



PERFIL DOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA E USO DE COMPUTADORES

Vitória Veriato Pereira¹, Lucas Wibelinger de Campos², Leonardo Henrique da Silva³,
Juliedy Waldow Kupske⁴, Patrícia Mariotto Mozzaquatro Chicon⁵,
Rodrigo de Rosso Krug⁶

Resumo: Envelhecer é um processo natural e contínuo que ocasiona declínios físico-sociais tais como a exclusão social e o declínio da aptidão física e cognitiva. Neste sentido, objetivou-se neste estudo identificar as características sociodemográficas, de saúde e comportamentais de idosos participantes de um grupo de inclusão digital e de prática de caminhada. Pesquisa quantitativa descritiva composta de 23 idosos de ambos os sexos, todos participantes do referido grupo. O grupo de inclusão digital e caminhada ocorria uma vez por semana e teve 10 encontros de duas horas cada no primeiro semestre do ano de 2019. O mesmo era constituído pelo aprendizado do uso de computadores (digitação, pesquisas de imagens, criação de textos e planilhas, apresentações de slides, utilização de redes sociais e aplicativos de troca de mensagens, entre outros) e pela prática de caminhada (30 minutos com intensidade leve/moderada). As atividades ocorriam no laboratório de informática e na pista atlética da Unicruz. Aplicou-se uma ficha sociodemográfica, de saúde e comportamental, o Mini Exame de Estado Mental e o Questionário Internacional de Atividade Física. Os dados foram tratados por frequência e percentual. Os participantes tinham média de idade de 65,3±4,8 anos. A maioria era do sexo feminino (65,2%), tinha ensino fundamental incompleto (60,8%), era aposentada (91,3%) e casada (56,5%). Em relação à saúde, a maioria tinha problemas de visão (95,7%), não tinha problemas físicos (91,3%), nem de audição (82,6%) e nem de fala (100%), tinha pelo menos uma doença diagnosticada pelo médico (65,2%), não tinha provável déficit cognitivo (82,6%), tinha peso inadequado (60,9%) e fazia uso contínuo de medicações (91,3%). Já ao analisar os aspectos comportamentais evidenciou-se que a maioria sabia utilizar CPU e internet (52,2% e 60,9% respectivamente), não fazia uso de tabaco (82,6%) nem de álcool (69,6%), era inativo fisicamente (60,8%) e permaneciam mais de quatro horas semanais sentados, caracterizando comportamento sedentário (87,0%). Assim, conclui-se que estes idosos tinham condições semelhantes a da população idosa brasileira e conhecer estas características se torna importante para prescrição das aulas de uso de computadores que eram proporcionadas a eles no programa de inclusão digital e caminhada.

Palavras-chave: Idosos. Computadores. Atividade física. Saúde.

¹ Bolsista PIBIC-EM/CNPq/Unicruz. Discente da E. E. E. Médio Dr. Hildebrando Westphalen, Cruz Alta, RS, Brasil. E-mail: vitória_veriato@hotmail.com

² Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: lucaswdecampos@hotmail.com

³ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: Inter-leo@hotmail.com

⁴ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: juliedykupske@hotmail.com

⁵ Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: pmozzaquatro@unicruz.edu.br

⁶ Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Pesquisa em Saúde - GIPS, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: rkrug@unicruz.edu.br.