



## **ALTERAÇÕES NO COTIDIANO DE IDOSOS DURANTE O PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À COVID-19**

### **CHANGES IN THE DAILY LIVES OF ELDERLY PEOPLE DURING THE PERIOD OF SOCIAL DISTANCING DUE TO COVID-19**

### **CAMBIOS EN LA VIDA COTIDIANA DE LAS PERSONAS MAYORES DURANTE EL PERÍODO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DEBIDO A COVID-19**

**Lucineia Helena Gomes Barbosa**


<https://orcid.org/0009-0005-1880-6111> 


<http://lattes.cnpq.br/4215296173072724> 

Universidade Federal de Minas Gerais (Belo Horizonte, MG – Brasil)

[lucineiahbarbosa@gmail.com](mailto:lucineiahbarbosa@gmail.com)

**Gabriel Gustavo Bergmann**


<https://orcid.org/0000-0002-6275-0232> 


<http://lattes.cnpq.br/7751701952514459> 

Universidade Federal de Pelotas (Pelotas, RS – Brasil)

[gabrielgbergmann@gmail.com](mailto:gabrielgbergmann@gmail.com)

**Rodolfo Novelino Benda**

<https://orcid.org/0000-0002-9785-8323> 

<http://lattes.cnpq.br/0066532113124336> 

Universidade Federal de Pelotas (Pelotas, RS – Brasil)

[rodolfobenda@yahoo.com.br](mailto:rodolfobenda@yahoo.com.br)

#### **Resumo**

Durante os momentos mais críticos da pandemia de COVID-19 o distanciamento social foi recomendado pelas autoridades competentes. Esse novo comportamento trouxe algumas consequências que podem ter sido mais marcantes para idosos, uma vez que, devido à maior vulnerabilidade dessa população as recomendações para o cumprimento do distanciamento social foram mais rigorosas. O objetivo 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 que possuíam acesso ao aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Uma entrevista por vídeo chamada foi realizada. Os dados foram analisados utilizando a análise de conteúdo. Os resultados apontaram alterações no tempo de permanência em casa, no contato social e no peso. Esses achados chamam a atenção para eventuais efeitos do distanciamento social na vida de idosos.

**Palavras-chave:** Distanciamento Social; Idosos; Pandemia de Covid 19.

#### **Abstract**

During the most critical moments of the COVID-19 pandemic, social distancing was recommended by the relevant authorities. This new behavior brought about some consequences that may have been more impactful for the elderly, given their greater vulnerability. Recommendations for adhering to social distancing were stricter for this population. The aim of the present study was to investigate changes in the daily lives of the elderly related to social distancing. The sample consisted of 19 elderly individuals of both sexes who had access to the communication application *WhatsApp*. A video call interview was conducted. The data were analyzed using content analysis. The results indicated changes in the time spent at home, social interactions, and weight. These findings draw attention to potential effects of social distancing on the lives of the elderly.

**Keywords:** Social Distancing; Elderly; Covid 19 Pandemic.



## Resumen

Durante los momentos más críticos de la pandemia de COVID-19, el distanciamiento social fue recomendado por las autoridades competentes. Esta nueva conducta ha traído algunas consecuencias que pueden haber sido más marcadas para las personas mayores, ya que, debido a la mayor vulnerabilidad de esta población, las recomendaciones para el cumplimiento del distanciamiento social han sido más estrictas. El objetivo de este estudio fue investigar los cambios en la vida cotidiana de las personas mayores relacionados con el distanciamiento social. La muestra estuvo formada por 19 personas mayores de ambos sexos que tenían acceso a la app de comunicación WhatsApp. Se realizó una entrevista por videollamada. Los datos se analizaron mediante análisis de contenido. Los resultados mostraron cambios en el tiempo pasado en casa, el contacto social y el peso. Estos resultados llaman la atención sobre los posibles efectos del distanciamiento social en la vida de las personas mayores.

