

## ANÁLISE DA CARTILHA DIGITAL SABER NA MELHOR IDADE – SAÚDE DO IDOSO E INCLUSÃO DIGITAL

**Maria Karoline da Silva Andrade; Cristine Martins Gomes de Gusmão (Orientador)**

O Brasil encontra-se num período de transição demográfica, no qual a população idosa tem aumentado de forma rápida, o IBGE estima que em 2050 aproximadamente 29,8% da população brasileira será constituída de idosos. Com base nisso, a cartilha digital Saber na Melhor Idade, busca promover a atenção básica à saúde do idoso através da inclusão digital e conscientização a respeito da prática de exercícios físicos, ela tem quatro temas específicos, relacionados à prática de exercícios físicos, são eles: mobilidade, equilíbrio, coordenação motora e resistência. Cada tema é explanado de maneira sucinta e facilmente compreensível em cinco pontos: “O que é?”, “O que fazer?”, “Para que serve?”, “E se eu não fizer?”, “Moral da história”. O formato digital, além de promover a inclusão, é um recurso a mais para atrair usuários com animações e interatividade. Este trabalho tem como objetivo analisar o primeiro contato de um grupo de idosas com a cartilha digital Saber na melhor idade. Foi apresentada em formato digital a cartilha Saber na Melhor Idade, para um grupo de senhoras participantes do encontro Saber na melhor idade, através do uso de tablets. Após a interação com o aplicativo da cartilha, foi aplicado um questionário de avaliação da mesma, no qual foram abordados os seguintes pontos: personagens, cores, entendimento, legibilidade, usabilidade. No total foram preenchidos 27 questionários, com respostas coletadas pelos colaboradores do Saber, e alunos da UFPE. Quanto aos personagens e representação mais de 80% se sentiram representadas pelos mesmos. Quanto as cores utilizadas não houve incômodos, porém 50% respondeu que as cores interferiram na leitura da cartilha. Quanto à legibilidade 80% declarou ter conseguido ter todo o texto e também ter gostado da letra utilizada, porém houve discordâncias a respeito do tamanho da mesma, onde 40% declararam que o tamanho da letra dificultou a leitura. Quanto ao entendimento mais de 80% alegaram conseguir entender o tema da cartilha e a ligação entre a atividade física e a resistência. No que se trata da usabilidade 59% alegou que os itens do menu da cartilha é de fácil acesso e também que o tipo de navegação estava sendo utilizado, 65% alegou ter capacidade de acessar todo conteúdo do tema. Numa escala de 0 a 10 a cartilha obteve 10 em 71% das respostas. Dentre as opiniões sobre a cartilha tem-se “Precisa ser feita uma cartilha para os filhos, para que entendam o que passamos”, “Bem educativa”, “‘Moral da história’ consegue motivar a vontade de praticar os exercícios físicos”, “Foi maravilhoso e vai ajudar muito na caminhada do dia-a-dia”, “Ótimo para ajudar a ficar mais ativa”, “Ajuda bastante para conhecimento sobre as atividades”. Com os resultados coletados, as devidas melhorias na cartilha serão realizadas, para que a cada tema desenvolvido haja uma maior aproximação com o público alvo. A saúde do idoso depende de fatores fisiológicos e também sociais, a inclusão do idoso na sociedade é essencial para que o mesmo tenha um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida, para isso, ao desenvolver produtos para essa população é preciso que os mesmos sejam envolvidos de maneira direta, de forma a se sentirem integrados com o processo e não apenas usuários.

**Palavras-chave: atividades físicas; inclusão digital; saúde do idoso.**