



A INSERÇÃO DA TECNOLOGIA DIGITAL PARA IDOSOS A PARTIR DE ASPECTOS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Bianca Valdevino Torres¹
Olganeia Sonally Oliveira²
Karolaine da Silva Freitas³
Antônio Gabriel Casado Silva Oliveira⁴
Ana Cristina Silveira Martins⁵

INTRODUÇÃO

De acordo com o Estatuto do Idoso o indivíduo é considerado idoso quando atinge idade igual ou superior a 60 anos (Nº6.214,2007). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2019 possuía aproximadamente 33 milhões de idoso, isso representa 16% da população brasileira. E de acordo com projeções feitas pelo próprio órgão de pesquisa em 2050 a população de idosos pode dobrar no país (IBGE, 2018).

Devido ao processo de envelhecimento, os idosos possuem características biológicas e cognitivas próprias. Ao contrário do que a grande maioria pensa o idoso não é um ser que tem apenas necessidades e dificuldades, mas são indivíduos que podem desenvolver habilidades (MENDES et al., 2020; LOUREIRO,2019). Devido ao processo de globalização em geral, mudanças significativas aconteceram na sociedade nos últimos anos, dentre essas mudanças podemos ressaltar o aumento na expectativa de vida da população e a inserção tecnológica na rotina diária dos indivíduos como internet e celulares.

Os espaços digitais se fazem presentes na rotina diária de indivíduos com idade igual ou acima de 60 anos, possibilitando a interação e porque não dizer ” conexão” com os demais grupos que compõem a sociedade. Junto ao fato do maior contato aos espaços digitais pelos idosos, o significativo crescimento do uso de dispositivos móveis como celulares e tablets no Brasil é demonstrado segundo os dados do IBOPE (2013), onde 57% da população brasileira

¹Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; biancabaldevino@gmail.com.

²Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; olganeiasonally4@gmail.com.

³Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; mouramayara013@gmail.com.

⁴Graduando do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; antonioogabriel98@gmail.com.

⁵Professor orientador: Doutora, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG; ana.silveira@professor.ufcg.edu.br.



tem celulares com acesso a internet, sendo que 17% dos usuários são idosos (PARRIÃO et al.2017).

Diante desse cenário, é possível observar a necessidade de inserir e utilizar as ferramentas tecnológicas na promoção de conhecimentos e interação entre as pessoas mais velhas (HAMMERSCHMIDT;SANTANA,2020). Tendo em vista que esse grupo populacional vem tendo um crescente acesso às tecnologias, todavia existem fatores que dificultam o acesso a essas tecnologias, como a dificuldade que eles têm na identificação com a interface de aplicativos, limitações visuais causadas pelo processo de envelhecimento (CZAJA; LEE, 2007). A inclusão social digital é um fator importante para o envelhecimento ativo e saudável dessa população, influenciando na melhora da qualidade de vida (BRAGANOLO *et.al.*, 2017).

O uso de ferramentas tecnológicas para promoção de hábitos saudáveis no público idoso nos tempos atuais foi peça fundamental para difundir conhecimentos já que as interações presenciais entre pessoas foi quase que completamente proibida devido ao cenário pandêmico que se instalou globalmente. Segundo MENDES (2020) e seus colaboradores foi desenvolvido um programa interdisciplinar para promoção à saúde e qualidade de vida do idoso, onde um grupo com cerca de 300 idosos cadastrados no programa, maioria do sexo feminino receberam orientações por meio de aplicativos ou Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), durante o período de reclusão devido a pandemia do covid-19. Esse projeto obteve resultados positivos na promoção de hábitos nutricionais saudáveis, na interação social digital das pessoas idosas, no combate à desinformação via *fake news* que interferem no propósito educacional das ações. (MENDES *et.al.*, 2020).

