

Lucineia Helena Gomes Barbosa

**ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS RELACIONADAS AO PERÍODO DE
DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2021

Lucineia Helena Gomes Barbosa

**ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS RELACIONADAS AO PERÍODO DE
DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

Projeto de dissertação apresentado ao Curso de Mestrado em Ciências do Esporte da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciências do Esporte.

Orientador: Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2021

B238a Barbosa, Lucineia Helena Gomes
2021 Alterações no cotidiano de idosos relacionadas ao período de distanciamento social durante a pandemia de COVID-19. [manuscrito] / Lucineia Helena Gomes Barbosa – 2021.
50 f.: il.

Orientador: Rodolfo Novellino Benda

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Bibliografia: f. 39-43

1. Idosos - higiene e saúde – Teses. 2. Capacidade motora – Teses. I. Benda, Rodolfo Novellino. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 615,8-053,9

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Sheila Teixeira, CRB 6: nº 2106, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO ESPORTE

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS RELACIONADAS AO PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

LUCINEIA HELENA GOMES BARBOSA

Dissertação submetida à 367ª Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em CIÊNCIAS DO ESPORTE, como requisito para obtenção do grau de Mestre em CIÊNCIAS DO ESPORTE, área de concentração TREINAMENTO ESPORTIVO.

Aprovada, em 26 de novembro de 2021, pela comissão constituída pelos seguintes membros:

Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda (Orientador) – UFPEI

Prof. Dr. Guilherme Menezes Lage – UFMG

Prof. Dr. Gabriel Gustavo Bergmann – UFPEI

Belo Horizonte, 26 de novembro de 2021.



Documento assinado eletronicamente por Guilherme Menezes Lage, Coordenador(a) de curso de pós-graduação, em 10/12/2021, às 17:04, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por Rodolfo Novellino Benda, Usuário Externo, em 23/12/2021, às 15:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por Gabriel Gustavo Bergmann, Usuário Externo, em 23/12/2021, às 16:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_documento=0, informando o código verificador 1124894 e o código CRC 00A1BD38.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, pois sem ele chegar até aqui teria sido impossível.

À minha família que mesmo não sabendo a dimensão que o mestrado representa me ajudou como pôde. Em especial minha irmã Lucélia, minha parceira que sempre me apoiou e incentivou.

À minha mãe Lena que sempre fez de tudo pela minha felicidade. Ao meu pai Serafim, que com pouco estudo sempre valorizou meu esforço para continuar estudando.

Aos meus sobrinhos e afilhados Pedro Arthur e Maria Luiza por tornarem meus dias mais alegres.

Às minhas amigas que sempre entenderam meus momentos de ausência e que sempre estiveram comigo, desde o início dessa longa caminhada, em especial Naty e Tamires.

Aos amigos que a graduação me deu que sempre acreditaram no meu potencial e me ajudaram em muitos momentos.

Ao GEDAM que me abraçou e me fez parte da família, sem vocês a trajetória teria sido muito mais difícil e menos divertida. Obrigada pelos bons momentos, pelas risadas, pelas resenhas (no Jaeh), pelo desespero compartilhado, pelo aprendizado, confiança, pelas reuniões, conversas, disponibilidade em ajudar e por todo auxílio durante as coletas (na primeira versão do projeto) e recruta de voluntários para esse trabalho final.

Aos meus voluntários, pois sem a colaboração deles esse trabalho não existiria.

Aos professores do GEDAM: Guilherme por toda ajuda durante o processo e Herbert por todos os conselhos e apoio.

Aos colegas e professores do BIOLAB que contribuíram para minha formação e proporcionaram grandes oportunidades de sabedoria. Em especial aos professores André e Mauro.

Ao meu orientador Rodolfo, que acreditou em mim e confiou no meu trabalho. Não tenho palavras para expressar a honra que é ter sido sua aluna, você é uma referência na área e uma inspiração para mim. Obrigada por ter sido um orientador no sentido mais completo da palavra, que me pegou pela mão e me conduziu pelo

caminho. Obrigada por ter aceitado o desafio de me orientar nesse longo e cansativo processo.

À CAPES, pelo investimento financeiro durante o mestrado.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001

Enfim, agradeço a todos que fizeram parte desse processo e prestaram seu auxílio ao longo da caminhada. Percursos longos só são concluídos porque inúmeras pessoas estão envolvidas na jornada.

RESUMO

Durante a senescência ocorrem alterações que comprometem a função motora e dificultam a realização de tarefas diárias por idosos, desse modo, para que o idoso consiga realizar com competência suas tarefas habituais é necessário adaptar-se ao corpo em envelhecimento para manter sua independência e funcionalidade. As alterações que visam atender à nova condição do idoso caracterizam o desenvolvimento motor na senescência e é influenciado tanto por fatores hereditários como também fatores externos. No atual contexto social a pandemia devido ao novo coronavírus causador da COVID-19 resultou, como uma de suas consequências no distanciamento social, uma medida de saúde pública para diminuir a transmissão comunitária da doença. No entanto, esse novo comportamento trouxe algumas consequências que podem ser mais marcantes para idosos, uma vez que, as recomendações para o cumprimento do distanciamento social são mais rigorosas devido à maior vulnerabilidade dessa população. O objetivo geral do presente estudo foi investigar as alterações no cotidiano de idosos relacionadas ao distanciamento social. A amostra foi composta por 19 idosos de ambos os sexos ($68,68 \pm 5,26$ anos), que possuíam acesso ao aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Foi realizada uma entrevista semiestruturada por vídeo chamada utilizando um roteiro de entrevista com questões previamente elaboradas. Os dados foram analisados utilizando a análise de conteúdo de Bardin (1977). Os resultados apontaram alterações no tempo de permanência em casa, no contato social, no peso e na percepção de sintomas de ansiedade e depressão. Os achados do presente estudo chamam a atenção para eventuais efeitos do distanciamento social na vida de idosos e demonstram a importância de investigar como mudanças no contexto social podem interferir no desenvolvimento de uma população específica.

Palavras-chave: Desenvolvimento motor. Distanciamento social. Pandemia COVID-19. Idosos.

ABSTRACT

During senescence, changes compromise the motor function and make it difficult for the elderly to perform daily tasks, thus, for them to be able to competently perform their usual tasks, it's necessary to adapt to the aging body to maintain its independence and functionality. Changes aimed at meeting the elderly's new condition characterize motor development in senescence and are influenced by not only hereditary factors but also external factors. In the current social context, the pandemic of the new coronavirus that causes COVID-19 brought as one of its consequences social distancing, a public health measure to reduce community transmission of the disease. However, this new behavior brought some consequences that may be more striking for the elderly, since the recommendations for complying with social distancing are stricter due to the greater vulnerability of this population. This study's general goal was to investigate the changes in the elderly's daily life related to social distancing. The sample consisted of 19 elderly people of both sexes ($68,68 \pm 5,26$ years), who had access to the WhatsApp communication app. A semi-structured interview by video call was carried out using an interview script with previously elaborated questions. Data were analyzed using Bardin's (1977) content analysis. The results showed changes in the length of stay at home, social contact, weight, and symptoms of anxiety and depression. The findings of this study show the importance of investigating how changes in the social context can interfere with the development of a specific population.

Keywords: Motor development. Social distancing. COVID-19 pandemic. Elderly.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1-Idade e sexo dos participantes	18
Tabela 2-Ocupação dos participantes	18
Tabela 3-Nível de escolaridade dos participantes	19
Tabela 4-Estado civil dos participantes	19
Tabela 5-Pergunta: O que o (a) senhor (a) tem feito nesse período de distanciamento social?	24
Tabela 6-Pergunta: O senhor (a) tem ficado mais tempo sentado (a) ou deitado (a) durante esse período?	26
Tabela 7-Pergunta: Durante o período da pandemia o (a) senhor (a) tem passado mais tempo em casa do que antes?	27
Tabela 8-Pergunta: O (a) senhor (a) tem recebido ou realizado visitas?	27
Tabela 9-Pergunta: O (a) senhor (a) deixou de realizar alguma tarefa social, atividade física ou participar de algum grupo de convivência por causa do distanciamento social?	28
Tabela 10-Pergunta: O senhor (a) tem realizado alguma atividade física durante a pandemia?	30
Tabela 11-Pergunta: O senhor (a) tem tido dificuldade em realizar alguma tarefa que antes não tinha?	30
Tabela 12-Pergunta: O (a) senhor (a) precisa de ajuda para realizar alguma tarefa que antes da pandemia não precisava?	30
Tabela 13-Pergunta: O (a) senhor (a) tem sentido alguma dor no corpo que não sentia antes da pandemia?	31
Tabela 14-Pergunta: O (a) senhor (a) notou alteração no seu peso?	31
Tabela 15-Pergunta: O (a) senhor (a) tem se sentido mais ansioso (a) do que antes da pandemia?	32
Tabela 16-Pergunta: O que o (a) senhor (a) acha que ficará de ensinamento após esse período de distanciamento social?	33

LISTA DE ABREVIATURAS

OMS-Organização Mundial da Saúde

TCLE-Termo de consentimento livre e esclarecido

UF-Unidade Federativa

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.2 Objetivos	12
1.3 Objetivos específicos:.....	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Desenvolvimento Humano e Envelhecimento.....	13
2.2 Distanciamento social.....	16
3 MÉTODO	18
3.1 Participantes.....	18
3.2 Cuidados Éticos.....	19
3.3 Delineamento	19
3.4 Procedimentos.....	20
3.5 Instrumentos.....	21
3.6 Análise dos dados	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5 CONCLUSÃO	37
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICE 1	43
APÊNDICE 2	46
ANEXO	47

1 INTRODUÇÃO

A senescência é uma fase da vida marcada por mudanças anatomofisiológicas, mentais e sociais, que ocorrem de forma natural e paulatinamente. Tais mudanças levam ao acometimento dos sistemas responsáveis pelas funções motora e cognitiva (BADEMLI, 2018; DAVINI; NUNES, 2003; FECHINE; TROMPIERI, 2012; ZIDAN *et al.*, 2012), levando o idoso a se adaptar às alterações decorrentes do processo de envelhecimento (PAIVA, 1986). Entretanto essas alterações são distintas de indivíduo para indivíduo e estão relacionadas a fatores intrínsecos e extrínsecos ao sujeito (FECHINE; TROMPIERI, 2012). Nesse contexto, o ambiente em que o idoso está inserido, em conjunto com suas características inatas pode influenciar em seu desempenho nas atividades cotidianas, acelerar as mudanças decorrentes do envelhecimento e consequentemente impactar na qualidade de vida e funcionalidade do idoso (SANTOS NASCIMENTO; PAULIN, 2014).

