

1º SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS

“VOU ME INFORMAR NO ZAP”: IDOSOS ENGAJADOS EM GRUPOS VIRTUAIS POR MEIO DO *SMARTPHONE* COMO APOIO PARA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Adriana Martins Gallo¹
Renata Danielli Martins⁴

Juliane Pagliari Araujo²
Maria Aparecida Salci⁵

Wanessa Cristina Baccon³
Lígia Carreira⁶

Francielle

¹ Graduanda em Enfermagem. Doutoranda em Enfermagem. IFPR. E-mail: adriana.gallo@ifpr.edu.br

² Graduada em Enfermagem. Doutoranda em Enfermagem. IFPR. E-mail: juliane.pagliari@ifpr.edu.br

³ Graduada em Enfermagem. Doutoranda em Enfermagem. UEM. E-mail: wanessabaccon@gmail.com

⁴ Graduada em Enfermagem. Doutoranda em Enfermagem. UEM. E-mail: franrenata.martins@gmail.com

⁵ Graduada em Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Coordenadora Adjunta do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UEM. E-mail: masalci@uem.br

⁶ Graduada em Enfermagem. Pós-doutora em Enfermería y Salud. Coordenadora Adjunta do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UEM. E-mail: ligiacarreira.uem@gmail.com

Resumo

Introdução: sem precedente, a pirâmide etária tem modificado sua projeção ao longo da história devido ao envelhecimento acelerado da população. **Objetivo:** Compreender como idosos percebem seu engajamento em grupos de conexão social virtual utilizando tecnologia do *Smartphone* para receber informações de saúde e usá-las no processo de envelhecimento. **Método:** Teoria Fundamentada nos Dados Construtivista. Participaram pessoas com 60+, alfabetizadas, sem comprometimento cognitivo, que possuem *Smartphone* e *Whatsapp*, vinculados num projeto de extensão que orienta saúde e envelhecimento virtualmente. A coleta de dados ocorreu virtualmente, em entrevistas que foram analisadas concomitantemente, auxiliado pelo *software Atlas Ti*, com técnicas de codificação inicial (linha-linha) e focalizada (códigos-subcategorias) no contexto da análise comparativa constante. Assim, dois grupos amostrais foram formados até a saturação teórica. A construção de memorandos perceptivos auxiliou na coerência à análise emergente da significação dos dados com rigor analítico e metodológico. **Resultados:** Participaram 37 idosos. Conceituou-se a categoria “Grupos virtuais para idosos e o envelhecimento saudável” emergindo das subcategorias: oportunidades da conexão social virtual em grupo de idosos; conexão virtual em grupo e impactos na saúde física de idosos; conexão virtual em grupo e impactos na saúde mental de idosos. **Conclusão:** Os idosos compreendem seu engajamento em grupos virtuais como fortalecedor de vínculos sociais, meio para inclusão digital e promotor de benefícios para a saúde a partir da orientação profissional e promoção de ambiente seguro para compartilhamento de informações. O *Smartphone* como ferramenta apoia a inclusão digital social e promove saúde, reverberando no processo de envelhecimento saudável na promoção de saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos, Envelhecimento Saudável. *Grounded Theory*. *Smartphone*. Promoção de Saúde. Mídias Sociais Digitais. *WhatsApp*.

Abstract

Introduction: Unprecedentedly, the age pyramid has changed its projection throughout history due to the accelerated aging of the population. **Objective:** To understand how elderly people perceive their engagement in virtual social connection groups using *Smartphone* technology to receive health information and use it in the aging process. **Method:** Constructivist Data-Based Theory. Participants were people aged 60+, literate, without cognitive impairment, who have a *Smartphone* and *Whatsapp*, linked in an extension project that guides health and aging virtually. Data collection took place virtually, in interviews that

were analyzed concomitantly, aided by the Atlas Ti software, with initial (line-line) and focused (codes-subcategories) coding techniques in the context of constant comparative analysis. Thus, two sample groups were formed until theoretical saturation. The construction of perceptual memos helped provide coherence to the emerging analysis of the meaning of the data with analytical and methodological rigor. **Results:** 37 elderly people participated. The category "Virtual groups for the elderly and healthy aging" was conceptualized, emerging from the subcategories: opportunities for virtual social connection in a group of elderly people; virtual group connection and impacts on the physical health of the elderly; virtual group connection and impacts on the mental health of elderly people. **Conclusion:** Elderly people understand their engagement in virtual groups as strengthening social bonds, a means for digital inclusion and promoting health benefits through professional guidance and the promotion of a safe environment for sharing information. The Smartphone as a tool supports digital social inclusion and promotes health, reverberating in the healthy aging process in promoting physical and mental health.

KEYWORDS

Elderly. Healthy Aging. Grounded Theory. Smartphone. Health Promotion. Digital Social Media. WhatsApp.

1 Introdução

Na América Latina e no Caribe, a transição demográfica está acontecendo de forma mais acelerada em comparação a população mundial (The Role, 2023). Paralelamente, houve uma expansão exponencial da Internet, que atingiu em 2022, a representação global de 63% da população e mais de 4 bilhões de usuários de mídias sociais (Internet and social [...], 2023).

A disseminação de dispositivos *touchscreen* (*Smartphones e Tablets*) ocorrida na última década marcou um corte geracional, caracterizando aqueles que são chamados nativos digitais (Craighero; Granziol; Sartori, 2023). No Brasil, o acesso à internet se dá quase que absolutamente por *Smartphone*, resultando sua presença em 99,5% dos domicílios (TIC Domicílios, 2022).

Atemporais e assíncronos à realidade dos nativos, os idosos são considerados imigrantes digitais, ou nativos-físicos (Ball *et al.*, 2019) e naturalmente sentem os efeitos de uma invenção tecnológica que abrange na sua utilização, capacidades e processos.