**Palabras clave:** Distanciamiento Social; Ancianos; Pandemia de Covid-19.

## INTRODUÇÃO

A pandemia por novo coronavírus (SARS-CoV-2) causador da COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (Silva *et al.*, 2020). Desde então, países de todos os continentes adotaram medidas restritivas para conter a propagação do vírus e proteger a população. Uma dessas medidas foi o distanciamento social (DS), que visou diminuir o contato e interação entre as pessoas, com a finalidade de reduzir a transmissão comunitária do vírus (Aquino *et al.*, 2020), considerando, por exemplo, que a produção de vacinas e o processo de vacinação da população no Brasil ocorreu apenas a partir do início de 2021 (Lima, 2021). Embora tal medida restritiva tenha sido necessária para a contenção do vírus, a adoção desse novo comportamento trouxe alguns impactos no cotidiano das pessoas. Dentre algumas consequências foram observados a permanência por mais tempo em casa, a diminuição do contato com outras pessoas, o aumento do tempo utilizando aparelhos eletrônicos e de telas e a redução da frequência ou da prática regular de atividade física (Bezerra *et al.*, 2020; Malta *et al.*, 2020; Romero *et al.*, 2021; Werneck *et al.*, 2021).

Neste cenário epidemiológico, a população idosa requereu um olhar especial, pois representava um grupo específico de pessoas com chances elevadas de desenvolver a forma mais grave da doença e complicações que poderiam resultar em maior risco de morte (Perrotta *et al.*, 2020). Visando preservar essa população da contaminação pelo vírus, as recomendações restritivas foram ainda mais rigorosas, orientando os idosos a abdicarem de suas atividades sociais e comunitárias. Diante desse contexto, tal população teve que se adaptar aos rígidos protocolos sanitários e de biossegurança, modificando o meio de contato com as pessoas bem como as atividades realizadas diariamente (Faria; Patiño, 2022).



Os idosos, além de representar um grupo com maior risco de desenvolver a forma mais grave da Covid-19, apresentam diversas alterações anátomo-fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, que afetam negativamente alguns aspectos como a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e o processamento de informações (Davine; Nunes, 2003; Lahr *et al.*, 2017; Nilwik *et al.*, 2013; Nolan *et al.*, 2010; Shaffer; Harrison, 2007). Tais alterações ocorrem progressivamente e são influenciadas por fatores internos e externos. Assim, o ambiente em que o idoso está inserido e as atividades que realiza no seu cotidiano, em conjunto com suas características biológicas, podem influenciar sua funcionalidade e desempenho nas atividades diárias (Nascimento; Paulin, 2014).

Dentre as alterações observadas durante o envelhecimento se destaca a redução da capacidade de produzir força muscular, associada a aspectos como a diminuição da área de secção transversa do músculo, a atrofia muscular e a perda de fibras musculares (Akima *et al.*, 2021; Altubasi, 2015). Essas mudanças podem levar à diminuição da autonomia motora e, consequentemente, da qualidade de vida de idosos (King *et al.*, 2016). Além disso, as alterações decorrentes do envelhecimento também afetam os sistemas visual, vestibular e somatossensorial (Stunieks; George; Lord, 2008), resultando em diminuição da velocidade de condução das informações nervosas, assim como lentidão do processamento das respostas, o que pode acarretar em limitações que comprometem o equilíbrio corporal (Alfieri; Moraes, 2008; Moraes; Reis; Silva, 2022; Dias *et al.*, 2009; Lahr *et al.*, 2017). Ainda, também é esperado que com o avanço da idade ocorra a diminuição da elasticidade de tendões, ligamentos e cápsulas articulares, resultando na perda de flexibilidade e diminuição da amplitude de movimento, comprometendo a funcionalidade de idosos em tarefas cotidianas como andar, subir e descer escadas (Nolan *et al.*, 2010; Rebelatto *et al.*, 2006). Somado às contínuas alterações sofridas por idosos relacionadas ao envelhecimento, o comportamento sedentário, em especial nessa fase da vida, além de ser um fator que eleva o risco para o desenvolvimento de doenças, pode resultar em prejuízos físicos e psicossociais que afetam a saúde dos idosos (Cândido, 2022).

Diante das mudanças ocorridas no cotidiano das pessoas durante o período de DS, é esperado o agravamento das alterações decorrentes do processo de envelhecimento. Embora as consequências desse novo comportamento ainda sejam investigadas, as alterações nas atividades realizadas pelos idosos, bem como a diminuição do contato social e a



interrupção da prática regular de atividade física podem estar relacionadas com o declínio da capacidade funcional observada durante o período de DS (Morais; Reis; Silva, 2022).

