



SOU ATIVO NA QUARENTENA: UM DESAFIO PARA TERCEIRA IDADE

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia¹; SANTOS, Andriele Ferreira dos²

Palavras-chave: Isolamento social, Idosos, Atividade física, Qualidade de vida.

RESUMO:

INTRODUÇÃO:

Devido ao contexto da Pandemia do COVID-19 os níveis de atividade física e integração social da população idosa foram drasticamente diminuídos, interferindo na saúde, na qualidade de vida e gerando sintomas como ansiedade e depressão. Com o objetivo de minimizar os efeitos físicos e psicológicos do distanciamento social e manter a conexão com os idosos, o grupo ULBRATI (ULBRA para Terceira Idade) lançou o desafio: Sou ativo na quarentena, onde o desafio era realizar o maior número de passos em um mês.

METODOLOGIA

Participaram do desafio 20 idosos, entre 60 e 84 anos (Média = $70,3 \pm 6,23$), sendo 17 mulheres (90,9%) e 3 homens (9,1%). Todos do grupo ULBRATI.

A contagem de passos ocorreu através de aplicativos pedômetros e os sintomas de ansiedade foram medidos através do Inventário Geriátrico de Ansiedade (GAI), composto por 20 itens dicotômicos. Foram acrescentadas perguntas referentes ao sexo, idade e peso. A proposta foi monitorada através de um grupo criado no aplicativo WhatsApp, onde os participantes enviavam semanalmente o número de passos, assim como registros de suas caminhadas ou tarefas como forma de estímulo aos demais participantes. O idoso com maior número de passos ao término do desafio ganhou um relógio pedômetro e monitor cardíaco. Os resultados foram tabulados no programa Microsoft Excel 365 e apresentados em média, desvio padrão e percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A média realizada pelo grupo na primeira semana foi de 50.205 mil passos e na última semana foi de 85.145 mil passos, aumentando em 70% no número de passos. Totalizando ao final do desafio a média de 230.918 mil passos, o equivalente a 7.697 passos diários. Segundo o ACSM (2009) para um idoso ser considerado ativo o mesmo deve realizar mais de 5.000 passos/dia.

Em relação aos resultados obtidos através do GAI foi possível constatar que 12 idosos (60%) reduziram os sintomas de ansiedade, além de 100% dos participantes relatarem

¹ **Doutora, docente ULBRA/ CANOAS, coordenadora do projeto ULBRATI.**

lidiane.feldmann@ulbra.br

² **Acadêmica ULBRA/ CANOAS**



melhora na disposição e motivação para a prática de atividades físicas e da vida diária, aumento do bem-estar geral e interação com os colegas. Também foi relatado que 11 idosos (55%) perceberam redução de peso ao final do desafio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que uma atividade física simples, como uma caminhada e a integração social através de seus pares é suficiente para promover saúde e melhorar sintomas de ansiedade mesmo durante uma pandemia.

REFERÊNCIAS:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Exercise and physical activity for older adults**. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009.

LAMPL C, THOMAS H, TASSORELLI C, et al. **Headache, depression and anxiety: associations in the Eurolight project**. The Journal of Headache and Pain, 2016.

MARTINY C, SILVA A, NARDI A. et al. **Tradução e adaptação transcultural da versão brasileira do Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI)**, Rev Psiq Clín. 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Boletim Epidemiológico 7. Especial: doença pelo Coronavírus 2019**. [Internet]. 2020.

SILVA C, OLIVEIRA NC, ALFIERI FM. **Mobilidade funcional, força, medo de cair, estilo e qualidade de vida em idosos praticantes de caminhada**, Acta Fisiatr. 2018.