

Evento: XXV Jornada de Pesquisa

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

## **PITI/UNIJUÍ: QUARENTENA DOMICILIAR EM TEMPOS DE PANDEMIA<sup>1</sup>**

### **PITI / UNIJUÍ: HOME QUARANTINE IN TIMES OF PANDEMIC**

**Michele Santos da Rosa Basso<sup>2</sup>, Leopoldo Schonardie Filho<sup>3</sup>, Felipe Glitzenhirn Barriquello<sup>4</sup>,  
Gabrieli Roncaglio<sup>5</sup>, Mateus Jardel Dallabrida<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Projeto de pesquisa e extensão do curso de Educação Física da UNIJUÍ/Ijuí

<sup>2</sup> Aluna do curso de Pós Graduação Lato Sensu em Geriatria e Gerontologia da UNIJUÍ e responsável técnica do Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUÍ/Ijuí;

<sup>3</sup> Professor Doutor em Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação e Coordenador do PITI/UNIJUÍ;

<sup>4</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUÍ;

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUÍ;

<sup>6</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, Bolsista CIEE, PITI/UNIJUÍ.

#### **Resumo**

A pandemia do novo coronavírus, COVID-19, se espalhou pelo mundo ocorrendo um grande impacto social. Em vista disso, medidas de proteção à saúde como o distanciamento social foram impostas para a contenção da transmissão do vírus. No entanto, essa medida está intervindo na saúde e na economia afetando a qualidade de vida das pessoas, principalmente a população idosa. O estudo possui como objetivo manter o vínculo com os membros do PITI/UNIJUÍ através do contato telefônico, investigando como está sua rotina diária, a manutenção das práticas corporais e a relação com familiares e amigos no período de quarentena domiciliar. A metodologia caracteriza-se com a abordagem de pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. É representada por uma amostra de 38 integrantes do Programa, com idade entre 60 a 84 anos, sendo 34 senhoras e 04 senhores, escolhidos aleatoriamente. O instrumento de coleta de dados foi um questionário, constituído com perguntas não estruturadas de forma aberta, aplicado via telefone, onde o entrevistado responde de modo espontâneo. Para os dados coletados utilizou-se a análise de conteúdo, com as respostas agrupadas por semelhanças. Observou-se que, nesse atual momento, será necessário estratégias de monitoramento e comunicação que permitem reduzir sintomas psicossociais dessa população como sentimento de tristeza, desamparo, solidão e depressão. Nesse sentido, os recursos tecnológicos tem exercido um papel fundamental de comunicação entre as pessoas, preservando o contato e o apoio com familiares e amigos.

#### **Abstract**

The pandemic of the new coronavirus, COVID-19, has spread across the world with a major social impact. In view of this, health protection measures such as social detachment were imposed to contain the transmission of the virus. However, this measure is interfering in health and the economy, affecting the quality of life of people, especially the elderly population. The study aims to maintain the link with the members of PITI / UNIJUÍ through telephone contact, investigating how is their daily routine, the maintenance of body practices and the relationship with family and friends in the home quarantine period. The methodology is characterized by the qualitative research approach in Social Sciences. It is represented by a sample of 38 members of the Program, aged between 60 and 84 years old, 34 women and 04 men, chosen at random. The data collection instrument was a questionnaire, constituted with unstructured questions in an open way, applied via telephone, where the interviewee responds spontaneously. For the data collected, content analysis was used, with responses grouped by similarities. It was observed that, at this current moment, monitoring and communication strategies will be necessary to reduce psychosocial symptoms in this population,

**Evento:** XXV Jornada de Pesquisa

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

such as feelings of sadness, helplessness, loneliness and depression. In this sense, technological resources have played a fundamental role in communication between people, preserving contact and support with family and friends.

**Palavras-chave:** Coronavírus, Distanciamento social, Idoso, Qualidade de vida.

**Keywords:** Coronavirus, Elderly, Quality of life; Social distance.

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus, COVID -19, se espalhou pelo mundo ocorrendo um grande impacto social. Em vista disso, medidas de proteção à saúde como o distanciamento social foram impostas para a contenção da transmissão do vírus (AQUINO et al., 2020). No entanto, essa medida está intervindo na saúde e na economia afetando a qualidade de vida das pessoas, principalmente a população idosa.