Dentro do atual contexto social, a pandemia devido ao novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da COVID-19 trouxe como uma de suas consequências o distanciamento social, medida de saúde pública adotada para proteger a população evitando o contágio e a disseminação da doença (AQUINO *et al.*, 2020). O distanciamento social é uma atitude para diminuir o contato e interação entre as pessoas, no intuito de reduzir a transmissão comunitária do vírus (AQUINO *et al.*, 2020). Nesse cenário, os idosos representam um grupo específico de pacientes de alto risco para o desenvolvimento da doença e complicações no quadro clínico que resultariam em maior risco de morte (PERROTTA *et al.*, 2020). Por isso, tal população acaba por abdicar de suas atividades sociais e comunitárias. No entanto, esse novo comportamento pode trazer algumas consequências, como por exemplo, a permanência do idoso por mais tempo em casa, a diminuição do contato social, o aumento do tempo de telas, maior intensidade dos sintomas de ansiedade e depressão, além da redução da prática regular de atividade física (BEZERRA *et al.* 2020; MALTA *et al.* 2020; ROMERO *et al.*, 2021; WENECK *et al.*, 2021).

De modo geral, as restrições impostas pelo cenário epidemiológico interferem em fatores importantes na vida do idoso, tendo em vista a importância de se relacionar com outras pessoas, realizar atividade física regularmente e exercer tarefas diárias para manter a funcionalidade, especialmente nessa fase da vida.

Sendo assim, a investigação de mudanças no cotidiano do idoso relacionadas ao distanciamento social é relevante para compreender os prejuízos causados a essa população pelo distanciamento social.

1.2 Objetivos

Investigar as alterações no cotidiano de idosos relacionadas ao período de distanciamento social.

1.3 Objetivos específicos:

- Identificar as tarefas que o idoso realiza durante o dia;
- Identificar as principais mudanças no contexto social do idoso relacionadas ao distanciamento social;
- Identificar as alterações físicas, funcionais e emocionais percebidas pelo idoso relacionadas ao distanciamento social.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Desenvolvimento Humano e Envelhecimento

Pode se entender desenvolvimento humano como mudanças que ocorrem no organismo ao longo da vida (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; HAYWOOD; GETCHELL, 2016). Mais especificamente para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), o desenvolvimento é compreendido como mudanças no nível de funcionamento do indivíduo ao longo do tempo. Esses autores destacam que o desenvolvimento se refere às alterações no organismo durante todo o ciclo de vida, desde a concepção, passando pela maturidade, até a morte. Haywood e Getchell, (2016) conceituam o desenvolvimento como mudanças contínuas na funcionalidade do indivíduo que ocorrem de maneira organizada, sequencial e previsível. Tais mudanças estão relacionadas à idade, mas não dependem dela, uma vez que, o desenvolvimento pode ocorrer mais rápido ou lento em indivíduos de uma mesma idade (CLARK; WHITALL, 1989; PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Isso ocorre devido à interação das características individuais e ambientais que influenciam a velocidade do desenvolvimento (HAYWOOD; GETCHELL, 2016).

Corbin, (1980), destaca algumas características que descrevem o desenvolvimento como um processo, progressivo, lento e individual. As características são denominadas por Corbin (1980) como princípios. São eles: Princípio da Continuidade em que o desenvolvimento se inicia antes do nascimento e continua ao longo de toda a vida; Princípio da Totalidade, pois o desenvolvimento ocorre simultaneamente em todos os seus aspectos (intelectual, motor, social, emocional, outros); Princípio da Especificidade, embora o desenvolvimento ocorra em todos os aspectos (motor, intelectual, social, emocional e outros), haverá momentos em que o desenvolvimento em um deles será mais evidenciado do que outros; Princípio da Progressividade, o qual descreve que o desenvolvimento não ocorre de forma rápida, é um processo longo e lento, porém está sempre em evolução, e Princípio da Individualidade visto que, o desenvolvimento é diferente para cada pessoa, respeitando suas características e experiências vivenciadas.

Tal variabilidade inter- indivíduos deriva do estilo de vida adotado por cada um, compreendendo como, por exemplo, hábitos relacionados à atividade física e alimentação (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004). Esse contexto pode ser explicado pela concepção Dinâmica do desenvolvimento humano que descreve o

desenvolvimento como resultado das influências genéticas e ambientais simultaneamente, tendo ambas o mesmo nível de importância (MANOEL, 1998). Sendo assim, manipular o ambiente é um fator que interfere no desenvolvimento, bem como as características advindas dos fatores genéticos (LEWONTIN, 1997).

Um exemplo citado por Lewontin (1997) é a planta *Achillea millefolium*, que quando cortada e separada em pedaços pode mostrar a importância das influências ambientais para o desenvolvimento de um organismo. Cada uma das peças da planta foi separada em diferentes condições ambientais como luminosidade e elevação (em relação ao nível do mar), mas independente dessas condições, as plantas cresceram de modo individual, e suas características (crescimento, forma e tamanho) foram diferentes conforme as condições ambientais.

O desenvolvimento se refere a mudanças gerais em períodos ou fases da vida. Cada ser é composto por características genéticas e influenciadas pelos aspectos ambientais, sociais e culturais, que resulta em comportamentos singulares, pois não são vistas de maneira isolada, e sim a interação entre elas. Desse modo, o desenvolvimento tem natureza multicausal (CLARK, 2002).

Ao longo do ciclo de vida, ocorrem mudanças nos sistemas fisiológicos do organismo, que podem interferir na realização das tarefas diárias (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013). As mudanças que ocorrem não são iguais entre os indivíduos, como também podem ocorrer em ritmos diferentes nos distintos sistemas em um mesmo indivíduo (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004). Tal fato pode ser explicado utilizando a lógica da concepção dinâmica, em que a combinação entre fatores hereditários e a relação que o indivíduo mantém com o ambiente interfere na longevidade e desempenho motor (MANOEL, 1998). Embora as mudanças que envolvem os sistemas fisiológicos ocorram ao longo de toda vida, durante a senescência ocorrem declínios que impactam na vida do idoso.

A senescência inicia aos 60 anos de idade e dura até a morte (WATANABE *et al.*, 2013). A literatura sobre a temática apresenta que ao longo dessa fase ocorrem mudanças anátomo-fisiológicas que afetam alguns aspectos como a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e o processamento de informações (DAVINE; NUNES, 2003; NILWIK *et al.*, 2013; NOLAN *et al.*, 2010; SHAFFER; HARRISON, 2007). Nolan *et al.* (2010) sugerem que o comprometimento funcional de idosos em tarefas como andar, subir e descer escadas e levantar de uma cadeira pode estar relacionado à perda de flexibilidade e diminuição da amplitude de movimento do

tornozelo. Shaffer e Harrison (2007) destacam que uma das causas da alteração no equilíbrio durante a senescência decorre das mudanças anatômicas e fisiológicas que ocorrem na periferia dos sistemas proprioceptivos e cutâneo, o que contribui para a instabilidade em idosos. Davine e Nunes (2003) ressaltam que com o envelhecimento ocorre alterações no sistema neuromuscular que levam a um decréscimo da força muscular. Tais alterações comprometem a função motora e dificulta a realização de tarefas diárias por idosos.

Desse modo, para que o idoso consiga realizar com competência suas tarefas habituais é necessário adaptar-se ao corpo em envelhecimento para manter sua independência e funcionalidade (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004). Um exemplo dessas adaptações é o andar. Durante a marcha, idosos buscam uma base de sustentação mais alargada, seus pés são levantados em uma menor amplitude de movimento durante a fase de balanço e muitas vezes é observada uma caminhada arrastada, com o comprimento do passo mais curto e a velocidade da marcha reduzida (MORFIS; GKARAVEL, 2021).

As alterações que visam atender à nova condição do idoso caracterizam o desenvolvimento motor na senescência e ocorrem de forma gradual, paulatinamente e de modo não uniforme (NOGUEIRA-LAHR, 2015). Embora as mudanças relacionadas ao desenvolvimento motor sejam mais perceptíveis ao longo da infância (MANOEL, 1998), durante a senescência o idoso também passa por mudanças para atender à demanda da tarefa. Nogueira-Lahr *et al.* (2017) observaram que para a realização de uma tarefa de controle postural com grau de dificuldade simples, idosos apresentaram oscilação corporal semelhante aos jovens. No entanto, quando a tarefa exigiu maior grau de dificuldade, os idosos apresentaram comportamento de oscilação corporal diferente dos jovens, utilizando estratégias diferentes para manter o controle postural (NOGUEIRA-LAHR *et al.*, 2017). Esse resultado sugere que, idosos adaptam seu movimento de modo que consigam realizá-lo conforme as limitações causadas pelo envelhecimento.

