



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – UFC
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE – ICA
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL – PUBLICIDADE E PROPAGANDA –
BACHARELADO

GABRIEL PACÍFICO MACEDO BORGES

**O CONSUMO DE CONTEÚDOS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS REDES
SOCIAIS POR IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS DO GRUPO DE TRABALHO
SOCIAL COM IDOSOS (TSI) DO SESC/FORTALEZA**

FORTALEZA

2021

GABRIEL PACÍFICO MACEDO BORGES

**O CONSUMO DE CONTEÚDOS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS REDES
SOCIAIS POR IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS DO GRUPO DE TRABALHO
SOCIAL COM IDOSOS (TSI) DO SESC/FORTALEZA**

Monografia submetida à banca examinadora do Curso de Graduação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda da Universidade Federal do Ceará, como requisito para obtenção do grau de Graduado em Publicidade e Propaganda – Bacharelado

Orientador: Prof. Dr. José Riverson Araújo
Cysne Rios

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

B731c Borges, Gabriel Pacífico Macedo.

O consumo de conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais por idosos fisicamente ativos do grupo de Trabalho Social com Idosos (TSI) do SESC/Fortaleza / Gabriel Pacífico Macedo Borges. – 2021.

77 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Cultura e Arte, Curso de Comunicação Social (Publicidade e Propaganda), Fortaleza, 2021.

Orientação: Prof. Dr. José Riverson Araújo Cysne Rios.

1. Redes Sociais. 2. Idoso. 3. Exercício Físico. I. Título.

CDD 070.5

FICHA DE APROVAÇÃO

GABRIEL PACÍFICO MACEDO BORGES

**O CONSUMO DE CONTEÚDOS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NAS REDES
SOCIAIS POR IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS DO GRUPO DE TRABALHO
SOCIAL COM IDOSOS (TSI) DO SESC/FORTALEZA**

APROVADO, em: ___ / _____ / _____.

Prof. Dr. José Riverson Araújo Cysne Rios - Orientador
Instituto de Cultura e Arte – ICA.

Prof. Dr. Antonio Wellington de Oliveira Jr.
Instituto de Cultura e Arte – ICA.

Profa. Dra. Maria Aparecida de Sousa
Instituto de Cultura e Arte – ICA.

FORTALEZA – CE

2021

À minha família e esposa por todo o apoio e carinho,

Aos que acreditam que informação é para todos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais pela vida, por toda dedicação a minha saúde, educação e apoio nas minhas escolhas, conquistas e realizações.

Agradeço ao meu irmão, que apesar da distância física, esteve presente nos momentos mais delicados dessa jornada.

Ao meu orientador Riverson Rios, que pacientemente dedicou seu tempo a minha orientação e com precisão conseguiu me passar segurança e confiança no meu trabalho, sabendo com maestria conduzir-me nesse processo, sempre atencioso e solícito.

Aos queridos idosos participantes do grupo Trabalho Social com Idosos, pela ajuda, atenção e disponibilidade de tempo para aplicação dos questionários, principalmente em um período tão conturbado.

A minha esposa, peça fundamental para a conclusão deste projeto, sempre dando suporte às minhas dúvidas e me apoiando a todo instante.

Aos professores Wellington de Oliveira Junior e Maria Aparecida de Sousa que aceitaram participar da banca examinadora desta pesquisa.

RESUMO

Este estudo tematiza o consumo de conteúdos sobre exercícios físicos na internet por idosos fisicamente ativos. Tem por objetivo detectar a presença de idosos na internet e nas redes sociais e os tipos de conteúdos que consomem; compreender os tipos e motivos pelos quais idosos consomem conteúdos sobre exercícios físicos na internet. A metodologia é baseada na análise de questionários que abordaram questões referentes às características gerais dos participantes (gênero, faixa etária, renda, tempo diário de navegação na internet, prática ou não de exercícios físicos) e perguntas abertas sobre a importância da internet no auxílio a prática de exercícios físicos ou como a internet auxiliou na melhora da qualidade de vida por meio do consumo desses conteúdos. Verificou-se, na opinião dos entrevistados, que a internet e as redes sociais são vistas como ferramentas de socialização e suporte à prática de exercícios tendo em vista a necessidade de manterem-se isolados diante da pandemia, melhorando a saúde física e mental. Trouxe benefícios físicos, emocionais e sociais; utilizando a internet e as redes sociais como meio de entretenimento e saúde, permanecendo na prática de exercícios por fatores físicos e psicológicos.

PALAVRAS-CHAVE: redes sociais; idoso; exercício físico.

ABSTRACT

This study focuses on the consumption of content about physical exercises on the internet by physically active elderly people. It aims to detect the presence of elderly people on the internet and social networks and the types of content they consume; understand the types and reasons why elderly people consume content about physical exercises on the internet. The methodology is based on the analysis of questionnaires that addressed questions related to the general characteristics of the participants (gender, age group, income, daily time spent surfing the internet, whether or not to exercise) and open questions about the importance of the internet in helping practice of physical exercises or how the internet helped to improve the quality of life through the consumption of these contents. It was found, in the opinion of the interviewees, that the internet and social networks are seen as tools for socializing and supporting the practice of exercises in view of the need to remain isolated in the face of the pandemic, improving physical and mental health. It brought physical, emotional and social benefits; using the internet and social networks as a means of entertainment and health, remaining in the practice of exercises due to physical and psychological factors.

KEYWORDS: social networks; seniors; physical exercise.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 - Aula de hidroginástica para idosos oferecida pelo Sesc/Fortaleza.....31
- Figura 2 - Biblioteca de São Paulo: curso de informática para pessoas de 60 anos ou mais....35
- Figura 3 - Caminhada do grupo Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc em Copacabana. 38

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Número de Idosos no Brasil (em milhões) entre 2012 e 2017.....	36
Gráfico 2 - Porcentagem de Idosos que utilizam a Internet no Brasil entre 2008 e 2014.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Internet como suporte à prática de exercícios físicos.....	73
Tabela 2 - Internet como suporte à prática de exercícios físicos.....	74

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Caracterização sociodemográfica dos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	43
Quadro 2 - Caracterização da ocupação dos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	44
Quadro 3 - Utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	44
Quadro 4 - Utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	45
Quadro 5 - Objetivos na utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	46
Quadro 6 - Prática de exercícios físicos pelos idosos fisicamente ativos em uma instituição do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	47
Quadro 7 - Utilização da internet como auxílio à prática de exercícios físicos pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38).....	48

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
2	O PROCESSO EVOLUTIVO DA COMUNICAÇÃO.....	17
2.1	DA CULTURA DAS MÍDIAS ATÉ O DIGITAL.....	18
2.2	REDES SOCIAIS NA INTERNET.....	24
2.3	CONSIDERAÇÕES DO CAPÍTULO.....	26
3	ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS PELOS IDOSOS...28	
3.1	NAÇÃO ENVELHECIDA.....	28
3.2	O EXERCÍCIO FÍSICO.....	30
3.3	REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.....	32
4	METODOLOGIA.....	38
4.1	TIPOLOGIA DA PESQUISA.....	38
4.2	SUJEITOS.....	39
4.3	PROCEDIMENTOS.....	40
5	RESULTADOS.....	42
5.1	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS.....	42
5.2	OCUPAÇÃO DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS.....	43
5.3	UTILIZAÇÃO DA INTERNET PELOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS...44	
5.4	PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PELOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS 47	
5.5	UTILIZAÇÃO DA INTERNET COMO AUXÍLIO AS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PELOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS.....	48
6	ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	50
7	CONCLUSÃO.....	57
8	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
9	ANEXOS.....	73

1 INTRODUÇÃO

O número de pessoas idosas tem crescido de forma significativa em todo o mundo, seja em países desenvolvidos ou em desenvolvimento, como relatam Lima-Costa e Veras (2003). Em 2050 estima-se que um a cada 5 habitantes terão 60 anos ou mais, número que hoje gira em torno de um em cada 9 cidadãos (UNFPA, 2012).

Isso é decorrência do aumento da expectativa de vida por conta da melhoria nas condições de saúde e pela redução nas taxas de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo.

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018)¹, apresentou um aumento de 18% na população com 60 anos ou mais em um período de cinco anos, inserindo nesse grupo 4,8 milhões de novos indivíduos, passando de 25,4 milhões em 2012 para a marca de 30,2 milhões em 2017. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). Esse aumento tem tornado esse grupo cada vez mais representativo no Brasil.

O hábito da prática de atividade física e educativa são fatores que têm contribuído para o aumento desse público e da longevidade, possibilitando aos idosos serem mais ativos, saudáveis, além de favorecer para um idoso autônomo valorizando suas capacidades (FLORES *et al.*, 2018). Praticar exercícios físicos regularmente permite ao idoso sentir-se mais disposto, aumenta a vontade para realizar tarefas e apresenta mais vontade de viver (AZEVEDO FILHO, 2018).

Entende-se a saúde como um estado em que existe uma situação ótima de bem-estar físico, mental e social, e não como a ausência de doença. Assim, concomitante a prática de exercícios físicos, a socialização agrega como coeficiente para a melhoria da qualidade de vida, proporcionando ao idoso através de aspectos, como indivíduo ativo, pertencente a grupos e enxergando-se útil para com a sociedade, desenvolvimento mental e saúde psicológica (WICHMANN, 2013). Neste sentido, os grupos de convivência são uma forma de

1 Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>> Acesso em: 16 fev. 2021

interação, inclusão social e uma maneira de resgatar essa autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável.

Complementar aos círculos sociais formados e praticados presencialmente, o processo de globalização trouxe mudanças significativas para a sociedade nos últimos anos; dentre elas a inserção tecnológica no cotidiano por meio da internet, do celular e tecnologias móveis, a qual permitiu expandir os grupos para os espaços digitais. Esse evento tem se tornando cada vez mais presente na vida dos indivíduos acima dos 60 anos, possibilitando, além de uma interação mais expressiva com os demais componentes da sociedade, desenvolverem a partir de novas perspectivas, o exercício da cidadania dentro de uma sociedade cada vez mais complexa pois, segundo Behar *et al.* (2012), o desenvolvimento intelectual e crítico favorece a promoção do bem-estar, do *status* de pertencimento e da qualidade de vida destes seniores.

Diante das variáveis exercícios físicos e redes sociais apresentadas, da relação em comum com a melhora na qualidade de vida para o idoso e reconhecendo que área da educação física tem hoje a internet como aliada na promoção de assuntos relacionados ao exercício, este trabalho tem como objetivo identificar como os seniores lidam com esses conteúdos dentro das redes sociais, tendo em vista que em um momento em que marketing de conteúdo é a palavra da vez, ter conhecimento por parte dos profissionais produtores de conteúdo é fundamental como estratégia de posicionamento profissional, saber como esse público consome, em quais momentos e até mesmo se consomem por meio de redes sociais assuntos voltados para temas envolvendo exercícios físicos e suas consequências.

Este trabalho se justifica pela ampliação da produção de conhecimento sistematizado acerca do consumo de conteúdos sobre exercícios físicos por idosos nas redes sociais, pois durante a pesquisa por referências não foi detectado nenhum trabalho diretamente ligado ao tema. Portanto, entende-se a importância de aplicá-lo como forma de conhecer a relação construída entre esse público e as redes sociais, valorizar a terceira idade como grupo atuante no meio digital e detectar estratégias eficazes para aproximar-se e atingir essa comunidade.

Como são as condições sociodemográficas dos idosos? Como lidam com o avanço tecnológico? Quais redes sociais são mais utilizadas por eles? Como se dá a relação de acesso à internet com os dispositivos eletrônicos atuais? Os idosos compreendem o potencial que a internet possui de lhes oferecer conteúdos sobre exercícios físicos?

Esses questionamentos nortearam a construção da pesquisa, cujo objetivo principal é compreender o consumo de conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais e na internet por idosos fisicamente ativos, além de identificar a sua presença nas redes sociais.

Assim, escolhemos o grupo Trabalho Social com Idosos do SESC/Fortaleza, por tratar-se de uma instituição que dá suporte ao público-alvo desta pesquisa, promovendo saúde através dos serviços prestados, dentre eles a prática de exercícios físicos. Por conta do *lockdown* aplicamos um questionário virtual com perguntas quantitativas e qualitativas em busca de responder os questionamentos acima citados.

Para isso, trouxemos através da literatura capítulos abordando desde o processo evolutivo da comunicação, por meio da evolução da linguagem através da oralidade e da imagem, e como essas técnicas foram sendo desenvolvidas com o intuito de transmitir informações; a transição da cultura dos *mass media* para o ambiente digital, pela evolução do rádio, da televisão, dos primeiros computadores e da internet; e da formação das primeiras redes sociais na internet e como os idosos integraram-se a elas diante dos desafios do envelhecimento.

No capítulo seguinte apresentamos a interpretação sobre o termo idoso e observamos como a inversão da pirâmide etária vem tornando-se uma realidade de inúmeros países, desenvolvidos ou não, causadas por aspectos relacionados a aumento da longevidade proporcionado por melhores condições de saúde física e mental.

Como término do referencial teórico é possível visualizar a relação dos idosos com as redes sociais virtuais, os desafios e benefícios encontrados por eles diante de tecnologias que ainda estão adaptando-se e reconhecendo a potencialidade desse público, assim como analisando o que pesquisas já desenvolvidas conseguem trazer sobre a relação idoso, internet e consumo de conteúdos sobre exercícios físicos.

Por fim, o terceiro capítulo retratado como Método, é constituído pelo referencial metodológico, explicitando métodos, técnicas, instrumentos e procedimentos adotados na pesquisa até chegar à análise e discussão dos dados. Para este trabalho foi utilizado a abordagem quantitativa e qualitativa por meio da aplicação de um questionário, onde os participantes eram idosos pertencentes ao grupo Trabalho Social com Idosos do Sesc. Como procedimentos o questionário foi aplicado remotamente através do *Google Forms* e as questões norteadoras foram em torno das categorias: Dados sociodemográficos, Utilização da Internet e Prática de exercícios físicos e consumo desses conteúdos na Internet.

2 O PROCESSO EVOLUTIVO DA COMUNICAÇÃO

Este capítulo traz um panorama acerca da evolução da comunicação, discutindo o domínio da língua, a comunicação através da linguagem, a distinção entre linguagem não-mista e linguagem mista, complementando através de subseções que falam sobre a difusão dos grandes meios de comunicação (escrita, rádio, televisão e a rede mundial de computadores) e das redes sociais virtuais.

O domínio da língua possui relação com a possibilidade de integração social, tendo em vista que, através dela o ser humano comunica-se, tem acesso à informação, expõe e defende pontos de vista, partilha ou constrói visões de mundo e produz conhecimento (BRASIL, 1997). O ser humano não nasce projetado para aprender fórmulas matemáticas ou a aplicação das Leis de Newton, entretanto, possui a linguagem como uma ferramenta cultural pertencente ao seu universo, pois, mesmo que não ensinado formalmente, o indivíduo fala e aprende línguas, independentemente de quais sejam.

Dos mais abastados àqueles que possuem condições sociais ou escolaridade limitada, com exceção dos que apresentam alguma deficiência corporal, a fala e o desenvolvimento da linguagem por meio da língua, ainda que um mecanismo complexo, pode ser dominada por uma criança por volta dos cinco anos de idade, quando então consegue falar todos os sons da língua materna de maneira correta e posterior a essa idade já começam a ter os primeiros contatos com letras e números (PRATES; MELO; VASCONCELOS, 2011). A fonoaudióloga Amanda de Jesus Alvarenga Carvalho (2015) cita que os primeiros anos de vida da criança são considerados os mais importantes para o desenvolvimento das habilidades de linguagem que, por sua vez, ocorre por etapas e está relacionado aos contextos linguístico e situacional, como o meio no qual o indivíduo está inserido e os estímulos que recebe.

