estudos sobre o exercício físico na saúde dos idosos durante a pandemia por Covid-19	Há um consenso na literatura sobre a necessidade do isolamento para idosos no período de pandemia. Contudo, a prática de exercícios físicos domiciliares é incentivada para evitar complicações advindas do próprio processo de envelhecimento físico e psicossocial.
CENEVIVA, R.M.L.; RODRIGUES, 2019.	Scielo	Realizar-se uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados Medline, SciELO, LILACS, Scopus e Web of Science, onde cruzou-se o descritor primário "Coronavirus Infections" com os descritores secundários "Aged" e "Exercise". Adicionalmente, incluiu-se a palavra-chave "COVID-19" a busca.	No contexto atual, a maneira mais eficaz e segura para praticá-los é no próprio domicílio, podendo atenuar as complicações pela diminuição do ritmo de movimentos, além de manter e melhorar a saúde geral e funcionalidade.
HUI; CHUI; WOO; et al 2015.	LILACS	Efetivar um estudo do tipo revisão de literatura, onde foram incluídos estudos sobre os efeitos dos exercícios físicos para idosos durante a pandemia por Covid-19.	O exercício físico é imprescindível para atividade física de idosos

KARSCH, Hannah, 2019.	LILACS	Analisar os impactos na saúde mental dos idosos devido ao isolamento social durante a pandemia por Covid-19	Isolar os idosos durante a pandemia de COVID-19 reduz a transmissão, o que é necessário. Todavia, os efeitos do isolamento são sentidos mais fortemente neste grupo populacional, sendo necessário implementar estratégias preventivas do impacto negativo do isolamento social na saúde mental dos idosos, como por exemplo a prática de exercícios físicos.
FOGUEIRA, Fernanda de Pinho; GARCIA, Rosamaria Rodrigues, 2020.	LILACS	Verificar os riscos de depressão e impacto na qualidade de vida em pessoas com e sem COVID-19.	Recomenda-se exercícios físicos com multicomponentes (exercícios aeróbicos, de resistência, equilíbrio, coordenação, mobilidade e cognitivos), de 5 a 7 vezes por semana (150- 300 min semanais de exercícios aeróbicos e 2 sessões semanais de exercícios resistidos).
MINAYO, Maria Cecília de Souza, 2019.	LILACS	Descrever sobre a prescrição de exercícios físicos para idosos durante a Pandemia de Covid-19	O objetivo dos exercícios domiciliares é manter e melhorar a saúde geral, promover a independência funcional e prevenir o potencial agravamento da doença causado pela falta de movimento.
OPAS, Waléria Fortes de; GUIMARÃES, Marcelo Rezende, 2015	LILACS	Identificar a relação entre o isolamento social e a prática de exercícios físicos por idosos durante a pandemia (COVID-19)	Apesar das restrições atuais impostas pela pandemia de COVID-19, é imprescindível que os idosos permaneçam ativos.
RAMOS, 2016.	LILACS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o processo de envelhecimento bem como suas mudanças, características dos idosos e problemas enfrentados;</li> </ul>	Os idosos infectados pela Covid-19 evoluem mais facilmente para casos graves da doença, cursando com hospitalização prolongada, reabilitação tardia e, muitas vezes, a morte. Isso pode estar relacionados com as mudanças biológicas decorrentes do envelhecimento, principalmente no que tange ao processo de senescência do sistema imunológico, ocasionando redução da resposta imune, déficit no controle da replicação viral e excesso de produção pró-inflamatória. Além da vulnerabilidade previamente descrita, outros aspectos como a presença de comorbidades e sarcopenia, condições comuns neste grupo, tornam este quadro ainda mais delicado.

## DISCUSSÃO

Um novo fenômeno social vem se apresentando em todo o mundo: o envelhecimento populacional, ocorrido principalmente a partir da redução dos níveis de fecundidade e da mortalidade, entre outros fatores. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), determina a chegada da terceira idade



a partir de 60 anos, tendo uma expectativa de vida que pode chegar aos 74 anos até 2025. O aumento da população idosa vem crescendo de forma acelerada, sendo que o envelhecimento é um processo natural e não há como ser evitado, com o aumento de idosos é crescente também o número de quedas dentro dessa população, quedas essas que ocorrem devido à falta da prática de exercícios físicos, perdas sensoriais e principalmente motoras (KARSCH, 2019).