De modo geral, o desenvolvimento ocorre durante toda a vida e sofre influência das características inatas de cada sujeito, como também dos estímulos externos. Nesse sentido, cada pessoa se desenvolve dentro de um contexto social marcado por um conjunto específico de circunstâncias ou condições, em que os indivíduos influenciam seu contexto histórico e social e são influenciados por eles

(PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006). Dessa forma, mudanças no contexto social, podem resultar em alterações no desenvolvimento dos indivíduos.

2.2 Distanciamento social

O distanciamento social é uma medida caracterizada por diminuir a interação entre as pessoas (AQUINO *et al.*, 2020), visando evitar a disseminação de doenças transmissíveis e mitigar epidemias e pandemias (AQUINO *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020). As estratégias empregadas para o cumprimento do distanciamento social implicam em medidas de diminuição da circulação de pessoas, proibição de eventos de massa que gere aglomerações, fechamento de estabelecimentos comerciais e de ampla convivência como escolas e universidades, restrição de viagens e transportes públicos, além da conscientização da população para que permaneça em casa (AQUINO *et al.*, 2020; RAIOL; SAMPAIO; FERNANDES, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

No atual cenário mundial, especificamente a partir de 11 de março de 2020, foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a pandemia por novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da COVID-19 (SILVA *et al.*, 2020). Desde então, diversos países vêm adotando protocolos de biossegurança, com medidas de distanciamento social para conter a propagação do vírus (AQUINO *et al.*, 2020). No Brasil a primeira Unidade Federativa (UF) a implantar tais medidas de restrição foi o Distrito Federal (SILVA *et al.*, 2020) contudo, em pouco tempo as demais UF também adotaram as restrições. Tais restrições têm impactado no cotidiano e comportamento das pessoas. Menezes (2021) salienta que o cenário atual influenciou as formas de socialização e as modalidades de lazer, fazendo as pessoas se adaptarem ao maior tempo vivenciado no ambiente domiciliar. Ferreira (2021) destaca que as atividades relacionadas ao trabalho desenvolvidas no domínio domiciliar ganharam força durante o período de pandemia, fazendo com que as pessoas se adequem ao ambiente, muitas vezes inapropriado para exercer sua função.

Embora o momento epidemiológico requeira adesão ao distanciamento social, essa medida provoca algumas consequências para a população como, por exemplo, a diminuição da prática regular de atividade física (RAIOL; SAMPAIO; FERNANDES, 2020) e o aumento do estresse e sintomas de ansiedade e depressão (AL-QAHTANI; ELGZAR; IBRAHIM, 2020). Em idosos essas consequências podem ser ainda mais marcantes, uma vez que, as recomendações para o cumprimento do

distanciamento social são mais rigorosas devido à maior vulnerabilidade dessa população para desenvolvimento de quadros graves ocasionados pela COVID- 19 (PERROTA *et al.*, 2020).

Romero *et al.* (2021) investigaram o impacto da pandemia na saúde e renda de idosos brasileiros. Como resultado foi encontrado o aumento do sentimento de solidão, maior frequência de relatos de ansiedade e nervosismo, além da prevalência do sentimento de tristeza. Resultado semelhante foi encontrado por Emerson (2020) em que a maioria dos idosos voluntários de seu estudo relatou sentimento de solidão e estresse durante o período de distanciamento social. Além disso, Emerson (2020) também encontrou que a principal forma de comunicação utilizada pelos seus voluntários tem sido por meio virtual (*email*, aplicativos de comunicação, redes sociais e ligações telefônicas). Esse resultado corrobora o estudo de revisão realizado por Silva *et al.* (2020) em que uma das consequências relacionadas ao distanciamento social no cotidiano dos idosos foi a diminuição do contato físico com outras pessoas e o aumento de transtornos psicológicos.

De modo geral, a literatura sugere que um dos principais efeitos do distanciamento social está relacionado com as mudanças nas relações interpessoais e na própria saúde dos idosos (MAZUCHELLI *et al.*, 2021). Com esse grupo específico de pessoas saindo menos de casa para realizar suas atividades rotineiras pode haver menor interação social, além de prejuízos à saúde do idoso (RAIOL; SAMPAIO; FERNANDES, 2020). Além disso, podem haver alterações na maneira com que executam suas atividades da vida diária, bem como desenvolvimento de incapacidade para realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária. Apesar das medidas restritivas resultantes do distanciamento social, Argenta *et al.* (2020) destacam que é possível o idoso realizar diversas atividades no ambiente domiciliar, tanto para benefícios físicos como também emocionais e sociais. Algumas atividades propostas são: alongamento, dança, leitura, contato telefônico com outras pessoas, atividades artesanais, cozinhar e meditar (ARGENTA *et al.*, 2020).

Até o presente momento de escrita desse trabalho, não se sabe quanto tempo as medidas restritivas irão durar, mas é provável que o período de distanciamento social, já tenha trazido impactos na qualidade de vida dessa população.

3 MÉTODO

3.1 Participantes

Todos os participantes tinham acesso à internet e ao aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Para encontrar o número amostral foi utilizado o processo de saturação teórica, seguindo os passos procedimentais sugeridos por Fontanella *et al.* (2011), em que a coleta de dados é interrompida quando se constata que novos elementos não estão sendo descobertos. Foram recrutados 20 participantes, no entanto, um não foi incluído por apresentar pontuação inferior à recomendada pelo teste de fluência verbal (BRUCKI *et al.*, 1997). Desse modo, a amostra final foi constituída por 19 idosos de ambos os sexos, residentes nas cidades de Belo Horizonte, Betim, Lagoa Santa, Raul Soares e Varginha, todas em Minas Gerais. A idade dos participantes foi entre 61 e 80 anos. O sexo, a média de idade e seu respectivo desvio padrão estão apresentados na tabela 1. O percentual da atual ocupação dos entrevistados, o nível de escolaridade e o estado civil dos participantes estão apresentados nas respectivas tabelas 2, 3 e 4.

Tabela 1-Idade e sexo dos participantes

Idade (média e desvio padrão)	Sexo (n)	
	Feminino	Masculino
68,68 ± 5,26	16	3

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 2-Ocupação dos participantes

Ocupação	Quantidade	Percentual (%)
Aposentado (a)	13	69
Nenhuma	1	6
Dona de casa	1	5
Psicóloga	1	5
Empregada doméstica	1	5
Antiquarista	1	5
Micro empreendedor	1	5

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 3-Nível de escolaridade dos participantes

Escolaridade	Quantidade	Percentual (%)
Pós Graduação	3	16
Nível Superior	6	32
Nível Médio completo	8	42
Nível Fundamental completo	1	5
Nível Fundamental incompleto	1	5

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 4-Estado civil dos participantes

Estado Civil	Quantidade	Percentual (%)
Casado (a)	8	42
Divorciado (a)	5	26
Viúvo (a)	3	16
Separado (a)	2	11
Solteiro (a)	1	5

Fonte: Elaboração própria (2021)

3.2 Cuidados Éticos

Os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, bem como sobre os direitos do participante em um experimento para fins científicos. Todos os participantes leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 1), relatando o conhecimento dos riscos relacionados à participação na pesquisa e que, a qualquer momento, poderiam deixar de participar do estudo. Essa pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (CEP – UFMG), sob o parecer de nº 4.697.572 (CAEE: 43918721.8.0000.5149) (ANEXO).

3.3 Delineamento

A pesquisa se constituiu como estudo com uma análise mais qualitativa em que o pesquisador busca significado nos fenômenos que moldem a vida das pessoas através da observação e escuta do sujeito (TURATO, 2005). Visando investigar as alterações no cotidiano de idosos relacionadas ao distanciamento

social foi realizada uma entrevista semiestruturada. Essa categoria de entrevista é uma técnica de pesquisa qualitativa, em que o entrevistador elabora um roteiro para introduzir o tema da pesquisa deixando o entrevistado livre para discursar sobre a temática (FRASER; GONDIM, 2004). Devido ao contexto epidemiológico atual, e em conformidade com as políticas públicas que preconizam o distanciamento social, a realização das entrevistas ocorreu em formato *online*. Segundo Schmidt, Palazzi e Piccinini (2020), a entrevista *online* é uma conveniente estratégia para continuidade das pesquisas no contexto do distanciamento social, uma forma de adaptação que permite maior abrangência geográfica, além de garantir segurança aos envolvidos frente ao cenário de pandemia.

3.4 Procedimentos

A pesquisa foi divulgada por meio de aplicativos de comunicação em uma lista de contatos formada por pessoas que conviviam com idosos para que transmitissem as informações da pesquisa. Aqueles idosos que demonstraram interesse na participação foram contatados para agendamento da entrevista *online*. O TCLE *online* foi criado utilizando a ferramenta *Google Forms* que possibilita a elaboração de formulários e posterior compartilhamento com qualquer pessoa por meio do *link* criado pela própria ferramenta. No presente estudo, o *link* de acesso foi enviado aos participantes por meio do aplicativo *WhatsApp* em momento anterior à realização da entrevista. Após a explicação sobre os termos, o assentimento em participar da pesquisa ocorreu através do “*clique*” na opção “concordo”. As respostas de cada formulário ficaram salvas e armazenadas no *Google Drive*.

