DOI: 10.22456/2316-2171.133528

ARTIGO ORIGINAL

IMPACTOS DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NO CONVÍVIO SOCIAL DE PESSOAS IDOSAS ATIVAS EM VIRTUDE DA PANDEMIA DE COVID-19

IMPACTS OF SOCIAL DISTANCING ON THE SOCIAL INTERACTION OF ACTIVE ELDERLY PEOPLE DUE TO COVID-19 PANDEMIC

Giovanna Moraes Rolla[1] Priscilla Cardoso da Silva[2] Vanessa Dias Possamai[3] Andréa Kruger Gonçalves[4]

[1]Graduada em Educação Física (Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS) E-mail: g.giovannamr@gmail.com

[2]Graduada em Educação Física e Fisioterapia. Doutora em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). E-mail: priscilla.cardosos05@gmail.com

[3]Graduada em Educação Física. Doutora em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). E-mail: possamaivanessa@gmail.com

[4]Graduada em Educação Física (Universidade Federal de Pelotas). Doutora em Psicologia (Universidade de São Paulo). Professora Titular do Curso de Educação Física da ESEFID (UFRGS) e Professora Permanente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano (UFRGS). E-mail: andreakg@ufrgs.br

Resumo

O objetivo deste estudo foi identificar os impactos do distanciamento social no convívio social de pessoas idosas ativas durante a segunda onda da pandemia de COVID-19. Foi realizado um estudo qualitativo de caráter exploratório com pessoas idosas, a partir dos 60 anos, praticantes de exercício físico em um programa de extensão universitária com intervenções baseadas na internet, durante a pandemia de COVID-19. Utilizou-se um questionário sobre a participação nas atividades do programa, percepção do convívio social e prática de exercício físico. Os dados foram analisados por análise categorial temática a posteriori e semânticas. As categorias indicaram que o convívio social foi afetado devido à influência das “recomendações/orientações” que restringiram o contato físico, limitando as demonstrações de “afeto” entre as pessoas. Além disso, modificaram a “frequência de exercício físico”, impossibilitando para alguns a sua realização, enquanto para outros, ocasionaram em uma adaptação para “novas atividades” incluindo o uso dos meios digitais. O programa de intervenção baseado na internet teve um papel importante, pois aumentou o “afeto e a aproximação” e diminuiu o “isolamento e a falta de contato”, podendo ser considerada como uma alternativa de "valorização/cuidado", gerando sentimentos positivos. Conclui-se que o distanciamento social alterou o convívio social dos participantes do programa, em virtude das recomendações e restrições impostas. Porém houve uma adaptação através das redes sociais, como uma maneira de suprir a ausência do convívio social e das aulas no modo presencial.

PALAVRAS-CHAVE

convívio social; pessoa idosa; exercício físico; COVID-19.

Abstract

The aim of this study was to identify the impact of social distancing on the social interaction of active elderly people during the second wave of COVID-19 pandemic. An exploratory qualitative methodological approach study was carried out with seniors, aged 60 years and older, practicing physical exercise in a university extension program with internet-based intervention during the COVID-19 pandemic. A questionnaire was used to apply questions about participation in activities, perception of social life and physical exercise. Data were analyzed from thematic categorical analysis a posteriori categories and semantics. The results showed that social interaction was affected due to the influence of "recommendations/guidelines”, which has restricted physical contact, limiting the displays of affection between people. Furthermore, it

affected the “physical exercise frequency”, making it hard to do for some people, although, for others, there was an adaptation for “new activities”, including digital networks. The internet-based program had an important role increasing “affection and proximity”, decreasing the isolation and lack of contact, being considered as an alternative of “valorization/care”, resulting in positive feelings. It was concluded that the social distancing caused changes in the social life of the project's participants. Nevertheless, the social networks were used as an attempt to adapt the absence of social interaction and classes in the face-to-face mode.

KEYWORDS

social interaction; elderly; physical exercise; COVID-19.

1 Introdução

O surgimento da pandemia do COVID-19, declarada em março de 2020, acarretou medidas de implementação globais para redução da propagação do vírus SARS-CoV-2. Estas medidas acabaram por restringir a participação de pessoas idosas em atividades coletivas e limitaram suas rotinas ao espaço dos seus domicílios (ADAMS et al., 2021).