O novo vírus, que ataca o sistema respiratório pertence à família dos coronavírus, um grupo que reúne desde agentes infecciosos que provocam sintomas de resfriado até outros com manifestações mais graves, como os causadores da Síndrome Respiratória Aguda Grave. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2019), indivíduos acima de 60 anos de idade são mais vulneráveis aos efeitos prejudiciais do coronavírus, especialmente aqueles que apresentam uma ou mais doenças crônicas como diabetes, hipertensão, asma entre outras comorbidades.

As medidas de distanciamento social, embora necessárias com o propósito de prevenção, conseqüentemente influencia na rotina e no comportamento dos idosos. Com isso, correm o risco de apresentar impactos negativos na saúde mental e física, como o aumento no desenvolvimento de doenças psicossomáticas, uma vez que a própria condição do envelhecimento impõe muitas limitações em sua autonomia (HAMMERSCHMIDT E SANTANA, 2020).

Nesse momento de grande impacto social é perceptível uma atenção especial a população idosa, sendo importante manter a interação e o vínculo, seja através de um contato telefônico por mensagens e/ou conversas, pequenas ações que fazem toda a diferença para esses sujeitos se manterem bem e motivados durante a quarentena. Segundo Pichon Rivière, (1998), o vínculo pode ser entendido como a maneira particular pela qual cada indivíduo se relaciona com outro ou outros, criando uma estrutura particular a cada caso e a cada momento. Sendo assim, uma estrutura dinâmica movida por motivações psicológicas que orienta as relações humanas.

O Programa Integrado para a Terceira Idade - PITI/UNIJUÍ, tem como objetivo promover a melhoria da qualidade de vida, bem-estar, lazer e integração social entre seus participantes, por meio de práticas corporais, visando melhorar a capacidade física, amenizar os efeitos provocados pelo processo do envelhecimento, proporcionar a prevenção de doenças, resgatar a auto-estima e a auto-imagem e promover a integração sociocultural.

O Programa consiste de um espaço didático/pedagógico para acadêmicos da UNIJUÍ, principalmente para os da Educação Física. Além do ensino é um ambiente de pesquisa, para os cursos da Universidade e demais interessados, referente ao idoso nos diversos segmentos bio/físico/social/psíquico; e de extensão, quando o programa interage com as comunidades internas e externas, participando de eventos, fóruns e congressos relacionado à saúde, atividade física e o envelhecimento humano.

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo manter o vínculo com os membros do Programa através do contato telefônico, investigar como está sua rotina, a manutenção das práticas corporais e a relação com familiares e amigos no período de quarentena domiciliar em tempos de Pandemia.

Evento: XXV Jornada de Pesquisa

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

## 2 METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se com a abordagem de pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. Conforme Minayo et al. (1994), a pesquisa qualitativa responde as questões particulares, trabalha com o universo de significados, motivos, valores, crenças, aspirações e atitudes, correspondendo a um espaço mais profundo dos processos, dos fenômenos e das relações, os quais não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

A amostra do estudo foi composta por 38 integrantes do Programa Integrado para a Terceira Idade - PITI/UNIJUÍ, com idade entre 60 a 84 anos, sendo 34 senhoras e 4 senhores, escolhidos aleatoriamente.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário, aplicado através do contato telefônico pelos estagiários do PITI/UNIJUÍ, constituído com perguntas não estruturadas de forma aberta, onde o entrevistado responde de modo espontâneo. A coleta de dados ocorreu no período de quarentena da Pandemia, nos meses de março e abril de 2020. As perguntas solicitadas foram: a) Atualmente, devido ao COVID -19, quais mudanças ocorreram em sua rotina diária? b) Está realizando a prática de algum tipo de exercícios físicos em casa? Quais? e c) Como está a conservação do vínculo com familiares e amigos?

A análise das respostas fornecidas pela amostra entrevistada foi através da Análise de Conteúdo de Bardin (2001), cujas as respostas foram agrupadas por semelhanças e o percentual estabelecido pela amostragem de participantes, por meio do software Microsoft Excel (versão 2016).

