

# MÍDIAS EDUCACIONAIS PARA IDOSOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO IMPOSTO PELO ISOLAMENTO SOCIAL

Rosamaria Rodrigues Garcia

Universidade Municipal de São Caetano do Sul

Bianca Ellen Kuz

Catharina Trofimovas Gonçalves

Fernanda Farias Nascimento

Giovanna Carvalho Cornea

Jordana Teixeira Sena

Palavras-chave: Idoso, COVID-19, Comportamento sedentário, Educação em Saúde, Cinesioterapia.

## Introdução

A proporção de idosos cresce rapidamente quando comparada a qualquer outro grupo etário, fato observado em diversos países. Entre 1970 e 2025, acredita-se que haverá 694 milhões de pessoas entre a população acima de 60 anos, representando um crescimento mundial de mais de 200% (CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL, 2015).

Estima-se que em 2025, o número de idosos atinja 1,2 bilhões de pessoas e, em 2050, serão 2 bilhões de pessoas, sendo 80% delas vivendo nos países em desenvolvimento. De acordo o IBGE, entre 1940 e 2015, houve um aumento de 30 anos na expectativa de vida dos brasileiros, alcançando a média de 75,8 anos em 2016 (BINOTTO; LENARDT; RODRÍGUEZ-MARTÍNEZ, 2018; CAMÕES et al., 2016).

O envelhecimento é um processo natural que ocorre durante a vida, trazendo alterações fisiológicas e naturais, como diminuição da massa, da força e da resistência muscular, podendo afetar o equilíbrio; diminuição da acuidade visual e auditiva, dificultando a capacidade de prever e planejar suas ações. No entanto, essas alterações podem ser minimizadas através da prática regular de movimentos (ALFIERI et al., 2009; LANUEZ; JACOB FILHO, 2008).

Comportamento sedentário é o termo direcionado às atividades que são realizadas na posição sentada ou deitada, que não aumentam significativamente o gasto energético acima dos níveis de repouso. Os idosos passam muito tempo sentados durante a semana e mais tempo ainda nos finais de semana, sendo as principais atividades do dia a dia: assistir televisão, ouvir rádio, costurar, ler e receber visitas. Estudos apontam que quanto maior o tempo do comportamento sedentário, maior é a prevalência do surgimento de depressão nesses idosos (RAMALHO et al., 2021; SANTOS, 2013).

O comportamento sedentário vem sendo um fator de risco à saúde, sendo um agravante para a saúde. A taxa de sedentários vem crescendo e atinge aproximadamente metade da população brasileira, sendo marcado pela falta de movimentos, predispondo o indivíduo à redução no gasto energético. O sedentarismo é considerado atualmente um problema de saúde pública e por muitos profissionais da saúde, também é considerado como o mal do século (CHASE et al., 2020; SILVA et al., 2012).

A pandemia do COVID-19 é causada por coronavírus da doença respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), que teve início em Wuhan na China, tendo seu primeiro caso descoberto em dezembro de 2019. É uma doença transmissível, letal em alguns casos, tornando-se uma emergência de saúde pública. A pandemia do novo coronavírus trouxe efeitos sociais, econômicos e psicológicos para todo o mundo (VASCONCELOS et al., 2020; SINCLAIR e ABDELHAFIZ, 2020).

Especialistas recomendaram medidas para impedir a propagação do vírus, sendo a principal delas, a quarentena ou isolamento social, consistindo em um período de restrição de circulação da população. A quarentena pode desencadear sintomas psicológicos, como ansiedade, medo, estresse e raiva. É necessário pensar na saúde mental e bem estar dos indivíduos submetidos a este período de isolamento (VASCONCELOS et al., 2020).

A saúde física e a saúde mental são pontos principais a serem observados nesse período, principalmente nos idosos, particularmente suscetíveis a doenças graves e mortes, devido ao declínio relacionado à idade no sistema imunológico (FARO et. al., 2020; LEÃO, FERREIRA e FAUSTINO, 2020).

