

## **Inclusão digital e adoção dos smartphones por idosos na prática de exercícios durante a pandemia de COVID 19**

### **Digital inclusion and smartphone adoption by the elderly in exercising during the pandemic of COVID 19**

Recebimento dos originais: 31/01/2022

Aceitação para publicação: 28/02/2022

#### **Gabriel Alves Rocha Monteiro**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: gabriel62monteiro@gmail.com

#### **Angela Gabriella Gomes**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: angelabiella56@gmail.com

#### **Andressa Mendes de Freitas**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: andressamdf1234@gmail.com

#### **Alicia da Rocha Martins**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: allicialife@gmail.com

#### **Helora Aparecida Pereira Gomes**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: helora15pereira@gmail.com

#### **Aline Helena Nascimento Veloso**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: aline.veloso@aluno.ueg.br

#### **Sinésio Virgílio Alves de Melo**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás- Docente.

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: sinesio.melo@ueg.br

#### **Flávia Martins Gervásio**

Instituição: Universidade Estadual de Goiás- Docente.

Endereço: Br 153 Quadra Área Km 99 Zona Rural, Anápolis - GO

E-mail: flavia.gervasio@hotmail.com

## RESUMO

Medidas restritivas à pandemia da Sars-Cov-2 afetaram idosos negativamente. Nesse contexto, a promoção de saúde ocorreu remotamente via smartphones. Objetivo: Relatar experiência de acadêmicos e idosos na utilização de aparelho celular em atendimentos de promoção de saúde durante a pandemia. Metodologia: O relato advém do projeto de extensão da Universidade Estadual de Goiás-Goiânia, com idosos vinculados a programa de promoção da saúde. Encontros semanais através de link na plataforma Google Meet enviado via WhatsApp. Nas atividades, foram apresentadas instruções de manuseio da plataforma e exercícios físicos. Os acadêmicos, durante os atendimentos, identificaram dificuldades e executaram acompanhamento individual. Resultados: Obteve-se através das atividades, boa adaptação com a rotina e manuseio dos smartphones e melhora nos fatores psicocomportamentais, que minimiza efeitos deletérios do isolamento social. Conclusão: O projeto desmistificou as capacidades de uso para os equipamentos eletrônicos, auxiliou na inclusão digital, manutenção de exercícios funcionais e estado de saúde das idosas.

**Palavras-chave:** saúde do idoso, inclusão digital, smartphone.

## ABSTRACT

Restrictive measures to the Sars-Cov-2 pandemic affected elderly people negatively. In this context, health promotion occurred remotely via smartphones. Objective: To report the experience of academics and elderly in the use of cell phones in health promotion during the pandemic. Methodology: The report comes from an extension project at the State University of Goiás-Goiânia, with elderly people linked to a health promotion program. Weekly meetings through a link on the Google Meet platform sent via WhatsApp. In the activities, instructions on how to use the platform and physical exercises were presented. The academics, during the meetings, identified difficulties and performed individual follow-up. Results: Obtained through the activities, good adaptation with the routine and handling of smartphones and improvement in psychobehavioral factors, which minimizes deleterious effects of social isolation. Conclusion: The project demystified the usage capabilities for electronic equipment, helped in the digital inclusion, maintenance of functional exercises and health status of the elderly women.

**Keywords:** health of the elderly, digital inclusion, smartphone.

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na província de Wuhan, China, foi reportado ao mundo a existência do vírus *Sars-Cov-2*, causador da Covid 19, doença de alta transmissibilidade com infecção aguda do trato respiratório e registros de índices elevados de óbitos, o que caracterizou a pandemia mundial declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2021).

A manifestação clínica da Covid 19 é incerta, podem haver casos assintomáticos e com evolução ao óbito. Idosos, são os mais vulneráveis ao vírus, apresentam alta taxa de mortalidade, especialmente os que possuem comorbidades (SEPÚLVEDA-LOYOLA et al., 2020). Segundo Barbosa et al. (2020), 69,3% dos óbitos por Covid 19 no Brasil foram de idosos com mais de 60 anos. Autoridades governamentais adotaram medidas preventivas para evitar maiores proporções de infecções, dentre elas, o isolamento social (SHAH et al., 2020).

Neste contexto, os idosos foram impedidos de participar de atividades familiares e comunitárias. Essa diminuição da interação social afetou negativamente a saúde, tanto física quanto emocionalmente (SEPÚLVEDA-LOYOLA et al., 2020), já que este maior tempo nas residências resultou na redução de atividades físicas e aumentou o comportamento sedentário, que implica em perda de massa muscular, diminuição do desempenho funcional, intensificação da depressão, prejuízo da qualidade de sono e declínio do desempenho cognitivo (CHU; DONATO-WOODGER; DAINTON, 2020; KIRWAN et al., 2020).