Após a leitura e assentimento do TCLE, os participantes preencheram um questionário de anamnese contendo questões para caracterização da amostra também utilizando a ferramenta *Google Forms* (APÊNDICE 2). Posteriormente, em horário previamente agendado foi realizada a chamada de vídeo pelo aplicativo de comunicação *WhatsApp* com cada um dos participantes para a realização da entrevista. Primeiramente foi explicado ao participante os procedimentos para o teste de fluência verbal categoria semântica (número de animais nomeados em 60 segundos). Esse teste visa identificar possíveis déficits cognitivos em idosos. Após a aplicação do teste, os participantes que alcançaram pontuação mínima, conforme sugerido por Brucki *et al.* (1997), foram entrevistados a partir de questões semiestruturadas pela pesquisadora (quadro1). Após a realização de cada entrevista

os dados foram analisados para a definição das categorias e constatação de saturação teórica, conforme critérios propostos por Fontanella *et al.* (2011).

A coleta foi realizada em um único dia. A realização de cada entrevista juntamente com os procedimentos éticos, o preenchimento do questionário e a execução do teste de fluência verbal tiveram duração média de 30 (trinta) minutos. As entrevistas ocorreram por meio de chamada de vídeo utilizando o aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Para esse procedimento foi necessário que o participante possuísse um aparelho celular com acesso à internet. Nos casos em que o participante possuía pouca familiaridade com o aplicativo, ele solicitou auxílio de um familiar para assessorar na sua utilização.

A entrevista foi conduzida de forma a permitir que o entrevistado se sentisse confortável para discursar sobre o assunto. Quando necessário, perguntas complementares foram realizadas para facilitar a compreensão do participante sobre a questão. O áudio de cada entrevista foi gravado utilizando um segundo aparelho de celular para posterior transcrição e análise dos dados.

3.5 Instrumentos

A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista semiestruturada utilizando um roteiro de entrevista. O roteiro de entrevista tem a função de auxiliar o pesquisador durante a condução da entrevista de modo que as perguntas respondam aos objetivos previamente estabelecidos. Dessa forma, o roteiro permite que o pesquisador não se esqueça das principais perguntas a serem realizadas (MANZINI, 2003). Além disso, o roteiro de entrevista permite também a organização das ideias, conduzindo o entrevistado para uma sequência de respostas relacionadas às perguntas anteriores. No presente trabalho foi realizado um estudo piloto visando testar e aprimorar o roteiro elaborado inicialmente. Após a avaliação e ajustes na estruturação do roteiro a versão final foi então criada, conforme apresentado no quadro 1.

Para identificar possíveis déficits cognitivos, foi utilizado o teste de fluência verbal (número de animais nomeados em 60 segundos). Esse teste consiste em dizer a maior quantidade de nome de animais dentro do tempo de 1 minuto, sendo considerado qualquer animal (insetos, aves, peixes e animais de quatro patas) (NITRINI *et al.*, 1994). A soma total é feita desconsiderando os nomes repetidos e seguindo o escore de corte sugerido por Brucki *et al.* (1997), em que, para

indivíduos sem escolaridade ou com 8 anos de escolaridade incompletos, a pontuação mínima é de 9. Já para sujeitos com 8 anos ou mais de escolaridade a pontuação mínima é de 13 animais no tempo de 1 minuto.

Quadro 1- Roteiro de entrevista

1- O que o (a) senhor (a) tem feito nesse período de distanciamento social?
2- O (a) senhor (a) tem recebido ou realizado visitas?
3- Durante o período da pandemia o (a) senhor (a) tem passado mais tempo em casa do que antes?
4- O (a) senhor (a) deixou de realizar alguma tarefa social, atividade física ou participar de algum grupo de convivência por causa do distanciamento social?
5- O (a) senhor (a) tem realizado alguma atividade física durante a pandemia?
6- O (a) senhor (a) tem ficado mais tempo sentado ou deitado (a) durante esse período?
7- O (a) senhor (a) tem tido dificuldade em realizar alguma tarefa que antes não tinha?
8- O (a) senhor (a) precisa de ajuda para realizar alguma tarefa que antes da pandemia não precisava?
9- O (a) senhor (a) tem sentido alguma dor no corpo que não sentia antes da pandemia?
10- O (a) senhor (a) notou alteração no seu peso?
11- O (a) senhor (a) tem se sentido mais ansioso (a) do que antes da pandemia?
12- O que o (a) senhor (a) acha que ficará de ensinamento após esse período de distanciamento social?

Fonte: Elaboração própria (2021)

3.6 Análise dos dados

Para analisar os dados foi utilizada a análise de conteúdo que segundo Bardin (1977), consiste em três etapas: a **organização**, caracterizada pela sistematização das ideias iniciais; a **codificação**, processo no qual os dados são agrupados em unidades organizadas de acordo com sua característica e a **categorização**, entendida como o agrupamento de elementos de acordo com critérios previamente definidos (BARDIN, 1977). Esse tipo de análise se baseia na leitura minuciosa e objetiva, relacionando o conteúdo com o discurso, permitindo sua compreensão (SANTOS, 2012).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o processo de transcrição das entrevistas, as respostas foram codificadas em unidades de registo e unidade de contexto conforme sugerido por Bardin (1977). Objetivando a organização na descrição dos dados, os resultados serão apresentados por categorias conforme foram encontradas dentro de cada questão que compôs a entrevista. No contexto do presente estudo, entende-se por categorias o conjunto de elementos com o mesmo significado (BARDIN, 1977). As categorias mencionadas com maior frequência e aquelas que se destacaram devido a fatores peculiares serão discutidas.

A pesquisa foi realizada com 19 (dezenove) participantes idosos de ambos os sexos. Visando manter o anonimato dos participantes, seus nomes serão preservados e serão identificados ao longo do texto como E1 a E19.

Por se tratar de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas, o entrevistado dispõe de liberdade para responder as perguntas de acordo com a sua vivência e ponto de vista, podendo responder de maneira curta e objetiva ou discursar sobre o tema em cada questão. Para algumas perguntas a resposta de um mesmo entrevistado compôs mais de uma categoria. Cabe enfatizar que, as repostas encontradas são referentes à percepção do idoso sobre o contexto atual.

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre do ano de 2021, período em que iniciou a vacinação contra COVID-19 no Brasil (LIMA, 2021). Apesar disso, as medidas de distanciamento social ainda eram recomendadas, bem como a execução de restrições pela administração pública (TOLEDO *et al.*, 2021). Sendo assim, os resultados encontrados são referentes a um ano de pandemia e consequentemente de distanciamento social.

O objetivo geral do presente estudo foi investigar as alterações no cotidiano de idosos relacionadas ao distanciamento social. Com o intuito de identificar as repostas para esse objetivo algumas perguntas foram realizadas conforme apresentadas nas tabelas a seguir.

Tabela 5-Pergunta: O que o (a) senhor (a) tem feito nesse período de distanciamento social?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Atividades domésticas	13
Atividades artesanais e manuais	6
Entretenimento	10
Estudo	4
Nova ocupação	2
Dormir	2
Trabalhado	4
Comunicação social	5
Passeio e viagem	2
Cuidado de familiares	3
Tarefas religiosas	2

Fonte: Elaboração própria (2021)

Conforme apresentado na tabela 5, para a pergunta realizada foram identificadas 11 (onze) categorias de atividades que têm sido realizadas pelos entrevistados durante o período de distanciamento social. Essas categorias correspondem ao primeiro objetivo específico, cuja finalidade foi identificar as principais tarefas que o idoso realiza durante o dia. Pode-se notar que a categoria mencionada com maior frequência entre os entrevistados foi aquela relacionada aos afazeres domésticos. Dentro dessa categoria foram mencionadas atividades como: cozinhar, lavar louça, limpar a casa, realizar a manutenção e pequenos reparos no lar (pintura, reforma, dentre outros). Como pode ser evidenciado nas falas dos entrevistados E7, E15 e E16.

“O que eu mais tenho feito é ser dona de casa. Com o trabalho remoto me sobrou tempo para arrumar as coisas em casa”. **E7**

“Arrumo armário, passo, cozinho. Isso eram coisas que eu tinha o costume de fazer, mas de um modo bem mais tranquilo, com essa pandemia tenho me desdobrado com essas tarefas”. **E15**

“Faço todo o serviço aqui dentro de casa”. **E16**

Nos trechos apresentados acima, observa-se que, devido ao distanciamento social e ao fato de permanecerem mais tempo em casa (tabela 7), os idosos entrevistados têm destinado mais tempo para a realização de tarefas domésticas em

relação ao período anterior ao surgimento da pandemia. Com efeito, é possível sugerir que apesar das restrições impostas pelo período vivenciado, a autonomia, a funcionalidade e independência para a realização das tarefas organizacionais do ambiente estão sendo mantidas (DOIMO, DERNTL; LAGO, 2008).

A categoria entretenimento foi a segunda mais frequente, sendo mencionada 10 (dez) vezes pelos entrevistados. Nessa categoria, foram citadas atividades relacionadas à prática de jogos, aos hábitos de assistir televisão, séries, filmes e vídeos, como também à leitura e ouvir músicas. Esses aspectos se destacam nos trechos das entrevistas E1, E6 e E8.