As mortes por COVID-19 ocorrem mais em idosos, especialmente aqueles com doenças crônicas. O isolamento entre a população idosa é preocupante, devido ao risco aumentado de problemas cardiovasculares, neurocognitivos, autoimunes e de saúde mental. A internet pode ser usada como um veículo de comunicação e diminuir o sentimento de solidão, porém, nem todos são alfabetizados ou possuem condições econômicas para se apropriar desta tecnologia (COSTA et al., 2020).

A idade avançada, associada a comorbidades, incluindo diabetes, predispõem a um maior risco de infecção por COVID-19 e pior prognóstico. As principais etapas para manter a saúde nesse grupo altamente vulnerável incluem exercícios e movimentos corporais diários, que contribuem para aumentar a imunidade, melhorar o controle glicêmico, reduzir o risco de infecção, entre outros (SINCLAIR e ABDELHAFIZ, 2020; CONWAY et al., 2021).

O sedentarismo, na velhice, pode desencadear dificuldade ao executar tarefas do cotidiano, maior risco de quedas, de fragilidade e dependência. As práticas de movimentos e exercícios promovem benefícios à saúde, mantendo uma independência funcional e melhora na qualidade de vida. No entanto, a pandemia de COVID-19 pode provocar redução significativa das oportunidades de práticas tradicionais de atividades físicas (CHASTIN et al., 2021; CAMÕES et al., 2016; MOREIRA, TEIXEIRA e NOVAES, 2014).

Atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal realizado voluntariamente através de contração da musculatura esquelética, que eleve o gasto energético para além dos níveis de repouso (CAMÕES et al., 2016).

Há evidências constatadas no American College of Sports Medicine, que programas multicomponentes, com movimentos corporais, exercícios proprioceptivos e caminhadas, provocam respostas favoráveis eficazes, que contribuem para o envelhecimento saudável. Há maior mobilidade e densidade mineral óssea, aumento no desempenho das atividades da vida diária, menor prevalência de quedas e bem estar geral (PÉREZ-ROS; VILA-CANDEL e MARTÍNEZ-ARNAU, 2020; COMPERNOLLE et al., 2019).

Pitanga, Beck e Pitanga (2020) evidenciaram que a prática de movimentos corporais e de atividade física regular estão associadas a benefícios no sistema cardiovascular, metabólico e imunológico, tendo relação não somente com a manutenção da saúde, mas também com a redução do comportamento sedentário, corroborando Ramalho et al. (2021) e Dogra et al. (2017).

Uma das estratégias de enfrentamento para tornar o período de quarentena menos adoeedor é a realização de cinesioterapia, definida como a prática de exercícios que promovam o movimento corporal, prática esta estudada e prescrita pelo fisioterapeuta, sendo um meio importante para ajudar no controle da ansiedade e na regularização do sono, bem como para manter a integridade osteomioarticular (VASCONCELOS et al., 2020).

Este estudo teve por objetivo identificar as consequências do isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 nas atividades físicas e nos movimentos corporais, bem como na presença de comportamento sedentário em indivíduos de 50 anos ou mais.

Pretendeu-se ainda elaborar mídias educacionais em formato de vídeos, com práticas de movimentos corporais, a serem realizadas no domicílio.

## Método

Trata-se de estudo prospectivo, transversal, descritivo, de abordagem quantitativa, com amostra não probabilística, selecionada por conveniência, a partir de indivíduos de ambos os gêneros, com 50 anos ou mais, matriculados na universidade aberta da terceira idade da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS) ou pessoas com 50 anos ou mais, vivendo na comunidade. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética da USCS, sob parecer número 4.211.900 e CAAE 34505020.5.0000.5510.

Foi adotada a faixa etária de 50 anos ou mais, ao invés de 60 anos ou mais, que é a idade em que se atribui o conceito de idoso a esta faixa etária, em virtude do município de origem da realização do estudo, São Caetano do Sul, possuir como política de governo, a busca pelo envelhecimento ativo. Deste modo, apesar de no Brasil, o marco legal e etário para a pessoa idosa ser a partir dos 60 anos, o município de São Caetano do Sul permite a inclusão de indivíduos com 50 anos ou mais, em todas as atividades, programas e políticas públicas municipais destinadas aos idosos, adotando-se a mesma lógica no presente estudo.