O COVID-19 já foi registrado em mais de 180 países ao redor do mundo e, com o avanço na contaminação da doença, diversos governantes adotaram diversas estratégias, com o intuito de retardar a progressão da doença. Nesse contexto, o COVID-19 é transmitido de pessoa a pessoa, por gotículas de cuspido, tosse, catarro, acompanhados de contato pela boca, nariz ou olhos, ou mesmo por objeto e superfícies contaminadas (CANÇADO, 2017).

Atualmente, pesquisadores e profissionais de saúde enfrentam um desafio constante e à medida que aumenta o número de casos de COVID-19, pois a doença ainda não tem um risco clínico totalmente definido e o padrão de transmissibilidade, infectividade e letalidade. (FOGUEIRA., 2020).

Dentre essas estratégias, a primeira medida é o distanciamento social, evitando áreas metropolitanas para manter as pessoas a pelo menos um metro e meio de distância, bem como proibindo eventos onde grande número de pessoas se reúna por exemplo.

Por outro lado, em casos extremos, conceitualmente falando, quando as pessoas não podem sair de casa, o isolamento social (SI) deve ser utilizado para prevenir a propagação do vírus. Portanto, ainda há a sugestão de que pessoas com suspeita de serem portadoras do vírus fiquem em quarentena por 14 dias, pois esse é o período de incubação do SARS-CoV-2, que é o momento em que o vírus aparece no organismo. Individual (MINAYO, 2019).

Nesse contexto, a SM é um componente essencial para a saúde. Portanto, parafraseando a definição de EM para a OMS: é um estado de bem-estar em que um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e pode contribuir com sua comunidade (OPAS et al. , 2015).

Portanto, SM é fundamental para nossa capacidade coletiva e individual, pois as pessoas pensam, se entusiasma, interagem, ganham e aproveitam a vida. Desta forma, a promoção, proteção e restauração da EM são consideradas vitais para indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo (OMS, 2018). Nessa perspectiva, pode-se dizer que com a pandemia de COVID-19 houve um estado de pânico social em escala global, o sentimento de SI desencadeou vários sentimentos (por exemplo, dor, insegurança e medo), até mesmo após o controle do vírus (CANÇADO, 2017).

Nesse sentido, embora o SI seja uma medida amplamente utilizada em saúde pública para a manutenção da saúde pessoal, o bem-estar do EM e de quem o obedece deve ser considerado. Observando isso, o objetivo deste estudo é analisar as consequências da SM durante a fase do isolamento e durante a pandemia de COVID-19 e antecipar estratégias de resposta para minimizá-la.

Além disso, existem algumas mudanças que ocorrem em conjunto com o processo de envelhecimento tanto nos aspectos fisiológico e social como no psicológico. Siqueira (2017) destaca que essas alterações devem ser vistas como “algo que degenera, deprime e faz com que os mais velhos se tornem inferiores aos jovens”, ante a sociedade moderna.

A compreensão conceitual em torno do idoso exige um estudo bem aprofundado, pois não se trata somente do que é relativo à velhice ou envelhecimento, mais uma série de implicações relacionadas aos acontecimentos que surgem na família e na sociedade, pois são decisivos na qualidade de vida dos idosos. Para se ter uma ideia pode considerar que a fase do envelhecimento começa logo após o nascimento e que está se prolonga até chegar à morte (CENEVIVA, 2020).

Em muitos casos para dizer se uma pessoa é idosa ou não temos que usar referências diferentes, isto é depende de cada organismo pode-se levar em conta não somente os enfraquecimentos das habilidades, características de dependência ou debilidade física e intelectual, pois há casos de pessoas que apresentam ótimo desempenho das suas faculdades mesmo já estando certa idade, nestes casos pode-se usar outros parâmetros para sua classificação neste grupo, no caso seria a idade (CENEVIVA, 2019).

