



Elisangela Gisele do Carmo, Pollyanna Natalia Micali & José Luiz Riani Costa (2021). A atribuição do incentivo à prática de atividade física para um envelhecimento ativo proporcionado pelo acesso às redes sociais. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. I, pp. 51-57.

DOI: 10.34640/universidadmadeira2021carmomicalicosta

ISBN: 978-989-8805-63-8

Nota de edição: Respeitou-se a norma ortográfica seguida pelos Autores.

© CDA, Universidade da Madeira

O conteúdo desta obra está protegido por Lei. Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública ou transformação da totalidade ou de parte desta obra carece de expressa autorização dos editores e dos seus autores. Os capítulos, bem como a autorização de publicação das imagens, são da exclusiva responsabilidade dos autores.



A atribuição do incentivo à prática de atividade física para um envelhecimento ativo proporcionado pelo acesso às redes sociais

ELISANGELA GISELE DO CARMO¹

POLLYANNA NATALIA MICALI¹

JOSÉ LUIZ RIANI COSTA¹

¹Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Campus Rio Claro-SP, Brasil

joseluizrianicosta@gmail.com

enviado a 25/01/2021 e aceite a 12/02/2021

Resumo

O presente estudo, qualitativo, objetivou analisar o acesso às redes sociais pelos idosos como forma de incentivo à prática de atividade física. A amostra da pesquisa foi composta por 20 participantes, residentes no interior de um estado brasileiro, de ambos os sexos, com idade igual ou acima de 60 anos, sem recorte do nível de escolaridade ou classe social. Foi utilizada uma entrevista estruturada, composta de 4 perguntas, no entanto, para elaboração deste estudo, somente a pergunta de número quatro foi escolhida. As respostas da mesma foram analisadas por meio de análise de conteúdo seguindo a técnica de Bardin (2016). Os resultados indicam que a prática de atividade física regular seguida por 18 participantes foi influenciada pelas informações sobre saúde, advindas das postagens de redes sociais.

Palavras-chave: Redes Sociais; Atividade Física; Envelhecimento; Qualidade de Vida.

Abstract

This qualitative study aimed to analyse the access to social networks by the elderly as a way of encouraging physical activity. The research sample consisted of 20 participants, residents of the interior of a Brazilian state, of both sexes, aged 60 years or over, without cutting out the educational level or social class. A structured interview consisting of four questions was used, however, for the purpose of this study, only question number four was chosen. The responses were analysed using content analysis following Bardin's technique (2016). The results indicate that the practice of regular physical activity followed by 18 participants was influenced by health information from social media posts.

Keywords: Social Networking; Physical Activity; Ageing; Quality of Life.

Introdução

A tecnologia é uma realidade e tem se estabelecido como uma ferramenta indispensável na sociedade, prestando como canal informativo, sendo um parceiro tecnológico importante em diversos âmbitos e contextos (Kenski, 2007). Do mundo tecnológico, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são as que se sobrepõe ao intenso acesso de inúmeras faixas etárias, não sendo mais prioridade de populações mais jovens.

Este cenário configura modos diferenciados de interação social, baseada na constante informação, veiculada por meios, como as redes sociais, inserindo novos papéis sociais para as populações, especialmente a idosa, a qual vem aumentando continuamente no mundo todo, incentivando melhorias na qualidade de vida (Bulla & Kaefer, 2003). As redes sociais são ferramentas que podem promover este acesso a novos conhecimentos, rápida informação acerca de temas ligados à saúde, desempenhando assim, além de compartilhamento destas

informações, acesso a cursos e publicações da área de saúde, incentivando a independência destes indivíduos (Stotz, 2015; Rodrigues & Blattmann, 2014).

Para promover um envelhecimento saudável, a atividade física é um fator importante. Um crescente problema de saúde pública é a inatividade representada pelas pessoas fisicamente inativas, condição muitas vezes associada a fase de envelhecimento. O envelhecimento pode em alguns casos levar à deterioração da saúde e a um aumento do risco de doenças crônicas que, por sua vez, podem levar a uma maior necessidade de cuidados de saúde em idosos.