Até o presente momento observa-se que a maioria dos estudos que investigaram as alterações no comportamento dos idosos relacionados ao DS utilizou como método a aplicação de questionários fechados ou reflexões discursivas acerca do assunto (Argeta *et al.*, 2020; Brech *et al.*, 2020; Hammerschmidt; Santana, 2020; Ribeiro *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Romero *et al.*, 2021; Tavares *et al.*, 2022). No entanto, a investigação do fenômeno escutando o depoimento dos próprios idosos sobre como o DS influenciou nas mudanças em seu cotidiano, permite um detalhamento mais profundo a respeito dos fatos.

De modo geral, as restrições impostas pelo cenário epidemiológico podem ter impactado a vida do idoso, tendo em vista a importância de se relacionar com outras pessoas e exercer tarefas diárias para manter a funcionalidade nessa fase da vida. Sendo assim, o presente estudo investigou os impactos do DS no cotidiano de idosos a partir da percepção dos próprios idosos, buscando identificar as atividades realizadas por eles durante o período do DS e identificou as alterações físicas e funcionais percebidas pelo idoso durante tal período.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### Amostra

O número amostral foi encontrado utilizando os critérios de saturação teórica sugeridos por Fontanella *et al.* (2011). A amostra final foi constituída por 19 idosos (16 mulheres e 3 homens), residentes nas cidades de Belo Horizonte, Betim, Lagoa Santa, Raul Soares e Varginha, no estado de Minas Gerais. A média de idade dos participantes foi de 68,68 ( $\pm 5,26$ ) anos, com amplitude entre 61 e 80 anos. A maioria dos participantes (69%) eram aposentados. Os critérios de inclusão adotados foram, ter acesso à internet e ao aplicativo de comunicação *WhatsApp* e apresentar pontuação mínima no teste de fluência verbal conforme parâmetros estabelecidos por Brucki *et al.* (1997). Todos os participantes leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, sob o parecer de nº 4.697.572 (CAEE: 43918721.8.0000.5149).



## Instrumento

A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista semiestruturada utilizando um roteiro de entrevista cuja finalidade foi auxiliar os pesquisadores durante a condução da entrevista, de modo que as perguntas respondessem aos objetivos previamente estabelecidos. Visando testar e aprimorar o roteiro elaborado inicialmente, um estudo piloto foi realizado. Após a avaliação e ajustes na estruturação do roteiro a versão final foi então criada, conforme apresentado no quadro 1.

### 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:** construção dos autores.

As entrevistas ocorreram por meio de chamada de vídeo utilizando o aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Nos casos em que o participante possuía pouca familiaridade com o aplicativo, solicitou-se o auxílio de um familiar para assessorar na sua utilização. O áudio de cada entrevista foi gravado em outro dispositivo para posterior transcrição e análise dos dados.

## Procedimentos

A pesquisa foi divulgada por meio de aplicativos de comunicação e redes sociais entre pessoas que conviviam com idosos para que transmitissem as informações da pesquisa. Os idosos que demonstraram interesse na participação foram contatados para agendamento da entrevista *online*. O TCLE *online* foi criado utilizando a ferramenta *Google Forms*. O link de acesso foi enviado aos participantes momentos antes da entrevista por meio do aplicativo





WhatsApp. Depois da explicação sobre os termos, o assentimento em participar da pesquisa ocorreu através do "clique" na opção "concordo".

Após o assentimento do TCLE, os participantes preencheram um questionário de anamnese contendo questões para caracterização da amostra, via *Google Forms*. Antes de serem entrevistados, os idosos realizaram o teste de fluência verbal categoria semântica (número de animais nomeados em 60 segundos). Aqueles que alcançaram pontuação mínima, conforme sugerido por Brucki *et al.* (1997), foram incluídos no estudo. A realização de cada entrevista juntamente com os procedimentos éticos, preenchimento do questionário e a execução do teste de fluência verbal tiveram duração média de 30 (trinta) minutos.

## **Análise dos dados**

Após a realização de cada entrevista foi feita a análise e interpretação das informações a partir da transcrição dos áudios coletados. Os dados foram explorados e as categorias (conjunto de informações com características semelhantes) foram identificadas conforme o agrupamento de trechos da entrevista correspondente a cada pergunta. Em seguida, as categorias foram nomeadas de acordo com o tema e o conjunto de ideias que expressaram. Uma tabela foi criada para facilitar a visualização dos dados analisados, permitindo a relação entre os participantes e as categorias identificadas. Além disso, a tabela também destacou em qual momento (entrevista) ocorreu o primeiro surgimento de determinada categoria, bem como, o momento em que novos elementos não eram mais descobertos. A saturação teórica dos dados foi constatada utilizando critérios propostos por Fontanella *et al.* (2011), em que, ao perceber que novas informações coletadas pouco acrescentariam à pesquisa, a coleta de dados deveria ser cessada.

