

Orientações de exercício físico em mídias digitais para idosos durante o isolamento social ocasionado pela COVID-19

Physical exercise guidelines in digital media for the elderly during social isolation caused by COVID-19

Pautas de ejercicio físico en medios digitales para personas mayores durante el aislamiento social causado por COVID-19

Ana Luiza Ferreira
Vitor Rodriguez Fontinele
Gislane Ferreira de Melo
Karla Helena Coelho Vilaça e Silva

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi descrever e analisar as informações midiáticas acerca da prática de exercícios físicos voltados para idosos durante o isolamento social ocasionado pela Covid-19. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando as palavras-chave, no *site Google Search*. O critério de inclusão foram as notícias voltadas para a informação sobre a prática do exercício físico para idosos durante o isolamento social. Foram encontradas 23 mídias digitais, sendo elas: oito notícias em jornais digitais, seis *sites* de universidades, quatro *blogs*, duas cartilhas, dois artigos e um *e-book*. Conclui-se, por um lado, que grande parte das mídias digitais não trouxeram informações completas sobre a prática dos exercícios físicos para o público idoso. Por outro lado, as informações procedentes das mídias digitais sobre a importância da prática de exercício durante o isolamento social são importantes para aumentar o nível de conhecimento e a informação da comunidade e dos idosos, sempre tendo cautela ao absorver as informações oriundas da Internet, pois nem sempre estas são baseadas em evidências científicas.

Palavras-chave: Idoso; Covid-19; Exercício físico.

ABSTRACT: *The objective of this study was to describe and analyze the media information about the practice of physical exercises for the elderly during the social isolation caused by Covid-19. A bibliographic search was carried out on the Google Search site. The inclusion criteria were news about the practice of physical exercise for the elderly during social isolation. Results in 23 digital media, being 8 news in digital newspapers, 6 university sites, 4 blogs, 2 booklets, 2 articles and 1 E-book. It is concluded that most of the digital media did not bring complete information about the practice of physical exercise for the elderly public. On the other hand, information from digital media about the importance of exercise during social isolation is important to increase the level of knowledge and information of the community and the elderly, always being careful to absorb information from the Internet because it is not always based on scientific evidence.*

Keywords: *Aged; Covid-19; Physical exercise.*

RESUMEN: *El objetivo de este estudio fue describir y analizar la información de los medios de comunicación sobre la práctica de ejercicios físicos para los ancianos durante el aislamiento social causado por el Covid-19. Se realizó una búsqueda bibliográfica en el sitio de búsqueda de Google. Los criterios de inclusión fueron noticias sobre la práctica de ejercicio físico para los ancianos durante el aislamiento social. Resultados en 23 medios digitales, siendo 8 noticias en periódicos digitales, 6 sitios de universidades, 4 blogs, 2 folletos, 2 artículos y 1 e-book. Se concluye que una gran parte de los medios digitales no aportaban información completa sobre el ejercicio físico para el público de edad avanzada. Por otra parte, la información de los medios digitales sobre la importancia del ejercicio durante el aislamiento social es importante para aumentar el nivel de conocimiento e información de la comunidad y de los ancianos, teniendo siempre cuidado de absorber la información de Internet porque no siempre se basa en pruebas científicas.*

Palabras clave: *Anciano; Covid-19; Ejercicio físico.*

Introdução

No ano de 2020, vive-se uma pandemia que tem como o agente principal a SARS-CoV-2, que se refere a um grupo de agentes virais que podem ocasionar patologias nas vias respiratórias (Freitas, Napimoga, & Donalísio, 2020).

O novo agente causador da SARS-CoV-2 gerou as primeiras notificações oriundas da China em dezembro de 2019. Importante salientar que, por ser um vírus novo, os seres humanos não possuem imunidade contra o mesmo; sendo assim, as medidas de prevenção e proteção são necessárias (Ministério da Saúde, 2020).

A taxa de letalidade da SARS-CoV-2 tem se mostrado mais predominante em pacientes idosos ou que possuem alguma comorbidade como diabetes e doenças cardiovasculares (Lana *et al.*, 2020). Segundo Rothan e Byrareddy (2020), a doença possui como diferencial o período de incubação mais prolongado, comparada com outras ocasionadas também por vírus. Devido ao maior tempo de incubação, o agente causador da Covid-19 depende do enfraquecimento imunológico e também da idade dos indivíduos para que possa evoluir para casos mais graves da patologia. Pessoas que possuem 70 anos ou mais podem manifestar sintomas e complicações mais graves, quando comparados com indivíduos mais jovens (Rothan, & Byrareddy, 2020).

Diante da pandemia, medidas de isolamento social foram adotadas, a fim de conter o avanço desenfreado da doença. Para os idosos que compõem o grupo de risco, a condição do isolamento torna-se mais importante para evitar possíveis contaminações (Garcia, & Duarte, 2020; Lewnard, & Lo, 2020).