O Brasil, como muitos outros países, introduziu restrições de distanciamento social conforme orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Embora essas medidas tenham sido bem-sucedidas em conter a propagação do vírus, a tentativa de “resguardar” as pessoas idosas culminou em consequências negativas, uma vez que o isolamento social causa preocupação para a Saúde Pública, devido ao risco de se desenvolver patologias ligadas às desordens afetivas. Além disso, autores apontam que o isolamento aumenta o risco de aparecimento de transtornos afetivos, depressão e ansiedade, afetando as pessoas idosas em maior escala. Isso pode ocorrer em virtude de em alguns casos, as pessoas idosas terem como único contato social pessoas que não fazem parte do seu ambiente residencial. (ARMITAGE, NELLUMS, 2020; SANTINI et al., 2020; OSÓRIO et al., 2020).

A participação em reuniões e atividades sociais são estímulos com efeitos protetores que aumentam o nível de atividade física, estimulando sistemas sensoriais, autoestima, afetividade, suporte emocional e psicológico (LOYOLA et al., 2017; DOUGLAS et al., 2017; TOMIOKA et al., 2015; SEPÚLVEDA-LOYOLA et al., 2020). Além disso, esta participação tem sido associada a uma melhor qualidade de vida devido a melhora das funções físicas (força, equilíbrio e resistência) acarretando menores índices de comorbidades e incapacidades em pessoas idosas (LOYOLA et al., 2017; DOUGLAS et al., 2017; SMITH et al., 2017; CHOI et al., 2016).

Como medida preventiva durante a pandemia do COVID-19, os locais que ofertavam atividades físicas para a comunidade foram orientados a fechar. Assim, a diminuição da interação social, produzida pelo distanciamento social, poderia gerar um impacto negativo na saúde mental e física das pessoas idosas (CROEZEN et al., 2015; BERG-WEGER, MORLEY, 2020; BROOKS et al., 2020; ARMITAGE, NELLUMS, 2020). Considerando este cenário, intervenções baseadas na internet com o intuito de promover o exercício físico surgiram como uma possibilidade para manter o nível de atividade e contato social. Para verificar a eficácia dessas intervenções, estudos foram realizados com pessoas idosas praticantes de exercícios físicos baseados na internet e indicaram ser uma alternativa eficaz para a manutenção dos níveis de atividade física dessa população, bem como apresentaram resultados positivos na resposta imunológica, proximidade com os colegas, bem-estar físico e mental (POSSAMAI et al., 2020; SOUZA FILHO, TRITANY, 2020). Resultado que vai ao encontro de outros achados que constataram maiores níveis de resiliência e menores índices de sintomas

depressivos em pessoas idosas que atenderam às recomendações globais de atividade física vigorosa e atividade física moderada à vigorosa (CARRIEDO et al., 2020).

Os dados relacionados ao coronavírus somam, atualmente, mais de 37 milhões de casos confirmados e 700 mil óbitos apenas no Brasil. Logo, mesmo que a OMS tenha declarado o término da pandemia do COVID-19 como emergência de saúde pública e as campanhas de vacinação tenham auxiliado no controle do número de mortes, a população deve seguir atenta frente à possibilidade de um período de distanciamento social se repetir futuramente.

Considerando-se o fato de a população idosa ter sido classificada como o grupo de maior risco e ter sido submetida a uma série de restrições no convívio social e na prática de exercícios físicos, delineou-se esse estudo. O objetivo foi identificar os impactos do distanciamento social no convívio social de pessoas idosas ativas durante a segunda onda da pandemia de COVID-19. Pretende-se sugerir que exercícios físicos baseados na internet compõem estratégias efetivas para mitigar os efeitos da pandemia de COVID-19 em pessoas idosas, em especial, quanto ao convívio social. Também se destaca que os estudos relacionados ao convívio social de pessoas idosas ativas durante o período pandêmico são incipientes.

2 Método

Caracteriza-se por ser um estudo com abordagem qualitativa de caráter exploratório. Os procedimentos éticos seguiram a Declaração de Helsinki e a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (resolução 466 de 12 de dezembro de 2012) sobre as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, e autorizado pelo Comitê de Ética em pesquisa CAAE n.: 870.096.

A amostra por acessibilidade foi composta por pessoas idosas participantes de um programa de extensão universitária que praticaram exercício físico baseado na internet durante o período pandêmico do COVID-19, de dezembro de 2020 até abril de 2021.

