

OS IMPACTOS DAS MÍDIAS SOCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

THE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA ON THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

¹ Clenilton Martins Faria

² Carla Priscila Alves Braga

³ Mariana Mota Tessarolo

⁴ Lourival Pinto Filho

RESUMO

No contexto contemporâneo, caracterizado por rápidos avanços tecnológicos, as mídias sociais desempenham um papel intrínseco na vida diária, conectando pessoas, disseminando informações e proporcionando novas formas de interação. Este estudo focaliza uma demografia muitas vezes subestimada nesse cenário: a população idosa. Seu objetivo é analisar a influência das mídias sociais no processo de envelhecimento e nas relações interpessoais dos idosos na contemporaneidade. A metodologia empregada envolveu uma revisão de literatura, abrangendo livros, dissertações, artigos e outras publicações pertinentes ao tema. Os resultados revelaram que as plataformas digitais oferecem oportunidades significativas para a inclusão social, a conexão interpessoal e o acesso à informação. O contato regular com familiares e amigos por meio dessas mídias demonstrou ter impactos positivos na saúde mental dos idosos, combatendo a solidão e proporcionando suporte emocional. No entanto, a falta de familiaridade com as plataformas digitais pode resultar em exclusão, enquanto a exposição a conteúdos negativos pode prejudicar a saúde mental dos idosos. Além disso, foi destacado que a dependência excessiva das mídias sociais para atividades de lazer pode contribuir para o sedentarismo e o isolamento físico, apresentando desafios para a saúde geral. Portanto, a utilização consciente dessas

¹ Graduado em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduado em Pedagogia pela Faculdade IBRA de Brasília (FABRAS). Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Psicologia Social pela Universidade Santo Amaro (UNISA). Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade Cidade Verde (FCV). E-mail: cleniltonfaria@hotmail.com.

² Graduanda de Psicologia pela Faculdade Anhanguera. Graduada em Pedagogia pela Universidade do Estado do Pará. Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Transtornos Neurocognitivos – Demências (UNIMINAS). Especialista em Governança da Tecnologia da Informação pelo Centro Universitário UNIEURO. Especialista em Desing Instrucional pela Faculdade Unyleya. E-mail: carla.braga07@gmail.com.

³ Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC). Graduada em Psicologia pela Faculdade Anhanguera Linhares. Especialista em Gerontologia pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein/SP. Especialista em Gestão Geriátrica e Gerontológica pela PUC/RJ. MBA em Gestão em Enfermagem pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Especialista em Psicologia Clínica pela Faculdade Anhanguera. Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Anhanguera. Mestranda em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (Educatie). E-mail: enfermeiriamarianamota@hotmail.com.

⁴ Graduado em Psicologia pela Fundação Mineira de Educação e Cultura (FUMEC-BH). Graduando em Direito pela Universidade Federal de Santa Maria - RS (UFSM). Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade FARMAT (MG). E-mail: louripinto.lpf@gmail.com.

ferramentas é crucial por parte da população idosa na atualidade, equilibrando os benefícios sociais com os riscos potenciais associados ao seu uso.

Palavras-chave: Mídias sociais. Impactos. Qualidade de vida. Idosos.

ABSTRACT

In the contemporary scenario marked by rapid technological advancements, social media emerges as intrinsic elements in daily life, connecting people, disseminating information, and providing new forms of interaction. In this context, this study focuses on a demographic often underestimated: the elderly population. Thus, the present study aims to analyze the influence of social media on the aging process and interpersonal relationships of the elderly in contemporary times. The methodology used was a literature review based on the reading of books, dissertations, articles, and other publications related to the theme. It was found that digital platforms offer significant opportunities for social inclusion, interpersonal connection, and access to information. Regular contact with family and friends through these media has positive effects on the mental health of the elderly, combating loneliness and providing emotional support. However, the results also highlighted that unfamiliarity with digital platforms can lead to exclusion, while exposure to negative content can adversely impact the mental health of the elderly. Furthermore, it was emphasized that excessive reliance on social media for leisure activities can contribute to sedentary behavior and physical isolation, presenting challenges to overall health. Therefore, the conscious use of such tools by the elderly population is essential in today's context, balancing the social benefits with potential risks associated with their use.

Keywords: Social media. Impacts. Quality of life. Elderly.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Souza; Araújo e Paula (2015) o termo, mídia social, refere-se a plataformas online e aplicativos que permitem a criação, compartilhamento e interação de conteúdo gerado pelos usuários, possibilitando que indivíduos e organizações criem, publiquem e compartilhem informações, ideias, imagens, vídeos e outros tipos de conteúdo em um ambiente virtual. Segundo os autores, as mídias sociais são caracterizadas pela participação ativa dos usuários, que podem comentar, curtir, compartilhar e interagir com o conteúdo de outras pessoas. Essa interação cria redes sociais virtuais, onde os usuários podem se conectar com amigos, familiares, colegas e até mesmo com pessoas desconhecidas que compartilham interesses semelhantes, exemplos comuns de plataformas de mídias sociais incluem: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, YouTube e Snapchat.