A Década do Envelhecimento Saudável declarada pelas Nações Unidas na Assembleia Geral é a principal estratégia para se construir uma sociedade melhor para todas as idades. É uma agenda concertada vigente entre 2021-2030, com quatro áreas de ação voltadas para mudanças em relação a forma de pensar e agir, promoção de capacidades, cuidados integrados e cuidados de longo prazo, que se aplica especificamente nas Américas, região liderada pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) (Decade of [...], 2020); (The Role [...], 2023). Dentre as áreas, destaca-se a área de ação II, na qual devem ser realizados esforços catalisadores para garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas.

O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização de habilidades funcionais da pessoa em envelhecimento (Decade of [...], 2023; The Role [...], 2020). Ao longo de sua trajetória de vida é necessário promover a independência e estimular qualidade para que se adicione oportunidades para viver mais e não

somente como tempo cronológico e, para isso, a preservação da saúde física e mental (Balki; Holland; Hayes, 2023; Murciano-Hueso; Martín-Garcia; Cardoso, 2022).

A transformação digital como um marco histórico no mundo contemporâneo, ressoa em diversos âmbitos na sociedade (Craighero; Granziol; Sartori, 2023). A globalização do uso da tecnologia na última década representa mais do que simples suporte e interfere na comunicação e, consequentemente, modo de pensar, sentir e agir, assim como a maneira que nos relacionamos socialmente e adquirirmos conhecimentos (Diniz *et al.*, 2020; Zaine *et al.*, 2019).

Não existe, porém, uma estrutura universal para o desenvolvimento de projetos de inclusão digital e social para idosos, fomentando a reflexão do quão é importante entender a relação entre a capacidade e disposição de aceitação e a utilização das tecnologias por idosos diante das múltiplas dimensões da velhice e sua heterogeneidade (Cliquet *et al.*, 2023; Marquine Raymundo; Teixeira Gil; Dias Bernardo, 2019; Chen; Lou, 2020), o que já ocorre em locais mais estruturados em relação à infraestrutura e tecnologia. Países desenvolvidos já adotam estratégias consolidadas que mensuram a intenção de usabilidade de tecnologia por idosos (Chen; Chan, 2014) e, a partir de suas aplicações práticas e sistematizadas, trabalham para que não haja segregação de usuários por faixa etária (Chen; Lou, 2020).

Em outros contextos, como o brasileiro, que embora já tenha evidenciado que as finalidades de uso de *Smartphones* entre os idosos são mais prevalentes quando se relacionam a comunicação, fortalecimento de vínculos afetivos e à busca de informações gerais (Cliquet *et al.*, 2023), ainda carecem de estudos que permeiam essa temática (Diniz *et al.*, 2020). Desta forma, o presente estudo pretende responder o seguinte questionamento: em um mundo tecnologicamente conectado, é possível engajar o idoso na participação de grupos virtuais, utilizando o *Smartphone* como ferramenta de apoio à sua saúde e ao envelhecimento saudável?

2 Objetivo

Compreender como idosos percebem seu engajamento em grupos de conexão social virtual utilizando tecnologia do *Smartphone* para receber informações de saúde e usá-las no processo de envelhecimento.

3 Métodos

Pesquisa qualitativa direcionada pelos modelos: Teoria Unificada de Aceitação de Tecnologia - UTAUT, do inglês, *Unified Theory of Acceptance and Use of Technology* (VENKATESH *et al.*, 2003) e modelo STAM, do inglês, *Senior technology acceptance model* (CHEN; CHAN, 2014), alinhando-se ao referencial conceitual do relatório de linha de base para a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 (Decade of [...], 2020; The Role [...], 2023). Este estudo foi fundamentado na perspectiva Construtivista da Teoria Fundamentada nos Dados proposta por Charmaz (2014). O rigor metodológico do estudo foi delineado a partir da aplicação do checklist *Consolidated Criteria- for Reporting Qualitative Research* (COREQ).

Cenário do Estudo e Participantes

O cenário do estudo foi um centro de convivência municipal do idoso, local que acontece um projeto de extensão acadêmica, voltado aos idosos interessados em aprender o uso de tecnologia digital, especialmente o *Smartphone*.

A definição dos participantes do estudo aconteceu por meio da amostragem teórica. Nessa técnica, inicia-se a coleta de dados com aqueles especialmente selecionados por serem considerados relevantes, por critérios pré-estabelecidos para responder a questão da pesquisa juntamente com seus objetivos, e a partir da coleta e análise concomitante desses dados, novos participantes são adicionados ao grupo, denominado grupo amostral. O grupo amostral não é rígido, não tem número pré-definido e conforme avança a análise dos dados e o preenchimento das lacunas e surgimento de outras, novos grupos são formados (CHARMAZ, 2021).

A população foi composta por 37 pessoas idosas, dois grupos amostrais, sendo o primeiro com 27 e o segundo com 10. Para compor o primeiro grupo, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: possuir 60 anos ou mais, não possuir comprometimento cognitivo (avaliado pelo miniteste do estado mental), ser participante do projeto de extensão que retroalimenta o grupo de *Whatsapp* para idosos orientado por profissionais de saúde há pelo menos seis meses, possuir *Smartphone* conectado à internet. Critérios de exclusão não foram considerados. Um segundo grupo amostral foi formado a partir da necessidade de investigação sobre idosos que tinham rede de apoio para às demandas surgidas relacionadas ao uso de tecnologias, e para isso o critério de inclusão: morar desacompanhado em seu domicílio foi incluído aos demais critérios do primeiro grupo e assim, seguiu-se a coleta, encerrando-a a partir dos critérios de saturação teórica proposto pela técnica da TFD, participando deste grupo 10 idosos.

A saturação teórica é o momento em que não se adiciona dados relevantes por meio de novas entrevistas, ou quando os dados dos achados já preencheram as lacunas do conhecimento, permitindo a interpretação do fenômeno e relação das categorias analíticas.

Procedimento de Coleta de Dados

Cinco passos foram seguidos no processo que antecedeu a entrevista: (1) contato telefônico aos convidados, com o objetivo de explicar o objetivo do estudo e realizar o convite de participação; (2) após o aceite, leitura do termo de consentimento e envio do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) aos participantes via aplicativo de mensagem *WhatsApp*; (3) aplicação do teste mini exame do estado mental (MEEM) (FOLSTEIN, 1975) por meio de plataforma virtual *Google Meet*; (4) coleta de dados sociodemográficos por formulário online via aplicativo *WhatsApp* e (5) agendamento da entrevista individual.