O programa atendeu a comunidade por mais de 20 anos com foco em atividades físicas e socioeducativas. Até o ano de 2019, foram atendidos em média 250 participantes de ambos os sexos. O programa oferecia diferentes modalidades de exercício físico (nomeadas de oficinas): exercícios aquáticos (natação, hidroginástica e jogging), dança, equilíbrio, ginástica e musculação; e atividades de cunho socioeducativo, oficinas: cultural, literária, tecnologia, percussão e grupos de canto. Além de ofertar essas atividades, o programa buscava oferecer aos seus participantes um ambiente acolhedor, com um espaço voltado ao estímulo à convivência social. Devido a pandemia do COVID-19, as aulas presenciais foram adaptadas para atividades baseadas na internet através de uma mídia social.

Os critérios de elegibilidade utilizados foram: ter 60 anos ou mais de idade; ter acesso a internet; ter acesso a software para smartphones utilizado para encaminhamento de links e troca de mensagens de texto instantaneamente; ter frequência mínima de 70% nas atividades de exercício físico baseadas na internet. Partindo do pressuposto que este estudo se caracteriza como uma pesquisa social, é necessário um mínimo de participação de 20% do total de participantes das aulas de intervenção baseada na internet, correspondendo a 15 participantes (RICHARDSON, 2017).

O instrumento utilizado foi um questionário de autopreenchimento com perguntas abertas (enviado através do aplicativo de mensagem instantânea) elaborado pelos pesquisadores. O questionário abordava questões relacionadas a dados pessoais (idade e sexo), participação no programa de extensão universitária (tempo de programa, comportamento social - pré, durante e pós oficina) e dados sobre o convívio social durante o período pandêmico.

Os dados obtidos foram analisados em dois momentos, perguntas sobre sexo, tempo de participação e locais frequentados e para as demais questões, a análise categorial temática, a partir da análise de conteúdo de Bardin (2011) com categorias a posteriori e semânticas.

3 Resultados

A amostra foi composta por 15 participantes com idade entre 63 e 80 anos (média de 72 anos). Dentre estes, houve predomínio do sexo feminino, os tempos de participação no programa mais frequentes foram menos de 5 anos e acima de 11 anos.

Abaixo serão apresentadas as categorias temáticas, das quais surgiram as questões abertas. Para garantir o sigilo na identidade dos participantes, optou-se por substituir seus nomes por cores.

A questão sobre convívio social no período antes do momento pandêmico indicou as categorias: “grupos de convivência” e “lazer/encontros”. A categoria “grupos de convivência” aponta a importância dos grupos de convivência e a sua existência durante as práticas das oficinas presenciais:

> Participava do grupo de pessoas idosas. (ROSA)
>
> Convívio social intenso, com grupos de amigos aposentados, com amigas e cunhada, para ir a teatros, shows, palestras […] (BORDÔ)

No espaço em que ocorriam as atividades presenciais havia a sala de convívio social, que era o local mais visitado antes do início e ao final das oficinas.

A categoria “lazer/encontros” demonstra como o lazer era algo presente na rotina das pessoas idosas:

> Antes da pandemia eu saía com uma amiga para um café, teatro ou cinema[...] (LILÁS)
>
> Antes da pandemia eu era livre, não tinha horário para nada e ia onde desejasse ir [...] (VERMELHO)

As consequências da pandemia no convívio social também foram abordadas, ao perguntá-los quem são as pessoas que possuem contato atualmente, a maioria das respostas incluídas foram o contato com familiares, seguido de amigos(as), colegas, vizinhos(as) e colegas de profissão. Com relação ao contato com as outras pessoas que participavam do programa antes do momento pandêmico, a maioria (13 pessoas idosas) relatou manter este vínculo e os demais relataram que não mantiveram contato com outros colegas.

Quando questionados sobre a forma que a pandemia influenciou no convívio social, emergiram as categorias: “recomendações/orientações” e “afeto”. A categoria “recomendações/orientações” expressa como o convívio foi afetado pela pandemia quanto à influência das recomendações e orientações indicadas para o convívio social diário de pessoas idosas.