Para a professora e pesquisadora Lucia Santaella,

Tão natural e evidente, tão profundamente integrado ao nosso próprio ser é o uso da língua que falamos, e da qual fazemos uso para escrever - língua nativa, materna ou pátria, como costuma ser chamada -, que tendemos a nos esquecer de que esta não é a única e exclusiva forma de linguagem que somos capazes de produzir, criar, reproduzir, transformar e consumir, ou seja, ver-ouvir-ter para que possamos nos comunicar uns com os outros (1983, p. 10).

Logo, os sentidos podem manifestar-se de diversas maneiras: por meio de sons, como no caso da linguagem verbal, por meio de imagens, como na pintura, por meio de gestos, como nas línguas de sinais utilizadas pelos surdos. O professor e pesquisador em linguística José Luiz Fiorin (2013) define a manifestação da linguagem entre linguagem mista, manifestada através da multiplicidade de sentidos, como no cinema, onde linguagem verbal, visual e sonora integram-se a fim de transmitir uma determinada informação; bem como não mistas, quando seus significados são propagados através de um sentido apenas, como: a escrita, a pintura, a escultura e a língua de sinais. Assim, é possível falar da linguagem como a capacidade que o ser humano possui de produzir sentidos, por meio da fala e da escrita, comunicando-se e criando relações com outros indivíduos a fim de sanar suas necessidades de socialização, como a busca por um parceiro ou encaixar-se em um grupo social.

Ao longo dos anos e na medida em que a tecnologia comunicacional evoluía, novas formas de comunicação foram surgindo, tornando-se cada vez mais presentes no cotidiano de cada um. No final da década de 1960, no livro denominado *A galáxia de Gutemberg*, escrito pelo filósofo canadense Marshall McLuhan (1911 – 1980) citava a ideia de que o mundo estava se transformando em uma aldeia global.

Para McLuhan (1977), os avanços tecnológicos ao redor do mundo estavam permitindo uma propagação da informação nunca antes vista, tornando a situação do planeta semelhante à presente em uma aldeia, onde qualquer pessoa pode se comunicar com outra de forma rápida e direta, permitindo assim que as mensagens sejam passadas quase instantaneamente. O modelo de progresso tecnológico era a televisão que, naquela época, começava a se interligar por satélite e fazer transmissões simultâneas para todo o mundo.

Assim, a tecnologia proporcionou ao ser humano ter conhecimento da atualidade em um espaço de tempo muito menor, encurtando distâncias e, apesar de serem os detentores desse novo poder os compartilhadores de tais informações, ainda sim era a possibilidade de expandir a microbolha na qual se vivia até então.

2.1 DA CULTURA DAS MÍDIAS ATÉ O DIGITAL

Antes de ingressar no ambiente virtual o ser humano passou por etapas marcantes do processo de comunicação, desenvolvendo a relação do homem de acordo com os meios que

utilizava. As mídias de massa foram um meio transformador e de grande importância nessas mudanças.

Para a historiadora Vera Lucia do Amaral (2007, p. 4)

Os meios de comunicação de massa, também chamados mídia (em referência ao termo inglês *mass media*), ou meios de massa, têm ganhado nos últimos tempos uma importância enorme, ao ponto de ser chamado de “quarto poder”. E são chamados assim pela sua grande influência na formação da opinião das pessoas, na aquisição de atitudes e comportamentos, sobretudo devido à penetração, particularmente, da televisão em todas as regiões do nosso país.

Entretanto, antes da difusão da comunicação de massa, a escrita permitiu uma nova estrutura comunicativa. Formada a partir de regras gramaticais, requeria do indivíduo uma aprendizagem especializada. Assim, de forma contrária à língua falada, há uma divisão entre os que a dominam e os que não. Dessa forma, Cloutier (1975) designa esta configuração comunicacional por comunicação de elite.

Classificada por Amaral (2007) como cultura tipográfica, a escrita caracterizava as sociedades alfabetizadas, privilegiando a leitura, onde havia maior valorização da visão do que da fala. Por meio dela se faz possível a ordenação lógica de uma narrativa, permitindo assim, através da sua capacidade reprodutiva, permanecer no tempo e no espaço, construindo registros de memórias. A palavra escrita criou condições de democratização do conhecimento e difusão do saber através de Johann Gensfleisch Gutenberg (1397-1468), de Móguncia, na Alemanha, que foi responsável por massificar a produção escrita, desenvolvendo a imprensa, que unia os tipos móveis – “a tipografia”, junto à prensa, já existente, contudo utilizada para outros fins, como cunhar moedas, espremer uvas, imprimir em tecidos e acetinar papéis (GASPAR, 2004).

Ainda que atualmente menos elitista, a escrita no passado era instrumento de controle da população e poder do Estado e das autoridades religiosas, sendo utilizada como canal de troca de informações apenas pela alta sociedade.

Para o jornalista Wilson Martins (1996, p.70):

(...) sem escrita, privilégio do homem, cada indivíduo, reduzido à sua própria experiência, seria forçado a recomeçar a carreira que o seu antecessor teria

percorrido, e a história dos conhecimentos do homem seria quase a da ciência da humanidade.

Perdendo apenas para a própria língua falada, a aptidão no aprendizado da leitura e escrita tornou-se no mundo moderno a segunda capacidade mais importante de comunicação (FISCHER, 2009). Assim, o aprendizado da linguagem escrita, constituiu-se como etapa fundamental no processo comunicativo, elevando o nível intelectual e criando novas possibilidades de compartilhar visões e saberes.

Com o surgimento dos meios eletrônicos de comunicação, como rádio e televisão, a informação começou a ser transmitida de forma mais abrangente, com maior rapidez e de forma quase instantânea.

Lançado como uma novidade maravilhosa, o rádio tornou-se parte indispensável do dia a dia, presente nos lares e um meio de informação e entretenimento fundamental. A radiodifusão como um serviço de transmissão regular manifestou-se a partir de novembro de 1920. KDKA foi o nome dado a primeira emissora de rádio e que tinha o jornalismo como base da sua programação (CALABRE, 2002).

Assim como outros dispositivos, o rádio antes de tornar-se um utensílio doméstico e de fácil acesso à população, era utilizado comumente pelo governo, setor bélico e indústria, como instrumento de comunicação institucionais. Entretanto, após a Primeira Guerra Mundial, a rádio comercial ganhou força ao disponibilizar no mercado transmissores com valores reduzidos, como os produzidos pela companhia americana Westinghouse.

Quando as estações de rádio começaram de fato a transmitir em períodos regulares músicas e vozes, que as pessoas podiam receber nas suas próprias casas em suas cidades, o interesse latente estourou numa doideira total. O público começou a clamar querendo mais rádio. Em 1922, a fabricação de receptores domésticos estava desesperadamente atrasada diante dos pedidos recebidos. Novas estações foram construídas num ritmo assombroso. (DEFLEUR; BALL-ROKEACH, 1993, p.117)

No Brasil, a chegada da rádio se deu muito próxima ao período em que se popularizava nos países estrangeiros, entretanto, os problemas para sua estruturação persistiam, pois havia uma escassez de aparelhos receptores, que eram importados e caros. “Só era radio-ouvinte o indivíduo que dispunha de recursos, tempo e paciência, que estivesse

disposto a gastar alguns contos de réis para comprar um ‘neutordyno’ ou ‘superheterodyno’ (...).” (FEDERICO, 1982, p.44).

Com objetivos semelhantes aos das rádios internacionais, em 1919, surge no Brasil a Rádio Clube de Pernambuco, que segundo o radialista Octávio Augusto Vampré (1979, p. 26) o grupo pernambucano foi pioneiro na formação e organização da primeira sociedade radiofônica do Brasil..

Entretanto, apesar dos primeiros passos da rádio terem sido dados em 1919, apenas em 1923, fundada por Roquette Pinto e Henrique Morize, surge oficialmente a Rádio Sociedade do Rio de Janeiro, considerada a primeira emissora de rádio do país, cujas pretensões envolviam a divulgação da educação e cultura.

Contudo, oficialmente há duas grandes datas: em 1922, com a primeira demonstração de transmissão radiofônica, nos festejos do Centenário da Independência brasileira, com discurso do Presidente Epitácio Pessoa e audição da canção “O aventureiro”, da obra O Guarani de Carlos Gomes; e, em 1923, com a criação da Rádio Sociedade do Rio de Janeiro, considerada a primeira estação de rádio. (CALABRE, 2002).

Apesar de ser um marco inegável para a comunicação, o rádio comercial começara a sofrer com seu maior concorrente, a televisão, desde muito cedo, ainda que o início da popularização da mesma tenha-se dado somente por meados da década de 1950 em diante.

Ainda em 1900, os avanços científicos feitos pelos cientistas alemães Julius Elster e Hans Geitel lhes possibilitaram apresentar no Congresso Internacional de Eletricidade de Paris um equipamento que tornava possível transmitir imagens a distância (ABREU; SILVA, 2011). As possibilidades comunicativas oferecidas diante do advento da televisão permitiram o desenvolvimento de uma nova aproximação social, na qual o aparelho passou a ser não apenas um novo meio de comunicação, mas uma ferramenta de suma importância para a integração social, propagando informação por meio do som e da imagem, citam as comunicólogas Fernanda Mendes Nogueira e Raíssa Santos Ferreira (2012).

Por atuar no campo auditivo e visual, a televisão atinge de forma múltipla a sensibilidade, permitindo uma apreensão pluridimensional e de diversas formas da mensagem. Vale ressaltar que as diferentes culturas as quais foram desenvolvendo-se ao longo do tempo, desde a cultura oral, escrita, impressa, de massa, das mídias e a digital, não passam de meros canais para a transmissão de informação, possuem sua relevância, mas deve-se evitar o

equivoco de julgar que as transformações culturais são devidas apenas ao surgimento de novas tecnologias e novos meios de comunicação, pois as mídias são meios e como o próprio nome diz, são simplesmente meios, ou seja, suportes para a mensagem que, em sua ausência, seriam vazios de significado (SANTAELLA, 2003).

Para os historiadores ingleses Asa Briggs e Peter Burke (2006, p. 234):

[...] a produção de aparelhos cresceu consideravelmente entre 1947 e 1952, de 178 mil para 15 milhões; em 1952 havia mais de 20 milhões de aparelhos em uso. Mais de um terço da população norte-americana tinha um: os dados para 1948 eram de 0,4%, com significativa proporção de aparelhos em bares, e não em casas. No entanto, mesmo em 1948, a *Business Week*, impelida pela explosão de crescimento no pós-guerra, chamou a televisão de "o mais recente e valorizado bem de luxo do cidadão comum", e proclamou aquele como o "ano da televisão".

Na década de 1970 muitos avanços tecnológicos foram responsáveis por mudar a forma de se assistir à televisão. Agora, sendo produzida em maior escala, os custos dos aparelhos havia diminuído, permitindo assim que uma família tivesse mais televisores distribuídos pela casa. O surgimento de novas emissoras e novos programas ofereceu variedade aos telespectadores. Com vários televisores pela casa, programação diversificada e um controle remoto, assistir à televisão tornou-se uma experiência cada vez mais pessoal, fazendo com que cada um se dirigisse a um cômodo e escolhesse dentre os vários canais, o que mais lhe interessasse (NOGUEIRA; FERREIRA, 2012).

Essas novas tecnologias da informação e comunicação têm transformado não apenas o entretenimento e o lazer, mas potencialmente todas as esferas da sociedade: o trabalho (robótica e automatização nas empresas), gestão político, setores de defesa à sociedade, como a polícia (a guerra eletrônica), consumo (transferência de fundos eletrônicos), comunicação e educação (aprendizagem a distância), enfim, alteraram de forma geral a cultura (SANTAELLA, 2003).

Assim, com o desenvolvimento crescente e uma presença cada vez mais forte nos lares, a televisão, o videocassete e a TV a cabo, contribuíram não somente para a difusão da informação, mas para o início dos conteúdos *on demand*, pois, mesmo as emissoras produzindo e distribuindo esses conteúdos, o usuário agora tinha a possibilidade de escolher o canal que assistiria. Mais tarde, essa necessidade de consumir uma programação direcionada

aos gostos de determinados grupos viriam se fazer presentes na internet através dos blogs, dos algoritmos de busca e de ofertas.

Como grande parte dos avanços tecnológicos, a rede mundial de computadores também teve seu início de forma gradativa, sendo utilizada predominantemente durante os primeiros testes pela academia, governo e setor militar. O sociólogo catalão Manuel Castells Oliván (2013) cita que, no final dos anos 70, a possibilidade de redução dos componentes, tendo em vista que, para haver o gerenciamento e armazenamento de uma quantidade de informação a qual consideramos hoje extremamente pequena, antes se fazia necessário alocar um grande computador em galpões. Tal avanço permitiu a Apple e *International Business Machines Corporation* (IBM) desenvolverem seus primeiros hardwares e inseri-los em pequenas caixas que poderiam ser utilizadas pelo usuário comum.

Esse progresso colaborou para que no final do século XX a internet começasse a adquirir interfaces mais amigáveis, permitindo o surgimento de novas maneiras de se comunicar, obter conhecimento e relacionar-se.

Castells (2013, p. 91) cita que:

[...] essas tecnologias representaram um salto qualitativo na difusão maciça da tecnologia em aplicações comerciais e civis, devido sua acessibilidade e custo cada vez menor, com qualidade cada vez maior. Assim, o microprocessador, o principal dispositivo de difusão da microeletrônica, foi inventado em 1971 e começou a ser difundido em meados dos anos 70. O microcomputador foi inventado em 1975, e o primeiro produto comercial de sucesso, o Apple II, foi introduzido em abril de 1977, por volta da mesma época em que a Microsoft começava a produzir sistemas operacionais para microcomputadores.

Após a fase embrionária das redes, utilizadas inicialmente por universidades e órgãos militares, o período sucessor, o qual permitiu o acesso da rede ao público, foi caracterizado pelo uso da internet por meio da linha discada e um provedor de acesso. Foi o período onde o conceito de navegação surgiu, denotado pelos hyperlinks, constituídos de páginas e sítios, onde as informações, predominantemente textuais, os hipertextos, passaram a conectar-se das formas mais variadas. A fase conseguinte de acesso a rede através da banda larga, que oferecia velocidades cada vez mais elevadas, deu surgimento a uma gama de conteúdos os quais integravam imagem e áudio digital, além de uma explosão de aplicações voltadas ao relacionamento interpessoal, tais como: MSN, ICQ e mIRC (LINS, 2013).

O sociólogo inglês David Lyon (1988) resgata o termo “Sociedade da Informação” para caracterizar esta geração crescente e dependente das atividades pela informática, responsável por afetar os planos sociais, que vão desde a economia até a cultura, repercutindo na política. Mortari (2011) complementa esse conceito como agora atividades primárias, onde a informação é colocada como ponto chave, impulsionada por meio do alto poder de processamento, armazenamento e transmissão da internet.

A formação dessas comunidades no ambiente virtual detém grande potencial no contexto em que a informação atinge raios muito mais extensos, tornando a comunicação local em global (RIBAS; ZIVIANE, 2008).

Assim, as conexões existentes através das interações estabelecidas nas redes sociais possibilitam que as pessoas atuem como multiplicadores e organizadores de uma determinada comunidade, sendo aprofundado no capítulo seguinte por meio da compreensão do idoso como ator dentro dos laços construídos gerando uma nova perspectiva de indivíduo atuante na sociedade.