“Tenho aproveitado o tempo para ler e ouvir música clássica”. **E1**

“[...] Lido bastante, feito joguinho na internet”. **E6**

“Tenho assistido filme à noite na televisão, coisa que não fazia antes”. **E8**

Os resultados encontrados nessa categoria, corroboram o estudo de Malta *et al.* (2020), em que o tempo médio dedicado para o uso de telas (televisão, computador e *tablet*) durante a pandemia de COVID-19 aumentou entre os brasileiros. Resultado semelhante foi encontrado por Ribeiro *et al.*, 2020 que analisaram as principais atividades de lazer vivenciadas pelas pessoas durante o período de distanciamento social dentre essas atividades aquelas relacionadas ao uso de telas e a leitura foram uma das mais frequentes durante a pandemia. Esse fato pode estar relacionado ao comportamento sedentário dos sujeitos, bem como à acessibilidade desses meios de entretenimento dentro do ambiente domiciliar.

Contudo, embora as atividades da categoria entretenimento sejam comumente realizadas na posição sentada ou deitada (jogos passatempo, assistir televisão e ler), os resultados apresentados na tabela 6 mostram que, para a maioria dos entrevistados, não houve alteração no tempo em que permanecem sentados ou deitados durante o período de distanciamento social. Esse achado pode estar relacionado com o aumento do envolvimento na realização das tarefas domésticas (tabela 5), como indicado nas falas dos participantes E1, E2, E4, E5.

“Fico pouco tempo sentada, eu me movimento bastante com as coisas de casa”. **E1**

“Ando pela casa o dia todinho. Serviço de casa não acaba nunca”.

E2

“[...] Fico mexendo em casa o dia inteiro”. **E4**

“Fico mais em pé arrumando as coisas da casa”. **E5**

Tabela 6-Pergunta: O senhor (a) tem ficado mais tempo sentado (a) ou deitado (a) durante esse período?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Sem alteração	12
Mais tempo sentado (a) ou deitado (a)	7

Além das categorias mencionadas com maior frequência na tabela 5, a categoria comunicação social se destaca como um novo hábito adquirido devido ao distanciamento social. Os entrevistados apontam que a principal forma de contato com amigos e familiares tem sido por meio de ligações telefônicas ou aplicativos de comunicação através da internet. Essa categoria aparece em trechos das falas como dos entrevistados E6, E9, E13:

“[...] Comunicado com meus amigos e família pela internet”. **E6**

“Depois do almoço eu tiro meu soninho e acordo e vou pro *zap*”. **E9**

“[...] Conversado muito pelo telefone”. **E13**

Esse resultado corrobora o trabalho de Emerson (2020), que sugere o aumento do contato por meio de aplicativos de comunicação e ligações telefônicas entre os idosos durante o distanciamento social. O resultado do presente estudo pode estar relacionado ao fato de os idosos entrevistados estarem passando mais tempo em casa (tabela 7) e recebendo menos visitas (tabela 8), com isso o principal contato social entre as pessoas tem sido por meio de celulares e computadores (EMERSON, 2020). Cabe destacar que ter acesso ao aplicativo de comunicação *WhatsApp* foi critério de inclusão no presente estudo. Desse modo, a maioria dos participantes já possuía familiaridade com o aplicativo, fato que pode estar relacionado com as respostas nessa categoria. Talvez, numa amostra com coleta de dados presencial e selecionada aleatoriamente, o número de idosos que utilizam aplicativos de mensagens não fosse tão elevado.

Outra alteração cotidiana mencionada pelos idosos entrevistados, diz respeito ao tempo que eles têm permanecido em casa, conforme mostrado na tabela 7.

Tabela 7-Pergunta: Durante o período da pandemia o (a) senhor (a) tem passado mais tempo em casa do que antes?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Permanecido mais tempo em casa	17
Não houve alteração	1
Saído apenas para realizar tarefas essenciais	5
Permanecido no local de trabalho	1

Fonte: Elaboração própria (2021)

Para a pergunta da tabela 7, foram identificadas 4 (quatro) categorias. Nota-se que a maioria dos entrevistados tem permanecido mais tempo em casa do que no período anterior ao distanciamento social e, quando precisam sair se limitam apenas em realizar tarefas indispensáveis como ir ao médico, fazer compras ou ir ao banco. Esses comportamentos são indicados nos trechos das entrevistas a seguir:

“Tenho saído apenas para fazer compras”. **E1**

“Antes saía para vários lugares, agora só fico em casa”. **E5**

“Fico mais em casa, só saio para o comércio próximo de casa”. **E7**

“Saio apenas para ir ao banco, ao médico e fazer as compras”. **E9**

Além disso, foi observado que a maioria dos entrevistados também não estão realizando ou recebendo visitas, conforme mostrado na tabela 8.

Tabela 8-Pergunta: O (a) senhor (a) tem recebido ou realizado visitas?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Apenas familiares	5
Não	11
Raramente	3

Fonte: Elaboração própria (2021)

Esse resultado demonstra que, além de a maioria dos idosos entrevistados não estar recebendo ou realizando visitas, quando estas são realizadas, se restringem apenas aos familiares.

Os resultados encontrados, tanto na tabela 7 como na tabela 8, correspondem ao segundo objetivo específico do presente estudo que visou identificar as principais mudanças no contexto social do idoso, relacionadas ao distanciamento social. Esses resultados corroboram o resultado encontrado por Bezerra *et al.* (2020), no qual a adoção do distanciamento social durante a pandemia de COVID-19 foi relatada pela maioria dos participantes (61%), que disseram estar dispostos a passarem o tempo necessário adotando medidas de distanciamento social para enfrentamento da pandemia. Esse achado é reforçado por Romero *et al.* (2021), no qual os idosos participantes de seu estudo também adotaram as medidas de distanciamento social. Esses autores relacionaram a maior adesão ao distanciamento social ao fato de os participantes serem aposentados ou não possuírem vínculo empregatício antes da pandemia. Essa relação também é observada no presente estudo, uma vez que 69% dos idosos entrevistados são aposentados (tabela 2).

As restrições impostas pelo distanciamento social modificaram a rotina de algumas tarefas dos entrevistados, que relataram ter deixado de realizar determinadas atividades, como mostrado na tabela 9.

Tabela 9-Pergunta: O (a) senhor (a) deixou de realizar alguma tarefa social, atividade física ou participar de algum grupo de convivência por causa do distanciamento social?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Atividade e exercício físico	14
Atividades religiosas	8
Viagem e passeio	8
Encontros sociais	9
Atividades em grupo	5
Transporte coletivo	1
Fazer compras	1
Trabalhar	3

Fonte: Elaboração própria (2021)

Para a pergunta da tabela 9, foram identificadas 8 (oito) categorias, que também correspondem ao segundo objetivo específico do presente estudo, sendo que, a maioria dos entrevistados relatou ter deixado de realizar tarefas relacionadas à prática regular de atividade física como consequência do distanciamento social. Ressalto que, no presente estudo a atividade física é definida como qualquer atividade realizada que consome energia através da contração e relaxamento dos músculos esqueléticos, contemplando os esportes, exercícios físicos, atividades cotidianas e de lazer (BYEON, 2019; LANGHAMMER; BERGLAND; RYDWIK, 2018). Os trechos das entrevistas dos participantes E1, E3, E7 e E13 reforçam o achado encontrado:

“Estou um ano sem fazer musculação”. **E1**

“A ginástica e grupo de idosos estão tudo parado”. **E3**

“Antes ia para a academia 5x na semana”. **E7**

“Eu fazia ginástica e parei” **E13**

Esse resultado pode ser explicado pelas medidas de enfrentamento à pandemia que ocasionam o fechamento de estabelecimentos comerciais como academias e instalações de ginásticas (RIBEIRO *et al.*, 2020). Como efeito dessas medidas, os entrevistados têm permanecido mais tempo em casa do que antes das medidas de distanciamento social (tabela 7), e conseqüentemente deixado de realizar atividades rotineiras anteriores ao período do distanciamento social.

Embora a maioria dos entrevistados tenha interrompido a prática regular de atividade física, alguns dos entrevistados encontraram uma forma de se manter ativos mesmo com o distanciamento social. A tabela 10 apresenta as principais atividades que os idosos entrevistados têm praticado e a quantidade de pessoas que não têm realizado atividade física.

Dentre os entrevistados que estão praticando alguma atividade física, a maioria respondeu estar fazendo caminhada como forma de se exercitar, conforme indicado nas falas dos participantes E4, E7, E17 e E19.

“Faço caminhada de vez em quando”. **E4**

“Tenho feito caminhada e quando a situação permite, Pilates”. **E7**

“Antes fazia academia, agora só faço caminhada pra não ficar parada”. **E17**

“Faço caminhada”. **E19**

Tabela 10-Pergunta: O senhor (a) tem realizado alguma atividade física durante a pandemia?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Atividade física sem orientação	3
Nenhuma atividade	10
Caminhada	6
Pilates	1
Yoga	1

Fonte: Elaboração própria (2021)

Embora não tenha sido utilizado nenhum instrumento para avaliar o nível de atividade física dos participantes do presente estudo, é possível que a realização das atividades apresentadas na tabela 10, mesmo de maneira não regular, tenha alguma influência nos resultados retratados nas tabelas 11, 12 e 13, em que os resultados físicos e funcionais da maioria dos entrevistados não foram alterados.

