

Mídias sociais digitais e a terceira idade: em busca de uma ferramenta para a promoção da saúde

*Social media digital and third age: in search of a tool for
health promotion*

Ivania Skura
Ana Paula Machado Velho
Claudia Cristina Batistela Francisco
Terezinha Gomes Faria
Regiane Macuch

RESUMO: Este estudo analisa as redes sociais como meio de promoção da saúde do grupo de idosos do projeto de extensão “Qualidade de vida na terceira idade” do curso de Educação Física, do Centro Universitário Cesumar – UniCesumar, Brasil, por meio de uma pesquisa de campo. O que se pode concluir é que o interesse por notícias, e o fato de estar conectado, fazem o idoso se inserir no ciberespaço. Esta inserção no mundo digital tem grande poder para influenciar a promoção da qualidade de vida dos idosos, uma vez que atua como uma poderosa ferramenta de conexão e de comunicação com o mundo, e conseqüentemente, como promotora da saúde.

Palavras-chave: Terceira Idade; Promoção da Saúde; Internet; Ambiente Digital.

ABSTRACT: *This study examines the social networks as a tool for health promotion of the elderly group. It was made a field research with individuals of the "Quality of life in old age", project of the Physical Education course, of the University Center Cesumar – UniCesumar, Brazil. The investigation can conclude that being connected and the interest in news make the elderly insert themselves in cyberspace. And this insertion in the digital environment has great power to influence in promoting quality of life, because it acts as a powerful tool for health promotion.*

Keywords: *Third Age; Health Promotion; Internet; Digital Environment.*

Introdução

Muito se tem falado sobre a questão do idoso frente às novas tecnologias de comunicação e de sua capacidade de interagir com as ferramentas de busca de informação. O foco deste estudo centra-se na temática sobre o idoso e o uso das tecnologias digitais a partir de uma experiência de extensão universitária realizada pelo curso de Educação Física do Centro Universitário Cesumar – UniCesumar.

A necessidade de se analisar o novo cenário social que o ambiente digital institui à sociedade, em especial, neste caso, ao idoso, justifica a importância deste estudo. Acreditamos que a contribuição deste estudo para a ciência e/ou sociedade reside no mapeamento que ele faz do comportamento do idoso em relação à inserção digital desenvolvida frente ao uso das novas ferramentas comunicativas como as redes sociais digitais disponíveis por meio do Projeto de Extensão Universitária “Qualidade de vida na terceira idade”.

A ideia inicial buscou compreender como o idoso participante do referido projeto desenvolveu sua capacidade de acessar a Internet e navegar nas redes sociais. Será que a inserção no mundo virtual criado pela internet promove a saúde mental e física do idoso?

Para buscar compreender esta problemática foram levantados alguns questionamentos para compor o quadro que aqui se apresenta. Tais questões são: o interesse em aprender faz o idoso se inserir no ciberespaço?; as informações que os idosos acessam na internet contribuem para a melhoria da sua qualidade de vida?; que tipo de informações o idoso acessa na internet?; as informações acessadas pelos idosos na internet podem promover saúde?; será que os idosos estão preparados para acessar as informações que necessitam por meio das tecnologias *online* como as mídias sociais?; o que efetivamente é necessário garantir/propiciar com relação ao uso das mídias sociais digitais pela população idosa de forma a promover efetivamente a sua saúde mental e física?

O cenário do idoso e a noção de velhice

A população idosa vem crescendo a cada dia, graças às evoluções científicas que promovem o aumento da expectativa de vida. Segundo a ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), esse advento do crescimento da população idosa traz consigo questões sociais que envolvem a saúde, gerando uma busca maior por soluções eficientes para este assunto.

O idoso consome mais serviços de saúde, as internações hospitalares são mais frequentes e o tempo de ocupação do leito é maior do que o de outras faixas etárias sem que isso se reverta em seu benefício. As doenças dos idosos podem ser, muitas vezes, crônicas e múltiplas, perduram por vários anos e exigem acompanhamento por equipes multidisciplinares permanentes.