Entretanto, apesar das evidências científicas mostrarem a importância do isolamento social, este pode afetar a saúde mental e física devido a mudanças na rotina junto à insegurança sobre a doença (Brooks *et al.*, 2020). Idosos podem apresentar aumento da instabilidade postural, aumento do risco de quedas, diminuição de força e massa muscular, bem como o comprometimento da capacidade cardiorrespiratória (Tomicki *et al.*, 2016). A saúde mental pode ficar comprometida com a diminuição e/ou ausência de exercício físico na rotina do idoso, até mesmo naqueles que eram fisicamente ativos. O componente psicológico desses indivíduos que se encontram sedentários pode sofrer mais consequências e, com isso, pode implicar no aumento da taxa de depressão, ansiedade e mortalidade (Pelicioni, & Lord, 2020).

A inatividade física pode desempenhar um risco aumentado para o desenvolvimento de distúrbios metabólicos e outras comorbidades, perpetuando o processo de sedentarismo com o tempo (Silvestre, Baracho, & Castanheira, 2012). Nesse cenário, estudos evidenciam o benefício da atividade física na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares (Souza *et al.*, 2019), metabólicas (Pinto *et al.*, 2016) e mentais, como ansiedade e depressão (Ferreira, Diettrich, & Pedro, 2015; Teixeira *et al.*, 2016; Mathes Faustino, & Neves, 2020).

A atividade física é uma ferramenta significativa para a promoção da saúde, o que resulta na redução da mortalidade e posterga o aparecimento das doenças crônicas (Oliveira *et al.*, 2017).

Com o processo de envelhecimento, ocorre a diminuição das capacidades funcionais do organismo da pessoa idosa, comprometendo, assim, a sua autonomia e independência (Ferreira *et al.*, 2012). Além das mudanças características da senescência, há também o aumento das doenças cardiovasculares e osteoarticulares, que favorecem o aumento da inatividade física nessa população (Krug, Lopes, & Mazo, 2015).

Nesse contexto, os profissionais da área da saúde foram desafiados a manter os cuidados prestados presencialmente aos idosos, de forma remota, para que essas alterações advindas do sedentarismo e do isolamento social não tivessem tanto impacto na vida dos idosos (Dantas, Barreto, & Ferreira, 2020). Aliando-se a isso, entende-se que a mídia tem um grande potencial para disseminar as informações necessárias para a prática de exercício físico pelo público idoso. Nos últimos vinte anos, a Internet tem se tornado um dos mais importantes meios de comunicação e informação; com isso, indivíduos buscam a facilidade que esse meio digital pode proporcionar (Sassenberg, Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, & Gesundheitsschutz, 2017). No entanto, a qualidade das informações pode ter caráter duvidoso e, assim, gerar uma desinformação a quem recebe o conteúdo (França, Abreu, & Siqueira, 2004).

Com isso, o estudo tem como objetivo descrever e analisar as informações midiáticas acerca da prática de exercícios físicos voltados para idosos durante o isolamento social ocasionado pela Covid-19.

Materiais e Métodos

Foi realizada pesquisa bibliográfica na plataforma *Google Search* escolhida para este estudo por ser o meio mais fácil de acesso à população geral. Foi utilizado o modo de pesquisa avançada acerca de todo o conteúdo informativo em artigos científicos, *sites*, *blogs*, cartilhas, *e-books*, jornais e revistas digitais que trouxeram informações sobre a importância em realizar exercícios físicos por indivíduos idosos durante o isolamento social ocasionado pela Covid-19.

O período da pesquisa selecionado foi de 31 de dezembro de 2019, a data do primeiro alerta dado sobre o vírus pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a 17 de maio de 2020.

As palavras utilizadas no campo de busca da pesquisa foram: idoso, exercício físico, isolamento social, Covid-19. No filtro de busca “todas essas palavras”, foram colocadas as palavras: exercício físico, isolamento social e Covid-19. No filtro “esta expressão ou frase”, foi colocada a palavra: idoso. Seguindo a linha de filtros de buscas, em “idioma” foi selecionado o português, a “região” selecionada foi o Brasil e, no filtro “última atualização”, foi selecionado nos últimos anos.

A primeira etapa envolveu a busca de referências das notícias por dois pesquisadores, de forma independente, por meio de palavras-chave. A segunda etapa foi direcionada à leitura dos resultados também de forma independente, com o intuito de selecionar as notícias a partir dos critérios estabelecidos de inclusão e exclusão.

Foram incluídos no presente estudo notícias que direcionaram as informações sobre a prática do exercício físico para idosos durante o isolamento social. Os informativos não destinados à realização do exercício físico pelo público idoso, que necessitavam ser pagos para obter acesso, páginas com erro, *links* com acesso direto para outras plataformas digitais como *YouTube* ou *Spotify*; notícias que se encontravam fora da data estipulada nesta pesquisa ou com textos plagiados foram excluídos.

Em seguida, as seleções divergentes foram discutidas, para que os pesquisadores entrassem em consenso e, em casos de discordâncias, o terceiro pesquisador avaliou as notícias.

Por fim, a terceira etapa envolveu o fichamento e a categorização das informações sobre o protocolo de exercício, a intensidade, a duração, o profissional responsável pelas informações apontadas na notícia e o meio de comunicação com o público. Foi criado um banco de dados para a descrição dos resultados.