A pesquisa foi divulgada nas redes sociais e por meio do aplicativo WhatsApp® para smartphone. Inicialmente, o indivíduo recebeu o convite para participação, seguido do termo de consentimento livre e esclarecido e o questionário inicial, caso concordasse em participar.

O questionário foi desenvolvido pelas pesquisadoras, utilizando-se a plataforma do Google Forms®, considerando a impossibilidade de aplicação presencial dos questionários em virtude da imposição legal de medidas de isolamento social, em virtude da pandemia.

Deste modo, foram criadas questões para identificar as características das alterações e práticas adotadas durante o período de pandemia, bem como a presença de comportamento sedentário. A duração média de preenchimento foi prevista em 20 minutos.

Após o envio das respostas, cada participante recebeu uma mensagem de agradecimento, juntamente com os vídeos, contendo exercícios demonstrados de forma simples e segura, a serem realizados dentro de casa, com os recursos que tivessem disponíveis no momento, caso assim o desejassem, com duração total estimada entre 20 a 25 minutos.

## Resultados

Foram obtidas 159 respostas, das quais 79,2% mulheres e 20,8% homens, com média de idade de 58,9 anos, variando entre 50 a 90 anos. Quanto ao estado civil, 66,7% eram casados, 8,8% viúvos, 8,2% solteiros, 13,2% separados/divorciados, e 3,1% outros.

Com relação à presença de comorbidades, 60% referiram problemas de saúde, tais como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, doença osteoarticular degenerativa, hipotireoidismo ou hipertireoidismo, bursite, dislipidemia, doenças cardiovasculares, obesidade, vertigem, doenças autoimune, câncer, doenças neurológicas, doenças pulmonares, depressão, doenças renais, ansiedade e alterações ortopédicas.

A maioria dos participantes (97,5%) relataram estar cumprindo o isolamento social, sendo que 47,8% interromperam a prática de atividades físicas por conta da pandemia, tais como ginástica, academia, fisioterapia, pilates, caminhada, dança, musculação, futebol, hidroginástica, yôga, natação, zumba, acupuntura e crossfit.

Dentre os voluntários que continuaram praticando atividades físicas, 8,2% relataram realizar apenas uma vez na semana, 13,2% praticam por dois dias na semana, 13,2% praticam três vezes na semana, 6,3% praticam por quatro dias na semana, 7,5% praticam por cinco dias na semana, 3,8% praticam por seis dias, e 3,1% praticam exercícios em casa, todos os dias.

Com relação ao comportamento sedentário, 26,4% dos voluntários relataram passar mais de cinco horas sentados por dia; 37,1% passam de três a quatro horas; 28,3% passam de uma a duas horas sentados e 8,2% passam menos de uma hora sentados por dia. Quanto ao tempo que passam deitados, além do período do sono, 73,6% relataram passar menos de uma hora deitados por dia e 15,1% de uma a duas horas por dia; 5,7% passam de três a quatro horas e 5,7% passam mais de cinco horas deitados por dia.

Como consequências do isolamento social e do comportamento sedentário, 29,6% dos participantes relataram estar mais cansados para realizar as atividades; 43,8% relataram estar sentindo novos incômodos, dores, desconfortos, que não sentiam antes da pandemia como: dores na coluna, dores nos joelhos, cansaço, dores nas pernas, dores musculares, perda de energia vital, insônia, indisposição, desconfortos para respirar, ganho de peso e tendinites.

Considerando a capacidade funcional, 41,5% relataram que não houve dificuldade para realizar as atividades de vida diária (AVD) após a interrupção das atividades físicas, e 25,2% referiram dificuldade. Ainda, 18,9% não faziam atividades físicas, mas sentiram dificuldades nas AVD e 14,5% não faziam atividades anteriormente e não referiram dificuldades.

