

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E BEM-ESTAR SUBJETIVO E PSICOLÓGICO DE IDOSOS ANTES E DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19


SEDENTARY BEHAVIOR AND SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OLDER ADULTS BEFORE AND DURING THE COVID-19 PANDEMIC


Recebido em: 07/09/2023

Reenviado em: 26/01/2024


Aceito em: 30/01/2024

Publicado em: 12/02/2024

Daniel Vicentini de Oliveira¹ 
Universidade Cesumar

Yara Lucy Fidelix² 
Universidade Federal do Vale do São Francisco

Priscila Ester de Lima Cruz³ 
Universidade Cesumar

José Roberto Andrade do Nascimento Júnior⁴ 
Universidade Federal do Vale do São Francisco

Resumo: Este estudo teve como objetivo comparar o comportamento sedentário, a satisfação e o propósito de vida de idosos brasileiros antes e durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19, em função de variáveis sociodemográficas. Trata-se de um estudo transversal realizado com 108 idosos. Foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida, a Escala de Propósito de Vida e o Questionário Internacional de Atividade Física. Os dados foram analisados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov, teste t de Student independente e coeficiente de Pearson ($p < 0,05$). As mulheres ficaram menos satisfeitas com a vida durante o período de isolamento social ($p < 0,01$). Os idosos apresentaram redução na percepção de satisfação e propósito de vida ($p < 0,001$) e aumento do comportamento sedentário ($p < 0,001$) durante o período de isolamento social. Houve redução da satisfação e do propósito de vida entre os idosos e aumento do comportamento sedentário após o início do período de isolamento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Estilo de vida sedentário; Infecção por corona vírus; Promoção da saúde.

Abstract: This study aimed to compare the sedentary behavior, satisfaction and purpose in life of Brazilian older adults before and during the period of social isolation due to the COVID-19 pandemic, depending on sociodemographic variables. This is a cross-sectional study carried out with 108 older adults. The Life Satisfaction Scale, the Purpose in life Scale and the International Physical Activity Questionnaire were used. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test, independent student's t test and Pearson's coefficient ($p < 0.05$).

¹ Docente no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar. E-mail: d.vicentini@hotmail.com

² Docente no Programa de Pós-graduação em Educação física da Universidade Federal do Vale do São Francisco. E-mail: yara.fidelix@univasf.edu.br

³ Aluna do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar. E-mail: priscilaestercruz@gmail.com

⁴ Docente no Programa de Pós-graduação em Educação física da Universidade Federal do Vale do São Francisco. E-mail: jroberto.jrs01@gmail.com

Women were less satisfied with life during the period of social isolation ($p < 0.01$). Older people showed a reduction in the perception of satisfaction and purpose in life ($p < 0.001$) and an increase in sedentary behavior ($p < 0.001$) during the period of social isolation. There was a reduction in the satisfaction and purpose in life among older adults and an increase in sedentary behavior after the beginning of the isolation period.

Keywords: Aging; Sedentary lifestyle; Corona virus infections; Health promotion.

INTRODUÇÃO

O aumento da longevidade entre os idosos brasileiros impõe desafios ao envelhecimento dos indivíduos e à sociedade, uma vez que, na velhice avançada, há uma potencial diminuição de capacidades físicas e cognitivas. Esta experiência de adversidades pode prejudicar negativamente o contexto pessoal e familiar do envelhecimento, mas fomentar a investigação gerontológica para desenvolver inovação e conhecimento sobre saúde física e mental que possam contribuir para uma longevidade saudável (RIBEIRO; YASSUDA; NERI, 2020; SPOSITO *et al.*, 2013).

A satisfação com a vida é considerada um marcador significativo de saúde física e mental, com potencial uso como indicador para políticas de saúde do idoso (GEORGE; CRYSTAL, 2016). Manter a sensação de que a vida tem sentido pode ajudar a controlar momentos de sofrimento e melhorar a qualidade de vida e a saúde física das pessoas (PARK *et al.*, 2019). Altos níveis de satisfação e propósito de vida em adultos e idosos estão relacionados com um melhor enfrentamento do envelhecimento, maior autocuidado e maior envolvimento social. Além disso, pessoas com níveis mais elevados de propósito de vida tendem a ser mais resilientes, mais otimistas e a adotar bons comportamentos preventivos, como alimentação saudável e atividade física regular (RIBEIRO; YASSUDA; NERI, 2020).

