

UTILIZAÇÃO DE TECNOLOGIAS E SUA INFLUÊNCIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

CARMO, E.G.¹, VITAL, T.M.¹, MORAES, P.F.¹, FUZARO JUNIOR, G.¹, MICALI, P.N.¹, GUTIÉRREZ-HUAMANÍ, O.¹, VENÂNCIO, R.C.P.¹, COSTA, J.L.R.¹.

¹Instituto de Biociências, UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho”, Campus Rio Claro/SP.

¹Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE).

Agências financiadoras: CNPq, CAPES.

Introdução: No decorrer das décadas, a sociedade passou por modificações no processo de evolução tecnológica, alterando o cotidiano dos idosos, tornando-o com maiores facilidades e comodidades ao realizar as tarefas diárias, com a utilização de aparelhos eletrodomésticos e eletrônicos modernos e sofisticados. Contudo, o mau uso de tecnologias, como a utilização em demasia do computador ou assistir televisão por horas, ocasiona a inatividade física, o que pode desencadear problemas de saúde. **Objetivo:** Analisar a influência da utilização de tecnologias na prática de atividade física e na saúde na população idosa. **Metodologia:** Trata-se de estudo transversal, de caráter descritivo, com abordagem quali-quantitativa. A amostra será composta por idosos sem comprometimento cognitivo, residentes no município de Rio Claro/SP. Os instrumentos utilizados serão: instrumentos de avaliação funcional (Escala de Atividades Instrumentais de Vida Diária-Lawton e Brody e Índice de Katz), de análise socioeconômico (ABEP), anamnese estruturada com perguntas sobre saúde e informações gerais, e entrevista estruturada composta de quatro perguntas abertas sobre a utilização das tecnologias. Para análise dos dados qualitativos, será aplicado o método de análise de conteúdo proposto por Bardin (2008). Para análise dos dados quantitativos será aplicado procedimentos descritivos, média, mediana e desvio-padrão e o teste de *Shapiro Wilk* para verificar a distribuição dos dados. Se a distribuição for normal serão utilizados os testes de X^2 e a *correlação de Pearson*. Se os dados rejeitarem a hipótese de normalidade serão utilizados os teste de *Fischer* e o teste de correlação de *Spearman*. O nível de significância admitido nos testes será de 5%. **Resultados Esperados:** Espera-se com este estudo, verificar qual a relação entre a utilização das tecnologias pelos idosos com o nível de atividade física. As duas principais hipóteses são: o uso excessivo de tecnologias gera o declínio na adesão a prática de atividade física e maiores chances de desenvolvimento de doenças relacionadas ao sedentarismo. E o acesso a novas tecnologias, especialmente as redes sociais e informações

disponibilizadas na internet, poderiam aumentar a adesão na prática de atividade física e também as atividades sociais devido o maior acesso ao conhecimento.