Quanto às mudanças no corpo provocadas pela cessação de atividades físicas, como diminuição de força nas pernas, falta de ar, cansaço, dores, dentre os que interromperam as

atividades, 34% referiram que sentiram diferença e 29,6% relataram não sentir diferenças no corpo. Por outro lado, 21,4% não faziam atividade física antes da pandemia, mas sentiram diferença no corpo e 15,1% não faziam atividades físicas e não sentiram diferença no corpo.

Curiosamente, 93,1% afirmaram que o exercício físico ajuda a manter a disposição para realizar as tarefas, porque sentem-se mais ativos; e 89,9% referiram que conhecem formas de fazer exercícios em casa, no entanto, 44,7% não praticavam exercícios em casa. Com relação ao nível de melhora obtido pela prática de atividade física, 52,8% acreditam que os exercícios os ajudam a mantê-los ativos e fazer as tarefas do dia a dia e 36,5% sentem que conseguem realizar melhor suas atividades.

O comportamento sedentário caracteriza-se pela prática de atividades de baixo gasto energético. Sabe-se que o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19 favoreceu a adoção de comportamentos sedentários, ainda que dentre a população praticante de atividade física regular. Deste modo, a partir dos achados recomenda-se, a continuidade da prática de atividades físicas em casa, de preferência em lugares abertos, como quintais e varandas, intercalando atividades aeróbicas, com exercícios para melhora do equilíbrio e fortalecimento muscular, com auxílio de dispositivos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientações profissionais online (MENEGUCI et al., 2015).

A partir da realidade observada no grupo estudado, retratando participantes predominantemente ativos anteriormente e que vieram a sofrer as consequências da pandemia, bem como voluntários que reconhecem os benefícios da atividade física e a possibilidade de realização de exercícios domiciliares, foi possível elaborar mídias educacionais em formato de vídeos autoexplicativos, adaptados às características do grupo estudado, estimulando-os a manterem a prática habitual e regular de atividade física.

### Mídias Educacionais

Considerando o período em que a pesquisa foi realizada, ou seja, durante a pandemia de COVID-19, as mídias educacionais foram elaboradas a partir das seguintes particularidades: 1) utilização de recursos encontrados no próprio domicílio, como garrafas, mantimentos, cabo de vassoura, cobertor, cadeiras, sofá; 2) demonstração dos exercícios por membros da família, que coabitavam as residências das pesquisadoras, visando evitar riscos desnecessários de contaminação; 3) aplicação de linguagem popular sobre os movimentos e o posicionamento; 4) gravação de vídeos de curta duração, que pudessem ser transmitidos por aplicativos de mensagens dos telefones celulares; 5) utilização de falas pausadas e explicações

objetivas, acompanhadas das demonstrações imediatas das orientações, facilitando a escuta e a compreensão; 6) escolha de movimentos fisiológicos das articulações, realizados corriqueiramente nas atividades de vida diária, como andar, sentar e levantar, realizar tarefas domésticas simples e que porventura, talvez estivessem sendo feitos com pouquíssima frequência, em detrimento à imposição do isolamento social e seus efeitos biopsicossociais; 7) priorização dos grandes grupos musculares em detrimento à músculos menores, objetivando-se a manutenção da amplitude de movimento dos principais eixos: coluna vertebral, membros superiores e inferiores, e função respiratória.

Foram elaborados pelas autoras da pesquisa, vídeos de fácil entendimento, considerando as medidas de segurança, para que todos compreendessem e pudessem replicar as atividades de mobilidade articular, relaxamento, alongamento, fortalecimento muscular e exercícios para estimular a respiração, com duração total de execução de 20 a 25 minutos.

Os vídeos foram enviados para todos os participantes da pesquisa que responderam ao questionário e disponibilizaram seu número de telefone. As pesquisadoras ficaram à disposição dos participantes para esclarecimento de dúvidas. Os vídeos foram publicados no Instagram® @idoso.com.voce, sendo mais um meio de divulgação das mídias educacionais. A seguir, são descritos os conteúdos de cada um dos vídeos, valorizando-se nos parágrafos abaixo, a escrita científica.

