

# MÍDIAS SOCIAIS E TERCEIRA IDADE: INFLUÊNCIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICAS E RECREATIVAS

*SOCIAL MEDIA AND OLD AGE: INFLUENCE ON THE PRACTICE OF PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES*

*REDES SOCIALES Y TERCERA EDAD: INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS*

Andreia C. Almeida<sup>1</sup>  
Rosimara P. Rocha<sup>2</sup>  
Evelyne Correia<sup>3</sup>

## Resumo

O presente estudo busca fundamentar a utilização das mídias sociais como ferramenta de inclusão e incentivo para a prática de atividades físicas e recreativas da população idosa. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo sobre as redes sociais como meio de promoção da saúde e inclusão do idoso no ciberespaço. A inserção no mundo da tecnologia tem imenso poder para favorecer a qualidade de vida na terceira idade, uma vez que atua como uma poderosa ferramenta de conexão, de comunicação com o mundo e de estímulo à saúde. O idoso utiliza mais os serviços de saúde, suas internações são bem mais frequentes do que as de outras faixas etárias. As suas doenças podem vir a ser crônicas e precisam de acompanhamento de rotina. A tecnologia melhora a sua qualidade de vida em vários sentidos, auxiliando tanto nas questões relacionadas com a saúde, quanto na prática de atividade física e recreativa.

**Palavras-chave:** Tecnologias. Saúde. Mídias sociais. Terceira idade.

## Abstract

The present study aims to support the use of social media as an inclusive and motivational tool for the practice of physical and recreational activities among the elderly population. Thus, a descriptive bibliographic research was carried out on social media as a means of promoting health and the inclusion of the elderly in the cyberspace. The insertion in the world of technology has an immense power to favor quality of life in old age, since it acts as a powerful tool of connection and communication with the world and health stimulation. The elderly use more health services; their hospital admissions are much more frequent than others age groups. Their diseases can become chronic and they need routine monitoring. Technology improves their quality of life in several ways, helping both in issues related to health and in the practice of physical and recreational activities.

**Keywords:** Technology. Health. Social media. Elderly.

## Resumen

El presente estudio trata de fundamentar la utilización de los medios de comunicación social como herramienta de inclusión e incentivo para la práctica de actividades físicas y recreativas de la población de la tercera edad. Para ello, se realizó una investigación bibliográfica de carácter descriptivo acerca de las redes sociales como medio de promoción de la salud e inclusión del adulto mayor en el ciberespacio. La inserción en el mundo de la tecnología tiene un gran poder en el sentido de favorecer la calidad de vida de las personas mayores, una vez que actúa como poderosa herramienta de conexión, de comunicación con el mundo y de estímulo a la salud. Las personas en edad avanzada utilizan más a menudo los servicios de salud, sus hospitalizaciones son más frecuentes que las de pacientes de menor edad. Sus enfermedades pueden transformarse en crónicas, por lo que necesitan seguimiento

---

<sup>1</sup> Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Ead do Centro Universitário Internacional Uninter.

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Graduação em Educação Física Ead do Centro Universitário Internacional Uninter.

<sup>3</sup> Professora-orientadora no Centro Universitário Internacional Uninter. Especialista em Fisiologia do exercício pela Universidade Federal do Paraná. Graduada em Educação física pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

permanente. La tecnología mejora su calidad de vida en varios sentidos, pues incide tanto sobre cuestiones relativas a la salud, cuanto sobre la práctica de actividades físicas y recreativas.

**Palabras-clave:** Tecnologías. Salud. Medios de Comunicación Social. Tercera edad.

## 1 Introdução

Considera-se como idosas as pessoas que têm mais de 60 anos. A população idosa tem crescido em ritmo significativo no Brasil, devido a mudanças na sua qualidade de vida e na sua rotina diária, que a fazem cada vez mais ativa e participativa.

Uma pesquisa divulgada recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que o brasileiro está vivendo mais. Atualmente, a expectativa de vida é de 76 anos. E, cada vez mais, os idosos chegam a essa faixa etária com saúde e autonomia; desempenham diversas atividades dentro e fora de casa e se comunicam mais, pela descoberta e utilização dos meios digitais e aplicativos na troca de informações, na atualização, na conversa, entre outros.

“Pensar na velhice quando se é novo não é corriqueiro, mas também não precisa ser algo negativo. Ao mudar essa cultura, trabalhando-a do ponto de vista positivo, aumentamos as chances de sermos idosos mais independentes e protagonistas da nossa própria história”, diz o psicólogo Gustavo Souza (2019).