A maior incidência de doenças crônicas e degenerativas que se instalam e se agravam neste período da vida traz consigo uma maior dependência, muitas prejudiciais ao processo de envelhecimento (Silva et al., 2015). Muitas destas doenças devem-se à pausa na atividade laboral gerando inatividade física.

Esta inatividade física é um grande problema de saúde pública, acarretando inúmeros gastos e demandas em saúde e nas economias globais, além de ser peça chave para o disparo de doenças crônicas e incapacitantes na velhice (Knight, 2012). A causa central da inatividade física é a ocorrência maior da obesidade e da síndrome metabólica, decorrendo ao desencadeamento de diabetes e doenças cardiovasculares, prejudicando as pessoas idosas diretamente (Ford et al., 2002; Venables & Jeukendrup, 2009).

Inatividade física em idosos tem levado os mesmos a um estilo de vida sedentário e que traz inúmeros malefícios à saúde, sendo um problema de saúde global (World Health Organization [WHO], 2010). Desta forma, o exercício regular é um fator importante na prevenção primária e secundária de diversas doenças não transmissíveis, como as cardiovasculares (Mora & Valencia, 2018).

A incidência de doenças cardiovasculares proveniente do sedentarismo é alta e a principal causa de mortalidade prematura e anos de adaptação por invalidez. O estilo de vida sedentário junto com hábitos alimentares inadequados são fatores importantes do estilo de vida que podem acelerar o desenvolvimento de doenças com o aumento da idade. Portanto, medidas preventivas baseadas na promoção de um estilo de vida saudável são demandadas e importantes do ponto de vista da saúde pública (Gök et al., 2018). Ademais a sobrecarga dos sistemas de saúde em relação a custos de tratamento mediante demandas de doentes crônicos são extremamente altos e demandam consequências aos governos e sociedade (Doro et al., 2018).

A AF realizada regularmente e com a supervisão de um profissional da área de educação física pode atuar como um grande fator de proteção para o desencadeamento simultâneo destas doenças crônicas prevalentes na velhice. De acordo com a WHO (2015), a promoção da qualidade de vida se inicia com a prática de alguma AF e o combate ao sedentarismo. A WHO (2015) analisa que ao promover melhorias na qualidade de vida as pessoas envelhecem melhor e com mais saúde, sendo importante para a capacidade física e funcional do indivíduo, postergando sua dependência de cuidados primários e secundários em saúde.

Este cenário de incentivo a maior adesão à prática de AF se enquadra no conceito de saúde como: “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 2006, p. 1). E, ainda, iniciativas que desencadeiam a promoção da saúde nas populações: “[...] Permite às pessoas aumentar o controle de doenças e a melhorar sua saúde” (WHO, 1946, p. 1).

As recomendações para uma AF nas faixas etárias de 18-64 e 65 anos ou mais são de nível moderada, por pelo menos 150 minutos por semana (WHO, 2010). Os benefícios obtidos a cada semana é a redução do risco de vários tipos de câncer, diabetes, doença cardiovascular, osteoporose e depressão (Warburton et al., 2006). Além dos benefícios a nível físico, a AF colabora para o bem-estar mental por meio da redução do estresse e da ansiedade, de acordo com Arem et al. (2015).

Neste contexto, as redes sociais podem fortalecer esta adesão à prática de AF e são uma oportunidade de acesso as mesmas, por meio de convites de amigos ou familiares dentro de grupos existentes em redes sociais. Entretanto, existe pouca ênfase de estudos que abordam esta relação das TICs como incentivo indireto para a adesão à prática de AF. O objetivo deste estudo foi analisar a contribuição das redes sociais como incentivo à prática de AF para idosos residentes em um município no interior do Estado de São Paulo.

Método

Trata-se de pesquisa qualitativa, de cunho descritivo e com técnica de análise de conteúdo, com método de Bardin (2016). Para seleção dos participantes para a inclusão na amostra do estudo, todos deveriam apresentar idade igual ou maior que 60 anos, residirem no município do interior de São Paulo, Brasil, e não apresentarem nenhum tipo de doença neurodegenerativa que pudesse comprometer as respostas da pergunta realizada pela pesquisadora. Para o protocolo de avaliação, a coleta dos dados foi composta por uma entrevista estruturada de quatro perguntas, baseadas em temáticas escolhidas de acordo com os objetivos da pesquisa.

