DIMINUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA DE NONAGENÁRIOS E CENTENÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, PROJETO AMPAL

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

Josemara de Paula Rocha; Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL) do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, Porto Alegre, Brasil; josemara.rocha@hotmail.com

Ana Paula Tiecker; Escola de Medicina da PUCRS, Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL) do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, Porto Alegre, Brasil; anapaulatiecker@hotmail.com

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

Liziane da Rosa Camargo; Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL) do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, Porto Alegre, Brasil; lizicamargo.nutri@gmail.com

Ângelo José Gonçalves Bós; Escola de Medicina da PUCRS; Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL) do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS, Porto Alegre, Brasil; angelo.bos@pucrs.br

RESUMO

Introdução: A atividade física (AF) é importante para uma boa condição funcional em nonagenários e centenários, mas pode estar diminuída durante a pandemia da COVID-19. **Objetivo:** Investigar mudanças na AF em nonagenários e centenários durante a pandemia. **Método:** Estudo observacional transversal, envolvendo nonagenários e centenários participantes do Projeto Atenção Multiprofissional ao Longevo (AMPAL). As avaliações foram realizadas entre abril e agosto/2020 por smartphone identificando modificações nos hábitos de vida e saúde durante a pandemia. O relato de AF e o índice de facilidade para a realização de Atividades de Vida Diária (AVD) antes e durante a pandemia foram calculados. O escore pontuou 0 (impossibilidade) e 15 (facilidade) para: levantar-se da cadeira sem apoio, transferência cama-cadeira, agarrar objetos firmemente e levantar os braços sobre a cabeça. **Resultados:** Participaram 53 longevos, dos quais 31 praticavam AF pelo menos uma vez semanal antes da COVID-19, 22 (71%) diminuíram a atividade durante a pandemia. A diminuição da AF foi maior entre os que moravam sozinhos (80%), homens (75%, contra 70% das mulheres), centenários (100%), entre 95-99 anos (85%) e passaram a sair de casa menos (79%). Os participantes que diminuíram a AF apresentaram escore da AVD pior ($10,6 \pm 3,7$) do que os que mantiveram ($11,3 \pm 2,4$ pontos). **Conclusão:** A AF diminuiu durante a pandemia, principalmente em homens, idade > 95 anos, que reduziram as saídas de casa, moravam com acompanhante e pioraram os níveis de AVD. Nonagenários e centenários poderiam ser mais encorajados a praticar AF talvez por estratégias como a tele assistência.

Palavras-chave: Idoso de 80 Anos ou mais; Atividade Física; Infecções por Coronavírus, Saúde Pública.

Agradecimentos: “Este estudo foi parcialmente financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código Financeiro 001”. Assim como o CNPQ.