



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS
(TECNOLOGIAS NAS DINÂMICAS CORPORAIS)

BASE DE DADOS *ONLINE* NA DISSEMINAÇÃO SOBRE LAZER DE IDOSOS

ANA PAULA EVARISTO GUIZARDE TEODORO

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Dezembro - 2011

Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro

Base de dados *online* na disseminação sobre lazer de idosos

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro - SP, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Orientadora: Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz

Rio Claro – SP
2011

303.483 Teodoro, Ana Paula Evaristo Guizarde
T314b Base de dados online na disseminação sobre lazer de
idosos / Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro. - Rio Claro :
[s.n.], 2011
138 f. : il., figs., gráfs., quadros

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista,
Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Gisele Maria Schwartz

1. Tecnologia – Aspectos sociais. 2. Inclusão digital. 3.
Usabilidade de site. I. Título.

Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro

**Base de dados *online* na disseminação sobre lazer de
idosos**

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro - SP, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Comissão Examinadora:

Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz - Orientadora

Profa. Dra. Jossett Campagna

Profa. Dr. Afonso Antonio Machado

Rio Claro, 09 de Dezembro de 2011.

Dedico este trabalho ao **Mestre Durvalino Ferreira Holanda**, por todos ensinamentos e pela oportunidade que tive, ao vivenciar momentos maravilhosos a seu lado.

AGRADECIMENTOS

Nesta fase, gostaria de deixar registrado meus sinceros agradecimentos...

A Deus – Criador do Céu e da Terra...

Ao Mestre Durvalino Ferreira Holanda...

À Família Verdadeira...

A meu esposo Hugo Alexandre Teodoro... por ter suportado minha ausência física e, principalmente, compreendido o quanto tudo isso é importante para mim. Agradeço a Deus todos os dias por ter conhecido a melhor pessoa do mundo... VOCÊ... Te amo.

À minha professora orientadora Dra. Gisele Maria Schwartz... pela compreensão, pela paciência e pelos desafios cada vez mais complexos que me foram colocados na realização deste trabalho, pelo estímulo e exigência crescente para o meu desenvolvimento acadêmico e profissional.

Aos amigos verdadeiros...

Ao LEL – Laboratório de Estudos do Lazer, especialmente, Cristiane, Danielle, Danilo, Giselle, Juliana, Leonardo, Murilo, Norma, Priscila e Viviane... pelo prazer da convivência, pela solidariedade e amizade compartilhadas em todo esse tempo.

Aos professores Dr. Afonso e Dra. Jossett... agradeço as ricas sugestões a este trabalho, assim como, o incentivo para continuar seguindo com este sonho.

A todos que direta ou indiretamente contribuíram com meu trabalho.

A todos, o meu profundo agradecimento... Muito obrigada.

“A maneira de tornar boas as pessoas é reconhecer o bem nelas” Paramahansa Yogananda.

RESUMO

O processo evolutivo da *internet* tem ampliado a adesão humana ao ambiente virtual, o que levou a comunidade científica a investir esforços para compreender melhor os aspectos inerentes à qualidade dessa interação. No âmbito das pesquisas envolvendo a temática do lazer virtual, bem pouco se tem debruçado atenção sobre a qualidade das informações específicas veiculadas, principalmente, em relação ao público idoso, instigando a atenção deste estudo. Este estudo, de natureza qualitativa, teve como objetivo a produção de uma base de dados, por intermédio de *links* contendo informações a respeito dos conteúdos culturais do lazer, neste caso, para a população idosa, além da elaboração e aplicação do Inventário de Avaliação de Usabilidade de *Sites* sobre Lazer (IAUSLA-21+). Esse instrumento foi dividido em duas partes, sendo a primeira referente à caracterização da amostra e a segunda composta por uma escala do tipo Likert, graduada em 5 pontos. O instrumento foi aplicado após vivências inclusivas no *site*, com uma amostra intencional de 60 sujeitos, de ambos os sexos, acima de 60 anos, familiarizados com o uso de computador e que se dispuseram a participar do estudo, pertencentes a programas de inclusão digital da cidade de Rio Claro-SP e São Paulo-SP. Os dados provenientes da aplicação dos instrumentos foram analisados de forma descritiva, por meio da utilização da Técnica de Análise de Conteúdo Temática e ilustrados numericamente, de modo percentual. Em relação ao *layout*, informação e operacionalização, os resultados reiteram que a base de dados construída atendeu aos objetivos do estudo, indicando boa usabilidade, porém, atualizações deverão ser realizadas sempre que necessário. Sugere-se que novas possibilidades referentes ao campo do lazer virtual sejam oferecidas aos idosos, no sentido de ampliar as perspectivas de vivências frente às novas tecnologias.