## 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra analisada apresenta a média de idade de 72 anos e 10 meses. Estes integrantes participam efetivamente das práticas corporais desenvolvidas nos cinco dias da semana, no Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUÍ, das quais 15 (39,79%) frequentam a modalidade de musculação, 06 (15,79%) participam somente da ginástica geral, e 17 (44,74%) as duas modalidades, musculação e ginástica geral.

Com estes dados observou-se que a preferência da amostra se dá pela modalidade de musculação e ginástica. Outro fator a ser destacado, foi o tempo de participação destes integrantes no Programa, totalizando a média de 6,82 anos. Entre esses participantes encontramos pessoas com 21 anos de vivência, ou seja, desde a fundação do Programa em junho de 1999, e outras com participação mais recentes. As respostas dos entrevistados foram registradas individualmente conforme questionamentos via telefônico.

A primeira questão realizada, apresentou um percentil de 24,27%, pois responderam que estão passando a maioria do tempo somente em casa. Porém, alguns saíam de casa para realizarem visitas aos familiares, irem ao cemitério, e para a chácara, totalizando 08,73% deles. Outros computando 21,35%, saem de casa e são auxiliados para irem ao mercado, a farmácia, ao banco e a feira. Percebeu-se que uma pequena minoria de 3,88% da amostra, para evitar as saídas no comércio, utilizam aplicativos para realizarem pagamentos e transferências bancárias. Um outro fator apontado pelos entrevistados foi a questão dos cuidados, com a saúde, protegendo-se e usando máscara, tomando banho de sol e seguindo a ordem do calendário de vacinas, 18,44%.

Além disso, para passar o tempo e se sentirem úteis, um pequeno grupo se ocupou com os serviços domésticos, 5,82%, como por exemplo, cuidar dos netos, fazer o almoço, cortar grama, cuidar da horta. Outro assunto abordado foi referente a moradia, um percentual de 01,94%, comentou que mora sozinha(o) e 3,88% residem com os familiares.

**Quadro 01** - Respostas da amostra referente a primeira pergunta: “Atualmente, devido ao COVID-19, quais as mudanças que ocorreram em sua rotina diária?”

Evento: XXV Jornada de Pesquisa

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

ENTREVISTADOS	AMOSTRAGEM	(%)
- Somente em casa ou na maior parte do tempo.	1, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 37	24,27
- Estou me cuidando: uso máscara, banho de sol, vacina.	1, 2, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 22, 25, 27, 28, 29, 32, 35, 37.	18,44
-Serviços domésticos: cuidar dos netos, faço almoço, corto grama, cuido da horta.	2, 7, 14, 26, 28, 35.	5,82
-Saio de casa para ir ao cemitério, na chácara, visitar familiares.	4, 6, 19, 21, 22, 23, 30, 31, 34.	8,73
-Saio de casa para ir ao mercado, ir a farmácia, no banco, feira ou auxiliado por familiares.	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30, 32, 34, 35, 37.	21,35
-Mora sozinha (o).	4, 8.	1,94
-Sente falta das caminhadas, de ir à igreja, de passear.	8, 16, 27, 28.	3,88
-Mora com familiares.	10, 11, 12, 33.	3,88
-Pagamentos via aplicativos.	12, 24, 13,30.	3,88
-Atividades de lazer: assistir televisão, escutar rádio, tricô, crochê, leituras, orações, mais tempo para descanso, atividades beneficentes.	8, 10, 11, 19, 27, 28, 35, 36.	7,76

\*Dados coletados em março de 2020. \*\*Análise de conteúdo de Bardin, 2001. \*\*\* Software Microsoft Excel (versão 2016).

Uma porcentagem de 3,88%, apontaram que sentem falta das caminhadas, de irem à igreja, de passear. Alguns outros pesquisados, 7,76%, comentaram que realizam atividades de lazer, assim como assistir televisão, escutar rádio, fazer tricô, crochê, leituras, orações, mais tempo para o descanso e outras atividades beneficentes (confecção de máscaras e jalecos).