2.2 REDES SOCIAIS NA INTERNET

A comunicação permite ao ser humano relacionar-se, compartilhar aprendizados e socializar-se por meio de informações (CRUZ, 2017). Com os primeiros contatos com a Internet foi possível acelerar a forma como esses dados se propagam, mudando por completo o modo de fazer comunicação e criando ambientes sociais nunca antes vistos, possibilitados pelo crescimento acelerado dos computadores, telecomunicações e seus consumidores, usuários comuns e não ligados a alguma atividade corporativa.

Pinho (2003, p. 49) caracteriza a internet como:

Uma ferramenta bastante distinta dos meios de comunicação tradicionais – televisão, rádio, jornal e revista. Cada um dos aspectos críticos que diferenciam a rede mundial dessas mídias não-linearidade, fisiologia, instantaneidade, dirigibilidade, qualificação, custos de produção e de veiculação, interatividade, pessoalidade, acessibilidade e receptor ativo – deve ser mais bem conhecido e corretamente considerado para o uso adequado da internet como instrumento de informação.

Com o desenvolvimento das tecnologias em diferentes áreas, porém centradas aqui as da informática, os indivíduos, inseridos em suas sociedades complexas, foram gradualmente desenvolvendo habilidades para guardar e resgatar informações na medida em que sentiam necessidade, tornando-as disponíveis em diferentes formas e lugares (SANTAELLA, 2003). Além disso, a jornalista Andreza Cruz *et al.* (2017) complementa que uma sociedade informatizada é importante para o seu desenvolvimento e o conhecimento técnico auxilia e possibilita o acesso à informação, onde a rede social contribui beneficentemente para isso, oferecendo um espaço para compartilhar opiniões e explorar a criatividade, permitindo interagir com outras pessoas e desenvolver e compartilhar conteúdos em diversos formatos.

Com a mediação da comunicação a partir do computador os indivíduos puderam não somente comunicar-se, mas a ampliar essas conexões através de redes nesses espaços, comunidades criadas com o objetivo de relacionar indivíduos: as redes sociais mediadas pelo computador (RECUERO, 2009). Tendo como intermediário o ambiente virtual disponibilizado pela Internet, foram denominadas Redes Sociais Virtuais (RSV).

Para Torres (2009, p.113), Redes Sociais Virtuais são:

Sites na Internet que permitem a criação e compartilhamento de informações e conteúdos pelas pessoas e para as pessoas, nas quais o consumidor é, ao mesmo tempo, produtor e consumidor da informação.

Independente do meio pelo qual está se construindo comunicação são necessários a presença de elementos fundamentais: os atores e os laços. Para Recuero (2009, p.25), “Os atores são o primeiro elemento da rede social, representado pelos nós (ou nodos).” São os elementos inseridos na rede que está sendo analisada. São eles que definem as estruturas sociais, por meio da interação e da constituição de laços sociais. Entretanto, pelo fato dessa comunicação possuir o computador como mediador, comumente a identificação desses atores não acontece imediatamente. Por esse motivo, a análise se constrói em cima das representações dos atores sociais, que pode estar representado por um perfil em alguma Rede Social Virtual ou um *blog*.

Já para as conexões, Recuero (2009, p. 30) cita que são formadas através dos laços, que por sua vez tomam forma por meio das interações entre os atores, e que dentro dos

estudos das redes sociais a conexão é o principal elemento de estudo, pois é através das suas variações que as estruturas desses grupos se modificam constantemente.

As comunidades virtuais podem servir como um espaço na união de pessoas com os mesmos pensamentos, ideologias, gostos, habilidades e que não necessariamente ocupam o mesmo espaço geográfico (MCKENNA, 1998). Elas surgem a partir do momento em que os indivíduos desenvolvem atividades em conjunto. Falar de formas de relação social na Internet é discutir como os cidadãos apropriam as novas possibilidades de comunicação, como se posicionam diante das vantagens oferecidas pelos meios (CARDOSO; LAMY, 2011). Percebe-se então, que as comunidades on-line podem auxiliar e trazer diversos benefícios para a estimulação dos idosos, conseqüentemente fazendo com que se sintam pertencentes a um estilo social, onde diversas ações do dia a dia, que vão desde a comunicação a solução de problemas, vem transitando de forma crescente para o ambiente digital.

Além disso, o consumo online em redes sociais, além de auxiliar na construção da identidade, fazem do ato de consumir, um incentivo à socialização. (FALCI; GOMES, 2014), permitindo assim, perceber que as interações em rede criam, efetivamente, uma nova estrutura para as memórias (MONTARDO; ARAÚJO, 2013), auxiliando os idosos a permanecerem ativos e com um sentimento de pertencimento a esta nova realidade.

Assim, a utilização de computadores e de tecnologias de informação e comunicação agregada aos idosos permite uma nova perspectiva de resgate e inclusão social, por contribuir para o aumento da sua autoestima já que, além de ampliar os horizontes da comunicação e interação social on-line, também os fazem construir conhecimento, criar independência e legitimar-se como cidadãos críticos e reflexivos (GARCIA, 2001; CHRIST *et al*, 2002; SÊGA, 2002; MACHADO & AZEVEDO, 2009).

2.3 CONSIDERAÇÕES DO CAPÍTULO

Analisar como os atores comunicam-se, por meio das relações construídas nas trocas de mensagens e o sentido formado nessas interações, compreendendo também que as trocas sociais dependem, essencialmente, das trocas comunicativas, é fundamental para compreender a interação social (RECUERO, 2009).

Este capítulo mostrou como a Internet permitiu expandir a comunicação entre os indivíduos, tornando-a global e de rápida transmissão. A discussão foi focada em como a informação, mediada pelo computador, deu surgimento a comunidades para além dos limites geográficos, tornando os laços de conexões criados pelos atores cada vez maiores e mais complexos.

Dito isso, fica a dúvida de como os idosos têm utilizado as redes sociais no dia a dia, como têm influenciado suas relações interpessoais no ambiente virtual e se de alguma maneira tem agregado as suas práticas de exercícios físicos. Aspectos estes que serão discutidos no próximo capítulo.

3 ENVELHECIMENTO E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS PELOS IDOSOS

Com um cenário onde a inversão da pirâmide etária se faz cada vez mais presente, este capítulo busca apresentar o porquê do mundo estar mudando a percepção sobre o envelhecimento da população, através de melhorias nas áreas da saúde, alimentação e de aspectos relevantes para esta pesquisa, como a comunicação, além de mostrar um panorama do que esperasse para as próximas décadas.

Ele está organizado em três seções. A primeira discute dados estatísticos sobre a população idosa, apresenta estimativa de crescimento para as próximas décadas e mostra fatores relevantes para o aumento da longevidade. A segunda seção traz a definição da diferença entre atividade física e exercício físico e como ele colabora para a melhora da qualidade de vida dos idosos através de seus diversos benefícios. Por fim, a última seção traz a utilização das redes sociais pelos idosos, os desafios encontrados por esse grupo na busca por integração a esse universo e como elas têm contribuído para o desenvolvimento de suas relações interpessoais diante da possibilidade de praticá-las virtualmente.

3.1 NAÇÃO ENVELHECIDA

Ao entrarmos no século XXI, o envelhecimento global causou um aumento das demandas sociais e econômicas em todo o mundo. As pessoas da terceira idade, por vezes negligenciadas e ignoradas como recurso, constituem hoje parte importante para a estrutura das nossas sociedades, proporcionada principalmente pelo aumento da expectativa de vida, provida pelos avanços tecnológicos presentes na saúde e comunicação, por exemplo. Autonomia, independência e o envolvimento ativo com a vida, a família, os amigos, o lazer e a sociedade, além do seu próprio corpo, configuram os principais fatores para uma velhice bem-sucedida.

Atualmente, uma em cada 9 pessoas no mundo tem 60 anos ou mais, proporção que tende a diminuir para um a cada 5 habitantes por volta de 2050 (UNFPA, 2012). O envelhecimento populacional é uma das tendências mais expressivas para o século XXI e não

pode ser ignorado. Fatores como esse apresentam consequências importantes e de longo alcance para todos os âmbitos sociais.

De acordo com a Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994, são considerados indivíduos da Terceira Idade todos aqueles com idade superior a sessenta anos de idade. Essas informações constam nos documentos oficiais da Federação Brasileira, mais especificamente dentro das diretrizes da Política Nacional do Idoso (IPEA, 2016).

O envelhecimento mundial tem sido um dos fatores que colaboram para essas estatísticas. O Fundo de População das Nações Unidas – UNFPA (2012) mostra que no mundo inteiro as taxas de idosos têm crescido não importando o nível de desenvolvimento dos países, porém naqueles categorizados “em desenvolvimento”, fatores relacionados a saúde, higiene e mudança de hábitos, têm tornado a observação e análise desses dados mais relevantes, pois a longevidade, e as implicações geradas por ela, têm gerado consequências importantes para a sociedade.

Segundo Porto e Rezende (2016), no começo do século XX os indivíduos acima de 60 anos configuravam apenas 3% da população mundial e a expectativa de vida girava em torno dos 30 anos. Nunca na história da humanidade o número de idosos foi tão expressivo. A Organização das Nações Unidas aponta que em 2050 o número de idosos atingirá a casa dos 2 bilhões de indivíduos ao redor do planeta, com uma faixa etária girando em torno dos 80 anos de idade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015), o volume de pessoas com mais de 60 anos propagar-se-á expressivamente em números maiores no Brasil do que a média internacional. Avalia-se que, enquanto até 2050 o número de idosos no mundo dobrará seus números, no Brasil, as estatísticas apontam que os números quase triplicarão. Atualmente a população idosa detém 12,5% da população total com previsões de atingir os 30% até a metade deste século. No Brasil, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), do total de 210,1 milhões de brasileiros, 34 milhões eram idosos, no quarto trimestre de 2019. O número corresponde a 16,2% da população do país (DIEESE, 2020). Para a *World Health Organization* (2005), logo o Brasil será classificado como nação envelhecida – essa classificação é dada aos países com mais de 14% da população constituída de idosos, como são, atualmente, França, Inglaterra e Canadá (*apud* SILVEIRA; PARRIÃO; FRAGELLI, 2017).

Como forma de enfrentar a crise econômica iniciada entre os anos de 2008-2009 e sair de sucessivas quebras causadas no final do século XX, o governo brasileiro tomou a iniciativa

de investir em determinadas áreas, aplicando recursos em infraestrutura e programas sociais. Assim, o país conseguiu ascender, por meio da expansão do seu mercado interno, e ganhou destaque dentro dos índices de desenvolvimento humano, através da redução das desigualdades, elevando assim quase $\frac{1}{4}$ da sua população, cerca de 45 milhões de brasileiros, para as classes médias da sociedade (IPEA, 2010).

Dessa forma, as melhorias e avanços proporcionados pelo Estado refletiram em resultados para as diversas camadas etárias da sociedade, reduzindo a taxa de natalidade e elevando a expectativa de vida do brasileiro. O IBGE (2004) descreve que, em 2050 o contingente populacional do Brasil poderá alcançar os 259,8 milhões de habitantes. Logo, em números, a quantidade de idosos no país será de quase 78 milhões.

A partir desses dados entende-se que fatores contribuintes para o aumento da expectativa de vida estão relacionados a qualidade de vida e seus diversos aspectos, onde dentre eles a prática exercício físico retarda as modificações fisiológicas naturais do envelhecimento, além de benefícios psicossociais as quais serão aprofundadas no próximo tópico.

3.2 O EXERCÍCIO FÍSICO

Contribuintes à longevidade dos idosos, a prática de exercício físico e a qualidade de vida constituem um elo importante para a vida na 3ª idade. O idoso que busca a saúde desejada necessita praticar exercícios a fim de retardar o envelhecimento precoce. Todas as vantagens e alterações repercussões a nível da saúde que manifestam na sua qualidade de vida.

O *American College of Sports Medicine* (2010) descreve atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulta num aumento substancial em relação ao dispêndio de energia em repouso.

As definições de atividade física (AF) e de exercício físico (EF) estão bem documentadas e definidas na literatura. A AF pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso. A AF não deve ser confundida com EF, uma vez que este é um conceito menos abrangente definido por movimentos corporais

planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física (SANTA-CLARA *et al.*, 2015, p. 1).

A prática de exercícios físicos tem demonstrado auxiliar no tratamento das doenças crônico-degenerativas e a retardar o envelhecimento do sistema nervoso (Coelho *et al.*, 2013), estando associado à melhoria das funções cognitivas e executivas (Colcombe e Kramer, 2003). O Serviço Social do Comércio (Sesc), por exemplo, promove uma gama de atividades direcionadas para o público idoso, que vão desde a promoção de exercícios físicos, como é possível visualizar na Figura 1, assim como ações de desenvolvimento social, como aulas de informática, artesanato, empreendedorismo, dentre outros.

Figura 1 - Aula de hidroginástica para idosos oferecida pelo Sesc/Fortaleza



Além disso, já foi claramente estabelecida sua eficácia na prevenção do declínio da capacidade funcional de idosos (RAICHLEN; ALEXANDER, 2017). Sendo assim, a musculação é importante, pois auxilia na manutenção da força e reduz a perda muscular.

Para o professor de medicina Robert Fagard (2006), seus efeitos protetores vão além da redução da pressão arterial, estando associado à redução dos fatores de risco cardiovasculares e à menor morbimortalidade, quando comparadas pessoas ativas com

indivíduos de menor aptidão física. Isso explica a recomendação do professor Fagard na prevenção primária e no tratamento da hipertensão.

O exercício físico na terceira idade cria um clima descontraído, mobiliza as articulações e aumenta o tônus muscular, proporcionando maior disposição para o cotidiano, buscando objetivos quanto à qualidade de vida como, por exemplo, o bem-estar físico, autoconfiança, segurança no dia a dia através do domínio do corpo, elasticidade, melhoria da resistência, auxílio no tratamento contra depressões e decepções entre outros benefícios (MEIRELLES, 2000).

Dessa forma, a partir dos benefícios citados, o idoso necessita praticar exercícios com regularidade, objetivando reduzir os efeitos deletérios associados ao envelhecimento, a fim de promover o bem-estar em sua vida. A área da educação física tem hoje a internet como aliada, possibilitando ao idoso ter maior independência e acessibilidade a assuntos relacionados ao exercício. Para além disso aspectos contribuintes a melhora da qualidade de vida estão associados a socialização e autonomia, presentes no tópico seguinte.

3.3 REDES SOCIAIS VIRTUAIS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Cada vez mais acessível, a Internet – e mais especificamente as redes sociais virtuais (RSV) – sofrem adaptações diárias nos modos como são utilizadas. Antes empregadas para conhecer novas pessoas, rever amigos, conversar com familiares, hoje vai além, entregando conteúdos que vão desde as notícias do dia locais e até mundiais, assuntos diversos sobre tecnologia, negócios, culinária, lazer, saúde, a ofertas de produtos e serviços, por vezes dentro de uma mesma plataforma digital. Para Recuero (2009, p.20), “uma das principais mudanças foi a possibilidade de expressão e sociabilização através das ferramentas de comunicação mediada pelo computador (CMC)”.

Até o final da década de 1980, a internet no Brasil para usuários convencionais ainda dava seus primeiros passos, tendo em vista que anterior a mobilização do Estado para disseminação da informação era utilizada basicamente por corporações, especialistas e de cunho militar (BENAKOUCHE, 1997). Dessa forma, gerações nascidas no final da década de 1990 e início do século XXI surgiram circundadas por essa nova ferramenta comunicativa.