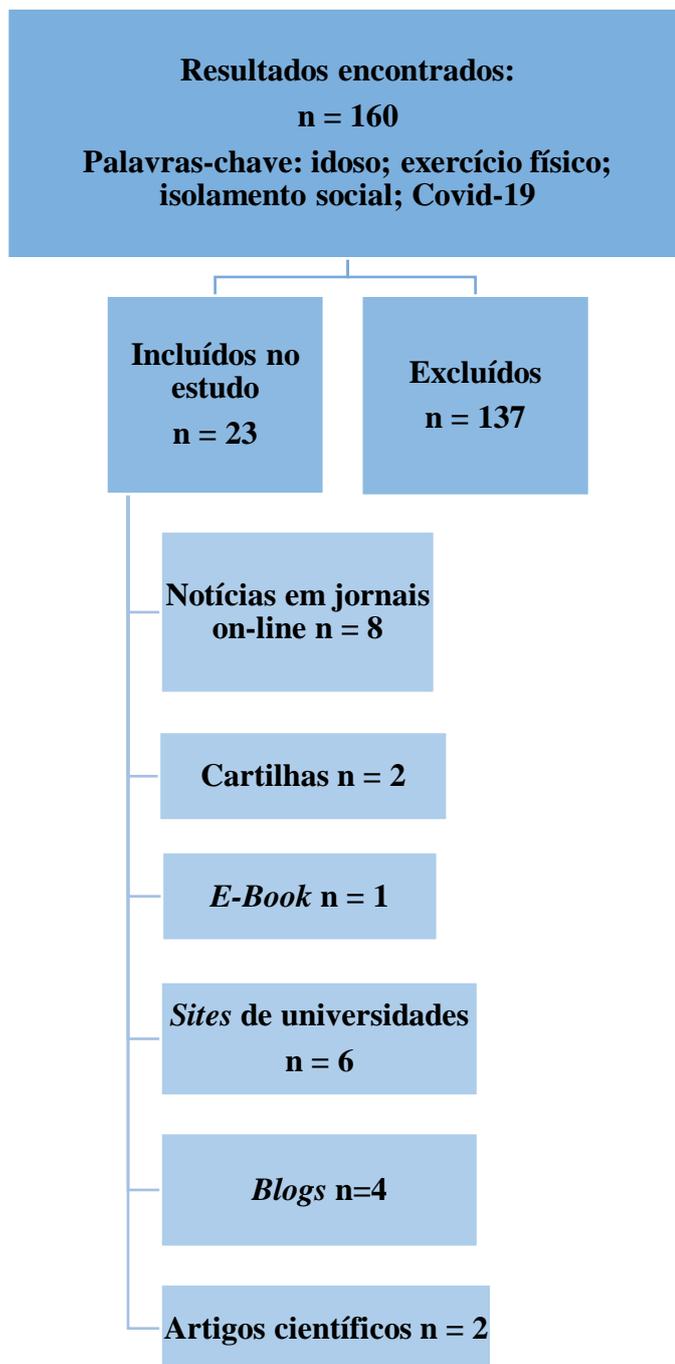
Resultados

A busca identificou 160 resultados acerca do tema proposto, após a seleção dos títulos para a realização do estudo seguindo os critérios anteriormente citados; 137 foram descartados, conforme a figura 1. Foram selecionados 23 resultados, sendo eles oito notícias em jornais digitais, seis *sites* de universidades, quatro *blogs*, duas cartilhas, dois artigos e um *e-book*.

A variável observada em cada estudo foi a importância da prática do exercício físico durante o período de isolamento, assim como os tipos de treinos, periodicidade, duração e intensidade dessas atividades com foco em indivíduos idosos.

Na tabela 1 são apresentadas as descrições das publicações selecionadas.

Figura 1. Fluxograma com os resultados obtidos



Dentre as notícias encontradas, vários tipos de exercícios foram sugeridos. Os exercícios de fortalecimento muscular aparecem em dezessete resultados, o que representa 73,9% dos informativos apresentados que trazem a informação dessa prática, em destaque para a qualidade de vida do idoso.

O exercício aeróbico aparece em onze notícias, o que equivale a 47,8% dos resultados. Seguido dos exercícios de alongamento que são exibidos em dez notícias correspondendo a 43,4% dos resultados.

A dança foi citada em duas notícias, o que representa 8,6% dos resultados desta pesquisa. Assim também ocorreu com as modalidades de exercícios para equilíbrio, exercícios respiratórios e funcionais.

Em relação à indicação de duração dos exercícios, apenas sete (30,4%) apontaram essa informação. Sendo que desta, 57,1% defendem a prática de 150 minutos semanais, 42,8% das notícias trazem a indicação de, pelo menos, trinta minutos de exercício físico diário, visando a melhorar a qualidade de vida do idoso; e 14,2% dos resultados obtidos trouxeram a duração diária de quinze minutos.

Dentre os 23 informativos que indicam a intensidade, 43,4% desses resultados abordam esse quesito no exercício físico a ser praticado. cinco notícias que equivalem a 50% dos resultados dentre os que discorrem sobre a intensidade, citando-a de leve a moderada, 30% das notícias, sendo três as notícias que mostram a prática do exercício de leve a intenso. Por fim, duas notícias, que representam 20% dos resultados obtidos, trazem a prática do exercício físico em condição leve.