A coleta de dados ocorreu no período de agosto de 2022 e março de 2023. A entrevista foi realizada via telefone, por uma pesquisadora, enfermeira, mestre em enfermagem, experiente com idosos. Na TFD a construção de hipóteses se dá pelo processo de dedução e a apreensão das aplicações que são originadas das hipóteses, capazes de qualificá-las ou refutá-las, por processo de indução (CHARMAZ, 2014).

No momento da entrevista, estavam presentes na conversa apenas o pesquisador e o participante. A duração média das entrevistas foi de 23 minutos. Um roteiro semiestruturado foi construído para nortear a entrevista. Inicialmente as questões foram analisadas reflexivamente em relação ao nível de compreensão por idosos e a forma de exposição do seu conteúdo e assim, ajustes pontuais foram realizados no roteiro. O modelo STAM (CHEN; CHAN, 2014), simplificado por Chen e Lou (2020) somado aos construtos da UTAUT (VENKATESH *et al.*, 2003) embasaram os aspectos relacionados às práticas sociais e atitudes que intencionam ou não, o uso de *Smartphone* por idosos a partir da utilidade percebida. O documento de base da Década do Envelhecimento Saudável (WHO, 2020) alinhou questões relacionadas ao processo de envelhecimento saudável a partir das quatro áreas de ação propostas. Foram incluídas perguntas que pretendiam explorar experiências da pessoa idosa no uso da tecnologia do *Smartphone* relacionadas à saúde, à confiança nas informações e ao seu compartilhamento.

A pergunta disparadora foi: Como tem sido para o senhor a experiência de utilizar a internet por meio do celular? O que isso significa em sua vida? e a partir dessas questões, iniciou-se o diálogo que teve uma profundidade instigada principalmente pelas seguintes expressões: “Conte-me mais sobre isso”; “Poderia me exemplificar como tem sido isso”. Conforme seguiu a pesquisa, algumas adaptações no roteiro foram realizadas (CHARMAZ, 2014). Para o segundo grupo amostral, foram acrescentadas questões que se relacionavam ao apoio social recebido pelos idosos em seus domicílios ou aspectos da falta de apoio ao residirem desacompanhados.

Duas entrevistas foram realizadas primeiramente, avaliando-se a compreensão dos idosos em relação às questões e essas foram incluídas no estudo, sem necessidade de serem refeitas. As gravações de áudio foram

transcritas na íntegra, e para melhor consistência e fidelização, foram conferidas por meio de um recurso digital *Reshape*® que permite a revisitação aos trechos específicos tanto de áudio, quanto de texto de forma expressa. A caracterização dos trechos dos discursos receberam codificações alfanuméricas, conforme segue: número da entrevista (1-37), gênero (Masculino, Feminino), residência (Sozinho, Acompanhado), idade (Anos).

Durante a coleta de dados, o pesquisador, como uma pausa analítica, emitiu memorandos, e esse também foram codificados e auxiliaram o processo de análise acelerando a produtividade da pesquisa, uma vez que a revisitação ao memorando produz uma imersão que possibilita avançar ou recuar na coleta.

Análise dos Dados

A codificação e análise ocorreu em duas fases conforme propõe Charmaz (2014), a primeira incidente por incidente, para uma formação das primeiras dimensões da análise da experiência e compreensão das informações a partir dos significados e experiências dos participantes, e a segunda, focalizada, a qual os códigos mais expressivos foram agrupados e sintetizaram parte dos dados e assim, formaram categorias abstratas (CHARMAZ, 2014). O processo de codificação e análise foi apoiado pelo uso do *software Atlas Ti*® que permite construção e agrupamento em rede ou árvore de códigos, o que facilita visualmente a compreensão das correlações entre as categorias e subcategorias.

Rigor e Reflexibilidade

Conforme propõe Charmaz (2014), o pesquisador dá um aporte de extrema importância na construção conjunta do conhecimento na Teoria Fundamentada nos Dados e, para isso, a credibilidade e a transparência de pesquisa foram alcançadas pela reflexibilidade do pesquisador, juntamente com a triangulação dos dados utilizando fontes diversificadas para fortalecer a confiabilidade (CHARMAZ, 2014).

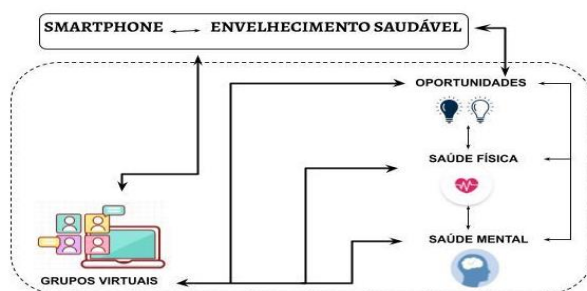
Aspectos Éticos

Houve aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 5.553.406 e CAAE: 57993522.0.0000.0104, conforme os preceitos éticos referentes às pesquisas com seres humanos, conforme a Resolução 466/12.

4 Resultados

Apresentamos como idosos, engajados em grupos de conexão social virtual, por meio do *Smartphone* como ferramenta de apoio, compreendem e aplicam informações de saúde em suas vidas e, conseqüentemente, no processo de envelhecimento saudável. Uma categoria central “Usando o *Smartphone* como ferramenta potencializadora do envelhecimento saudável” emergiu da análise dos dados de quatro categorias, e uma delas discorreremos no presente estudo: “Grupos Virtuais para Idosos no Envelhecimento Saudável”, que foi emergida do agrupamento de três subcategorias: oportunidades da conexão social virtual em grupo de pessoas em envelhecimento; conexão virtual em grupo e impactos na saúde física de idosos; e, conexão virtual em grupo e impactos na saúde mental de idosos, conforme esquema representativo na (Figura 1).

