



Título:	APOIO FAMILIAR, ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR EMOCIONAL DE IDOSOS NA PANDEMIA DE COVID-19		
Autores:	Autor 1 Vitor Emanuel Alves Zambarda Autor 2 João Marcos Ripplinger Autor 3 Gabriela Paula Mohr Autor 4 Natalia Luisa Friess Kist Autor 5 Rafael Augusto Corá Brandt Autor 6 Silvia Virginia Coutinho Areosa		
Área	[] Humanas [X] Sociais Aplicadas [] Biológicas e da Saúde [] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[] Ensino [X] Pesquisa [] Extensão [] Inovação
Resumo:			
<p>A pandemia de COVID-19 impôs novos desafios ao envelhecimento saudável, intensificando o isolamento social e restringindo práticas de lazer e atividades físicas entre pessoas idosas. O envelhecimento saudável compreende a otimização das capacidades funcionais e a promoção da autonomia e qualidade de vida, sendo influenciado por fatores de suporte social, saúde e estilo de vida. Nesse contexto, analisar como a convivência domiciliar, a prática de exercícios em casa e a presença de doenças crônicas repercutem sobre o bem-estar emocional das pessoas idosas tornou-se fundamental para orientar ações de promoção da saúde.</p> <p>O objetivo deste estudo, vinculado ao projeto guarda-chuva desenvolvido pelo GEPEC/UNISC, foi investigar a relação entre arranjo domiciliar, atividade física domiciliar e bem-estar emocional em idosos de Santa Cruz do Sul durante o isolamento social, comparando padrões entre aqueles com e sem doenças crônicas. Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem mista, do tipo levantamento. Participaram 556 pessoas idosas, com 60 anos ou mais, integrantes de ações extensionistas da UNISC. A coleta de dados ocorreu por entrevistas telefônicas, contemplando informações socioeconômicas (idade, sexo, arranjo domiciliar), de saúde (doenças crônicas, uso de medicamentos, vacinação) e comportamentais (prática de exercícios e lazer antes e durante a pandemia, medidas de proteção). A análise descritiva e o cruzamento de variáveis foram realizados a partir das questões “mora com quem”, “tem se exercitado em casa” e “como tem se sentido nos últimos dias”, estratificadas pela presença de doenças crônicas.</p> <p>Os resultados evidenciaram que a amostra foi majoritariamente feminina (77%), com média de idade de 70,6 anos; 74% relataram doenças crônicas e 72% faziam uso contínuo de medicamentos. Antes da pandemia, 84% praticavam regularmente atividades físicas ou de lazer, sendo hidroginástica e caminhada as mais citadas; durante o isolamento, 70% mantiveram os exercícios em casa. O cruzamento de dados identificou um perfil de 113 idosos com doenças crônicas, que viviam com cônjuge, se exercitavam em casa e relataram sentimentos de bem-estar ou tranquilidade. Em contraste, idosos que viviam sozinhos e não mantiveram exercícios apresentaram maior frequência de sentimentos</p>			



negativos. Mesmo entre portadores de doenças crônicas, a continuidade de exercícios domiciliares e o apoio familiar mostraram-se fatores protetores ao bem-estar emocional. Observou-se ainda ampla adesão às medidas de proteção e alta cobertura vacinal contra influenza.

Conclui-se que a presença de apoio conjugal ou familiar e a manutenção de atividades físicas no domicílio foram determinantes para preservar a saúde emocional e funcional dos idosos durante a pandemia, mesmo na presença de doenças crônicas e polimedicação. Tais achados reforçam a importância de políticas públicas e programas de saúde que estimulem redes de apoio social, práticas de exercícios adaptados e alternativas de lazer no domicílio, especialmente para aqueles que vivem sozinhos. Incentivar a participação ativa dos idosos em atividades físicas e recreativas representa estratégia essencial para reduzir sentimentos de solidão e ansiedade, fortalecendo a qualidade de vida e a autonomia no processo de envelhecimento.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1y08o9gbQfbg1OONvLm-1_dqyutLlpQR/view?usp=sharing