Cientes de uma demanda cada vez maior de usuários navegando na internet, enviando e recebendo informações com mais facilidade e frequência, empresas surgiram a fim de suprir a escassez de conectar-se ao outro remota e globalmente, agregando uma variedade de funcionalidades. Com isso buscavam (e ainda buscam) atrair a maior diversidade de público possível, reconhecendo a potencialidade que esse movimento traria para a comunicação e para a economia. Assim, hoje é possível acessar redes sociais com milhões de usuários que buscam os mais diversos objetivos ao adentrá-las, como: Facebook, Whatsapp e YouTube.

O Facebook é uma rede social versátil e abrangente, que reúne muitas funcionalidades no mesmo lugar. Nele é possível tanto gerar negócios quanto conhecer pessoas, relacionar-se com amigos e família, informar-se, dentre outros. Em 2020 o Facebook atingiu o topo de rede social mais utilizada no Brasil, com cerca de 130 milhões de contas ativas (RD STATION, 2021). O site oficial do Facebook traz informações como: o acesso mundial feito por mais de 3 bilhões de pessoas, possibilitando compartilhar ideias, oferecer apoio e fazer a diferença; mais de 200 milhões de empresas presentes no aplicativo, onde podem conectar-se com seus clientes e crescer, uma estimativa que supera os 100 bilhões de mensagens e 1 bilhão de *stories*, ambos compartilhados diariamente (FACEBOOK, 2021).

Já o WhatsApp, é um aplicativo multiplataforma que envia e recebe mensagens instantâneas de forma gratuita e ilimitada utilizando a internet pelo celular, tablet ou até mesmo a versão *web*. Nele é possível enviar diferentes mídias como imagens, áudios, vídeos e emojis (pequenas ilustrações que demonstram expressões e sentimentos). Além disso, é possível criar grupos, compartilhar diálogos entre contatos, realizar videochamadas, entre outras opções. Uma das facilidades para todos os usuários é o sincronismo que o aplicativo faz com a lista de contatos e o número do celular, evitando a necessidade de memorizar nome de usuário e senha, bastando adicionar ou ter os números das outras pessoas salvas nos contatos do dispositivo (ALENCAR *et al.*, 2015).

Até 2014 o Whatsapp era uma *startup* independente comandada por Jan Koum que, com tamanho sucesso, já possuía mais de 500 milhões de usuários mensais, entretanto em outubro do mesmo ano o Facebook finalizou a aquisição da empresa pelo valor de 22 bilhões de dólares, expandindo ainda mais o império de Mark Zuckerberg (G1, 2014).

Dentre as três principais redes sociais da atualidade o YouTube, que em 2005 deu seus primeiros passos, faz-se presente hoje como a principal rede social de vídeos online, com mais de 2 bilhões de usuários ativos e 1 bilhão de horas de vídeos visualizados diariamente (RD STATION, 2021).

Nichado, com conteúdos educacionais, notícias quase instantâneas e entretenimento, o YouTube desenvolveu ao longo do tempo um novo modo de consumir informação, permitindo ao usuário o controle do tipo de conteúdo em vídeo que gostaria de assistir, o dia, horário, local e até mesmo a velocidade com que pudesse consumi-lo. A produção e a absorção dessas informações, por meio do audiovisual, geraram uma tendência precursora de consequências para a comunicação, como aumento no volume de produção de materiais em áudio e vídeo, informações compactas, por vezes menos densas, assim como entregas de conteúdos para os usuários cada vez mais rápidas em detrimento do consumo.

A comunicóloga Catarina Rodrigues (2007, p. 5) cita:

De informação a entretenimento é possível publicar e encontrar de tudo um pouco no YouTube. Esta ferramenta é utilizada por simples curiosos que fazem pesquisas sobre um determinado tema, assim como por *bloggers* que procuram documentar opiniões e jornalistas que podem encontrar ali todo um conjunto de informação.

Para o grupo focal deste estudo, indivíduos nascidos nas décadas de 40, 50 e 60, em grande maioria, a realidade era outra, e para muitos ainda é. Para a terceira idade, a inclusão no ambiente digital é uma barreira que vem sendo desconstruída, transformando a ideia do idoso excluído, aquém das atualidades e incapacitado de integração, pois, a partir do momento em que descobrem a possibilidade de comunicar-se com familiares e amigos, estejam onde estiverem, desperta-se a vontade de conhecer mais e realizar novas conexões (DIAS, 2015). Para Cruz *et al.* (2017, p. 2), “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”. A Figura 2 mostra um dos cursos promovidos pelas diversas sedes do Sesc, exercendo seu papel para com a sociedade ao oferecer de forma didática e direcionada conhecimento para o público idoso.

Figura 2 - Biblioteca de São Paulo: curso de informática para pessoas de 60 anos ou mais



A informática permite ao idoso utilizar uma variedade de ferramentas que lhe possibilitam o compartilhamento de informações, como textos, fotos, vídeos, comunicação, entretenimento, aprendizagem, compras e vendas. Dessa forma, no espaço virtual, a psicóloga e pedagoga Vitória Kachar (2003) manifesta que os idosos têm a possibilidade de produzir, renovar sua autoimagem e imagem pública enquanto exercita a cidadania.

Com a predisposição do aumento na faixa etária de idosos ao longo dos próximos anos, faz-se necessário atentar-se para a qualidade de vida para este público no que se refere à acessibilidade, visto que são um mercado em potencial a ser atendido, inclusive por meio da internet. (LECHAKOSKI; WILDAUER, 2013).

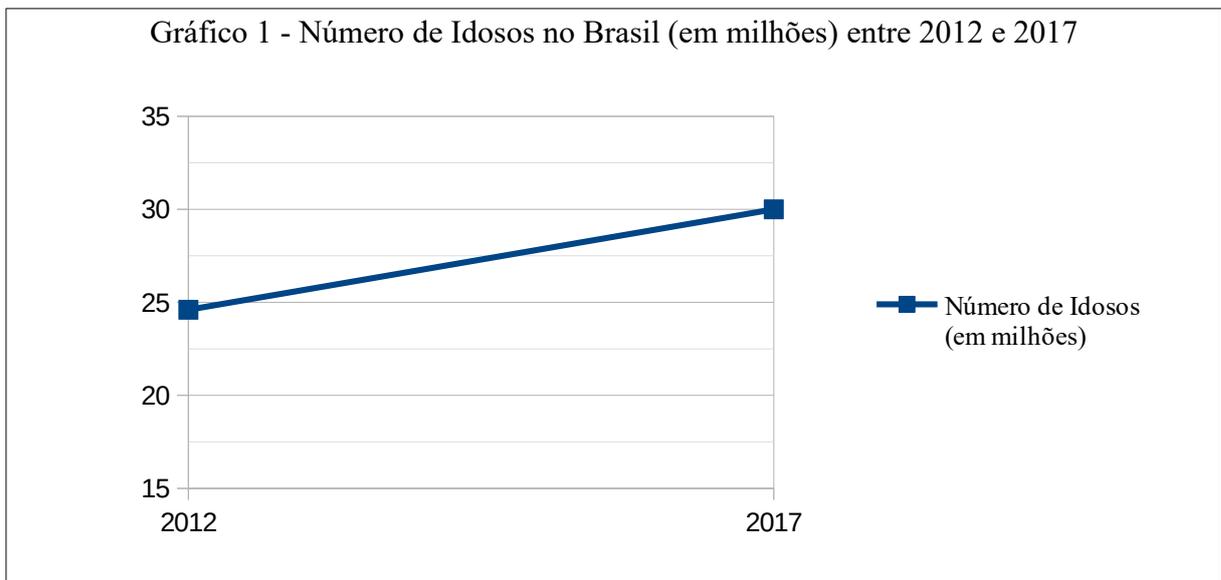
Em 1994 o Whoqol Group definiu a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL, 1994).

Já a Organização Mundial de Saúde (2020) refere-se à qualidade de vida como um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e que, por isto, engloba aspectos diversos como motivação, posição e satisfação com a vida, condições de trabalho, contexto cultural, estresse e estilos de liderança, abrangendo seus valores, objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Percebemos assim, que ao longo do tempo com as investigações nesta área foi surgindo a necessidade de compreendê-la e avaliá-la na definição e melhoria das estratégias de promoção da saúde. Atualmente os conceitos mais aceitos buscam dar conta de uma

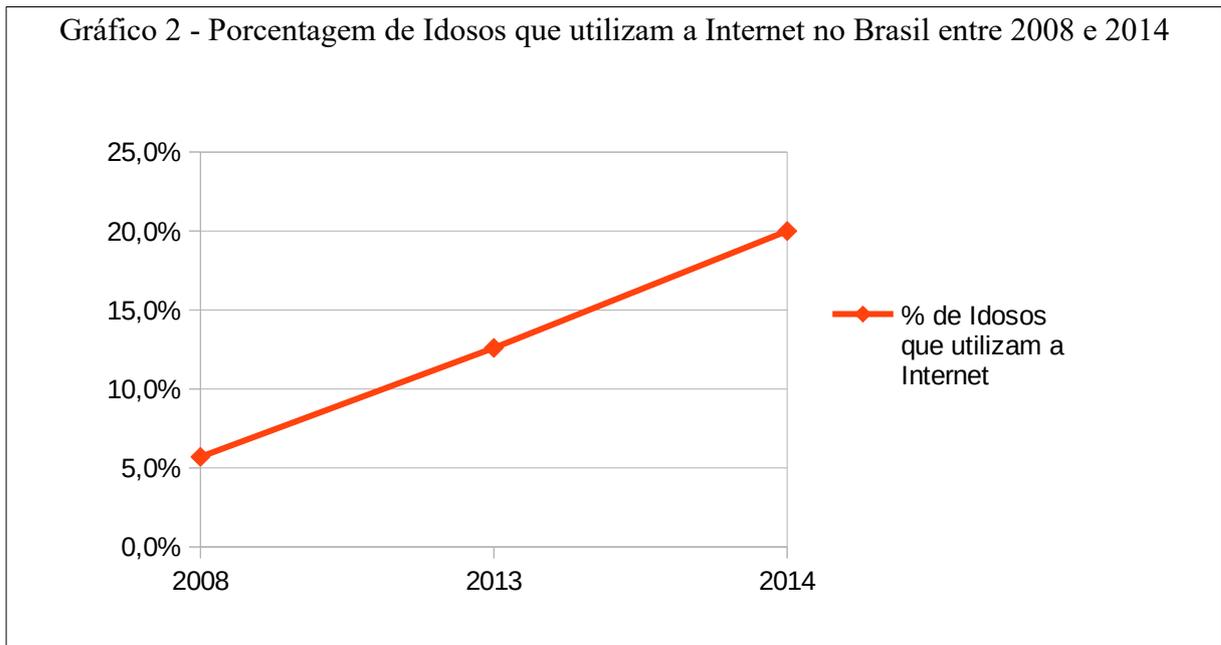
complexa multiplicidade de dimensões, podendo ser realizadas através de indicadores objetivos ou subjetivos, sabendo que ela é um construto cultural que precisa, constantemente, ser revisado, discutido e transformado de acordo com o avanço do conhecimento e da sociedade (PEREIRA *et al.*, 2013).

Isso mostra que o fato desse público fazer-se presente nas redes sociais virtuais gera uma variável de bastante interesse para análise, visto que os dados quantitativos descobertos pelos órgãos de pesquisa também são expressivos. Em apenas 5 anos a população idosa teve um crescimento de 18%, ultrapassando a marca de 30 milhões de indivíduos em 2017, tendo como maioria o grupo feminino, com 16,9 milhões (56%) contra 13,3 milhões (44%) do grupo masculino (IBGE, 2018).



Fonte: IBGE, 2018.

Em 2008, a porcentagem de idosos utilizando a internet era de apenas 5,7%. Já em 2013, esta fatia chegou a 12,6% (IBGE, 2014) e, quando comparado com o ano de 2014, o percentual já estava em torno de 20% (ANATEL, 2017).



Fonte: IBGE, 2014; ANATEL, 2017.

Descobridor de novas possibilidades de socialização, consumidor de informações e indivíduo cada vez mais ativo no ambiente virtual, o idoso começa a deixar de ser público-alvo apenas dos veículos de massa e de materiais produzidos para o ambiente *offline* para integrar o expansível mundo do digital.

Assim, questionar os indivíduos acerca de aspectos ligados a sua rotina e relação com a internet, possibilitarão a criação de conteúdos ligados a saúde do idoso, como exercícios e materiais informativos, através do processo metodológico aplicado abaixo.

4 METODOLOGIA

Este capítulo tem o intuito de apresentar a tipologia da pesquisa através de referências sobre abordagens quantitativas e qualitativas, tendo como sujeitos o grupo Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc-Fortaleza e os procedimentos adotados para a aplicação do questionário detalhado nos subtópicos abaixo. Na Figura 3 abaixo é possível visualizar uma das ações desenvolvidas pelo TSI: caminhada em Copacabana.

Figura 3 - Caminhada do grupo Trabalho Social com Idosos (TSI) do Sesc em Copacabana



4.1 TIPOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo se caracteriza como uma abordagem quantitativa do tipo transversal de levantamento no qual o interesse se centra na objetividade, recorrendo à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc (FONSECA, 2002).

Este método aplica a teoria estatística da probabilidade como fundamento e estabelece significativo auxílio na investigação em ciências sociais. Nessa perspectiva, os processos estatísticos oferecem considerável reforço às conclusões obtidas, sobretudo, mediante a experimentação e a observação (GIL, 2017).

Além da abordagem quantitativa o estudo também aborda aspectos qualitativos, no qual o interesse volta-se “[...] ao lado subjetivo dos fenômenos, buscando depoimentos que se transformam em dados relevantes oriundos de pessoas simples” (DEMO, 2005, p. 113).

Em relação ao seu procedimento, esta investigação ocorreu na forma de levantamento onde a coleta de dados realizou-se por meio de questionários. Entre as vantagens dos levantamentos, temos o conhecimento direto da realidade, economia e rapidez, e obtenção de dados agrupados que possibilitam uma riqueza na análise de opiniões e atitudes (FONSECA, 2002 p. 33; GIL, 2017, p. 52).

Assim, a pesquisa foi fundamentada em cima de questionamentos objetivos e subjetivos para melhor compreender o panorama da temática abordada, analisando por meio de perguntas de aspectos sociodemográficos, interesses de consumo na internet e prática de exercícios físicos, de acordo com as características dos sujeitos descritas no tópico seguinte.

4.2 SUJEITOS

A pesquisa foi realizada com 38 idosos, 31 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, que praticam exercícios físicos na sede do Serviço Social do Comércio (Sesc) localizada em Fortaleza/CE.

Tendo conhecimento das atividades e objetivos promovidos, o SESC foi a instituição escolhida por acolher por meio de diversas frentes o público idoso, estejam elas relacionadas a saúde, bem-estar, desenvolvimento humano e empreendedorismo.

Em São Paulo, o Sesc cria o Trabalho Social com Idosos (TSI), iniciativa que acaba ganhando o reconhecimento da Organização das Nações Unidas (ONU). O TSI acontece no Sesc há mais de 40 anos e anualmente atende cerca de 60 mil pessoas. Com o objetivo de ressaltar o valor social dos idosos, as ações do Sesc priorizam a cidadania e a educação por meio de projetos adaptados às diferentes culturas das regiões.

Ainda que o objetivo principal do presente trabalho seja o público idoso, outros dois motivos que nos levaram a sua escolha foram sua facilidade de acesso que, apesar de tratar-se de uma instituição paraestatal, ou seja, que presta serviços autônomos ao lado do Estado, mas que não são exclusivos deste, possibilita visitas com facilidade, e por ter em suas premissas o atendimento pluralizado da sociedade, não restringindo-se aos comerciários.