Para recorte do presente estudo foi selecionada a pergunta de número quatro, que corresponde ao objetivo proposto do mesmo, a saber: “O acesso às tecnologias, principalmente à internet e às redes sociais, ajuda o(a) senhor(a) a ter maior conhecimento acerca da prática de atividade física e aos benefícios que a mesma proporciona na prevenção a doenças?”.

As respostas dos participantes, referentes à pergunta escolhida (nº 4), foram transcritas na íntegra e organizadas em uma planilha eletrônica para a finalidade de posterior análise do conteúdo. O nome dos participantes foi ocultado com base em índices alfanuméricos, a fim de evitar a possível identificação, seguindo protocolo ético da pesquisa.

Todos os princípios éticos foram resguardados aos participantes, conforme Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil. Os participantes leram e assinaram, previamente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus Rio Claro-São Paulo, Brasil, sob o protocolo de número CAAE: 35765514.7.0000.5465.

Resultados e Discussão

A amostra foi constituída por 20 participantes, com idade igual ou maior que 60 anos e média de 12 anos de escolaridade. Dentre eles, 14 (70%) eram do sexo feminino e 6 (30%) eram do sexo masculino. A Tabela 1 mostra os valores da mediana e do intervalo interquartil dos dados da idade e de escolaridade da amostra.

Tabela 1. Mediana e intervalo interquartil (25 – 75%) da caracterização dos grupos da amostra

N=total	Idade	Escolaridade
n=20	68,5 (65,0 - 72,0)	12,5 (11,4 - 14,4)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Com relação à prática de AF, 18 dos participantes citaram praticar AF regularmente. A Tabela 2 mostra a distribuição dos participantes que praticam AF.

Tabela 2. Porcentagem de participantes praticantes e não praticantes de atividade física

N=total	Praticam	Não Praticam
n=20	18 (90%)	2 (0,4%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

O tipo de AF mais usualmente praticado pelos 18 participantes é a caminhada, geralmente feita no período da manhã ou no fim da tarde. Esta prática constante, conforme afirmam, os deixam com mais disposição e força física. Esta constatação relatada pelos participantes pode ser analisada de acordo com o estudo de Branco et al. (2015), em que atentam para o fato de que a caminhada é sem dúvida uma das AF mais usualmente praticadas pelas diversas faixas etárias, especialmente, os idosos, e que proporcionam inúmeros benefícios a curto e longo prazo, sobre o funcionamento adequado dos sistemas cardiológico e pulmonar, prevenindo possíveis doenças.

Em relação à utilização das TIC como facilitadoras deste incentivo para que os mesmos sejam praticantes ativos de AF, todos afirmaram utilizar as redes sociais. A Tabela 3 mostra os interesses dos participantes nestas redes e o que mais procuram.

Tabela 3. Assuntos preferidos e mais acessados pelos participantes nas redes sociais

N=total	Informações em Saúde	Informações sobre a Prática da Atividade Física
n=20	20 (100%)	18 (90%)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Todos os participantes utilizam as redes sociais para coletar mais informações e obterem um maior conhecimento em saúde em geral. Destes, 18 afirmaram procurar nas redes sociais informações sobre a prática regular de AF, qual tipo de atividade é mais benéfica, seguindo postagens de amigos e familiares sobre o tema e aceitando convites destes para inserção em grupos de AF. A seguir são apresentadas falas dos participantes que representam esta influência das redes sociais e a tecnologia em suas vidas e de que forma esta população se atualiza mediante a conteúdos relativos à saúde e à prática de AF:

- “Então se numa rede social começar a aparecer muita coisa sobre atividade física, eu acho que isso contribui, tá? Assuntos que incentivem a prática de exercício físico, vão incentivar muita gente.” (P34)

- “Ah, a tecnologia pode ser o elo pra pessoa praticar atividade física, sim. Nossa, antigamente, você não via senhoras saírem pra ir em tal lugar, hoje não, elas vão, participam de tudo, combinam, elas montam equipe lá na terceira idade, tudo pela tecnologia.” (P35)

- “Pode né...pode...porque uma vê o exercício que a outra tá fazendo pela rede social... já acha interessante... já vai e se inscreve e daí já participa né. É porque daí...acaba conversando né...o assunto chega...e troca uma ideia...dá certo.” (P22)