Mediante estas condições clínico-funcionais, pede-se por ações de promoção de saúde do idoso, cuja solução alternativa para o período pandêmico foi a oferta de métodos de interação remota por meio de smartphones e utilização de aplicativos de videoconferências, como *Zoom*, *Facetime* e *Skype*, além de redes sociais, como *Facebook* e *WhatsApp* (CHU; DONATO-WOODGER; DAINTON, 2020; FAULKNER et al., 2021).

A OMS (WHO, 2020) recomenda manter uma rotina diária de exercícios físicos, estar conectado com a família e comunidade, mesmo por meio digital, e manter o uso de redes sociais, tanto para a obtenção de informações quanto para a redução da solidão do indivíduo. Assim, é importante ter um conhecimento mínimo do funcionamento e do uso de tecnologias de interação (WU et al, 2015). Portanto, o presente artigo tem por objetivo descrever o relato da experiência de acadêmicos e idosas na utilização de aparelhos smartphones em plataformas de atendimentos de promoção à saúde durante a pandemia.

## 2 METODOLOGIA

Estudo do tipo relato de experiência, a partir das vivências do Projeto de Extensão “Tempo Motor”, da Universidade Estadual de Goiás – Goiânia, realizado no período de abril a novembro de 2021. Este grupo de atividades extensionistas aplicado a idosas ativas da comunidade, já era executado em um período anterior à pandemia e, por pedido das participantes, que não queriam ficar sem as atividades durante o período pandêmico, propôs-se a realização de atendimentos remotos.

Participaram das atividades extensionistas todas as pessoas inscritas no programa Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade Estadual de Goiás. O grupo de idosos foi composto por mulheres na faixa etária de 60 a 75 anos de idade com histórico de saúde com comprometimentos como hipertensão, diabetes e osteopenia, que se mantinham regularmente em atividades antes da pandemia. Como o projeto era realizado presencialmente antes da pandemia, foi necessário reformular o modo de atendimento para o sistema remoto online. Teve por finalidade diminuir a exclusão digital da terceira idade, realidade mais evidenciada na pandemia de *Sars-Cov-2*.

A pesquisa foi fundamentada na vivência dos acadêmicos e professores, no decorrer do ano de 2021, por meio dos atendimentos de promoção à saúde oferecidos de forma remota. Inicialmente realizou-se

prévia identificação dos idosos com posse de smartphone e/ou possibilidade de aquisição, familiaridade e habilidade de uso. Devido a impossibilidade de encontros presenciais, o grupo de idosas organizou-se para aquisição e treinamento do uso de smartphones para acessar os atendimentos de exercícios. Após, foram iniciadas atividades remotas com oferta de orientações para o manuseio das funções específicas da plataforma de encontro síncrono a cada início de reunião. Os atendimentos eram ofertados através da plataforma *Google Meet*, cujo link de acesso era enviado via *Whatsapp*.

Para concretizar o que foi aprendido sobre as funções do smartphone, logo após as orientações, estas eram praticadas durante a realização dos exercícios físicos. Desta forma, às idosas colocavam em prática o que tinha sido apresentado nas instruções digitais. Posto isto, os atendimentos tinham triplo aproveitamento: fim da exclusão digital por meio das instruções, fim da exclusão social resultante da pandemia de Covid 19 e melhora da saúde por meio da atividade física.

Os encontros na plataforma do *Google Meet* eram executados por um grupo de quatro acadêmicos e supervisionados por um professor. A dinâmica da atividade era proposta com a demonstração do exercício pelo acadêmico e posterior a execução pelos idosos. Durante os encontros os acadêmicos e os professores orientadores identificaram idosos ainda com dificuldades de manusear o smartphone e consequentemente a plataforma, o que dificultava a qualidade dos atendimentos. Estas idosas eram convidadas para participarem de atendimentos individuais, para sanar ainda as dificuldades de manuseio do equipamento.

### 3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A partir dos relatos e observações dos acadêmicos e professores responsáveis pelos atendimentos, foi possível identificar que durante a pandemia os idosos tiveram que se adaptar à realização dos atendimentos do projeto de extensão. A priori, muitos não possuíam contato com as tecnologias e acesso às plataformas. O uso de celular era restrito a maioria das idosas, sendo utilizado em ligações para familiares/conhecidos e, aquelas que já possuíam o smartphone, mensagens via *Whatsapp* (GHAFARI; JANNAT-ALIPOOR; NAVABI, 2016). Assim, como consequência houve a necessidade de aquisição de smartphones por todas as idosas e o contato com as mentorias acadêmicas sobre como utilizá-los permitiu que realizassem atividades simples de funções de internet, no cotidiano, durante o isolamento.