Figura 1 - Diagrama de representação da interação entre categoria central, categoria apresentada e subcategorias da Teoria Fundamentada nos Dados abordada no estudo. Fonte: Autores (2024).



A população, composta por 37 idosos, se apresentou de forma heterogênea em relação a idade, variando entre 60 e 86 anos, com uma média de 70,6 anos. As questões relacionadas ao gênero não foram compreendidas com profundidade em nossos achados uma vez que tivemos uma participação mais homogênea, sendo representada por 89% de mulheres (33 idosas), característica do próprio cenário de estudo. Todos os idosos eram alfabetizados e apenas um não frequentou uma escola regular, 38% deles (14) cursaram ensino superior e/ou pós graduação, e todos os participantes possuíam ao menos 12 meses de experiência com o *Smartphone* e ao menos seis meses em um grupo virtual de *Whatsapp* para membros idosos, no qual as trocas de mensagens diária envolvia informações orientadas de saúde, lazer, entretenimento e tecnologia.

Oportunidades sociais da conexão social virtual em grupo de pessoas em envelhecimento

As pessoas em envelhecimento ficam susceptíveis à redução de oportunidades de aprendizagens relacionadas ao contexto tecnológico, dificultando o recebimento de notícias, a troca e compartilhamento de informações em conexões virtuais. Porém, os achados demonstraram que os participantes vislumbraram na participação conjunta, com outros membros da mesma idade, uma oportunidade social de contato e aprendizagem, além do acesso às informações compartilhadas e a importância em poder revisita-las quando necessário. Há uma ênfase na praticidade do registro acessível e unificado dos conteúdos em um dispositivo eletrônico (*Smartphone*).

[...] é bom a gente saber as coisas em grupo, e de vez em quando estar lembrando (15-F-Acompanhada,68).

Eu vejo sempre nesse aplicativo de vocês, que mandam as dicas boas todos os dias sabe, eu fico pensando assim “vou usar e já passar” [...] é bom você ler e ver que você tem lá (3-F-Acompanhada,60).

É gratificante mesmo, é pena que eu aprenda, mas depois eu esqueço. É até bom, que repete algumas coisas, ficam tudo lá em grupo, porque a gente de idade esquece. Eu aprendo as coisas e, às vezes, eu esqueço. Vou fazer e esqueci. Mas é muito importante aprender (29-F-Sozinha,69).

Independente do assunto, as pessoas idosas buscam referências para ficarem informadas e até para compartilharem ou não, essas informações entre sua rede social local. O grupo virtual foi identificado por elas como interessante e uma fonte de apoio que traz veracidade nas informações e isso gera uma confiança tanto no recebimento, quanto no repasse das informações. Assim, a orientação em grupo tem um papel importante na rotina do idoso que utiliza o *Smartphone* e seus recursos.

[...] a gente pode confiar, porque colocam coisas que realmente tem veracidade no grupo (20-F-Sozinha,60).

[...] as dicas que uso mais, eu faço, tem umas que não me interessa muito, não faz parte da minha rotina, não faço, mas acho interessante ver como que faz [...] tem coisas que não uso no dia-a-dia, mas aprendo muito ali no grupo (10-F-Acompanhada,65).

A sensação de satisfação e confiança no grupo, relatada no discurso dos participantes, supera as dificuldades enfrentadas por questões técnicas e barreiras que limitam o entendimento e demandam esforços da parte dos idosos, tanto relacionados aos assuntos e temas abordados (cognição), quanto ao manuseio do dispositivo (técnica).

Não é fácil, mas a gente precisa fazer um esforço [...] nada adianta você saber uma coisa só por saber e deixar de lado. Então, você vai ter que tentar por aquilo em prática [...] eu acho uma boa isso aí de participar procuro fazer certinho o que está pedindo lá (no grupo virtual) (16-F-Sozinha,74).

Se você tiver boa vontade, consegue colocar em prática as dicas de saúde, mas não é tudo que você consegue de cara não. Mas, eu acho que se você tiver boa vontade de ficar ali olhando o celular,

aprendendo a usá-lo e fazendo tal exercício, fazendo tal coisa, eu acho que consegue sim (31-F-Acompanhada,66).

Integrar-se a um grupo da mesma faixa etária e conectar-se virtualmente com pessoas que buscam mesmos interesses significa, além de identificar-se em pares, a ampliação dos conhecimentos, mudanças de hábitos e atitudes, que podem relacionar-se ao autocuidado, autopercepção, promoção de saúde em longo prazo pelas novas práticas apreendidas e aplicadas no cotidiano.

Foi uma coisa muito válida na minha vida. Estava faltando isso, porque a gente nunca acha tempo, né? E para esse projeto (GRUPO) eu acho tempo nem que for meia noite, para cuidar de mim, da minha vida, da minha qualidade de vida. É um grupo legal. E é muito válido porque desenvolve a mente, tem conhecimento sobre coisas no celular que eu nem sonhava (26-F-Acompanhada,72).

[...] é fácil colocar as dicas de saúde em prática, basta ter vontade, entender as dicas de saúde e, querer mesmo se cuidar. Dá sim, para a gente envelhecer aprendendo, eu participo desse projeto (GRUPO) e eu gosto muito de participar porque eu aprendo muitas informações boas e ajuda minha memória nos trabalhos e nas atividades (24-F-Sozinha,74).

Conexão virtual em grupo e impactos na saúde mental de idosos

As pessoas idosas possuem uma percepção positiva em relação aos impactos gerados pelo uso do *Smartphone* em sua saúde mental. Entendem e revelam que o bom uso do dispositivo auxilia no desenvolvimento, estímulo, além de ocupar o tempo ocioso favorecendo atividades no cotidiano.

[...] muito bom o grupo pelo celular, muitas informações, uma maneira da gente ocupar o tempo vendo coisas boas (7-F-Acompanhada,72).

As atividades são ótimas para o nosso desenvolvimento mental (26-F-Acompanhada,72).

[...] olha eu gosto muito, até inclusive essas dicas auxiliam muito no meu dia a dia (9-F-Acompanhada,60).