Como o propósito da vida parece promover comportamentos mais saudáveis e proteger contra doenças, alguns pesquisadores (KIM *et al.*, 2017; HOOKER; MASTERS, 2016) especulam que ele contribui para a capacidade das pessoas de manter a função física independente. Em pessoas de meia-idade (acima de 50 anos) nos Estados Unidos que tinham níveis adequados de função física no início do estudo de Kim *et al.* (2017), um maior propósito de vida no início da vida foi associado a um risco reduzido de desenvolver velocidade lenta de caminhada após anos de acompanhamento, e observou-se também que pequenos aumentos na velocidade de caminhada ocorreram entre pessoas que tinham um propósito de vida elevado. Assim, os autores concluíram que o propósito na vida pode ser um fator promissor e novo que serve como meta para melhorar não apenas a saúde mental, mas também a função física em idosos e idosos (KIM *et al.*, 2017). Quanto ao aspecto atividade física, sugere-se que o propósito

de vida seja um correlato confiável da atividade física, uma vez que foi associado à atividade física moderada a vigorosa (medida por acelerômetros) e também à atividade física autorreferida (HOOKER; MASTERS, 2016).

Embora os benefícios da atividade física regular já estejam bem estabelecidos na literatura, estudos mostram que, com o envelhecimento, a atividade física diária torna-se menos frequente, menos intensa e mais fragmentada e, inversamente, observam-se sessões mais longas de comportamento sedentário ou de descanso ao longo do dia (OLIVEIRA *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2019). E a pandemia de COVID-19 parece ter aumentado a inatividade física em diversas regiões do mundo, como a Bélgica (CONSTANDT *et al.*, 2020) e Polônia (GÓRNICKA *et al.*, 2020) por exemplo, e estudos demonstraram uma prevalência entre 43% e 50% de redução na atividade física (GÓRNICKA *et al.*, 2020; CANCELLO *et al.*, 2020) além de aumento de 49% no tempo de tela, mesmo com recomendações orientando sobre a importância de continuar a prática de atividade física e reduzir o sedentarismo durante a pandemia (PITANGA; BECK; PITANGA, 2020).

Conhecer as variáveis que afetam o processo de envelhecimento é a primeira etapa para que planos e intervenções futuras possam ser norteadas a fim de melhorar o bem-estar físico, subjetivo e psicológico dos idosos. Estudos que avaliem o comportamento sedentário, a satisfação com a vida e o propósito de vida dos idosos antes e durante a pandemia da COVID-19 também não foram encontrados na literatura, demonstrando assim uma lacuna na produção de conhecimento e um motivo claro para a realização deste estudo.

Assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o comportamento sedentário, a satisfação e o propósito de vida de idosos antes e durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19, em função de variáveis sociodemográficas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo analítico com delineamento transversal e investigação metodológica. Participaram da pesquisa 108 idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, recrutados de forma não probabilística, em diferentes regiões do Brasil. Foram incluídos idosos com acesso à internet, com capacidade de manusear equipamentos tecnológicos (smartphone ou computador) e com capacidade de compreensão das questões do formulário. Aqueles que não sabiam manusear os equipamentos para responder o formulário contaram com a ajuda de terceiros.

Para o perfil sociodemográfico da amostra, foi elaborado um questionário com questões objetivas relacionadas a: idade, faixa etária (60 a 70 anos; 70 anos ou mais), sexo (masculino; feminino), renda no ano de 2020 salário mínimo (1 a 2; 2,1 a 3; 3,1 a 4; 4,1 a 5; mais de 5), aposentadoria (sim; não); e autopercepção de saúde (boa; regular; ruim). Os pesquisadores perguntaram se os participantes estavam (ou não) em isolamento social total ou parcial.

O propósito de vida dos idosos foi avaliado por meio de um instrumento com 10 questões, conforme versão adaptada pelo grupo de pesquisadores do Rush University Medical Center, em Chicago. Este instrumento é uma medida de autorrelato, que contém 10 questões, com respostas indicadas em escala Likert de 5 pontos, de acordo com o nível de concordância (concordo totalmente, concordo, concordo parcialmente, discordo parcialmente, discordo e totalmente). A pontuação final pode variar de 10 a 50 pontos, quanto maior, mais propósito de vida o idoso tem (RIBEIRO; NERI; YASSUDA, 2018).