Os relatos acima descritos corroboram o estudo de Wang et al. (2014) os quais analisam as redes sociais como um forte apelo para incentivar os leitores a busca por uma AF, reiterando o efeito benéfico das postagens nestas redes, sugerindo que as mesmas tenham uma influência psicológica na decisão da adesão a estas práticas entre os idosos. Devoto e Defulio (2019) reiteram esta influência das redes sociais como incentivo à prática de AF, explicando que espalham grande quantidade de informações rapidamente em fração de segundos, o que maximiza a sua parcela de pessoas com mais conhecimento em determinado assunto.

Continuando as iniciativas de iniciar a prática de AF por meio de convites enviados por amigos, conhecidos e familiares pelas redes sociais, segue um exemplo de relato acerca desta experiência:

- “O acesso às tecnologias, principalmente nas redes sociais, ajuda, mas ajuda demais. Ela traz autoconhecimento. Atividade física que você pode informar: ‘Você sabia que tão fazendo atividade em tal local?’ É uma maravilha!” (P37)

Estes relatos mostram como as redes sociais são importantes mecanismos de informação e incentivo para a população idosa que se interessa em se inserir em uma rotina de AF. O estudo de Szabo (2012) demonstrou como a rede social é utilizada por pessoas da faixa etária de 50 a 70 anos, para manterem contato com amigos e familiares, além de se atualizarem sobre assuntos relacionados à saúde, procurando melhoria da qualidade de vida, com a prática regular de AF. Outro estudo de Haris et al. (2014) complementa este interesse desta faixa etária, com os propósitos de obtenção de informações em saúde e a intenção de procura destas informações nas redes sociais para que os mesmos possam se assegurar de tomadas de decisões e as compartilham, gerando um mecanismo de hábitos saudáveis, com o início da prática de AF.

Leist (2013) analisou de que forma as redes sociais podem influenciar de maneira significativa a vida dos usuários desta tecnologia e concluíram que muitos idosos se adequam rapidamente a este universo digital e o utilizam de maneira a conseguirem usufruir positivamente desta ferramenta para promoção da sua saúde, coletando informações também sobre a AF.

Conclusões

Os avanços tecnológicos estão mudando rapidamente muitos aspectos da sociedade e da vida. Graças à estas inovações tecnológicas e o surgimento de redes sociais na Internet, os idosos têm um maior acesso a informações relativas a saúde e a prática de AF, trazendo aos mesmos uma ampla gama de novas oportunidades.

Os resultados do presente estudo indicaram que os idosos utilizam as redes sociais de forma consciente e constante, para o conhecimento e a informação acerca da prática de AF e de seus

benefícios. Muito idosos em condições sedentárias decidem alcançar uma vida mais saudável por meio de informações relacionadas à prática de AF.

Ainda, pode-se observar um comprometimento dos mesmos, ao acreditar que a tecnologia pode de alguma forma colaborar em sua saúde e buscam novas formas de interação para esta busca. Ressaltando que o objetivo do estudo demonstrou a utilidade que as redes sociais para os idosos, como uma forma de busca de novos conhecimentos e mais aprendizagem, proporcionando maior incentivo para que esta população possa estar cada dia mais ativa, envelhecendo melhor e com mais qualidade de vida.

Estes dados revelam que a intervenção tecnológica por meio das redes sociais pode ser uma alternativa importante no incentivo à prática de AF, beneficiando a saúde física e mental, ao promover melhoria na qualidade de vida desta população. As redes sociais provam ter uma influência positiva para a iniciativa e adesão à prática de AF.

Agradecimentos: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)-Número do Processo: 1407269.