## VÍDEO 1 – MEMBROS SUPERIORES

As atividades para os membros superiores possuem o objetivo de fortalecimento e alongamento, consistindo em três exercícios. No primeiro, o indivíduo deverá posicionar-se em sedestação, segurando um cabo de vassoura à frente de seu corpo. Realizará então uma flexão de ombro a 180° (ou em sua capacidade máxima), e em seguida, voltará à posição inicial. O indivíduo deverá realizar duas séries de doze repetições.

O segundo exercício é para fortalecimento dos músculos abdutores de ombro. Indivíduo em sedestação, segurará um saco de feijão ou açúcar (um quilo) e deverá realizar abdução de ombro no plano escapular, sendo previstas duas séries de 12 repetições para cada membro superior.

O terceiro exercício é um alongamento dos músculos bíceps braquial e peitoral maior. Indivíduo com a mão em extensão e espalmada na parede, realizará a extensão de ombro com o cotovelo estendido e rotação do corpo para o lado contralateral da parede, com o queixo em

direção ao ombro contralateral à mão na parede. O indivíduo deverá realizar duas repetições, com manutenção de trinta segundos, bilateralmente.

## VÍDEOS 2 e 3 – COLUNA VERTEBRAL

Os vídeos 2 e 3 referem-se a movimentos para a coluna vertebral, sendo um vídeo para coluna cervical e outro para lombar.

O vídeo para a coluna cervical contém 4 exercícios, a saber: alongamento de músculos trapézio e escaleno, para alívio de tensões musculares do pescoço, sendo duas repetições para cada lado, com manutenção de 30 segundos. O indivíduo deverá entrelaçar os dedos na região occipital e realizar flexão de coluna cervical, com o mento em direção ao esterno.

Para o próximo alongamento, o indivíduo deverá posicionar a mão direita em direção à orelha esquerda, passando o membro superior por cima da cabeça. Deverá então, realizar uma inclinação de pescoço, mantendo a posição por 30 segundos. Em seguida, deverá inverter o posicionamento, trocando a direção e a mão. Deverão ser realizadas duas repetições para cada lado, com manutenção de 30 segundos cada.

Passa-se então para o alongamento de músculo esternocleidomastóideo. Indivíduo com a mão esquerda apoiada sobre o lado direito da cabeça, leva-a em direção ao lado esquerdo, trocando a direção e a mão após o movimento. O indivíduo deverá realizar o movimento três vezes para cada lado, mantendo a posição por 30 segundos. O último exercício tem por objetivo estimular a mobilidade cervical. O indivíduo deverá realizar rotação de coluna cervical, no seu limite de movimento. Cada movimento deve ser repetido cinco vezes, bilateralmente.

O vídeo para a coluna lombar inclui três exercícios de mobilidade lombar. a) Em ortostatismo, com os pés afastados, o indivíduo deverá segurar, em cada mão, uma garrafa de plástico de meio litro, cheia de água. Deverá então realizar uma flexão de tronco, com uma leve flexão dos joelhos, encostando as garrafas no chão. São previstas para este exercício, quatro séries de seis repetições.

No segundo exercício, o indivíduo continuará em ortostatismo, e continuará segurando uma garrafa em cada mão (com meio litro de água). Realizará a inclinação de tronco, mantendo o corpo alinhado. Deverão ser feitas duas séries de oito repetições para cada lado.

O último exercício para a coluna lombar deverá ser feito em decúbito dorsal, em cima do colchão ou de um colchonete, ou ainda, de um cobertor macio dobrado. O indivíduo

deverá fletir as duas pernas e apoiar os pés na superfície. Com os braços cruzados no tórax, deverá elevar o quadril, mantendo a posição por 30 segundos, repetindo três vezes.

#### VÍDEO 4 – MEMBROS INFERIORES

O vídeo para membros inferiores contém três exercícios de fortalecimento e um alongamento.