Para pesquisar a satisfação com a vida foi utilizada a “Escala de Satisfação com a Vida”, composta por cinco itens, sendo as respostas graduadas segundo uma escala do tipo Likert, que varia de 1 = discordo totalmente a 7 = concordo totalmente. Esta escala tem por finalidade avaliar o julgamento que as pessoas fazem sobre a própria satisfação com a vida, cabendo a elas mesmas escolher, de acordo com seus valores e interesses, os aspectos a serem considerados para expressar tal satisfação. De um escore total possível de 35 pontos, quanto mais próximo dele, melhor é a satisfação dos idosos com a vida (DIENER *et al.*, 1985).

O comportamento sedentário foi avaliado pelas duas últimas questões do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na versão curta. Essa variável é avaliada pelo tempo que o idoso fica sentado em um dia de semana e final de semana. O IPAQ é um instrumento que avalia o nível de atividade física. Porém, como nosso objetivo foi avaliar apenas o comportamento sedentário¹⁶, e não o nível de atividade física, foram utilizadas apenas as duas últimas questões, que são justamente as que avaliam essa variável (MATSUDO *et al.*, 2001).

A pesquisa é parte integrante do projeto institucional aprovado no Parecer (3.967.673) do Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo as normas de pesquisa com seres humanos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A coleta de dados quantitativos ocorreu por meio de formulário online disponibilizado pela Survey Monkey. Os sujeitos que se interessaram em participar da pesquisa aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no formulário on-line, indicando “Concordo”.

O link foi criado para hospedar o questionário eletrônico desenvolvido para o estudo e divulgado nas redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp). A plataforma de

preenchimento dos questionários ficou disponível para recebimento das respostas dos sujeitos durante 30 dias. Antes do preenchimento, os participantes receberam uma breve instrução contendo informações sobre o objetivo da pesquisa, o público-alvo e o tempo estimado para preenchimento do questionário (aproximadamente 15 minutos). Os dados foram coletados no período de 20 de abril a 20 de maio de 2020.

Os instrumentos foram aplicados em um único momento, porém foram duplicados, sendo o primeiro referente à autoavaliação do participante antes do isolamento social, e o segundo referente durante o isolamento social.

A análise dos dados foi realizada por meio do software SPSS 23.0, utilizando abordagem estatística descritiva e inferencial. Frequência e percentual foram utilizados como medidas descritivas para variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas foram realizados procedimentos de bootstrapping (1000 reamostragens; 95% IC BCa) para obter maior confiabilidade dos resultados, corrigir desvios da normalidade e homogeneidade da distribuição da amostra e diferenças entre os tamanhos dos grupos e, também, apresentar um intervalo de 95% de confiança para diferenças entre médias (HAUKOOS; LEWIS, 2005). O teste t independente foi utilizado para comparar comportamento sedentário, satisfação com a vida e propósito de vida em função de variáveis sociodemográficas, e o teste t de Student dependente foi utilizado para comparar os momentos. O tamanho do efeito (d) foi calculado utilizando o modelo proposto por Cohen (1988) para diferenças entre dois grupos, adotando os seguintes pontos de corte: $d=0,20$ representa tamanho de efeito pequeno, $d=0,50$ médio e $d=0,80$ grande. A correlação entre idade, satisfação com a vida (antes e durante o isolamento social), propósito de vida (antes e durante o isolamento social) e comportamento sedentário (antes e durante o isolamento social) dos idosos foi verificada por meio do coeficiente de correlação de Pearson, adotando-se um nível de significância de $p<0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 108 idosos, com média de idade de $66,92 \pm 7,87$ anos. Observou-se que a maioria dos idosos era do sexo feminino (67,6%), tinha entre 60 e 70 anos (58,3%), renda mensal superior a cinco salários mínimos (38,0%) e era aposentado (78,7%). Ressalta-se ainda que a maioria dos idosos encontrava-se (no período de coleta de dados) em isolamento total devido à quarentena (63,9%) e que a percepção de saúde era de bom isolamento pré-social (81,5%).

