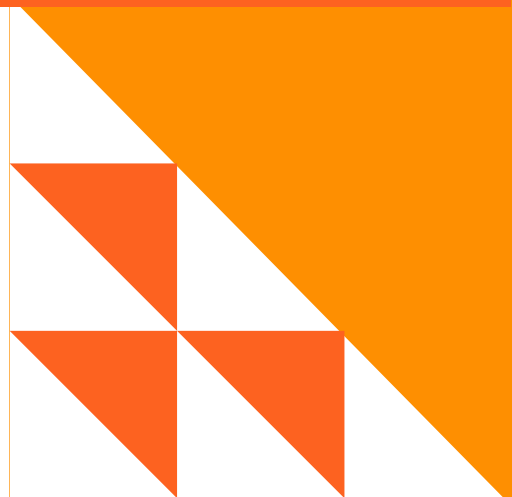


RELATÓRIO TÉCNICO



IMPACTO DE UM PROGRAMA VIRTUAL DE EXERCÍCIOS FÍSICOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19



imagem: Freepik.com

RELATÓRIO TÉCNICO

Título: Impacto de um programa virtual de exercícios físicos sobre a qualidade de vida de idosos durante a pandemia COVID-19



Autores: Cleidiane Berto Aguiar e Antônio Prates Caldeira

RELATÓRIO TÉCNICO

Universidade Estadual de Montes Claros

Reitor
Antonio Alvimar Souza

Vice-reitora
Ilva Ruas de Abreu

Pró-reitora de Pesquisa
Clarice Diniz Alvarenga Corsato

Pró-reitor de Pós-graduação
André Luiz Sena Guimarães

Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Cuidado Primário em Saúde
Josiane Santos Brant Rocha

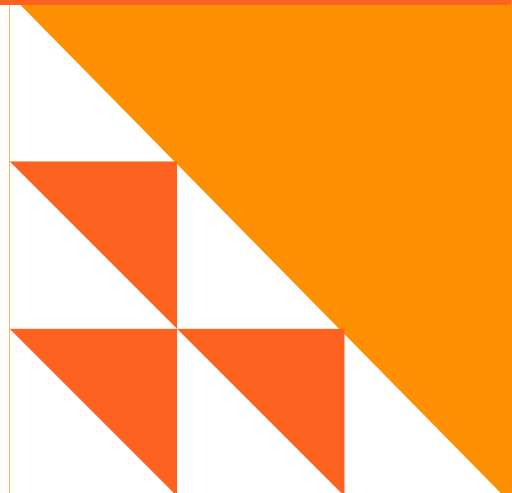
Prefeitura Municipal de Pirapora

Prefeito
Alexandro Costa César

Vice-Prefeita
Anamaria Burle Orlandine Andrade

Secretário de Governo
Paulo Rogério Silveira

Secretário de Saúde
Rafael de Paula Lana



RELATÓRIO TÉCNICO



Sumário

Apresentação	04
Perfil sociodemográfico	07
Comportamento adotado em decorrência da pandemia	13
Qualidade de vida no período da pandemia	17
Qualidade de vida após intervenção	22
Recomendações.....	24
Considerações finais	26



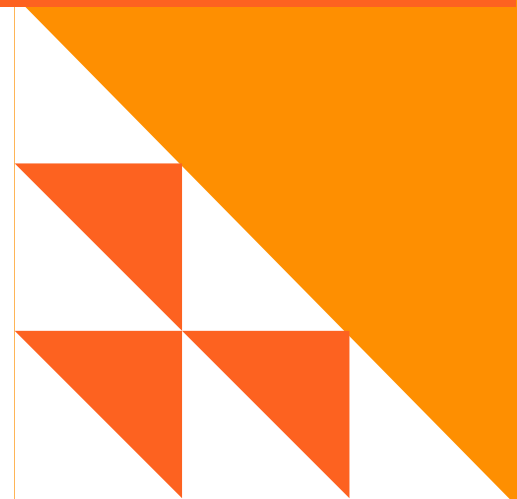
imagem: Freepik.com



APRESENTAÇÃO



APRESENTAÇÃO



A pandemia de COVID-19 impôs mudanças consideráveis ao estilo de vida dos idosos, de maneira particular, àqueles que mantinham uma rotina fisicamente ativa.

Logo, há a necessidade de se avaliar a percepção dos idosos acerca da prática do isolamento social e suas consequências na qualidade de vida.

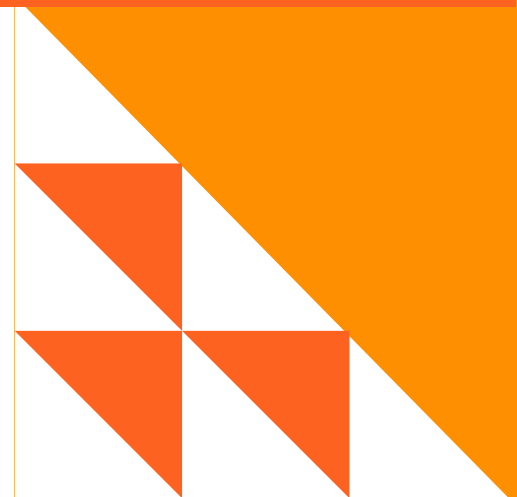
Este relatório é proveniente da dissertação de mestrado intitulada “Qualidade de vida e o impacto de um programa de exercícios físicos virtuais para idosos durante a pandemia de COVID-19”.

A pesquisa foi realizada entre 2020-2022 no programa de Mestrado Profissional em Cuidado Primário em Saúde da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES.

Os idosos participantes do projeto, Saúde Viver, desenvolvido pela secretaria de saúde do município de Pirapora – M.G. foram o público alvo desta pesquisa.

O projeto é composto por 11 núcleos distribuídos em regiões estratégicas da cidade e oferta a prática de atividade física regular, quatro dias na semana.

APRESENTAÇÃO

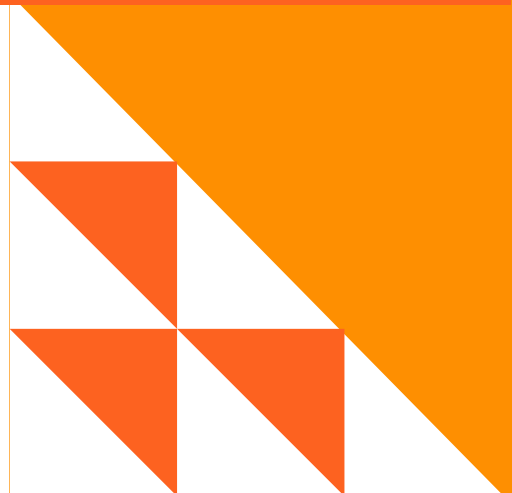


A coleta de dados ocorreu, via telefone, entre outubro de 2020 a março de 2021. Os idosos frequentes no projeto que aceitaram participar voluntariamente do estudo, responderam de forma anônima aos questionários.

Foram aplicados três questionários, sendo: um questionário sociodemográfico e comportamento adotado durante a pandemia e dois questionários para avaliação da qualidade de vida (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD), propostos pela Organização Mundial de Saúde.

Foi realizada uma intervenção através de um programa virtual de exercícios físicos para parte dos idosos que aceitaram receber o material digital e inseri-lo a sua rotina.

