

ANÁLISE DA EFICÁCIA DO USO DE APLICATIVOS MÓVEIS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICOS PELOS IDOSOS

Francyara Sousa Silva¹
Eva Jemine de Lucena Araújo²
Késia de Macedo Reinaldo Farias Leite³

INTRODUÇÃO

Uma das dificuldades enfrentadas pela população idosa, no processo de envelhecimento, é a perda da sua capacidade funcional, ou seja, é a dificuldade ou a dependência do idoso na realização individual as atividades corriqueiras diárias, limitando a sua autonomia e independência (Kunitake,2022).

A prática do exercício físico pelo idoso auxilia na prevenção de doenças, na promoção de saúde, gerando um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Com o avanço tecnológico na área da saúde, observou-se um crescimento no desenvolvimento e na utilização de aplicativos móveis que auxiliam na prática de exercícios físicos (Ribolli, 2023)

Com a inabilidade do idoso em acessar essas tecnologias, estudos estão sendo desenvolvidos com o intuito de aperfeiçoar a concepção de aplicativos voltados a esse público. Diante disto, o objetivo desse estudo foi analisar a eficácia do uso de aplicativos móveis que auxiliam o idoso na prática de exercícios físicos.

Para isto, realizou-se uma revisão sistemática da literatura, nas bases de dados Scopus, PubMed (Medline) e Scielo, que selecionou 20 artigos científicos publicados entre 2019 a 2023.

Foram encontrados sete aplicativos que auxiliam na prática de exercícios físicos voltados ao idoso, com desígnios diferentes, mas com o mesmo propósito de melhoramento da capacidade funcional, aumentando a força muscular, desenvolvendo a percepção de movimentos e do bem-estar.

Concluiu-se que o uso de aplicativos móveis pelos idosos, com programas de exercícios físicos, foi eficaz na melhoria da capacidade funcional, no equilíbrio postural e no aumento de força dos membros inferiores de pessoas idosas, auxiliando, assim, na realização

¹ Mestre em Ciências e Tecnologias em Saúde, da Universidade Estadual da Paraíba, UEPB, francyara.sousaa@gmail.com;

² Mestre em ciências da saúde pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo-FCMSCSP- evajeminne1984@gmail.com;

³ Professora orientadora, Doutora, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, kesia.leite@academico.ufpb.br.

de suas atividades rotineiras e, ao mesmo tempo, ajudando no enfrentamento do uso de tecnologias.

REFERENCIAL TEÓRICO

O uso de instrumentos tecnológicos na área da saúde está em crescente expansão. Na área de saúde, os aplicativos estão cada vez mais acessíveis e utilizáveis, alcançando uma grande parte da população, o que não é diferente com o público idoso. Os aplicativos, para os idosos, podem funcionar como táticas facilitadoras do autocuidado, de conservação da autonomia e de sua independência (Altomani, 2022).

Os aplicativos amparam os profissionais de saúde, uma vez que a sua mobilidade permite aos profissionais, deslocamento dentro das instituições de trabalho, maior velocidade e exatidão nas mais diversas intervenções, assim como o apoio ao diagnóstico, ao monitoramento remoto, e à tomada de decisão (Oliveira, 2020).

Com o intuito de melhorar a saúde do idoso, os aplicativos têm sido um instrumento facilitador no componente cognitivo e motor. O uso de jogos e entretenimento estimula a memória, minimiza os efeitos de doenças, aperfeiçoa as habilidades cognitivas, aumenta autoconfiança e melhora a qualidade de vida. Outro benefício detectado nos aplicativos móveis de smartphones, com integração de sensores e conectividade sem fio, é a prevenção e identificação de quedas, sendo uma alternativa para minimizar os riscos à saúde do idoso. (Amorim, 2018).

METODOLOGIA

Rrealizou-se uma revisão sistemática da literatura, nas bases de dados Scopus, PubMed (Medline) e Scielo, no período de 2019 a 2023. Foram encontrados 20 artigos científicos que abordavam o tema. E, após aplicar os critérios de inclusão sobre estes artigos, foram selecionados sete estudos. Os critérios de inclusão utilizados foram: estudos em que os usuários dos aplicativos tinham idade acima de 60 anos, de ambos os sexos, sem comprometimento cognitivo, deficiência auditiva ou deficiência visual manifesta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante das buscas, foram encontrados sete aplicativos móveis de smartphones, voltados aos idosos, que os auxiliam na prática de exercícios físicos, sendo eles: ActivityCoach,

WordFit (jogo), Exercícios para idosos, Elephant, fMOOC, Pulseira móvel Fitbit Charge 2 e Movimenta. Apesar dos aplicativos apresentarem desígnios diferentes, todos tinham o mesmo propósito de melhoramento da capacidade funcional, aumento da força muscular, desenvolvimento da percepção de movimentos e sensação de bem-estar.

O estudo de Lorenzi, 2021, mapeou os fatores relacionados à adoção e/ou adesão aos aplicativos móveis de atividade física por idosos, e concluiu que fatores no aplicativo como fácil acesso, instruções de uso e design melhoram a percepção dos participantes, suas barreiras e adquirem facilidades para aderir as tecnologias propostas e a pratica de atividade física.

Os estudos encontrados apresentaram protocolos baseados em realidade virtual, na forma de treinamento, como: jogos; feedback visual; treinamento de marcha; grupos de treinamento funcional; e equilíbrio.

Na pesquisa de Tabak M, et al, 2020, realizou-se um experimento de intervenção em idosos, por quatro semanas, avaliando os benefícios que os aplicativos de exercícios físicos podiam gerar em suas vidas, e concluiu por meio de entrevistas semiestruturadas onde foi relatado que idosos praticantes aderiram aos treinos varias vezes ao dia e se aperfeiçoaram com o design dos aplicativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos encontrados, concluiu-se que o uso dos aplicativos móveis ActivityCoach, WordFit (jogo), Exercícios para idosos, Elephant, fMOOC, Pulseira móvel Fitbit Charge 2, e Movimenta, pelos idosos, foi eficaz na melhoria da capacidade funcional, no equilíbrio postural e no aumento de força dos membros inferiores de pessoas idosas, auxiliando-os, assim, na realização de suas atividades rotineiras e, ao mesmo tempo, ajudando no enftretamento do uso de tecnologias.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Diane Nogueira Paranhos et al. Aplicativos móveis para a saúde e o cuidado de idosos. 2018.

ALTOMANI, Vinícius Felix et al. Usabilidade de aplicativos de dispositivos móveis em desfechos clínicos na saúde do idoso. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 19, n. Supl. 2, 2022.

DE OLIVEIRA, Lara Bezerra et al. Aplicativos móveis no cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 93, n. 31, 2020.

KUNITAKE, André Issao et al. Efeitos do uso de aplicativos de exercícios para smartphones com supervisão presencial e a distância na capacidade funcional de idosos. 2022

LORENZI, Lorena Jorge. Fatores relacionados com adoção e aderência de aplicativos móveis de atividade física por idosos: uma revisão de escopo. 2021.

RIBOLLI, Bernardo; PEREIRA, Adriana Soares. Movimenta!: Aplicativo para consultoria remota de exercícios físicos aos idosos. **Trajectoria Multicursos**, v. 15, n. 2, p. 84-116, 2023.

TABAK M, de Vette F, van Dijk H, Vollenbroek-Hutten M. A Game-Based, Physical Activity Coaching Application for Older Adults: Design Approach and User Experience in Daily Life. *Games Health J.* 2020 Jun;9(3):215-226.