Após a transcrição das entrevistas os dados foram analisados utilizando a análise de conteúdo (Bardin, 1977) realizada 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, por fim, a categorização, que consiste no agrupamento de elementos de acordo com critérios previamente definidos (Bardin, 1977). Para organização e descrição dos dados, os resultados foram separados por categorias conforme foram encontradas dentro de cada questão que compôs a entrevista.



## RESULTADOS

Os resultados serão apresentados conforme as categorias identificadas em respostas às perguntas realizadas aos entrevistados. Em cada pergunta, foi enfatizado que o participante respondesse comparando a frequência do hábito atual com o período anterior ao DS. Por se tratar de uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas, o entrevistado teve autonomia para responder as perguntas de acordo com a sua percepção, podendo responder de maneira sucinta ou discorrer sobre o tema em cada questão. Para algumas perguntas a resposta de um mesmo entrevistado compôs mais de uma categoria.

A tabela 1 ilustra a adesão dos idosos entrevistados ao DS, demonstrando a frequência com que os idosos saiam de casa, bem como, recebiam ou realizavam visitas. Cabe destacar que as atividades essenciais mencionadas pelos entrevistados que os levaram a sair de casa foram aquelas relacionadas a cuidados com a saúde, a compromissos bancários e a idas em estabelecimentos de produtos alimentícios. A ocorrência de visitas limitou-se aos familiares.

**Tabela 1** – Durante o período da pandemia o (a) senhor (a) tem passado mais tempo em casa do que antes e recebido ou realizado visitas?

Categorias	Frequência
Permaneceu mais tempo em casa	17
Saiu apenas para realizar tarefas essenciais	5
Permaneceu no local de trabalho	1
Não recebeu ou realizou visitas	11
Recebeu ou realizou visita de familiares	5
Raramente recebeu ou realizou visitas	3

**Fonte:** construção dos autores.

A tabela 2 apresenta os resultados encontrados referentes às principais atividades que os idosos entrevistados realizaram cotidianamente durante o DS. A categoria mencionada com maior frequência foi aquela relacionada aos afazeres domésticos, sendo mencionadas atividades como: cozinhar, lavar louça, limpar a casa, realizar a manutenção e pequenos reparos no lar (pintura, reforma, dentre outros). Outro aspecto encontrado nessa tabela refere-se a prática de atividade física. Sendo que, dentre os entrevistados que se exercitaram, a caminhada foi mencionada pela maioria dos idosos, seguida de atividades disponíveis na *internet* (vídeos e aplicativos). Além disso, a tabela 2 apresenta uma alta frequência de atividades relacionadas à categoria entretenimento. Dentro dessa categoria, foram citados





comportamentos como: prática de jogos, hábitos de assistir televisão, séries, filmes e vídeos, além da leitura e ouvir músicas.

**Tabela 2** – O que o (a) senhor (a) tem feito nesse período de distanciamento social?

Categorias	Frequência
Atividades domésticas	13
Entretenimento	10
Atividades artesanais e manuais	6
Caminhada	6
Comunicação Social	5
Estudo	4
Trabalhado	4
Atividade física pela internet	3
Nova ocupação	2
Passeio e viagem	2
Dormir	2
Tarefas religiosas	2
Pilates	1
Yoga	1

**Fonte:** construção dos autores.

Um achado interessante nesse contexto, diz respeito à categoria comunicação social, que se destaca como um novo hábito adquirido pelos entrevistados devido ao DS. Eles apontaram que a principal forma de contato com amigos e familiares ocorreu por meio de ligações telefônicas ou aplicativos de comunicação através da *internet*.

A tabela 3 apresenta as categorias de atividades que os entrevistados deixaram de realizar em virtude do DS. Percebe-se que as atividades relacionadas à prática regular de atividade física foram as mais prejudicadas pelo DS. Nessa categoria foram citadas tanto a ginástica coletiva, realizada em projetos voltados para pessoas da terceira idade, como as atividades desenvolvidas em academias, praças e parques. Outro aspecto importante foi a diminuição dos encontros sociais (sair com amigos para bares e participar de grupos de convivência), viagens e passeios, bem como a suspensão das atividades religiosas presenciais.