A população idosa cresce cada dia mais, entre outras razões, graças aos avanços tecnológicos presentes em nosso cotidiano. Através das mídias sociais se produz a inclusão social dos idosos, pois a Internet proporciona a integração desse público por meio de recursos como mensagens de texto, chamadas por vídeo e redes sociais, que os aproximam de amigos e familiares. Esse acontecimento traz consigo questões sociais que envolvem a saúde e o bem-estar.

A mídias sociais nos auxiliam nas atividades diárias; ajudam em tudo e são também um meio de auxílio para idosos, inclusive na sua relação com as atividades físicas. Existem grupos nas mídias sociais, como os aplicativos *Facebook*, *WhatsApp*, *Instagram*, que facilitam o encontro e a programação rotineira da atividade física. (SKURA *et al.*, 2013).

O presente estudo busca fundamentar a utilização das mídias sociais como ferramenta de inclusão e incentivo para a prática de atividades físicas e recreativas na população idosa. Para tanto realizou-se uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo; buscaram-se artigos científicos em bases de dados como Scielo, e Google Acadêmico, além de documentos públicos e sites, para o embasamento teórico da pesquisa.

## 2 Saúde e tecnologia

Um dos temas mais discutido nos dias de hoje é a busca do idoso por mais informações utilizando a tecnologia como meio de inclusão e aproximação. “A tendência é que os sujeitos com mais de 60 anos procurem cada vez mais o espaço da rede virtual para conhecimento, diversão e novas sociabilidades” (PANDA SECUTIRY, 2011, s/p.).

A utilização dos serviços de saúde por idosos é mais frequente do que a de pessoas mais jovens. Maciel (2010) cita que algumas doenças que se apresentam no idoso podem ser crônicas e precisam de acompanhamento de rotina. Estudos realizados por Miranda, Mendes e Silva (2016) indicam que a tecnologia melhora a qualidade de vida dos idosos em vários sentidos: vida social, comunicação, independência, mobilidade, saúde e mídias sociais, temas que serão abordados a seguir:

- a) Vida social – a Internet reduz significativamente a depressão na terceira idade. Os idosos sofrem com essa doença por se sentirem sozinhos e não terem com quem conversar; não podem expressar certos sentimentos que estão presentes em seu dia a dia. Assim, podem desenvolver a doença;
- b) Comunicação – a maioria dos idosos prefere ter o seu próprio espaço, pois não gosta de incomodar seus entes queridos por qualquer motivo. As pessoas mais velhas consideram que, sendo idosos, acabam atrapalhando ou sendo empecilho na vida daqueles que amam; por isso acabam preferindo ter seu próprio canto, sem incomodar ninguém. Nesse momento, a tecnologia aparece como uma solução para melhorar a comunicação entre eles;
- c) Mobilidade – a tecnologia é um importante aliado na mobilidade dos idosos, fazendo com que os riscos de acidentes diminuam em grande escala. Exemplo disso, são os walkers remotos, os quais, quando acionados pelo idoso, alertam às pessoas indicadas sobre uma queda; elas se deslocam até ele, para dar-lhe atenção;
- d) Saúde - a tecnologia vem contribuindo muito para aproximar o médico e o paciente. Isso é possível graças a dispositivos que permitem que os médicos monitorem os idosos remotamente. Existem camas inteligentes, as quais conseguem controlar os sinais vitais do paciente e enviar as informações necessárias via Internet para o profissional responsável;
- e) Independência - os idosos conseguem realizar suas atividades diárias sem ajuda de pessoas da família ou cuidadores, pois a relação entre idosos e tecnologia faz com que eles se tornem mais independentes e tenham mais autonomia para resolver os

problemas de sua rotina. Isso aumenta a sua motivação que, conseqüentemente, auxiliará no tratamento médico que estiver fazendo.

### **3 Mídias sociais e a terceira idade**

A sociedade está em constante mudança, tanto em questões tecnológicas quanto na expectativa de vida do idoso. Isso ocasiona a procura e interesse dessa população pelos meios tecnológicos. Com a tecnologia, a busca de informação se tornou muito mais prática, rápida e acessível, de maneira instantânea.

As mídias sociais trazem benefícios para todos e principalmente para a terceira idade. São como um exercício de memória, que aumenta a autoestima. A Internet não tem idade e alcança inúmeros públicos; deixou de ser apenas uma rede de pesquisas e passou a fazer parte diretamente da vida das pessoas, anulando barreiras estabelecidas pela própria sociedade.

