

As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura

Leticia Miranda de Miranda¹
Sidney Ferreira Farias²

MIRANDA, L.M.; FARIAS, S.F. Contributions from the internet for elderly people: a review of the literature. *Interface - Comunic., Saúde, Educ.*, v.13, n.29, p.383-94, abr./jun. 2009.

The internet has introduced new methods for information acquisition, reasoning, communication and leisure. More than any other vehicle, it enables easy access to general and scientific information on health. Based on a review of the literature, this study discusses the contributions from the internet for elderly people along three different lines: influence on wellbeing; sources of information on physical activity and health; and forms of leisure expression. The results indicate that, for elderly people, the internet is an effective means for disseminating information on health and physical activity. It is a leisure pursuit and an important tool for preventing social isolation and depression, and it also stimulates brain activity. It is concluded that appropriate use of the Internet contributes positively towards elderly people's wellbeing, both because of its informative and divertive nature and because of the leaning process engendered through its use.

Keywords: Elderly people. Internet. Physical activity. Health.

A internet introduziu uma nova forma de aquisição de informação, raciocínio, comunicação e lazer e, mais do que qualquer outro veículo, possibilita o acesso fácil a informações gerais e científicas sobre saúde. Baseado em uma revisão de literatura, este estudo discute as contribuições da internet para o idoso em três diferentes âmbitos: reflexos sobre o bem-estar, fonte informativa sobre atividade física e saúde e formas de expressões de lazer. Os resultados indicam que a internet para o idoso é um meio efetivo de divulgação de informações sobre saúde e atividade física, sendo considerada uma forma de lazer e uma ferramenta importante para a prevenção do isolamento social e da depressão, estimulando, também, a atividade cerebral. Conclui-se que o uso apropriado da rede contribui positivamente para o bem-estar do idoso, tanto por seu perfil informativo e lúdico quanto por seu uso caracterizar um processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Idoso. Internet. Atividade física. Saúde.

¹ Graduada em Educação Física. Mestranda, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Rua Germano Wendhausen, 142, apto 301. Centro, Florianópolis, SC, Brasil. 88.015-460 lemmiranda@gmail.com
² Graduado em Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Desportos, UFSC.

Introdução

A internet, sistema de informação global formado por uma rede mundial de computadores interconectados (Federal Networking Council, 1995), representa hoje o maior repositório de informações disponíveis a qualquer pessoa que a acesse de qualquer parte do mundo. É inegável que o advento da internet e do computador trouxe facilidades para o dia-a-dia das pessoas, sem falar da contribuição para a ciência e para os processos administrativos. A internet introduziu uma nova forma de aquisição de informações, pensamento, busca por conhecimento, comunicação social e lazer.

A partir do seu surgimento, parte da população que já tinha experiência com computadores adaptou-se rapidamente à nova tecnologia, que, em curto período de tempo, passou a ser usada por milhões de pessoas. Assim, a internet tomou proporções mundiais como uma das mais revolucionárias invenções do século. A eletricidade – 1873 –, por exemplo, atingiu cinquenta milhões de usuários depois de 46 anos de existência; o telefone – 1876 – levou 35 anos para atingir a mesma marca; o automóvel – 1886 –, 55 anos; e a televisão – 1926 –, 26 anos. Por sua vez, a internet – 1995 – levou apenas quatro anos para atingir cinquenta milhões de usuários no mundo (Baldessar, 2005).

Porém, o seu surgimento intensificou o processo chamado de “exclusão digital”, ou seja, aqueles que não fazem uso do computador frequentemente, em geral limitados pela condição financeira ou pela idade, não têm acesso às facilidades e às comunidades do mundo virtual. Ainda assim, estudos demonstram que os idosos, cada vez mais, vêm buscando por informações atuais e pela informatização.

Dos últimos resultados publicados pelo IBGE (2005) - (Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios), destaca-se, por um lado, o visível envelhecimento da população brasileira – amplia-se de forma significativa o número de idosos, caracterizado, sobretudo, pelo aumento da expectativa de vida - e, por outro, a estatística de que um em cada cinco lares brasileiros possui computador e 13,7% possuem internet domiciliar. O cruzamento desses dados remete-nos à reflexão de como essa parcela da população idosa comporta-se diante dos recursos que essa nova tecnologia, presente cada vez mais nos lares brasileiros, disponibiliza.

Dessa forma, como todos os fenômenos de proporções mundiais que acarretam uma mudança de comportamento da sociedade, estudos são necessários para se verificarem as consequências do impacto causado pela Internet na vida dos cidadãos (Nie, 2001). Em especial, como esse impacto foi devido à introdução de uma nova tecnologia, entende-se que a mais atingida foi a faixa etária acima dos sessenta anos, o contingente populacional que mais cresce no Brasil.

Logo, busca-se atualmente identificar quais os objetivos dos idosos no uso da internet e como ela pode contribuir positivamente para a velhice dessas pessoas. Nesse sentido, um dos principais campos de investigação é o da saúde, pois a internet, mais do que qualquer outra mídia, oferece possibilidades de acesso a informações específicas e científicas sobre o tema (Lewis, 2006).

No âmbito da atividade física para idosos, essa afirmação também se verifica, e a internet abre espaço para o surgimento de uma nova abordagem, que, diferentemente da costumeira, enfatiza o aspecto motor, e leva em consideração o lado psicológico. A preocupação em informar o idoso sobre outros benefícios da prática, indo além dos conhecidos benefícios físicos e de natureza puramente fisiológica, caracteriza uma forma de intervenção positiva para a mudança de comportamento nessa idade, dando um significado mais apropriado à prática da atividade física.

