

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES DURANTE A PANDEMIA EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DE UM MUNICÍPIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

Daniel Vitor Martins de Oliveira¹
Luiz Henrique Pereira Tonon¹
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira²
Kelly Aparecida do Nascimento³
Fábio Florindo Soares⁴
Marcelo Maia Costa⁵
Osmar Francisco Fernandes de Castro⁶
osmarffcastro@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O estudo tem como objetivo verificar a ocorrência de sintomas osteomusculares durante a pandemia da Covid-19 em idosos praticantes de hidroginástica em um município da Zona da Mata Mineira. Realizou-se uma pesquisa descritiva, do tipo transversal. Avaliou-se o perfil sociodemográfico e de condições de saúde em 10 idosos praticantes de hidroginástica e fez-se uma triagem de sintomas osteomusculares por meio do questionário Nórdico. Verificou-se a ocorrência de sintomas osteomusculares nos últimos 12 meses, em diferentes regiões, com maior representatividade para punho/mãos (70,0%), joelho (60,0%), tornozelo/pés (60,0%), sendo também apontadas as regiões torácicas (50,0%), lombar (50,0%) e cervical (50,0%). A falta de contato social, a indisposição e sintomas de ordem psicossocial, especificamente de ansiedade foram vivenciados por mais de 70% dos participantes. Conclui-se que os idosos praticantes de hidroginástica participantes desse estudo estiveram sujeitos à ocorrência de sintomas osteomusculares durante a pandemia, sendo tal ocorrência relevante, associada também a aspectos de ordem psicossocial e de estilo de vida.

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física da UNIVÉRTIX – Matipó.

² Licenciada e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física UFV. Doutora em Ciência da Nutrição – UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Bacharel e licenciada em Educação Física. Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade. Professora dos cursos de graduação da Univértix. Coordenadora de Pesquisa e Extensão.

⁴ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universidad Europea del Atlántico – Santander – Espanha. Professor do Curso Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁵ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEG – Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA- Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁶ Bacharel em Fisioterapia, Especialista em Docência do Ensino Superior e Professor dos cursos de Educação Física, Odontologia e Psicologia da Univértix.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Hidroginástica; Sintomas Osteomusculares; Exercício Físico; Pandemia do Covid-19.

1. INTRODUÇÃO

Os últimos dois anos vem sendo demarcados por inúmeros problemas relativos à Pandemia da Covid-19, a qual, indiscutivelmente, colocou e coloca em risco a saúde populacional, seja por suas repercussões imediatas, seja por suas sequelas e mudanças comportamentais. Tais mudanças são extensivas à prática de atividades físicas, especialmente em razão das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), caracterizadas por um apelo em favor do distanciamento social para se evitar situações de aglomeração e contato evitando, assim, a replicação dos casos.

Em paralelo ao exposto, atribuíram-se importantes restrições aos estabelecimentos comerciais, dentre os quais estão as escolas esportivas, enfatizando cuidados especiais e condutas de biossegurança visando, sobretudo, à proteção dos grupos de maior vulnerabilidade, nos quais se encontram, também, os idosos (MINAS GERAIS, 2020). Em decorrência dessas restrições, tem-se observado redução na prática de exercícios por idosos, especialmente em ambientes de hidroginástica.

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), a hidroginástica é uma boa opção para idosos, pois reduz o impacto nas articulações, pode melhorar a vida social, diminuir quadros de doenças como depressão, ansiedade e aumentar a independência do idoso.

Santana, Bernardes e Molina (2016) afirmam que a prática regular de exercício físico pode predizer manutenção e melhora da saúde da população geral, com significativos benefícios e indicações aos idosos, haja vista as particularidades dessa faixa etária que é demarcada por mudanças biológicas características, assim como pela ocorrência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e outros problemas associados.

Pitanga *et al.* (2020) apontam aumento da prevalência do sedentarismo, o que vem de encontro às necessidades da população geral, especificamente esse

grupo especial, ao qual se recomenda a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Associado há como agravante a pandemia da Covid-19, que impactou na chamada pandemia da inatividade física, de modo que os idosos constituem, também, um grupo vulnerável a ambas as condições.

Diante desse cenário, os Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs), especificamente do Rio de Janeiro e Espírito Santo (RJ/ES) (CREF-RJ/ES, 2020), ressaltam a importância da reinserção ou a manutenção segura de idosos em programas de exercícios físicos, ainda que estes constituam grupo de risco para infecção pelo coronavírus, haja vista os prejuízos avaliados ao período de inatividade ou a perda da adesão a esta prática.