Ao comparar o comportamento sedentário antes e durante o período de isolamento social em função de variáveis demográficas (Tabela 1), não houve diferença significativa no tempo gasto sentado entre os idosos em função de nenhuma das variáveis sociodemográficas ($p > 0,05$).

TABELA 1 - Comparação do comportamento sedentário de idosos durante o período de isolamento social pela pandemia de COVID-19 segundo variáveis sociodemográficas.

Grupos	Comportamento sedentário antes do isolamento social		p	d	Comportamento sedentário durante o isolamento social	
	M (DP)				M (DP)	
Sexo						
Masculino (n=35)	250.28 (189.30)		0.70	0.08	390.28 (222.73)	0.23
Feminino (n=73)	235.89 (177.22)				335.61 (227.13)	
Faixa etária						
60 a 70 anos (n=63)	232.85 (177.78)		0.60	0.10	344.12 (216.66)	0.61
Mais de 70 anos (n=45)	251.33 (185.62)				366.22 (240.67)	
Aposentadoria						
Sim (n=85)	234.35 (181.68)		0.49	0.16	343.29 (225.57)	0.37
Não (n=23)	263.47 (177.93)				390.44 (220.37)	
Isolamento						
Total (n=69)	227.82 (170.43)		0.33	0.11	351.59 (210.69)	0.91
Parcial (n=39)	263.07 (197.25)				356.41 (254.05)	

* Diferença significativa - $p < 0,05$. Teste t de Student independente.

M: média; DP: desvio padrão.

Fonte: os autores.

De acordo com os dados da Tabela 2, foi encontrada diferença significativa nos indicadores de satisfação com a vida durante o período de isolamento segundo o sexo ($p < 0,01$), indicando que as mulheres tiveram pontuação superior quando comparadas aos homens. Em relação à satisfação com a vida antes do isolamento social, não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) em função das variáveis sociodemográficas.

TABELA 2 - Comparação da satisfação com a vida de idosos durante o período de isolamento social pela pandemia de COVID-19, segundo variáveis sociodemográficas.

Grupos	Satisfação com a vida antes do isolamento social		p-value	d	Satisfação com a vida durante o isolamento social	
	M (DP)				M (DP)	

Sexo				
Masculino (n=35)	26.22 (5.40)	0.86	0.03	17.02 (7.13)
Feminino (n=73)	26.01 (6.42)			21.27 (7.96)
Faixa etária				
60 a 70 anos (n=63)	25.88 (6.78)	0.69	0.07	19.55 (8.45)
Mais de 70 anos (n=45)	26.35 (5.02)			20.37 (7.19)
Aposentadoria				
Sim (n=85)	26.32 (5.96)	0.44	0.18	20.21 (8.00)
Não (23)	25.17 (6.59)			18.73 (7.68)
Isolamento				
Total (n=69)	25.88 (6.48)	0.60	0.07	19.40 (7.73)
Parcial (n=39)	26.48 (5.41)			20.76 (8.29)

* Diferença significativa - $p < 0,05$. Teste t de Student independente.

M: média; DP: desvio padrão.

Fonte: os autores.

Ao comparar o propósito de vida dos idosos antes e durante o período de isolamento social em função de variáveis demográficas, não foi observada diferença significativa no propósito de vida em função de nenhuma das variáveis sociodemográficas ($p > 0,05$).

A Tabela 3 demonstra a comparação entre as percepções de satisfação e propósito de vida e o comportamento sedentário antes e durante o período de isolamento social. Pode-se observar diferença significativa nos indicadores de satisfação com a vida ($p < 0,001$), propósito de vida ($p < 0,001$) e comportamento sedentário ($p < 0,001$), indicando que os idosos apresentaram redução na percepção de satisfação e propósito na vida e aumento do comportamento sedentário durante o período de isolamento social.

TABELA 3 - Comparação entre a percepção de satisfação com a vida, propósito de vida e comportamento sedentário de idosos antes e durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19.

Variáveis	Pré-isolamento	Durante o isolamento	p	d
	M (DP)	M (DP)		
Satisfação com a vida	26.08 (6.09)	19.89 (7.92)	0.001*	0.87
Propósito de vida	38.14 (5.10)	36.57 (5.40)	0.001*	0.29
Comportamento sedentário	240.55 (180.46)	353.33 (226.14)	0.001*	0.55

*Diferença significativa - $p < 0,05$. Teste t dependente.