Com a possibilidade de interação em grupo, e não apenas de receptor passivo, o idoso passa a ser protagonista ao utilizar o *Smartphone*. A possibilidade de entender, questionar e replicar as informações favorecem experiências únicas vivenciadas nesse tempo, por meio desse recurso tecnológico, principalmente em comparação aos recursos analógicos, como a televisão, que do outro lado da tela ficavam os meros espectadores.

[...] eu estava em uma depressão profundíssima quase chegando às vias de fato, foram problemas muito sérios, e o grupo virtual me ajudou muito. A parte social mesmo, começar a conversa com pessoas da minha idade, ouvir as dicas de saúde e da vida, ler histórias, ver que todo dia tem alguém ali, mesmo invisível, vivo e feliz (20-F-Sozinha,60).

É muito bom poder receber, mas é melhor ainda mandar também [...] na televisão antigamente não tinha isso né, porque aqui (NO *SMARTPHONE*) a gente também manda mensagem de carinho, de amor. Quantas pessoas falam, nossa, eu precisava ouvir isso (28-F-Sozinha,67).

Para que haja impacto positivo na saúde mental e na vida dos idosos, percebeu-se pelos depoimentos, a necessidade de estabelecer confiança no grupo no qual estão inseridos e na gestão das ações que ocorrem no ambiente virtual. Assim, com segurança e confiando em quem envia as informações, às pessoas idosas sentem-se auxiliadas para colocar em prática as novas aprendizagens de autocuidado.

[...] tem me ajudado muito essas dicas de saúde no grupo virtual do idoso, porque quando é de lá que vem a informação, eu confio muito, o jeito como dormir na posição certa, é tudo explicado. Eu tenho tenho praticado e sentido que é bom, sinto uma coisa verdadeira, segura [...] a gente vai ficando mais informado e mais inteligente um pouco (13-F-Sozinha,70).

[...] nos ajuda muito com as dicas em grupo [...] eu percebo assim, a gente se sente com a cabeça um pouco mais aberta, porque envelhecer é meio difícil, meio complicado, então parece que a gente

vai perdendo um pouco... ah não sei te explicar [...] é mais ou menos a vivacidade, então é muito importante que alguém dê um toque (18-F-Acompanhada,74).

Ainda, como complementação e reconhecimento do grupo virtual orientado como um ambiente seguro, os idosos, em seus depoimentos destacam que experimentam a vivência em grupo como forma de não sentirem-se sozinhos, inclusive recomendam a outros amigos.

[...] me dá segurança e ao mesmo tempo até ânimo. Porque você não se sente sozinho, porque tem um grupo que te ajuda a raciocinar, está dando apoio indiretamente para quem busca. Participar de grupos onde nos envolve, é tão válida nossa participação, eu indico! (34-F-Acompanhada, 65).

O marido da minha amiga faleceu esse ano e ela estava muito sozinha, ele era fisioterapeuta aposentado[...] falei que se ela quisesse entrar no grupo, poderia fazer amizade, viajar. Ela só tem uma irmã, aí depois ela entrou com meu convite e gostou (14-F-Acompanhada,73).

Algumas atividades remetem ao passado e implicam em ações que envolvem autoconhecimento, identidade, lazer, dentre outros aspectos da vida. O idoso, quando participa de atividades online em grupo, e essa o remete ao passado, o deixa saudoso. Tal vivência proporciona sentimentos bons e momentos alegres, conforme o depoimento dos participantes.

[...] é gostoso ver que o grupo, de vez em quando, faz alguma interação diferente, criamos um livro de receitas em conjunto, fizemos exposição dos nossos objetos antigos, das fotos das nossas plantas, me emociono com a atividade das frases que registramos em vídeo para a próxima geração. Fico saudosa, eu achei maravilhoso! É muito bom pra mente da gente! No grupo, a gente conhece pessoas de outros lugares mesmo que estejam longe (9-F-Acompanhada,60).

[...] aquela atividade do grupo que gravei uma frase para deixar para minhas netas ouvirem no futuro foi demais! Aqui estamos só de passagem, vai ficar marcado, aprendi que na internet não apaga, elas vão lembrar de mim, que lindo de viver isso, nunca imaginei... (19-F-Sozinha,73).

Conexão virtual em grupo e impactos na saúde física de idosos

A participação diária das ações propostas em grupos virtuais destinados a orientações de saúde, segundo o depoimento dos participantes, muda padrões e hábitos, uma vez que eles são capazes de aplicarem na prática as informações recebidas. Os destaques se deram tanto para a hidratação diária como a atividade física, hábitos incorporados na vida de alguns idosos ao adotarem o uso de grupo virtual por meio do *Smartphone*.

[...] eu uso o projeto do idoso (GRUPO), eles mandam informações diárias para mim tudo através do celular, são pessoas treinadas para passar informação pra gente sobre saúde, como tomar uma água, bebida, comida, uma alimentação saudável e eu aprendo todo dia (8-M-Acompanhado,86).

[...] principalmente o alerta da água, do exercício, então sabe, eu sempre eu lembro, inclusive aquele de respirar, é ótimo (17-F-Acompanhada,72).

É nítido o anseio por parte dos idosos em aprender coisas novas, independente se irão aplicar no cotidiano melhorando as condições físicas, realizando a manutenção da capacidade funcional, ou apenas para conhecimento e repasse de informação.

[...] a dica do tapete para o banheiro, quantas mulheres já soube que caíram no banheiro [...] então eu uso, aquele que gruda no chão, acho tão importante saber isso, eu conto no salão que eu trabalho, para as clientes, a gente aprende tanto e passa a informação (14-F-Acompanhada,73).

Se a gente muda? Muda, porque tem muita coisa que a gente aprende! Como é importante a ginástica, como é importante o alimento, como a gente deve se comportar tipo assim a gente aprende com um calçado correto. Vai aprendendo muita coisa, eu acho muito bom (19-F-Sozinha,73).