Queiroz (2016) demonstra uma correlação entre os problemas relacionados à inatividade física e a ocorrência de sintomas osteomusculares, que podem surgir não apenas da falta do exercício físico, propriamente dito, mas das perdas paralelas atribuídas à prática, relativas a aspectos psicossociais.

Como visto, a privação de exercício físico, em consequência das medidas de prevenção da Covid-19, atreladas aos fatores psicossociais que permeiam esse delicado momento na saúde pública, pode aumentar a ocorrência de sintomas osteomusculares em idosos. Logo, há necessidade de compreender a realidade vivenciada por esses indivíduos durante a pandemia, de modo que seja possível encontrar estratégias, dentro da Educação Física, para manter ou torná-los mais ativos, prevenindo ou minimizando também mudanças comportamentais negativas atribuídas ao período pandêmico. Esse cenário pode resultar não somente em sintomas osteomusculares, mas na perda da qualidade de vida.

Este estudo tem como diferencial a existência de poucas produções científicas sobre a temática, atrelada à pandemia da Covid-19. A questão norteadora do estudo é: Qual a ocorrência de sintomas osteomusculares durante a pandemia da Covid-19 em idosos praticantes de hidroginástica em um município da Zona da Mata Mineira? Logo, o objetivo foi verificar a ocorrência de sintomas osteomusculares durante a pandemia da Covid-19 em idosos praticantes de hidroginástica em um município da Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são relevantes, pois a privação ou declínio do nível de atividade física no período pandêmico, a redução de contato social extrafamiliar e implicações nos aspectos psicossociais e de estilo de vida acometem a saúde em ordem multifatorial. Assim, compreender as implicações da pandemia da Covid-19 para além de seus sintomas agudos e físicos e a identificar repercussões indiretas da doença podem contribuir para elaboração de estratégias de atendimento aos idosos a fim de evitar declínios nas atividades de vida diária, devido aos sintomas osteomusculares.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As pessoas envelhecem naturalmente, porém, de modo particular e desigual. Castro (2020a) pontua que envelhecimento é uma experiência heterogênea e que é, portanto, vivida de maneira diferente para cada pessoa, estando cada um indivíduo sujeito a alterações funcionais e fisiológicas em diferentes sistemas, com diferentes manifestações funcionais, ao exemplo do que se observa no desequilíbrio do sistema motor e cognitivo.

Borde, Hortobágyi e Granacher (2015) afirmam que os processos degenerativos característicos do envelhecimento afetam o sistema neuromuscular em termos de perdas na força muscular (dinapenia) e a perda da massa muscular (sarcopenia). A diminuição das funções dos sistemas: nervoso, osteomuscular, cardiorrespiratório e somatossensorial, por exemplo, impactam não somente na diminuição da força, mas da potência muscular, do equilíbrio e na funcionalidade, de modo geral. Tais manifestações dificultam a qualidade de execução tanto no desenvolvimento de Atividades Básicas de Vida Diária (ABVD) quanto nas Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD), impactando na perda de qualidade de vida dos idosos (CASTRO *et al.* 2016b).

Como visto, as alterações físico-funcionais apontadas não se limitam ao aparelho locomotor e podem repercutir no desenvolvimento de variadas outras perdas que caracterizam uma depreciação física do idoso e, subsequentemente, o comprometimento do desempenho de suas atividades nos diferentes níveis de complexidade, pondo em risco sua autonomia funcional (TINI, 2019).

Em razão das características da população idosa, tais condições podem ser vivenciadas concomitantemente a outras afecções, que constituem um grupo denominado Doenças Crônicas Não Transmissíveis, as quais, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) (BRASIL, 2013), correspondem a 72% das causas de morte em idosos. Sauer e Alves (2018) identificam a ocorrência dessas afecções, mencionando o comprometimento funcional em diferentes níveis e sistemas, incluindo os problemas enquadrados no grupo denominados Sintomas Osteomusculares.