Tabela 11-Pergunta: O senhor (a) tem tido dificuldade em realizar alguma tarefa que antes não tinha?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Sem dificuldade	18
Dificuldade para agachar e levantar	1

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 12-Pergunta: O (a) senhor (a) precisa de ajuda para realizar alguma tarefa que antes da pandemia não precisava?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Não precisam de ajuda	13
Ajuda para realizar compras	3
Ajuda com objetos altos	2
Ajuda com objetos pesados	1

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 13-Pergunta: O (a) senhor (a) tem sentido alguma dor no corpo que não sentia antes da pandemia?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Sem dor	14
Algum tipo de dor	5

Fonte: Elaboração própria (2021)

Tabela 14-Pergunta: O (a) senhor (a) notou alteração no seu peso?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Não houve alteração no peso	8
Emagreceu	6
Engordou	5

Fonte: Elaboração própria (2021)

Os resultados apresentados nas tabelas 11, 12, 13, 14, 15 e 16 correspondem ao terceiro objetivo específico que visou identificar as alterações físicas, funcionais e emocionais percebidas pelo idoso. De modo geral, os participantes do presente estudo relataram não ter havido mudança no nível de dificuldade para realização das tarefas e só necessitam de ajuda para tarefas que exigem a mudança de posição, alcançar objetos altos e realizar compras. Em relação à percepção de dores corporais, mais da metade dos entrevistados (quatorze) respondeu não ter notado uma nova dor em decorrência do distanciamento social. Porém quando perguntados sobre a alteração no peso (massa corporal), 11 dos entrevistados relataram alguma mudança (aumento ou diminuição) (tabela 14). Dentre os 8 entrevistados que não notaram alteração no peso, 6 estavam realizando alguma atividade física, fato que pode ter influenciado nesse resultado.

Apesar de os resultados do presente estudo apontarem a manutenção da independência e funcionalidade dos entrevistados, as alterações mencionadas pelos participantes, dentre elas a redução da prática regular de atividade física, pode estar relacionada a outros problemas, como por exemplo, o aumento dos sintomas depressivos e de ansiedade (SCHUCH *et al.*, 2020; WENECK *et al.*, 2021). Segundo

Teychenne *et al.* (2020), além dos mecanismos fisiológicos, fatores como prazer, motivação e interação social ao realizar a atividade física também interferem na saúde mental. Para esses autores, tais fatores possuem maior relação com atividades que envolvam deslocamento (caminhar, correr, etc.), bem como atividades de lazer, e menor relação com atividades domésticas. Essa perspectiva pode ser relacionada com alguns resultados do presente estudo, como por exemplo, o fato dos entrevistados estarem realizando mais atividades domésticas (tabela 5), passado mais tempo em casa (tabela 7), não estarem recebendo ou realizado visitas (tabela 8) e se sentindo mais ansiosos (tabela 15). A pesquisa de Teychenne *et al.* (2020) em conjunto com os resultados do presente estudo, sugerem que sair de casa para se exercitar e conviver com outras pessoas pode ser benéfico para combater sintomas de ansiedade e depressão.

Embora o presente estudo não tenha utilizado nenhuma escala para mensurar a depressão e a ansiedade, a maioria dos entrevistados quando perguntados relataram se sentir mais ansiosos pelo menos em algum momento durante o período de distanciamento social, como mostrado na tabela 15 e nos trechos das entrevistas dos participantes E3, E5 e E11.

“Às vezes me sinto ansiosa por não poder sair”. **E3**

“Estou mais ansioso, principalmente por depender mais das pessoas para resolver as coisas”. **E5**

“Minha ansiedade intensificou”. **E11**

Tabela 15-Pergunta: O (a) senhor (a) tem se sentido mais ansioso (a) do que antes da pandemia?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Não se sente ansioso (a)	7
Se sente ou já se sentiu ansioso (a)	11
Não soube responder	1

Fonte: Elaboração própria (2021)

Com o distanciamento social o cotidiano dos idosos foi alterado, novos hábitos passaram a fazer parte de sua rotina, enquanto comportamentos antigos

precisaram ser modificados. Essas mudanças refletiram no modo como os idosos passaram a observar o futuro e se importar com determinados aspectos. A tabela 16 reflete quais são as perspectivas dos entrevistados em relação ao legado que o distanciamento social deixará.

Tabela 16-Pergunta: O que o (a) senhor (a) acha que ficará de ensinamento após esse período de distanciamento social?

CATEGORIAS	QUANTIDADE DE VEZES QUE FORAM MENCIONADAS
Valorização das pessoas	4
Valorização do contato físico	1
Valorização da liberdade	1
Abalo das relações sociais	6
Reflexões sociais	2
União familiar	2
Hábitos mais saudáveis e de higiene	3
Internet como meio de comunicação	2
Dificuldade em retornar à rotina normal	2

Fonte: Elaboração própria (2021)

Dentre as categorias mencionadas na tabela 16 a que apresentou maior frequência foi “abalo das relações sociais”. Nesta categoria os entrevistados relataram que após o período de distanciamento social as relações entre as pessoas serão mais mecanizadas e a confiança será prejudicada, conforme os trechos das entrevistas a seguir:

“Nós estamos nos tornando mais frios e mecanizados”. **E2**

“Cada dia estou mais decepcionada com as pessoas, achei que isso tudo ia tomar a gente mais igual, mas não é isso que tá acontecendo não, ao contrário. As pessoas estão ficando maldosas demais”. **E10**

“Vai mudar o cotidiano da vida, você não vai ter mais confiança nas pessoas”. **E18**

Por outro lado, a segunda categoria que apareceu com maior frequência foi “valorização das pessoas”. Nesta categoria os participantes disseram que após o

período de distanciamento social, irão valorizar a amizade e respeitar mais as relações interpessoais, conforme exemplificado nos trechos das entrevistas a seguir:

“Vamos aprender a valorizar quem está do nosso lado”. **E4**

“Eu vejo que vamos aprender a dar mais valor para as amizades e ajudar mais as pessoas”. **E12**

“Vamos nos preocupar mais com a vida do outro, com as outras pessoas. Estamos conhecendo muito o outro lado das pessoas, então se a gente quiser mudar para melhor a gente muda”. **E16**

Uma categoria que merece destaque dentre aquelas que foram mencionados é referente à “dificuldade em retornar à rotina normal”. Nessa categoria os entrevistados ressaltam que as mudanças ocorridas no cotidiano em decorrência das medidas de distanciamento social, prejudicarão a retomada das atividades rotineiras como eram antes desse período. Como evidenciado nos trechos das entrevistas a seguir:

“Vou ter que construir de novo a rotina, um modo de viver pós pandemia. Em um ano já sinto a diferença no meu corpo”. **E7**

“Vai mudar um pouco o cotidiano da vida, a gente vai ficar mais desconfiado em relação a tudo, vai ser difícil voltar ao normal.” **E18**

De modo geral, os entrevistados acreditam que ocorrerão mudanças no comportamento das pessoas após o período de distanciamento social. Essas mudanças estão relacionadas às interações sociais, bem como à aquisição de novos hábitos e dificuldade em retornar à rotina anterior a esse período. A opinião de cada entrevistado está relacionada com as respostas às perguntas anteriores e diferentes contextos de cada idoso.

O presente estudo teve como objetivos específicos: identificar as tarefas que o idoso realiza durante o dia; identificar as principais mudanças no contexto social do idoso e; identificar as alterações físicas, funcionais e emocionais percebidas pelo idoso relacionadas ao distanciamento social. Visando responder a esses objetivos, as perguntas apresentadas foram realizadas e os resultados apontam que os idosos entrevistados estão permanecendo mais tempo em casa e realizando tarefas domésticas, diminuíram o contato social presencial, em contrapartida aumentaram o contato por meio virtual de comunicação, deixaram de frequentar locais, participar de

grupos de convivência e realizar atividade física regular, a independência e funcionalidade foram mantidas, no entanto houve alteração no peso e prevalência dos sintomas de ansiedade.

Sendo o desenvolvimento motor entendido como mudanças que ocorrem no comportamento motor ao longo da vida (CLARK; WHITALL, 1989), o presente estudo buscou identificar fatores que pudessem levar a possíveis mudanças no desenvolvimento motor de idosos ocasionado por um período marcado por restrições imprevistas. É esperado que durante a senescência o idoso modifique o padrão de movimento para adaptar-se às demandas da tarefa (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004). De acordo com os resultados encontrados segundo a percepção dos entrevistados não houve alteração no modo com que a maioria dos participantes realiza suas atividades cotidianas (tabelas 11 e 12). Provavelmente esse resultado pode estar relacionado ao período em que os entrevistados vivenciaram o distanciamento social (cerca de um ano). Talvez com um maior espaço temporal de medidas restritivas as alterações para a realização de tarefas seriam mais perceptíveis. No entanto, o presente estudo revelou que dentro desse espaço temporal, outras alterações foram observadas no cotidiano de idosos.

Algumas limitações do presente estudo devem ser destacadas. Os participantes foram indivíduos com acesso à internet e aplicativo de comunicação, além de apresentarem nível de escolaridade alta, o que pode ter interferido nas respostas relacionadas às atividades que os idosos têm realizado durante o período de distanciamento social. A avaliação da ansiedade sem a utilização de instrumento validado pode ter sido subjetiva, uma vez que levou em consideração apenas o sentimento relatado pelos entrevistados. Como não foi utilizado instrumento para mensurar o nível de atividade física dos participantes, não foi possível classificar os idosos como ativos ou sedentários.