**Tabela 3** – 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	Frequência
Atividade e exercício físico	14
Encontros sociais	9
Viagem e passeio	8
Atividades religiosas	8







Atividades em grupo	5
Trabalhar	3
Fazer compras	1
Transporte coletivo	1

**Fonte:** construção dos autores.

A tabela 4 apresenta a percepção dos idosos entrevistados acerca da alteração do peso durante o DS, bem como a dificuldade para a realização de tarefas cotidianas.

**Tabela 4** – O (a) senhor (a) notou alteração no seu peso e dificuldade para realizar alguma tarefa que antes não tinha?

Categorias	Frequência
Não houve alteração no peso	8
Emagreceu	6
Engordou	5
Sem dificuldade	18
Dificuldade para agachar e levantar	1

**Fonte:** construção dos autores.

A maioria dos entrevistados relatou ter notado aumento ou diminuição do peso ao longo do período de DS. Em contrapartida, eles informaram não ter percebido dificuldade para a realização de suas tarefas.

## DISCUSSÃO

O presente estudo investigou os impactos do DS no cotidiano de idosos a partir da percepção dos próprios idosos, com intuito de identificar as atividades realizadas pelos entrevistados durante o período do DS, bem como, as alterações físicas e funcionais percebidas por eles durante tal período.

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre do ano de 2021, período em que iniciava a vacinação contra COVID-19 no Brasil (Lima, 2021) e que o país enfrentava a “segunda onda” da doença (Martins; Guimarães, 2022). Nesse cenário, as medidas de distanciamento social ainda eram recomendadas e as autoridades públicas estabeleciam ações de restrição social (Toledo *et al.*, 2021). Dessa forma, os resultados encontrados são referentes a um ano de pandemia e consequentemente de DS.

Como observado na tabela 1, o DS foi adotado pela maioria dos entrevistados, uma vez que houve predomínio daqueles que responderam ter passado mais tempo em casa do



que no período anterior ao DS. Além disso, a tabela 1 também apresenta que o hábito de receber e realizar visitas foi diminuído, limitando apenas aos familiares mais próximos. Esses resultados corroboram o resultado encontrado por Bezerra *et al.* (2020), em que a adoção do DS 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. Somado a isso, Romero *et al.* (2021) também identificaram que a maioria dos idosos participantes de seu estudo adotaram medidas intensas de DS, saindo apenas para a realização de compras. Esses autores relacionaram a maior adesão ao distanciamento social ao fato de os participantes serem aposentados ou não possuírem vínculo empregatício antes da pandemia, o que implicava em menor necessidade de sair de casa. Essa relação também foi observada no presente estudo, uma vez que 69% dos idosos entrevistados eram aposentados.

Embora a maioria dos participantes do presente estudo não desempenhasse atividades trabalhistas fora do domicílio, todos deixaram de realizar alguma atividade em virtude do DS. As atividades relacionadas às práticas de lazer e convívio social, compromissos religiosos e o afastamento dos programas de exercício físico foram algumas das tarefas interrompidas relatadas pelos entrevistados. Essa nova condição está relacionada com as medidas de enfrentamento à pandemia que ocasionaram o fechamento de estabelecimentos comerciais (anteriormente frequentados pelos idosos), como academias, instalações de ginásticas, bares e restaurantes (Brech *et al.*, 2020). Além disso, esse quadro também contribuiu para a grande adesão ao DS e a permanência por mais tempo em casa.

A nova rotina adotada também refletiu nas principais atividades cotidianas desempenhadas pelos idosos, visto que, a maioria destacou o aumento no envolvimento com as tarefas domiciliares, bem como a frequente utilização de meios digitais de comunicação e ocupação com atividades de entretenimento. De acordo com Malta *et al.* (2020), 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 DS, e encontraram dentre as atividades reportadas aquelas relacionadas ao uso de telas e à leitura. No presente estudo, os participantes relataram crescente envolvimento com aplicativos de comunicação, acarretando no uso constante do aparelho celular como meio para contato social e de entretenimento. Além disso, as atividades relacionadas ao lar também



ocuparam parte da rotina dos entrevistados, que salientaram realizar mais atividades domésticas do que no período anterior ao DS.