A maioria dos quadros de dependência desta população está associada a condições crônicas que podem ser adequadamente manipuladas, muitas vezes, fora de instituições hospitalares ou asilares (Saúde, 2006). Em outras palavras, essa transição demográfica repercute na área da saúde, em relação à necessidade de (re) organizar os modelos assistenciais e de prevenção. Por isso, diferentes ações, em favor deste grupo, foram reforçadas e que se refletem na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, que tem como foco recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos indivíduos idosos, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde.

O desafio é proporcionar um processo de envelhecimento de forma saudável, de forma ativa sempre que possível, evitando qualquer tipo de dependência funcional. Entre as medidas estimuladas estão: a) a facilitação da participação das pessoas idosas em equipamentos sociais, grupos de terceira idade, atividade física, conselhos de saúde local e conselhos comunitários onde o idoso possa ser ouvido e apresentar suas demandas e prioridades; b) a promoção da participação dos idosos em grupos de convivência, com ações inovadoras de informação e divulgação sobre a atenção à saúde da pessoa idosa a partir de diferentes linguagens culturais; c) a identificação, articulação e apoio a experiências de educação popular, informação e comunicação em atenção à saúde da pessoa idosa.

Nestes dois últimos itens, está inserida uma ação crucial para esta pesquisa, neste caso, a inserção digital e o acesso do idoso as ferramentas da internet. Diante disso, experiências que relacionam envelhecimento e a inclusão digital vêm se dando, em todos os níveis, inclusive, no ambiente digital. Embora ainda sejam raros, existem programas que oferecem cursos de informática pra idosos que costumam ter demanda significativa em instituições não-governamentais e nas Universidades Abertas à Terceira Idade. Esse acesso da população idosa ao mundo digital possibilita a manutenção de seus papéis sociais, do exercício de cidadania, a autonomia e a participação ativa em uma sociedade complexa, o que promove a manutenção de uma vida mais ativa.

Essas iniciativas vêm fazendo com que os idosos acessem de forma cada vez mais frequente as redes sociais digitais, sites e blogs. No entanto, ainda permanecem em aberto questões sobre como efetivamente as mídias digitais, particularmente as redes sociais, atuam na promoção da saúde do idoso.

Promoção da saúde e Comunicação

O significado do termo Saúde foi mudando ao longo do tempo e, atualmente, associa-se a valores como: vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, desenvolvimento, participação e parceria (ANS, 2007, p.14). Este entendimento, basicamente, surgiu na Conferência de Alma Ata, realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1979. Foram as discussões que aconteceram neste evento que disseminaram o conceito de promoção da saúde como uma área de ação interdisciplinar que prega a importância de se instrumentalizar o indivíduo com informações, para que ele possa ser peça mais atuante na própria qualidade de vida. Configura-se aí e legitima-se no Brasil e em boa parte do mundo a doutrina dos cuidados primários ou Atenção Primária da Saúde (APS), que cresceu como resposta aos interesses políticos e pragmáticos de prevenção de doenças.

Esse campo de atividades concebe a saúde como um bem, um direito do cidadão, baseado no novo conceito de saúde, que se adota a partir da conferência citada acima, que vai, inclusive, inspirar a Constituição Brasileira de 1988, a chamada Constituição Cidadã. Nela está escrito que saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.

Este conceito, segundo Fritof Capra (1982), propõe uma compreensão mais profunda do que é saúde, que ele define como um processo que está em constante atividade e mudança, refletindo a resposta criativa do organismo aos desafios ambientais. A sensação de estar saudável ocorre quando todas as múltiplas dimensões do indivíduo estão equilibradas. E para que isso se dê, o indivíduo deve viver de acordo com as indicações propostas pelo sistema de saúde e cuidar do próprio corpo.

Para se manter ativo e saudável, então, o idoso precisa manter-se informado a respeito de tudo que gira em torno de seu bem-estar. Ou seja, promover saúde “significa estimular a participação social, desenvolver ação interssetorial, expandir capacidades humanas, criar ambientes saudáveis que favoreçam a saúde, formular políticas públicas que melhorem as

condições de vida das pessoas e grupos populacionais e reorientar o modo de se organizar os serviços de saúde” (Campos, 2005, p.13). O idoso precisa se sentir estimulado a pesquisar sobre modos de melhorar as condições de vida, de cuidar dos detalhes que promovam saúde.