Devido ao COVID-19 diversas medidas de controle e prevenção foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais e em diferentes esferas administrativas. Essas medidas se diferenciam de uma região para a outra do país, entretanto a mais difundida foi o distanciamento social (BEZERRA et al., 2020). A literatura tem apontado essa estratégia como uma das principais ações não farmacológica para o enfrentamento do coronavírus.

A medida protetiva de distanciamento social recomendada pelo Ministério da Saúde (2020) para segurança dos idosos, está influenciando no comportamento individual e coletivo desse público

**Evento:** XXV Jornada de Pesquisa

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

considerado de risco. Segundo Hammerschmidt e Santana (2020), essa diretriz denota a necessidade de (re)configuração dos comportamentos, com prioridade para ações de higiene constantes, como lavagem das mãos, uso de álcool em gel, distanciamento das pessoas, uso de máscara, cuidados ambientais e emocionais. Embora, mesmo destacando a importância de “ficar em casa”, muitos idosos apresentam resistência a adequação do atual cenário, resultando em atenção redobrada e cuidados específicos.

Ainda Hammerschmidt e Santana (2020), p. s/p. “os momentos de distanciamento social são medidas de precaução à saúde, com intenção de preservação e proteção; porém, a autonomia e a independência do idoso são alicerces para o envelhecimento saudável”. Além disso, é importante o idoso manter a rotina de atividades regulares com hábitos saudáveis.

De acordo com Ferreira et al. (2020) alguns comportamentos e atitudes no ambiente domiciliar e familiar podem auxiliar na manutenção de uma vida fisicamente ativa, tais como realizar atividades de vida diária como limpeza, manutenção e organização dos espaços domésticos; evitar o comportamento sedentário, intercalando o tempo sentado ou deitado com períodos de atividade física, reduzindo o tempo de uso de dispositivos eletrônicos; e reservar alguns minutos para atividades de alongamento, relaxamento, meditação, leitura, atividades que gostam de fazer.

Outra atividade que está envolvendo os idosos são os cuidados com o netos, uma vez que isso requer habilidades para atender às particularidades de diferentes gerações, exigindo a obrigatoriedade do zelo diário. Porém, entre os cuidados orientados pelos profissionais da saúde durante o período de restrições, está o distanciamento principalmente das crianças, devido ao potencial de transmissão do vírus.

Conforme a análise dos dados, enfatiza-se que os idosos precisam de maior atenção, não apenas por estarem no grupo de risco, mas também por necessitarem de cuidados especiais com a saúde. Incentivando assim, na adoção e manutenção de uma vida fisicamente e mentalmente ativa, sendo vista como uma importante abordagem para o combate à pandemia.

**Quadro 02-** Respostas da amostra em relação à segunda pergunta: “Está realizando algum tipo de exercícios físicos em casa? Quais?”

ENTREVISTADOS	AMOSTRAGEM	%
-Não	8, 11, 22, 23, 32, 33.	8
-Sim	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 38.	43,24
-Exercícios físicos realizados em casa: caminhadas, alongamentos, dança, bike, elíptico, subir e descer escada e garrote.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 37, 38.	36,48
-Atividades físicas enviadas por meio de aplicativos do PITI/UNIJUÍ e do SESC de Ijuí.	3, 6, 17, 19, 20, 26, 27, 36, 38.	12,16

\*Dados coletados em março de 2020. \*\*Análise de conteúdo de Bardin, 2001. \*\*\* Software Microsoft Excel (versão 2016).

Questionados se estiveram realizando algum tipo de exercícios físicos em casa, a grande maioria

**Evento:** XXV Jornada de Pesquisa

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

dos entrevistados, 43,24%, confirmaram que sim, apenas 8,10% apontaram que não. Alguns mencionaram que fazem fisioterapia, outros que sentem dores nas articulações e dores nos joelhos. Quando questionado os tipos de exercícios realizados, 36,48% relataram que praticam caminhadas, alongamentos, danças, bike, elíptico, subir e descer escadas e garrote. Uma porcentagem do grupo 12,16% relataram que realizam os exercícios atividades físicas enviadas através de aplicativos por meio do PITI/UNIJUÍ e pelo SESC de Ijuí. Sendo este um dos meio que está colaborando a manterem-se em forma com bom nível de aptidão física e de capacidade funcional.