Apesar das limitações apontadas, este estudo vem contribuir para o entendimento de como medidas de distanciamento social podem impactar no cotidiano de pessoas idosas. O presente estudo avança na compreensão sobre os efeitos do distanciamento social no cotidiano dos idosos, pois utilizou uma abordagem diferente dos demais estudos (MALTA *et al.* 2020; MAZUCHELLI *et al.* 2021; RIBEIRO *et al.*; 2020; ROMERO *et al.*, 2021), permitindo uma maior observação dos fatos. Os resultados encontrados mostraram que, as restrições impostas devido à pandemia de COVID-19 alteraram a rotina dos entrevistados,

tanto no aspecto social, como também emocional e nas tarefas cotidianas. Embora o distanciamento social seja importante para preservar a saúde dos envolvidos, são necessárias medidas que possam minimizar as suas consequências na vida do idoso.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo contribuiu para a compreensão sobre as alterações no cotidiano de idosos relacionadas às restrições ocasionadas pelo distanciamento social. Através de uma entrevista com os participantes foi possível identificar as principais mudanças ocorridas durante o período vivenciado. A partir dos resultados encontrados é possível concluir que, os idosos estão permanecendo mais tempo em casa, passam o dia se envolvendo com afazeres domésticos e atividades relacionadas ao uso de telas, utilizam o aparelho celular para se comunicar com as pessoas, tanto através de ligações como também por meio de aplicativos de comunicação, uma vez que não estão recebendo e nem realizando visitas, a grande maioria dos entrevistados deixou de realizar atividade física regular e participar de encontros sociais. Segundo os entrevistados não houve alteração na dificuldade para realização de tarefas habituais, por outro lado a grande maioria dos voluntários observou alterações no peso, além disso, também houve prevalência nos relatos relacionados aos sintomas de ansiedade. De modo geral, os resultados do presente estudo demonstram a importância de investigar como mudanças no contexto social podem interferir no desenvolvimento de uma população específica.

REFERÊNCIAS

- AL-QAHTANI, A. M.; ELGZAR, W. T; IBRAHIM, H. A. Covid-19 pandemic: psycho social consequences during the social distancing period among Najran city population. **Psychiatria Danubina**, v. 32, n. 2, p. 280-286, 2020.
- ARGENTA, C. *et al.* Distanciamento social do idoso saudável durante a pandemia covid-19: possibilidades e desafios. **Enfermagem gerontológica no cuidado do idoso em tempos da COVID 19**. 2. ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020.
- AQUINO, E. M. L. *et al.* Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: potential impacts and challenges in Brazil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n.1, p.2423-2446, 2020.
- BADEMLI, K. *et al.* Effects of Physical Activity Program on cognitive function and sleep quality in elderly with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. **Perspectives in Psychiatric Care**, v.55, n.3, p. 401-408, 2018.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, Lda, 1977.
- BASSO, L.; SANTOS, F. G.; BENDA, R. N. Estudo do desenvolvimento motor: tendências e perspectivas. In: Tani, G. **Comportamento motor: conceitos, estudos e aplicações**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, p. 25-30, 2016.
- BEZERRA, A. C. V.; SILVA, C. E. M.; SOARES, F. R. G.; SILVA, J. A. M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, Supl.1, p. 2411-2421, 2020.
- BRUCKI, M. N. D. *et al.* Dados normativos para o teste de fluência verbal categoria animais em nosso meio. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v.55, n.1, p.56-61, 1997.
- BYEON, H. Relationship between physical activity level and depression of elderly people living alone. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.16, n.20, p. 1-10, 2019.
- CLARK, B. Materialism, Emergence, and Life: The Interaction of Gene, Organism, and Environment. **Critical Sociology**, v. 28, n. 3, p. 417- 433, 2002.
- CLARK, J. E., WHITALL, J. What is motor development? The lessons of history. **Quest**, v. 41, n. 3, p. 183-202, 1989.
- CORBIN, C.B. **A textbook of motor development**. 2. ed. Kansas: Wm. C. Brown Company, 1980.
- DAVINE, R.; NUNES, C. V. Alterações no sistema neuromuscular decorrentes do envelhecimento e o papel do exercício físico na manutenção da força muscular em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v.7, n.3, p.201-207, 2003.
- DOIMO, L. A.; DERNTL, A. M.; LAGO, O. C. O uso do tempo no cotidiano de mulheres idosas: um método indicador do estilo de vida de grupos populacionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.13, n.4, p.1133-1142, 2008.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v.1, n. 7, p. 106-194, 2012.

FERREIRA, M. P. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, v. 7, n. 1, p. 101-119, 2021.

FONTANELLA, B. J. B. *et al.* Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. **Caderno de Saúde Pública**, v. 27, n. 2, p. 389-394, Rio de Janeiro, 2011.

FRASER, M. T. D.; GONDIM, S. M. G. Da Fala do Outro ao Texto Negociado: Discussões Sobre a Entrevista na Pesquisa Qualitativa. **Paidéia**, v.14, n.28, p.139-152, 2004.

GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C, GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7 ed. Porto Alegre: ArtMed, 2013.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 6 ed. Porto Alegre: ArtMed, 2016.

KIRKWOOD, T. B. L. Understanding the reviews odd science of aging. **Cell**, v. 120, n. 4, p. 437-447, 2005.

LANGHAMMER, B.; BERGLAND, A.; RYDWIK, E. The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. **BioMed Research International**, v.2018, n. 6, p. 1-3, 2018.

LEWONTIN, R. C. Genes, ambientes e organismos. In: SILVERS, R. B. **Histórias esquecidas da ciência**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, p. 93-109, 1997.

LIMA, D. Posso pegar COVID após 2 doses da vacina? Especialistas explicam. **ESTADO DE MINAS**. Belo Horizonte, 20 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2021/06/20/interna_gerais,1278508/poss-o-pegar-covid-apos-2-doses-da-vacina-especialistas-explicam.shtml>. Acesso em: 25/08/2021.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, 2010.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. 1-13, Brasília, 2020.

MANOEL, E. J. O que é ser criança? Algumas contribuições de uma visão dinâmica do desenvolvimento motor. In: KREBS, R. J.; COPETTI, F.; BELTRAME, T. S. **Discutindo o desenvolvimento infantil**. Santa Maria: Pallotti, p. 109-130, 1998.

MANZINI, E. J. Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada. In: MARQUEZINE, M. C.; ALMEIDA, M. A.; OMOTE, S. **Colóquios sobre pesquisa em educação especial**. Londrina: Eduel, p. 11-25, 2003.

MAZUCHELLI, L. P.; SOARES, M. F. P.; NORONHA, D. O.; OLIVEIRA, M. V. B. Discursos sobre os idosos, desigualdade social e os efeitos das medidas de distanciamento social em tempos de covid-19. **Saúde e Sociedade**, v.30, n.3, São Paulo, 2021.

MEIER, N. F.; LEE, D. C. Physical activity and sarcopenia in older adults. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 32, n.9, p.1675-1687, 2019.

MENEZES, S. K. O. Lazer e saúde mental em tempos de COVID-19. **Licere**, v.24, n.1, p. 408-446, Belo Horizonte, 2021.

MORFIS, P.; GKARAVEL, M. Effects of aging on biomechanical gait parameters in the healthy elderly and the risk of falling. **JRPMS**, v. 5, n. 2, p.59-64, 2021.

NITRINI, R. *et al.* Testes neuropsicológicos de aplicação simples para o diagnóstico de demência. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v.52, n.4, p.457-465, 1994.

NOGUEIRA LAHR, S. L. **Desenvolvimento do controle postural na senescência**. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2015.

NOGUEIRA LAHR, S. L. *et al.* Efeitos do envelhecimento e da base de suporte no controle postural. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.31, n.1, p.83-90, São Paulo, 2017.

NOLAN, M.; NITZ, J.; CHOY, N. L.; ILLING, S. Age-related changes in musculoskeletal function, balance and mobility measures in men aged 30–80 years. **The Aging Male**, v.13, n.3, p. 194–201, 2010.

NILWIK, R. *et al.* The decline in skeletal muscle mass with aging is mainly attributed to a reduction in type II muscle fiber size. **Experimental Gerontology**, v. 48, p.492-498, 2013.

ORLANDO, M. M.; SILVA, M. S. P.; LOMBARDI JUNIOR, I. The influence of the practice of physical activity on the quality of life, muscle strength, balance, and physical ability in the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 117-126, Rio de Janeiro, 2013.

PAIVA, V. M. B. A velhice como fase do desenvolvimento humano. **Revista de Psicologia**, v.4, n.1, p.15-23, Fortaleza, 1986.

PERROTTA, F. *et al.* COVID-19 and the elderly: insights into pathogenesis and clinical decision-making. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 32, n.5, p.1599-1608, 2020.

RAIOL, R. A.; SAMPAIO, A. M. L.; FERNANDES, I. D. B. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 e distanciamento social. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10232-10242, Curitiba, 2020.

RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J.; TENGAN, E. Y.; SILVA, L. W. M.; NICOLAS, E. Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. **Licere**, v. 23, n. 3, p.391-428, Belo Horizonte, 2020.

ROMERO, D. E. *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Caderno de Saúde Pública**, v.37, n.3, p.1-16, 2021.

SANTOS, F. M. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, v. 6, n. 1, p.383-387, 2012.

SANTOS NASCIMENTO, J.; PAULIN, G. S. T. Relação entre o contexto ambiental e a capacidade funcional de idosos institucionalizados. **REFACS (online)**, v. 2, n. 2, p.161-169, 2014.

SANTOS, S.; DANTAS, L.; OLIVEIRA, J. A. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação. **Revista Paulista de Educação Física**, v.18, s.n., p.33-44, São Paulo, 2004.

SCHMIDT, B.; PALAZZI, M.; PICCININI, C. A. Entrevistas online: potencialidades e desafios para coleta de dados no contexto da pandemia de COVID-19. **REFACS (online)**, v.8, n.4, p.960-966, 2020.

SCHUCH, L. B. *et al.* Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. **Psychiatry Research**, v. 292, s.n, p. 1-4, 2020.