A busca por dados que auxiliem o idoso na promoção da sua saúde também pode melhorar, além da qualidade de vida, a autoestima, a confiança em sua aparência, entre outros aspectos. Ou seja, encontrar formas de manter-se jovem em seu comportamento e em sua forma física, como explica Beauvoir (1990).

Em outras palavras, para minimizar os problemas físicos e psicológicos da velhice, aponta-se como a melhor opção a promoção da saúde. “De uma forma bem simplificada, poderíamos dizer que promover saúde é lidar com causas, prevenir doenças, é atuar sobre riscos e assistir pessoas, é limitar danos e evitar mortes prematuras” (Campos, 2005 p.14).

É necessário entender, no entanto, que “o conceito de promoção de saúde e prevenção de doenças está, diretamente, ligado ao modo como entendemos os fatores que contribuem para a produção de saúde e de doença”, acrescenta Campos (2005, p.12).

Nesta direção, é preciso que se compreenda que “a comunicação se apresenta como uma disciplina capaz de oferecer as ‘bases científicas para a mudança de comportamento’, numa era em que promover a saúde significa, quase sempre, a necessidade de ‘mudança de comportamento’ do sujeito atendido” (Teixeira & Cirino 2003, como citado em Personi, 2006 p.35). Talvez, por isso, o Artigo 21, § 1º, do Estatuto do Idoso explicita que “os cursos especiais para idosos incluirão conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna” (Brasil, 2006 p.17). Afinal, é preciso se instrumentalizar para o processo de acesso as informações, não só relativas à promover a saúde, mas também sobre os mais diversos assuntos.

Pesquisa Empírica

Este artigo, fruto de uma pesquisa de caráter exploratório, realizou-se com uma população composta por indivíduos com mais de 50 anos. A amostra contou com 17 indivíduos do total de 50 participantes do projeto de extensão "Qualidade de Vida na Terceira Idade", do curso de Educação Física do UniCesumar. O referido projeto existe desde 2009 e busca a interação entre os idosos, por meio da promoção de atividades físicas, do aprimoramento de habilidades mentais e de uma maior qualidade de vida dessas pessoas. Os

dados foram coletados a partir de um questionário, tabuados e analisados de modo qualitativo.

O projeto é aberto à comunidade e atende aproximadamente 50 pessoas por ano. As atividades acontecem nas terças, quintas e sextas-feiras, das 8h às 10h, em diferentes espaços da Unicesumar. Os idosos têm aula de dança, ginástica, atendimento clínico, e muitas outras atividades intercaladas, envolvendo a participação de alunos e professores de vários cursos da instituição. Os idosos contam com atividades desenvolvidas pelos cursos de Pedagogia, Fonoaudiologia, Serviço Social, Enfermagem, Nutrição, Estética e Odontologia. A cada encontro, os idosos recebem orientação psicológica ou atendimento clínico e participam de atividades físicas.

Amostra

A técnica amostral não foi probabilística, uma vez que os elementos da amostra foram selecionados conforme a conveniência dos pesquisadores. O grupo foco desta pesquisa foi formado por 17 sujeitos que estiveram presentes durante os encontros com os pesquisadores. O universo total de matriculados no programa era de 50 idosos.

Instrumento

O questionário foi usado como instrumento para a coleta de dados. Ele era composto por questões abertas, fechadas, semiabertas e, ainda, outras nas quais se podia assinalar mais de uma opção de resposta.

As perguntas do questionário foram divididas em três blocos:

- A) Dados de caracterização do informante: idade, sexo, estado civil, escolaridade, profissão, rendimento mensal – no intuito de se gerar um perfil dos sujeitos, contextualizando os dados conforme o cenário de onde cada idoso fala ao responder às perguntas.
- B) Dados sobre saúde e qualidade de vida: local e frequência da realização de atividade física (para observar se o grupo “Qualidade de vida na terceira idade” é o único momento desportivo ou se há outros); tipos de atividade física realizada (para notar se

há um padrão nas atividades); avaliação da alimentação (quanto à quantidade e qualidade – para obter indicativos que permitissem inferir situações de saúde referentes à nutrição); presença/ausência de doenças crônicas e avaliação do estado geral da saúde (para notar se a noção de saúde é relacionada apenas com a ausência de doenças ou se o que mais vale é a qualidade de vida) e significado da palavra saúde (para identificar o viés cultural engendrado nas respostas, do que é ou não ser saudável ou o que é saúde de modo geral).