Tabela 1. Informações midiáticas acerca da prática de exercícios físicos voltados para idosos durante o isolamento social ocasionado pela Covid-19

Título	Data de publicação	Meio de comunicação	Protocolo de exercícios	Tipo	Intensidade	Duração	Profissional envolvido
1. #treineemcasa Treinamento físico em casa durante a pandemia do COVID-19 (SARS-COV2): abordagem fisiológica e comportamental	07/04/2020	Site da Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício	Presente	Aeróbico e fortalecimento muscular	Ausente	150 minutos semanais	Ausente
2. A importância de se exercitar corretamente durante o isolamento social por coronavírus	23/03/2020	Jornal on-line	Presente	Aeróbico e fortalecimento muscular	Ausente	Ausente	Ausente
3. Atividades físicas para fazer em casa: dicas de canais	14/05/2020	Jornal on-line	Presente	Fortalecimento muscular e mobilidade	Leve	Ausente	Profissional de educação física
4. Cartilha para idosos para enfrentamento do CORONAVÍRUS	Ausente	Site da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)	Presente	Aquecimento, alongamento muscular e fortalecimento muscular	Leve a moderado	Ausente	Ausente
5. Coronavírus o que significa o isolamento para os idosos e como lidar com ele	Ausente	Blog	Ausente	Ausente	Ausente	30 minutos por dia	Ausente
6. Covid-19: dicas de exercícios para idosos pratiquem em casa	03/04/2020	Site da Fundação UniSul	Presente	Alongamento muscular, equilíbrio e fortalecimento muscular	Ausente	Ausente	Fisioterapeuta
7. Departamento de Educação Física da UFSC oferece dicas para exercícios em casa	26/03/2020	Site da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)	Presente	Aeróbico, aquecimento, alongamento muscular e fortalecimento muscular	Ausente	Ausente	Ausente
8. Dicas para a prática de exercício físico em tempo de coronavírus	Ausente	Site da Universidade Federal do Piauí (UFPI)	Presente	Aeróbico, dança, circuito funcional e fortalecimento muscular	Leve a moderado	Entre 30 e 50 minutos por dia, 3 a 5 vezes por semana	Ausente
9. Exercício físico em casa combate Covid	20/04/2020	Jornal on-line	Presente	Exercícios respiratórios	Ausente	Ausente	Fisioterapeuta

10. Exercícios na quarentena: especialista dá dicas de alongamento para a terceira idade	14/04/2020	Jornal on-line	Presente	Alongamento muscular	Ausente	Ausente	Fisioterapeuta
11. Grupo de risco Corona Vírus: confira os exercícios para fazer em casa durante a quarentena	24/03/2020	Jornal on-line	Presente	Fortalecimento muscular e mobilização articular	Ausente	Ausente	Ausente
12. Idosos em movimento: mantendo a autonomia em tempos de pandemia	26/04/2020	<i>Blog</i>	Presente	Alongamento muscular, fortalecimento muscular e mobilização articular	Ausente	Ausente	Ausente
13. Orientações sobre a prática de atividade física durante o período de quarentena	Ausente	<i>Site do Ministério da Saúde</i>	Presente	Aeróbico, alongamento muscular e fortalecimento muscular	Leve a moderado	Ausente	Ausente
14. Orientações sobre Exercícios Físicos em período de isolamento social	Ausente	<i>E-book disponível no site da Universidade Estadual do Rio Grande do Norte (UERN)</i>	Presente	Aeróbico, alongamento muscular, equilíbrio e fortalecimento muscular	Leve, moderado e Intenso	150 minutos semanais	Ausente
15. Perguntas e respostas: como fazer exercícios físicos durante a quarentena	01/04/2020	Jornal on-line	Presente	Aeróbico e fortalecimento muscular	Leve a moderado	Ausente	Ausente
16. Prefeitura disponibiliza atividades do programa São Luís Saudável em aulas na internet	23/04/2020	Jornal on-line	Presente	Aeróbico, alongamento muscular, dança, funcional, ginástica localizada.	Ausente	Ausente	Ausente
17. Projetos voltados aos idosos são mantidos com atividades a distância	31/03/2020	<i>Site da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS)</i>	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente	Ausente
18. Quarentena: exercício físico fortalece imunidade; saiba o que pode ser feito dentro de casa	Ausente	<i>Blog</i>	Presente	Aeróbico, fortalecimento muscular e mobilização articular	Leve	15 minutos por dia	Profissional de educação física

19. Recomendações e cuidados durante o isolamento e distanciamento sociais	Ausente	Site do Hospital das Clínicas de Pernambuco (UFPE)	Presente	Aeróbico, alongamento muscular, fortalecimento muscular	Leve, moderado e intenso	150 minutos semanais: 20 minutos por dia (exercício leve a moderado) 75 minutos semanais: 10 minutos por dia (exercício intenso)	Ausente
20. Saiba quais as recomendações para manter o corpo ativo durante o isolamento	17/04/2020	Site da Universidade Federal de Tocantins (UFTO)	Presente	Fortalecimento muscular	Leve a moderado	Depende do tempo de execução e intervalo de cada exercício	Ausente
21. Tem idoso em casa? Veja dicas de exercício físico para ele	27/04/2020	Jornal on-line	Presente	Exercício respiratório e fortalecimento muscular	Ausente	Ausente	Profissional de educação física
22. Veja dicas de exercícios para idosos em isolamento social	24/03/2020	Jornal on-line	Presente	Aeróbico, alongamento muscular, fortalecimento muscular e mobilização articular	Ausente	Ausente	Profissional de educação física
23. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19	09/04/2020	Site da Sociedade Brasileira de Cardiologia	Presente	Atividade física rotineira (limpar a casa, caminhar)	Moderado e intenso	150 minutos semanais	Ausente