Palavras-chave: Lazer, Idoso, Tecnologia, Base de dados, Usabilidade.

ABSTRACT

The evolutionary process of the Internet has expanded the membership to human virtual environment, which led the scientific community to make efforts to better understand the intrinsic qualities of this interaction. In the context of research involving the theme of virtual entertainment, little attention has been addressing the quality of information on specific vehicles, particularly in relation to senior public, arousing the attention of this study. Therefore, this qualitative study aimed to produce a database, through links to information about the cultural content of leisure in this case for the elderly, and the development and implementation of the Usability Evaluation of Recreation Sites Inventory (IAUSLA-21 +). The instrument was divided into two parts, the first referring to the characterization of the sample, and the second consisting of a Likert type scale, graduated in 5 points. The instrument was administered to an intentional sample of 60 subjects of both sexes over 60 years, familiar with computer use and that were willing to participate in the study, belonging to the Digital Inclusion Programs, at Rio Claro-SP and Sao Paulo-SP cities. Data from the application of the instruments were descriptively analyzed through the use of Thematic Content Analysis Technique and numerically illustrated by percentage. The results indicated that the built database met the objectives of the study, indicating good usability, but updates should be held whenever necessary. Therefore, it is suggested that new possibilities could be offered to the elderly, including those relating to leisure field, to broaden the perspectives of experiences facing the new technologies.

Keywords: Leisure, Elderly, Technology, Database, Usability.

SUMÁRIO

	Página
1 ORGANIZAÇÃO DA DISSERTAÇÃO.....	11
2 INTRODUÇÃO	12
3 REVISÕES SISTEMATIZADAS.....	15
3.1 Fundamentação teórica	15
3.2 Revisão de literatura – Artigo 1	31
4 OBJETIVOS	55
5 MÉTODO.....	56
5.1 Natureza do estudo.....	56
5.2 Instrumento	57
5.3 Sujeitos	57
5.4 Procedimentos	58
5.5 Análise dos resultados.....	61
6 RESULTADOS.....	62
6.1 Resultados da primeira elaboração do <i>site</i>	62
6.2 Resultados – Artigo 2.....	66
6.3 Resultados da reestruturação do <i>site</i>	87
7 CONCLUSÃO.....	92
REFERÊNCIAS.....	95
APÊNDICES.....	105
APÊNDICE A – Instrumento para caracterização da amostra	105
APÊNDICE B - Instrumento para avaliar a usabilidade de sites sobre lazer	107
APÊNDICE C – Palavras-chave utilizadas no <i>site Google</i> de acordo com cada conteúdo cultural do lazer	109
APÊNDICE D – Quadros referentes aos <i>sites</i> escolhidos para a composição da base de dados.....	112
APÊNDICE E – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	134

ANEXOS.....	43
ANEXO A – Comprovante de submissão de artigo ao Periódico Científico Interface- comunicação, saúde, educação.....	136
ANEXO B – Aprovação do Comitê Ética e Pesquisa com Seres Humanos	137
ANEXO C – Comprovante de submissão de artigo ao Periódico Científico ETD – Educação Temática Digital	138