Ferreira et al. (2020), a prática de exercício físico como medida benéfica para a melhora da imunidade é fortemente evidenciada na literatura. Em vista disso, é importante que idosos que realizam exercícios físicos regularmente mantenham a prática, todavia adequando-se à condição atual de restrições de circulação, uma vez que comprovadamente estes apresentam mais comorbidades e além de serem mais vulneráveis ao vírus.

Por ser a faixa etária com maior risco, os idosos necessitam de cuidados e recomendam permanecer em casa o máximo de tempo possível e manter o corpo ativo ajudará a ter disposição para fazer as atividades rotineiras após o período de isolamento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Porém, se o indivíduo adotar uma rotina sedentária como dedicar mais tempo sentado assistindo TV ou designar tempo nas redes sociais, conseqüentemente favorece ao aumento do peso corporal e por conseguinte o surgimento de comorbidades associadas ao risco de doenças crônicas como obesidade, diabete e bem como transtornos psicossociais. Uma vez que a nova rotina proposta pode ser um fator estressante e de gatilho para a ansiedade.

O Colégio Americano de Medicina do Esporte divulgou recentemente um guia em que sugere que a atividade física de intensidade moderada deva ser mantida no período de pandemia, salientando a importância para a saúde (FERREIRA et al., 2020). Desse modo, incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa para a população idosa, como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação do vírus, visando contribuir na melhoria e proteção do sistema imunológico além de promover benefícios psicológicos como a sensação de bem estar.

Em Martinez e Alvarez-Mon (1999), a prática regular de atividade física pode ser benéfica para a saúde, porém, parâmetros como volume e intensidade devem ser observados em sua prescrição para que dele se obtenha melhores resultados. Os autores mencionam que o estresse produzido pelo exercício físico são acompanhados por um aumento da descarga de catecolaminas como adrenalina e noradrenalina, que exercem influência sobre uma série de processos fisiológicos, sendo um fator a mais na modulação da imunidade. Nesse sentido, o exercício físico de intensidade moderada promove proteção contra infecções causadas por microrganismos intracelulares.

Além disso, a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade. No entanto, o Ministério da Saúde (2020) alerta aos cuidados com a prática de atividade física em casa, tais como: evitar atividades físicas que seu corpo não está habituado a executar; aumentar gradativamente a intensidade, manter a rotina de exercícios, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto ao locais de prática; respeitar os limites do corpo; manter-se hidratado e caso na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratória, como febre, tosse ou dispnéia (falta de ar), a prática de atividades físicas deve ser suspensas.

**Quadro 03** - Respostas da amostra com relação à terceira pergunta: “Como está o seu relacionamento com os familiares e amigos?”

**Evento:** XXV Jornada de Pesquisa  
**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

ENTREVISTADOS	AMOSTRAGEM	%
-Contato com familiares e amigos somente por telefone e redes sociais	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38.	79,06
-Sente angústia, dores articulares, depressão, tristeza	4, 13, 22, 34.	9,30
-Mora com filho, irmã, recebe familiares	1, 5, 7, 10, 20, 25.	11,62

\*Dados coletados em março de 2020. \*\*Análise de conteúdo de Bardin, 2001. \*\*\* Software Microsoft Excel (versão 2016).

Questionamento referente os contatos com familiares e amigos, 79,06% responderam que possuem contato via telefone e redes sociais. Outros 9,30%, ressaltaram que se sentem angustiados, com dores articulares, deprimidos e tristes, sendo um sinal de alerta e de atenção, caso necessário encaminhar para uma avaliação interdisciplinar. Uma parte deste grupo 11,62% moram com familiares e recebem visitas de parentes e amigos, sendo assim ficar atentos para evitar aglomerações.

Em tempos de distanciamento social, a atenção com a saúde mental dos idosos deve ser intensificada, sendo de extrema importância a manutenção do contato social. De acordo Kairalla (2020), o Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC), mencionam que sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza e depressão são esperados durante um surto de doença infecciosa, como o atual cenário com a pandemia, podendo colocar em risco a saúde mental das pessoas.