De acordo com o exposto, este trabalho tem como objetivo principal caracterizar, por meio de uma revisão de literatura, a utilidade do ambiente internet para o idoso no âmbito do lazer, da atividade física e da saúde. Logo, as questões a serem respondidas e discutidas são: qual a contribuição da Internet para o idoso no que concerne à busca de informações sobre o processo de envelhecimento, a atividade física e a saúde? A rede tem influências para a formação de um lazer cultural interativo? A rede possui reflexos diretos sobre o bem-estar dessa população?

Faz-se importante destacar que dados sobre usuários brasileiros com mais de sessenta anos são escassos. Estudos epidemiológicos que busquem caracterizar ou traçar um perfil desses usuários são necessários, pois só a partir daí será possível um aprofundamento sobre a relação do brasileiro idoso com a Internet, discutindo, assim, suas proximidades e discrepâncias com os resultados obtidos com base em pesquisas realizadas em outros países, contextualizando-o econômica, cultural e socialmente.

Dessa forma, neste artigo, optou-se por incluir também, além dos dados sobre o nosso país, estudos realizados fora dele, acreditando-se ser a revisão de literatura um ponto de partida e de base para novos estudos na área.

Métodos

Na etapa de busca por estudos relacionados ao tema proposto por esta revisão, foram consultadas estas bases de dados eletrônicas: Science Direct, Medline/Pubmed, Lilacs, SciELO, Biomed Central e PsycInfo. O Portal de Periódicos da Capes também foi consultado para a coleta de alguns artigos.

Os seguintes descritores foram utilizados na realização das buscas: *aging* ou *elderly* e *internet*, combinados com *physical activity*, *health* ou *leisure*. Nas bases de dados Lilacs e SciELO, esses termos foram empregados em língua portuguesa – envelhecimento, idoso, internet, atividade física, saúde e lazer –, sendo filtrados os artigos publicados a partir de 1995, ano de maior difusão da internet em nível mundial. A partir daí, com base no título do artigo, selecionaram-se todos os resumos que pudessem ser relevantes para a realização do estudo.

O passo subsequente foi obter os artigos no formato original. Buscaram-se os artigos completos e, nos selecionados, analisou-se o seu referencial teórico para se detectarem outros artigos/livros importantes para o trabalho.

Como critérios de inclusão, foram adotados os seguintes itens: artigos ou trabalhos acadêmicos publicados no período de 1995 a 2007, nos idiomas inglês, português ou espanhol; artigos que estavam relacionados aos descritores selecionados, e artigos ou trabalhos acadêmicos cuja versão completa estivesse disponível no Brasil.

Os critérios de exclusão foram: artigos sem resumos ou escritos em outra língua que não fosse a inglesa, a portuguesa ou a espanhola; resumo de artigos e trabalhos distantes do tema abordado (estudos que exploravam a relação idoso e internet de forma técnica, como, por exemplo, tipos de interfaces apropriadas para as dificuldades sensoriais dos idosos).

Após essa triagem baseada nos critérios acima, incluíram-se, no estudo, os artigos (n=34), os livros (n=04) e outros textos (teses e leis/resoluções, n=04) que traziam contribuições para as questões propostas. A busca de referências encerrou-se no mês de outubro de 2007.

A seguir, serão apresentados, em tópicos, os resultados encontrados e a sua discussão; e, nas considerações finais, serão expostas as conclusões acerca do tema tratado.

A saúde do idoso e o uso da internet

Certos aspectos psicossociais negativos, comuns na velhice (como solidão, isolamento social, alienação), podem ser minimizados com o apropriado uso da internet. Criar uma nova rede de amigos, buscar informações sobre assuntos de interesse pessoal e sobre o que acontece ao seu redor e no mundo são atitudes que inserem o idoso novamente no meio social em que vive, conforme constataram Karavidas, Lim e Katsikas (2005), no estudo que envolveu 222 idosos de ambos os sexos. Para alcançar esses resultados, os autores investigaram a relação entre o uso do computador e da internet com autoeficácia e satisfação com a vida.

De acordo com White et al. (1999), o uso regular da internet reduz significativamente os índices de solidão e depressão na senescência, sobretudo porque promove a interação e o convívio social, sobrepondo barreiras limitantes, tais como as deficiências físicas. Os pesquisadores realizaram um estudo experimental em que um grupo de 15 idosos, residentes em uma casa de repouso, recebeu orientações sobre o uso da internet durante cinco meses. Os dados coletados (cognição, estado de saúde, equilíbrio, depressão e aspectos sociais) foram comparados a um grupo-controle de 15 idosos não usuários de computador.

Nos Estados Unidos, pesquisas regulares são realizadas pelo projeto Pesquisa Internet e Vida Americana, o qual tem como objetivo principal observar o impacto da internet nas famílias, nas comunidades, na educação e em outros contextos do dia-a-dia dos cidadãos americanos. Diversos

relatórios anuais são divulgados explorando diferentes questões, e uma importante constatação, feita no ano 2000, cujo relatório investigou 3.533 americanos (Pew Internet, American Life Project, 2000), demonstra que quanto mais experiência e anos de uso de internet um usuário possui, maior a sua rede de contatos.