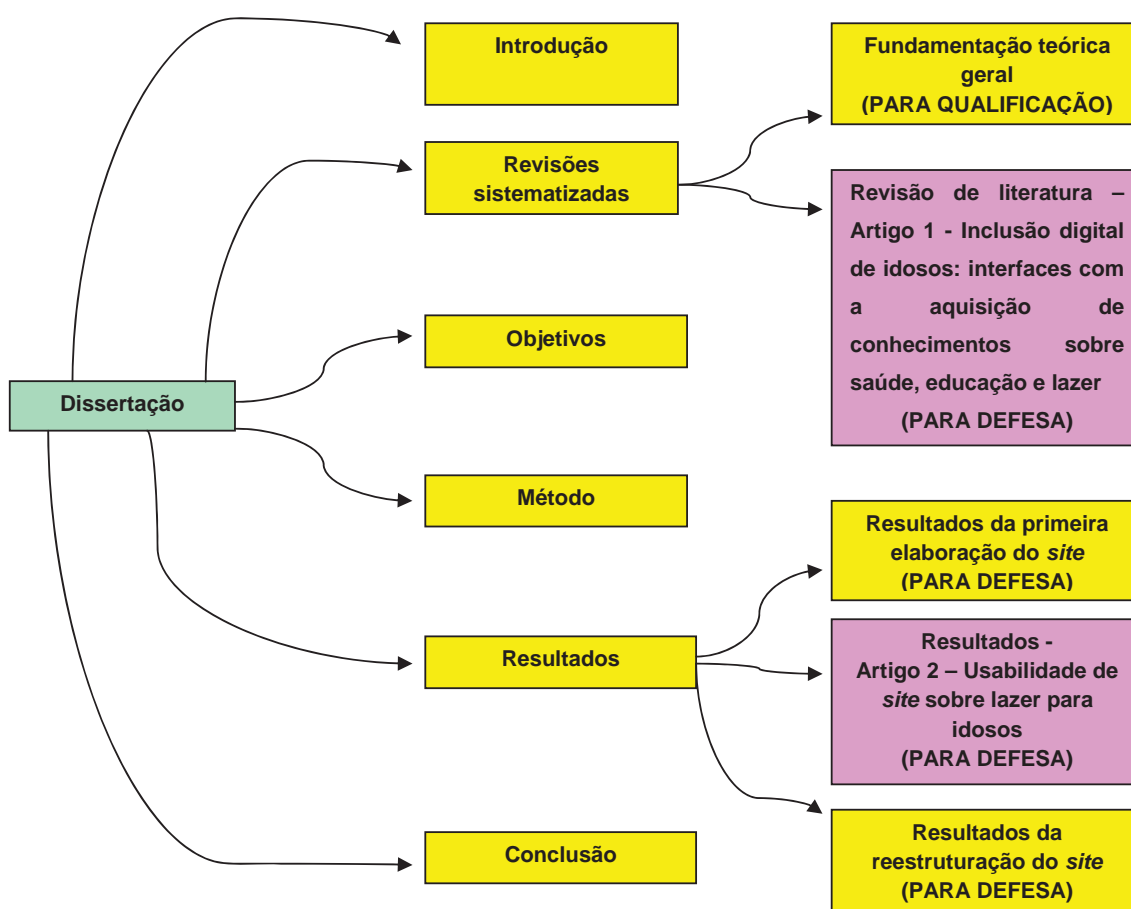
LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Página

1. FIGURA 1. Primeira versão da página inicial do *site* conteúdos culturais do lazer para idosos63
2. FIGURA 2. Primeira versão da página referente ao conteúdo cultural do lazer físico-esportivo..... 64
3. FIGURA 3. Primeira versão da página referente ao calendário esportivo e eventos65
4. FIGURA 4. Última versão da página inicial do *site* conteúdos culturais do lazer para idosos88
5. FIGURA 5. Página inicial ampliada do *site* conteúdos culturais do lazer para idosos89
6. FIGURA 6. Última versão da página referente ao conteúdo cultural do lazer físico-esportivo90
7. FIGURA 7. Última versão da página referente ao calendário esportivo e eventos.....91