Discussão

A disseminação de informações, acerca dos benefícios que o exercício físico pode trazer para os idosos, torna-se cada vez mais acessível por meio da Internet. É imprescindível a avaliação dos resultados desta pesquisa, a fim de compreender as informações presentes, visando a seus benefícios na qualidade de vida do idoso mesmo durante o período de isolamento social causado pela Covid-19.

Dentre os 23 resultados encontrados, pode-se perceber que existem protocolos mais simples até os mais elaborados contendo os tópicos de duração, execução, intensidade dos exercícios, entrevistando o profissional responsável pela aplicação. Em contrapartida, alguns resultados não apresentaram informações completas.

Com relação às notícias que trouxeram informações explícitas sobre o tempo sugerido do exercício, apenas 30,4% demonstrou a recomendação de volume nas atividades. Sendo que 57,1% sugeriram 150 minutos durante a semana. e 42,8% recomendaram a prática de no mínimo 30 minutos diários. Diante desse aspecto, as notícias também não evidenciaram a relevância da duração e nem citaram fontes confiáveis sobre tal sugestão. Segundo a Organização Mundial de Saúde, para que indivíduos idosos tenham benefícios com a prática do exercício físico, é necessária a realização de 150 minutos semanais. Recomenda-se cerca de trinta minutos diários de exercício físico no mínimo cinco vezes na semana, sendo que, ao contrário disso, o indivíduo é considerado insuficientemente ativo (Piercy *et al.*, 2018). Percebe-se que 14,2% das notícias sugerem a realização de apenas quinze minutos de exercício por dia, indo contra as recomendações apresentadas anteriormente. De acordo com Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza e Lavie (2020), manter-se ativo proporciona um estado de saúde adequado, o que assegura um envelhecimento ativo, minimizando o risco de fragilidade, sarcopenia e demência.

A tabela traz informações sobre a intensidade dos exercícios que vão de leve a intenso; no entanto, observou-se que, em nenhuma dessas notícias, houve a descrição de quais exercícios físicos deveriam ser realizados para alcançar a intensidade sugerida. Analisando os informativos que recomendam atividades de baixa intensidade, de acordo com Maciel (2010), a maioria dos idosos não possui alto condicionamento físico; sendo assim, é preconizado um exercício físico de impacto reduzido, de fácil execução e de menor intensidade, pelo menos no início da sua prática.

Estudos mostram que a prática do exercício de média a alta intensidade são os que apresentam melhores resultados, tanto em questões físicas, como em psicológicas e sociais (Borges *et al.*, 2015). Sabe-se, porém, que é mais viável a prática do exercício de forma leve, a ficar sem a realização do mesmo (Galloza, Castillo, & Micheo, 2017).

Os resultados dos informativos evidenciaram que apenas 8,6% trouxe a prática de exercícios físicos voltados para o equilíbrio. Consideramos este um baixo percentual, quando comparado com outras atividades presentes na tabela, pois se sabe que a alteração do equilíbrio ocorre devido ao envelhecimento fisiológico, o que favorece um maior risco de quedas (Maia *et al.*, 2011; Nascimento, Patrizzi, & Oliveira, 2012). Sendo, assim, o incentivo e a orientação para a realização de exercícios que desafiem o equilíbrio postural são muito benéficos para evitar as quedas nessa população (Antes, Schneider, & D'Orsi 2015).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o déficit no equilíbrio é um agente limitante na vida do idoso, podendo agravar a ocorrência de quedas e suas consequências, como fratura, dependência, internação e morte (Antes, Schneider, & D`Dorsi, 2015). O exercício físico direcionado para o equilíbrio possibilita a prevenção de alterações no sistema vestibular, melhora as reações neuromotoras de equilíbrio e contração muscular, proporcionando benefícios para a coordenação e a propriocepção dos idosos (Bushatsky *et al.*, 2019; Howe *et al.*, 2011).

Exercícios que estão presentes nos resultados que sugerem a modalidade do alongamento muscular a ser praticada correspondem a 43,4% sendo que 4,3% do total trazem inclusive quais os melhores exercícios que devem ser realizados. Os informativos que trazem tal sugestão não deixaram, especificados em seu conteúdo, os benefícios que o alongamento pode proporcionar para o idoso e nem a frequência com que devam ser feitos. Sobre esse assunto, Oliveira (2014) relata que o alongamento muscular tem a importância de diminuir e até mesmo evitar perdas na flexibilidade, além de promover a melhora da mobilidade articular. Inserir o alongamento na rotina pode proporcionar efeitos em curto prazo, interferindo na flexibilidade e, em longo prazo, gerando resultados musculares acerca do remodelamento e comprimento (Alencar, Melo, & Matias, 2010).