Contextualizando, os dados acima refletem a realidade de um país onde o acesso à tecnologia não é limitado por questões econômicas ou culturais; pelo contrário, o acesso irrestrito, e até de certa forma incentivado, promove a inclusão da maioria da população no meio digital. A utilização ou não da internet torna-se mais uma questão de opção, o que faz com que esse tipo de inferência – sociabilidade relacionada a anos de uso – seja possível. Pensa-se não ser aplicável a uma realidade em que as questões econômicas ou culturais são limitantes, não cabendo aqui aprofundá-las e, assim, desvirtuar o propósito deste estudo.

Por outro lado, Nie (2001), em seu estudo de revisão no qual explorou a internet e a sociabilidade, relata que, para aqueles com uma ampla rede de contatos sociais, o uso da internet não modifica a socialização, ou até prejudica, pois o tempo dedicado às atividades virtuais diminui o que seria destinado a encontros com amigos e parentes, por exemplo. O pesquisador afirma que os estudos que demonstram a relação direta entre a sociabilidade e o uso da internet não buscam identificar quais atividades foram substituídas pelas atuais horas gastas no computador, apenas verificam os contatos virtuais do usuário.

Indo além dos aspectos psicológicos afetados pelo envelhecimento, outra função mental sofre um declínio: a cognição. Mais do que apenas os diferentes tipos de memória, a cognição é o processo do “conhecer”. A função cognitiva é formada pela combinação das seguintes funções cerebrais: aquisição de conhecimento, atenção, intuição, linguagem, percepção do outro, habilidade e comportamento motor, tomada de decisões, planejamento e julgamento (Guyton, 1993).

Para Freese, Rivas e Hargittai (2006), o uso da internet auxilia na prevenção do envelhecimento cerebral, mantendo o cérebro cognitivamente ativo e dinâmico. Em um estudo longitudinal, os autores verificaram que, entre os 6.857 idosos participantes do estudo, aqueles que mais dedicavam o seu tempo à internet eram os que possuíam maiores habilidades cognitivas. Os autores destacam que toda a amostra possuía nível de escolaridade de, no mínimo, Ensino Médio completo, e, por esse fato, sugerem futuros estudos que definam a relação causa-efeito envolvida: idosos possuem maiores habilidades cognitivas porque utilizam a internet, ou aqueles que já possuem maiores habilidades sentem-se mais confortáveis em usar o ambiente virtual.

De qualquer forma, com o propósito de manter a cognição, a internet vem sendo utilizada como ferramenta de estímulos cerebrais por meio de uma variada gama de opções: jogos interativos, música, vídeo, bibliotecas, ensino a distância, comunidades virtuais e outros. Muitos *softwares* estão à disposição dos idosos, tendo como objetivo a melhoria da memória, da atenção e, até, da audição. Um exemplo da aplicabilidade do computador e da internet para esses fins é a casa de repouso *Erickson Retirement Communities*, que, a exemplo de outras nos Estados Unidos, dispõe, para os seus residentes, de uma sala de computação com aulas periódicas, buscando manter e estimular a saúde mental deles.

Porém, a internet ainda faz pouca parte da rotina da maioria dos idosos, sobretudo nos países em desenvolvimento como o Brasil, o que acarreta a falta de dados sobre os verdadeiros benefícios que a utilização regular dessa ferramenta poderia proporcionar a esse público. Um dos empecilhos para o uso da internet foi descrito por Mead et al. (2000), quando compararam adultos jovens com idosos. Os autores concluíram que adultos mais velhos encontram mais dificuldades em buscas realizadas na internet devido a uma maior quantidade de erros de sintaxe cometidos e, também, porque fazem uso de ferramentas menos complexas de busca.

Slone (2003), pesquisando o hábito de 31 usuários de diferentes faixas etárias, demonstrou que essa dificuldade é devida à escassez de domínio sobre o modelo dinâmico da rede internet, pois, de forma similar à observada nas crianças, os indivíduos idosos costumam digitar, diretamente na ferramenta de navegação, o *site* a visitar, explorando pouco o formato intertextual da internet, ou seja, sem fazer o uso de âncoras.

Já em uma investigação cujo instrumento de pesquisa foi aplicado em forma de entrevista, com uma amostra de 324 idosos moradores de uma zona residencial predominantemente composta de

aposentados, as barreiras para o acesso à internet foram: custo, complexidade, impedimentos ergonômicos e falta de interesse. Os autores sugeriram então que fossem desenvolvidos programas específicos para o público idoso, levando-se em consideração a percepção deles sobre a tecnologia. Esses programas deveriam ser também personalizados de acordo com as características dessa faixa etária (Carpenter, Buday, 2007).

No estudo de Alemagno, Niles e Treiber (2004), o computador foi utilizado para auxiliar os idosos a controlarem os medicamentos que cada um deles deveria ingerir durante o dia. O estudo foi realizado por dois meses e incluiu 412 idosos. Cada participante utilizou o computador para registrar diariamente os medicamentos ingeridos e assistir a vídeos de conscientização sobre os efeitos negativos da má administração de remédios. Quando questionados sobre o uso do computador, 96% dos idosos relataram que o consideraram fácil; 89% acharam que esse tipo de intervenção poderia ser eficiente para outros idosos, e 63% afirmaram que aprenderam coisas novas ao usar o computador para assistir aos vídeos.