Os sintomas osteomusculares têm diversas causas e não há uma definição padronizada na literatura, embora estejam fortemente associados a questões ergonômicas e ocupacionais. De modo geral, podem ser caracterizados ou estudados como alterações que acometem os músculos, tendões e articulações, nas diferentes regiões anatômicas (FRACON, 2012; DUARTE e MAURO, 2010). Constata-se, na literatura, a associação entre a manifestação de sintomas osteomusculares em idosos e a apresentação de sintomas de ordem emocional como ansiedade, por exemplo, apontando que a abordagem a fatores e sintomas dessa ordem pode repercutir em melhora de condições álgicas musculares, por exemplo (LUCAS, 2019). Paralelamente, tem sido demonstrado que a abstenção da prática regular de exercício físico está associada ao relato mais frequente de ocorrência de sintomas osteomusculares, de modo que praticantes regulares apresentam índices menores da respectiva queixa (PEREIRA, 2017). Ainda nessa perspectiva, Scianni *et al.* (2019) definem o exercício físico como sendo um importante fator na qualidade de vida e no envelhecimento bem-sucedido, de modo que favorece a promoção da saúde em variáveis formas.

Na vasta gama de recursos para a prática de exercício físico, em que se constata importante a adesão por parte de idosos, destaca-se a hidroginástica, sendo o ambiente aquático um meio propício para a manutenção e melhora da saúde na esfera biopsicossocial. A hidroginástica proporciona baixa diminuição de impactos articulares, aumento ou melhora gradativos da amplitude de movimentos, melhorias no condicionamento cardiovascular, melhoras na coordenação motora,

relaxamento e diminuição do stress, impactando provavelmente na melhora da qualidade de vida dos praticantes. (KRUEL *et al.*, 2018).

Ademais, a prática regular dessa modalidade está associada à redução do débito cardíaco, à melhora da ventilação, da oxigenação, do aumento de massa corporal, melhora da mobilidade articular, da força, da resistência e da elasticidade muscular e, de modo geral, à sensação de bem-estar e de diminuição/eliminação de tensões do dia a dia (SCHMIDT *et al.*, 2019).

O envelhecimento ativo e saudável passa por um processo de otimização das oportunidades para a saúde, segurança, participação ativa, econômica e social. Tendo o exercício físico como uma oportunidade para a saúde e incluindo os demais determinantes para o envelhecimento saudável, na perspectiva biopsicossocial e espiritual, é preciso considerar que qualquer contexto que abstenha o idoso de tais necessidades impactará na sua saúde, de modo que, medidas favoráveis a preservação da saúde do idoso deverão também considerar a otimização de tais oportunidades (WHO, 2015; BORRAGINI-ABUCHAIM, ALONSO e TARCIA, 2020).

3. METODOLOGIA

Realizou-se uma pesquisa descritiva, que segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 52)

Tal pesquisa observa, registra, analisa e ordena dados, sem manipulá-los, isto é, sem interferência do pesquisador. Procura descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas, relações com outros fatos. Assim, para coletar tais dados, utiliza-se de técnicas específicas, dentre as quais se destacam a entrevista, o formulário, o questionário, o teste e a observação.

A pesquisa foi realizada em Matipó, cidade da Zona da Mata Mineira, em maio de 2021, em um momento único, caracterizando, portanto, um estudo transversal. Por critério de inclusão, considerou-se a participação voluntária de idosos residentes da cidade de Matipó, praticantes de hidroginástica neste mesmo município.

Levando em consideração os cuidados à prevenção da Covid-19, foi feita uma abordagem com os idosos por meio telefônico, mantendo sempre a ética, cordialidade e imparcialidade. Todos os participantes desta pesquisa aceitaram

participar da mesma por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido virtual.

Esses idosos fazem parte de um grupo de um aplicativo multiplataforma de mensagens (*WhatsApp*), que conta com a supervisão da profissional de Educação física responsável pelas aulas de hidroginástica que esses idosos praticam. Esse grupo é formado por 36 pessoas, porém apenas 10 possuem idade acima de 60 anos atendendo, portanto, o critério de inclusão para a participação nesta pesquisa. Os idosos foram contactados de forma individual pelo aplicativo multiplataforma de mensagens (*WhatsApp*), em que foram disponibilizados vídeos elaborados pelos pesquisadores visando um acolhimento e a participação da pesquisa e esclarecimentos ao grupo, sendo disponibilizada a atenção individual para os poucos casos que referiram alguma dúvida, prontamente sanadas. Todos os 10 idosos responderam aos questionários que foram enviados individualmente.