1 ORGANIZAÇÃO DA DISSERTAÇÃO

A presente dissertação está apresentada em tópicos, sendo dividida em: introdução, revisões sistematizadas, objetivos, método, resultados e conclusão. As revisões sistematizadas foram desenvolvidas por meio de uma fundamentação teórica geral sobre a temática estudada, sendo transformada em um artigo submetido em periódico científico. O método aponta, de forma geral, os principais procedimentos para a realização da pesquisa. Os resultados foram divididos em preliminares e finais. Uma parte dos resultados da pesquisa foi divulgada por meio de um artigo submetido em periódico científico. A dissertação é composta por dois artigos no total, os quais foram submetidos a diferentes periódicos. A conclusão baseia-se em toda a pesquisa, com os principais resultados obtidos. Esta organização está ilustrada a seguir:



2 INTRODUÇÃO

O acesso às tecnologias, na atualidade, vem aumentando, principalmente em virtude das transformações e inovações ocorridas no período pós-industrial. A cada dia, criam-se novos aparelhos, desde celulares com *internet*, até televisores digitais. No âmbito do lazer, esses recursos acabam potencializando e diversificando as possibilidades de vivências significativas, perpassando os interesses físicoesportivos, manuais, intelectuais, artísticos e sociais do lazer, apontados por Dumazedier (1979) e, também, os turísticos, acrescentados por Camargo (1992) e o interesse virtual, proposto por Schwartz (2003).

O fortalecimento do interesse virtual pode ser decorrente dessa crescente demanda sobre o mercado tecnológico. Os equipamentos ficam cada vez mais sofisticados, os *games* ganham personagens quase reais e, por meio do acesso à *internet*, já é realidade a união das atividades em um só ambiente, pois, no computador, é possível assistir filmes, ouvir músicas, conversar em tempo real com outras pessoas, ler jornais, estudar, entre outras manifestações relativas aos campos do trabalho e do lazer. Grande parte dos recursos tecnológicos utilizados até um tempo atrás era destinada às tarefas relativas ao trabalho, hoje, o computador, por exemplo, pode ser um meio para divertimento, representando um sinônimo de comunicação, de entretenimento e de interação humana.

As atividades que envolvem virtualidade e que possuem as características voltadas às ciências da informação e novas tecnologias estão, comumente, associadas aos jovens, pois, muitos nasceram nesta era do grande desenvolvimento digital e facilmente se adequam às mudanças, o que difere da população idosa, pelo fato de que, para acompanhar os avanços da informática, um grande desafio acaba sendo enfrentado.

De acordo com a World Health Organization (WHO, 2010), nos países desenvolvidos, os idosos são caracterizados por indivíduos acima de 65 anos. Ainda segundo a WHO, no Brasil, os indivíduos com mais de 60 anos já são classificados como idosos e nos países do continente africano, por exemplo, já são considerados indivíduos idosos pessoas acima de 50 anos. A classificação relacionada às faixas etárias pode ser encontrada de inúmeras formas, gerando algumas divergências,

porém, essas classificações dependem, muitas vezes, do nível de desenvolvimento de uma nação, sendo diferentes de país para país.

Para realização de simples tarefas do cotidiano, há uma necessidade de pessoas idosas estarem também ligadas à perspectiva de uso da informática, da robótica ou da microeletrônica, seja pela utilização de caixas eletrônicos bancários, eletrodomésticos ou para o simples uso do controle remoto do televisor, cujas facilidades estão acompanhadas, geralmente, de tecnologia. Sendo assim, como inserir a população idosa nesse contexto? Como incentivar a prática de atividades relativas ao lazer virtual entre idosos? Como trabalhar os conteúdos culturais do lazer entre idosos, utilizando esses recursos tecnológicos? Esses questionamentos tornam-se cada vez mais presentes, na medida em que aumenta a população idosa no mundo, ampliando os interesses e a própria necessidade de inserção dessa população no ambiente virtual.