Para Cuervo (2000), psicanalista e professor de filosofia, dois são os tipos de comportamentos dos idosos diante das novas tecnologias: rejeição ou aceitação. O autor afirma que o indivíduo que apresenta uma percepção otimista da vida passa a aceitar as novas tecnologias e a fazer uso delas; já aquele que se autointitula "velho" rejeita qualquer tipo de mudança ou novidade, atitude esta que se reflete nas suas escolhas por usar ou não computadores e internet.

Nesse sentido, Slone (2003), procurou explorar os objetivos dos idosos no ambiente da internet e encontrou os seguintes: buscas por informações referentes à profissão, atualidades e algum tópico de interesse diverso. Aditivamente, Fox (2004), na mesma vertente dos resultados obtidos nos estudos de Merrel (2001), verificou que a atividade mais popular entre os idosos na internet é a troca de e-mails.

Enquanto alguns estudiosos tentam comprovar a premissa de que o uso do computador melhora o bem-estar dos idosos (Karavidas, Lim, Katsikas, 2005; White et al., 2002; White et al., 1999), Dickinson e Gregor (2006), baseados em uma metanálise de diversas pesquisas sobre o tema, declaram que poucas são as evidências científicas para tal afirmação. Outros gerontologistas enfatizam que a tecnologia está sendo imposta à sociedade mais rapidamente do que as suas implicações podem ser estudadas e compreendidas (Coulson, 2000). Asla, Williamson e Mills, 2006, buscando aprofundar os debates sobre o tema, afirmam que existem ainda muitas lacunas a serem preenchidas, dúvidas a serem sanadas e poucos estudos que refletem a relação entre o idoso e a internet.

A internet como ferramenta de intervenção e fonte informativa sobre atividade física e saúde

No Brasil, o IBGE (2005) constatou que os jovens acessam a rede com menor intensidade do que os mais velhos: no contingente de usuários de dez a 17 anos de idade, 24,1% utilizam a rede pelo menos uma vez por dia, enquanto na faixa etária de quarenta anos ou mais, este percentual é de 45,3%. Grande parte desses usuários tem, como atividade costumeira na internet, a procura por informações. Com esse fim, é muito comum a utilização de ferramentas de pesquisa e de sistemas de recuperação de conhecimentos que localizam informações nos *sites* públicos da internet. Nesses portais de busca, uma pesquisa sobre determinado assunto na área de saúde, realizada por uma pessoa não treinada, resulta em uma infinidade de respostas, entre as quais constam informações relevantes e importantes, porém que podem apresentar inconsistências e divergências (Sales, Toutain, 2005).

De acordo com Lewis (2006), que investigou de forma qualitativa os conteúdos sobre saúde disponíveis na internet, uma grande preocupação relatada na literatura médica é a enorme variedade de informações sobre o tema acessível para um público majoritariamente leigo; os conteúdos abordados vão desde material comercial, passando por *sites* pessoais, até abordagens alternativas de saúde. Sales e Toutain (2005), afirmam que há uma necessidade real de se verificar a qualidade de informação em saúde na *Web* para o público leigo. No Brasil, não existe legislação específica para regulamentar o uso da internet ou o comércio eletrônico, o que, segundo o Conselho Regional de Medicina - São Paulo (2001), incentiva a autorregulamentação do setor para estabelecimento de padrões mínimos de qualidade, segurança e confiabilidade dos *sites* de saúde. Esse dado motivou o órgão brasileiro a redigir

o Manual de Princípios Éticos para Sites de Medicina e Saúde, o que obrigou os profissionais registrados no Conselho Regional de Medicina a seguirem as instruções contidas nesse documento.

Essa preocupação faz-se importante em face da crescente demanda por informações sobre saúde na rede. Lewis (2006) afirma que a maioria dos estudos que avaliam o uso da internet como ferramenta de busca de informações em saúde tem perfil quantitativo. Poucos são qualitativos, ou seja, avaliam verdadeiramente o impacto dessa informação na vida dos usuários.

Sendo os Estados Unidos o país com o maior número de computadores por residência e, também, com maior acesso à internet, é compreensível que grande parte dos estudos comportamentais relacionando usuários e internet seja realizada lá. Nesse contexto, é importante destacar a vasta quantidade de *sites* e fóruns de discussão americanos dedicados ao público sênior. De interesses variados, abrangem desde aposentadoria a treinamento para uso do computador.

Estima-se que 80% dos adultos americanos usuários de internet utilizam em algum momento, ou já utilizaram, a rede mundial de computadores como fonte de informações sobre saúde; o tópico "exercícios físicos" teve 36% das respostas, e o tópico "dietas e nutrição", 44% (Fox, Fallows, 2003). É importante ressaltar a observação dos autores de que nem sempre a informação encontrada é precisa e completa. Contraditoriamente, idosos, naturalmente menos familiarizados com computadores, logo com mais dificuldades de buscar a informação, são, na maioria das vezes, os que mais precisam dela.

DeOllós e Morris (1999), afirmam que a internet facilita a busca por informações relacionadas à saúde, e que, ainda, contribui para um comportamento preventivo em relação ao processo de envelhecimento. Porém, Meischke et al. (2005) verificaram que o comportamento preventivo é pouco comum no que diz respeito ao infarto agudo do miocárdio, doença cujo tratamento profilático pode ser decisivo. Dos 316 participantes (idosos com média de idade de 74 anos), 49% afirmaram buscar informações sobre saúde na internet, e poucos (7%) foram os que relataram conhecer a respeito da prevenção do infarto, fazendo-o somente em casos de emergências, o que os enquadra como pertencentes a um grupo de alto risco. Os autores concluíram indicando que os profissionais da saúde devem buscar recursos que atinjam mais efetivamente a população idosa usuária da internet.

