

IMPORTÂNCIA DA INTERNET PARA O IDOSO NO ÂMBITO DO LAZER E DA SAÚDE

Eder Duarte Lima¹
Izabelle Cristina Garcia Rodrigues²
Fabiana da Silva Prestes²
Cristiano Caveião²

Resumo

Dados do censo demográfico apontam o crescimento no número de idosos no Brasil, que se aproxima de 13% do total da população brasileira. Ao considerarmos o aumento que ocorrerá na próxima década, o número de pessoas idosas será maior que o de crianças de até 14 anos. Idosos têm maior risco de declínio na função cognitiva devido à maior exposição a fatores de risco “internos” (associados a doenças e consequências do envelhecimento) e fatores externos (como riscos ambientais), além do maior comprometimento nos mecanismos de percepção, raciocínio, memória, linguagem, atenção e aprendizagem. Nesse sentido, medidas de intervenção, com o objetivo de identificar benefícios, deveriam ser prioridade das ações de cunho coletivo voltadas ao idoso — como meio efetivo de alcançar o envelhecimento saudável para a crescente população idosa do país. Considerando os aspectos psicossociais, constata-se que esses são normalmente negativos na velhice, pois esse envelhecimento ocorre em uma era digital, que requer que o idoso viva em um “mundo virtual”; no entanto, ele necessita se ambientar no mundo virtual, visto que é um caminho onde não existem possibilidades de retorno. Diante disso, o estudo tem como objetivo descrever a importância da internet para o idoso no âmbito do lazer e da saúde. Trata-se de uma revisão da literatura, com a busca de artigos realizada na base de dados *The Scientific Electronic Library Online–SciELO*. Foram selecionados trabalhos publicados no período de 2010 a 2020, no idioma português e inglês. Utilizou-se para a busca o operador booleano *and* e os seguintes descritores: idoso; internet; saúde. Após a aplicação dos critérios de inclusão, 19 artigos foram encontrados; entretanto, dois foram excluídos por não apresentarem relação com a temática pesquisada. Procedeu-se a leitura do resumo na íntegra e os resultados foram selecionados para discussão narrativa. Os resultados apontaram que, se usada de maneira adequada pelos idosos, isto é, sem excessos ou substituição do contato humano, a tecnologia é uma aliada valiosa, principalmente se houver o incentivo por parte das autoridades — através de políticas

¹ Aluno do Curso Superior de Tecnologia em Gerontologia – Cuidado ao Idoso e voluntário no Programa de Iniciação Científica da UNINTER. E-mail: ederdlcoach@gmail.com.

² Professores do Centro Universitário Internacional UNINTER.

de promoção da inclusão digital para idosos pelo uso da internet. A tecnologia auxilia as pessoas idosas nas atividades diárias e, por meio da internet, minimiza alguns aspectos psicossociais negativos; ademais, pode ser uma fonte de assistência informativa sobre atividade física e saúde. Entre diversas formas de manutenção, estimulação e reabilitação cognitiva, o uso da internet, por meio do computador, é uma das mais eficazes, sendo considerada uma boa alternativa terapêutica em grupos de idosos. Esse uso melhora a criatividade, a atenção, a execução de tarefas e outras habilidades cognitivas, além de influenciar na prevenção da demência e na redução de limitações físicas, mentais e socioeconômicas associadas ao envelhecimento e, conseqüentemente, proporciona mais qualidade de vida. Por fim, o presente estudo conclui que a internet é uma ferramenta útil na divulgação de informações sobre saúde e atividade física direcionadas à pessoa idosa. Demonstrou-se que a ferramenta possui benefícios psicológicos importantes; ela aprimora a prática da cidadania, saúde, educação, trabalho, socialização e diminui o número de doenças. Proporciona-se, assim, mais autonomia e qualidade de vida aos idosos. Considera-se, dessa forma, o tempo gasto com a internet uma forma de lazer, o que diminui o risco de comprometimento nas atividades da vida diária.

Palavras-chave: Envelhecimento. Idoso. Internet. Saúde. Tecnologia.

Referências

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2020**. 2019. Disponível em: <https://cutt.ly/Tfz0jwN>. Acesso em: 4 jan. 2021.

KRUG, R. de. R.; D'ORSI, E.; XAVIER, A. J. Associação entre o uso de internet e a função cognitiva de idosos, estudo longitudinal populacional epifloripa. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019. Disponível em: <https://cutt.ly/NfhwUP4>. Acesso em: 4 jan. 2021.

MIRANDA, L. M. de; FARIAS, F. S. As Contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. **Interface**, v.13, n. 29, 2009. Disponível em: <https://cutt.ly/TfhwYfr>. Acesso em: 4 jan. 2021.