M: média; DP: desvio padrão.

Fonte: os autores.

Ao analisar a relação entre idade, comportamento sedentário, satisfação e propósito de vida (Tabela 4), foram encontradas as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$): o comportamento sedentário antes do isolamento correlacionou-se positivamente com o comportamento sedentário durante o isolamento ($r= 0,58$) e satisfação com a vida durante o isolamento ($r=0,19$); a satisfação com a vida antes do isolamento foi positivamente associada à satisfação com a vida durante o isolamento ($r=0,44$), propósito de vida antes do isolamento ($r=0,45$) e propósito de vida durante o isolamento ($r=0,34$); a satisfação com a vida durante o isolamento também foi positivamente correlacionada com o propósito de vida durante o isolamento ($r=0,23$); e o propósito de vida antes do isolamento correlacionou-se positivamente com o propósito de vida durante o isolamento ($r=0,66$).

TABELA 4 - Correlação entre idade, comportamento sedentário, satisfação com a vida e propósito de vida de idosos antes e durante o isolamento social pela pandemia de COVID-19.

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
1. Idade	-	-0.01	0.05	-0.01	-0.08	-0.10	-0.12
2. CS antes do isolamento		-	0.58**	-0.09	0.19*	0.01	0.01
3. CS durante o isolamento			-	-0.14	-0.15	-0.01	-0.13
4. SV antes do isolamento				-	0.44**	0.45**	0.34**
5. SV durante o isolamento					-	0.12	0.23*
6. PV antes do isolamento						-	0.66**
7. PV durante o isolamento							-

Correlação significativa - * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$ – Coeficiente de correlação de Pearson.

Fonte: os autores.

DISCUSSÃO

Os principais achados do estudo mostraram que a satisfação com a vida aumentou nas mulheres durante o isolamento, e que, em geral, houve redução na satisfação e no propósito de vida e aumento do comportamento sedentário durante o período de isolamento. Os achados desta pesquisa contribuem para a compreensão de como a pandemia, relacionada à COVID-19, pode afetar a percepção e avaliação de aspectos individuais da própria vida dos idosos.

Devido à falta de vacinas e tratamentos baseados em evidências disponíveis para a COVID-19, as ações de saúde pública têm recomendado o distanciamento social para tentar controlar a infecção (LI; DE CLERCQ, 2020). No entanto, esta estratégia pode desencadear um aumento do comportamento sedentário e uma redução abrupta dos níveis de atividade física em indivíduos mais idosos, que já são mais propensos à fragilidade, sarcopenia e doenças crônicas

(ROSCHEL *et al.*, 2020). Dados de dispositivos vestíveis já fornecem informações sobre redução de passos diários em diferentes regiões do mundo durante a pandemia, com queda de 15% no Brasil (STAFF, 2020).

Além do aumento do comportamento sedentário, que pode ser definido como o tempo gasto em atividades realizadas na posição sentada/reclinada e/ou gasto energético de atividades inferiores a 1,5 METs (BARNES *et al.* 2012), verificou-se também, no presente estudo, que quanto maior o comportamento sedentário antes do isolamento, maior durante. Estudos têm demonstrado que os idosos apresentam valores mais elevados de comportamento sedentário em comparação com outros grupos, passando de 65% a 80% do tempo acordado na posição sentada e aproximadamente cinco horas por dia em comportamento sedentário (HARVEY; CHASTIN; SKELTON, 2015). Um estudo de coorte prospectivo, que teve como objetivo examinar a associação entre comportamento sedentário e mortalidade por todas as causas em 30.239 adultos nos Estados Unidos entre 2009 e 2013, identificou que os participantes classificados como tendo características sedentárias elevadas ($\geq 12,5$ h/dia) apresentavam maior risco de morte e que tanto o tempo total de sedentarismo quanto seu acúmulo em episódios prolongados e ininterruptos estão associados à mortalidade por todas as causas (DIAZ *et al.*, 2017).