> A pandemia influenciou toda a vida social, com as orientações de seguir os protocolos. (VERMELHO)
>
> Não gosto de ficar isolado, gosto de conviver com outras pessoas. (ROXO)
>
> Me privou do convívio dos colegas e professores! (ROSA)
>
> [...]como cumpri à risca as medidas de prevenção, só mantenho contato através da mídia[...] (VERDE)

Além dessa categoria, os entrevistados mencionaram em suas respostas o quanto este momento pandêmico interferiu no modo de interagir com as outras pessoas. Assim surgiu a categoria “afeto” revelando que, em virtude da pandemia, as pessoas tiveram que diminuir as demonstrações de carinho, principalmente as que envolvem contato físico, como:

> A pandemia afetou nos abraços e demais demonstração de carinho. (BEGE)
>
> [...]a gente gosta de interagir e essa interação traz muito bem-estar. (PRETO)

Fazendo referência à interferência da pandemia na prática de exercícios físicos, emergiram as categorias: “frequência de exercício físico”, “novas atividades” e “impossibilidade de realizar exercício físico”. A participação dos alunos foi afetada em virtude das mudanças emergiu de forma contraditória na categoria “frequência de exercício físico”:

> Pouca atividade física. (CINZA)
>
> [...] participei de todas as ginásticas que o programa de extensão on-line proporcionou de 3x/semana e continuo participando (agora são 2x/semana) [...]. (BRANCO)
>
> [...]nós continuamos fazendo, meu marido e eu, as aulas on-line [...] (PRETO)

Na categoria "novas atividades", os participantes manifestaram que novas atividades foram iniciadas:

> [...] comprei uma bicicleta ergométrica e faço [...] caminhada domiciliar. (BORDÔ)
>
> [...]eu caminho, eu capino, mexo na terra, mexo com flores[...] (BRANCO)

Na categoria "impossibilidade de realizar exercício físico", as pessoas idosas apontaram que algumas atividades ficaram comprometidas por não ser possível realizá-las em casa ou sem supervisão presencial:

> [...]além de hidroginástica eu fazia pilates[...] (LARANJA)
>
> [...]não fiz mais natação nem yoga [...] (LILÁS)

Quanto à afirmação, "a realização do exercício físico foi afetada pela pandemia", questionou-se a relação direta entre o exercício físico e o convívio social. A maioria das pessoas respondeu que houve interferência, dando origem a duas categorias: "convívio social virtual" e "diminuição do convívio". A categoria "convívio social virtual" indica que houve uma adaptação das pessoas idosas ao convívio social através da realidade virtual:

> Claro que o convívio social até pelo resguardo que se tem, não podendo ser pessoal, ao vivo, tem que ser virtual[...] (ROXO)
>
> Não, não afetou meu convívio social, porque o faço através da mídia. (ROSA)
>
> A pandemia só dificultou um pouco, pois não temos contato físico. (LARANJA)

A categoria "diminuição do convívio" faz referência ao afastamento dos colegas e professores durante a prática de exercício físico:

> [...]a convivência com o grupo do programa, era muito importante, era como uma família. (BORDÔ)
>
> A gente na pandemia diminuiu o convívio[...] (BRANCO)
>
> Sim, pois nos distanciamos. Nós somos seres sociais e precisamos da convivência com o outro! (VERMELHO)

A questão que aborda o distanciamento/isolamento social mostrou que a maioria dos entrevistados não sentiu dificuldade em seguir as recomendações da vigilância sanitária para contenção do COVID-19, apresentados nas seguintes categorias: "regras/orientações" e "alternativas". A categoria "regras/orientações" apresenta a resposta positiva do comportamento das pessoas idosas referente às orientações sobre distanciamento/isolamento social:

> Eu sigo rigorosamente o protocolo[...] (PRETO)
>
> Pude perfeitamente seguir as regras. (VERDE)
>
> [...] como tenho problemas cardíacos e respiratórios, procurei com apoio da família ficar na minha. (ROXO)

A categoria "alternativas" mostra algumas maneiras que as pessoas idosas encontraram para lidar com o distanciamento/isolamento social:

> [...]usando máscara, tu pode ter um convívio com as pessoas[...] (BRANCO)
>
> [...]tento ocupar o tempo. (BEGE)

As redes sociais foram uma alternativa de evitar o isolamento social e suprir as dificuldades apresentadas com o distanciamento. O contato social através das redes sociais, entre as pessoas idosas e amigos/familiares foi referido entre a maioria dos participantes do estudo, sendo o Whatsapp a rede social mais utilizada,

seguido de Facebook e Instagram. Ainda sobre o uso dos meios digitais, o programa de intervenção baseado na internet tem um papel importante na manutenção do convívio social, levando assim às seguintes categorias: “afeto/proximidade”, “isolamento/falta de contato”, “valorização/cuidado” e “expectativa”.