5 Discussão

Nos últimos anos, o uso de redes sociais virtuais tem crescido, e processos digitais diversos têm se tornado elementos padronizados no cotidiano (Murciano-Hueso; Martín-Garcia; Cardoso, 2022). Embora a literatura aponte impactos positivos em longo prazo, ainda não apresenta consenso sobre os benefícios e malefícios que o uso de redes sociais virtuais como o *WhatsApp* acarreta na vida das pessoas, em especial as idosas, tanto na saúde mental, física, quanto no comportamento social (Goodyear *et al.*, 2021; Rosen *et al.*, 2022; Gallo *et al.*, 2022; Diniz *et al.*, 2020).

A orientação para o uso dessas tecnologias e a formação de grupos específicos em redes, segregados por faixa etária é imprescindível para que se explore positivamente esse recurso de comunicação entre as pessoas que não são nativas digitais (Marquine Raymundo; Teixeira Gil; Dias Bernardo, 2019; Murciano-Hueso; Martín-Garcia; Cardoso, 2022; Gallo *et al.*, 2022, Klimova; Sanda, 2021). E mais que isso, acrescentamos com nossos achados, para além de grupos específicos, a presença das orientações profissionais argumentadas nestas redes sociais gera segurança para os idosos que recebem a informação e esses se sentem engajados a terem reações atitudinais em suas vidas diante a informação.

Idosos mais velhos são capazes de serem mais seletivos no tempo investido no uso de *Whatsapp* e nas relações sociais criadas a partir dele (Hämmerle *et al.*; 2020). Assim, é considerável entender a prioridade em melhorar a competência digital, por meio da alfabetização digital de pessoas desta faixa etária, que apresentam motivações e necessidades diferentes em relação às suas relações sociais (Hämmerle *et al.*, 2020) e estão atreladas aos sentimentos de estarem ou não próximas do mundo social, com sentimento de pertencimento (Zaine *et al.*, 2019). Porém, esta alfabetização implica em saber como acessar informações, coletá-las em ambientes virtuais, gerenciá-las além de comunicar-se com diversos públicos (Marquine Raymundo; Teixeira Gil; Dias Bernardo, 2019).

A utilização instrumental da tecnologia fica em segundo plano, centralizando a competência digital como uma reflexão de prática social (Cliquet *et al.*, 2023). O engajamento em grupos de conexão social virtual vai além do acesso ao equipamento, perpassando pelas dimensões físicas, mentais do idoso e sua capacidade de percepção das oportunidades provenientes dessa operacionalização (Goodyear, 2021; Schirmer *et al.*, 2023)

Em relação à dimensão mental, as próprias invenções tecnológicas criadas para facilitar as funções diárias, por si já modificam e afetam os sistemas cognitivos (Craighero; Granzio; Sartori, 2023), porém, alguns componentes considerados cognitivos ou emocionais trazem condições que intencionam ou não o uso de determinada tecnologia entre os idosos (Murciano-Hueso; Martín-Garcia; Cardoso, 2022). Esses sentem-se mais próximos uns dos outros e contactam-se mais do que o habitual durante interações virtuais (Zaine *et al.*, 2019).

As instruções de saúde propostas em grupos sociais virtuais para idosos contribuem seguramente para iniciarem mudanças na vida de idosos e assim, conciliamos nossos achados com outros estudos já publicados internacionalmente (Zaine *et al.*, 2019; Centeno-Martín; Oledano-Buendía; Ardévol-Abreu, 2023; Rosen, 2022; Murciano-Hueso; Martín-Garcia; Cardoso, 2022), que trazem segurança e motivação suficiente para que as pessoas idosas possam praticar as informações de saúde buscadas em grupos e inseri-las em seu cotidiano, de forma gradativa, impactando no envelhecimento saudável.

A possibilidade de interação entre amigos e familiares de modo virtual favorece a manutenção da comunicação e vínculos do idoso contribuindo com o equilíbrio de sua saúde mental e encorajamento de compartilhamento de sentimentos e interesses mútuos (Zaine *et al.*, 2019; Cliquet *et al.*, 2023). Estudo recente realizado no Reino Unido e nos Estados Unidos (Altay; ACerbi, 2023) traz a informação de que as pessoas, ao receberem algum conteúdo de forma virtual, se preocupam mais com a desinformação alheia do que com a própria, e sentem que as outras pessoas são mais vulneráveis do que elas mesmas. Analogamente, essa

informação para o cenário de nosso estudo, os idosos sentem segurança ao receberem informações em grupos sociais virtuais, e compartilham as mesmas por considerarem procedentes.

As informações mais compartilhadas estão relacionadas à saúde física, como a prática de exercícios. Em um grupo, quando há possibilidade de interação perguntando e recebendo respostas, é percebido uma diminuição da artificialidade e superficialidade das mensagens vindas instantaneamente (Centeno-Martín; Oledano-Buendía; Ardévol-Abreu, 2023) e isso gera confiança para o engajamento em utilizar o dispositivo para tarefas práticas e instrumentais (Caliandro *et al.*, 2021).

A comunicação global foi impactada nos últimos anos por padrões modificados pela pandemia de Covid-19 vivenciada no mundo todo e conseqüentemente, houve reverberação disso na saúde mental das pessoas idosas que passaram ou não, a usar e aceitar a tecnologia da comunicação digital para a conexão social (Balki; Holland; Hayes, 2023; Zaine *et al.*; 2019). Trazemos dados de idosos que melhoraram a integração com outras pessoas e até resgataram relações, sentimentos, afetos a partir da disponibilidade de aprender e utilizar ferramentas tecnológicas e esses dados intrinacam com a proposta da Década do Envelhecimento Saudável, na área de ação número dois, relacionada a conexão de comunidades de idosos, e a urgente necessidade de ampliação de contatos e redes sociais para mudanças no curso de vida (Decade, 2020; The Role, 2023).

