

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS CAIDORES PARTICIPANTES OU NÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO ON-LINE NA PANDEMIA COVID-19

Lúcia Faria Borges, Vanessa Dias Possamai, Priscilla Cardoso da Silva, Andrea Kruger Gonçalves

RESUMO

INTRODUÇÃO: Neste momento de pandemia COVID-19, o nível de atividade física da população idosa pode ter sofrido uma redução e consequentemente pode-se observar um aumento do número de quedas domiciliares. Assim, a busca pela prática de exercício físico on-line tornou-se uma alternativa de interação social e possibilidade de condicionamento físico durante o isolamento de idosos que já apresentaram quedas. **OBJETIVO:** Avaliar a aptidão física autorrelatada de idosos caidores participantes de um programa de extensão universitária. **MÉTODOS:** Estudo transversal descritivo composto por 29 idosos caidores com média de idade 75 (± 7 anos) divididos entre os que realizavam exercício físico on-line há 10 meses (G1; n = 13) e que não realizavam (G2; n = 16) a partir de questionário on-line tipo Likert sobre aptidão física (força muscular de membros inferiores/superiores-FMI/FMS; flexibilidade de membros inferiores/superiores-FLEXMI/MS; equilíbrio-EQ; resistência cardiorrespiratória-RC). Análise descritiva com frequência absoluta e relativa (IBM-SPSS®). Comitê Ética-Universidade nº parecer: 4.167.771. **RESULTADOS:** A maioria dos participantes do G1 classificou as variáveis FMI 76,9% (n = 10), FMS 61,5% (n = 8), FLEXMI/MS 69,2% (n = 9) e RC 84,6% (n = 11) como “muito boa”. Sobre EQ, 46,15% (n = 6) avaliaram “ruim” e 38,5% (n = 5) “muito bom”. No grupo G2, a maioria dos participantes avaliou a FMS, EQ e RC (56,25%; n = 9) como “ruim”. Sobre FLEXMS, 50% (n = 8) avaliaram como “muito boa”, FMI 43,75% (n = 7) “muito boa” e 43,75% (n = 7) “ruim”. Sobre a FLEXMI, 37,5% (n = 6) avaliaram “muito boa”, 31,25% (n = 5) “muito ruim” e 31,25% (n = 5) “ruim”. **CONCLUSÃO:** O G1 apresenta uma melhor aptidão física autorrelatada comparado ao G2, podendo considerar o exercício físico on-line um dos responsáveis pela melhora e/ou manutenção do condicionamento físico neste momento de pandemia.

Palavras-chave: Idoso; Acidentes por quedas; Aptidão física; Exercício físico.