



Envelhecimento e tecnologia: a *Internet* como propagadora de informações sobre saúde

Carmo, E.G.^{1,2}; Costa, J.L.R.^{1,3}; Silva, R.L.^{1,2}; Fukushima, R.L.M.^{1,2}; Teodoro, A.P.E.G.^{1,2}; Schwartz, G.M.^{1,2}

¹ Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro-SP, Departamento de Educação Física, Brasil

²LEL-Laboratório de Estudos do Lazer, DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil

³LAFE-Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento, DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil

Resumo

O objetivo deste trabalho foi avaliar a *Internet* e as tecnologias de informação e comunicação (TIC) como mecanismos de acesso às informações sobre saúde e à prática de atividade física, em indivíduos nos períodos de pré-aposentadoria e aposentados. O estudo é de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, com amostra intencional totalizando 40 participantes, distribuídos em dois grupos, sendo 20 pré-aposentados e 20 aposentados residentes no município de Rio Claro-SP. Para a coleta dos dados utilizou-se uma entrevista estruturada, composta por 4 perguntas, sendo que, para recorte deste estudo, as respostas à pergunta número 4 foram estabelecidas para análise de conteúdo, segundo a técnica de Bardin (2016). Os resultados indicam que a *Internet* é uma ferramenta importante e de grande utilidade para acesso às informações de saúde e prática de atividade física para esta amostra, entretanto, os participantes ressaltaram a importância de se ter cautela no acesso, buscando fontes fidedignas. Sendo assim, utilizando-se de maneira sensata e correta, obtém-se maior conhecimento, gerando melhorias na qualidade de vida.

Abstract

The objective of this study was to evaluate the *Internet* and ICT as mechanisms to access information on health and physical activity for individuals in pre-retirement period and retirees. The study was qualitative, descriptive and exploratory, with a total of 40 participants, distributed in two groups, 20 pre-retirees and 20 retirees residing in the city of Rio Claro-SP. For data collection, a structured interview composed of 4 questions was used. For the study, the responses of the question number 4 were established for content analysis according to Bardin's technique (2016). Results evidenced that the Internet is an important and useful tool for access to health information and PA practice for this sample, however, the participants emphasized the importance of caution in access, searching for reliable sources. Therefore, using it sensibly and correctly, greater knowledge is obtained and improvements in quality of life.

Keywords: aging, information technology, internet.

pós aposentadoria, em que há a maior incidência de doenças crônicas e/ou neurodegenerativas, decorrentes da inatividade laboral (Bulla & Kaefer, 2003). Este declínio de atividades também enfraquece os papéis sociais do indivíduo, que denota a perda de propósito com relação às atitudes saudáveis (Neri, 2005). A importância da prática da atividade física (AF) é um fator chave para prevenção do risco de desenvolvimento de doenças crônicas relacionadas à idade, além de influenciar positivamente os fatores psicológicos e o aumento da qualidade de vida (Gobbi, 1997; Nahas, 2001), sendo um componente importante para melhoria da funcionalidade (Maciel, 2010). Os benefícios provindos da prática de AF em idosos são praticamente os mesmos para outros grupos etários e refletem em um envelhecimento ativo e bem sucedido (Jacob Filho, 2009). Nesta busca por mais qualidade de vida, as TIC representam o acesso ao conhecimento que tal tecnologia dispõe ao usuário, sendo um aporte na tomada de decisão à adesão à prática de AF. A *Internet* é base para as TIC e contribui para a difusão de informações em saúde, contribuindo para mudança de comportamentos, trazendo à tona questões importantes sobre a melhoria de hábitos e seus impactos na saúde, em médio e longo prazos. No entanto, existe um paradigma que gera opiniões divergentes e, por vezes, conflitantes, sobre a utilidade da *Internet* como ferramenta de informação relacionada à saúde para melhorar a relação com a prática de AF. Desta forma, este estudo objetivou avaliar a *Internet* e as TIC como mecanismos de acesso às informações sobre saúde e prática de AF, em indivíduos nos períodos de pré-aposentadoria e aposentados.

Método

Neste estudo, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, foi utilizada para a coleta de dados uma entrevista estruturada, composta por 4 perguntas abertas, sendo que, foram selecionadas as respostas equivalentes à pergunta quatro, correspondente ao objetivo proposto: “O acesso às tecnologias, principalmente à *Internet* e às redes sociais, ajuda o(a) senhor(a) a ter maior conhecimento acerca da prática de atividade física e aos benefícios que a mesma proporciona na prevenção a doenças?” Estas entrevistas foram gravadas e transcritas, com indicação dos participantes pela letra “P” seguida do número em sequência da coleta de dados. Posteriormente, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por

Introdução

A evolução tecnológica acompanha o perfil demográfico mundial, com números representativos da população idosa, modificando o cotidiano das pessoas e transformando as sociedades. Desta forma, torna-se necessário (re)pensar as estratégias que favoreçam novos meios de acesso e inclusão digital a todos os cidadãos, para que este ambiente tecnológico assuma um papel de ordem social, no que diz respeito à aquisição de conhecimento em saúde (Miranda & Farias, 2009). Estas informações difundidas por meio das Tecnologias de Informação (TIC) podem proporcionar benefícios, sobretudo, no período de pré e

Bardin (2016), por meio de planilhas eletrônicas, com os objetivos do estudo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNESP (CAAE: 35765514.7.0000.5465/2015).