O primeiro exercício para membros inferiores é de fortalecimento dos músculos quadríceps, tríceps sural e glúteo máximo, sendo previstas duas séries de 10 repetições para cada perna. O indivíduo deverá colocar um dos pés em um degrau de escada e levantar o outro membro inferior lentamente para cima do degrau, subindo o degrau. Em seguida, deverá abaixar lentamente o membro inferior novamente ao chão. Este exercício deve ser feito ao lado de uma parede ou de um corredor ou de algum móvel bem pesado, para garantir o apoio em situação de desequilíbrio.

O segundo exercício é para fortalecimento do músculo quadríceps, sendo quatro séries de seis repetições. Com o auxílio de uma cadeira ou de um sofá, o indivíduo deverá realizar o movimento de sentar-se e levantar-se da cadeira ou sofá, com os pés afastados, mantendo o mesmo ritmo em todas as repetições. Se precisar ou preferir, poderá utilizar um apoio.

O terceiro exercício é para fortalecimento dos músculos isquiotibiais, sendo previstas três séries de 10 repetições, para cada perna. Indivíduo em ortostatismo, com mãos encostadas em uma parede, ou apoiando-se em uma cadeira, realizará flexão e extensão de joelho, sem encostar o pé no chão.

O quarto exercício é um alongamento de músculos isquiotibiais, para alívio de tensões musculares na região posterior da perna. Indivíduo em decúbito dorsal ou em sedestação, com o auxílio de uma faixa ou lençol, coloca-a na região metatársica (plantar) do pé, segurando as pontas da faixa com as mãos. Deverá então, puxar a faixa para si, mantendo os joelhos estendidos e aproximando os dedos dos pés em direção ao corpo. Esta posição deverá ser mantida por 30 segundos, devendo ser feitas duas repetições em cada perna.

#### VÍDEO 5 – EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

O vídeo para melhorar a capacidade respiratória contém três exercícios. O primeiro consiste na expiração prolongada, sendo previstas três séries de oito repetições. Indivíduo em sedestação, com os pés apoiados no solo e a coluna posicionada no encosto da cadeira,

membros superiores relaxados ao lado do corpo, deverá realizar uma inspiração profunda, seguida de uma expiração prolongada (até seu volume de reserva expiratório).

O segundo exercício deverá ser feito em sedestação, com os pés apoiados no solo, membros superiores relaxados ao lado do corpo, deverá realizar inspiração em três tempos. A cada inspiração, realiza-se apneia por pelo menos dois segundos e o indivíduo deverá expirar totalmente ao fim da terceira apneia. O indivíduo deverá realizar quatro séries de quatro repetições.

O terceiro exercício deverá ser feito em decúbito dorsal, ou sedestação, com os pés apoiados no solo e a coluna posicionada no encosto da cadeira. O indivíduo deverá apoiar a mão sobre a região diafragmática e respirará normalmente, prestando atenção na elevação da região diafragmática durante a inspiração e na depressão da região diafragmática durante a expiração.

Este manuscrito procurou contribuir para a eliminação das possíveis barreiras impostas para a prática de atividade física e movimentos corporais durante o isolamento social. Optou-se pela elaboração de mídias educacionais com vídeos apropriados às particularidades do grupo estudado, valorizando atividades simples, que permitissem manter fisicamente ativos os mais variados públicos do ponto de vista funcional e socioeconômico (FRANÇA et al., 2020).

## Considerações Finais

A pandemia de COVID-19 tem favorecido o desenvolvimento ou o aumento do sedentarismo e de comportamento sedentário entre a população que está envelhecendo, situação também observada na presente pesquisa. As mídias educacionais enviadas aos idosos do presente estudo podem constituir-se ferramentas de estímulo e orientação profissional para a prática adequada de movimentos corporais, que possam contribuir para a manutenção da integridade física e psíquica dos indivíduos isolados socialmente.