A amostra foi composta de maneira não probabilística intencional, tendo como critérios de inclusão a disponibilidade a participar da pesquisa voluntariamente, estar matriculado em alguma modalidade de exercícios físicos na instituição. Como critérios de exclusão ter menos de 61 anos e não praticar exercícios físicos, tendo em vista que o idoso para usufruir dos serviços do SESC não precisava obrigatoriamente estar matriculado em nenhuma turma que praticasse exercícios físicos.

Tendo a pandemia dificultado o contato direto com o público a ser trabalhado, o grupo Trabalho Social com Idosos surgiu como solução, possibilitando mesmo que à distância, obter as informações necessárias para a execução do projeto. Por esse motivo, características básicas para a seleção da amostra mantiveram-se ligadas a aspectos voltados para a faixa etária dos indivíduos e do vínculo que possuíam com a instituição.

4.3 PROCEDIMENTOS

Após a autorização do SESC, foi agendada uma reunião online para a apresentação do projeto, onde a equipe responsável por acompanhar mediou o contato entre mim e os idosos e logo em seguida houve a disponibilização do questionário através de um link via *WhatsApp*, o qual foi construído intercalando texto e ícones para melhor compreensão e aceitação, além de reforçar aspectos que foram ditos ao longo da videoconferência. A coleta de dados foi realizada no período de 1 mês.

O questionário foi aplicado de forma remota por encontrarmos-nos em período de *lockdown*. Assim, para facilitar o acesso e coleta das informações, criou-se um formulário utilizando a plataforma *Google Forms*, onde logo abaixo do título um pequeno texto apresentando o projeto e explicando seu principal objetivo foi escrito, seguido dos questionamentos relacionados a aspectos sociodemográficos, utilização da internet e consumo

de conteúdos sobre exercícios físicos, os quais foram respondidos individualmente por cada um dos sujeitos, sem intermédio do pesquisador e sem limite de tempo.

Seguem abaixo as questões geradoras que nortearam a pesquisa:

Dados sociodemográficos

- 1 – Gênero;
- 2 – Faixa etária;
- 3 – Grau de Escolaridade;
- 4 – Ocupação;
- 5 – Renda Mensal;

Utilização da Internet

- 6 – Você costuma utilizar a internet?
- 7 – De onde costuma acessar a internet?
- 8 – Quanto tempo você passa na internet por dia?
- 9 – Em qual(is) aparelho(s) você utiliza a internet?
- 10 – Qual(is) seu(s) objetivo(s) ao acessar a internet?
- 11 – Que tipos de conteúdos você consome na Internet?

Prática de exercícios físicos e consumo desses conteúdos na Internet

- 12 – Com que frequência você pratica exercícios físicos?
- 13 – Quais tipos de exercícios físicos você pratica?
- 14 – Você considera que a internet pode lhe auxiliar na prática de exercícios físicos?
- 15 – Se você respondeu SIM na pergunta anterior, justifique.
- 16 – Em quais redes sociais você costuma consumir conteúdos sobre exercícios físicos?
- 17 – Quais os seguintes conteúdos sobre exercícios físicos você já consumiu?
- 18 – De que forma os conteúdos que você consumiu sobre exercícios físicos lhe ajudaram?

5 RESULTADOS

Os resultados dos questionários foram apresentados em temas relevantes que se destacaram nas falas dos indivíduos participantes tendo em vista o exposto nos capítulos anteriores e trazendo novamente a pergunta principal desta monografia, que é compreender o consumo de conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais por idosos.

A partir de cada um foram identificadas e analisadas as percepções dos participantes, junto a fatores intrínsecos e extrínsecos ligados aos conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais.

Os subtópicos desta seção abordarão as características sociodemográficas, como os participantes denominaram suas ocupações, a utilização e o tempo que passam na internet, locais e dispositivos que a acessam e seus objetivos ao navegá-la. Tratando-se de exercícios físicos, será explanado sobre a frequência e as modalidades praticadas, a importância dos seus conteúdos na internet e em quais redes sociais os consomem.

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

Inicialmente foi feita a caracterização sociodemográfica dos idosos entrevistados. No momento da aplicação foram coletados 42 participantes, entretanto houve uma perda de 4 sujeitos na aplicação do questionário por viés de preenchimento do formulário, ficando 31 indivíduos mulheres e 7 entrevistados homens. A média de idade foi de 68,5, calculada a partir da média aritmética com intervalos agrupados. A amplitude foi de 24 anos, onde o indivíduo mais novo possuía 61 anos e o mais velho 85, de acordo com o quadro 1. Sobre o grau de escolaridade, 13 dos entrevistados possuíam ensino superior completo e 12 ensino fundamental completo, totalizando 66,6% dos respondentes, representando dois terços da amostra. A maior porcentagem da renda mensal se fez presente na faixa de 1 a 2 e de 3 a 4 salários mínimos, 15 respondentes para cada intervalo, somando aproximadamente 80% das respostas.

Quadro 1 - Caracterização sociodemográfica dos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Perguntas	n	%
Gênero		
Feminino	31	81,58
Masculino	7	18,42
Prefiro não declarar	0	0,00
Outro	0	0,00
Faixa Etária		
Entre 61 e 65 anos	15	35,70
Entre 66 e 70 anos	11	26,20
Entre 71 e 75 anos	7	16,70
Entre 76 e 80 anos	3	7,10
Entre 81 e 85 anos	2	4,80
Entre 86 e 90 anos	0	0,00
Grau de Escolaridade		
Superior Completo	13	33,30
Fundamental Completo	12	33,30
Pós-Graduação	7	19,00
Superior Incompleto	6	14,30
Fundamental Incompleto	0	0,00
Renda Mensal		
De 1 a 2 salários mínimos	15	39,47
De 3 a 4 salários mínimos	15	39,47
De 5 a 6 salários mínimos	4	10,53
Acima de 6 salários mínimos	4	10,53

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

5.2 OCUPAÇÃO DOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

Pelo fato de haver uma infinidade de ocupações, para este questionamento optou-se por deixar a caixa de respostas em aberto para que o respondente escrevesse sua ocupação, tornando assim o questionário mais dinâmico para o usuário responder, evitando desmotivação diante de uma lista possivelmente extensa, bem como exclusões de intitulações. Dessa forma, para melhor interpretação dos dados informados, as devidas respostas foram categorizadas, como é possível visualizar no quadro 2.

Dois terços dos respondentes definiram-se como aposentados, enquanto uma pequena fração, 3 indivíduos, ainda encontram-se exercendo a profissão, distribuídos entre enfermeiro(a), professor(a) e servidor(a) público(a).

Apesar da maior porcentagem das ocupações terem sido de aposentados(as), anterior a aposentadoria muitos foram servidores públicos ou professores(as).

Quadro 2 - Caracterização da ocupação dos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Perguntas	n	%
Ocupação		
Aposentado(a)	27	71,50
Escritor(a) / Artesão(ã)	3	7,89
Pensionista	3	7,89
Dono(a) de Casa	2	5,26
Enfermeiro(a)	1	2,63
Professor(a)	1	2,63
Servidor(a) Público	1	2,63

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

5.3 UTILIZAÇÃO DA INTERNET PELOS IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS

Dos 38 respondentes, apenas 1 sinalizou não ter costume de utilizar a internet. Enquanto isso, para os que responderam afirmativamente, foi possível observar uma distribuição levemente igualitária entre o tempo em que passam na internet, sendo a maior porcentagem o período de 1 a 2 horas por dia, com 15 respostas, totalizando 39,47% do total, enquanto as demais opções tiveram mínima de 13,16% e 21,05%.

Quadro 3 - Utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Perguntas	n	%
Você costuma utilizar a internet?		
Sim	37	97,37
Não	1	2,63
Quanto tempo você passa na internet por dia?		
De 1 a 2 horas por dia	15	39,47

De 30 minutos a 1 hora por dia	10	26,32
De 3 a 4 horas por dia	8	21,05
Acima de 4 horas por dia	5	13,16

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

Ao serem perguntados sobre em quais ambientes costumavam utilizar a internet e através de quais dispositivos, todos responderam acessar de casa e, alguns além de navegarem na internet de suas residências, também o faziam em outros ambientes.

O dispositivo mais utilizado para acessar a internet foi o *smartphone*, marcado de forma praticamente unânime (97,37%). Os dois questionamentos do quadro abaixo permitiram aos indivíduos optar por mais de uma resposta. Verificou-se que, apesar de o *smartphone* ainda ser o dispositivo com o qual o idoso mais tem acesso à internet, o computador de mesa e o notebook permanecem sendo utilizados como meio de acesso à rede mundial de computadores. Entretanto, enquanto aparelhos ganharam relevância ao demonstrarem estarem sendo utilizados com maior frequência por esse público, o *tablet* não foi marcado por nenhum dos respondentes.

Quadro 4 - Utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Perguntas	n	%
De onde costuma acessar a internet		
Casa	38	100,00
Trabalho	2	4,80
Casa de familiares	1	2,40
Casa de amigos	1	2,40
Ambientes comunitários (Ex.: Lan houses)	1	2,40
Em qual(is) aparelho(s) você utiliza a internet?		
Celular/Smartphone	37	97,37
Computador de mesa (Desktop)	12	31,58
Notebook	8	21,05
Tablet	0	0,00

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

No quadro 5, nota-se como os idosos pesquisados demonstraram possuir objetivos variados ao utilizar a internet, com exceção de atividades remuneradas (3) ou de manter blogs ou sites, onde não houve respostas.

Complementando o questionário, além dos objetivos, propus ter conhecimento dos tipos de conteúdos consumidos pelos idosos. Das 10 opções de conteúdos apresentadas, atualidades, atualidades, leitura, culinária e fotos, permaneceram entre 68,42% e 50%. Política e esportes foram as opções de conteúdos menos escolhidas, 16,7% e 9,5%, respectivamente.

Alguns dos questionamentos propostos permitiram ao usuário optar por mais de uma resposta, por esse motivo é possível visualizar que em perguntas como “Qual(is) seu(s) objetivo(s) ao acessar a internet?” as porcentagens (%) ultrapassaram o valor de 100%.

Quadro 5 - Objetivos na utilização da Internet pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Variáveis	n	%
Qual(is) seu(s) objetivo(s) ao acessar a internet?		
Estudo	25	65,79
Redes Sociais	25	65,79
Notícias	22	57,89
Entretenimento	20	52,63
Relacionamento/Comunicação	17	44,74
Manter atividade remunerada/voluntária	3	7,89
Manter blog/site	0	0,00
Que tipos de conteúdos você consome na Internet?		
Atualidades (Ex.: noticiários, jornais, revistas)	26	68,42
Saúde (Ex.: descrição de remédios, exercícios, doenças)	25	65,79
Leitura (Ex.: livros, artigos)	23	60,53
Culinária (Ex.: receitas, ingredientes, delivery)	19	50,00
Fotos (Ex.: familiares, amigos, companheiros)	19	50,00
Filmes (Ex.: Netflix, Amazon Prime, Globo Play)	14	36,84
Beleza (Ex.: cuidados com a pele, maquiagem, procedimentos estéticos)	9	21,05
Jogos (Ex.: jogos de aplicativos, jogos em redes sociais, jogos eletrônicos)	8	21,40
Política (Ex.: política nacional/internacional)	7	18,42
Esportes (Ex.: futebol, vôlei, basquete, natação)	4	10,53

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

5.4 PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PELOS IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVOS

A fim de correlacionar internet e saúde, o questionário foi composto, em parte, por perguntas acerca da prática de exercícios físicos. Foi possível detectar que quase 39,47% dos respondentes (n=15) exercitam-se 3 vezes por semana, seguido por 2 vezes por semana, com 24,05% (n=8) e 5 vezes por semana, com 12,2% (n=5).

Caminhada e hidroginástica foram as atividades marcadas como mais praticadas pelos idosos, representando 55,26% e 36,84%, respectivamente. Objetivando reduzir a exclusão de atividades, os usuários tinham a possibilidade de optar pela opção “outros”, onde poderiam escrever atividades específicas que faziam, onde houve somente uma resposta (yoga e meditações).

Ganhos acima de 2 salários mínimos, longas jornadas de utilização da internet e consumo de conteúdos sobre saúde, não constituem parâmetro para uma mudança de percepção sobre a melhora da qualidade de vida por meio da prática de exercícios físicos, detectado que alguns indivíduos exercitavam-se apenas de 1 a 2 vezes por semana.

Quadro 6 - Prática de exercícios físicos pelos idosos fisicamente ativos em uma instituição do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Variáveis	n	%
Com que frequência você pratica exercícios físicos?		
3 vezes por semana	15	39,47
2 vezes por semana	8	21,05
5 vezes por semana	5	13,16
1 vez por semana	3	7,89
Todos os dias da semana	3	7,89
4 vezes por semana	2	5,26
6 vezes por semana	1	2,63
Quais tipos de exercícios físicos você pratica?		
Caminhada/Corrida	21	55,26
Hidroginástica	14	36,84
Musculação	6	15,79
Pilates	6	15,79
Treinamento Funcional	5	13,16
Ginástica (Ex.: Body Combat, Ginástica localizada, Jump, Step)	3	7,89
Ciclismo	3	7,89

Dança de Salão (Ex.: Bolero, Forró, Samba)	3	7,89
Dança (Ex.: FitDance, Ritmos, Zumba)	2	5,26
Outros	1	2,63
Esportes Coletivos (Ex.: Futebol, Vôlei, Basquete, Handball)	0	0,00
Natação	0	0,00

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

5.5 UTILIZAÇÃO DA INTERNET COMO AUXÍLIO AS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PELOS IDOSOS FÍSICAMENTE ATIVOS

Das 38 respostas sobre a internet como ferramenta no suporte à prática de exercícios físicos, 30 (78,95%) informaram que sim e 8 (21,05%) responderam negativamente.

Observou-se que algumas respostas foram contraditórias, pois, mesmo respondendo não, alguns participantes colocaram diante do questionamento: “De que forma os conteúdos que você consumiu sobre exercícios físicos lhe ajudaram?” respostas como: “Baixou minhas taxas sanguíneas ex: colesterol triglicérides etc” ou “Conhecer técnicas em face de não poder realiza-los presencialmente e em grupo por ca7sa da pamdemia.o”.

Além disso, os graus de escolaridade Ensino Superior e Pós-Graduação esteve presente aos que responderam não, demonstrando que, nível educacional e cargos como: servidor público e professor, não podem ser parâmetros para supor que tais indivíduos viessem a responder sim.

Quadro 7 - Utilização da internet como auxílio à prática de exercícios físicos pelos idosos fisicamente ativos do SESC/Fortaleza, 2021 (n=38)

Variáveis	n	%
Você considera que a internet pode lhe auxiliar na prática de exercícios físicos?		
Sim	30	78,95
Não	8	21,05
Em quais redes sociais você costuma consumir conteúdos sobre exercícios físicos?		
Youtube	23	67,60
Whatsapp / Telegram	14	37,80

Facebook	11	35,10
Instagram	7	18,90
Aplicativo específico	6	18,90
Blogs	0	0,00
Podcasts	0	0,00
Twitter	0	0,00

Quais os seguintes conteúdos sobre exercícios físicos você já consumiu?		
Dicas sobre bem-estar e saúde	29	76,32
Exercícios para fazer em casa	26	68,42
Exercícios para lesões/problemas de saúde	12	31,58
Estilo de Vida (Ex.: Estilos de roupas, comportamento, pessoas que inspiram)	7	18,42
Notícias sobre matrículas, novas turmas, promoções	2	5,26

Fonte: Elaborado pelo autor. n: Frequência Simples; %: Porcentagem simples

De forma conjunta conseguimos observar que os participantes utilizaram as redes sociais para diversas finalidades, independente das características sociodemográficas, porém alguns fatores chamaram atenção diante dos critérios de avaliação do questionário, como: o acesso à internet e o consumo de conteúdos sobre a temática dentro de casa por conta da pandemia, os dispositivos manuseados, a utilização do Youtube como meio de obtenção de informações sobre exercícios físicos e a caminhada como prática predominante dos participantes, configurando aspectos importantes a serem discutidos.

