

ISOLAMENTO SOCIAL E ATIVIDADE FÍSICA EM NONAGENÁRIOS E CENTENÁRIOS DURANTE A PANDEMIA COVID-19, PROJETO AMPAL

Ana Paula Tiecker, Ângelo José Gonçalves Bós, Francielle Bonett Aguirre, Josemara de Paula Rocha, Liziane da Rosa Camargo, Vivian Ulrich.

Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL) do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS,
Porto Alegre, Brasil
franciellebaguirre@gmail.com

Introdução: A atividade física é importante para uma boa condição funcional e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, todavia entre nonagenários e centenários prevalece um comportamento sedentário. Portanto, a prática de atividade física pode estar diminuída durante a pandemia da COVID-19. **Objetivo:** Investigar mudanças na atividade física em nonagenários e centenários durante a pandemia. **Metodologia:** Estudo observacional transversal, envolvendo nonagenários e centenários participantes do Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL). As avaliações foram realizadas entre abril e agosto de 2020 e questionaram a percepção de facilidade em atividades funcionais e prática de atividade física antes da pandemia e 15 dias imediatamente depois da instalação da restrição social, por smartphone identificando modificações nos hábitos de vida e saúde durante a pandemia. **Resultados:** A maior parte dos participantes diminuíram sua prática durante o início da pandemia ou não tinham o hábito de praticar e se mantiveram nessa condição. Dos 66 longevos participantes, 38 (57,6%) praticavam atividade física pelo menos uma vez por semana antes da COVID-19 e 28 (42,4%) diminuíram a atividade física durante a pandemia. Viver com companhia pareceu ser um facilitador para a melhora das facilidades em atividades funcionais. Houve uma mudança significativa estatisticamente nas habilidades funcionais: levantar-se da cadeira sem uso das mãos, agarrar objetos firmemente com as mãos, levantar os braços acima da cabeça, transferir-se da cama para cadeira ou vice-versa e alimentar-se sozinho. Apenas 28 (42,4%) participantes não apresentaram mudança na atividade física. **Considerações Finais:** A atividade física diminuiu durante a pandemia, a companhia pareceu ser um facilitador e a facilidade em atividades funcionais declinou no curto prazo para funções de membros superiores e inferiores em nonagenários e centenários.

Palavras-chave: Idoso de 80 Anos ou mais. Exercício físico. Isolamento social. Infecções por coronavírus. Saúde pública.