A divulgação dos vídeos educativos nas redes sociais pode ampliar o alcance do público alvo, colaborando para a disseminação de boas práticas durante o isolamento social, em outras localidades, promovendo a conscientização sobre a possibilidade de adaptação das práticas corporais em ambientes domiciliares.

## Referências

ALFIERI, F. M. et al. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. **Brazilian journal of biomotricity**, v. 3, n. 1, p. 89-94, 2009.

BINOTTO, M. A.; LENARDT, M. H.; RODRÍGUEZ-MARTÍNEZ, M. C. Fragilidade física e velocidade da marcha em idosos da comunidade: uma revisão sistemática. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 52, e03392, 2018.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL – ILC – Brasil. (Org.). **Envelhecimento Ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade**. Rio de Janeiro, 2015.

CAMÕES, M. et al. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CHASE, J. D. et al. A systematic review and meta-analysis of interventions to reduce sedentary behavior among older adults. **Translational behavioral medicine**, v. 10, n. 5, p. 1078–1085, 2020.

CHASTIN, S. et al. Interventions for reducing sedentary behaviour in community-dwelling older adults. **Cochrane database of systematic reviews**, v. 6, n. 6, CD012784, 2021.

COMPERNOLLE, S. et al. Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: a systematic review and meta-analysis. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2019.

CONWAY, J. et al. Clinical characteristics and progression of COVID- 19 confirmed cases admitted to a single British clinical centre - A brief case series report. **International journal of clinical practice**, v. 75, n. 3, p. e13807, 2021.

COSTA, F. A. et al. COVID-19: seus impactos clínicos e psicológicos na população idosa. **Brazilian journal of development**, v. 6, n. 7, p. 49811-49824, 2020.

DOGRA, S. et al. Sedentary time in older men and women: an international consensus statement and research priorities. **British journal of sports medicine**, v. 51, n. 21, p. 1526-1532, 2017.

FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia**, v. 37, e200074, 2020.

FRANÇA, E. F. et al. COVID-19: Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. **Interamerican journal of medicine and health**, v. 2, p. 1-10, 2020.

LANUEZ, F. V.; JACOB FILHO, W. Efeitos de dois programas de exercícios físicos nos determinantes de aptidão motora em idosos sedentários. **Einstein**, v. 6, n. 1, p. 76-81, 2008.

LEÃO, L. R. B.; FERREIRA, V. H. S.; FAUSTINO, A. M. O idoso e a pandemia do Covid-19: uma análise de artigos publicados em jornais. **Brazilian journal of development**, v. 6, n. 7, p. 45123-45142, 2020.

MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MOREIRA, R. M.; TEIXEIRA, R. M.; NOVAES, K. O. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

PÉREZ-ROS, P.; VILA-CANDEL, R.; MARTÍNEZ-ARNAU, F. M. A home-based exercise program focused on proprioception to reduce falls in frail and pre-frail community-dwelling older adults. **Geriatric nursing**, v. 41, n. 4, p. 436-444, 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, v. 114, p. 1058-1060, 2020.

RAMALHO, A. et al. Estratégias de intervenção para a redução do comportamento sedentário diário nos idosos: Uma revisão rápida de literatura. In: PINHEIRO, J. (coord). **Olhares sobre o Envelhecimento. Estudos Interdisciplinares**. Volume I. Centro de Desenvolvimento Acadêmico, Universidade da Madeira, Portugal, 2021.

SANTOS, D. A. T. **Atividade física, comportamento sedentário e a sintomatologia depressiva em idosos**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2013.

SILVA, M. F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, p. 634-642, 2012.

SINCLAIR, A. J.; ABDELHAFIZ, A. H.. Age, frailty and diabetes–triple jeopardy for vulnerability to COVID-19 infection. **EClinicalMedicine**, v. 22, 100343, 2020.

TEIXEIRA, S. Novo Coronavírus (Covid-19): informações básicas. **Rede Bibliosus**, 2020.

VASCONCELOS, C. S. S. et al. O novo coronavírus e os impactos psicológicos da quarentena. **Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020.