6 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A presente pesquisa teve como objetivo compreender o consumo de conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais por idosos fisicamente ativos. Após a aplicação do instrumento foi evidenciado predominantemente grande utilização da internet em casa e dos dispositivos móveis, causados principalmente pela pandemia.

Desde o final de 2019, o mundo enfrenta uma pandemia causada pelo novo coronavírus, responsável por uma doença respiratória aguda denominada COVID-19 (NUNES, 2020). Segundo Nunes (2020), os idosos são o grupo mais vulnerável e podem ser acometidos por doenças mais avançadas, principalmente patologias crônicas, como: coração, pulmão, rim, diabetes e câncer, além do sentimento de ansiedade, desamparo, tédio, solidão e tristeza (MANSO; COMOSAKO; LOPES, 2018). Devido à pandemia, Hammerschmidt e Santana (2020) relataram que além da suspensão das aulas e do trabalho presencial, foram tomadas medidas de isolamento e distanciamento social para prevenir a rápida disseminação da doença.

Uma das enormes diferenças demonstradas por esta pandemia e pandemias anteriores é o grau de globalização da sociedade ao estar intimamente ligada ao ambiente digital (COELHO; MORAIS; ROSA, 2020). A inclusão digital de pessoas idosas traz vantagens que podem ajudar a aprimorar a qualidade de vida, reduzindo o isolamento social e a não degradação do intelecto, permitindo o acesso a informações mundiais, com foco em saúde, aproximação afetiva, conhecimento, bem-estar e atividades habituais (SILVA; COUTO JUNIOR, 2020).

Foi possível observar através dos relatos dos participantes que, mesmo diante de constantes mudanças, a utilização da internet tem sido frequente em suas rotinas, sendo empregada principalmente para estudo, redes sociais, consumo de notícias e entretenimento, onde foram marcadas em ordem decrescente respostas ligadas a atualidades, saúde, leitura, culinária, fotos, filmes, dentre outros.

A informação e o acesso às tecnologias tornam-se imprescindíveis e, com isso, cursos e aulas de informática suprem diversas necessidades: sociais, ao permitirem que esses idosos comuniquem-se e se sintam mais próximos da família; econômicas ao permitirem a compra de bens materiais dos mais diversos mercados online; intelectuais, ao darem acesso maior a cursos e aulas, influenciando o processo de aprendizagem e reforçando conexões cerebrais,

estimulando a memória e a retenção de informações (PETERSEN; KALEMPA; PYKOSZ, 2013).

Porém, em comparação com outras faixas etárias, os idosos são considerados o grupo mais info-excluídos, pois em suas vidas, as experiências são obtidas por meio de uma tecnologia completamente diferente da atual. (BARNASKI *et al.*, 2020). Além disso, existem barreiras pessoais, ambientais ou técnicas, que aumentam as limitações de incorporação dessas tecnologias no cotidiano dos idosos. (TAVARES; SOUZA, 2012). Considerando o “confinamento” ocasionado pela pandemia, a pessoa idosa pode deparar-se com uma dupla rejeição em uma sociedade movida pela tecnologia, seja pela distância física, bem como pelas dificuldades de uso, assimilação ou compreensão dos equipamentos tecnológicos. (SEIFERT; COTTEN; XIE, 2021).

Entretanto, ao longo dos últimos 13 anos, se analisados isoladamente, em 2008 a porcentagem de idosos que utilizava a internet era de somente 5,7% (IBGE, 2014) e em 2021 esse número atinge o expressivo valor de 97% (CNDL, 2021).

Frente aos desafios apresentados, a criação e o desenvolvimento de programas de inclusão digital para idosos tem sido reconhecida como um caminho potencial para capacitar e promover independência no uso da tecnologia, favorecendo os contatos sociais, como as idas aos supermercados, bancos, restaurantes, centros de convivência, clubes, reuniões familiares e locais de celebração religiosa. Na pandemia, as atividades cotidianas têm se restringido mais ao ambiente doméstico e impõem às pessoas a criação de novas estratégias para continuar a realizar as atividades que são obrigatórias ou aquelas que promovem prazer e relaxamento (DEODORO *et al.*, 2020).

Os participantes, permaneceram em casa durante a pesquisa em detrimento da pandemia, onde o acesso à internet foi um dos meios de conexão com o mundo, a qual foi acessada predominantemente por meio do *smartphone*, que é tanto financeiramente mais acessível, assim como portátil, possibilitando a prática das atividades que desejavam em qualquer ambiente das suas residências.

Diante dessa afirmativa, Barnaski *et al.* (2020) apresentou que, segundo dados do Centro Regional de Pesquisas para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (2019), 72% das pessoas com mais de 60 anos usam celular, o que mostra que a tecnologia tem beneficiado um grande número de idosos e recursos móveis estão se espalhando por todas as gerações.

Embora esta expansão esteja presente, os usuários idosos tendem a não tirar proveito de muitas das ferramentas mais avançadas disponíveis on-line, em comparação aos mais jovens. A atividade mais comum que desenvolvem utilizando o *smartphone* com acesso à internet é a comunicação como um apoio à integração social, trazendo como benefícios principalmente o aumento de contato com amigos e familiares (WAGNER; HASSANEIN; HEAD, 2010).

Outro aspecto é que, por normalmente serem pequenos podem acabar dificultando a visibilidade daqueles que os estão utilizando, além disso, sistemas que rodam nesses aparelhos tendem a ser simplificados em comparação, por exemplo, aos presentes em *desktops*, os quais possuem mais ferramentas e funcionalidades.

Porém, o autor contrapõe que, mesmo diante dos desafios, há um rápido e crescente segmento de usuários idosos que utilizam a internet, reforçando a independência desse público por acessarem serviços online como a conta do banco, fazer compras, cuidados com a saúde e atividades de lazer, incluindo a comunicação.

Diante desta realidade, é notório que a utilização desses recursos tecnológicos também é importante na divulgação de conteúdos educacionais, pois a pandemia tem imposto diversas restrições e novas configurações sociais para os idosos, como apresentado na fala a seguir: “Com a pandemia seria bom, se a gente tivesse acesso a pessoas ensinando exercícios para pessoas mais idosas. Eu faço algumas vezes com os bombeiros, pela televisão mas tem alguns exercícios algumas danças que não dá” (Entrevistado 8/perg. 16).

Assim, ela pode auxiliar a população na aquisição de conhecimento, além de possibilitar uma maior interatividade com diversas realidades (COSTA *et al.*, 2021).

Apesar dos desafios enfrentados pelos idosos nesse cenário de avanços tecnológicos, onde objetos comuns que antes eram analógicos e incorporaram sistemas digitais como os eletrodomésticos, celulares e até mesmo os caixas eletrônicos instalados nos bancos (KACHAR, 2003), a mídia também identifica os idosos como um mercado de consumo, criando e divulgando novos mecanismos de educação e sistemas digitais, buscando respostas criativas que redefinam a concepção de envelhecimento atual (PASQUALOTTI, 2003).

Nestes moldes, faz-se necessário refletir acerca do acesso individual a essas ferramentas e à forma como poderão ser utilizadas. Assim, de acordo com Almeida (2015, p. 30)

As inovações tecnológicas vêm se tornando cada vez mais imprescindíveis ao cotidiano e responsáveis por duas necessidades para quem se habitua a utilizá-la: a obtenção de conteúdo, o que justifica a aquisição de aparelhos, e a produção e compartilhamento de conteúdos (ALMEIDA, 2015, p. 30).

Dessa forma, a internet fortalece a comunicação em rede com base na interconexão, ampliando-a para o mundo e permitindo o surgimento desse ambiente virtualmente conectado, possibilitando que acesse a internet, troque informações, busque os mais diversos tipos e fontes de conteúdo, participe de redes sociais, baixe e carregue arquivos, participe da produção em rede, reconfigure e recrie o conteúdo armazenado na web, enfim, conecte-se, divirta-se, consuma e produza neste novo ambiente (DIAS, 2011).

A partir das citações foram discutidas a importância da propagação de conhecimento através da internet para o público estudado. Um desses meios é o Youtube, considerado hoje o maior grupo de redes de comunicação da atualidade e que, segundo a RD Station (2021), uma das maiores empresas no setor de Marketing Digital no Brasil, que em 2021 atingiu o patamar de rede social mais utilizada no Brasil (96,4%), ultrapassando Whatsapp (91,7%) e Facebook (89,8%), sendo utilizado como objeto de aproximação por pessoas de todas as idades no contexto da cibercultura, por ser uma das ferramentas mais utilizadas quando se deseja visualizar ou publicar um determinado vídeo (AGUIAR; ROSÁRIO, 2008).

Presente na resposta do questionário como a mais utilizada para o consumo dos conteúdos assinalados, envolvendo desde atualidades, leitura, culinária, assim como saúde, englobando o tema principal do trabalho: exercícios físicos, reforçado na fala do participante 10 (perg.16): “No período de quarentena faço atividade física funcional pelo YouTube”.

Para o comunicólogo Alexandre Machado Frigeri (2011), o YouTube é potencializador das ideias e produções que disseminam e mantém a indústria cultural, tornando-se forte meio de influência, ao mesmo tempo em que é difusor de produções individuais.

Durante o período da pandemia, pôde-se observar de forma mais agravada comportamentos sedentários, como permanecer sentado, assistindo à TV, ou passando tempo em frente a dispositivos eletrônicos, e isso pode ser associado a aumento do peso corporal, aumento marcante do risco de mortalidade cardiovascular e piora da qualidade de vida, o que coloca em risco principalmente adultos e idosos que já possuam alguma doença crônica (FERREIRA *et al.*, 2020).

Cinco universidades em Portugal desenvolveram um estudo, coordenada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, revelando que, 45% das pessoas, de todas as idades, que não praticavam exercícios físicos antes da pandemia, passaram agora a fazê-lo. As razões apontadas pelos autores focam na existência de maior disponibilidade temporal por parte das pessoas. Na pesquisa, identifica-se ainda que os programas de treino autorecreativos e aqueles disponibilizados pelas redes sociais, foram as opções mais utilizadas para realizar exercício físico diariamente (IPDJ, 2020).

Os idosos ainda possuem receio para sair de casa e por isso buscam a prática de exercícios físicos através da internet, como é possível observar nos seguintes depoimentos: “Como não tenho "coragem" de ir para a minha associação fazer o pilates, faço pela internet” (Entrevistado 1, perg.16); “Nesse momento que estamos passando, tel live com exercícios maravilhosos.” (Entrevistado 18, perg.16); “Neste período de pandemia me auxilia sobre alongamentos entre outros.” (Entrevistado 23, perg.16).

Segundo Ferreira *et al.* (2020) faz-se necessário incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população, em especial entre idosos, como uma medida preventiva relacionada a outras complicações para a saúde física e mental, como melhora no estado de humor, prolongando a independência, elevação da autoestima e da capacidade funcional e cognitiva em desempenhar tarefas de vida diária (FAUSTINO; NEVES, 2020).

Desta maneira, exercícios físicos para idosos em formato de vídeo ou de programas online podem alcançar significativamente quando se pensa em interação social, disseminação de conteúdos informativos e motivação para a prática das pessoas idosas no atual contexto de isolamento, como apresentado nas respostas do questionário (ORÓ-PIQUERAS; MARQUES, 2017).

Assim, ações de divulgação de práticas orientadas de exercícios físicos devem ser estimuladas em todos os contextos sociocomportamentais, como forma de manter a autonomia e, conseqüentemente, a qualidade de vida entre a população envelhecida (CAMÕES *et al.*, 2016).

Nas falas seguintes comprova-se a importância que os idosos dão aos conteúdos ligados a prática de exercícios físicos desenvolvidos na internet, mostrando o potencial que temas ligados a esse público tem para o mercado: “Se eu quiser fazer algum exercício vou encontrar.” (Entrevistado 4, perg.16); “Na Internet há vários conteúdos sobre atividade física que nos possibilita um melhor acesso as atividades físicas.” (Entrevistado 26, perg. 16).

Apesar dos participantes estarem treinando principalmente em casa durante o período em que a pesquisa foi aplicada, a maioria, além de citarem o YouTube como ferramenta de suporte à realização de exercícios físicos, também assinalaram a caminhada como modalidade mais praticada em suas rotinas quando havia a possibilidade de as fazerem externamente.

Para minimizar as alterações morfofisiológicas relacionadas ao envelhecimento, limitações funcionais, gravidade das doenças e, principalmente, para prevenir o aparecimento de novas, o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) recomendam a prática regular de exercícios físicos. Entre elas, a caminhada e corrida têm sido cada vez mais utilizadas em intervenções que visam manter ou melhorar os níveis de aptidão física, funcional, saúde e qualidade de vida em adultos idosos (NELSON, 2007).

O profissional em educação física Prof. Dr. Amandio Aristides Rihan Geraldês *et al.* (2019) concluiu que uma caminhada de 30 minutos pode ser uma forma eficaz de promover mudanças positivas de humor em idosos aparentemente saudáveis e fisicamente ativos. Assim, a caminhada pode ser utilizada como uma estratégia não medicamentosa para o tratamento da depressão. Além disso, caminhar é uma atividade natural, tornando-a uma opção interessante para pessoas com dificuldades de aderir à prática habitual de exercícios, como é comum em pessoas com diagnóstico de algum tipo de transtorno mental.

Reconhecida como o exercício mais popular, que não implica custos, não requer local específico de prática, além de poder ser praticado pela maioria da população, sendo a forma de exercício aeróbio de mais fácil acesso, a caminhada apresenta ótimos resultados nos idosos, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Fatores ambientais podem influenciar diretamente a realização de diferentes tipos de caminhada, podendo ser utilizados espaços externos, como praças, parques, avenidas e praias, fomentando a proteção do ambiente e o contato com a natureza. Além disso, acredita-se que a prática de exercícios em grupo facilita sua continuidade, pelo compromisso com os demais membros, apoio social, investimento em novas relações pessoais e diversão (WEINBERG; GOULD, 2018).

Os efeitos dessa pesquisa podem proporcionar mais conhecimento dos profissionais da comunicação, educadores físicos, assim como gestores de instituições que venham a trabalhar com o público idoso, sobre a produção de conteúdos voltados a exercícios físicos e qualidade de vida e o que fazer para melhorá-los.

Ao final da pesquisa identificamos uma limitação no processo de realização das perguntas abertas, pois não conseguimos aplicá-las pessoalmente através de entrevista, como definido no projeto inicial antes da pandemia, necessitando que os idosos as respondessem por meio de texto, resultando em argumentos imprecisos, visto que esses questionamentos complementariam maiores esclarecimentos acerca do objetivo da pesquisa, porém, conseguimos visualizar o panorama de como estão os integrantes do grupo Trabalho Social com Idosos desenvolvido pelo SESC, no município de Fortaleza e como estão interagindo com a internet e consumindo conteúdos sobre exercícios, contribuindo com a instituição para criação e divulgação de novos conteúdos nessa área para os idosos.