- C) Dados sobre consumo e uso da tecnologia digital: uso ou não do computador e há quanto tempo o faz (identificar alfabetização digital no grupo); quem ensinou a utilizar o computador (perceber o impulso inicial que fez com que o idoso entrasse em contato com essa tecnologia); tipos de atividade que são feitas no computador (traçar um perfil de usos e costumes, uso da internet ou não etc.); local e frequência com que utiliza o computador, tempo que permanece em frente ao computador a cada vez; horário do dia em que faz uso (obter um cenário dos hábitos de consumo de tecnologia digital detalhado); sentimentos e benefícios do uso do computador (notar relações afetivas com a tecnologia, atribuições de sentido à prática e resultados/consequências da relação idoso-computador); se acessa ou não mídias digitais e em quais delas tem perfil (verificar a inserção nas redes); tipos de postagem que mais interessam (perceber um perfil de consumo midiático do idoso no ambiente digital); tipo de informação que interessa e assuntos que consideram faltas nas redes (verificar demandas por informações e temáticas na web); opinião sobre as mídias sociais (compreender o imaginário construído em torno do mundo cibernético); opinião do idoso sobre o potencial do uso das redes sociais para incentivar cuidados com a saúde (verificar possível aceitação/rejeição de conteúdos de promoção da saúde na internet).

Coleta de dados e equipe

A coleta de dados, aprovada pelo CEP - Comitê de Ética em Pesquisa, da UniCesumar (parecer número 99.876, liberado em 17/09/2012), foi realizada após terem sido recolhidas as assinaturas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O preenchimento do instrumento contou com uma equipe multidisciplinar. O procedimento ocorreu da seguinte forma: foi feita a leitura em voz alta do questionário após a

explicação do procedimento de pesquisa e, foram feitas as perguntas (como numa espécie de entrevista informal) para cada idoso na presença de um pesquisador, relendo com calma cada questão. O processo de preenchimento do questionário ficou a critério do próprio idoso, preencher ou pedir auxílio aos pesquisadores para ler/preencher o instrumento.

A coordenadora do trabalho no projeto "Qualidade de vida na Terceira Idade", auxiliou na coleta dos dados, assim como dos acadêmicos do Unicesumar dos seguintes cursos: 1 aluno de Sistemas para Internet; 2 alunos de Publicidade e Propaganda e 1 orientadora do mestrado em Promoção da Saúde do UniCesumar.

Tabulação e análise

Para tabular os dados, foi feita uma planilha no software Excel com posterior confecção de gráficos e tabelas, via cálculos simples de porcentagem. Para o cruzamento de dados, foi utilizado o Software Le Sphinx versão Lexica. A análise teve uma abordagem de cunho quali-quantitativo. Com base nos conteúdos bibliográficos e nos dados empíricos foi direcionada a argumentação e análise do estudo.

Resultados e discussão

Em primeiro lugar, buscou-se compreender como os idosos consideram sua condição de saúde e quais eram seus níveis de atividade física. Estes dados estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1: Relação entre a prática de exercício físico e a consideração da saúde

Idade em anos completos		Tipo de atividade física		Frequência da atividade		Como avalia o estado geral de saúde	
64 ou mais	52,90%	Ginástica	42,87%	3 vezes por semana	47,06%	Muito bom	58,82%
De 56 a 58	17,60%	Caminhada	35,71%	5 vezes por semana	23,53%	Extremamente bom	23,53%
De 58 a 60	11,80%	Musculação	10,71%	Todos os dias	23,53%	Bom	11,77%
Menos de 54	5,90%	Hidroginástica	7,14%	1 vez por semana	5,88%	Razoavelmente bom	5,88%
De 54 a 56	5,90%	Dança	3,57%	1 vez por mês	0,00%	Ruim	0,00%
De 60 a 62	5,90%	Natação	0,00%	Nunca	0,00%		
De 62 a 64	0,00%						

Fonte: Autores (2013)

A maioria dos indivíduos do grupo tinha mais de 64 anos, praticava ginástica ou caminhada (77,58%); pelo menos, três vezes por semana (94,12%), e se consideravam em ótimo estado de saúde (82,35%).