Como menciona Corrêa (2009, p.163):

A digitalização na sociedade contemporânea é um fato. Difícil pensarmos nosso cotidiano sem a presença de algum dispositivo que transforma em bits simples operações como olhar as horas ou assistir à televisão. A digitalização hoje ocorre em rede mundial, conectando computadores, dispositivos e, especialmente, pessoas. Seja na forma mais imperceptível (quando realizamos uma transação por meio de um cartão magnético, por exemplo), seja na mais explícita (quando nos conectamos à Internet), a sociedade conectada se faz presente e natural.

Com isso, as tecnologias adquirem um papel de suma importância para o idoso, pois trazem consigo a quebra de barreiras com relação à utilização desta ferramenta, o que faz de seu uso um aliado, pois o torna independente. Uma sociedade bem informada é importante e o conhecimento das tecnologias possibilita o acesso à informação; as redes sociais são um meio de interação que oferece benefícios e um espaço para interagir, compartilhar opiniões e criar conteúdos próprios e principalmente para a interação social.

Segundo Recuero, (2009, p.30):

As conexões em uma rede social são constituídas dos laços sociais, que, por sua vez, são formados através da interação social entre os atores. De um certo modo, são as conexões o principal foco do estudo das redes sociais, pois é sua variação que altera estruturas desse grupo.

Com o surgimento da era digital, a terceira idade se viu em meio de um mundo desconhecido, tudo basicamente se resumia à necessidade e desejo de entender, compreender e aprender, inserir-se neste meio. Uma obrigação, já que tudo passou a ser feito de forma digital.

Falar com a família, os netos que estão longe, pagar contas via aplicativo, manter relações afetivas, mostrar seu dia a dia, entre tantas outras coisas. Se torna nos dias de hoje uma necessidade pois dependemos cada vez mais do uso das redes sociais e aplicativos. Sendo assim, elas fazem o papel importante de entretenimento, um estilo e necessidade na vida dos consumidores, sejam da geração que for.

As redes sociais digitais surgiram como uma ferramenta de comunicação que segundo Recuero (2009, p.16) está transformando toda estrutura de “organização, identidade, conversação, e mobilização social”. Elas são o conjunto de duas partes: os atores definidos como pessoas, organizações ou grupos e conexões que são interações ou laços sociais que podem ser fracos ou fortes.

#### **4 Mídias e atividade física**

Pinho (2003, p.49) cita a Internet como uma ferramenta bastante distinta dos meios de comunicação tradicionais como a televisão, rádio, jornal e revista. Alguns dos aspectos críticos que diferenciam a rede mundial dessas mídias são a não linearidade, fisiologia, instantaneidade, dirigibilidade, qualificação, custos de produção e de veiculação, interatividade, pessoalidade, acessibilidade e receptor ativo; deve ser mais bem conhecida e corretamente considerada, para o uso adequado da Internet, como instrumento de informação. Este desenvolvimento tecnológico propõe potencializar a transmissão.

Cruz *et al.* (2017) explicam que no dia a dia se percebe que o idoso usa as redes sociais para contato com a família ou grupos de amigos. As mídias possibilitam para ele um meio rápido de comunicação. Nos dias atuais a terceira idade utiliza esse meio como forma de promoção de saúde tanto mental, quanto física. A Internet o aproxima a possibilidades e diferentes aprendizados.

Em relação ao uso da tecnologia para auxiliar na prática regular de atividade física, existem grupos nas mídias sociais como os aplicativos *Facebook*, *WhatsApp* e *Instagram*, que auxiliam o encontro e a programação rotineira da atividade física proposta em diferentes locais. Aplicativos como pedômetro, medidores de frequência cardíaca e atividades diárias também têm sido utilizados por idosos que estão em busca de saúde física e mental. (MELLO *et al.*, 2019)

Professores fazem a programação das aulas ofertadas, publicam nos grupos —onde ocorre a participação, interação e cooperação de todos — orientações sobre o objetivo proposto. De maneira geral, a mídia social está auxiliando o idoso na sua inclusão nas atividades físicas

e recreativas. O idoso tem acesso à Internet/redes sociais, consegue ter contato com grupos de pessoas que fazem atividade física em seu bairro ou lugares próximos. Isso o ajuda a inserir-se, pois participa em atividades, interage e faz novas amizades.

O idoso consegue se incluir nas atividades físicas e recreativas através da Internet, o que gera resultados benéficos para sua saúde e bem-estar. Os benefícios da prática da atividade física e recreativa são inúmeros para os idosos; conserva a capacidade funcional, promove a manutenção dos sistemas fisiológicos por um tempo maior e evita seu rápido declínio. A atividade física auxilia no bem-estar da terceira idade, mantendo a flexibilidade, força muscular, equilíbrio, raciocínio lógico, entre outros. (Matsudo *et al.*, 2001).