A realização de exercícios aeróbicos promove a melhora do condicionamento cardiovascular, reduz as taxas de gordura corporal, e ameniza a fadiga muscular durante o controle postural, ao realizar as atividades básicas e avançadas de vida diária (Donath, Dieen, & Faude, 2016). No entanto, apesar de sabermos que é muito importante realizar

exercícios aeróbicos pelos idosos, foi possível observar que apenas 47,8% recomendaram essa modalidade.

O índice de 73,9% corresponde aos resultados obtidos que trazem o exercício de fortalecimento muscular como essencial a ser praticado pelos idosos. Com o envelhecimento, ocorre a perda de massa muscular e conseqüentemente, o declínio de força muscular, gerando maior dependência (Snijders, Verdijk, & Van Loon, 2009; Concannon, Grierson, & Harrast, 2012). De acordo com Micheo, Baerga e Miranda (2012) e Alexandre *et al.* (2018), as atividades que envolvem tal modalidade é de suma importância para prevenção da sarcopenia e incapacidade, melhora da aptidão física e aumento da força. A taxa de informativos que trouxeram recomendação para a prática associada de exercício aeróbico com fortalecimento muscular foi de 43,4%. Sobre esse assunto, no estudo de Thomas, Battaglia e Patti (2019), é descrito que a realização desses exercícios de maneira combinada, pode levar a diminuição do risco de queda e suas reincidências, além de manter os idosos mais independentes funcionalmente. Dentre esses resultados, o conteúdo não abordou a duração dessas duas modalidades associadas de exercício aeróbico com fortalecimento muscular.

As notícias que trazem a dança como modalidade de exercício físico a ser praticada no período de distanciamento social entre os idosos equivalem a 8,6%. Estudos realizados com idosos mostraram os benefícios da dança nas variáveis motoras e psicológicas, trazendo maior coordenação motora e equilíbrio, diminuição de quadros algícos, aumento da autoestima, melhora do desempenho cognitivo e humor auxiliando no enfrentamento da depressão e da ansiedade (Silva, & Berbel, 2015; Silva *et al.*, 2016).

Dos resultados encontrados, apenas 8,6% das mídias sugeriram a prática do treino funcional para os idosos. Sobre esse assunto, estudo prévio demonstrou que idosos que realizam treino funcional durante dois meses apresentaram melhor desempenho na realização das atividades de vida diária, redução da dependência funcional, assim como a melhora do equilíbrio estático (Lustosa *et al.*, 2010).

Apesar de não serem considerados exercícios físicos, 8,6% dos achados trouxeram o exercício respiratório como fundamental para manutenção da qualidade de vida do idoso. Sendo 50% destes informativos voltados apenas para esse tipo de exercício e 50% direcionados como exercício complementar aos exercícios físicos. De acordo com Cielo *et al.* (2016), na fisioterapia respiratória, são utilizados métodos e exercícios, a fim de prevenir ou retardar as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, por meio

do fortalecimento dos músculos respiratórios, bem como aumento da expansão pulmonar e torácica.

Por fim, foi observado que a participação de profissionais da saúde nas reportagens foi baixa, sendo que apenas 30,4% dos resultados encontrados trazem ao menos um profissional da saúde para dissertar sobre os exercícios sugeridos. E reforçamos que é de extrema importância que as notícias tenham a opinião de especialistas para que as informações sejam mais fidedignas. Adicionalmente, em condições em que não há epidemia e necessidade de distanciamento social, destaca-se que o acompanhamento profissional presencial seria o mais indicado para este público (Almeida, & Guimarães, 2009).

Conclusão

No presente estudo, grande parte das mídias digitais não trouxeram informações completas sobre a prática dos exercícios físicos para o público idoso. Em outros casos, as informações não descrevem o motivo pelo qual cada exercício é importante, não cita os cuidados que devem ser tomados durante a realização do exercício, tampouco indicam o acompanhamento profissional adequado, mesmo que remotamente. Por fim, é preciso registrar que as informações procedentes das mídias digitais sobre a importância da prática de exercício físico durante o isolamento social não deixam de ter grande importância no sentido de aumentar o nível de conhecimento e informação da comunidade e principalmente dos idosos. No entanto, é preciso ter cautela ao absorver as informações oriundas das tais mídias digitais, pois nem sempre elas são baseadas em evidências científicas.

Referências

Alencar, T. A. Di, Melo, T. A., & Matias, K. F. S. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16(3), 230-234. Recuperado em 8 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922010000300015>.

Alexandre, T. S., Duarte, Y. A. O., Santos, J. L. F., & Lebrão, M. L. (2018). Prevalência e fatores associados à sarcopenia, dinapenia e sarcodinapenia em idosos residentes no Município de São Paulo - Estudo SABE. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(2), 1-13. Recuperado em 5 maio, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180009.supl.2>.

Almeida, A. L. J., & Guimarães, R. B. (2009). O lugar social do fisioterapeuta brasileiro. *Fisioterapia e Pesquisa*, 16(1), 82-88. Recuperado em 10 maio, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-29502009000100015>.