7 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo compreender o consumo de conteúdos sobre exercícios físicos nas redes sociais e na internet por idosos fisicamente ativos, além de identificar a sua presença nas redes sociais. A partir dos resultados, percebi que os idosos consomem esses tipos de conteúdos, entretanto, também utilizam a internet para outros fins como, manter-se atualizados através de notícias, fazer pesquisas sobre assuntos ligados a saúde, beleza, culinária, literatura, além de manter e expandir seus laços afetivos comunicando-se com familiares e amigos.

Dentro da pesquisa busquei conhecer o público através de informações sociodemográficas as quais considerei relevantes para o cruzamento de dados com as demais perguntas e como resultados identifiquei que os indivíduos com grau de escolaridade Superior Completo acessavam com maior frequência a internet, em contrapartida, aqueles que possuíam ganhos de até 2 salários mínimos contrapuseram meus questionamentos iniciais de que pessoas com maior renda mensal eram as que também acessavam mais a rede mundial de computadores.

Mais acessível financeiramente e buscando dar maior atenção à experiência do usuário através dos aplicativos, o *smartphone* foi o meio mais utilizado pelos idosos, sendo um dispositivo mais amigável e portátil em comparação com *notebooks* e *desktops*, visto com maior frequência pela sua versatilidade ao permitir ter uma central multimídia que registra imagens, reproduz músicas e vídeos, ainda que com algumas limitações de ferramentas em determinadas situações.

Em relação às redes sociais, acreditava no Whatsapp como uma das mais acessadas pelos idosos para relacionar-se com outros indivíduos, assim como consumir conteúdos através do compartilhamento feito em grupos, por familiares e amigos. Apesar de muito utilizado e presente nas respostas dos participantes bem como na literatura, o YouTube foi apontado como a maior rede para o consumo dos diversos conteúdos pontuados, incluindo a área da saúde e prática de exercícios físicos. Isso não quer dizer que um seja mais usado que o outro. Implica apenas que ambos têm bastante penetração entre os idosos, mostrando que estão conseguindo lidar com as funcionalidades de cada serviço e adaptando-se a forma como estão sendo apresentados, tendo em vista que em sua maioria estão sendo consumidos via *smartphone*.

Um grande desafio que permeava meus questionamentos anterior ao desenvolvimento do trabalho seria como chegar a esse público e ter a possibilidade de entregá-los conteúdos sobre o tema abordado ao longo da pesquisa imaginando que estariam predominantemente no Whatsapp, entretanto foi possível identificar que os idosos estão em uma situação de indivíduos muito mais presentes ao desenvolvimento tecnológico do que o imaginado.

Mesmo trabalhando com pequeno um grupo de idosos do Sesc, instituição que oferece diversas modalidades, como hidroginástica, musculação, pilates, dança, notei que os participantes assinalaram a caminhada, supondo que pode ser praticada a custo zero, em basicamente qualquer lugar e de forma grupal, como um dos exercícios mais praticados, tendo em vista que podiam optar por mais de uma opção. A caminhada, apesar de poder ser executada de forma individual, reforça dois aspectos relevantes do trabalho: proporciona a prática de exercício e promove a comunicação através da socialização ao ser feita em grupo, além de possuir um custo financeiro quase nulo e poder ser praticada ao ar livre evitando o enclausuramento.

Conhecer os participantes foi importante, pois consegui identificar que, apesar de o exercício físico ser tema principal do trabalho e considerá-lo essencial para a melhora da qualidade de vida, a interação através das redes sociais, a independência em algumas de suas atividades proporcionada pela ascensão tecnológica, propiciando bem-estar físico e mental, possibilita o idoso estar mais presente na sociedade, desconstruindo a visão de indivíduo fragilizado.

A limitação encontrada na presente pesquisa foi a aplicação do questionário, pois o projeto inicial tinha como instrumento entrevista com perguntas fechadas e abertas, onde seria possível compreender melhor suas respostas. O principal motivo que gerou a necessidade de aplicar o questionário como ferramenta principal foi a pandemia causada pelo COVID-19, que tornou o contato direto com o público-alvo da pesquisa inviável, pois faziam parte do grupo de risco de contaminação.

Porém, este trabalho tornou-se relevante ao gerar temas norteadores para futuros estudos, como compreender o que os idosos gostariam de consumir com mais frequência, de que forma a didática para a criação de conteúdos poderia ser aperfeiçoada e como encaram as publicidades presentes nos aplicativos, auxiliando os profissionais da publicidade e comunicação, entendendo a importância que esse público possui e dos diversos nichos com os quais venha a trabalhar.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU Karen Cristina Kraemer; SILVA, Rodolfo Sgorla da. **História e Tecnologias da Televisão**. Rio Grande do Sul: UFSM/FW, 2012

AGÊNCIA NACIONAL DE TELECOMUNICAÇÕES - ANATEL. **Programa de Análise de Produtos: Relatório sobre Análise em Banda Larga Móvel - Internet 3G e 4G**. Inmetro: Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior, 2015. Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/banda_larga_movel.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2021.

AGUIAR, Lisiane Machado; ROSÁRIO, Nísia Martins do. **A desconstrução do Corpo Eletrônico nos conteúdos Audiovisuais do YouTube**. In: FEEVALE. *Aprendizado, descobertas e inovação em iniciação científica e salão de extensão: livro de destaques da Feira de Iniciação Científica e Salão de Extensão*, 2008, Novo Hamburgo. Anais. Novo Hamburgo: Editora FEEVALE, 2008, p. 205-217. Disponível em: <http://corporalidades.com.br/site/wpcontent/uploads/downloads/2013/12/2008_1.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

ALENCAR, Gersica Agripino; PESSOA, Maércio dos Santos; SANTOS, Ana Katarine de Freitas Santana; CARVALHO, Solange; LIMA, Hommel Almeida de Barros. **Whatsapp como ferramenta de apoio ao ensino**. Anais dos Workshops do IV Congresso Brasileiro de Informática na Educação. Pernambuco, 2015, p. 787-795. Disponível em: <<http://www.br-ie.org/pub/index.php/wcbie/article/view/6117>>. Acesso em: 19 jul. 2021.

ALMEIDA, Leonardo Góes de. **A inclusão digital como direito fundamental não expresso**. Dissertação (Mestrado em Ciência Jurídica) – Programa de Mestrado em Ciência Jurídica, Universidade Estadual do Norte do Paraná. Paraná, p. 30, 2015.

AMARAL, Vera Lúcia do. **Psicologia da educação: Os meios de comunicação de massa**. Rio Grande do Norte: EDUFRN, 2007.

AMERICAN College of Sports Medicine. **Directrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. Rio de Janeiro, 2010.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de; CHARIGLIONE, Isabelle Patriciá Freitas Soares; SILVA, Jéssica Thuane Cordeiro; VALE, Alliny Michelly Santos; ARAÚJO, Elisângela Keylla Henrique Sales; SANTOS, Maria de Fátima Rodrigues dos. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Prontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, v. 9, n. 1, p. 14–23, 2018. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.010>.

BARNASKI, Maria Rita Oliveira; DESSBESELL, Christopher Cezar; RAMBO, Guilherme Alan Pereira; NUNES, Roberto; CHICON, Patricia Mariotto Mozzaquatro; GARCES, Solange Beatriz Billig. **The use of technologies in pandemic times by elderly people**. XXV Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão: Desafios da Ciência em tempos de Pandemia, Rio Grande do Sul, Nov. 2020.

BEHAR, Patricia Alejandra; GRANDE, Tássia Priscila Fagundes; MACHADO, Leticia Rocha; WASSERMAN, Camila. Redes sociais: um novo mundo para os idosos. RENOTE, Rio Grande do Sul. v. 10, n. 1. 2012. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/renote/article/view/30863/0>>. Acesso em: 24 fev. 2021.

BENAKOUCHE, Tâmara. **Redes técnicas - redes sociais: a pré-história da Internet no Brasil**. Revista USP, São Paulo, n. 35, p. 125-133, 1997.

BRASIL. IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. 2019. Editoria: Revista Retratos. Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (2019). TIC Domicílios – 2019

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: língua portuguesa**. Brasília, 1997.

BRIGGS, Asa; BURKE, Peter. **Uma história social da mídia: de Gutenberg à Internet**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2006.

CALABRE, Lia. **A Era do Rádio**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2002

CAMÕES, Miguel; FERNANDES, Fábila; SILVA, Bruno; RODRIGUES, Tiago; COSTA, Nuno; BEZERRA, Pedro. **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sociocomportamentais**. Revista Motricidade, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CARDOSO, Gustavo; LAMY, Cláudia. **Redes sociais: comunicação e mudança**. JANUS.NET e-journal of International Relations, Lisboa, v. 2, n. 1, 2011. Disponível em: <https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/13383/1/pt_vol2_n1_art6.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2021.

CARVALHO, Amanda de Jesus Alvarenga; LEMOS, Stela Maris Aguiar; GOULART, Lúcia Maria Horta de Figueiredo. **Desenvolvimento da linguagem e sua relação com comportamento social, ambientes familiar e escolar: revisão sistemática**. CoDAS, São Paulo, v. 28, n.4, p.470-479, Ago. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-17822016000400470&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 dez. 2020. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20162015193>.

CASTELLS, Manuel. **A Sociedade em Rede**. 11. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2008.

CLOUTIER, Jean. **A Era de Emerec ou a Comunicação Audio-scripto-visual na hora dos self-media**. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1975.

COELHO, Akeni Lobo; MORAIS, Indyara de Araujo; ROSA, Weverton Vieira da Silva. **A utilização de tecnologias da informação em saúde para o enfrentamento da pandemia do Covid-19 no Brasil**. Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário, Ceará, v.9, n. 3, p. 183-199, 2020

COELHO, Flávia Gomes de Melo; GOBBI, Sebastião; ANDREATTO, Carla Andreza Almeida; CORAZZA, Danilla Icassati; PEDROSO, Renata Valle; SANTOS-GALDURÓZ, Ruth Ferreira. **Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived**

neurotrophic factor (BDNF): A systematic review of experimental studies in the elderly. Revista Archives of Gerontology and Geriatrics, Holanda, v. 1, n. 56, p. 10-15, 2013.

COLCOMBE, Stanley; KRAMER, Arthur. **Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study.** Revista Psychological Science. Nova York, v. 2, n. 14, p. 125-130, 2003

COSTA, Debora Ellen; RODRIGUES, Sandryelle de Andrade; ALVES, Rita de Cássia Loiola; SILVA, Milena Roberta Freire; BEZERRA, Antônio Diego Costa; SANTOS, Daniel Coutinho dos; FREITAS, Milena Cordeiro de; OLIVEIRA, Paula Ermans de; NUNES, Sabrina Freitas; SILVA, Victoria Caroline da; NASCIMENTO, Cidianna Emanuely Melo do. **A influência das tecnologias na saúde mental dos idosos em tempos de pandemia: uma revisão integrativa.** Revista Research, Society and Development, São Paulo, v. 10, n. 2, 2021.

CRUZ, Andreza; BEULCK, Laísa; TEIXEIRA, Larissa; SOUZA, Laura; SANT'ANA, Vitória; SAGRILO, Fernanda. **Consumo das Redes Sociais Digitais pela Terceira Idade.** 40º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Paraná, 2017. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-2629-1.pdf>>. Acesso em: 19 dez 2020.

DEFLEUR, Melvin Lawrence; BALL-ROKEACH, Sandra. **Teorias da comunicação de massa.** 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 1993.

DEMO, P. **Metodologia da Pesquisa em Educação.** Curitiba: Ibpex, 2005.

DEODORO, Taína Maria Silva; BERNARDO, Lilian Dias; SILVA, Allana Karoline Chaves da; RAYMUNDO, Taiuani Marquine; SCHEIDT, Isabela Vinharski. **The digital inclusion of older people in a pandemic: experience report from an extension project.** Revista Extensão em Foco, Paraná, Nov. 2020.

DIAS, Fernando. **Idosos aderem as redes sociais e passam a produzir conteúdo para a web**. Disponível em: <<http://opiniaoenoticia.com.br/vida/comportamento/idososaderem-as-redes-sociais-e-passam-a-produzir-conteudo-para-a-web/>>. Acesso em: 8 out. 2020.

DIAS, Lia Ribeiro. **Inclusão digital como fator de inclusão social**. In: BONILLA, Maria Helena Silveira; PRETTO, Nelson De Luca (Org.). **Inclusão digital: polêmica contemporânea**. Salvador: EDUFBA, 2011. v. 2. p. 61-90.

DIEESE, Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Boletim Especial: Quem são os idosos brasileiros**. v. 1, n. 1, São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://www.dieese.org.br/boletimespecial/2020/boletimEspecial01.html#:~:text=DIEESE%20-%20boletim%20especial%20-%20Boletim%20Especial,os%20idosos%20brasileiros%20-%20abril%2F2020&text=quarto%20trimestre%20de%202019.&text=16%2C2%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o%20do%20pa%C3%ADs.&text=p%C3%BAblicas%2C%20nas%20diversas%20esferas%20do%20governo.>> Acesso em: 14 jan. 2021.

FACEBOOK. **Informações sobre a empresa. Sobre nós**. Califórnia, 2021. Disponível em: <<https://about.fb.com/br/company-info/>>. Acesso em: 19 jul. 2021.

FACEBOOK finaliza aquisição do Whatsapp por US\$ 22 bilhões. G1, 2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/economia/negocios/noticia/2014/10/preco-de-compra-do-whatsapp-pelo-facebook-sobe-us-22-bilhoes.html>>. Acesso em: 19 jul. 2021.

FAGARD, Robert. **Exercise is good for your blood pressure: effects of endurance training and resistance training**. Revista Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology, Lovaina, v. 33, n. 9, 853-856, 2006.

FALCI, Carlos Henrique Rezende; GOMES, Luciana Andrade. **Poéticas e políticas para criação de memórias culturais em ambientes programáveis**. Revista FAMECOS, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 1041-1061, 2014.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. **Atividade Física, Pessoas Idosas e Isolamento Social – um olhar a partir de vídeos do Youtube**. Revista Kairós: Gerontologia, São Paulo, v. 23, n. 28, 167-183, 2020.

FEDERICO, Maria Elvira Bonavita. **História da comunicação: rádio e TV no Brasil**. 1. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1982.

FERREIRA, Maycon Junior; IRIGOYEN, Maria Cláudia; CONSOLIM-COLOMBO, Fernanda; SARAIVA, José Francisco Kerr; ANGELIS, Kátia De. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. ABC Cardiol - Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abc/a/9kVQrK5VcGsXzg3xLhyWTNL/?lang=pt>>. Acesso em: 30 jun. 2021.

FLORES, Thaynã Ramos; GOMES, Ana Paula; SOARES, Ana Luiza Gonçalves; NUNES, Bruno Pereira; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; GONÇALVES, Helen; BERTOLDI, Andréa Dâmaso. **Aconselhamento por profissionais de saúde e comportamentos saudáveis entre idosos: estudo de base populacional em Pelotas, sul do Brasil, 2014**. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 27, n. 1, e201720112, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222018000100312&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16 fev. 2021. Epub 15-Fev-2018. <https://doi.org/10.5123/s1679-49742018000100012>.

FIORIN, José Luiz. **Linguagem? Que é isso?**. 1. ed. São Paulo: Editora Contexto, 2013.

FISCHER, Steven Roger. **Uma breve história da linguagem: introdução à origem das línguas**. 1. ed. São Paulo: Novo Século Editora, 2009.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila. Disponível em: <[http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila_METODOLOGIA_DA_PESQUISA\(1\).pdf](http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/lapnex/arquivos/files/Apostila_METODOLOGIA_DA_PESQUISA(1).pdf)>. Acesso em: 20 jul. 2020.