Ainda em se tratando da pesquisa por patologias específicas na internet, o estudo de Hardyman et al. (2005) comparou duas formas de obtenção de informações sobre o câncer: (1) a internet e (2) um "disque-informações". Os autores observaram que ambas as opções se complementavam, pois o *site* informativo foi mais acessado para obtenção de informações científicas e factuais sobre a doença. Já a conversa telefônica serviu como forma de se encontrar um apoio emocional para o momento vivido. Para obter esses resultados, os autores compararam 994 telefonemas com 3.096 questionários respondidos digitalmente; a amostra participante foi composta de sujeitos com diferentes tipos de câncer, com idade igual ou superior a 50 anos.

A internet também vem sendo utilizada como ferramenta auxiliar dos profissionais de Educação Física. Em São Paulo, após uma avaliação dos participantes, por profissionais de Educação Física, cuja idade variava até 74 anos, observou-se que eles recebiam, via correio digital, o programa de exercícios físicos a cada semana, e realizavam o que foi solicitado nos parques da cidade. Essa forma, não supervisionada e com acompanhamento à distância, mostrou-se efetiva para se reduzir a pressão arterial e melhorar a composição corporal (Nunes et al., 2006).

Costa et al. (2005) comprovaram a efetividade da internet como forma auxiliar de tratamento para perda de peso. Os 532 participantes de um estudo realizado por esses autores – adultos, com sobrepeso e idade média não relatada – foram acompanhados durante 13 meses, e enviaram diariamente, via internet, uma lista com os itens sobre a sua ingestão de alimentos e a massa corporal pesada toda semana. O índice de massa corporal médio foi reduzido de 30,9 kg/m² para 28,2 kg/m², e o peso corporal médio, de 82,3 para 75 kg.

Estudos demonstram também a utilidade do uso de *sites* como forma de intervenção para aumentar a quantidade de atividade física diária da população. Spittaels, Bourdeaudhuij e Vandelanotte (2007) separaram, em três grupos distintos, 434 indivíduos voluntariamente participantes, com idades que variavam de vinte a 55 anos. Participantes do grupo A (n=173) recebiam conselhos sobre um estilo de vida mais ativo por meio do *site*, e preenchiam um questionário cuja resposta informava acerca do nível de atividade física atual e fornecia mais dicas e sugestões para melhorar o seu comportamento. O grupo

B (n=129), além das visitas ao *site*, tinha acesso a outras seções, onde encontrava informações sobre tipos de exercícios físicos, fóruns de discussão, informações de contato, entre outros. O grupo C (n=132) não tinha acesso ao *site* nem a nenhum tipo de intervenção durante os seis meses do estudo. Os resultados mostraram que houve um incremento significativo do nível de atividade física (medido por meio do questionário IPAQ versão longa) dos grupos A e B, o que demonstrou um bom resultado da intervenção realizada pela internet.

Com esse mesmo intuito, porém buscando intervenções para a população idosa, Hageman, Walker e Pullen (2005) realizaram um estudo experimental pré e pós-teste com a participação de 30 mulheres, as quais, no começo do estudo, reportaram: não praticar exercícios físicos regulares, ter idade entre cinquenta e 69 anos, e ter acesso domiciliar à internet. Além da medida do nível de atividade física (com a utilização de um recordatório de sete dias), foram verificadas: a capacidade cardiorrespiratória (teste de uma milha), a massa de gordura corporal (bioimpedância), a altura e o peso, a flexibilidade (sentar e alcançar), e outros parâmetros comportamentais. A amostra foi dividida em dois grupos, e ambos receberam três e-mails durante os três meses em que ocorreu o estudo, sendo um por mês. Um dos grupos recebeu e-mails com informações personalizadas, e o outro apenas informações gerais sobre os benefícios da prática de atividades físicas. Os resultados mais expressivos foram: diminuição da percepção das barreiras para a prática em ambos os grupos e melhora da flexibilidade e do percentual de gordura corporal.

De acordo com Mezey et al. (2001), a internet tornar-se-á a maior fonte de informações sobre educação e cuidados com a saúde no próximo século. Ainda segundo a mesma fonte, os idosos constituem o segmento da população que mais cresce em se tratando do uso da internet. Os autores vão mais longe e arriscam que os idosos com acesso a essa ferramenta são mais bem informados e estão mais aptos a tomarem decisões sobre sua saúde.

O idoso e o lazer digital

O lazer digital, como é chamado o entretenimento existente na Internet, é classificado em dois tipos distintos por Trew e Malle (2004): (1) ativo ou (2) passivo. Segundo os autores, o entretenimento ativo permite a interação do usuário com objetos e personagens do programa. Já no passivo, a interação é mínima, são, por exemplo: os filmes, as músicas e a maioria dos *sites*.

O IBGE (2005) constatou que, na população estudantil usuária da internet, a proporção dos que a utilizaram para atividades de lazer foi de 65,5%. Já entre o contingente dos usuários da rede que não eram estudantes, o maior percentual foi o das pessoas que a acessaram para comunicação com outras pessoas (67,8%). As atividades de lazer representaram 45,7% das respostas. O Brasil caracteriza-se por ser o país com maior tempo médio de navegação residencial por indivíduo, com tempo recorde de 22 horas e 43 minutos.