No cenário contemporâneo, marcado por avanços tecnológicos acelerados, as mídias sociais emergem como elementos intrínsecos à vida cotidiana, conectando pessoas, difundindo informações e proporcionando novas formas de interação (PRIMO, 2007).

Este estudo concentra-se em uma demografia muitas vezes subestimada nesse contexto dinâmico: a população idosa. Enquanto as mídias sociais são frequentemente associadas ao universo das gerações mais jovens, é imperativo compreender os impactos dessa revolução digital sobre as vidas das pessoas idosas, pois o envelhecimento populacional é uma realidade global, e, conseqüentemente, a presença de idosos nas plataformas digitais tornou-se uma dinâmica social relevante. Este artigo busca desvendar as nuances das interações online e suas implicações para a qualidade de vida, saúde mental, e integração social das pessoas idosas. Diante desse contexto, surge a indagação central deste estudo: de que maneira as mídias sociais influenciam a experiência de envelhecimento e as relações interpessoais entre os idosos na contemporaneidade?

A investigação sobre os impactos das mídias sociais na vida das pessoas idosas permite não apenas compreender a dinâmica social atual, mas também orientar políticas públicas e práticas de intervenção que promovam uma inclusão digital efetiva e benéfica para esta parcela da população. Este artigo busca, assim, contribuir para o entendimento das transformações sociais advindas da era digital, enfocando especificamente a experiência única das pessoas idosas nesse cenário em constante evolução.

2 MÉTODO

Para realização deste trabalho a abordagem metodológica utilizada foi à revisão de literatura com base na leitura de livros, dissertações, artigos e demais publicações ligadas ao tema. As buscas foram realizadas em livros físicos e arquivos virtuais disponíveis no Google Acadêmico, Scielo, Busca Integrada da USP, BVS Psi, e PEPSIC. A fim de facilitar o processo de busca nos bancos de dados mencionados acima, foram utilizadas como palavras-chave: mídias sociais; impactos; qualidade de vida; e Idosos.

Dentre os critérios de inclusão foram consideradas as publicações escritas em português, com disponibilidade de texto completo em suporte físico e/ou eletrônico;

em contra partida foi adotado como critério de exclusão, as publicações escritas em outros idiomas, ou sem a divulgação completa dos textos.

O método utilizado para a leitura das publicações foi exploratório, seletivo, analítico e interpretativo, a fim de conferir um significado mais amplo aos resultados obtidos (GIL, 2002). Deste modo, a classificação e análise aconteceram em quatro etapas: (1) leitura abrangente dos textos; (2) leitura seletiva, em que se aprofundou em partes dos textos que interessavam ao estudo; (3) leitura analítica, com o objetivo de identificar as ideias-chave nos artigos e construir sínteses e (4) leitura interpretativa, buscando estabelecer relações entre o conteúdo pesquisado.

No total foram analisadas dezesseis publicações, e as principais ideias contidas nestas sobre a temática abordada por este estudo, encontram-se descritas no texto abaixo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente contexto de acelerados avanços tecnológicos, as mídias sociais emergem como elementos centrais na vida cotidiana, conectando pessoas, disseminando informações e proporcionando novas formas de interação. Este estudo concentra-se em uma demografia frequentemente subestimada nesse cenário dinâmico: a população idosa. Ao considerar que as mídias sociais são comumente associadas ao universo das gerações mais jovens, torna-se imperativo compreender os impactos dessa revolução digital na vida das pessoas idosas (RAPINI; RUFFONI; SILVA; ALBUQUERQUE, 2021).

De acordo com Ferreira (2017) as mídias sociais proporcionam oportunidades para os idosos se conectarem com familiares, amigos e até mesmo fazer novas amizades, superando barreiras geográficas, promovendo uma sensação de inclusão social, o contato regular com familiares e amigos por meio das mídias sociais pode ter um efeito positivo na saúde mental dos idosos, proporcionando suporte emocional e combatendo a solidão. Ainda segundo a autora, as mídias sociais oferecem à população idosa acesso fácil a informações relevantes, notícias e atualizações sobre seus interesses, mantendo-os informados e engajados.

Em conformidade com a autora, Porfírio e Bottoni (2021) defendem que as plataformas sociais oferecem oportunidades para participar de comunidades online, envolver-se em atividades culturais, compartilhar hobbies e interesses, o que pode enriquecer a vida cultural dos idosos, além de oferecem plataformas que possibilite às

peças idosas compartilhem suas memórias, experiências de vida e sabedoria, contribuindo para a preservação da história pessoal e familiar.