Nesta apresentação estão detalhados os resultados encontrados na amostra de 272 idosos, fisicamente ativos, até antes do início da implantação das medidas de distanciamento social em decorrência da pandemia.



RELATÓRIO TÉCNICO

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO





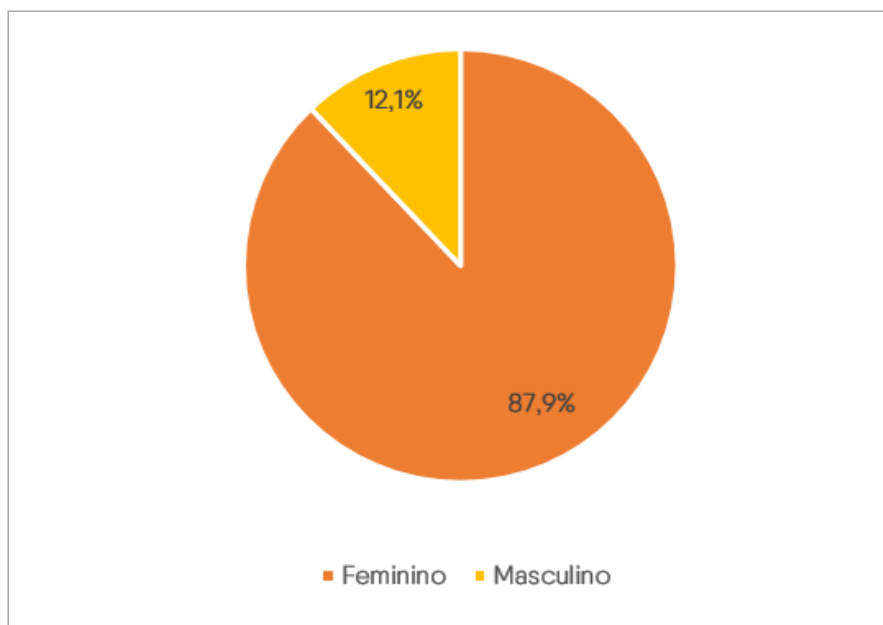
DISTRIBUIÇÃO DE PARTICIPANTES POR NÚCLEO DO PROJETO SAÚDE VIVER

Bairro	Nº. participantes	%
Bom Jesus	38	14,0
Cícero Passos	27	10,0
Industrial	18	6,8
Nossa Senhora Aparecida	13	4,8
Nova Pirapora	24	8,9
Sagrada Família	2	0,1
Santa Terezinha	4	1,5
Santo Antônio	90	33,1
Santos Dumont	24	8,9
São Geraldo	8	3,0
São João Batista	24	8,9

- Entre os 272 idosos que participaram da pesquisa, 33,1% frequentam o núcleo do projeto Saúde Viver situado no bairro Santo Antônio, região em que reside um número elevado de pessoas com 60 anos ou mais.

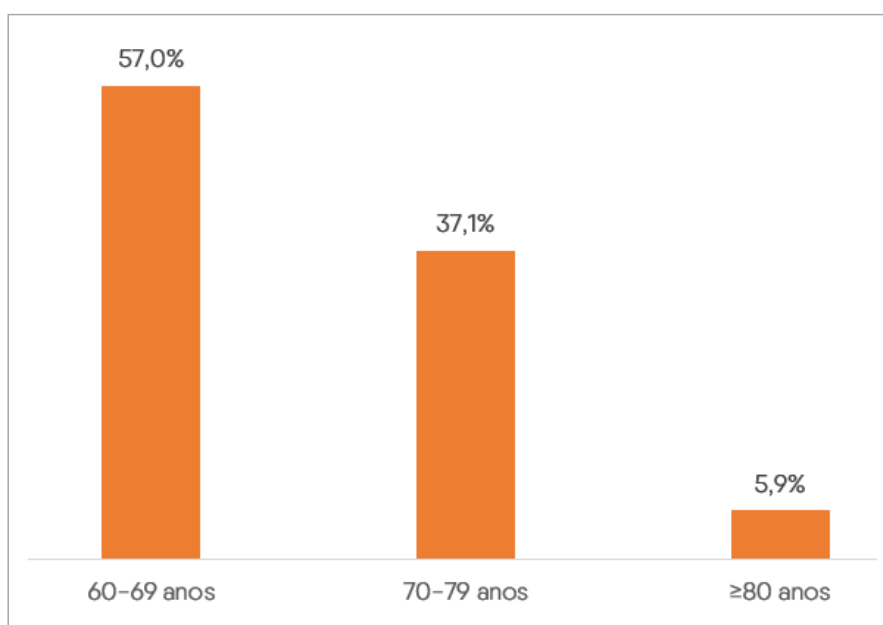
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Participantes por sexo



- A amostra foi composta por 272 idosos, sendo a maioria do sexo feminino.

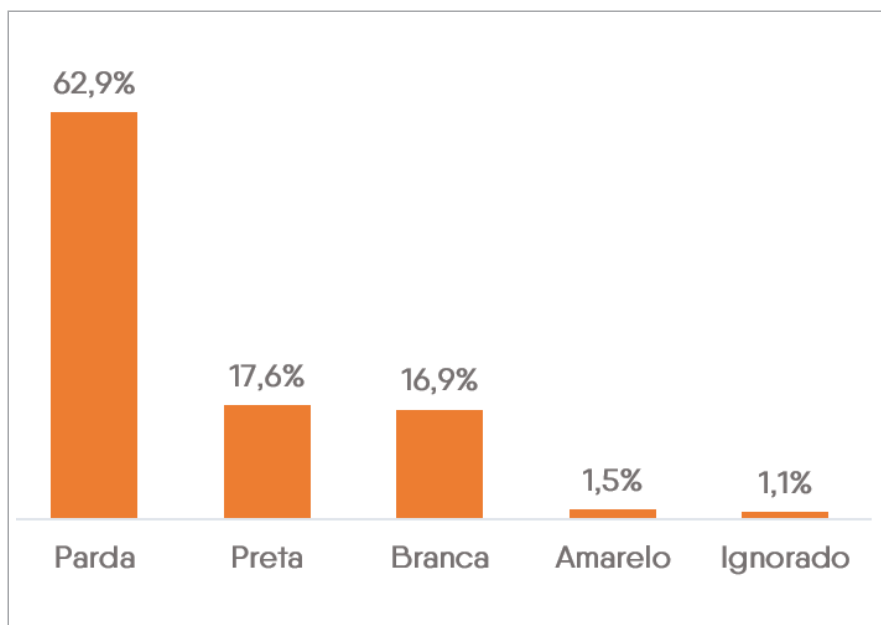
Faixa etária



- A predominância de idade situou-se 60-69 anos.