FRIGERI, Alexandre Machado. **YouTube: estrutura e ciberaudiência. Um novo paradigma televisivo.** Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) – Pós-Graduação em Comunicação e Semiótica. Universidade Católica de São Paulo (PEPOGCOS/PUC-SP). São Paulo, p. 48, 2011.

GARCIA, Heliéte Dominguez. **A Terceira Idade e a Internet: uma questão para o novo milênio.** São Paulo, 2001. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Pos-Graduacao/CienciadaInformacao/Dissertacoes/dominguez_garcia_me_mar.pdf>. Acesso em: 3 jan. 2021

GASPAR, Pedro João. **O Milênio de Gutenberg: o desenvolvimento da Imprensa à popularização da Ciência.** Aveiro, 2004.

GERALDES, Amandio Aristides Rihan; SILVA, Willames Brito da; BALIKIAN JÚNIOR, Pedro; PEREIRA Piettra Moura Galvão. **Effects of walking on the mood of physically active older people.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 63-66, 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HAMMERSCHMIDT, Karina Silveira de Almeida; SANTANA, Rosimere Ferreira. **Saúde do Idoso em tempos de Pandemia COVID-19.** Revista Cogitare Enfermagem, Paraná, v. 25, n. 0, 2020.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade: 1980-2050.** 20. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

IPDJ, Instituto Português do Desporto e Juventude. **Sistema nacional de vigilância e monitorização da atividade física e desportiva: análise dos padrões de atividade física e comportamento sedentário em situação de isolamento social e confinamento físico.** Lisboa, 2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/262850/SNVAFD_Isolamento+Social.pdf/9440023f-d35d-2504-f3df-70edff87194b?t=1588611361903>. Acesso em: 2 jul. 2021.

IPEA, Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Perspectivas do desenvolvimento brasileiro.** Brasília, v. 10, 2010. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/livros/livro10_perspectivasdodesenvolvimento.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2021.

KACHAR, Vitória. **Longevidade: um novo desafio para educação.** 1. ed. São Paulo: Cortez, 2003.

LECHAKOSKI, Rafael de Mello; WILDAUER, Egon Walter. **Os Idosos na Internet: uma análise da utilização da internet pelos idosos no Brasil.** Percurso, Paraná, v. 1, n. 13, 2013.

LIMA, Waléria Paixão de; LIMA, Camila Astolphi; SANTOS, Renato Barbosa dos; SOARES, Wuber Jefferson de Souza; PERRACINI, Monica Rodrigues. **Caminhada utilitária e caminhada como exercício para os idosos: quais fatores podem influenciar?.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, 2020.

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; VERAS, Renato. **Saúde Pública e envelhecimento.** Editorial. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v19n3/15872.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2021.

LINS, Bernardo Felipe Estellita. **A evolução da Internet: uma perspectiva histórica.** Cadernos ASLEGIS, Rio Grande do Sul, v. 48, jan/abr. 2013. Disponível em: <http://www.belins.eng.br/ac01/papers/aslegis48_art01_hist_internet.pdf> Acesso em: 22 dez. 2020.

LYON, David. **A Sociedade da Informação: questões e ilusões.** Oeiras: Celta, 1988.

MANSO, Maria Elisa Gonzalez; COMOSAKO, Vanessa Tiemi; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. **Idosos e isolamento social: algumas considerações.** Revista PORTAL de Divulgação, São Paulo, n. 58, p. 82-86, 2018.

MARTINS, Wilson. **A Palavra escrita.** 2. ed. São Paulo: Ática, 1996.

MAZO, Giovanna Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica**. 3. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Sulina, 2009. 318 p.

MCKENNA, Brian. **Virtual community**. Online & CD-ROM Review: EmeraldInsight. Oxford, v. 22, n. 6, p. 399-404, 1998.

MCLUHAN, Herbert Marshall. **A Galáxia de Gutemberg**. 2. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1977.

MEIRELLES, Morgana Abugeber Edias. **Atividade física na terceira idade**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2000.

MONTARDO, Sandra Portella. ARAÚJO, Willian. **Performance e práticas de consumo online**. Revista FAMECOS, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 472-494, 2013.

MOREIRA, Tiago Filipe Leal. **Avaliação da aptidão física e funcional de idosos praticantes de atividade física**. Porto, 2015.

MORTARI, Fabio Augusto Ericsson. **Inclusão digital das pessoas mais velhas: Uma experiência de ações de formação nos Espaços Internet em Portugal**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2011.

NELSON, Miriam; REJESKI, Jack; BLAIR, Steven; DUNCAN, Pamela; JUDGE, James; ABBY, King; MACERA, Carol; CASTANEDA-SCEPPA, Carmen. **Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association**. Revista Medicine and Science in Sports and Exercises, Indiana, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.

NOGUEIRA, Fernanda Mendes. FERREIRA, Raíssa Santos. **Televisão e Internet: A criação de uma mídia social para conteúdo televisivo**. Brasília: UnB, 2012.

NOSSA história. Sesc, 2021. Disponível em: <https://www.sesc.com.br/portal/sesc/o_sesc/nossa_historia/> Acesso em: 04 jul. 2021.

NÚMERO de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Agência IBGE Notícias**, 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 16 fev. 2021.

NÚMERO de idosos que acessam a internet cresce de 68% para 97%, aponta pesquisa **CNDL/SPC Brasil**. **CNDL, Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas**, Brasília, 17 de mar. de 2021. Disponível em: <<https://site.cndl.org.br/numero-de-idosos-que-acessam-a-internet-cresce-de-68-para-97-aponta-pesquisa-cndlspc-brasil/>>. Acesso em: 04 jul. 2021.

NUNES, Vilani Medeiros de Araújo. **COVID-19 e o cuidado de idosos: recomendações para instituições de longa permanência**. EDUFRN, 2020.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Mediacentre**. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 04 jan. 2021.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Suíça, 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 8 jan. 2021.

ORÓ-PIQUERAS, Maricel; MARQUES, Sibila. **Images of old age in YouTube: destabilizing stereotypes**. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, Londres, v. 31, n. 2, p. 257-265, 2017.

PASQUALOTTI, Adriano. **Desenvolvimento dos aspectos sociais na velhice: experimentação de ambientes informatizados**. In: BOTH, Agostinho; BARBOSA, Márcia Helena; BENINCÁ, Ciomara Ribeiro (Orgs.). **Envelhecimento Humano: Múltiplos Olhares**. Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo, 2003, p. 39-56.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LOPES, Adair da Silva. **Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, p. 1963-1970, 2013.

PETERSEN, Denise Aparecida Wandersee; KALEMPA, Vivian Cremer; PYKOSZ, Leandro Correa. **Envelhecimento e Inclusão Digital.** Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, Santa Catarina, v. 10, n. 15, p. 120-128, 2013.

PINHO, José Benedito. **Jornalismo na Internet: planejamento e produção da informação on-line.** 2 ed. São Paulo: Summus Editorial, 2003, 288 p.

PORTO, Camila Feldberg; REZENDE, Edson José Carpintero. **Terceira idade, design universal e *aging-in-place*.** Estudos em Design, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 152-168, 2016.

PRATES, Leticia Pimenta Costa Spyer; MELO, Egléa Maria da Cunha; VASCONCELOS, Mônica Maria de Almeida. **Desenvolvimento de linguagem em crianças até os seis anos – cartilha informativa.** Projeto Creche das Rosinhas. Departamentos de Pediatria e Fonoaudiologia de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. 2011.

RAICHLIN, David; ALEXANDER, Gene. **Adaptive Capacity: An Evolutionary Neuroscience Model Linking Exercise, Cognition, and Brain Health.** Revista Trends in Neuroscience. Boston, v. 40, n. 7, 408-421, 2017.

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

RIBAS, Cláudia Silveira da Cunha; ZIVIANI, Paula. **Redes de Informação: novas relações sociais.** Revista de Economia Política de las Tecnologías de la Información y Comunicación. Disponível em: <<http://www.epitec.com.br>>, vol. X, n.1, enero - abr. /2008. Acesso em: 23 jan. 2021.

RODRIGUES, Catarina. **A presença do YouTube nos media: Razões e consequências.** In: SOPCOM – COMUNICAÇÃO E CIDADANIA, 5. Universidade do Minho, Braga, 2007.

Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/rodrigues-catarina-youtube-nos-media.pdf>>. Acesso em: 19 jul. 2021.

SANTA-CLARA, Helena; PINTO, Inês; SANTOS, Vanessa; PINTO, Rita; MELO, Xavier; ALMEIDA, José Pedro; PIMENTA, Nuno; ABREU, Ana; MENDES, Miguel. **Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco**. Revista Factores de Risco, Lisboa, n. 35, p. 28-35, 2015.

SANTAELLA, Lúcia. **Culturas e Artes do Pós-humano: da Cultura das Mídias à Cibercultura**. 1. ed. São Paulo: Paulus Editora, 2003.

SANTAELLA, Lúcia. **O que é semiótica**. 1. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1983.

SEIFERT, Alexander; COTTEN, Shelia; XIE, Bo. **A double burden of exclusion? Digital and social exclusion of older adults in times of COVID-19**. The Journals of Gerontology: Series B, v. 76, n. 3, p. 99-103, 2021.

SILVA, Renata Borges Leal da; COUTO JUNIOR, Dilton Ribeiro. **Inclusão digital na educação de jovens e adultos (EJA): Pensando a formação de pessoas da terceira idade**. Revista Docência e Cibercultura, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 24-40, 2020.

SILVEIRA, Beatriz Oliveira; PARRIÃO, Giorgia Barreto Lima; FRAGELLI, Ricardo Ramos. **Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis**. Revista Tecnologias em Projeção, Brasília, v. 8, n. 2, p. 42, 2017.

TAVARES, Marília Matias Kesting; SOUZA, Samara Tomé Correa de. **Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação**. RENOTE - Revista Novas Tecnologias na Educação, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 1, p. 1-7, 2012.

TORRES, Cláudio. **A Bíblia do marketing digital: tudo o que você queria saber sobre marketing e publicidade na internet e não tinha a quem perguntar**. 1. ed. São Paulo: Novatec Editora, 2009.

UNFPA, Fundo de População das Nações Unidas. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio**. Nova Iorque, 2012. Disponível em: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf>.

Acesso em: 18 nov 2020.

VAMPRÉ, Octavio Augusto. **Raízes e evolução do rádio e da televisão**. 1. ed. Porto Alegre: Feplam, 1979.

VOLPATO, Bruno. Ranking: as redes sociais mais usadas em 2021 no Brasil e no mundo, insights e materiais gratuitos. **Resultados Digitais**, Florianópolis, 11 de jan. de 2021. Disponível em: <<https://resultadosdigitais.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>>. Acesso em: 30 jun. 2021.

WAGNER, Nicole; HASSANEIN, Khaled; HEAD, Milena. **Computer use by older adults: A multi-disciplinary review**. Computers In Human Behavior, Ontario, p.870-882, Abr. 2010.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 7 ed. Illinois: Human Kinetics Publishers, 2018, 680 p.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde**. Rev. bras. geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, Dez. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000400821&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 fev. 2021. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000400016>.

WHO, World Health Organization. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

WHOQOL Group. **The Development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument: Rationale and current status**. Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.

9 ANEXOS

Tabela 1 - Internet como suporte à prática de exercícios físicos

INTERNET COMO SUPORTE À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	
ENTREVISTADOS	
1	“Como não tenho "coragem" de ir para a minha associação fazer o pilates, faço pela internet”
2	“Ajuda nas informações de muitas dicas.”.
3	“Importante é ter um orientador que satisfaça nossas necessidades.”.
4	“Se eu quiser fazer algum exercício vou encontrar.”.
5	“Me ajuda muito o cerebro”.
6	“Adquiri aparelhos e faço em casa”.
7	“Eu faço ginástica dos bombeiros diariamente e exercícios de alongamento com Aurélio Alfieri, são excelentes”.
8	“Com a pandemia seria bom, se a gente tivesse acesso a pessoas ensinando exercícios para pessoas mais idosas.Eu faço algumas vezes com os bombeiros, pela televisão mas tem alguns exercícios algumas danças que não dá 😊”.
9	“Tirar dúvidas e acompanhar atividades de profissionais da área.”.
10	“No período de quarentena faço atividade física funcional pelo YouTube”.
11	“Porque posso acessar qualquer hora.”.
12	“As vezes não temos tempo de ir academia, e nos ajuda.”.
13	“Sim”.
14	“Exercicios”.
15	“Ajuda na coordenação ,no bem estar”.
16	“Não podendo sair de casa os exercícios virtuais são uma ajuda útil”.
17	“Para saber das novas dicas”.
18	“Nesse momento que estamos passando,tel live com

	exercícios maravilhosos.”.
19	“Outras modalidades de exercícios.”.
20	“Porque não posso sair”.
21	“Pq evitamos sair de casa,”.
22	“Considero um ferramenta importante mas, fica a desejar o fator motivacional”.
23	“Neste período de pandemia me auxilia sobre alongamentos entre outros.”.
24	“Neste tempo de Pandemia é o único jeito para manter atividade aehira”.
25	“Maria José Mota”.
26	“Na Internet há vários conteúdos sobre atividade física que nos possibilita um melhor acesso as atividades físicas.”.
27	“Meu corpo fica em equilíbrio,tanto fisico como mental.”.

Tabela 2 - Internet como suporte à prática de exercícios físicos
**FORMA COMO OS CONTEÚDOS SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS
 AJUDARAM**

ENTREVISTADOS	
1	“Baixou minhas taxas sanguíneas ex: colesterol triglicérides etc”.
2	“Álguns do SESC encaminhado por profissionais do SESC”.
3	“Manter vida saudável e bem balanceada”.
4	“Auto estima.”.
5	“Me ajudaram a enfrentar a pandemia de uma forma mais saudável.”.
6	“Em tudo que faz bem”.
7	“melhorar alimentação”.
8	“Devido o isolamento, com a internet eu me mantenho atualizada”.
9	“tive problema na coluna e procurei um site onde dá umas dicas para melhorar a dor na coluna e também usei alguns de respiração quando eu tive um começo de ansiedade pânico”.

10	“Conhecimentos novos, o que fica melhor para minha idade, atividades para idosos, melhorar vocabulário.”.
11	“Bem estar emocional e físico.”.
12	“A me fortalecer e diminuir minhas dores muscular 😊”.
13	“Alongamentos.”.
14	“Exercícios para manter-se forma física”.
15	“Quando as Academias fecharam fiz exercicios em casa que muito me ajudaram”.
16	“no cotidiano”.
17	“Todos os exercicios (agilidade, concentração, sono, emagrecimento)”.
18	“Em um pós-operatório, as informações consumidas serviram de complemento a outras informações recebidas de outras fontes tais como médico e fisioterapeuta”.
19	“Fazendo os exercicios em casa s/stress”.
20	“Conhecer técnicas em face de não poder realiza-los presencialmente e em grupo por ca7sa da pandemia.o”.
21	“A não ter sedentarismo.”.
22	“Mantenho o corpo mais leve”.
23	“Fiquei mais atenta a minha saúde ,evitando dores musculares”.
24	“Me senti mais disposta; minha artrose melhorou, porém continuo em uso de meus suplementos e o colágeno. Considero importante direcionar os instrutores na prática de exercício respiratório visando um bem estar de foirma mais generalista para os idosos atendidos”.
25	“Acredito , no jeito correto de exercer.”.
26	“Me mantive em forms”.
27	“Ajudam na saude com qualidade de vida”.
28	“Me ajudou a fazer exercicios físicos durante o isolamento social.”.
28	“Me dando bem estar”.