

COMPORTAMENTO DE IDOSOS SOBRE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO ON-LINE NA PANDEMIA DE COVID-19

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

RESUMO

INTRODUÇÃO: O COVID-19 alterou a rotina, convívio social e hábitos de exercício físico principalmente nos idosos, devido ao isolamento social. Para amenizar os possíveis malefícios deste comportamento, o exercício on-line surgiu como alternativa. **OBJETIVO:** Investigar o comportamento de idosos ativos sobre exercício físico e a pandemia de COVID-19. **MÉTODO:** Estudo transversal descritivo com 42 idosos (68 ± 5 anos) participantes de programa de exercício físico on-line da Universidade aberta para pessoas idosas (UNAPI ATIVA). Foi utilizado um questionário on-line sobre exercício físico e comportamento após 18 meses do início da pandemia. Análise estatística descritiva por frequência absoluta/relativa (Comitê Ética: 4.167.771). **RESULTADOS:** Indicaram que 95% ($n = 40$) realizavam exercício físico antes da pandemia, reduzindo para 71% ($n = 30$) durante. Interesse no programa foi pelo bem-estar físico 98% ($n = 41$), mental 69% ($n = 29$), social 55% ($n = 23$), aprendizagem 40% ($n = 17$) e ocupação do tempo livre 29% ($n = 12$). Sobre a pandemia, 67% ($n = 28$) consideraram-se bem-informados; 5% ($n = 2$) foram infectados; 33% ($n = 14$) relataram que familiar e 59% ($n = 25$) amigos tiveram COVID-19. A respeito do isolamento social, 69% ($n = 29$) consideraram-se bastante isolados, 24% ($n = 10$) totalmente e 7% ($n = 3$) mais ou menos. Em relação a vacina, 81% ($n = 34$) estavam imunizados com as 2 doses, 17% ($n = 7$) 1 dose, e uma idosa não tinha interesse. Sobre o receio de ser infectado, 45% ($n = 19$) tem receio, 26% ($n = 11$) nem pouco nem muito receio. **CONCLUSÃO:** Há um comportamento positivo sobre a prática de exercício físico durante a pandemia. Mesmo com a vacinação e o relaxamento das medidas protetivas, o isolamento e receio de serem infectados mantêm-se altos, podendo ser influenciados pelo conhecimento de pessoas próximas terem sido acometidas pelo COVID-19.

Palavras-chave: Idosos; Pandemia de COVID-19; Exercício físico; Comportamento.