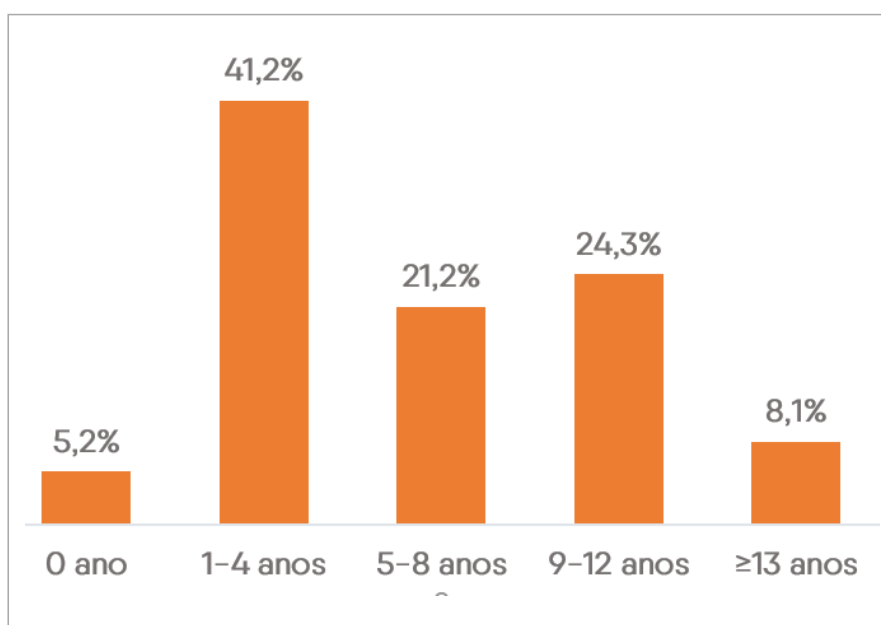
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Cor da pele autorreferida



- Mais da metade dos idosos pesquisados se autodeclararam pardos.

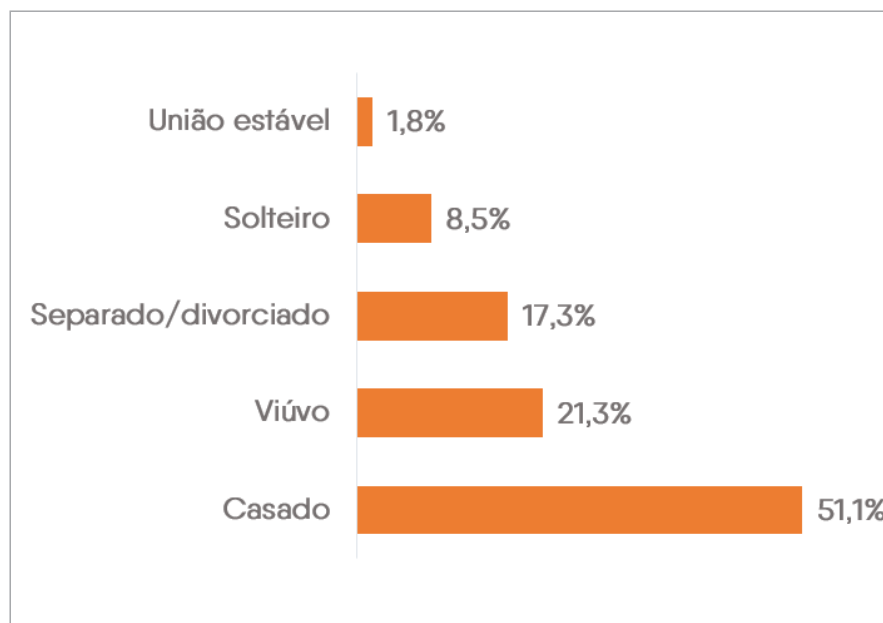
Anos de estudo



- O maior percentual, 41,2%, relatou ter estudado de 1 até 4 anos.

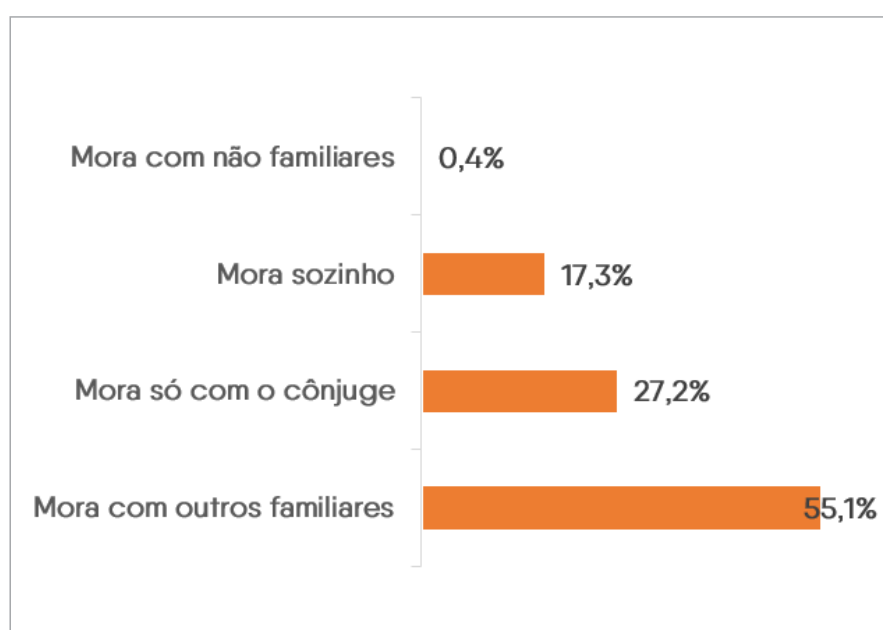
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Situação conjugal



- Do total de idosos 51,1% são casados.

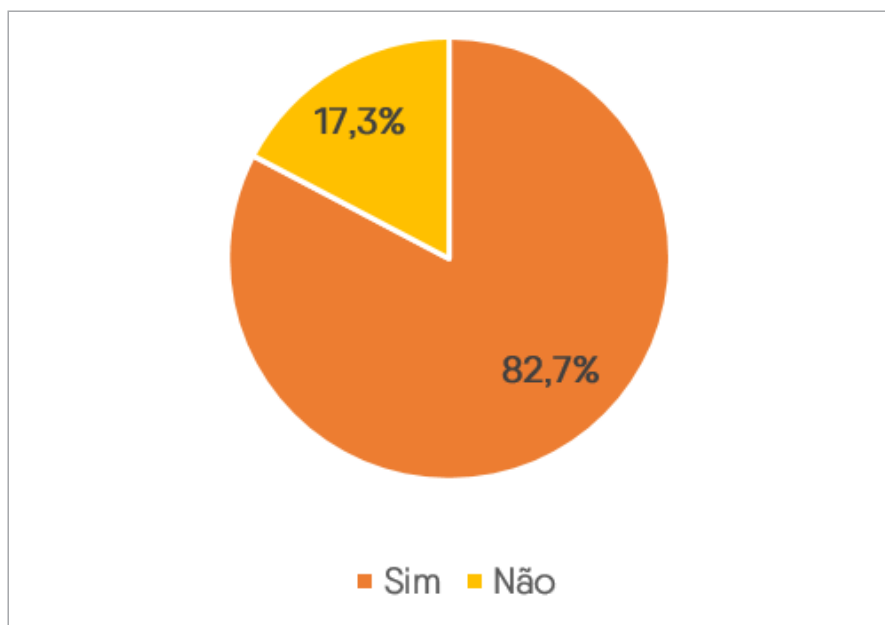
Arranjo familiar



- Em relação ao arranjo familiar, 55,1% dos idosos residem com familiares, 27,2% mora somente com o cônjuge, 17,3% mora sozinho e 0,4% reside com não familiares.