Referente à categoria “afeto/proximidade”, fica explícito nos trechos a seguir que os alunos se sentem próximos e recebem o afeto dos colegas:

> Me sinto próxima do grupo que pertenço[...] (VERDE)
>
> [...]enviamos recados e estamos conectados!! (LILÁS)
>
> [...]mato a saudade dos professores e dos colegas[...] (AMARELO)
>
> [...]pela manhã nós já recebemos o recadinho[...] (LARANJA)

Na categoria “isolamento/falta de contato” fica evidente a importância do programa no momento de isolamento social:

Estou em isolamento total, nem filho, nem neto, ninguém entra aqui nem eu saio. (BEGE)

> [...]muito importante pra quem está em casa. (VERMELHO)

Outra categoria que emergiu através dos depoimentos dos alunos foi sobre a “valorização/cuidado” relacionado a equipe a frente do programa:

> [...]eles têm muito cuidado durante os exercícios, com a nossa segurança, com a hidratação. (PRETO)
>
> A valorização da terceira idade. O respeito, foram fatores muito importantes. (ROXO)

Ainda no que tange ao sentimento das pessoas idosas, a categoria “expectativa” demonstra como este sentimento preenche as pessoas idosas que aguardam as aulas, evidenciando a diferença no dia deles:

> [...]Aguardo as aulas com muita alegria[...] (BORDÔ)
>
> [...]são esperadas com muito prazer as nossas aulas. Eu me sinto muito feliz[...] (BEGE)

Por fim, os alunos foram questionados sobre o que esperam do convívio social após a pandemia, surgiram duas categorias: “retorno à normalidade” e “nova realidade”. A primeira, “retorno à normalidade” traz uma perspectiva otimista de que as pessoas idosas retornarão à uma suposta normalidade, sem aparecerem mudanças no convívio social:

> [...]nós vamos poder ter um contato mais direto com as pessoas, de abraçar, de conversar, e se Deus quiser vai passar logo pra gente poder ter o nosso convívio. (BRANCO)
>
> Quero minha vida de volta!!! Quero voltar aos teatros, cinemas, auditórios… (BORDÔ)

A segunda categoria “nova realidade” mostra claramente que as pessoas idosas acreditam que algo mudará no convívio, referente ao que era a realidade antes da pandemia:

> Talvez não tão normal como antes, porque acho que teremos que continuar com muitos cuidados[...] (MARROM)
>
> Imagino que não haverá grandes mudanças pois estamos aprendendo a viver de outra maneira. (LARANJA)

4 Discussão

Os achados da pesquisa apontam que a pandemia teve influência no convívio social dos participantes, principalmente devido às recomendações dos órgãos internacionais de saúde de se permanecer em casa e a falta do contato social e físico. Desse modo, estudos realizados durante a pandemia recomendaram que, em virtude do isolamento social, as pessoas criassem uma rede de apoio com amigos e familiares para

participarem juntos das rotinas de exercícios, através dos serviços baseados na internet (MATIAS; DOMINSKI; MARKS, 2020; MARTINEZ et al., 2020)

A alternativa utilizada por algumas pessoas idosas para amenizar os efeitos do distanciamento social foi manter a comunicação com as pessoas que faziam parte do convívio, desde amigos e familiares até colegas de grupos de convivência e de lazer. Alguma das formas utilizadas seriam os meios de comunicação, através de chamadas telefônicas, mensagens, redes e mídias sociais com a finalidade de reduzir a sensação de carência e solidão, principalmente entre aqueles que não residiam junto aos familiares ou viviam sozinhos (SANTOS, BRANDÃO e ARAÚJO, 2020; Rodríguez-González et al., 2020). Além da solidão, o isolamento social prolongado acarretou uma série de consequências negativas, em virtude das preocupações atreladas ao medo de estarem distantes dos entes familiares e ao processo de envelhecimento (SANTOS, BRANDÃO e ARAÚJO, 2020).

O impacto do isolamento na saúde mental foi comprovado em alguns estudos com a população idosa, principalmente sobre os sintomas depressivos, ansiedade e alterações de humor (MORLEY, VELLAS, 2020; CARRIEDO et al., 2020). Outros estudos encorajaram a prática de exercício físico como uma forma de amenizar estes sintomas e o próprio distanciamento e isolamento social (MATIAS; DOMINSKI; MARKS, 2020; MARTINEZ et al., 2020), corroborando com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021).