No contexto brasileiro, idosos com depressão que possuem o *Smartphone* e acessam o *WhatsApp* se beneficiam do acesso à internet para sua saúde (Moretti, 2022). Assim, os dados do presente estudo corroboram ao apresentar os benefícios percebidos pelos idosos que estão de posse do *Smartphone* e acessando o aplicativo de troca de mensagem, otimizam suas conexões sociais e acesso ao tratamento da depressão a partir das informações recebidas em grupo.

O próprio *design* proposto por recursos da tecnologia pode otimizar a motivação do idoso em permanecer engajado nas ações virtuais utilizando dispositivos eletrônicos (Fang, 2023). Muito se tem discutido na literatura sobre o uso de tecnologias assistivas como recurso emergencial em saúde ou controle parental para idosos (Stara, 2022), mas lembretes, dispositivos sonoros melhoram as experiências das pessoas e as despertam para ações práticas, atitudes novas em relação a promoção da saúde (Diniz, 2020) ao serem aplicadas em grupos de conexão social virtual. Mesmo assim, alguns idosos poderão continuar a usar recursos ditos analógicos, como forma complementar, por exemplo papel e caneta, para anotar as informações que aprendem por meio do *Smartphone* e assim se integrar de maneira mais natural aos novos recursos digitais (Marquine Raymundo; Teixeira Gil; Dias Bernardo, 2019).

O *Smartphone* como uma prática adicional e inovadora de comunicação aumenta o nível de participação dos idosos na sociedade, na economia e impacta o bem-estar (Klimova; Sanda, 2021) tornando o espaço virtual grupal para idosos um local de desfrute de informações relativas a diversos assuntos, comunicação espontânea entre parceiros e subsídio de estratégias de inserção tecnológica (Diniz *et al.*, 2020; Zaine *et al.*, 2019; Rosen, 2022). Complementarmente, benefícios cognitivos e implicações na manutenção da saúde mental de idosos saudáveis são percebidos quando utilizam esses recursos baseados em sua intenção e aceitabilidade (Klimova; Sanda, 2021; Venkatesh *et al.*, 2003; Chen; Chan, 2014).

6 Conclusão

A compreensão dos idosos em relação ao seu engajamento em grupo virtual com pares utilizando o *Smartphone* como ferramenta de acesso, trás um significado especialmente fortalecedor de vínculos sociais, inclusão digital e benefícios para a saúde a partir da orientação profissional e segurança no compartilhamento das informações.

Como ferramenta de apoio, a tecnologia do *Smartphone* auxilia os idosos a não se excluírem do contexto tecnologicamente conectado que ressoa em rede por todo o mundo. Ainda, reflete na promoção da saúde

física e mental, de modo a estimular a adoção práticas atitudinais no cotidiano, que se desdobram no processo do envelhecimento saudável.

Referências

ALTAY, Sacha; ACERBI, Alberto. People believe misinformation is a threat because they assume others are gullible. **New Media & Society**, p. 146144482311533, 2023. Disponível em: <<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14614448231153379>>. Acesso em: 23 out. 2023.

BALKI, Eric; HOLLAND, Carol; HAYES, Niall. Use and Acceptance of Digital Communication Technology by Older Adults for Social Connectedness During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, p. e41535, 2023. Disponível em: <<https://www.jmir.org/2023/1/e41535>>. Acesso em: 23 out. 2023.

BALL, Christopher; FRANCIS, Jessica; HUANG, Kuo-Ting; *et al.* The Physical–Digital Divide: Exploring the Social Gap Between Digital Natives and Physical Natives. **Journal of Applied Gerontology**, v. 38, n. 8, p. 1167–1184, 2019. Disponível em: <<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0733464817732518>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CALIANDRO, Alessandro; GARAVAGLIA, Emma; STURIALE, Valentina; *et al.* Older people and smartphone practices in everyday life: an inquire on digital sociality of italian older users. **The Communication Review**, v. 24, n. 1, p. 47–78, 2021. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10714421.2021.1904771>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CENTENO-MARTÍN, Héctor; TOLEDANO-BUENDÍA, Samuel; ARDEVOL-ABREU, Alberto. Who interacts with communicative AI and what attitudes are displayed toward it? Sociodemographic, personality, and futurephobia variables. **Anuario ThinkEPI**, p. e320502, 2023. Disponível em: <<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/87386>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CHARMAZ, K. (2014). **Constructing grounded theory**. SAGE.

CHARMAZ, Kathy. The Genesis, Grounds, and Growth of Constructivist Grounded Theory. *In*: MORSE, Janice M.; BOWERS, Barbara J.; CHARMAZ, Kathy; *et al* (Orgs.). **Developing Grounded Theory**. 2. ed. Second Edition. | New York : Routledge, 2021. | Series: Developing qualitative inquiry | Revised edition of Developing grounded theory, c2009.: Routledge, 2021, p. 153–187. Disponível em: <<https://www.taylorfrancis.com/books/9781351688161/chapters/10.4324/978135169170-13>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CHEN, Ke; CHAN, Alan Hoi Shou. Gerontechnology acceptance by elderly Hong Kong Chinese: a senior technology acceptance model (STAM). **Ergonomics**, v. 57, n. 5, p. 635–652, 2014. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140139.2014.895855>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CHEN, Ke; LOU, Vivian Wei Qun. Measuring Senior Technology Acceptance: Development of a Brief, 14-Item Scale. **Innovation in Aging**, v. 4, n. 3, p. igaa016, 2020. Disponível em: <<https://academic.oup.com/innovateage/article/doi/10.1093/geroni/igaa016/5864148>>. Acesso em: 23 out. 2023.

CLIQUET, Lilian Ourém Batista Vieira; PIMENTEL, Maria Da Graça Campos; BATISTONI, Samila Sathler Tavares; *et al.* Use of smartphones by older adults: characteristics and reports of students enrolled at a University of the Third Age (U3A). **PerCursos**, v. 24, p. e0115, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.udesc.br/index.php/percursos/article/view/22545>>. Acesso em: 2 nov. 2023.

CRAIGHERO, Laila; GRANZIOL, Umberto; SARTORI, Luisa. Digital Intentions in the Fingers: I Know What You Are Doing with Your Smartphone. **Brain Sciences**, v. 13, n. 10, p. 1418, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2076-3425/13/10/1418>>. Acesso em: 23 out. 2023.