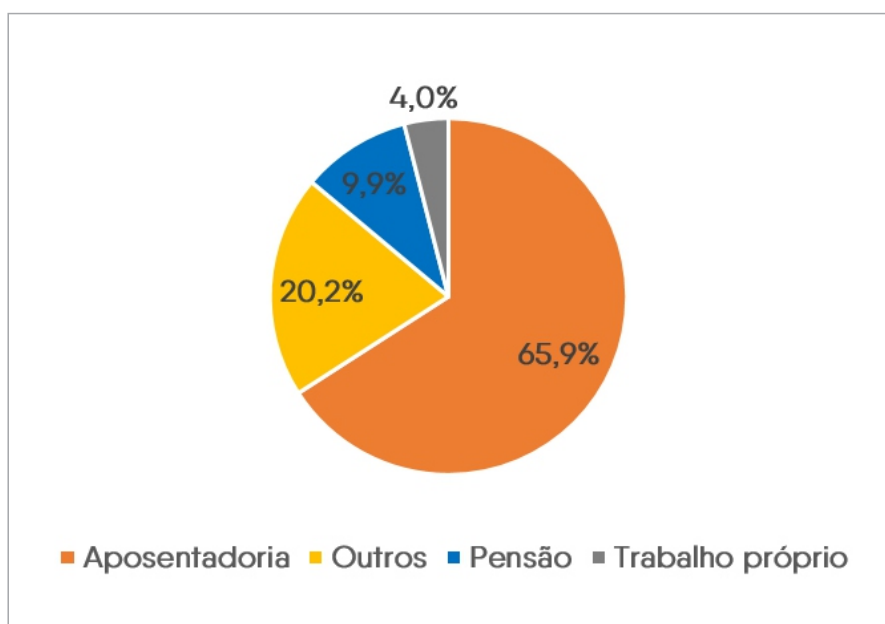
PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Renda



- A maioria possui renda.

Fonte da renda



- A aposentadoria é a principal fonte de renda.

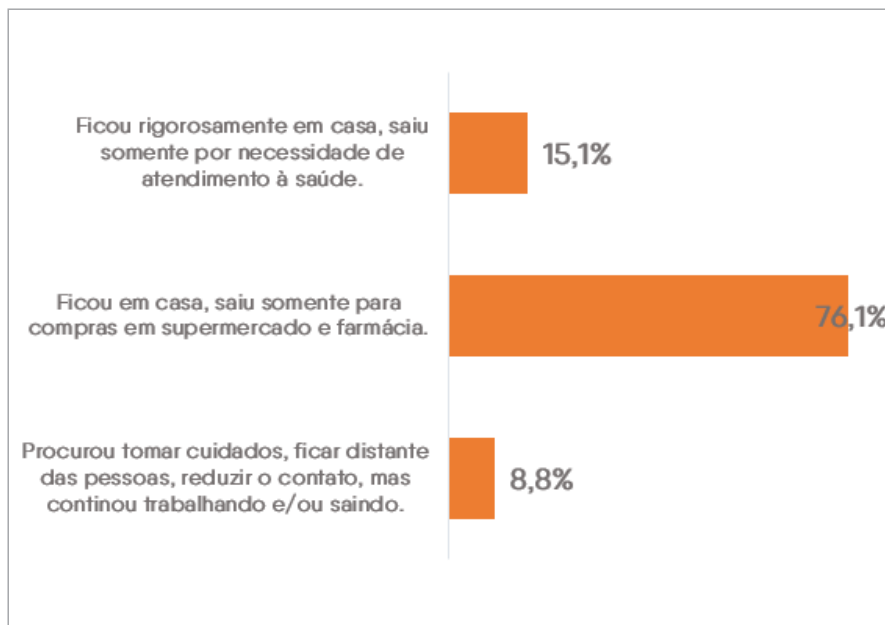
COMPORTAMENTO ADOTADO EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA



imagem: Freepik.com

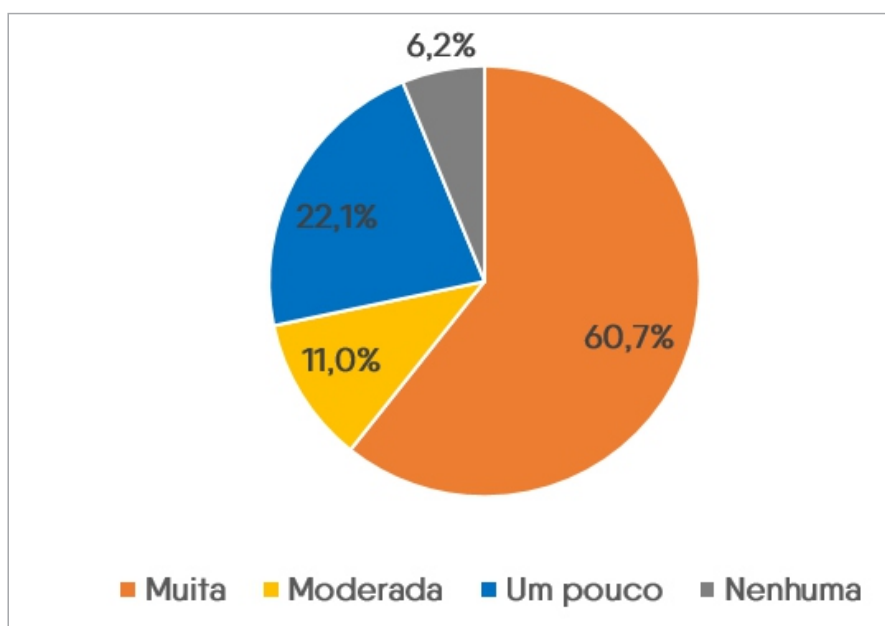
COMPORTAMENTO ADOTADO EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA

Restrição de contato com as pessoas



- Em relação às mudanças de comportamento devido à pandemia, todos os idosos avaliados referiram aderência ao isolamento social.

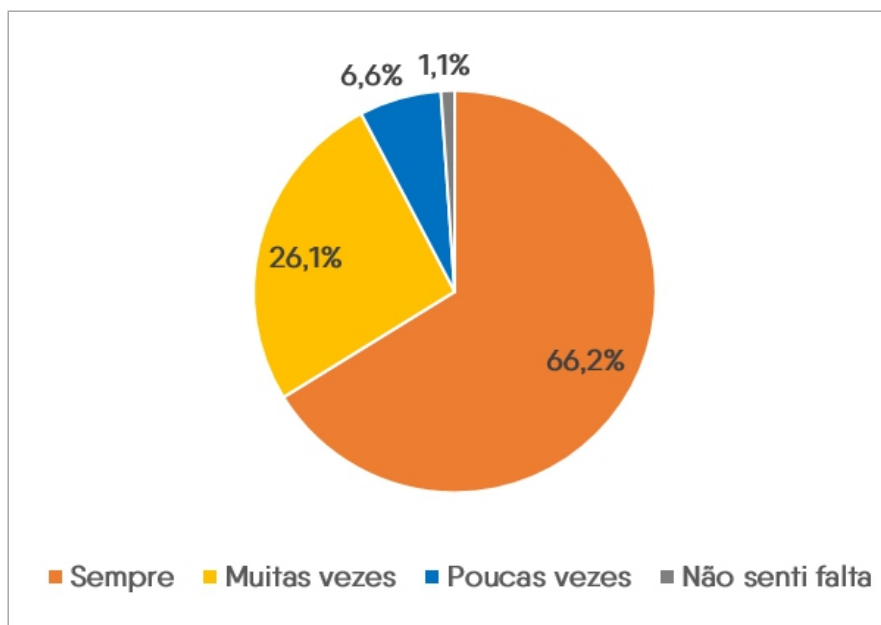
Dificuldade para realizar atividades rotineiras



- Quanto à dificuldade para realizar as atividades de rotina, 60,7% dos idosos informaram muita dificuldade.