Nos últimos anos, houve um crescimento significativo de pessoas idosas (MATSUDO, 2001). Está cada vez mais marcante, na maioria das sociedades do mundo e, em especial, nas mais desenvolvidas, o aumento do número de idosos. Muitos idosos adotam estratégias para obter melhor qualidade de vida, seja por meio de uma alimentação mais saudável, da realização de exames periódicos, da ampliação das redes de relacionamento social, da prática de atividades físicas, enfim, uma série de ações preventivas, as quais podem promover maior qualidade à longevidade alcançada.

Para Gonçalves e Vilarta (2004), o acesso ao lazer é um componente fundamental da qualidade de vida de uma população, além de ser um direito constitucional. Sendo assim, como ampliar as opções de lazer dessa população idosa, incluindo as inúmeras possibilidades enriquecedoras das vivências no ambiente virtual? Essa perspectiva de ação supera a ideia simplista de ser mais um incentivo ao sedentarismo, por deixar os idosos na frente de um computador o dia todo, mas, tem o intuito de propiciar uma complementação às suas opções de lazer diária, buscando, inclusive, informações capazes de fazê-los ocupar o tempo disponível de maneira saudável, socialmente adequada e virtualmente atualizada.

A inserção de pessoas idosas em programas destinados à inclusão digital pode contribuir para a aquisição de novos conhecimentos, melhorando os aspectos relativos à auto-estima, favorecendo, ainda, as relações sociais, para esta população. A quantidade de programas voltados para a inclusão digital de idosos

está crescendo, mas, ainda é considerada pequena, ao se comparar com o número de idosos no mundo, e isso acontece, inclusive, devido à falta de iniciativas de políticas públicas, ou mesmo, por uma baixa demanda dos próprios idosos. O idoso, muitas vezes, sente vergonha de procurar cursos ou programas específicos de informática, pelo fato de não ter acompanhado de perto a evolução tecnológica, o que vem favorecer a exclusão digital deste público.

Segundo Kachar (2003), vem ocorrendo um aumento de usuários do computador entre a população idosa e a tendência é que isto se acentue, porém, nem todos têm ainda acesso aos conhecimentos técnicos necessários para serem engajados. Programas voltados para a inclusão digital entre idosos começam a ser divulgados, bem como, *websites* na *internet* voltados para o desenvolvimento social e cultural dessa população.

Entretanto, bem poucos *websites*, ainda, se preocupam em propiciar ferramentas facilitadas de acesso ao ambiente virtual, com adequado nível de informação. Sendo assim, qual a possibilidade de as ferramentas tecnológicas utilizadas no ambiente virtual ampliarem o conhecimento e a perspectiva do lazer pró-ativo de idosos?

Com base nesses questionamentos apontados, torna-se importante a elaboração de uma base de dados sobre lazer de idosos, salientando a necessidade de expansão de oportunidades para o lazer desse segmento. Esta base de dados foi criada e disponibilizada no *site* do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP de Rio Claro-SP, por intermédio de *links* contendo informações a respeito dos conteúdos culturais do lazer, neste caso, para a população idosa. A partir dessa iniciativa, foi elaborado e aplicado um instrumento, no sentido de avaliar a satisfação dos idosos com a usabilidade desse *site*.

3 REVISÕES SISTEMATIZADAS

3.1. Fundamentação teórica

O aumento do número de idosos no mundo tem contribuído diretamente para a configuração de novos avanços tecnológicos direcionados para este público. Esta evolução se faz perceber, por exemplo, na fabricação de novos fármacos, ou mesmo, no que diz respeito aos inúmeros avanços nos setores de diagnóstico e tratamento de algumas doenças. Com a expectativa de vida da população aumentando, cresce, também, a preocupação com a adoção de novas estratégias para garantir a promoção da qualidade de vida.