Quanto ao exercício físico praticado durante a pandemia, as categorias demonstraram que mesmo havendo suspensão das atividades presenciais foi possível para os participantes dar continuidade à prática de exercícios do programa de intervenção baseado na internet. Na metanálise foram verificados resultados positivos nos componentes de saúde física das pessoas idosas na prática de intervenção baseada na internet (CHAABENE et al., 2021), o mesmo ocorreu em outro estudo, no qual perceberam também benefícios quanto ao aumento da interação social entre os participantes (BEAUCHAMP et al., 2021). Por outro lado, um dos motivos encontrado na literatura sobre a baixa aderência aos programas de intervenção baseados na internet foram os relatos sobre alguns tipos de limitações na execução dos exercícios, como a falta de supervisão e feedbacks corretivos individuais e a falta de interação social (GRANET et al., 2022; HOWLETT et al., 2019).

No que concerne ao convívio social na prática de exercícios, as categorias "convívio social virtual" e "diminuição do convívio", trazem informações sobre os relatos acerca do contato físico, pelo fechamento dos espaços, que foram adaptados com recursos virtuais - para fins de manter o convívio social, e a prática de exercícios -, o que vai ao encontro dos dados obtidos por Ribeiro et al. (2020) sobre uma brusca mudança no cenário da prática de atividades físicas em virtude do fechamentos dos espaços, os quais foram substituídos pelo próprio espaço dos lares dos praticantes.

As redes sociais, foram as principais fontes de conexões sociais entre as pessoas idosas, porque possibilitam os encontros virtuais como forma de garantir a manutenção da interação social e sociabilização (RIBEIRO et al., 2020). Em uma revisão sistemática com metanálise, a rede social “facebook” foi a mais citada como sendo uma plataforma eficaz para a melhorar o nível de atividade física, apoio social, autorregulação, competência e prazer (DUREGON et al., 2022). Este aspecto também ficou perceptível neste estudo, em que os professores utilizavam as redes sociais para dar instruções sobre as aulas. A partir deste momento, iniciavam as trocas de mensagens entre os participantes, ou seja, havia a construção de um convívio social a partir de um grupo virtual destinado à prática de exercícios.

Um aspecto importante de analisar é a maneira com que as pessoas idosas corresponderam às instruções sobre as restrições que ocasionaram o cerceamento da mobilidade. As categorias "regras/orientações" e "alternativas" indicaram que a maioria dos participantes relatou não ter tido dificuldades, sendo que alguns encontraram alternativas para mediar esta situação. Porém outros sentiram dificuldade e apresentaram algum tipo de resistência em seguir as recomendações de isolamento. Existem perspectivas que justificam o comportamento de alguns sujeitos, uma vez que as recomendações das autoridades sanitárias levaram a população a vigiar as pessoas idosas para que não saíssem de suas residências. Tal fato fez com que, um grupo social que já sofre as consequências do distanciamento, naturalmente, fossem os mais afetados pela necessidade de confinamento (CORREA, STERZA, 2021).

Na questão sobre a influência do programa de extensão universitária, as categorias mostraram que apesar do isolamento/distanciamento social, as aulas do programa foram capazes de proporcionar efeitos importantes na manutenção do convívio social. Por meio da interação digital foi possível manter a comunicação entre as pessoas, mas sempre com a ressalva que o contato físico segue sendo algo importante para os participantes. Deve-se considerar também que a formação de grupo desenvolve o sentimento de pertencimento, além de ser um meio para se reencontrar com colegas, evitando o sentimento de solidão do isolamento (OSÓRIO et al., 2020; POSSAMAI et al., 2020).

As categorias “retorno à normalidade” e “nova realidade”, referem as expectativas acerca do que aconteceria após a pandemia e a falta que as pessoas idosas sentem do convívio social atrelado também ao lazer. Relatos que se assemelham a outros encontrados em estudo prévio citam as atividades sociais como prioridades - quando houver a possibilidade de se retornar a esse tão esperado convívio - e citam exemplos como frequentar restaurantes, bares e ir a encontros em geral com amigos e familiares (RIBEIRO et al., 2020). Essa expectativa positiva de um possível desfecho com retorno à rotina pré-pandemia, ou até mesmo de aceitar que algumas mudanças serão permanentes e de grande relevância, pois a resiliência parece ser uma característica importante durante situações estressantes, inclusive para se evitar o aparecimento de sintomas depressivos (CARRIEDO et al., 2020).

No entanto, observamos que os questionários de autopreenchimento em dispositivos móveis para esta população pode ser um fator limitador. Este tipo de questionário requer o entendimento e domínio dos dispositivos móveis para realizarem o preenchimento das respostas adequadamente, ou seja, uma nova realidade tecnológica, para a qual esse grupo populacional teve que se adaptar precocemente em decorrência da pandemia.