Inicialmente foi enviado apenas o TCLE para se formalizar o consentimento da realização da pesquisa por parte deles. Após o aceite, foi encaminhado um único formulário transcrito na plataforma *Google* Formulários, cujo acesso ocorreu por um link que foi disponibilizado por meio do aplicativo *WhatsApp*.

Aos participantes, foi assegurado o direito de obter uma cópia integral do formulário, incluindo o TCLE, com a observância aos procedimentos preconizados pela Resolução 466, de modo a preservar o cumprimento dos aspectos éticas em todo o estudo.

Por instrumentos de coleta de dados foram adotados dois questionários, sendo o primeiro destinado à avaliação do perfil sociodemográfico dos idosos, incluindo informações relativas à prática de hidroginástica e condições de saúde, e o segundo questionário utilizado especificamente para a triagem de sintomas osteomusculares.

Para a aferição específica de sintomas osteomusculares, foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), validado no Brasil por Pinheiro, Tróccoli e Carvalho (2002), o qual permite identificar, mensurar e especificar a ocorrência de sintomas osteomusculares segundo as regiões corporais e conforme a sua periodicidade de apresentação.

Após a coleta, os dados foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva, calculando-se medidas de frequência relativa, média e desvio padrão. Para apresentação dos dados, utilizaram-se o uso de tabelas e gráficos.

4. RESULTADO E DISCUSSÕES

Os dados obtidos são apresentados a seguir, inicialmente fazendo-se a caracterização da amostra e a apresentação de informações relativas ao questionário sociodemográfico e de condições de saúde. Posteriormente, serão apresentados os dados relativos aos Sintomas Osteomusculares, cuja ocorrência e apresentação serão também associadas aos aspectos investigados no questionário sociodemográfico, buscando ampliar a análise para a compreensão da apresentação de tais sintomas.

A amostra foi composta por 10 indivíduos idosos, tendo uma média de idade de 65,5 (DP= \pm 4.27), sendo a maioria do sexo feminino (90,0%). Pereira (2012), ao estudar a prática regular de hidroginástica em mulheres adultas e idosas, com amostra similar à deste estudo, constatou a maior prevalência de mulheres.

A feminização da velhice é um fenômeno conhecido no Brasil que impacta na predominância de idosas em detrimento de idosos nos estudos e, para além disso, imprime também a ideia de que por variados motivos, há por parte das mulheres uma maior adesão ao autocuidado, se comparado aos homens (SOUZA *et. al.*, 2021).

O nível de escolaridade dos idosos está compreendido entre os ensinos fundamental e superior, havendo uma maior predominância deste último (60,0%). Menges, Ceni e Dellepiane (2020) consideram a escolaridade como determinante importante na concepção do idoso acerca de sua saúde e de suas condições patológicas pré-existentes, de modo que a adesão ao autocuidado pode também estar associada ao nível de informação, haja vista a importância da educação para os cuidados com relação à saúde.

O exercício de atividade laborativa formal foi constatado em 40,0% da amostra. De acordo com Cepellos (2021), a maioria das mulheres permanecem ativas economicamente durante o envelhecimento, podendo essa fase ser inclusive

o momento de inserção delas no mercado de trabalho. De certo, permanecer ativo profissionalmente na velhice constitui em importante fator para a manutenção da autonomia funcional do idoso, sendo este um dos principais indicadores de saúde e qualidade de vida na população (XERENTE, 2020).

Cabe destacar ainda que, caso não haja formalização da atividade laborativa, a execução de atividades instrumentais de vida diária (AIVD), até mesmo atividades produtivas informais como as de cuidado da casa, trabalhos de jardinagem ou culinária, por exemplo, podem constituir de aspectos importantes na caracterização da preservação da autonomia funcional do idoso. Ao envolver-se em atividades funcionais domiciliares, os idosos podem manter-se ativos ainda que não estejam realizando exercícios físicos propriamente ditos, embora os aspectos que caracterizam o exercício físico estejam mais fortemente inclinados a objetivos mais específicos no que concerne prevenção, manutenção e melhora da saúde (TOMÁS, 2017).