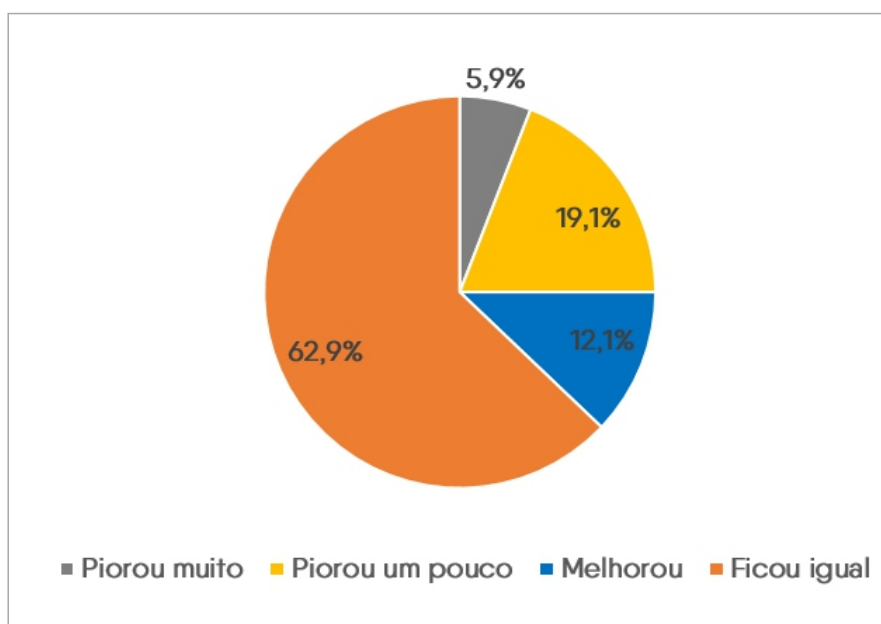
COMPORTAMENTO ADOTADO EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA

Sentiu falta de estar com os familiares e amigos?



- Observou-se que a maioria sentiu falta do convívio com os familiares e amigos.

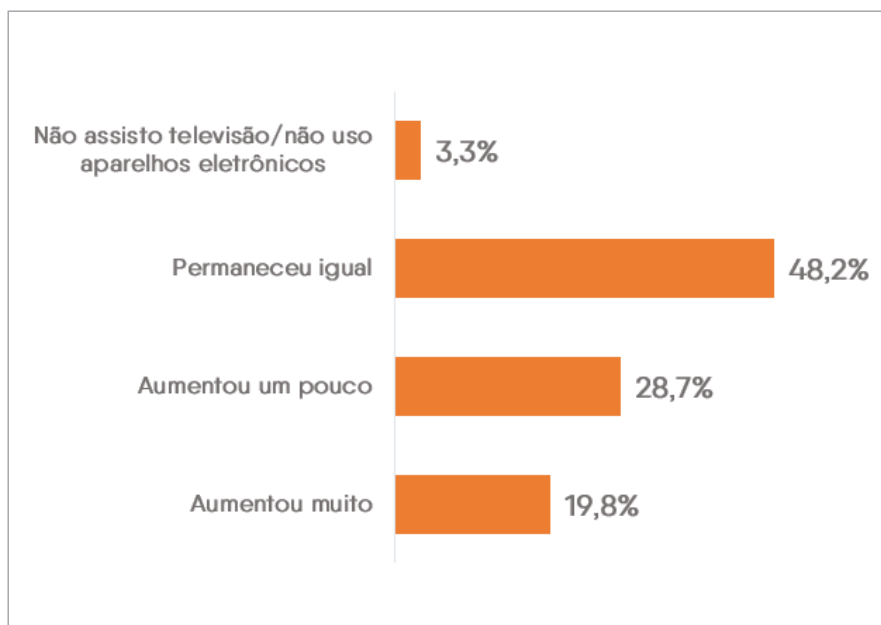
Comportamento alimentar durante pandemia



- Registrou-se piora da alimentação para 25,0% dos idosos pesquisados.

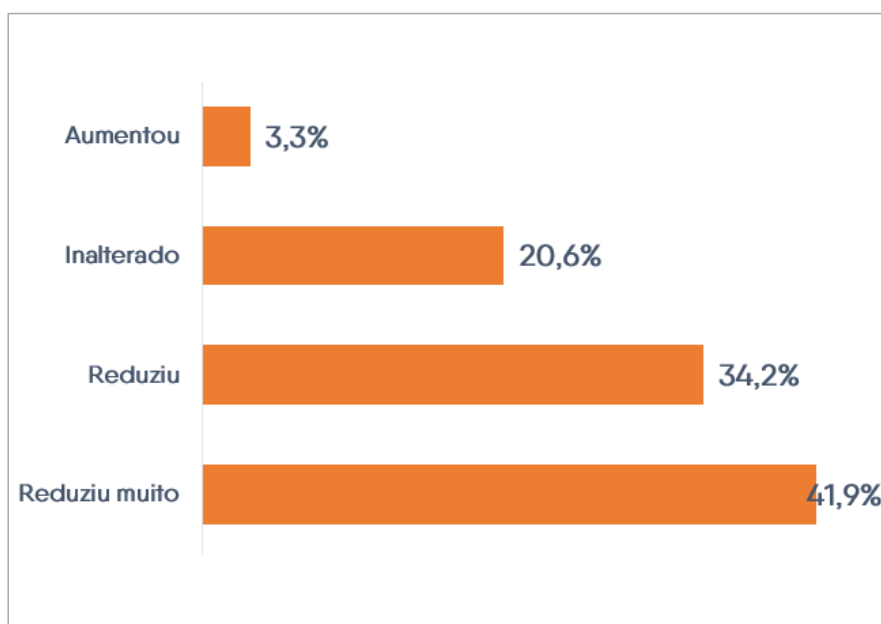
COMPORTAMENTO ADOTADO EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA

Tempo de uso da tela

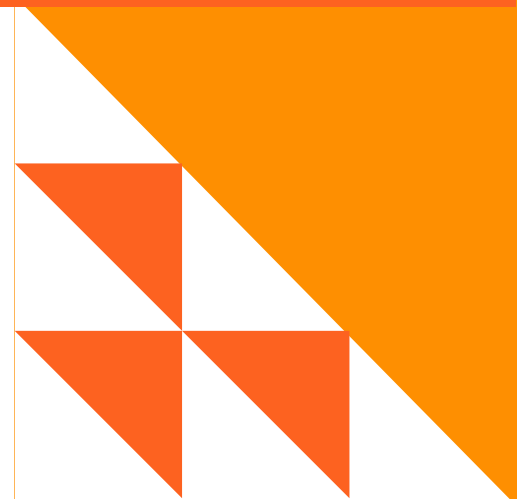


- Foi observado o aumento do uso de televisão e outros aparelhos eletrônicos.

Prática de atividade física regular durante a pandemia



- A prática de atividade física regular reduziu para 76,1% dos idosos fisicamente ativos até então.