Diante dos pontos abordados, esse trabalho tem como objetivo reforçar a importância da inserção das tecnologias de informação e comunicação (TIC) no cotidiano dos indivíduos que compõem o grupo populacional de idosos do país e promover o protagonismo do idoso como um ser socialmente e tecnologicamente ativo que tem plena condição de desenvolver habilidades.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)



Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, produzida a partir da análise de artigos que tem como objetivo a influência da nutrição e atividade física no envelhecimento, estabeleceu-se critérios de seleção referente aos anos de 2019 à 2021, nas bases eletrônicas como o Scientific Eletronic Library Online (SciELO), National Center for Biotechnology Information (NCBI) e Google Acadêmico no idioma português, utilizando o expositor “Envelhecimento AND Alimentação Saudável AND Atividade Física”. Além disso, foram incluídos no referencial teórico àqueles artigos que abordavam a temática interessada, ou seja, a importância da atividade física para a população idosa, como também a qualidade de vida adquirida com essa prática associada à nutrição. Contudo, a partir da busca nas bases já citadas, obteve-se 5 artigos encontrados para construção do resumo expandido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após buscas de estudos relacionados à inserção da tecnologia digital para a pessoa idosa, é possível identificar que estes possuem pouca experiência com tecnologias, mas estão dispostos a participarem e utilizarem as tecnologias digitais. Portanto, a inclusão social digital é um meio de cuidado para o envelhecimento ativo e saudável, permitindo melhoria na qualidade de vida (BRAGAGNOLO; DEON, 2017).

Dessa forma deve ser citado a falta de participação dos idosos por não terem conhecimento de como funciona esse meio, entretanto a partir de atividades interativas pode-se notar o interesse em aprender como também a procura para esclarecer dúvidas (CZAJA; LEE, 2007). Ainda deve ser mencionado a importância de explicar como algumas ferramentas funcionam, como assistir vídeos, como dar zoom em imagens ou como gravar áudio.

Atrelado a nutrição a passagem de textos informativos foram uma das melhores opções para propagar informação pelas redes, foi notada que a passagem de textos com linguagem simples e curtos via WhatsApp podia despertar o interesse dos idosos. Com isso, a partir de conversas, brincadeiras, imagens com texto e músicas relacionadas a temática abordada pode garantir o aprendizado desse público.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O constante contato com novas experiências são extremamente importantes para uma boa qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável. A partir dessa inclusão digital



questões como socialização, melhora na autoestima e manutenção física/cognitiva são exercidas.

Desse modo, com a inserção desse público nesse meio assegura maior autonomia e interação ativa na sociedade hodierna que se caracteriza cada vez mais dinâmica e complexa, promovendo assim um maior bem estar (Behar, 2012).

Palavras-chave: Idoso, Alimentação Saudável, Tecnologia.

REFERÊNCIAS

BEHAR, P.A.; GRANDE, T.P.F.; MACHADO, L. R.; WASSERMAN, C. 2012. Redes sociais: um novo mundo para os idosos. CINTED-UFRGS, **Novas Tecnologias na Educação**, V.10 Nº1

BRAGAGNOLO, Sandra Mara; DEON, Maicon Ricardo. Inclusão Digital para a Terceira Idade. **Revista Visão: Gestão Organizacional**, v. 6, n. 2, 2017

CZAJA, Sara J.; LEE, Chin Chin. The impact of aging on access to technology.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira; SANTANA, Rosimere Ferreira. Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare enfermagem**, v. 25, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (Brasil). Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação - revisão 2018. Projeção da População por Sexo e Idade: 2010 -2060. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em:

<<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>. Acesso em: 05 out. 2020.

MENDES, Júlia Rodrigues et al. Ações educativas em alimentação e nutrição através de tecnologias digitais para um grupo de idosos durante pandemia de Covid-19. **Raízes e Rumos**, v. 8, n. 1, p. 223-233, 2020.

PARRIÃO, Giorgia Barreto Lima. Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. **Tecnologias em Projeção**, v. 8, n. 2, p. 42-53, 2017.

Universal access in the information society. v. 5, n. 4, p. 341, 2007.