Com maior acesso à informação e à participação ativa em diferentes vivências, outra marca da sociedade globalizada, o idoso vem tendo oportunidades, nos mais diversos âmbitos, inclusive no contexto do lazer, de ressignificar sua existência, sua aprendizagem, sua importância como cidadão detentor de direitos e garantias legais, seu envelhecimento, sua própria velhice e os níveis de sua efetiva participação dentro da sociedade. (Gaspari, Schwartz, 2005, p.74)

Para muitos, idoso é sinônimo de aposentadoria, cuja quantidade de tempo livre é presumida maior do que o restante dos cidadãos em idade escolar ou adulta. Iniciam-se aí, então, a cobrança e a exigência, por parte da sociedade, de que os idosos convertam o tempo livre em tempo de lazer. Por outro lado, Marcelino (2000) afirma que é comum a associação entre o idoso e o lazer, mas que, devido a alguns fatores sociais, essa associação nem sempre se verifica na prática. O baixo poder aquisitivo decorrente da aposentadoria e a conseqüente redução do padrão de vida desses indivíduos fazem com que eles não participem ativamente das atividades de lazer.

Para Debert (1999), a exigência da sociedade transforma o período da aposentadoria. Antes visto como um momento de descanso e recolhimento, a aposentadoria passa, agora, a ser caracterizada como um período de atividades voltadas ao lazer, em que é possível se evitar o envelhecimento. Esse estereótipo é difundido muitas vezes pela própria mídia, que explora a imagem do idoso sadio, jovem e, sobretudo, ativo. Nessa visão, chamada de funcionalista e compensatória por Rodrigues (2002), o lazer é sinônimo de vida ativa, em que o que se deve buscar é a saúde e a juventude. A internet, por outro lado, surge com uma nova proposta de lazer.

Atualmente, o lazer atingiu outras dimensões e passou a ser também possível no "mundo virtual". Leung e Lee (2005) estudaram, entre outras variáveis, a influência do lazer digital na qualidade de vida de 238 sujeitos de ambos os sexos, com idades variantes entre 15 e 64 anos, a qual foi medida por meio de entrevistas. Os autores verificaram que essa forma de lazer – representada, no estudo, pelas atividades de ouvir música pela internet, navegar por lazer ou entretenimento, e jogos on-line – contribui de maneira positiva e já alcança um expressivo número de adeptos de diferentes faixas etárias. Logo, para que o idoso interaja de forma completa com o meio social em que vive, espera-se que esse público faça parte do processo de inclusão digital, de modo que possa explorar também essa nova forma de entretenimento e lazer.

De acordo com os poucos estudos sobre o tema, o lazer digital é pouco explorado ainda pela terceira idade. A maioria dos dados disponíveis no Brasil relata a preferência do idoso, no lazer, por atividades como: assistir televisão, jardinagem, caminhar, ouvir música e atividades domésticas (Miranda, Guimarães, Simas, 2007; Davim et al., 2003; Aparecida, 2003).

Nos Estados Unidos, a grande preocupação dos pensadores era com a idéia de que o tempo do idoso, e de toda a sociedade em geral, dedicado à comunidade (projetos sociais, voluntariado e participação em grupos) – que é considerado, por muitos, como um tempo de lazer – pudesse estar sendo abalado pelas horas em frente do computador. Katz e Rice (2002) conduziram cinco anos de pesquisa sobre o assunto, que dá título ao livro "Consequências Sociais do Uso da Internet", e chegaram ao consenso de que não há diferenças significativas entre o tempo dedicado a essas atividades pelos indivíduos que acessam a internet e os que não a acessam.

O lazer possui diversas formas de manifestação, e essa diversidade se reflete, também, no espaço virtual em que uma mesma atividade pode ter diferentes representações. Como exemplo, pode-se citar a troca de e-mails, que, por vezes, caracteriza atividades laborais e, já em outros momentos, é considerada uma atividade recreativa. Hills e Argyle (2003), levando em conta essa dificuldade de medição do tempo dispendido na internet em cada atividade, estudaram o comportamento de 220 adultos com idade entre 19 e 84 anos. Os autores concluíram que grande parte do tempo em que os usuários passam na internet pode ser considerada de lazer, pois verificaram que esse uso é feito como forma de passatempo, indiferentemente da atividade realizada.

Considerações finais

Levando-se em consideração os estudos revisados, pode-se concluir que a internet, pela sua crescente expansão e pelo seu uso cada vez mais expressivo, é uma ferramenta útil na divulgação de informações sobre saúde e atividade física direcionadas ao idoso. Essa ferramenta tem se mostrado eficiente quando usada como coadjuvante de políticas de saúde pública, por sua grande abrangência e interatividade.

Em um nível individual, essa disponibilidade de informações associada à saúde e à atividade física está fazendo com que o idoso passe a ter uma importante atitude sobre suas escolhas nesses campos. Tais atitudes têm reflexos no estilo de vida do idoso e transformam-no de agente passivo, que se limita apenas às orientações de profissionais, para ativo, no processo de cuidados com a saúde e escolhas de práticas de atividades físicas. Existe, porém, a necessidade de se realizarem mais estudos que avaliem o impacto dessa nova realidade para esse público.