Resultados e Discussão

A amostra foi constituída por 40 participantes, com idade de 50 anos ou mais, compreendendo de 61 a 70 anos, distribuídos em dois grupos, compostos por 20 participantes cada, dentre os quais, 33 (82,5%) eram do gênero feminino e 7 (17,5%) eram do gênero masculino. A Tabela 1 mostra os valores da mediana e do intervalo interquartil dos dados da idade e de escolaridade que caracterizam a amostra.

Tabela 1. Mediana e intervalo interquartil (25 – 75%) da caracterização dos grupos da amostra.

Grupos (n=total)	Idade	Escolaridade
Pré-aposentados (n=20)	59 (55,0-63,0)	11,4 (9,4-14,0)
Aposentados (n=20)	68,5 (65,0-72,0)	12,5 (11,4-14,4)

Analisando as respostas referentes à pergunta norteadora deste estudo, percebe-se que, grande parte dos relatos define a utilização da *Internet* como meio facilitador de conhecimento sobre aspectos gerais de saúde e prática de AF. Os participantes se sentem encorajados em pesquisar na *Internet* todo e qualquer tipo de informação que lhes possa trazer benefícios. No entanto, os vieses encontrados pelo mau uso desta ferramenta, representam um dos grandes desafios enfrentados pela sociedade, conforme fala a seguir: “Então eu vejo assim, é importante. A importância da tecnologia para a saúde, mas, ao mesmo tempo, a gente vê que certas coisas são utilizadas de forma que não traz benefício que poderia trazer. Então eu sou adepta à moderação do uso[...]” (P11).

Os participantes estão conscientes de que, pesquisar na *Internet*, implica ter cautela, utilizando esta ferramenta apenas como complementação de informação e esclarecimento acerca de alguma doença, ou condição que a pessoa queira saber. Abaixo seguem algumas falas que expressam esta observação: “Eu acho que informação eu sempre procuro. Eu não sou muito focado nesse tipo de coisa de pesquisar prevenção de doenças na *Internet*. Eu tenho um pouco de reserva com relação a você se automedicar...mas pra conhecimento em saúde, sim.” (P19).

“Sem dúvida alguma, a gente fica sabendo uma série de coisas que desconhecia. Logicamente, você tem que ter uma fonte fidedigna[...]” (P39).

Conclusões

Os resultados obtidos sugerem que a *Internet*, por meio das TIC é uma influência significativa para que esta população possa acessar determinadas informações referentes à saúde, desde que utilizada com moderação e com ponderação, em relação à escolha das fontes. Estes dados revelam que a intervenção tecnológica pode ser um artifício de incentivo para que esta população conheça

todos os benefícios da prática de AF para um envelhecimento saudável, aliando-se aos benéficos físicos, os psíquicos e a melhoria na qualidade de vida desta população. Para que isto ocorra adequadamente, sugerem-se atenção na oferta de novas estratégias de inclusão digital de idosos, no sentido de aprimorar a qualidade da relação com a *Internet*.

Referências

- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições70.
- Miranda, L.M., & Farias, S.F. (2009). As contribuições da *Internet* para o idoso: uma revisão de literatura. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 13(29), 383-394. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832009000200011>
- Bulla, L., & Kaefer, C. (2003). Trabalho e Aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista Textos & Contextos*, 2(1). doi:10.15448/1677-9509
- Jacob, W., Filho. (2009). Fatores determinantes do envelhecimento saudável. *BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)*, 1(47), 27-32.
- Neri, A.L. (2005). Envelhecimento. In Neri, A.L. (Org.). *Palavras-chave em Gerontologia*. (2a ed.) Campinas: Alínea.
- Gobbi, S. (1997). Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2(2),41-49. doi:HTTP://DX.DOI.ORG/10.12820/RBAFS.V.2N2P41-49
- Maciêl, M.G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz: Revista de Educaçao Fisica*, 16(4), 1024-1032. doi:https://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024

Nota dos autores

Elisangela Gisele do Carmo, Renata Laudares Silva, Raiana Lídice Mór Fukushima, Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro são alunas de Pós-graduação e membros do LEL–Laboratório de Estudos do Lazer, da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro.

Gisele Maria Schwartz e José Luiz Riani Costa são docentes no Departamento de Educaçao Fisica da Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho (UNESP), Instituto de Biociências, Câmpus Rio Claro-SP, Brasil. Gisele Maria Schwartz coordena o LEL-Laboratório de Estudos do Lazer/DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil. José Luiz Riani Costa coordena o LAFE-Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento/DEF/IB/UNESP, Rio Claro-SP, Brasil.

Contato

Elisangela Gisele do Carmo
E-mail: elisangelagiseledocarmo@gmail.com

Agradecimentos

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)- Número do Processo: 1407269.