Decade of healthy ageing: baseline report. Disponível em: <<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240017900>>. Acesso em: 23 out. 2023.

DINIZ, Jamylle Lucas; MOREIRA, Andréa Carvalho Araújo; TEIXEIRA, Iane Ximenes; *et al.* Digital inclusion and Internet use among older adults in Brazil: a cross-sectional study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. suppl 3, p. e20200241, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020001500184&tlng=en>. Acesso em: 23 out. 2023.

FANG, Meichen; YANG, Wei; LI, Hui; *et al.* Enhancing User Experience through Optimization Design Method for Elderly Medication Reminder Mobile Applications: A QFD-Based Research Approach. **Electronics**, v. 12, n. 13, p. 2860, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2079-9292/12/13/2860>>. Acesso em: 23 out. 2023.

FOLSTEIN, Marshal F.; FOLSTEIN, Susan E.; MCHUGH, Paul R. "Mini-mental state". **Journal of Psychiatric Research**, v. 12, n. 3, p. 189–198, 1975. Disponível em: <<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/0022395675900266>>. Acesso em: 23 out. 2023.

GALLO, Adriana Martins; ARAUJO, Juliane Pagliari; SIRAICHI, Jackeline Tiemy Guinoza; *et al.* Experiência com mídias sociais para ações em saúde com idosos durante a pandemia Covid-19. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 12, p. e37, 2022. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/68294>>. Acesso em: 23 out. 2023.

GOODYEAR, Victoria A.; BOARDLEY, Ian; CHIOU, Shin-Yi; *et al.* Social media use informing behaviours related to physical activity, diet and quality of life during COVID-19: a mixed methods study. **BMC public health**, v. 21, n. 1, p. 1333, 2021.

HÄMMERLE, Veronika; PAULI, Cora; BRAUNWALDER, Rhea; *et al.* WhatsApp's Influence on Social Relationships of Older Adults: *In: Proceedings of the 6th International Conference on Information and Communication Technologies for Ageing Well and e-Health*. Prague, Czech Republic: SCITEPRESS - Science and Technology Publications, 2020, p. 93–98. Disponível em: <<http://www.scitepress.org/DigitalLibrary/Link.aspx?doi=10.5220/0009470100930098>>. Acesso em: 23 out. 2023.

Internet and social media users in the world 2023. Statista. Disponível em: <<https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>>. Acesso em: 23 out. 2023.

KLIMOVA, Blanka; SANDA, Lukas. A Novel Educational Smartphone Application for Cognitively Healthy Seniors: A Pilot Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 12, p. 6601, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/12/6601>>. Acesso em: 23 out. 2023.

MARQUINE RAYMUNDO, Taiuani; TEIXEIRA GIL, Henrique; DIAS BERNARDO, Lilian. DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS DE INCLUSÃO DIGITAL PARA IDOSOS. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 24, n. 3, 2019. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/87420>>. Acesso em: 23 out. 2023.

MORETTI, Felipe Azevedo; SCAZUFCA, Márcia; NAKAMURA, Carina Akemi; *et al.* Use of WhatsApp by older adults screened for depression in socioeconomically deprived areas of Guarulhos, São Paulo State, Brazil: challenges and possibilities for telehealth. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 12, p. e00093422, 2022. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2022001206002&tlng=en>. Acesso em: 23 out. 2023.

MURCIANO-HUESO, Alicia; MARTÍN-GARCÍA, Antonio-Víctor; CARDOSO, Ana Paula. Technology and Quality of Life of Older People in Times of COVID: A Qualitative Study on Their Changed Digital Profile. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 16, p. 10459, 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/16/10459>>. Acesso em: 23 out. 2023.

ROSEN, Aviana O.; HOLMES, Ashley L.; BALLUERKA, Nekane; *et al.* Is Social Media a New Type of Social Support? Social Media Use in Spain during the COVID-19 Pandemic: A Mixed Methods Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 7, p. 3952, 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/7/3952>>. Acesso em: 23 out. 2023.

SCHIRMER, Marielle; DALKO, Katharina; STOEVEsandt, Dietrich; *et al.* Educational Concepts of Digital Competence Development for Older Adults—A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 13, p. 6269, 2023. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/13/6269>>. Acesso em: 23 out. 2023.

STARA, Vera; RAMPIONI, Margherita; MOȘOI, Adrian; *et al.* A Technology-Based Intervention to Support Older Adults in Living Independently: Protocol for a Cross-National Feasibility Pilot. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16604, 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/24/16604>>. Acesso em: 23 out. 2023.

The Role of Digital Technologies in Aging and Health. [s.l.]: PAHO and ITU, 2023. Disponível em: <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/57344>>. Acesso em: 23 out. 2023.

TIC Domicílios. Cetic.br - Centro Regional para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação. Disponível em: <<https://cetic.br/pesquisa/domicilios/>>. Acesso em: 23 out. 2023.

VENKATESH, Viswanath; MORRIS, Michael G.; DAVIS, Gordon B.; *et al.* User Acceptance of Information Technology: Toward a Unified View. 2003. Disponível em: <<https://papers.ssrn.com/abstract=3375136>>. Acesso em: 30 out. 2023.

ZAINE, Isabela; FROHLICH, David Mark; RODRIGUES, Kamila Rios Da Hora; *et al.* Promoting Social Connection and Deepening Relations Among Older Adults: Design and Qualitative Evaluation of Media Parcels. **Journal of Medical Internet Research**, v. 21, n. 10, p. e14112, 2019. Disponível em: <<https://www.jmir.org/2019/10/e14112>>. Acesso em: 23 out. 2023.

Submissão: 01/11/2023

Aceite: 26/04/2024

Como citar o artigo:

GALLO, Adriana Martins et al. "Vou me informar no zap": idosos engajados em grupos virtuais por meio do smartphone como apoio para envelhecimento saudável. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 29, e139990, 2024. DOI: 10.22456/2316-2171.139990