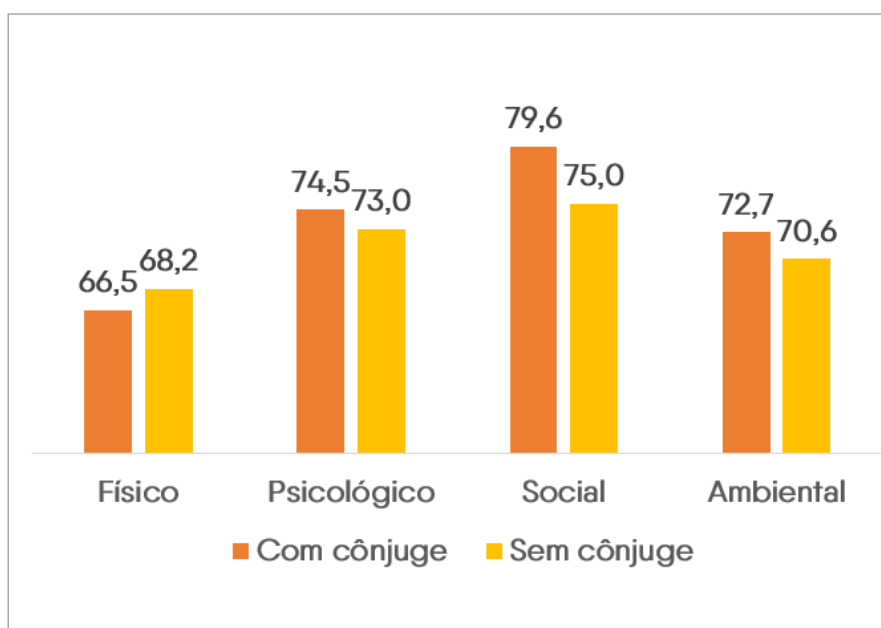
QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA



QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA

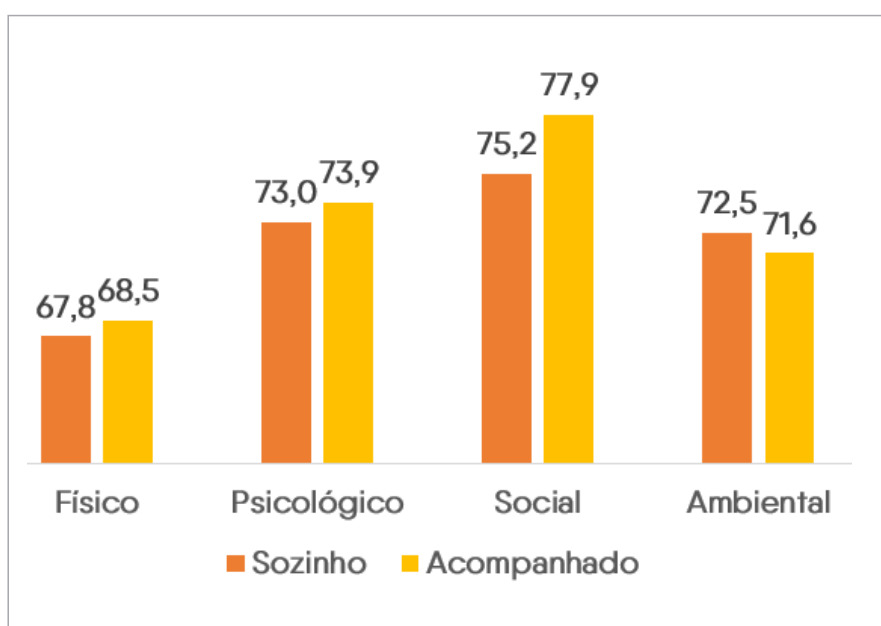
QUESTIONÁRIOS WHOQOL-BREF E WHOQOL-OLD

Situação conjugal



- Na avaliação da qualidade de vida, a partir dos questionários, observou-se diferença no domínio **Social**. Os idosos com cônjuge apresentaram maior média, ao avaliar as suas relações em comparação aos idosos sem cônjuge.

Arranjo familiar

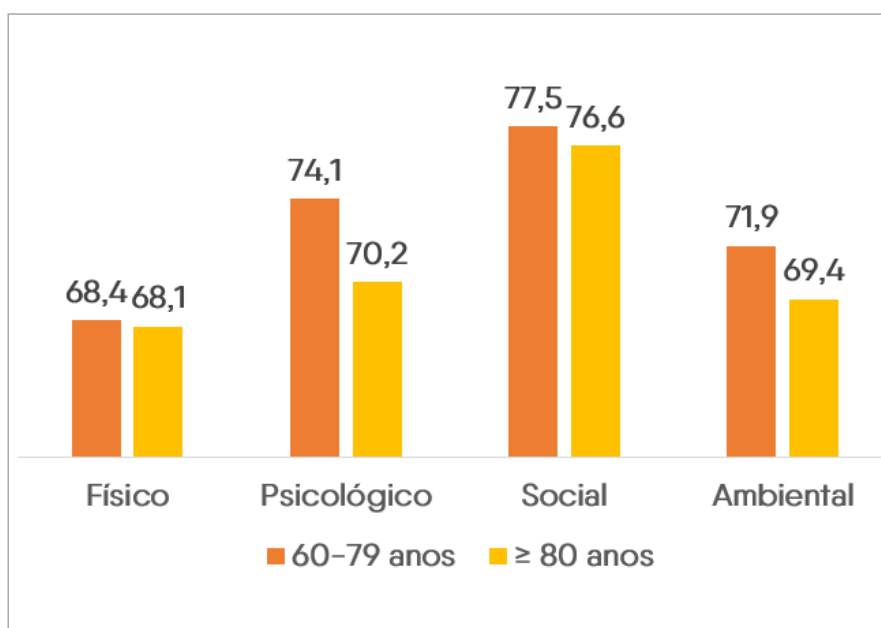


- Na análise do arranjo familiar o mesmo domínio **Social** apresentou diferença entre os idosos que vivem sozinhos e acompanhados.

QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA

QUESTIONÁRIOS WHOQOL-BREF E WHOQOL-OLD

Faixa etária

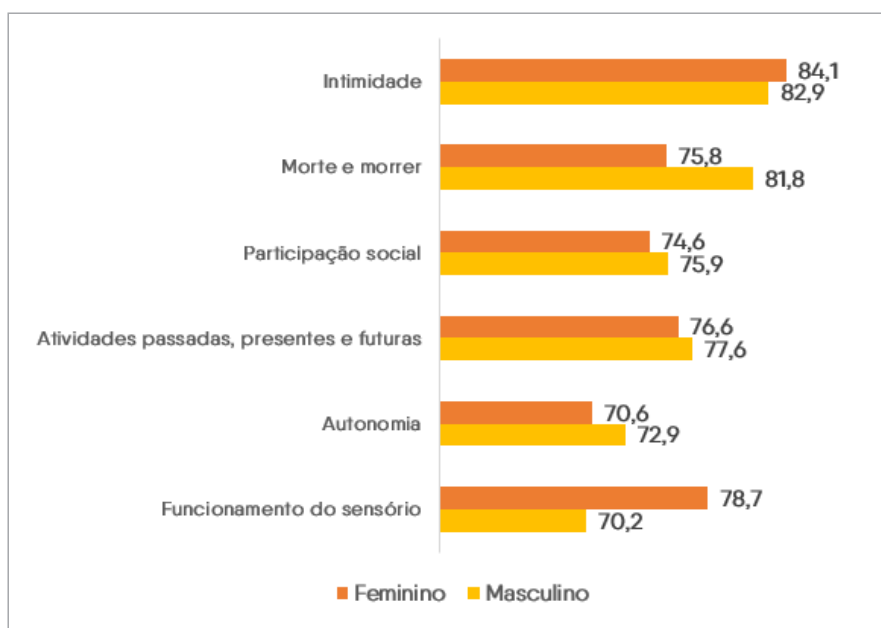


- Na avaliação de faixas etárias, o domínio **Psicológico**, que engloba os sentimentos positivos, negativos e aspectos voltados à espiritualidade, mostrou-se diferente entre idosos com idade até 79 anos e aqueles com 80 anos ou mais.

QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA

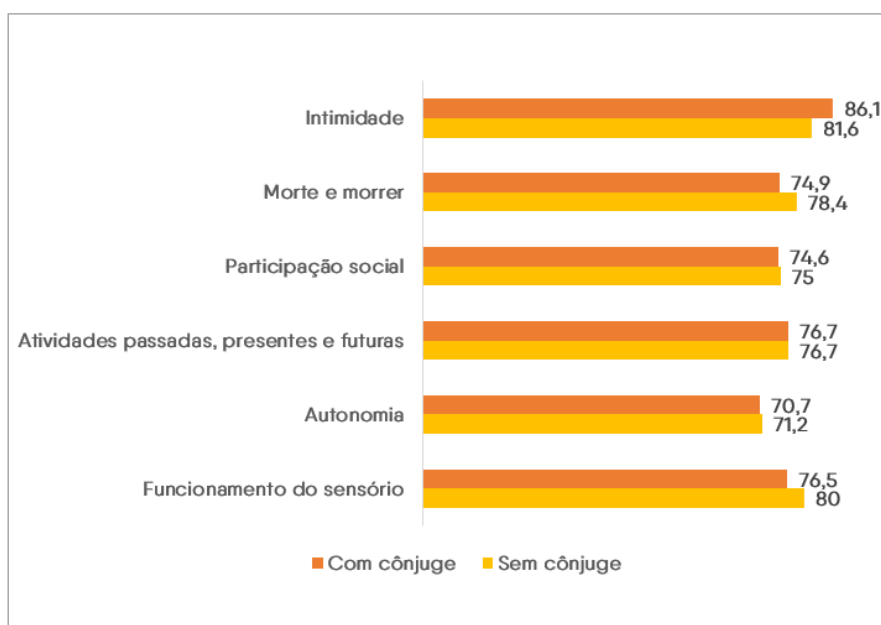
QUESTIONÁRIOS WHOQOL-BREF E WHOQOL-OLD

Sexo



- As habilidades sensoriais apresentaram diferenças entre os sexos feminino e masculino. As mulheres apresentaram maior média do **Funcionamento do sensório**.

Situação conjugal

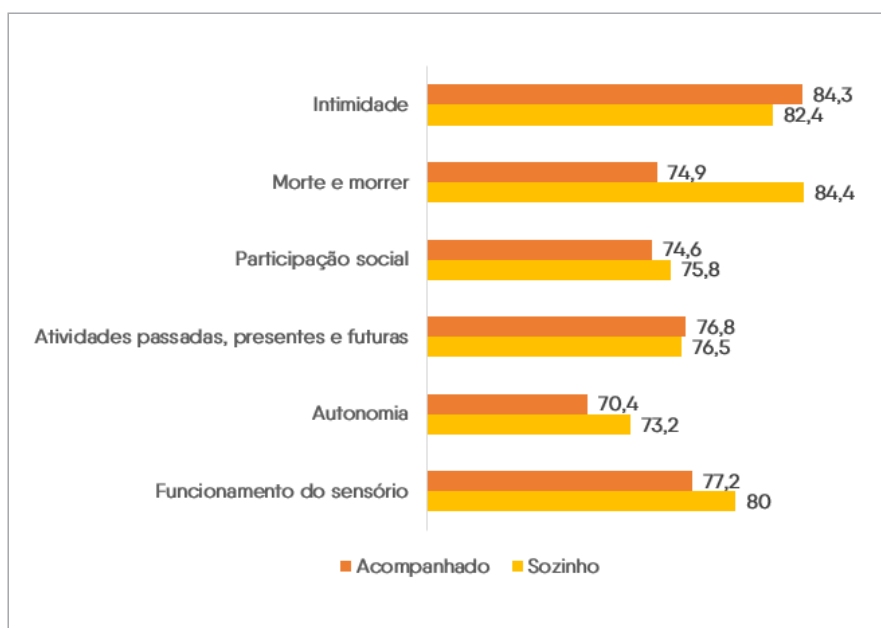


- A **Intimidade** apresentou diferença significativa na avaliação dos idosos com cônjuge se comparados ao idosos sem cônjuge. A capacidade de ter relacionamentos pessoais e íntimos demonstrou ser maior para aqueles que possuem cônjuge.

QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA

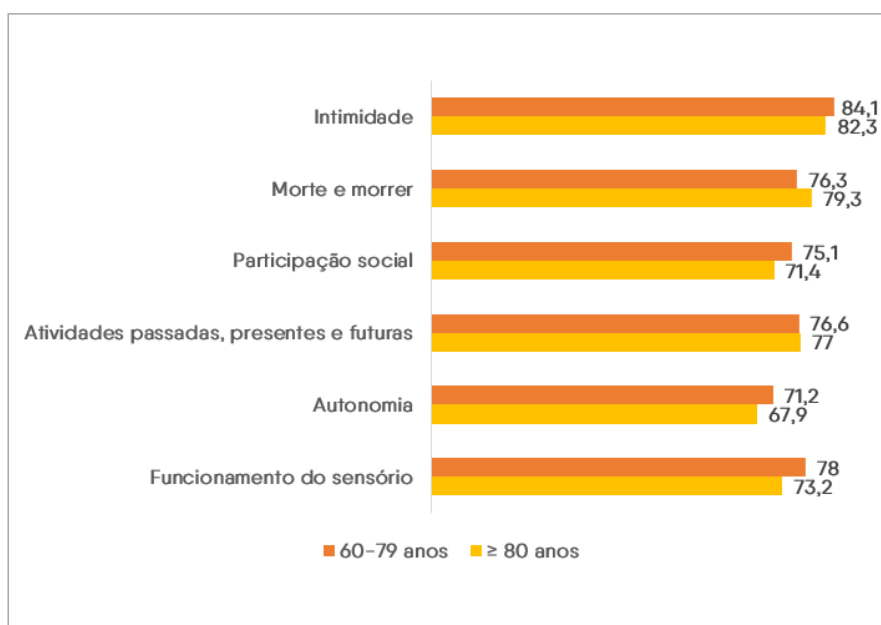
QUESTIONÁRIOS WHOQOL-BREF E WHOQOL-OLD

Arranjo familiar



- O temor ou preocupação sobre a **Morte e morrer** apresentou média significativamente inferior para os idosos que vivem acompanhados em seu domicílio.

Faixa etária



- A **Participação social**, relacionada principalmente à participação em atividades na comunidade mostrou-se mais significativa para os idosos que se encontram na faixa etária de 60-79 anos.