Estudos epidemiológicos demonstram que, além da idade, os casos severos e fatais foram mais prevalentes na presença de doenças crônicas como: obesidade, hipertensão, diabetes, doenças respiratórias e doenças cerebrovasculares, alterações renais e doenças malignidade. As doenças respiratórias são consideradas o maior preditor de desfechos ruins e a obesidade a condição mais prevalente nesta população (RAMOS, 2016)

Reforçando os supracitados, autores ratificam que o perfil do idoso mostra-se ainda mais grave devido a alta prevalência de doenças crônicas neste grupo populacional, uma vez que o processo de envelhecimento é carregado por mudanças em diversos sistemas corporais que culminam com a redução da reserva fisiológica, declínio da capacidade intrínseca, diminuição da aptidão para responder a fatores estressores e o desenvolvimento de doenças como: cardiopatias, diabetes, doença pulmonar obstrutiva (CANÇADO, 2017).



## CONCLUSÃO

---

Há um consenso na literatura sobre a necessidade do isolamento para idosos no período de pandemia. Contudo, a prática de exercícios físicos domiciliares é incentivada para evitar complicações advindas do próprio processo de envelhecimento físico e psicossocial.

Assim, também cabe ressaltar o sedentarismo ou a inatividade física, em que seus males estão associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo, isso ocorre devido aos reflexos de um novo padrão de vida da sociedade moderna que com as mudanças de hábitos resultaram em um meio propício para a inatividade física e intimamente aliada com alimentação excessiva e errônea.

Já em relação ao treinamento de força em domicílio pode-se utilizar o peso corporal, como agachamentos segurando um objeto, sentar-se e levantar da cadeira, subir ou descer uma escada, transportar itens com pesos leves e moderados (legumes, arroz, água e mantimentos que sejam fácil de pegar)

# REFERÊNCIAS

BRASIL. **CONSTITUIÇÃO FEDERAL DE 1988**. Disponível em: <http://www.presidencia.gov.br/legislação/>. Acesso em: 28 de Nov. 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações técnicas para o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)**. Secretaria Nacional de Assistência Social (SNAS). Proteção Básica do Sistema Único de Assistência Social. Brasília, 2020.

CANÇADO, Deusivânia Vieira da Silva e Brito; SOUSA Cristina Maria de organizadoras. **Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas**. vol. I, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

CENEVIVA, R.M.L.; RODRIGUES, M.L.M. **Estereótipos sobre idosos: uma representação social gerontofóbica**. Millenium- Revista do Instituto Superior Politécnico Viseu, n.29, p.249-254, 2020.

HUI; CHUI; WOO; et al **Caderno de pesquisa em Serviço Social**. Volume II. São Paulo: Copyright, 2015.

KARSCH, Hannah. **A condição humana**. Tradução de Roberto Raposo. 10. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitário, 2015.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Violência contra idosos: relevância para um velho problema**. Cad. Saúde Pública v.19 n.3 Rio de Janeiro jun. 2020.

NOGUEIRA, Fernanda de Pinho; GARCIA, Rosamaria Rodrigues. Evolução da capacidade funcional de mulheres institucionalizadas e não-institucionalizadas evolution of functional capacity of institutionalized and non-institutionalized women. **Revista Brasileira de Ciências e Saúde**, v. 6, n. 18, 2010.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Disponível em [www.organizacaomundialdesaude.gov.br](http://www.organizacaomundialdesaude.gov.br). Acesso em 22 Setembro. 2020.

OPAS, Waléria Fortes de; GUIMARÃES, Marcelo Rezende. **O conceito de violência em Hannah Arendt e sua repercussão na educação**. 2015.

RAMOS, Beatriz; COSTA, Correia da Gilberto José, **Investindo no envelhecimento saudável**. Organizadores: Porto Alegre: EDIPUCRS 2016.

ROSA, Ingrid Anne Soares de. Trabalho Social com Famílias na Política de Assistência Social: perspectivas e limites Brasília. 2020.

ROWEN, K.H; KAHN, P.T. **Pais jovens com cabelos brancos: a saúde do idoso no Brasil**. Rio de Janeiro: Campus, 2017.

SCHARFSTEIN, Eloisa Aldler. **Instituição de longa permanência: uma alternativa de moradia para os idosos brasileiros na vida contemporânea**. 2006.

SILVA, L.M. Saúde e qualidade de vida. **Rev Panam SaludPublica** / Pan Am J Public Health. 2017.