Em contra partida Adamo; Esper; Bastos; Sousa e Almeida (2017) apontam que em alguns casos, a falta de familiaridade com as plataformas digitais pode levar a sentimentos de exclusão, caso os idosos se sintam incapazes de participar plenamente nesse ambiente online. Os autores defendem ainda que a exposição a conteúdos negativos, como notícias alarmantes ou interações desagradáveis, pode ter impactos adversos na saúde mental, especialmente se os idosos não souberem lidar com essas situações.

Segundo Morato (2018) a dependência excessiva das mídias sociais para atividades de lazer pode resultar em sedentarismo e isolamento físico, o que não é benéfico para a saúde geral, para além disso a exposição excessiva da vida pessoal nas redes sociais pode gerar preocupações com privacidade e segurança.

Em função do exposto, Rapini; Ruffoni; Silva e Albuquerque (2021) destacam que a população idosa deve se atentar para o uso consciente das mídias sociais a fim de que os efeitos benéficos se sobreponham aos efeitos nocivos, contribuindo assim para promoção da saúde, qualidade de vida, relacionamento interpessoal, socialização, e aquisição de novos conhecimentos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que as mídias sociais emergem como elementos intrínsecos à vida cotidiana no cenário contemporâneo, este estudo se dedicou a desvendar os impactos dessa revolução digital na vida da população idosa, uma demografia muitas vezes subestimada nesse contexto dinâmico. Enquanto as mídias sociais são tradicionalmente associadas às gerações mais jovens, torna-se imperativo compreender como essa revolução tecnológica influencia a experiência de envelhecimento e as relações interpessoais dos idosos na contemporaneidade.

A investigação, fundamentada em uma abordagem metodológica de revisão de literatura, proporcionou uma análise abrangente e multifacetada que por sua vez revelou que as plataformas digitais oferecem oportunidades significativas para a inclusão social, conexão interpessoal e acesso à informação relevante. O contato regular com familiares e amigos, promovido pelas mídias sociais, demonstrou ter efeitos positivos na saúde mental dos idosos, combatendo a solidão e proporcionando suporte emocional.

Entretanto, os resultados também destacaram que a falta de familiaridade com as plataformas digitais pode levar à exclusão, enquanto a exposição a conteúdos negativos pode impactar adversamente a saúde mental dos idosos. Além disso, a dependência excessiva das mídias sociais para atividades de lazer pode contribuir para o sedentarismo e o isolamento físico, apresentando desafios para a saúde geral.

É fundamental, portanto, que a população idosa e aqueles que interagem com ela estejam cientes desses desafios e busquem um uso consciente das mídias sociais. O equilíbrio entre os benefícios, como a promoção da saúde, qualidade de vida, relacionamento interpessoal e aquisição de conhecimento, e os potenciais riscos deve ser cuidadosamente considerado. A conscientização sobre a privacidade e a segurança online também se torna crucial, uma vez que a exposição excessiva da vida pessoal nas redes sociais pode gerar preocupações.

Assim, conclui-se que as mídias sociais representam uma ferramenta valiosa para a população idosa, mas seu uso deve ser orientado por uma abordagem consciente e informada. Este estudo contribui para a compreensão mais profunda das transformações sociais advindas da era digital, destacando a experiência única das pessoas idosas nesse cenário em constante evolução. Ao atentar para as nuances desse impacto, espera-se que as políticas públicas e práticas de intervenção sejam informadas, promovendo uma inclusão digital efetiva e benéfica para todas as faixas etárias, especialmente a população idosa.

REFERÊNCIAS

ADAMO, C. E.; ESPER, M. T.; BASTOS, G. C. F. C.; SOUSA, I. F.; ALMEIDA, R. J. **Universidade aberta para a terceira idade**: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 20, n. 4, p. 545- 555, ago. 2017.

FERREIRA, Michelle Cristina. **Idosos internautas**: a influência das redes sociais virtuais na qualidade de vida e nos relacionamentos familiares e sociais. 2017. 113 f. Dissertação (Mestrado em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MORATO, Antonio Carlos. **O idoso na sociedade da informação**: da inclusão social à inclusão digital. 2018. Consultor Jurídico. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2018-jan-08/direito-civil-atual-idoso-sociedade-informacao>. Acesso em: 22 jan. 2024.

PRIMO, Alex. **Interação mútua e interação reativa**: uma proposta de estudo. Porto Alegre: Ed. Editora Sulina, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/aj11-a05/96617>. Acesso em: 18 jan. 2024.

Ramos M.P. **Apoio social e saúde entre os idosos**. Sociologias 2002; 4(7): 156-175.

RAPINI. M. S; RUFONI. J; SILVA. L. A; ALBUQUERQUE. E. M. **Economia da ciência, tecnologia e inovação** : fundamentos teóricos e a economia global. Organizadores. – 2.ed. Belo Horizonte: FACE – UFMG, 2021.

SOUZA, J. L. de A.; ARAÚJO, D. C. de; PAULA, D. A. de. Mídia social WhatsApp: uma análise sobre as interações sociais. **Revista Alterjor**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 131-165, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/aj11-a05>. Acesso em: 18 jan. 2024.