



## Contribuição das Redes Sociais como Incentivo à Prática de Atividade Física para o Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida nos Períodos de Pré e Pós Aposentadoria

Carmo, E.G.<sup>1,2</sup>; Costa, J.L.R.<sup>1,3</sup>; Silva, R.L.<sup>1,2</sup>; Rodrigues, N.H.<sup>1,2</sup>; Pacheco, J.P.S.<sup>1,2</sup>; Schwartz, G.M.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro-SP, Departamento de Educação Física, Brasil.

<sup>2</sup>LEL-Laboratório de Estudos do Lazer, DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil.

<sup>3</sup>LAFE-Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento, DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil.

### Resumo

Este estudo, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória teve como objetivo analisar a contribuição das Redes Sociais como incentivo à prática de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de pré-aposentados e aposentados residentes no município de Rio Claro-SP. A amostra intencional foi composta por 40 participantes, divididos em dois grupos de 20 participantes cada, Grupo 1: (59,0/55,0-63,0; escolaridade: 11,4/9,4-14,0) e o Grupo 2: (68,5/65,0-72,0; escolaridade: 12,5/11,4-14,4). O estudo utilizou uma entrevista estruturada, composta de 4 perguntas, sendo que, para recorte deste estudo, a pergunta de número 4 foi estabelecida e as respostas analisadas por meio de análise de conteúdo, segundo a técnica de Bardin (2016). Os resultados apontam que a prática de atividade física é regularmente seguida por 31 participantes do total da amostra, e que os mesmos afirmam que as Redes Sociais, especialmente, o Facebook®, representam uma ferramenta útil para ampliar o conhecimento sobre saúde, hábitos saudáveis e como incentivo e adesão a grupos de atividade física.

### Abstract

This qualitative, descriptive and exploratory study had as objective to analyze the contribution of Social Networks as an incentive to the practice of physical activity to improve the quality of life of pre-retirees and retirees living in the city of Rio Claro-SP. The intentional sample consisted of 40 participants, divided into two groups of 20 participants each, Group 1: (59,0/55,0-63,0, schooling: 11,4/9,4-14,0) and Group 2: (68,5/65,0-72,0, schooling: 12,5/11,4-14,4). The study used a structured interview, composed of 4 questions. The questionnaire number 4 was established and the answers were analyzed by means of content analysis according to Bardin's technique (2016). The results indicate that 31 participants regularly follow the practice of physical activity from the total sample, and that they affirm that SN, especially Facebook®, represent a useful tool to increase knowledge about health, healthy habits and as incentive and adherence to groups of physical activity.

Keywords: social networking, physical activity, aging, quality of life.

### Introdução

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico configura uma nova realidade para as pessoas, as quais estão cada dia mais suscetíveis à interação, nos mais diversos contextos, englobando diversos tipos de tecnologia (Kenski, 2007). Dentre dessas tecnologias, o crescente aumento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), traz ao cenário mundial um novo modo de interagir. Esta interação se insere nos novos papéis sociais, que surgem com a fase de pré-aposentadoria e de pós-aposentadoria, e tem forte ligação com a saúde e a qualidade de vida destes indivíduos (Bulla, & Kaefer,

2003). Neste contexto das TIC, as Redes Sociais (RS) são as ferramentas digitais que promovem o acesso ao conhecimento, por meio de busca ou compartilhamento de informação, ofertando oportunidades educacionais, por intermédio de cursos online, além de proporcionar o aumento da rede social e fortalecer amizades, o que acarreta maior funcionalidade e colabora para que o indivíduo se mantenha independente (Stotz, 2015; Rodrigues, & Blattmann, 2014). O período de preparação para aposentadoria, assim como, o de pós aposentadoria, trazem consigo maior incidência de doenças crônicas e/ou neurodegenerativas, especialmente, aquelas associadas ao envelhecimento (Silva, Silva, Rodrigues, & Miyazawa, 2015). Este fato se deve à pausa na atividade laboral, gerando, também, a inatividade física. Assim sendo, as RS podem contribuir para que haja a tomada de decisão com relação a prática regular de AF, por meio de convites advindos de grupos existentes nestes ambientes digitais. Entretanto, existe pouca ênfase de estudos que abordam a relação tecnologia e adesão à prática de AF, sobretudo, em indivíduos nas fases de pré e pós aposentadoria. O objetivo deste estudo foi analisar a contribuição das RS como incentivo à prática de AF para a melhoria da qualidade de vida de pré-aposentados e aposentados residentes no município de Rio Claro-SP.

### Método

Trata-se de pesquisa qualitativa, de cunho descritivo, com técnica de análise de conteúdo, proposto por Bardin (2016). Para a coleta de dados, utilizou-se de uma entrevista estruturada, composta por quatro perguntas abertas, sendo que, para este estudo, foram selecionadas as respostas equivalentes à pergunta de número quatro, a qual corresponde ao objetivo proposto: “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?”. Todos os dados foram transcritos na íntegra e alocados em planilhas eletrônicas, sendo que, optou-se pela elaboração de 3 planilhas, definidas pelos objetivos do estudo. A fim de resguardar a identidade dos participantes, utilizou-se a letra “P” de participante, seguida do número do mesmo, conforme sequência obtida pela ordem da coleta de dados. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESP (CAAE: 35765514.7.0000.5465/2015).