5 Conclusões

Este estudo teve como objetivo verificar os efeitos da pandemia de COVID-19 no convívio social de pessoas idosas ativas, e os resultados indicaram que houve alteração no convívio social dessas pessoas que praticavam exercícios físicos no programa de extensão universitária, antes presencial. Tais atividades proporcionavam o convívio com amigos, tendo sido comprometidas com a pandemia e o isolamento/distanciamento social. Em contrapartida, houve uma tentativa de adaptação desse convívio para o contato através das redes sociais, que parece ter suprido em parte essa demanda, visto que não havia previsão para que as atividades presenciais retornassem à universidade. Mesmo que as pessoas idosas tenham sido alvo de medidas de isolamento mais restritivas, em virtude de terem sido classificados como grupo de maior risco de contrair o coronavírus, a maioria deles não encontrou dificuldades em respeitar as medidas de prevenção.

Sugerem-se mais estudos sobre o tema, com outros públicos de pessoas idosas, para que possa ser compreendido como o convívio social foi afetado pela pandemia de COVID-19, durante e após a pandemia.

Referências

ADAMS, Leah M et al. “Impact of COVID-19 'Stay Home, Stay Healthy' Orders on Function among Older Adults Participating in a Community-Based, Behavioral Intervention Study.”. **Journal of Aging and Health**, Galveston, vol. 33, n. 7-8, p.458-468, 2021.

ARMITAGE, Richard and NELLUMS, Laura B. “COVID-19 and the consequences of isolating the elderly.”. **The Lancet. Public Health**, London, vol. 5,5, e256, 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 2011.

BEAUCHAMP, Mark R et al. “Online-Delivered Group and Personal Exercise Programs to Support Low Active Older Adults' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial.” **Journal of Medical Internet Research,** [s.l.], vol. 23, n.7 e30709, jul. 2021

BERG-WEGER, M. and MORLEY, J. “Editorial: Loneliness in Old Age: An unaddressed Health Problem.” **The Journal of Nutrition, Health & Aging,** [s.l.], v. 24, n.3, p. 243-245, jan. 2020.

BROOKS, Samantha K., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, [s.l.], v. 395, (10227), p.912–920, 2020.

CARRIEDO, Alejandro et al. “COVID-19, Psychological Well-being and Physical Activity Levels in Older Adults During the Nationwide Lockdown in Spain.” **The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of The American Association for Geriatric Psychiatry**, Asturias, v. 28. n.11, p.1146-1155, ago. 2020.

CHAABENE, H et al. “Home-based exercise programmes improve physical fitness of healthy older adults: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis with relevance for COVID-19.” **Ageing Research Reviews**, *Potsdam,* vol. 67, 101265, maio 2021

CHOI, Namkee G et al. “Social participation and self-rated health among older male veterans and non-veterans.” **Geriatrics & Gerontology International**, Texas, v. 16, n.8 (2016): 920-927.

CORREA, M. R.; STERZA JUSTO, J. Pandemia e Envelhecimento. **Revista Espaço Acadêmico**, São Paulo, v. 20, p. 50-60, 1 fev. 2021.

CROEZEN, Simone et al. “Social participation and depression in old age: a fixed-effects analysis in 10 European countries.” **American Journal of Epidemiology**, [s.l.], v. 182, n.2, p.168-76, jul. 2015.

DA SILVA, Wagner Albo et al. “Online Exercise Training Program for Brazilian Older Adults: Effects on Physical Fitness and Health-Related Variables of a Feasibility Study in Times of COVID-19.” **International Journal of Environmental Research and Public Health,** Porto Alegre, vol. 19, n.21, out. 2022.

DOUGLAS, Heather et al. “Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health.” **Australian Health Review: A Publication of The Australian Hospital Association**, Singapore, v. 41, n.4, p.455-462, aug. 2017.

DUREGON, Federica et al. “The Role of Facebook® in Promoting a Physically Active Lifestyle: A Systematic Review and Meta-Analysis.” **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Padova, vol.19, n.16, Aug. 2022.

FIOCRUZ. Covid-19: site reúne materiais sobre prevenção e cuidados para a saúde dos idosos. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-site-reune-materiais-sobre-prevencao-e-cuidados-para-saude-dos-pessoas idosas. Acesso em: 18 ago. 2022.