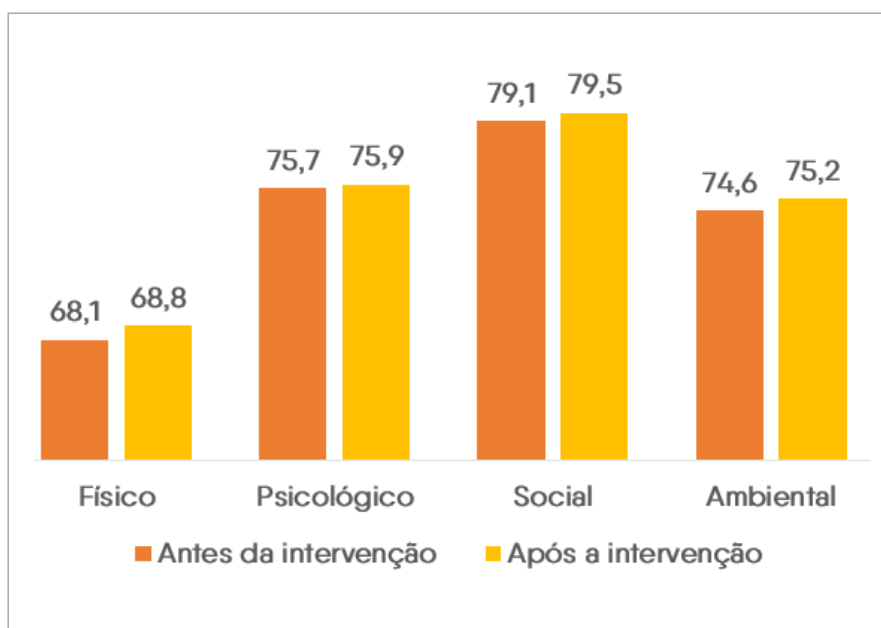
QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA APÓS A INTERVENÇÃO



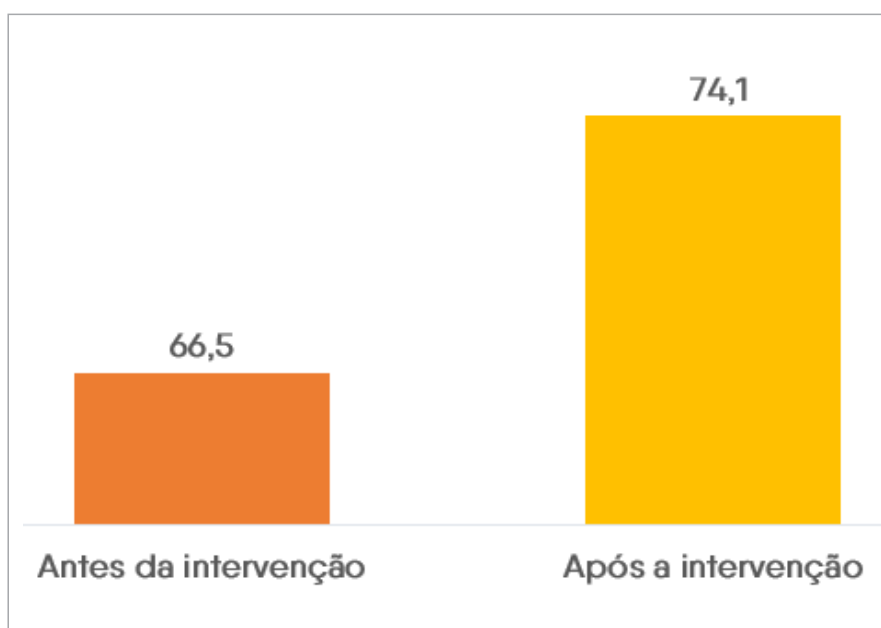
QUALIDADE DE VIDA NO PERÍODO DA PANDEMIA

QUESTIONÁRIO WHOQOL-BREF

Programa virtual de atividade física



- A análise de cada domínio avaliado de forma separada, ainda que tenha revelado aumento das médias, não revelou diferenças significativas.



- A análise do impacto do programa virtual de exercício físico revelou aumento significativo na qualidade de vida geral dos idosos participantes após a intervenção. A média total após a intervenção foi superior ao observando no período que antecedeu a disponibilização do programa.

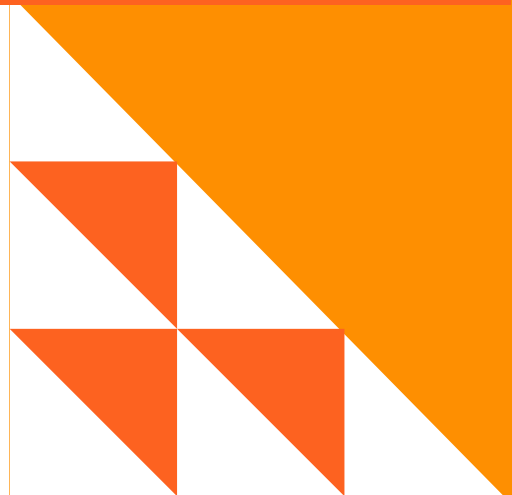


RECOMENDAÇÕES



imagem: Freepik.com

RECOMENDAÇÕES



A prática regular de exercício físico contribui para a manutenção do desempenho físico e funcional dos idosos, além de auxiliar no controle dos fatores de riscos para diversas doenças e influenciar positivamente a qualidade de vida.

Com isso, a continuidade das atividades do projeto Saúde Viver é importante e se faz necessária, juntamente com a diversificação na oferta de possibilidades que coloquem em prática novas habilidades do público assistido.

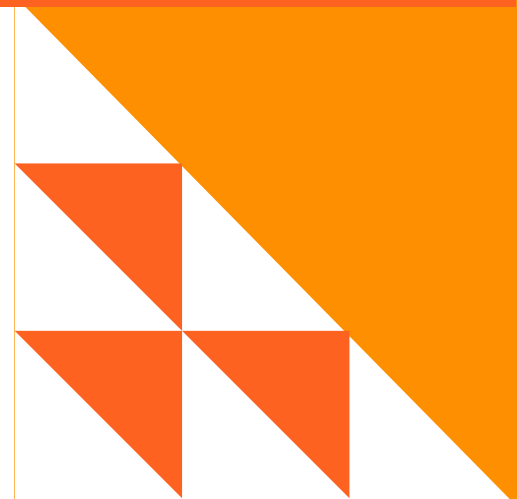
Novas experiências como aprender um instrumento musical, utilizar o computador, conhecer um idioma, desenvolver trabalhos manuais são alguns exemplos de atividades que podem contribuir para despertar o senso de estarem ativos na sociedade.

Para tanto, é essencial que diferentes profissionais da rede de atenção à saúde do idoso atuem em conjunto, através de um trabalho intersetorial com as secretarias do município e instituições parceiras do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



CONSIDERAÇÕES FINAIS



Os resultados desta pesquisa sugerem influência da pandemia sobre a qualidade de vida dos idosos avaliados.

Da mesma forma, os resultados da intervenção realizada mostraram que a percepção global da qualidade de vida dos idosos foi positivamente influenciada pelo programa de exercícios físicos, no formato virtual.

Portanto, enfatiza-se a criação e ampliação de estratégias de promoção à saúde, que incentivem a autonomia e a independência dos idosos participantes e não participantes do projeto Saúde Viver.

A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo, mesmo em períodos de restrição de contato social, deve ser estimulado, através de ações que contribuam para um envelhecimento digno e saudável.