O presente estudo não encontrou diferença significativa no tempo sentado dos idosos em função de nenhuma das variáveis sociodemográficas, diferentemente dos achados de Leão, Knuth e Meucci (2020), que constataram que idosos mais jovens, com maior escolaridade e renda, apresentaram maiores médias de comportamento sedentário. Apesar dos diferentes tipos de medidas e aspectos investigados na literatura, o comportamento sedentário excessivo está relacionado ao aumento do risco à saúde e vale ressaltar que o tempo de comportamento sedentário estimado a partir do autorrelato (utilizado na maioria dos estudos) é metade desse medido objetivamente, sugerindo assim que a maioria dos estudos que utilizam autorrelato subestima enormemente o tempo real gasto nesse comportamento (DIAZ *et al.*, 2017). Nesse sentido, e devido ao distanciamento social adotado por diversos estados e municípios, os programas de exercícios domiciliares podem ser inestimáveis, constituindo uma estratégia viável para manutenção e/ou melhoria da saúde, funcionalidade muscular e prevenção de quedas em idosos (GANZ; LATHAM, 2020). A utilização de guias e folhetos que descrevem os benefícios da redução do comportamento sedentário pode ser outra estratégia viável para mudança de comportamento em idosos (OWARI; SUZUKI; MIYATAKE, 2019).

Os benefícios associados à prática regular de atividade física já estão bem descritos na literatura e um estudo constatou que idosos fisicamente ativos estavam mais satisfeitos com a

vida e tinham mais sentimentos de apreensão quanto ao futuro em relação à velhice do que idosos irregularmente ativos (OLIVEIRA *et al.*, 2020). A literatura também aponta que idosos que autoavaliam sua aptidão física como muito boa apresentam escores mais elevados de satisfação com a vida (ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, 2017). Contudo, além do aumento do comportamento sedentário, o presente estudo identificou uma redução na satisfação com a vida nos idosos, o que pode estar relacionado ao medo da COVID-19, uma vez que foi demonstrado que o medo da doença aumenta a depressão, ansiedade e estresse e diminuem a satisfação com a vida (SATICI *et al.*, 2020).

O estudo de Zielińska-Więczkowska (2017) realizado com 320 idosos, membros das Universidades da Terceira Idade na Polónia, identificou que apenas 40% dos idosos estavam otimistas e satisfeitos com a vida e que os maiores índices de satisfação foram observados em homens, em comparação às mulheres, resultado diferente do encontrado no presente estudo. A situação financeira satisfatória e a boa autoavaliação do estado de saúde também apresentam relação positiva com a satisfação, e os idosos que indicam baixos níveis de apoio social correm maior risco de ficarem insatisfeitos com suas vidas e por isso devem receber atenção especial dos gerontologistas (SATICI *et al.*, 2020). Outro estudo, realizado no Nepal, concluiu que quatro em cada cinco idosos estavam satisfeitos com as suas vidas, mostrando que mesmo nos países pouco desenvolvidos (o 17.º país mais pobre do mundo) a percepção de satisfação com a vida pode ser positiva. Este mesmo estudo também identificou que a satisfação com a vida estava positivamente associada a ser casado, ter renda familiar mensal elevada, estar trabalhando e ter estado nutricional adequado e, por outro lado, ter pior percepção de saúde, maior escore de depressão e maior índice de depressão. a percepção de ser ignorado/odiado devido à velhice foram associadas a um menor índice de satisfação com a vida (GEORGE; CRYSTAL, 2016).

No presente estudo não foi observada diferença significativa no propósito de vida em função de variáveis sociodemográficas. A literatura aponta que, com exceção da idade em algumas investigações, as variáveis sociodemográficas se mostram fracos preditores de propósito de vida (RIBEIRO; YASSUDA; NERI, 2020). Porém, foi observada redução do propósito de vida durante o período de isolamento social na amostra investigada. Este fato é preocupante, pois pode afetar o dia a dia dos idosos, uma vez que a literatura enfatiza que idosos com altos níveis de propósito de vida tendem a estabelecer metas de vida, enfrentar melhor o envelhecimento, serem mais engajados e socialmente ativos. Além disso, pessoas com níveis mais elevados de propósito de vida tendem a ser mais resilientes, otimistas e a adotar

comportamentos que preservam a saúde, como alimentação saudável, atividade física regular e evitação de comportamentos de risco, como tabagismo e alcoolismo (ASHARANI *et al.*, 2022). Assim, compreender e conhecer o propósito de vida dos idosos pode auxiliar no planejamento de trabalhos que visem à melhoria do bem-estar psicológico, principalmente durante a pandemia.