GOVERNO DE SANTA CATARINA - SES. Manual de orientações da covid-19 (vírus sars-cov-2) - 2020. Disponível em: https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/Manual_23-10-atualizado.pdf. Acesso em: 18 ago. 2022.

GRANET, Jordan et al. “Web-Based Physical Activity Interventions Are Feasible and Beneficial Solutions to Prevent Physical and Mental Health Declines in Community-Dwelling Older Adults During Isolation Periods.” **The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences**, Montreal, vol. 78, n.3, p.535-544, mar. 2023.

HOWLETT, Neil et al. “Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis.” **Translational Behavioral Medicine**, UK, vol. 9. n.1, p. 147-157. 2019.

LOYOLA, Walter Sepúlveda et al. “Effects of an exercise model based on functional circuits in an older population with different levels of social participation.” **Geriatrics & Gerontology International,** [s.l.], v. 18, n.2, p. 216-223, 2017.
MARTINEZ, Edson Zangiacomi et al. Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: a cross-sectional survey. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 25, p. 4157–4168, out. 2020.
MATIAS, Thiago et al. “Human needs in COVID-19 isolation.” **Journal of Health Psychology,** Santa Catarina, v. 25, n.7, p. 871-882, maio de 2020.
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobre a doença. 2021. Disponível em: https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid. Acesso em: 10 maio 2021.
MORLEY, J E, and VELLAS, B. “Editorial: COVID-19 and Older Adults.” **The Journal of Nutrition, Health & Aging**, St. Louis, v. 24, n. 4, p.364-365, 2020.
OSÓRIO, Neila Barbosa et al. O impacto da educação fisica na saúde de idosos em isolamento social em tempos de pandemia: Relato de experiência. **Revista Observatório**, Tocantins, v. 6, n. 2, p. a4pt, abr. 2020.
POSSAMAI, Vanessa Dias et al. Uma nova realidade: aulas remotas de atividade física para pessoas idosas na pandemia de Covid-19. **Revista Kairós-Gerontologia**, Porto Alegre, V. 23, n. 28, p.77-98, set. 2020.
RIBEIRO, Olívia Cristina Ferreira et al. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 391–428, set. 2020.
RICHARDSON, R.J. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo, Atlas, 2017.
RODRÍGUEZ-GONZÁLEZ, Raquel et al. “Psychological, Social and Health-Related Challenges in Spanish Older Adults During the Lockdown of the COVID-19 First Wave.” **Frontiers in Psychiatry**, Santiago de Compostela, vol. 11 588949, Dec. 2020.
SANTINI, Ziggi Ivan et al. “Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis.” **The Lancet. Public Health**, Copenhagen, vol. 5, n.1 (2020): e62-e70, jan. 2020
SANTOS S da S, BRANDÃO GCG, ARAÚJO KM da FA. Isolamento social: um olhar a saúde mental de pessoas idosas durante a pandemia do COVID-19. **Research, Society and Development**, Campina Grande, v.9, n.7, p.e392974244, maio 2020
SCHUCH, Felipe B et al. “Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil.” **Psychiatry Research**, Santa Maria, vol. 292, 113339, out. 2020.
SEPÚLVEDA-LOYOLA, W. et al. Social participation is associated with better functionality, health status and educational level in elderly women. **Brazilian Journal of Development**, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 20690–20701, apr. 2020.
SMITH, Gabrielle Lindsay et al. “The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review.” **The International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Melbourne, v. 14, n.1, p. 1-21, apr. 2017.
SOUZA FILHO, B. A. B. DE.; TRITANY, É. F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, p. e00054420, 2020.
TOMIOKA, Kimiko et al. “Social Participation and the Prevention of Decline in Effectance among Community-Dwelling Elderly: A Population-Based Cohort Study.” **PloS One,** Nara, v. 10, n.9, p. e0139065, sep. 2015.
WORLD HEALTH ORGANIZATION. #HealthyAtHome - Physical Activity. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity. Acesso em: fev. 2021.
WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing. Disponível em: https://www.who.int/news-room/speeches/item/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing---5-may-2023. Acesso em: 10 maio 2023.

Submissão: 27/06/2023
Aceite: 24/09/2023

Como citar o artigo:

ROLLA, Giovanna Moraes et al. Impactos Do Distanciamento Social No Convívio Social De Pessoas Idosas Ativas Em Virtude Da Pandemia De Covid-19. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 31, e124722, 2025. DOI: 10.22456/2316-2171.133528