Bibliografia

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M., & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175 (6), 959-967. <http://doi:10.1001/jamainternmed.2015.0533>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições70.
- Bulla, L., & Kaefer, C. (2003). Trabalho e Aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista Textos & Contextos*, 2 (1), 1-8. <http://doi:10.15448/1677-9509>
- Branco, J. C., Jansen, K., Sobrinho, J. T., Carrapatoso, S., Spessato, B., Carvalho, J., Mota, J., & Silva, R. A. (2015). Physical benefits and reduction of depressive symptoms among the elderly: Results from the Portuguese "National Walking Program". *Ciência & Saúde Coletiva*, 20 (3), 789- 795. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015203.09882014>
- Devoto, A., & DeFulio, A. (2019). Acceptability of Social Media Incentives to Increase Physical Activity. *The Hilltop Review*, 11 (2), 7. <https://scholarworks.wmich.edu/hilltopreview/vol11/iss2/7>
- Doro, M. R., Nascimento-Carvalho, B., Ruaro, M., Barroso Hirota, V., Rodrigues, B. R. U. N. O., Rinaldi Fukushima, A., & Caperuto, C. (2018). Higher levels of physical activity reduce spending on medicines in the elderly. *Journal of Physical Education and Sport®(JPES)*, 18 (1), 157-162. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01020>
- Ford, E. S., Giles, W. H., & Dietz, W. H. (2002). Prevalence of the metabolic syndrome among US adults: findings from the third National Health and Nutrition Examination Survey. *Jama*, 287 (3), 356-359. <https://doi.org/10.1001/jama.287.3.356>
- Gök, G., Sinan, Ü. Y., Özyüncü, N., & Zoghi, M. (2018). The prevalence of cardiovascular diseases, risk factors, and cardiovascular drug therapy in very elderly Turkish patients admitted to cardiology clinics: A subgroup analysis of the ELDER-TURK study. *Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 46 (4), 283-295. <https://doi.org/10.5543/tkda.2018.49579>
- Haris, N., Majid, R. A., Abdullah, N., & Osman, R. (2014, September 2-4). The role of social media in supporting elderly quality daily life. In *2014 3rd International Conference on User Science and Knight Engineering (i-USER)*, Shah Alam, Malaysia. IEEE. <https://doi.org/10.1109/IUSER.2014.7002712>
- Knight, J. A. (2012). Physical inactivity: associated diseases and disorders. *Annals of Clinical & Laboratory Science*, 42 (3), 320-337. <http://www.annclinlabsci.org/content/42/3/320.full>
- Kenski, V. M. (2007). Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação. Papirus.
- Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. *Gerontology*, 59 (4), 378-384. <https://doi.org/10.1159/000346818>
- Mora, J. C., & Valencia, W. M. (2018). Exercise and older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 34 (1), 145-162. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.08.007>
- Szabo, A. (2012). *Exploring the adoption process of Facebook by the older generation*. [Tese de mestrado não publicada]. The Amsterdam Business School, University Amsterdam.
- Stotz, E. N. (2003, Novembro 10-14). Redes sociais e construção compartilhada de conhecimento em saúde. In *5 ENANCIB - Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação*, São Paulo. http://200.20.0.78/repositorios/bitstream/handle/123456789/232/ENAN059_Stotz.pdf?sequence=1

- Rodrigues, C., & Blattmann, U. (2014). Gestão da informação e a importância do uso de fontes de informação para geração de conhecimento. *Perspectivas em Ciência da Informação*, 19 (3), 4- 29. <https://doi.org/10.1590/1981-5344/1515>
- Silva, J. V. F., Silva, E. C., Rodrigues, A. P. R. A., & Miyazawa, A. P. (2015). A relação entre o envelhecimento populacional e as doenças crônicas não transmissíveis: sério desafio de saúde pública. *Ciências Biológicas e da Saúde*, 2 (3), 91–100. <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2079>
- Venables, M. C., & Jeukendrup, A. E. (2009). Physical inactivity and obesity: links with insulin resistance and type 2 diabetes mellitus. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 25 (S1), S18-S23. <https://doi.org/10.1002/dmrr.983>
- Wang, C. J., Leng, H., & Kee, Y. (2014). Use of Facebook in physical activity intervention programme. *International Journal of Sport Psychology*, 45 (6), 1-15. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2015.46.210>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174 (6), 801-809. <https://dx.doi.org/10.1503%2Fcmaj.051351>
- World Health Organization [WHO] (1946). *Constituição da Organização Mundial da Saúde* (OMS/WHO). USP. <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>
- World Health Organization [WHO] (2006). *The world health report 2006: working together for health*. https://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1
- World Health Organization [WHO] (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- World Health Organization [WHO] (2015). *World report on ageing and health*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1