Naturalmente, o presente estudo está sujeito a algumas limitações. Devido à natureza transversal dos nossos dados, não devem ser feitas inferências quanto à direção de causalidade dos resultados encontrados. O papel mediador das variáveis utilizadas deverá ser investigado em pesquisas futuras e, como a amostra não é representativa do Brasil, não há possibilidade de generalização dos resultados para todo o contexto brasileiro. Além disso, deve-se considerar a existência de viés de seleção, por se tratar de questionários on-line e viés de memória, principalmente no que diz respeito à variável comportamento sedentário. Contudo, destaca-se a inclusão e exploração de variáveis em conjunto, bem como a relação com dados sociodemográficos, que muitas vezes são negligenciados.

Outra limitação refere-se ao fato de os idosos terem sido recrutados por meio de redes sociais e também de a maioria ser do sexo feminino. A escolaridade sociodemográfica detalhada relevante em outros estudos citados (educação nutricional, estado civil, estado) não foi coletada neste estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, houve redução da satisfação e do propósito de vida dos idosos e aumento do comportamento sedentário após o início do período de isolamento. Os fatores sociodemográficos, de modo geral, não interferiram nas variáveis investigadas nos idosos.

Uma melhor compreensão dos determinantes relacionados ao comportamento sedentário, à satisfação e ao propósito de vida permitirá a implementação de metodologias mais holísticas e programas de orientação educacional para uma velhice saudável e bem-sucedida. A avaliação de variáveis consideradas marcadores significativos de saúde física e mental pode orientar e direcionar intervenções gerontológicas inovadoras e de qualidade e, nesse sentido, recomenda-se que sejam promovidos testes de rastreio nesta área.

REFERÊNCIAS

ASHARANI, P.V.; LAI, D.; KOH, J. *et al.* Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. **International Journal of Environmental Research in Public Health**, v.19, n.10, 2022. doi: 10.3390/ijerph19105860.

BARNES, J.; BEHRENS, T.K.; BENDEN, M.E. *et al.* Letter to the Editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v.37, n.3, p.540-542, 2012.

CANCELLO, R.; SORANNA, D.; ZAMBRA, G. *et al.* Determinants of the Lifestyle Changes during COVID-19 Pandemic in the Residents of Northern Italy. **International Journal of Environmental Research in Public Health**, v.17, n.17, p.6287-6300, 2020. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176287>.

COHEN, J. **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences** Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

CONSTANDT, B.; THIBAUT, E.; DE BOSSCHER, V. *et al.* Exercising in Times of Lockdown: An Analysis of the Impact of COVID-19 on Levels and Patterns of Exercise among Adults in Belgium. **International Journal of Environmental Research in Public Health**, v.17, n.11, 4144-4164, 2020. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17114144>.

DIAZ, K.M.; HOWARD, V.J.; HUTTO, B. *et al.* Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. **Annals of Internal Medicine**, v.167, n; 7, p.465-475, 2017. doi: <https://doi.org/10.7326/M17-0212>.

DIENER, E.; EMMONS, R.A.; LARSEN, R.J. *et al.* The Satisfaction with Life Scale. **Journal of Personnel Assessment and Decisions**, v.49, p.71-75, 1985. doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

GANZ, D.A.; LATHAM, N.K. Prevention of falls in community-dwelling older adults. **The New England Journal of Medicine**, v.382, n.8, p.734-743, 2020. doi: <https://doi.org/10.1056/NEJMc1903252>.

GEORGE, L.S.; CRYSTAL, L. Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. **Review of General Psychology**, v.20, n.3, p.205-220, 2016. doi: <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>.

GÓRNICKA, M.; DRYWIEN, M.E.; ZIELINSKA, M. *et al.* Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among Polish adults: A Cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study. **Nutrients**, v.12, n.8, p.2324-2344, 2020. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12082324>.

HARVEY, J.A.; CHASTIN, S.F.M.; SKELTON, D.A. How Sedentary are Older People? A Systematic Review of the Amount of Sedentary Behavior. **Journal of Aging and Physical Activity**, v.23, n.3, p.471-487, 2015. doi: <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0164>.