## Resultados e Discussão

A amostra intencional foi constituída por 40 participantes, com idade de 50 anos ou mais, distribuídos em dois grupos, compostos por 20 participantes cada. Dentre eles, 33 (82,5%) eram do gênero feminino e 7 (17,5%) eram do gênero masculino. A Tabela 1 mostra os valores da mediana e do intervalo interquartil dos dados da idade e de escolaridade, os quais caracterizam a amostra.

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

Grupos (n=total)	Idade	Escolaridade
Pré-aposentados (n=20)	59 (55,0-63,0)	11,4 (9,4-14,0)
Aposentados (n=20)	68,5 (65,0-72,0)	12,5 (11,4-14,4)

Com relação à prática de AF, do grupo composto por pré-aposentados, totalizando 20 participantes, 13 citaram praticar AF e do grupo dos aposentados, totalizando 20 participantes, 18 citaram praticar AF. O tipo de AF realizada com maior frequência por ambos os participantes dos dois grupos, foi a caminhada, correspondendo a 7 pré-aposentados e 5 aposentados. Com relação à utilização das TIC como mediadoras para o incentivo à prática de AF, os 31 participantes que afirmaram regularmente praticar AF, utilizam as RS para obterem conhecimento e informação com relação à prática de AF, além de receberem convites de amigos, familiares para inserção em grupos de AF. Conforme exemplos das falas apresentadas a seguir, pode-se perceber que esta influência da tecnologia tem representado uma forma desta população se atualizar mediante a conteúdos relativos à saúde e à prática de AF: “Então se numa rede social como o Facebook® 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)

Quanto ao aspecto de iniciar a prática de AF a partir de convites de amigos ou familiares, servindo como um incentivo para tal, seguem exemplos das falas: “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)

“Se isso me ajuda? Claro que isso me ajuda. Eu recebo muitos recados de perto e de longe, convites pelo Facebook®. Muitas vezes eu chamo minhas amigas para uma atividade ligada à movimentação física, fico insistindo para que elas participem de hidroginástica, participem de fisioterapia, às vezes, de caminhada[...]” (P24). Os resultados apresentados corroboram o estudo de Szabo (2012), em que a RS Facebook® 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, Majid, Abdullah e Osman (2014) também demonstra o interesse desta faixa etária, com os

propósitos de obtenção de informações em saúde e de intenção de procura destas informações em grupos e páginas na RS Facebook® que compartilhem hábitos saudáveis, como a prática de AF.

## Conclusões

Os resultados indicam que, em ambos os grupos, os participantes utilizam as RS para o conhecimento e informação acerca da prática de AF e de seus benefícios. Estes dados revelam que a intervenção tecnológica por meio das RS, pode ser uma alternativa importante no incentivo à prática de AF, beneficiando a saúde física e psíquica, ao promover melhoria na qualidade de vida desta população.

## Referências

- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições70.
- Bulla, L., & Kaefer, C. (2003). Trabalho e Aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista Textos & Contextos*, 2(1). doi:10.15448/1677-9509.
- Kenski, V.M. (2007). *Educação e tecnologias: o novo ritmo da informação* (2a ed.). Campinas, SP: Papirus.
- Szabo, A. (2012). *Exploring the adoption process of Facebook by the older generation*. (Dissertação de Mestrado). MSC Business Administration, The Amsterdam Business School, University Amsterdam, Netherlands.
- Haris, N., Majid, R., Abdullah, N., & Osman, R. (2014). The role of social media in supporting elderly quality daily life. *2014 3Rd International Conference on User Science And Engineering (I-User)*. doi: 10.1109/IUSER.2014.7002712
- Stoltz, E. N. (2015). *Redes sociais e construção compartilhada de conhecimento em saúde*. Anais do ENANCIB - Encontro Nacional de Pesquisa em Ciência da Informação, São Paulo, SP, Brasil, 5. Recuperado de <http://enancib.ibict.br/index.php/enancib/venancib/paper/view/1938/1079>
- 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. doi: 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.

## Nota dos autores

Elisângela Gisele do Carmo, Renata Laudaes Silva, Nara Heloisa Rodrigues, José Pedro Pacheco Scarpel são alunos de Pós-graduação e membros do LEL-Laboratório de Estudos do Lazer, da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro Departamento de Educação Física, Brasil.

Gisele Maria Schwartz e José Luiz Riani Costa são docentes no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro-SP, Brasil. Gisele Maria Schwartz coordena o LEL-Laboratório de Estudos do Lazer/DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil. José Luiz Riani Costa coordena o LAFE-Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento/DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil.

## Contato

Elisângela Gisele do Carmo  
E-mail: [elisangelagiseledocarmo@gmail.com](mailto:elisangelagiseledocarmo@gmail.com)

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