Antes, D. L., Schneider, I. J. C., & D'Orsi, E. (2015). Mortality caused by accidental falls among the elderly: a time series analysis. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 769-778. Recuperado em 16 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14202>.

Borges, L. J., Meurer, S. T., Borges, R. A., Gerage, A. M., & Benedetti, T. R. B. (2015). Qual a intensidade das aulas de um programa de exercício físico para idosos? *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 17(5), 527-521. Recuperado em 10 junho, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n5p527>.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. Recuperado em 20 abril, 2020, de DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8).

Bushatsky, A., Alves, L. C., Duarte, Y. A. O., & Lebrão, M. L. (2018). Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do estudo saúde, bem-estar e envelhecimento (SABE): evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(2) 1-14. Recuperado em 20 março, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>.

Cielo, C. A., Pascotini, F. S., Ribeiro, V. V., Gomes, A. M., & Haeffner, L. S. B. (2016). Fonoterapia vocal e fisioterapia respiratória com idosos saudáveis: revisão de literatura: revisão de literatura. *Revista Cefac*, 18(2), 533-543. Recuperado em 14 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-021620161822415>.

Concannon, L. G., Grierson, M. J., & Harrast, M. A. (2012). Exercise in the Older Adult: from the sedentary elderly to the masters athlete. *Pm&r*, 4(11), 833-839. Recuperado em 22 março, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.007>.

Dantas, L. O., Barreto, R. P. G., & Ferreira, C. H. J. (2020). Digital physical therapy in the COVID-19 pandemic. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 24(Issue 5), 381-383. Recuperado em 10 maio, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjpt.2020.04.006>.

Donath, L., Van Dieen, J., & Faude, O. (2015). Exercise-Based Fall Prevention in the Elderly: what about agility?: What About Agility? *Sports Medicine*, 46(2), 143-149. Recuperado em 13 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-015-0389-5>.

Ferreira, J. S., Diettrich, S. H. C., & Pedro, D. A. (2015). Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde em Debate*, 39(106), 792-801. Recuperado em 9 maio, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201510600030019>.

Ferreira, O. G. L., Maciel, S. C., Costa, S. M. G., Silva, A. O., & Moreira, M. A. S. P. (2012). Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 21(3), 513-518. Recuperado em 7 maio, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-07072012000300004>.

França, E., Abreu, D., & Siqueira, M. (2004). Epidemias de dengue e divulgação de informações pela imprensa. *Cadernos de Saúde Pública*, 20(5), 1334-1341. Recuperado em 1 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-311x2004000500028>.

Freitas, A. R. R., Napimoga, M., & Donalísio, M. R. (2020). Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), 1-5. Recuperado em 4 maio, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000200008>.

Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of Exercise in the Older Population. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(4), 659-669. Recuperado em 5 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.001>.

Garcia, L. P., & Duarte, E. (2020). Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. Brasília, DF: *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(2), 1-4. Recuperado em 3 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000200009>.

Governo do Brasil. Ministério da Saúde, 2020. *Coronavírus (COVID-19)*. Recuperado em 16 abril, 2020, de: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>.

Howe, T., Rochester, L., Neil, F. A., Skelton, D., & Ballinger, C. (2011). Exercise for improving balance in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(Article CD004963). Recuperado em 22 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.cd004963.pub3>.

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: special focus in older people: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), :386-388. Recuperado em 2 maio, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.

Krug, R. R., Lopes, M. A., & Mazo, G. Z. (2015). Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(1), 57-64. Recuperado em 26 março, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>.

Lana, R. M., Coelho, F. C., Gomes, M. F. C., Cruz, O. G., Bastos, L. S., Villela, D. A. M., & Codeço, C. T. (2020). Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), 1-5. Recuperado em 7 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00019620>.

Lewnard, J. A., & Lo, N. C. (2020) Scientific and ethical basis for social-distancing interventions against COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(6), 631-633. Recuperado em 02 março, 2020, de: DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s1473-3099\(20\)30190-0](http://dx.doi.org/10.1016/s1473-3099(20)30190-0).

Lustosa, L. P., Oliveira, L. A., Santos, L. S., Guedes, R. C., Parentoni, A. N., & Pereira, L. S. M. (2010). Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17(2), 153-156. Recuperado em 22 abril, 2020, de DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-29502010000200011>.

Maciel, M. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz, Revista de Educação Física*, 16(4), 1024-1032. Recuperado em 23 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>.

Maia, B. C., Viana, P. S., Arantes, P. M. M., & Alencar, M. A. (2011). Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 381-393. Recuperado em 12 maio, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s1809-98232011000200017>.

Mathes Faustino, A., & Neves, R. (2020). Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(5), e3012. Recuperado em 8 junho, 2020, de: DOI: 10.25248/reas.e3012.2020.

Micheo, W., Baerga, L., & Miranda, G. (2012). Basic Principles Regarding Strength, Flexibility, and Stability Exercises. *Pm&r*, 4(11), 805-811. Recuperado em 17 maio, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.583>.

Nascimento, L. C. G., Patrizzi, L. J., & Oliveira, C. C. E. S. (2012). Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. *Fisioterapia em Movimento*, 25(2), 325-331. Recuperado em 12 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-51502012000200010>.