Num segundo momento, investigou-se se os idosos vinham desenvolvendo a capacidade de se apresentar ativos através do uso do computador. O objetivo era compreender se mantinham uma atitude pró-ativa, como manter a mente dinâmica e se buscavam nas redes sociais digitais e na internet em geral, informações sobre saúde. As respostas, apresentadas na Tabela 2 de forma resumida, mostram que, de modo geral, os mais ativos são os mesmos que estão acessando e navegando na Internet e usando as redes sociais digitais.

Tabela 2: Uso da tecnologia como ferramenta de promoção da saúde

Há quanto tempo utiliza o computador	Frequência com que utiliza o computador	Tempo de uso do computador (por dia)	Como avalia o estado geral de saúde				
De 1 a 3 anos	36,37%	3 vezes por semana	45,46%	Menos de 1 hora	54,55%	Muito bom	58,82%
De 3 a 5 anos	27,27%	5 vezes por semana	27,27%	De 1 a 2 horas	36,36%	Extremamente bom	23,53%
De 5 a 10 anos	18,18%	Todos os dias	27,27%	De 2 a 3 horas	9,09%	Bom	11,77%
Menos de 1 ano	9,09%	1 vez por semana	0,00%	Mais de 3 horas	0,00%	Razoavelmente bom	5,88%
Mais de 10 anos	9,09%	1 vez por mês	0,00%			Ruim	0,00%

Fonte: Autores (2013)

Percebeu-se que todos os entrevistados usam o computador e a internet. A maior parte deles começou a usar esta tecnologia nos últimos cinco anos, fazem uso quase que diário dela. A maioria dos idosos (45,46%) usam o computador no mínimo, três vezes por semana, e por pelo menos uma hora por dia. Para entender que tipo de informações os idosos acessavam na Internet, foi questionado: que temas atraem mais a atenção dos indivíduos do grupo quando estão navegando na Internet?

As *notícias* foram apontadas como o objeto de maior interesse por 27,77% destes sujeitos. Neste cenário, podemos inferir que o conteúdo jornalístico aparece como método de promover saúde. Ao refletirmos sobre a questão, vê-se que as notícias sobre prevenção e a necessidade de bons hábitos de vida podem ser ferramentas capazes de atrair o interesse dos idosos. Aliás, isso nos chamou a atenção quando se procurou verificar se a inserção dos idosos no ambiente *online* contribuía para a sua qualidade de vida. Esse tópico ficou em terceiro lugar na escolha dos entrevistados. Ao perguntar-se “que tipo de informação interessa nas redes sociais?”, pode-se perceber que o público idoso vê o ambiente digital mais como um

“lugar” de buscar *informação* (27,77%) do que como ferramenta para o *entretenimento*. Apenas 16,6% dos idosos disseram que usam as redes sociais para ampliar seus *relacionamentos*. O mesmo percentual apareceu também para a opção *cultura* e a opção *arte*, o que surpreendeu os pesquisadores. A informação que mais chamou a atenção, porém, foi o fato de que 22,22% procuram informações sobre *saúde* quando navegam pela internet. Este dado pode ser um indicativo de que é viável o uso das redes e da internet como instrumento para a promoção da saúde em forma de notícia ou outros tipos de postagens informativas.

Infográfico 1: Informações sobre saúde como foco de atenção para o idoso



Contudo, quando se procurou referendar esta informação com as respostas à pergunta “que tipo de atividade realiza no computador?”, registrou-se um peso maior para a escolha da opção *contatar outras pessoas*, com 36%, dado este, que ficou a frente da opção *buscar informação e notícias* que obteve 28% do percentual de escolhas.