SILVA, L. L. S. *et al.* Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. **Caderno de Saúde Pública**, v.36, n.9, p. 1-15, 2020.

SILVA, M. V. S. *et al.* O impacto do isolamento social na qualidade de vida dos idosos durante a pandemia por COVID-19. **Enfermagem Brasil**, v19, n. 4 supl., p. 34 -41, 2020.

SILVA, V. D. *et al.* Association between frailty and the combination of physical activity level and sedentary behavior in older adults. **BMC Public Health**, v.19, n.709, p. 1-6, 2019.

SHAFFER, S. W.; HARRISON, A. L. Aging of the somatosensory system: a translational perspective. **Physical Therapy**, v. 87, n. 2, p. 193-207, 2007.

TEYCHENNE, M. *et al.* Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? **Mental Health and Physical Activity**, v.18, s.n. p. 1- 5, 2020.

TOLEDO, M. *et al.* Capitais anunciam novas medidas restritivas para tentar coibir avanço da Covid-19. **Folha de São Paulo**. Ribeirão Preto, Rio de Janeiro, Manaus, Curitiba, Belo Horizonte e Recife, 8 de março de 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/03/capitais-anunciam-novas->

medidas-restritivas-para-tentar-coibir-avanco-da-covid-19.shtml. Acesso em: 12/08/2021.

TURATO, E. R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetivos de pesquisa. **Revista Saúde Pública**, v.39, n.3, p.507-514, 2005.

WATANABE, M.; et al. Age-related apparent diffusion coefficient changes in the normal brain. **Radiology**, v. 266, n. 2, p. 575-582, 2013.

WERNECK, A. O. *et al.* Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 140, s.n, p. 1-6, 2021.

ZIDAN, M. *et al.* Motor and functional changes in different stages of Alzheimer's disease. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.39, n.5, p.161-65, 2012.

APÊNDICE 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Estudo: ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS DEVIDO AO DISTANCIAMENTO SOCIAL

Pesquisador: Rodolfo Novellino Benda

Gostaríamos de convidá-lo para participar de nosso estudo. Vamos investigar as mudanças no cotidiano do idoso decorrentes do distanciamento social. Você participará de uma entrevista *online* visando compreender como está sendo seu dia a dia no contexto do distanciamento social. **É importante destacar que a entrevista será gravada, logo você é livre para concordar em liberar a realização da gravação.** Depois você responderá um breve questionário que avalia a forma de tratamento dado a você. **Você tem o direito de não responder a qualquer pergunta, sem precisar se justificar.**

Procedimentos: A entrevista será realizada no local onde você reside de forma *online*. **Você preencherá um questionário de anamnese no *Google Forms* com seu nome, idade, sexo, data de nascimento, nível de escolaridade, estado civil e ocupação. Além disso, você irá realizar um teste de fluência verbal, que consiste em falar o máximo de nomes de animais dentro de 1 minuto.** Por meio de vídeo chamada você participará da entrevista, onde serão abordadas questões referentes ao período de isolamento social e quais são as mudanças que ocorreram na sua vida durante esse período. O tempo total estimado para você participar da pesquisa é de 60 minutos.

Riscos e desconfortos: Os riscos de participar da pesquisa é você se sentir triste ou constrangido durante a realização da mesma. Qualquer desconforto ou constrangimento que sentir deve ser relatado ao entrevistador que irá interromper a entrevista imediatamente. **Além disso, existem os riscos referentes ao ambiente virtual, o que nos limita a assegurar confidencialidade TOTAL.**

Benefícios esperados: Não há benefício direto para você. No entanto, os benefícios indiretos estão relacionados à compreensão de como o distanciamento social pode interferir no cotidiano das pessoas idosas. Os resultados desse estudo irão contribuir para o avanço do conhecimento na área da Educação Física.

Confidencialidade: Para garantir a confidencialidade da informação obtida, seu nome não será utilizado em qualquer publicação ou material relacionado ao estudo. Os dados ficarão armazenados sob responsabilidade do pesquisador responsável durante o período de 5 anos.

Recusa ou desistência da participação: Sua participação é **inteiramente voluntária** e você está livre para recusar participar ou desistir do estudo em qualquer momento sem que isso possa lhe acarretar qualquer prejuízo.

Gastos: Você não terá nenhum gasto adicional, o dia e horário de sua participação na pesquisa serão estabelecidos de acordo com a sua disponibilidade e no próprio local onde você reside.

Você pode solicitar mais informações ao longo do estudo, tirar dúvidas e maiores esclarecimentos da pesquisa com o pesquisador responsável pelo projeto (Rodolfo Novellino Benda), por meio do telefone (31) 98471-2992 ou endereço eletrônico rodolfobenda@yahoo.com.br. Após a leitura completa deste documento, caso concorde em participar do estudo, você deverá clicar na opção “sim”. Você poderá obter qualquer informação deste estudo com o pesquisador ou se tiver dúvidas sobre questões éticas, pode consultar o Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Informações para contato com o COEP/UFMG abaixo.

Diante das explicações você acha que está suficientemente informado (a) a respeito da pesquisa que será realizada e concorda de livre e espontânea vontade em participar, como voluntário (a)?

COEP – Comitê de Ética em Pesquisa/UFMG

Av. Pres. Antônio Carlos, 6627 – Unidade Administrativa II – 2º. Andar –Sala 2005
CEP 31270-901- Belo Horizonte – MG / Telefax: (31) 3409-4592
E-mail: coep@prpq.ufmg.br.

APÊNDICE 2

ANAMNESE

Nome: _____

D.Nasc.: ____/____/____ Idade: _____

Telefone de contato: _____

Sexo: Feminino Masculino

Ocupação:

Estado

civil:

Nível

de

escolaridade:

ANEXO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS DEVIDO AO DISTANCIAMENTO

Pesquisador: Rodolfo Novellino Benda

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 43918721.8.0000.5149

Instituição Proponente: Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.897.572

Apresentação do Projeto:

Devido à pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da COVID-19, medidas de distanciamento social foram adotadas pelo poder público para evitar o contágio e a disseminação da doença. Nesse cenário os idosos representam um grupo específico de pacientes de alto risco para o desenvolvimento da doença e complicações no quadro clínico resultando em maior risco de morte. Dessa forma, é recomendado que essa população abdique de suas atividades sociais e comunitárias e adote o distanciamento social. No entanto cumprir com o distanciamento social resulta na diminuição da realização de atividades físicas, considerado um importante fator para a saúde de idosos. Portanto, o objetivo desse estudo é investigar as alterações no cotidiano de idosos devido ao distanciamento social. Os voluntários responderão a um questionário de anamnese online, realizarão o teste de fluência verbal categoria semântica e participarão de uma entrevista online com questões semi-estruturadas pela pesquisadora. A análise dos dados será feita através da análise de conteúdo.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Investigar as alterações no cotidiano de idosos devido ao distanciamento social.

Objetivo Secundário:

Identificar as tarefas que o idoso realiza durante o dia; Identificar as principais mudanças no

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad S/N 2005

Bairro: Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901

UF: MG **Município:** BELO HORIZONTE

Telefone: (31)3409-4592

E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 4.697.572

contexto social do idoso; Identificar as alterações físicas e funcionais percebidas pelo idoso.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos de participar da pesquisa é o voluntário se sentir triste ou constrangido durante a realização da mesma. O voluntário será orientado para qualquer desconforto ou constrangimento que sentir relatar ao entrevistador que irá interromper a entrevista imediatamente.

Benefícios:

Não há benefício direto, no entanto, os benefícios indiretos estão relacionados à compreensão de como o distanciamento social pode interferir no cotidiano das pessoas idosas. Os resultados desse estudo irão contribuir para o avanço do conhecimento na área da Educação Física.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa de grande importância para elucidar o impacto do distanciamento social na rotina dos idosos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentada carta de justificativa das alterações realizadas após o primeiro parecer. Todas as alterações foram realizadas.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Considerações Finais a critério do CEP:

Tendo em vista a legislação vigente (Resolução CNS 466/12), o CEP-UFMG recomenda aos Pesquisadores: comunicar toda e qualquer alteração do projeto e do termo de consentimento via emenda na Plataforma Brasil, informar imediatamente qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento da pesquisa (via documental encaminhada em papel), apresentar na forma de notificação relatórios parciais do andamento do mesmo a cada 06 (seis) meses e ao término da pesquisa encaminhar a este Comitê um sumário dos resultados do projeto (relatório final).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P	08/04/2021		Aceito

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2ª Ad Sl 2005
 Bairro: Unidade Administrativa II CEP: 31.270-901
 UF: MG Município: BELO HORIZONTE
 Telefone: (31)3409-4592 E-mail: coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 4.697.572

Básicas do Projeto	ETO_1695051.pdf	14:18:52		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	08/04/2021 14:18:25	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
Outros	Carta_Resposta.docx	08/04/2021 14:16:33	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	08/04/2021 14:15:16	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
Outros	Oficio_Parecer_de_projeto.pdf	02/03/2021 10:19:24	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
Outros	Justificativa.pdf	02/03/2021 10:14:55	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
Outros	Parecer.pdf	28/01/2021 14:58:29	Rodolfo Novellino Benda	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	28/01/2021 14:58:36	Rodolfo Novellino Benda	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BELO HORIZONTE, 07 de Maio de 2021

Assinado por:
Corinne Davis Rodrigues
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Presidente Antônio Carlos, 6627 2º Ad Sítio 2005
 Bairro: Unidade Administrativa II CEP: 31.270-901
 UF: MG Município: BELO HORIZONTE
 Telefone: (31)3409-4592 E-mail: coep@prpq.ufmg.br