Oliveira, D. V., Lima, M. C. C., Contessoto, L. C., Cremonez, J. C., Antunes, M. D., & Nascimento, J. R. A. (2017). Factors associated with physical activity level of elderly users of the third age gyms. *Acta Fisiátrica*, 24(1), 17-21. Recuperado em 20 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/0104-7795.20170004>.

Oliveira, J. R. O. (2014). *Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa*. (40f.). Monografia de especialização em Fundamentos da Educação: Práticas Pedagógicas Interdisciplinares, Universidade Estadual da Paraíba. Recuperado em 20 abril, 2020, de: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/9625/1/PDF%20-%20Jurandy%20Rocha%20de%20Oliveira.pdf>.

Organização Mundial da Saúde. (2020). *World Health Organization, 2020. Newsroom (Physical Activity)*. Recuperado em 17 abril, 2020, de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Pelicioni, P. H., & Lord, S. R. (2020). COVID-19 will severely impact older people's lives, and in many more ways than you think! *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 24(Issue 4), 293-294. Recuperado em 12 maio, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjpt.2020.04.005>.

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D.A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. Recuperado em 17 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/jama.2018.14854>.

Pinto, L., Tribess, S., Santos, A., Ribeiro, M. C., Meneguci, J., Sasaki, J., & Júnior, J. V. (2016). Promoção da atividade física em idosos com síndrome metabólica: modelo de intervenção com pedômetros. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 21(3), 600-610. Recuperado em 17 abril, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n6p%25p>.

Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109,102433. Recuperado em 10 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>.

Sassenberg, K., *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, & Gesundheitsschutz*. (2017). *Digital media as lay people's source of information about the environment and health*, 60(6), 649-655. Recuperado em 17 abril, 2020, de: DOI: 10.1007/s00103-017-2549-2.

Silva, A. F. G., & Berbel, A. M. (2015). O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *Abcs Health Sciences*, 40(1), 16-21. Recuperado em 15 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.7322/abcshs.v40i1.698>.

Silva, M. V., Lima, D. A., Silva, T. M. C., Melo, T. M. T. C., Cunha, V. P., & Silva, N. M. P. (2016). A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. Recife, PE: *Rev Enferm UFPE on-line*, 10(1), 232-238. Recuperado em 10 junho, 2020, de: DOI: 10.5205/reuol.7901-80479-1-SP.1001sup201606.

Silvestre, R., Baracho, P., & Castanheira, P. (2012). Fisiologia da inatividade, um novo paradigma para entender os efeitos benéficos da prática regular de exercício físico em doenças metabólicas. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*, 7(2), 36-43. Recuperado em 07 maio, 2020, de: DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s1646-3439\(12\)70008-1](http://dx.doi.org/10.1016/s1646-3439(12)70008-1).

Snijders, T., Verdijk, L. B., & Van Loon, L. J. C. (2009). The impact of sarcopenia and exercise training on skeletal muscle satellite cells. *Ageing Research Reviews*, 8(4), 328-338. Recuperado em 25 junho, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2009.05.003>.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. SBGG, 2020. *Início (Quedas de idosos representam um grave problema de saúde pública, alerta SBGG)*. Recuperado em 13 abril, 2020, de: <https://sbgg.org.br/quedas-de-idosos-representam-um-grave-problema-de-saude-publica-alerta-sbgg/>.

Souza, L. H. R., Soares, B. R., Melo, G. R., Olher, R. R., Silva, W. M., Euzébio, T. A., Souza, M. K., Neves, R. P., Rosa, T. S., & Moraes, M. R. (2019). Effects of Isometric Exercise on Blood Pressure in Normotensive and Hypertensive Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Exercise Physiology Online*, 22(1), 92-108. Recuperado em 25 junho, 2020, de: https://www.asep.org/asep/asep/jeponlinefebruary2019_Souza_Moraes.pdf.

Teixeira, C. M., Nunes, F. M. S., Ribeiro, F. M. S., Arbinaga, F., & Vasconcelos-Raposo, J. (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 55-66. Recuperado em 28 maio, 2020, de: http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v16n3/psicologia_deporte5.pdf.

Thomas, E., Battaglia, G., & Patti, A. (2019). Programas de atividade física para equilíbrio e prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática. Baltimore, USA: *Medicina*, 98(27), e16218. Recuperado em 30 maio, 2020, de: DOI: 10.1097/MD.00000000000016218.

Tomicki, C., Zanini, S. C. C., Cecchin, L., Benedetti, T. R. B., Portella, M. R., & Leguisamo, C. P. (2016). Effect of physical exercise program on the balance and risk of falls of institutionalized elderly persons: a randomized clinical trial: a randomized clinical trial. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(3), 473-482. Recuperado em 14 abril, 2020, de: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150138>.

Ana Luiza Ferreira - Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

E-mail: analuz07@gmail.com

Vitor Rodriguez Fontinele - Curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

E-mail: vfontinele36@gmail.com

Gislane Ferreira de Melo - Doutora em Educação Física, UCB. Docente do Curso de Graduação em Educação Física e Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

E-mail: gislane.melo@gmail.com

Karla Helena Coelho Vilaça e Silva - Fisioterapeuta, Professora do Curso de Graduação em Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

E-mail: kavilaca@yahoo.com.br