



O USO DOS APLICATIVOS DE CELULARES NO COTIDIANO DO IDOSO PRATICANTE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

*MOBILE APP USE IN DAILY ROUTINE OF ACTIVE OLDER
ADULTS*

*EL USO DE LAS APLICACIONES DE CELULARES EN EL
COTIDIANO DEL ANCIANO PRACTICANTE DE EJERCICIOS
FÍSICOS*

Valdo Vieira¹
Rayza Silva de Souza²

PALAVRAS-CHAVE: aplicativos; idoso; exercícios.

INTRODUÇÃO

Entre as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) que se consolidaram na atualidade destaca-se o telefone celular com acesso à internet (*smartphone*). As suas múltiplas funções aliadas à mobilidade e interatividade contribuem para a popularização deste dispositivo eletrônico portátil.

O Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI, 2016) divulgou alguns dados sobre a utilização das TIC, na qual se pode destacar: o telefone celular é utilizado para acessar a internet por 98 milhões de brasileiros com mais de 10 anos, sendo o equipamento mais empregado para esse fim. A pesquisa ressalta o crescimento do seu uso nas faixas etárias superiores. Nesta perspectiva, enfatiza-se, para este trabalho, que a sua utilização pelos idosos (60 anos ou mais) teve um crescimento significativo nos últimos anos. Em 2013 eram 3% e 2015 foram 13% os que afirmaram ter utilizado a internet através do telefone celular.

Destaca-se ainda, na pesquisa realizada pelo CGI, em relação às atividades realizadas na internet através do aparelho celular, que 72% das pessoas acima de 60 anos declararam utilizar os aplicativos de mensagem instantânea (*Whatsapp*)

¹ Universidade Veiga de Almeida (UVA), Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), valdovieira@gmail.com

² Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), profrayzasouza@gmail.com

e o *Messenger*, por exemplo) e 56% mencionaram usar as redes sociais (como o *Facebook* e o *Twitter*).

Sabendo que a adesão e a manutenção da prática de exercícios físicos é fundamental para atenuar os declínios fisiológicos do processo de envelhecimento, o isolamento social e a perda de autonomia, e que o aparelho celular é um importante meio de interatividade, o estudo objetivou investigar se os idosos buscam, através da utilização dos recursos desses dispositivos móveis, informações e contatos com outros indivíduos, com o intuito de ter uma vida ativa.

METODOLOGIA

A amostra, caracterizada como não probabilística intencional, foi composta por 32 idosos, na faixa etária entre 62 e 77 anos, sendo 26 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, praticantes de exercícios físicos em dois espaços públicos da Cidade do Rio de Janeiro, localizados nas Zonas Oeste e Norte.

RESULTADOS E ANÁLISES

Entre os resultados encontrados, pode-se destacar que 53,1% utilizam a internet através dos seus planos com as operadoras de telefone celular e/ou 96,9% a utilizam através da tecnologia Wireless. O tempo de utilização diária da internet para 68,8% dos respondentes é de até uma hora. Esses resultados parecem demonstrar que o acesso pago à internet é um limitador para a sua utilização.

71,9% utilizam os aplicativos de mensagens instantâneas ou as redes sociais, sendo que, entre esses, os mais citados foram o *Whatsapp* (59,4%) e/ou o *Facebook* (43,8%). Os motivos mais alegados para a utilização desses recursos foi a comunicação com amigos e familiares (81,3%). Entretanto, 34,4% mencionaram que, embora tenham esses aplicativos no seu celular, não possuem um domínio completo de sua utilização. E, ainda, 56,2% declararam que esses aplicativos não trazem nenhum benefício. Essas informações parecem evidenciar que ainda não há conhecimento pleno sobre as possibilidades que os recursos advindos da utilização dos aplicativos dos *smartphones* podem proporcionar.

Em relação à utilização dos recursos do aparelho celular para acessar portais relacionados à prática de exercícios físicos, apenas 6,25% responderam positivamente. E também somente 15,6% citaram que recorrem às redes sociais ou aos aplicativos de mensagens objetivando realizar as práticas corporais em conjunto com os amigos e/ou familiares. Esses dados sugerem que os idosos ainda não exploram, de maneira significativa, os recursos que esses dispositivos podem proporcionar em prol de uma melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se ponderar que as TIC estão cada vez mais intuitivas e acessíveis economicamente, e isso tem resultado em um aumento de sua utilização pelos idosos. Porém, é possível entender os resultados encontrados nesse estudo. Essas tecnologias não foram vivenciadas por esse grupo etário em suas vidas, o que culmina com a exploração parcial dos muitos recursos que esses *gadgets* oferecem

na atualidade. Capacitar os atuais idosos aos conteúdos relativos às técnicas de comunicação (e outras tecnologias), visando à sua integração, conforme o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013), é um dever de todos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do idoso: lei federal 10741, de 01 out 2003**. Brasília: Edições Câmara, 2013. Disponível em: < <https://goo.gl/MG5hrp> >. Acesso em 12 mar 2017.

CGI. Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2016. <Disponível em <https://goo.gl/3wq6m3> >. Acesso em 17 mar 2017.