As medidas de adoção ao DS também impactaram nas atividades físicas realizadas pelos idosos, uma vez que devido ao fechamento de estabelecimentos onde a prática era desenvolvida, os idosos precisaram interromper sua atividade e encontrar uma nova alternativa para se manterem ativos. Dessa forma, a caminhada (atividade que não necessita de local e nem horário específico para ser realizada) foi frequentemente citada pelos entrevistados como forma de se exercitar. Contudo, grande parte dos idosos relatou ter deixado de realizar atividade física orientada durante esse período, o que pode ter sido prejudicial para a saúde, visto que a prática regular de atividade física, especialmente, nessa fase da vida é benéfica para a saúde óssea, força muscular, equilíbrio e flexibilidade, além de promover melhoras em aspectos cardiometabólicos, comportamentais e da qualidade de vida (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021). Outro benefício da prática regular de atividade física é o controle do peso (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021), e a diminuição da prática desses exercícios pode ter acarretado a percepção da alteração do peso observada pela maioria dos participantes no presente estudo.

Embora as alterações cotidianas experimentadas pelos entrevistados tenham causado mudanças comportamentais e alterações na rotina, a funcionalidade para a execução de tarefas diárias parece ter sido mantida de acordo com a percepção dos participantes, uma vez que a maioria não notou diferença na dificuldade para executar suas tarefas. Esse fato também foi observado por Paixão *et al.* (2021), que investigaram a independência de idosos para a realização de tarefas cotidianas durante o período da pandemia e DS, e encontraram que, mesmo em condições restritivas, a funcionalidade do idoso para desempenhar suas atividades foi preservada. Esse achado pode estar relacionado com espaço de tempo entre as restrições impostas pelo DS e a realização da coleta de dados (cerca de um ano). Ainda, apesar da diminuição na prática de atividade física regular, houve também aumento das atividades domésticas, o que pode ter compensado uma eventual redução de funcionalidade em atividades diárias.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo contribuiu para a compreensão sobre as alterações no cotidiano de idosos relacionadas às restrições ocasionadas pelo DS durante a pandemia por COVID 19. A partir dos resultados encontrados foi possível concluir que, embora mudanças





funcionais não tenham sido notadas pela maioria dos participantes, algumas alterações foram percebidas e citadas: a permanência por mais tempo em casa, o envolvimento com afazeres domésticos e atividades relacionadas ao uso de telas, a utilização do aparelho celular para se comunicar com outras pessoas, a interrupção de programas de convivência e atividade física e a alteração no peso. De modo geral, os resultados encontrados demonstram que o período de DS vivenciado modificou a rotina dos idosos, mas não alterou a percepção do seu desempenho nas atividades diárias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKIMA, Hiroshi *et al.* Muscle function in 164 men and women aged 20-84 yr. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 33, n. 2, p. 220-226, 2001.

ALFIERI, Fabio Marcon; MORAES, Maria Cecília Leite de. Envelhecimento e o controle postural. **Saúde coletiva**, v. 4, n. 19, p. 30-33, 2008.

ALTUBASI, Ibrahim Mustafa. Is quadriceps muscle strength a determinant of the physical function of the elderly? **Journal of physical therapy science**, v. 27, n. 10, p. 3035-3038, 2015.

ARGENTA, Carla *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**, v. 1, (edição 2), p. 5-10, 2020.

AQUINO, Estela *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.

BARDIN Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1977.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos *et al.* 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.

BRECH, Guilherme Carlos. O distanciamento social na pandemia do COVID-19 na saúde mental, nos hábitos alimentares e na capacidade física em idosos: ensaio reflexivo. **Revista kairós-gerontologia**, v. 23, n. 28, p. 265-285, 2020.

BRUCKI, Sonia Dozzi *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.

CÂNDIDO, Letícia Martins *et al.* Comportamento sedentário e associação com multimorbidade e padrões de multimorbidade em idosos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. **Cadernos de saúde pública**, v. 38, n. 1, p. 1-14, 2022.





COELHO-RAVAGNANI, Christianne de Faria *et al.* Physical activity for older adults: physical activity guidelines for the brazilian population. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

DAVINE, Rafael; NUNES, Carolina Vianna. 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.

DIAS, Beatriz Bastos *et al.* Aplicação da escala de equilíbrio de Berg para verificação do equilíbrio de idosos em diferentes fases do envelhecimento. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 6, n. 2, p. 213-224, 2009.

FARIA, Lina; PATIÑO, Rafael Andrés. Dimensão psicossocial da pandemia do sars-cov-2 nas práticas de cuidado em saúde de idosos. **Interface**, v. 26, p. 1-16, 2022.