Infográfico 2. Usos específicos do computador pelo idoso

Contudo, se for somada esta última opção com a que ficou em terceiro lugar na preferência do público entrevistado *realizar pesquisas na internet* (20%), pode-se inferir que a busca por informação e notícias ainda aparece como a de maior concentração de respostas. No entanto, este dado pode referendar a hipótese de que é possível trabalhar as questões de promoção da saúde em projetos de cunho informativo na internet para o público da terceira idade.

Considerações finais

Ao determinar o nível de inserção digital do grupo de idosos do projeto de extensão “Qualidade de vida na terceira idade” da UniCesumar, percebeu-se que a informação sobre saúde é foco potencial do interesse destes idosos quando navegam na Internet e nas redes sociais digitais. Ainda se pode afirmar, a partir dos dados coletados que, ao interesse em aprender a partir de pesquisas e da leitura de notícias, bem como ao fato de sentirem-se conectados *on line*, tributa-se a inserção do idoso no ciberespaço.

Dessa forma, vemos que o atual nível de inserção desse grupo de idosos no ambiente virtual vem influenciando na melhoria da sua qualidade de vida, visto que muitos deles

procuram, antes de tudo, informações sobre saúde dentre as notícias veiculadas. E mais, se considerarmos que a inserção social dos idosos, por meio do contato com outras pessoas da mesma idade e com parentes distantes, contribui com a saúde emocional destes indivíduos, pode-se concluir que o interesse dos mesmos em se relacionar pela internet pode estar contribuindo como mais um aspecto importante que pode vir a garantir uma melhor qualidade de vida, sob o aspecto de saúde física.

Considera-se que são necessárias mais e maiores investigações no que diz respeito ao uso do cenário *online* que atrai o idoso, assim como a interação deste quando navega neste meio e estas, são sem dúvida, necessárias e importantes para compreender melhor o universo da promoção da saúde do idoso nos dias atuais. Do mesmo modo, acredita-se que ações práticas, de cunho científico, com capacidade de divulgar conteúdo nas redes, podem ser bem aceitas por esta população. Desta forma, conclui-se que o ambiente *online* pode ser uma poderosa ferramenta para a promoção da saúde do idoso.

Referências

- AGÊNCIA Nacional de Saúde Suplementar (BRASIL). (2007). *Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar: manual técnico*. (2ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): ANS.
- Beauvoir, S. (1990). *A velhice*. Rio de Janeiro (RJ): Nova Fronteira.
- Berman, P.L. (1989). *A coragem de envelhecer*. São Bernardo do Campo (SP): Editora Gente.
- BRASIL, Ministério da Saúde. (2006). *Estatuto do idoso*. (2ª ed.rev.) Brasília (DF): Editora do Ministério da Saúde.
- Campos, A.S., Akerman, M. *et al.* (2005). *Promoção da saúde e prevenção de doenças*. São Paulo (SP): Mídia Alternativa.
- Capra, F. (1982). *O Ponto de Mutação*. São Paulo (SP): Cultrix.
- Pessoni, A. (2006). *Comunicação e saúde: parceria interdisciplinar*. São Paulo (SP): Mídia Alternativa.
- Santiso, T.P. (1983). *Terceira idade: tempo para viver*. São Paulo (SP): Edições Paulinas.

Recebido em 15/11/2013

Aceito em 20/12/2013

Ivania Skura - Mestranda em Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná, campus Campo Mourão – Fecilcam/PR.

E-mail: ivaniaskura@hotmail.com

Ana Paula Machado Velho - Orientadora; Professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UniCesumar/PR.

E-mail: anapaula.mac@gmail.com

Claudia Cristina Batistela Francisco - Co-orientadora; Professora Mestre do curso de graduação em Comunicação Social – Publicidade e Propaganda do Centro Universitário de Maringá – UniCesumar/PR.

E-mail: claubatistela@gmail.com

Terezinha Gomes Faria - Professora do Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – UniCesumar/PR.

E-mail: terezinha@cesumar.br

Regiane Macuch - Professora do Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário de Maringá – UniCesumar/PR.

E-mail: rmacuch@gmail.com