O idoso usuário da rede mundial de computadores tem benefícios psicológicos importantes, tais como: prevenção da depressão e do isolamento social, especialmente os limitados fisicamente, e

manutenção dos níveis cognitivos. Além de a internet ser utilizada como recurso para estimular as atividades cerebrais, ela oferece diferentes possibilidades de interação social para todas as faixas etárias. Estudos demonstraram a sua efetividade como ferramenta de comunicação social para os idosos.

No âmbito do lazer, não foram encontradas evidências de quais os tipos de lazer digital que se expressam significativamente entre os idosos, porém é constatado que eles consideram o tempo gasto na internet como lazer. Tal constatação leva a crer que essa forma de lazer tem fortes expressões entre uma parcela da população idosa, porém poucos estudos foram encontrados com esse objetivo.

Para concluir, embora exista a necessidade da realização de mais estudos longitudinais sobre o assunto, sugere-se, com base nas constatações acima, que as políticas de inclusão digital insiram os idosos em suas metas, considerando os seus efeitos benéficos sobre a saúde e, assim, consequentemente, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população em geral.

Colaboradores

Leticia Miranda de Miranda coletou e analisou os dados, elaborou, desenvolveu e finalizou a parte textual e aprovou a versão final do manuscrito. Sidney Ferreira Farias planejou o estudo, supervisionou a coleta de dados, contribuiu com a revisão e aprovou a versão final.

Referências

- ALEMAGNO, S. A.; NILES, S. A.; TREIBER, E.A. Using computers to reduce medication misuse of community-based seniors: results of a pilot intervention program. **Geriatr. Nurs.**, v.25, n.5, p.281-5, 2004.
- APARECIDA, D.L. **O uso do tempo e o fazer diário de mulheres idosas**. 2003. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, São Paulo. 2003.
- ASLA, T.; WILLIAMSON, K.; MILLS, J. The role of information in successful aging: the case for a research focus on the oldest old. **Library Inform. Sci. Res.**, v.28, n.1, p.49-63, 2006.
- BALDESSAR, M.J. Jornalismo e tecnologia: pioneirismo e contradições: um breve relato da chegada da informatização nas redações catarinenses. In: ENCONTRO NACIONAL DA REDE ALFREDO DE CARVALHO, 3., 2005, Novo Hamburgo. **Anais...** Novo Hamburgo, 2005. CD-ROM.
- CARPENTER, B.D.; BUDAY, S. Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. **Comput. Hum. Behav.**, v.23, n.6, p.3012-24, 2007.
- CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA – SÃO PAULO. Resolução Cremesp n.97, de 20 de fevereiro de 2001. **Diário Oficial do Estado [de São Paulo]**. Poder Executivo, São Paulo, SP, n.45, 9 mar. 2001. Seção 1.
- COSTA, A. G. et al. O uso da internet como meio auxiliar para o tratamento do excesso de peso. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v.49, n.2, p.303-7, 2005.
- COULSON, I. Introduction: technological challenges for gerontologists in the 21st century. **Educat. Gerontol.**, v.26, n.4, p.307-15, 2000.

- CUERVO, A.H. Imágenes de la vejez y nuevas tecnologías. **Rev. Tiempo**, n.4, 2000. Disponível em: <<http://psiconet.com/tiempo/educacion/imagenes.htm>>. Acesso em: 20 fev. 2007.
- DAVIM, R.M.B. et al. O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. **Cienc. Cuid. Saude**, v.2, n.1, p.19-24, 2003.
- DEBERT, G.G. **A reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo: Edusp, 1999.
- DEOLLOS, I.; MORRIS, D.C. The internet as an information resource for older adults. **J. Educat. Technol. Syst.**, v.28, n.2, p.107-20, 1999.
- DICKINSON, A.; GREGOR, P. Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. **Int. J. Hum. Comput. Stud.**, v.64, n.8, p.744-53, 2006.
- FEDERAL NETWORKING COUNCIL. **FNC resolution**: definition of "internet". 24 out. 2005. Disponível em: <http://www.nitrd.gov/fnc/Internet_res.html>. Acesso em: 20 jul. 2007.
- FOX, S. **Internet & american life project**: older americans and the internet. 2004. Disponível em: <http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Seniors_Online_2004.pdf>. Acesso em: 9 fev. 2007.
- FOX, S.; FALLOWS, D. **Pew internet and american life**: internet health resources. Disponível em: <http://www.pewinternet.org/PPF/r/95/report_display.asp>. Acesso em: 10 jul. 2003.
- FREESE, J.; RIVAS, S.; HARGITTAI, E. Cognitive ability and internet use among older adults. **Poetics**, v.34, n.4, p.236-49, 2006.
- GASPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicol. Teor. Pesq.**, v.21, n.1, p.69-76, 2005.
- GUYTON, A.C. **Neurociência básica**: anatomia e fisiologia. 2.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1993.
- HAGEMAN, P.A.; WALKER, S.N.; PULLEN, C.H. Tailored versus standard internet-delivered interventions to promote physical activity in older women. **J. Geriatr. Phys. Ther.**, v.28, n.1, p.28-33, 2005.
- HARDYMAN, R. et al. It's good to talk: comparison of a telephone helpline and website for cancer information. **Patient Educ. Couns.**, v.57, n.3, p.315-20, 2005.
- HILLS, P.; ARGYLE, M. Uses of the internet and their relationships with individual differences in personality. **Comput. Hum. Behav.**, v.19, n.1, p.59-70, 2003.
- IBGE. **Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio 2005**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/acessoainternet/default.shtm>>. Acesso em: 2 ago. 2007.
- KARAVIDAS, M.; LIM, N. K.; KATSIKAS, S.L. The effects of computers on older adult users. **Comput. Hum. Behav.**, v.21, n.5, p.697-711, 2005.
- KATZ, J.E.; RICE, R.E. **Social consequences of internet use**: access, involvement, and interaction. Cambridge: MIT Press, 2002.
- LEWIS, T. Seeking health information on the Internet: lifestyle choice or bad attack of cyberchondria? **Media Cult. Soc.**, v.28, n.4, p.521-39, 2006.
- LEUNG, L.; LEE, P.S.N. Multiple determinants of life quality: the roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. **Telemat. Informat.**, v.22, n. 3, p.161-80, 2005.
- MARCELINO, N.C. **Estudos do lazer**: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 2000.