HAUKOOS, J.S.; LEWIS, R.J. Advanced statistics: bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. **Academic Emergency Medicine**, v.12, n.4, p.360-365, 2005. doi: <https://doi.org/10.1197/j.aem.2004.11.018>.

HOOKER, A.S.; MASTERS, K.S. Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. **Journal of Health Psychology**, v.21, n.6, p.962-971, 2016. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105314542822>.

KIM, E.; KAWACHI, I.; CHEN, Y. *et al.* Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. **JAMA Psychiatry**, v.74, n.10, p.1039-1045, 2017. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2145>.

LEÃO, O.A.A.; KNUTH, A.G.; MEUCCI, R.D. Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.23, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200008>.

LI, G.; DE CLERCQ, E. Therapeutic options for the 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). **Nature**, v.19, p.149-150, 2020.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.6, n.2, p.5-18, 2001. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>.

OLIVEIRA, D.V.; LIMA, M.C.C.; OLIVEIRA, G.V.S. *et al.* Is sedentary behavior an intervening factor in the practice of physical activity in the elderly?. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.21, n.4, p.472-479, 2018. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180091>.

OLIVEIRA, D.V.; NASCIMENTO JÚNIOR, J.R.A.; CUNHA, P.M. *et al.* Relationship between the practice of physical activity and the functionality of older people from primary care health: Mediation by sedentary behavior. **Apunts Sports Medicine**, v.54, n.202, p.45-53, 2019. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2019.04.002>.

OLIVEIRA, D.V.; SOUZA, J.F.Q.; GRANJA, C.T.L. *et al.* Satisfação com a Vida e Atitudes em Relação à Velhice de Idosos Frequentadores de Centros de Convivência em Função do Nível de Atividade Física. **Revista Psicologia e Saúde**, v.12, n.1, p.49-60, 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v12i1.759>.

OWARI, Y.; SUZUKI, H.; MIYATAKE, N. “Active Guide” Brochure Reduces Sedentary Behavior of Elderly People: A Randomized Controlled Trial. **Acta Medica Okayama**, v.73, n.5, p.427-432, 2019. doi: <https://doi.org/10.18926/AMO/57373>.

PARK, C.L.; PUSTEJOVSKY, J.E.; TREVINO, K. *et al.* Effects of psychosocial interventions on meaning and purpose in adults with cancer: A systematic review and meta-analysis. **Cancer**, v.125, n.14, p.2383-2393, 2019. doi: <https://doi.org/10.1002/cncr.32078>.

PITANGA, F.J.G.; BECK, C.C.; PITANGA, C.P.S. Physical Activity And Reducing Sedentary Behavior During The Coronavirus Pandemic. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.114, n.6, p.1058-1060, 2020. doi: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>.

RIBEIRO, C.C.; YASSUDA, M.S.; NERI, A.L. Purpose in life in adulthood and older adulthood: integrative review. **Ciência saúde coletiva**, v.25, n.6, p.2127-2142, 2020. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>.

RIBEIRO, C.C.; NERI, A.L.; YASSUDA, M.S. Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for brazilian older adults. **Dementia**

Neuropsychologia, v.12, n.3, p.244-249, 2018. doi: <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030004>.

ROSCHER, H.; HAMILTON, A.; ARTIOLI, G.G. *et al.* Risk of Increased Physical Inactivity During COVID-19 Outbreak in Older People: A Call for Actions. **Journal of the American Geriatrics Society**, v.68, n.6, p.1126-1128, 2020. doi: <https://doi.org/10.1111/jgs.16550>.

SATICI, B.; GOCET-TEKIN, E.; DENIZ, M.E. *et al.* Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. **International Journal of Mental Health and Addiction**, 2020. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>.

SPOSITO, G.; DELBOUX, M.J.; NERI, A.L. *et al.* A satisfação com a vida e a funcionalidade em idosos atendidos em um ambulatório de geriatria. **Ciência saúde coletiva**, v.18, n.12, p.3475-3482, 2013. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200004>.

STAFF, F. **The impact of coronavirus on global activity**. Fitbit News, 2020.

ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, H. Correlations between satisfaction with life and selected personal resources among students of Universities of the Third Age. **Clinical Interventions in Aging**, v.12, p.1391-1399, 2017. doi: <https://doi.org/10.2147/CIA.S141576>.