Ainda, especialistas recomendam que para amenizar o estresse e a angústia é importante manter contato frequente com os familiares, especialmente, os idosos para verificar se precisam de ajuda e para que não se sintam tão solitários e vulneráveis, Hammerschmidt e Santana (2020), p. s/p. expressam que atualmente se depara,

[...] com o estímulo do idoso para utilizar ferramentas tecnológicas. Essas podem possibilitar aproximação social, porém, historicamente, a população idosa brasileira apresenta baixa escolaridade e dificuldade de acesso aos recursos tecnológicos. Infelizmente, este fato interfere na aquisição de conhecimentos sobre a pandemia, assim como limita as possibilidades de comunicação, principalmente durante o distanciamento, dificultando a orientação dos comportamentos individuais e coletivos.

Embora as visitas devam ser evitadas o uso da tecnologia tem auxiliado os contatos entre as pessoas através da utilização do telefone seja ele fixo ou móvel, mídias sociais, mensagens de texto, bate-papo por vídeo ou outras tecnologias de comunicação para estar conectado e próximo das pessoas. Profissionais da saúde apontam alguns meios como a tecnologia, a construção de rotina e o acesso à informação de qualidade como forma de incentivar os idosos a permanecerem em casa e se distanciar dos riscos do coronavírus.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De fato, com a Pandemia ocorreram mudanças nas vidas das pessoas e principalmente dos idosos que estão mais vulneráveis às consequências desse impacto. Observou-se que, nesse atual momento, será necessário estratégias de monitoramento e comunicação que permitem reduzir sintomas psicossociais dessa população como sentimento de tristeza, desamparo, solidão e depressão.

**Evento:** XXV Jornada de Pesquisa

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

Os recursos tecnológicos tem exercido um papel fundamental de comunicação entre as pessoas, a qual a maioria da população tem acesso, no sentido de preservar o contato e o apoio de familiares e amigos, como também manter informados referente ao contexto que está vivendo. Enquanto promotores da saúde, esse dispositivo proporciona a conservação do vínculo e o incentivo às práticas corporais domiciliar à distância, sendo esse um dos fatores relevantes no aumento da resistência imunológica do organismo, evidentemente aliado com atitudes e comportamentos preventivos. Portanto, ressalta-se a importância da implementação de medidas emergenciais e abrangentes de apoio e suporte à população idosa.

## REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2001.

BEZERRA, A. C. V.; SILVA, C. E. M.; SOARES, F. R. G.; SILVA, J.A.M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência saúde coletiva**, v.25, supl.1, Rio de Janeiro, June 2020, Epub June 05, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232020006702411&script=sci_arttext)>. Acesso em: 26/06/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. **Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?** Maio, 2020. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>>. Acesso em: 25/06/2020.

FERREIRA, M. J.; IRIGOYEN, M. C.; COLOMBRO, F. C.; SARAIVA, J. F. K.; ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. vol.114 no.4 São Paulo Apr. 2020 Epub Apr 09, 2020. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0066-782X2020000400601](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000400601)>. Acesso em: 25/06/2020.

HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; SANTANA, R. F. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID - 19. **Cogitare Enfermagem, Comunicação livre**, 2020. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1095404/72849-288133-1-pb.pdf>>. Acesso em: 25/06/2020.

KAIRALLA, M. . Como fica a cabeça dos idosos em tempos de Covid-19 e isolamento social. **Revista Veja Saúde**. Abr., 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/chegue-bem/como-fica-a-cabeca-dos-idosos-em-tempos-de-covid-19-e-isolamento-social/>>. Acesso em: 25/06/2020.

MARTINEZ, A. C.; ALVAREZ-MON, M. O sistema imunológico (I): conceitos gerais, adaptação ao exercício físico e implicações clínicas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v..5, n.3, p. 120-125, 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n3/10.pdf>>. Acesso em: 15/10/2019.

MINAYO, M.C.S; DESLANDES, S. F.; NETO, O. C.; GOMES, R. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 20 ed., Rio de Janeiro: Ed. Vozes, 1994.

PICHÓN-RIVIÉRE, Enrique. **Teoria do vínculo**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

**Parecer CEUA:** 3.069.588