No que diz respeito à prática de hidroginástica, verifica-se que 80,0% da amostra a praticam há cerca de 2 anos ou mais, sendo a frequência semanal de 1 a 2 vezes por semana. Observa-se que, embora a frequência semanal não atenda às recomendações atuais de prática de exercício físico (OMS, 2020), é algo positivo, para que os idosos estejam inseridos em um programa regular de exercícios, especialmente pela presença de um profissional qualificado para tal supervisão, para prescrição de exercício físico, orientações para mudanças e melhora no autocuidado e no estilo de vida, propiciando a educação em saúde e seus inúmeros benefícios (LOTTI e NAKAMURA, 2020).

Quanto a doenças ortopédica, reumáticas ou neurológicas, 70,0% declararam que não possuíam. Apesar de a minoria dos idosos terem relatado não apresentar condições patológicas pré-existent, tal informação não necessariamente significa que estejam menos sujeitos a ocorrência de sintomas osteomusculares. A dor, por exemplo, em sua definição atualizada pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP, p. 294), consiste em “uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial”, o que significa que os idosos estudados podem apresentar sintomas

dolorosos ainda que não tenham sido previamente diagnosticados com alguma doença (DESANTANA *et al.*, 2020).

Observa-se que 90% dos idosos estudados consideram a busca pela melhora geral da saúde como a principal motivação para a prática de hidroginástica. É também representativo para essa amostra a procura motivada pela necessidade de melhorar dores ou desconfortos musculares (80,0%), estando a prevenção de lesões entre os três principais motivos para a prática da modalidade, com 40,0% das respostas afirmativas.

Todos os idosos declararam interrupção na prática de hidroginástica durante a pandemia e, para 70,0% destes, a interrupção foi superior a um ano. Girar (2020) ressalta que isolar os idosos durante a pandemia da Covid-19 reduz a transmissão da doença. Nguyen *et al.* (2020) complementam que os idosos são os mais afetados quando contraem o Covid-19, o que impacta de forma negativa em sua qualidade de vida.

Em contraponto, é certo que o distanciamento social não inviabiliza a realização de exercícios físicos. Além disso, todas as repercussões consequentes da restrição ao domicílio, especialmente em idosos, como, por exemplo, o aumento dos riscos de instabilidades posturais (quedas) e demais implicações da inatividade, requerem posicionamento incisivo por parte da rede de atenção à saúde da pessoa idosa no sentido de submeter os idosos a tal recurso, que constitui de uma estratégia importante de cuidado (PEREIRA *et al.*, 2020).

No que diz respeito ao tempo de sono, tem-se que 50,0% dos pesquisados atendem às recomendações da *National Sleep Foundation* (NSF, 2020). Segundo Fernanda *et al.* (2021), as alterações no sono podem advir de diversos fatores como estresse, desgaste físico e mental, sendo também associados à ocorrência de sintomas osteomusculares, pois há ocorrência de baixa qualidade do sono em pessoas acometidas por distúrbios osteomusculares.

Para Nijs *et al.* (2019), a insônia é recorrente e prevalente em indivíduos com dor crônica, sendo que numa estimativa mundial, considera-se sua prevalência de 53,0% a 90,0% em pacientes incluídos nesse grupo.

A indisposição geral foi apresentada por 90,0% dos idosos e 70,0% afirmaram terem sido afetados pela falta de contato social durante o período pandêmico e que sintomas de ordem psicossocial, especificamente de ansiedade foram vivenciados. Oliveira *et al.* (2019) notam uma maior suscetibilidade por parte dos idosos a vivenciarem a sensação de solidão e experimentarem pensamentos depressivos. Os respectivos autores ainda atribuem a diminuição desses sintomas ao contato social, de modo que recomendam que os familiares e responsáveis devem proporcionar a eles os devidos estímulos, valorizando a interação social com outros idosos ou indivíduos mais jovens.

Com relação à interrupção das atividades como trabalho formal ou informal, os sintomas na região lombar foram os principais motivadores de interrupção, sendo referidos por 50,0% da amostra. Tal informação expressa a significativa importância e o caráter incapacitante da dor lombar, que acomete parte da população mesmo antes do envelhecimento. Informações da Previdência Social apontam que as doenças osteomusculares representam 7,5% do absenteísmo, estando no segundo lugar nas demandas de auxílio-doença e entre a quarta causa de afastamento permanente do trabalhador (XERENTE, 2020).