De acordo com o último Censo realizado no Brasil (IBGE, 2011), a taxa de representatividade do número de idosos vem crescendo, enquanto a faixa etária de 0 a 25 anos configura-se menor, quando comparada com os dados do Censo realizado no ano de 2000. Os idosos representavam 4,8% da população em 1991, e, em 2010, passaram para 7,4% (IBGE, 2011). O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2011) publicou, recentemente, que as regiões sul e sudeste do Brasil foram as que tiveram o maior aumento no número de pessoas com 65 anos ou mais, representando 8,1% da população, nessas regiões. Pesquisas de Ramos, Veras e Kalache (1987), com dados mais antigos, já evidenciavam, no crescimento da população brasileira, o destacado declínio, tanto da mortalidade, como da natalidade, como consequência principal para a ocorrência deste aumento no número de idosos.

As terminologias utilizadas para caracterizar as pessoas acima de 60 anos são bastante variadas, sendo encontrados diversos termos como: terceira idade, melhor idade, entre outros. Tendo em vista a necessidade de sistematização de um único termo para ser utilizado no desenvolvimento deste estudo, tomou-se por base a designação utilizada pela WHO (WHO, 2010) para a qual, são caracterizados idosos os indivíduos a partir de 60 anos, embora se tenham mantidos os outros termos, quando estes foram originalmente citados em outros estudos utilizados ao longo do texto.

As informações disponíveis no que concerne ao indivíduo idoso, em artigos, reportagens, livros, entre outros, geralmente, enfatizam o envelhecimento em sentido amplo (SPIRDUSO, 1995; PAPALÉO NETO, 1996; VERAS, 2002); as

alterações fisiológicas que ocorrem com o passar do tempo (ROGERS; EVANS, 1993; LEXELL, 1997); e algumas acentuam a temática qualidade de vida (FARQUHAR, 1995; BUCHNER, 1997; NERI, 2009). Outros estudos publicados fomentam o incentivo de ações para a importância do envelhecimento ativo (BOWLING, BRAZIER, 1995; OKUMA, 1998; MAZO; LOPES, BENEDETTI, 2009); a aptidão física e funcional do idoso (RIKLI; JONES, 2000; MATSUDO, 2010); a alimentação saudável (STEELE, 1998; BUTTRISS, 1999) e aspectos relacionados à longevidade (PAFFENBARGER et al., 1986). Porém, poucos estudos, ainda, focalizam a atenção sobre as ações em políticas públicas específicas para o indivíduo idoso.

A promoção da saúde, bem como, o incentivo a ações preventivas no combate às doenças de idosos, já se apresentam como aspectos aventados em algumas políticas públicas, como a criação do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso (BRASIL, 2002) e a aprovação da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006), para conseguir atender a esta crescente demanda. Outras iniciativas, como as do ACSM - *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011), uma organização em medicina esportiva e ciência do exercício, têm fornecido importantes contribuições para os estudos envolvendo a faixa etária idosa, assim como, as do AHA - *American Heart Association* (AHA, 2011), que divulga artigos e orienta inúmeras pessoas sobre as doenças cardiovasculares e como evitá-las.

No Brasil, o CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS, 2011) é um importante órgão, o qual difunde a prevenção da obesidade, estimula a prática regular de atividade física para população em geral, e promove muitos estudos longitudinais focalizando o público idoso. No entanto, as questões relativas à qualidade de vida das pessoas estão além do que se refere às doenças, a exercícios físicos e alimentação saudável, pois, o direito a transporte eficiente, à educação continuada, ao trabalho e ao lazer são também fatores que podem influenciar diretamente a qualidade existencial das pessoas, inclusive a do indivíduo idoso, merecendo atenção constante e premente.

Venturi (2007), preocupado com essas questões sobre acessibilidade de idosos em diferentes âmbitos, publicou um artigo constando alguns dados de uma pesquisa intitulada Idosos no Brasil – vivências, desafios e expectativas na terceira idade, realizada pela Fundação Perseu Abramo, por intermédio do Núcleo de Opinião Pública – NOP, em parceria com o Serviço Social do Comércio – SESC.