Houveram dois momentos de aprendizagem junto às idosas no manuseio dos aplicativos e funções do smartphone. No primeiro momento, foram repassadas as funções de ligar e desligar a câmera, rotação e fixação de tela, abrir e fechar áudio. Nesta fase, a diversidade de aparelhos no mercado, pouca destreza manual e conhecimento mínimo dos aplicativos e recursos ofertados nos aparelhos, destacaram-se como os principais fatores para uma melhor aquisição de habilidades e segurança na execução destas funções nos aparelhos. No segundo momento, aquelas idosas ainda com dificuldades de manuseio durante as atividades

de exercícios físicos remotos eram atendidas individualmente e online para um novo reconhecimento de funções de seu aparelho.

Assim, era executado reforço das atividades sobre as funções do telefone celular com as idosas que tiveram dificuldades. Nestes casos eram feitos atendimentos separadamente e no horário com disponibilidade. Observou-se, que elas se sentiram mais confortáveis para compartilhar dúvidas sobre o uso do aparelho. Esse processo permitiu evoluir para uma maior satisfação e estímulo à adesão.

Durante a execução das funções de smartphone no exercício remoto, percebeu-se que fatores psicocomportamentais como ansiedade, timidez, medo e preconceito em relação a capacidade de aprendizagem na velhice colaboraram para dificultar o manuseio do smartphone. Neste sentido, estes contextos são barreiras que impedem o aprendizado. A resistência ao uso de tecnologias entre idosos é resultado do medo, da falta de privacidade, da autopercepção como incapacidade e falta de treinamento. No projeto adotou-se simplicidade nos aplicativos e ensino prévio para ter familiaridade com a tecnologia, para evitar possíveis reações que limitem a confiabilidade e a continuação do idoso na utilização da nova tecnologia (VAN DEURSEN; HELSPER, 2015).

As idosas mostraram-se dispostas, atentas e colaborativas durante as atividades remotas, que exigiram uma adaptação do espaço físico domiciliar, rotina particular de suas atividades e adequação de instrumentos para os exercícios, tais como cabo de madeira, colchonete, bolas entre outros, progredindo para um aprendizado lento e contínuo. Os exercícios foram realizados com segurança, e as idosas então se mantiveram ativas durante esse período, minimizando os efeitos do isolamento social sobre a condição físico funcional.

#### **4 CONCLUSÃO**

As atividades do projeto de extensão puderam ser mantidas durante o período pandêmico, oferecendo às idosas a possibilidade de inclusão digital, aprendizagem de uso de funções dos smartphones, assim, desmistificando as suas próprias capacidades de uso destes equipamentos e conseqüentemente possibilitando a prática de exercícios físicos funcionais, que mantiveram o estado de saúde das idosas durante a pandemia.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Isabelle et al. Incidência e mortalidade por COVID-19 na população idosa brasileira e sua relação com indicadores contextuais: um estudo ecológico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.23, n.1, p.1-11, 2020.

CHU, Charlene.; DONATO-WOODGER, Simon; DAINTON, Christopher. Competing crises: COVID-19 countermeasures and social isolation among older adults in long-term care. **Journal of Advanced Nursing**, v. 76, n. 10, p. 2456–2459, 2020.

FAULKNER, James et al. Physical activity, mental health and well-being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 24, n. 4, p. 320–326, 2021.

GARNER, Katie; BYROM, Bill. Attitudes of older people/seniors to completion of electronic patient-reported outcome measures and use of mobile applications in clinical trials: results of a qualitative research study. **Journal Of Comparative Effectiveness Research**, v. 9, n. 4, p. 307-315, 2020.

GHAFFARI, Fatemeh; JANNAT-ALIPOOR, Zahra; NAVABI, Nasrin. Older adults' attitudes and barriers toward the use of mobile phones. **Clinical interventions in aging**, v. 11, p. 1371, 2016.

KIRWAN, Richard et al. Sarcopenia during COVID-19 lockdown restrictions: long-term health effects of short-term muscle loss. **GeroScience**, v. 42, n. 6, p. 1547–1578, 2020.

SEPÚLVEDA-LOYOLA, Walter et al. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. **The journal of nutrition, health & aging**, v. 24, n. 9, p. 938–947, 2020.

SHAH, Syed et al. The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 11, p. 1–7, 2020.

VAN DEURSEN, Alexander; HELSPER, Ellen. A nuanced understanding of Internet use and non-use among the elderly. **European Journal Of Communication**, v. 30, n. 2, p. 171-187, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Joint WHO-China Study Team report. **WHO-convened Global Study of Origins of SARS-CoV-2 : China Part**. Genebra, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO Worldwide **Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak**. Genebra, 2020.

WU, Ya-Huei et al.. Bridging the digital divide in older adults: a study from an initiative to inform older adults about new technologies. **Clinical interventions in aging**, v. 10, p. 193–200, 2015.