Verifica-se a ocorrência de sintomas osteomusculares nos últimos 12 meses, em diferentes regiões, com maior representatividade para punho/mãos (70,0%), joelho (60,0%), tornozelo/pés (60,0%), sendo também apontadas as regiões torácicas (50,0%), lombar (50,0%) e cervical (50,0%). Cristina *et al.* (2018) constataram numa amostra de 30 idosos um padrão sintomatológico diferente do encontrado por este estudo, sendo as regiões mais acometidas: o pescoço (56,6%), punhos e mãos (46,6%), joelho (46,6%), tornozelo/pés (46,6%), região lombar (76,6%) nos últimos 12 meses.

Quanto à ocorrência dos sintomas osteomusculares nos últimos sete dias, as principais regiões acometidas foram: pescoço/cervical (40,0%), tornozelo e pés (40,0%), e região lombar (30,0%), havendo também o acometimento de sintomas osteomusculares no joelho (20,0%).

Observa-se declínio no apontamento de sintomas em algumas regiões, dos últimos doze meses e dos últimos sete dias, regiões cervicais (redução de 10,0%) e

nas demais regiões (joelho, tornozelo/pés e coluna lombar) (redução de 20,0%). Ciola, *et al.*, (2021), ao investigarem a prevalência de dor crônica em 419 idosos, acima de 70 anos de idade no estado de São Paulo, constataram a ocorrência de dor crônica em 57,0% da população estudada, sendo tal ocorrência atribuída a aspectos sociodemográficos de condições de saúde como a predominância no sexo feminino, elevação do Índice de Massa Corpórea, comorbidades, qualidade insuficiente do sono e sintomas depressivos.

Por outro lado, evidências têm apontado que há condições clínicas que causam dor e incapacidade, não estando claramente associadas à patologia identificável em exames de imagem, o que vem sendo amplamente discutido com relação à dor lombar inespecífica, por exemplo, haja vista que algumas manifestações clínicas atribuídas a condições dolorosas têm sido também encontradas em pacientes assintomáticos (HALL, *et al.*, 2021).

Observa-se que a região lombar foi referida por 50,0% pelos idosos, nos últimos 12 meses, e se enquadrou entre as 3 principais regiões apontadas nos sete dias prévios à pesquisa, destacando-se pela intensidade dos sintomas, uma vez que 40,0% quantificaram em nível máximo, graduação 10. O sedentarismo, juntamente a outros fatores de estilo de vida como a dieta não saudável, o uso de tabaco, a insônia e o estresse vêm sendo fortemente apontados como agravantes de intensidade e de sustentação da dor crônica, independentemente da idade (NIJS *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a adoção de estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de exercício físico constitui de importante aliado no enfrentamento a tais condições. Ameida, Almeida e Ramalho (2017), em uma revisão sistemática, avaliando os benefícios dos exercícios aquáticos em pacientes idosos diagnosticados com afecções musculoesqueléticas, constataram que as evidências sustentam o exercício aquático enquanto recurso para a analgesia, otimização da função física e da qualidade de vida.

Oliveira, Dilelo e Saes (2020) demonstraram a ocorrência de alta variabilidade na prevalência de distúrbios osteomusculares em idosos, estando esta compreendida entre 0,6% e 72,1%. As pesquisadoras salientaram ainda que tal

variabilidade também se aplica às ferramentas utilizadas para aferir tal ocorrência, o que nos permite considerar que é importante que os estudos de tais afecções ofereçam melhores condições de comparabilidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos praticantes de hidroginástica participantes desse estudo estiveram sujeitos à ocorrência de sintomas osteomusculares durante a pandemia, sendo tal ocorrência relevante, havendo maior prevalência de sintomas na região de punho/mãos, joelho e tornozelo/pés nos últimos 12 meses e pescoço/cervical, tornozelo/pés e região lombar nos últimos sete dias antes da aplicação do questionário.

Constatou-se uma maior incidência da ocorrência dos sintomas nos últimos 12 meses em comparação aos últimos sete dias, o que pode sugerir que há cerca de 12 meses os sintomas osteomusculares consistiam numa caracterização mais aguda; sendo que particularmente as regiões da cervical, joelho, tornozelo/pés e coluna lombar apresentaram um comportamento crônico considerando os dois períodos.