FONTANELLA, Bruno Jose Barcellos *et al.* Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica. **Caderno de saúde pública**, v. 27, n. 2, p. 389-394, 2011.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. Health of the older adults in times of the covid-19 pandemic. **Cogitare enfermagem**, v. 25, p. 1-10, 2020.

KING, Gregory *et al.* A multimodal assessment of balance in elderly and young adults. **Oncotarget**, v. 7, n. 12, p. 13297-13306, 2016.

LAHR, Silvana Lopes Nogueira *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, 2017.

LIMA, Deborah. 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/posso-pegar-covid-apos-2-doses-da-vacina-especialistas-explicam.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2021/06/20/interna_gerais,1278508/posso-pegar-covid-apos-2-doses-da-vacina-especialistas-explicam.shtml)>. Acesso em: 25 ago. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho *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, 2020.

MARTINS, Thalyta Cassia de Freitas; GUIMARÃES, Raphael Mendonça. Distanciamento social durante a pandemia da covid-19 e a crise do Estado federativo: um ensaio do contexto brasileiro. **Saúde debate**, v. 46, p. 265-280, 2022.

MORAIS, Gabriel Chagas Brandão de; REIS, Guilherme Ávila Abrahão; SILVA, José Felipe Pinho da. Impacto do isolamento social na capacidade funcional dos idosos de Belo Horizonte durante a pandemia da covid-19 e seus reflexos na saúde pública. **Revista eletrônica acervo saúde**, v. 15, n. 3, p. 1-10, 2022.



NASCIMENTO, Janaina Santos; PAULIN, Grasielle Silveira Tavares. Relação entre o contexto ambiental e a capacidade funcional de idosos institucionalizados. **Refacs**, v. 2, n. 2, p. 161-169, 2014.

NILWIK, Rachel *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.

NOLAN, Melissa *et al.* 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.

OLIVEIRA, Dayane Capra de *et al.* Dificuldade em atividades de vida diária e necessidade de ajuda em idosos: discutindo modelos de distanciamento social com evidências da iniciativa Elsi-Covid-19. **Cadernos de saúde pública**, v. 36, sup. 3, p. 1-11, 2020.

PAIXÃO, Daniele de Souza *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos em isolamento social durante o período da pandemia do covid-19. **Arquivos do mudi**, v. 25, n. 3, p. 1-9, 2021.

PERROTTA, Fabio *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.

REBELATTO, Jose Rubens *et al.* Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Revista brasileira de fisioterapia**, v. 10, n. 1, p. 127-132, 2006.

RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira *et al.* Os impactos da pandemia da covid-19 no lazer de adultos e idosos. **Licere**, v. 23, n. 3, p.391-428, 2020.

ROMERO, Dalia Elena *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.

SHAFFER, Scott; HARRISON, Anne. Aging of the somatosensory system: a translational perspective. **Physical therapy**, v. 87, n. 2, p. 193-207, 2007.

SILVA, Lara Livia Santos da *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.

STUNIEKS, Daiana Louise; GEORGE, Rebecca S. T.; LORD, Stephen. Balance disorders in the elderly. **Neurophysiologie clinique**, v. 38, n. 6, p. 467-478, 2008.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos *et al.* Distanciamento social pela covid-19: rede de apoio social, atividades e sentimentos de idosos que moram só. **Cogitare enfermagem**, n. 27, p. 1-12, 2022.

TOLEDO, Marcelo. Capitais anunciam novas medidas restritivas para tentar coibir avanço da Covid-19. **Folha de São Paulo**. Disponível em:





<<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2021/03/capitais-anunciam-novasmedidas-restritivas-para-tentar-coibir-avanco-da-covid-19.shtml>>. Acesso em: 12 ago. 2021.

WERNECK, Andre *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, p. 1-6, 2021.

**Dados do primeiro autor:**

Email: [lucineiahbarbosa@gmail.com](mailto:lucineiahbarbosa@gmail.com)

Endereço: Avenida Antônio Carlos, 6627, Pampulha, Belo Horizonte, MG, CEP 31270-901, Brasil

Recebido em: 16/11/2023

Aprovado em: 10/07/2024

**Como citar este artigo:**

ARBOSA, Lucineia; BERGMANN, Gabriel Gustavo; BENDA, Rodolfo Novellino. Alterações no cotidiano de idosos durante o período de distanciamento social devido à covid-19. **Corpoconsciência**, v. 28, e.16660, p. 1-15, 2024.