Dantas (1999) cita que entre os benefícios da flexibilidade temos o aperfeiçoamento motor, a eficiência mecânica, a expressividade e consciência corporal e a diminuição dos riscos de lesões (apesar de não confirmado experimentalmente). Segundo Otto (1987), a dança, entre as atividades aeróbicas, é a mais alegre; ademais, todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado.

Quanto mais ativa for a pessoa, maior capacidade cardiorrespiratória terá, mas só se terá vigor físico ao se intercalar os afazeres domésticos com a atividade física. As pessoas sedentárias também podem iniciar uma atividade física, desde que ela seja gradativa e adequada. Os exercícios trazem benefícios à saúde enquanto se pratica; não são acumulativos e devem ser contínuos. No Facebook existem grupos de macroginástica, que permitem que os alunos se encontrem em um lugar determinado, realizem a atividade proposta, interagindo uns com os outros. Exemplo é a página “SOBEI - Sociedade Beneficente Equilíbrio de Interlagos”. Dessa maneira, é possível concluir que as novas tecnologias de comunicação aproximam o idoso ao meio em que vive e o auxiliam no seu desenvolvimento e inclusão. As mídias sociais são ferramentas importantes nesse processo, pois tornam a sua aproximação à sociedade mais fácil, o que o faz mais autônomo na realização de suas atividades e no desenvolvimento da sua capacidade de interagir com outras pessoas.

## **5 Considerações finais**

Pudemos verificar, através do presente estudo, que os idosos estão mais preocupados com a sua saúde física e mental. Compreendem que é possível ser ativo, sair da zona de conforto e praticar atividades físicas e recreativas, resgatando a autoestima. O uso das mídias sociais (Facebook, WhatsApp, Instagram, entre outros) proporcionam efeitos positivos na qualidade de vida dos idosos, colaborando com a sua inserção na sociedade.

## Referências

APARELHOS AUDITIVOS. Disponível em: <https://aeraparelhosauditivos.com.br/tecnologia-e-idosos-mais-qualidade-de-vida-na-terceira-idade/>. Acesso em 08/08/2019.

CORRÊA, Elizabeth Saad. A comunicação digital nas organizações: tendências e transformações. Revista **Organicom**, ano 6, edição especial, n. 10/11, 2009.

CRUZ, A.; BEULCL, L.; TEIXEIRA, L.; SOUZA, L.; SANTANA, V. *et al.* Consumo das redes sociais digitais pela terceira idade. In: **Anais do 40º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, Curitiba-PR, set. 2017, p. 1-14. Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-2629-1.pdf>

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

FACEBOOK.COM. **Atividade aeróbia recreativa realizado com grupo da terceira idade**. Disponível em: <https://www.facebook.com/SobeiBeneficente/photos/pcb.1381905255202252/1381903951869049/?type=3&theater>. Acesso em: 10/08/2019.

FOLHA VITORIA. Disponível em <https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/02/2019/expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-76-anos-e-habitos-ajudam-a-chegar-na-velhice-com-mente-ativa>

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16 n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010.

MATSUDO S.M.; Matsudo V. K. R.; Barros Neto, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, vol. 7, n. 1, 2001.

MELLO, L. *et al.*. Educação a distância na promoção da atividade física: o uso da tecnologia a favor da saúde. In: MICALINKSI, E.L.; FIGUERÔA, K.M. **Educação Física na EAD: histórico, cenários e perspectivas**. 1. ed. São Paulo: Artesanato Educacional, 2019.

MIRANDA, G. M. D; MENDES, A. C.G; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, maio/jun. 2016.

OTTO, E. R. C. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

PANDA SECURITY. **Internet em mãos seguras**. Disponível <http://protectyourfamily.pandasecurity.com/pt/>. Acesso em 13/09/2019.

PINHO, J.B. **Jornalismo na Internet: planejamento e produção da informação on-line**. São Paulo: Summus, 2003.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na Internet**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SOUZA, G. Expectativa de vida do brasileiro sobe para 76 anos e hábitos ajudam a chegar na velhice com mente ativa. [Entrevista concedida à Larissa Agnez]. **Folha Vitória**, fevereiro, 2019. Disponível em <https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/02/2019/expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-76-anos-e-habitos-ajudam-a-chegar-na-velhice-com-mente-ativa>

SKURA, I., VELHO, A.P.M., FRANCISCO, C.C.B., FARIA, T.G.; MACUCH, R. Mídias sociais digitais e a terceira idade: em busca de uma ferramenta para a promoção da saúde. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 16, n. 4, p.237-249, 2013.