Dentre os fatores que podem ter contribuído para a ocorrência disso estão os aspectos de ordem psicossocial e de mudanças no estilo de vida, inerentes ao período pandêmico, que certamente não foram vivenciados apenas pelos idosos. Em sua totalidade, os sujeitos declararam sentir-se afetados emocionalmente em decorrência da pandemia. O declínio no tempo de sono também foi apontado por boa parte dos idosos estudados, sendo este um fator importante a ser considerado não somente com relação à ocorrência dos sintomas osteomusculares, mas, também para a qualidade de vida, de modo geral.

Diante do exposto, pode-se considerar que é urgente a proposição e instituição de estratégias para a reinserção e manutenção dos idosos em atividade física regular, assim como do acompanhamento do grupo não somente para a prevenção e controle de questões físicas, como os sintomas osteomusculares, mas, para prover atenção necessária aos aspectos de ordem psicossocial e de estilo de vida.

Levando em consideração do contexto atual, infere-se que a pandemia da Covid-19, isolamento social e o sedentarismo podem ter interferido no resultado da pesquisa. Ademais, poucos estudos que relacionavam sintomas osteomusculares com o público estudado foram encontrados, justificando a necessidade de mais estudos na área. Dito isso, cria-se uma necessidade de se repetir o referente estudo em meio a condições normais para que se possa comparar os resultados de forma mais fidedigna.

REFERÊNCIAS

ABUCHAIM, Sílvia; ALONSO, Luís; TARCIA, Rita. **“Espiritualidade e saúde” na formação médica:** ações didático-pedagógicas no contexto acadêmico. Avaliação, currículo, docência e formação em saúde: Rita Maria: Sílvia Cristina, 2018, fl. Dissertação (Dissertação para obtenção do título de Mestre em Ensino em Ciências da Saúde) Centro de desenvolvimento do ensino superior em saúde, São Paulo 2018.

BORDE, Ron; HORTOBÁGYI, Tibor; GRANACHER, Urs. Dose-response relationships of resistance training in healthy old adults: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 45, n. 12, p. 2-PÁGINA FINAL, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da saúde. **Conheça as vantagens e os cuidados da natação e hidroginástica para idosos.** 2018. Disponível em <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/conheca-as-vantagens-e-os-cuidados-da-natacao-e-hidroginastica-para-idosos>. Acesso em 12 de maio de 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da saúde. **Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus 2020.** Disponível em <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em 28 de fevereiro 2021.

CRISTINA, Vanessa *et al.* Saúde, dor e atividade de vida diária entre idosos praticantes de Lian Gong e sedentários. **Ciênc. Saúde Coletiva**, v. 23, n. 4, p. 1151-1158, 2018

CASTRO, Dayana *et al.* **Incapacidade funcional para atividades básicas de vida diária de idosos:** estudo populacional. **Ciênc. Cuid. Saúde**, inserir volume, inserir número, página inicial e final, 2016.

CASTRO, Ewerton. **Pluridimensionalidade em psicologia fenomenológica: o contexto amazônico em pesquisa clínica.** Curitiba: Appris, 2020.

CIOLA, Graziella *et. al.* Dor crônica em idosos e associações diretas e indiretas com variáveis sociodemográficas e de condições de saúde: uma análise de caminhos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 1 - 10, 2021.

CREF - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 1ª REGIÃO (RJ/ES). **Atividades para idosos em tempo de pandemia.** Rio de Janeiro, 8 de abril de 2020. Disponível em: <https://cref1.org.br/educacao-fisica/atividades-para-idosos-em-tempo-de-pandemia/> . Acesso em 28 de fevereiro de 2021

FERNANDA, Bruna *et. al.* Associação dos distúrbios osteomusculares na qualidade de sono dos operadores de máquina de costura. **Jornal Brasileiro da Saúde,** Curitiba, v.4, n. 2, p. 5879-5894, março de 2021.

GIRDHAR, Ritika; SRIVASTAVA, Viver; SETHI, Sujata. Gerenciando problemas de saúde mental entre idosos durante a pandemia de COVID-19. **Journal of Geriatric Care and Research,** v. 7, n. 1, p. 29–32, 2020.