- MEAD, S.E. et al. Influences of general computer experience and age on library database search performance. **Behav. Inform. Technol.**, v.19, n.2, p.107-23, 2000.
- MEISCHKE, H. et al. Do older adults use the internet for information on heart attacks? Results from a survey of seniors in King County, Washington. **Heart Lung**, v.34, n.1, p.3-12, 2005.
- MERRELL, J.T. **Seniors in cyberspace: the determinants and consequences of empowered Internet use among senior citizens**. 2001. Tese (Doutorado) - University of Southern California, Los Angeles. 2001.
- MEZEY, M.D. et al. **The encyclopedia of elder care: the comprehensive resource on geriatric and social care**. New York: Springer, 2001.
- MIRANDA, L.M.; GUIMARAES, A.C.A.; SIMAS, J. Estilo de vida e hábitos de lazer de freiras e padres idosos. **Rev. Bras. Cien. Mov.**, v.15, n.1, p.15-22, 2007.
- NIE, N.H. Sociability, interpersonal relations, and the internet. **Am. Behav. Scientist.**, v.45, n.3, p.420-35, 2001.
- NUNES, A.PO.B. et al. Efeitos de um programa de exercício físico não-supervisionado e acompanhado a distância, via internet, sobre a pressão arterial e composição corporal em indivíduos normotensos e pré-hipertensos. **Arq. Bras. Cardiol.**, v.86, n.4, p.289-96, 2006.
- PEW INTERNET; AMERICAN LIFE PROJECT. Tracking online life: how women use the internet to cultivate relationships with family and friends. **Online Internet Life Report**. 2000. Disponível em: <http://www.pewinternet.org/PPF/r/3/press_release.asp>. Acesso em: 2 ago. 2007.
- RODRIGUES, M.C. O lazer do idoso: barreiras a superar. **Rev. Bras. Cienc. Mov.**, v.10, n.4, p.105-8, 2002.
- SALES, A.L.C.; TOUTAIN, L.B. Aspectos que norteiam a avaliação da qualidade da informação em saúde na era da sociedade digital. In: CINFORM - ENCONTRO NACIONAL DE CIÊNCIA DA INFORMAÇÃO, 5., 2005, Salvador. **Anais eletrônicos...** Salvador, 2005. Disponível em: <<http://dici.ibict.br/archive/00000487/01/AnaLidiaSales.pdf>>. Acesso em: 20 jul. 2007.
- SLONE, D.J. Internet search approaches: the influence of age, search goals, and experience. **Library Inform. Sci. Res.**, v.25, n.4, p.403-18, 2003.
- SPITTAELS, H.; BOURDEAUDHUIJ, I.D.; VANDELANOTTE, C. Evaluations of a website-delivered computer-tailored intervention for increasing physical activity in the general population. **Prevent. Med.**, v.44, n.3, p.209-17, 2007.
- TREW, A.; MALLE, N. Modelling a system to deliver electronic entertainment over a Broadband connection. **Electr. Library**, v.22, n.1, p.23-31, 2004.
- WHITE, H. et al. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. **Aging Ment. Health**, v.6, n.3, p.213-21, 2002.
- _____. Surfing the net in later life: a review of the literature and pilot study of computer use and quality of life. **J. Appl. Gerontol.**, v.18, n.3, p.358-78, 1999.

MIRANDA, L.M.; FARIAS, S.F. Las contribuciones de internet para el anciano: una revisión de literatura. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.13, n.29, p.383-94, abr./jun. 2009.

La internet ha introducido una nueva forma de adquirir información, raciocinio, comunicación y pasatiempo y, más que cualquier otro medio, posibilita el acceso fácil a informaciones generales y científicas sobre salud. Basado en una revisión de literatura, este estudio discute las contribuciones de internet para el anciano en tres diferentes ámbitos: reflexiones sobre el bienestar, fuente informativa sobre actividad física y salud y formas de expresiones de pasatiempo. Los resultados indican que, para el anciano, internet es un medio efectivo de divulgación de informaciones sobre salud y actividad física, considerándose una forma de pasatiempo y un recurso importante para la prevención del aislamiento social y de la depresión, estimulando también la actividad cerebral. Se concluye que el uso apropiado de la red contribuye positivamente para el bienestar del anciano, tanto por su perfil informativo y lúdico como porque su uso caracteriza un proceso de aprendizaje.

Palabras clave: Anciano. Internet. Actividad física. Salud.

Recebido em 18/01/08. Aprovado em 21/10/08.