HALL, Amanda *et.al.* Do not routinely offer imaging for uncomplicated low back pain. **BMJ,** v. 372, n. 291, p. 1-7, fevereiro de 2021.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Instituto práticas e atividade física.** Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílios. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

KRUEL, Luiz *et al.* Treinamento de força no meio aquático: uma revisão sobre os aspectos históricos, fisiológicos e metodológicos. **Rev. Bras. Ci. Mov.,** Taguatinga, v. 26, n. 2, p. 176-185, 2018.k

LUCAS, Elaine. **Causas das queixas e dores osteomusculares em idosos e a relação com seu estado emocional.** Unidade de atenção integral a saúde do idoso, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <https://saudedapessoaidosa.fiocruz.br/causas-das-queixas-e-dores-osteomusculares-em-idosos-e-relacao-com-seu-estado-emocional#:~:text=Os%20pontos%20positivos%20foi%20reunir,falar%20de%20seus%20problema%20familiares.> Acessado em 10 de março de 2021

LOTTI, Alessandro; NAKAMURA, Eunice. Significados da prática profissional em educação física na área da saúde. **Revista Pensar a Prática.** v. 23, e54518, p. 1-23, 2020.

MINAS GERAIS. Agência Minas. **Saiba o que pode e o que não pode funcionar no comércio.** Secretária-geral, Belo Horizonte, MG, 21 de março de 2020.

Disponível em: <http://www.agenciaminas.mg.gov.br/noticia/saiba-o-que-pode-e-o-que-nao-pode-funcionar-no-comercio>. Acesso em 28/02/2021

NATIONAL SLEEP FOUNDATIONS. Insomnia & Seniors. National Sleep Foundation. Washington: [s.n.], 2020. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/older-adults>. Acesso em: 2 mai. 2021.

NGUYEN, Hoang C. *et al.* Pessoas com suspeita de sintomas de COVID-19 eram mais provavelmente deprimidas e tinham uma qualidade de vida mais baixa relacionada à saúde: O benefício potencial da alfabetização em saúde. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 4, p. 1-18, 2020.

OLIVEIRA, Bruna; DILÉLIO, Aliteia; SAES, Mirelle. Prevalência de distúrbios osteomusculares e fatores associados na população idosa: revisão sistemática. **Acta Fisiátrica**, v. 27, n. 4, p. 248-255, 2020.

OLIVEIRA, Letícia *et al.* Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: revisão integrativa. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1-8 09 de março de 2019.

PITANGA *et al.* Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.25, n.1, p. 1-4, 2020.

PEREIRA, Micheli. Prática regular de hidroginástica e bem-estar em mulheres adultas e idosas. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires v.17 n. 175. Dezembro de 2012 Acesso em: 09 de maio. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd175/hidroginastica-em-mulheres-adultas-e-idosas.htm>

PEREIRA, Santana. **Associação entre o nível de exercício físico e a presença de Sintomas osteomusculares em estudantes de nível superior**. Universidade tecnológica federal do Paraná. Curitiba, 2017.

PRODANOV, Cleber.; FREITAS, Ernani. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2ª. ed. Novo Hamburgo: Universidade Freevale, 2013

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a autopercepção de saúde em idosas. **Revista Bras. Geriatria Gerontologia** Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 547-553, 2016.

SAUAIA, Bismarck; ALVES, Cândida. **Envelhecer: uma visão multiprofissional**. Curitiba: Appris, 2018.

SANTANA, Carla *et al.* Projetos de vida na velhice. **Estudo Interdisciplinar Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p. 171-186, 2016.

SCHMIDT, Karina *et al.* Avaliação antropométrica e fatores motivacionais de praticantes de hidroginástica e caminhada em Guarapuava, Paraná. **Journal Health NPEPS**, Tangará da Serra, v. 4, n.1, p. 123-31, 2019.

SCIANNI, Aline. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, v. 41, n. 1, p. 81-95, 2019.

SOUZA, Donatila *et al.* Capacidade para o trabalho e sintomas osteomusculares em trabalhadores de um hospital público. **Fisioter. Pesqui.**, v.22 n.2 p.182-190, 2015.

TINI, Vanessa. Alterações físico funcionais nos idosos e o impacto na qualidade de vida. **Revista Yandeh Farma**, Brasília-DF, v. 5, n.1 p. 1-8, 2019.

XERENTE, Brudy. **Prevalência de doenças osteomusculares em idosos participantes da universidade da maturidade**. Danielle Evangelista: Brudy Kety, 2020, 17 fl. Monografia (Monografia de Conclusão de Curso em Enfermagem) Universidade Federal do Tocantins, Palmas Tocantins 2020.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity and sedentary behavior**. 25 de novembro de 2020 WHO Team. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf> . Acesso em 10 de maio de 2020.