Este estudo foi desenvolvido em 234 municípios brasileiros, revelando que 35% da população estudada declararam encontrar dificuldades em andar nas ruas e calçadas e 11%, em *shoppings*, repartições públicas, bancos, entre outras. Essa pesquisa retrata os problemas gerados pela falta de acessibilidade ao idoso no Brasil, além de destacar que, um quarto da população de idosos usuários de transporte público, sentia dificuldades semelhantes.

No que tange à educação, nesta mesma pesquisa, 89% dos idosos não passaram do ensino fundamental e demonstraram interesse em voltar a estudar. Com relação ao trabalho, os idosos representam 22% da população economicamente ativa do Brasil, mas, ficou evidenciado que a maioria, não recebeu qualquer preparo para a fase de transição da vida profissionalmente ativa para a aposentadoria. As preferências de atividades vivenciadas no contexto do lazer relatadas pelos idosos, referiam-se à assistir televisão, ouvir rádio, ler e cuidar de animais, mesmo assim, comprovou-se a vontade de viajar e realizar passeios, caso pudessem (VENTURI, 2007). Isto reforça a amplitude que deve ser dada ao conceito de qualidade de vida, incluindo o contexto do lazer, nas ações em políticas públicas.

Para Macedo e Rosa (2007), atualmente, os indivíduos idosos não vivem apenas para contemplar a vida de modo pacífico, pois eles têm, na medida do possível, ocupado espaços significativos na sociedade, como consumidores potenciais, ou mesmo, profissionalmente, permanecendo ainda ativos. Isto requer ressignificações e novas condutas, no sentido de se valorizar suas experiências, fato este que se distancia, ainda, da atual realidade para a maioria, com falta de oportunidades, opções e acessibilidade aos direitos garantidos.

Ao se focalizar o âmbito específico do lazer, tema de interesse central neste estudo, tem-se que este pode representar um importante elemento na perspectiva de melhoria da qualidade de vida, decorrente de suas características hedonistas e de possibilidade de promoção do desenvolvimento nos níveis pessoal e social. Diversos estudiosos (LONDON; CRANDALL; SEALS, 1977; SHALL, 1984; LLOYD; AULD, 2002) já têm se debruçado a compreender as nuances relacionadas à importância do lazer no âmbito da qualidade de vida na atualidade, entretanto, os estudos direcionados à associação entre as temáticas lazer e idosos ainda são escassos, necessitando maior atenção neste sentido.

As reflexões e os primórdios dos estudos sobre o fenômeno cultural relativo ao lazer foram bastante difundidos no Brasil, com a presença do sociólogo Joffre

Dumazedier, o qual incentivou diversos outros estudiosos brasileiros, com suas ideias a este respeito. Para Dumazedier (1999) o tempo destinado ao lazer é cada vez menos vivido, em função da desvalorização que ainda paira sobre o lazer em relação ao trabalho.

Entretanto, quando se leva em consideração o indivíduo idoso, essa questão do tempo disponível fica ainda mais complexa, uma vez que o vínculo com o trabalho, geralmente, já foi desfeito. No tempo disponível, geralmente se tem a possibilidade de optar por atividades práticas ou contemplativas (MARCELLINO, 2002), para além das obrigações sociais e de trabalho. Isto reforça a importância de se voltar a atenção aos aspectos das possibilidades qualitativas de usufruto desse tempo. A complexidade ainda se intensifica, quando se focalizam outros elementos constituintes e característicos do lazer além da questão do tempo, como evidencia Gomes (2008).

Segundo Gomes (2008), a compreensão sobre lazer como fenômeno cultural, entre os pesquisadores da atualidade, mesmo com diferentes conceituações, parece envolver quatro elementos, os quais refletem as condições materiais e simbólicas de uma sociedade, que são: o tempo, o espaço/lugar, as manifestações culturais e a atitude. A conscientização acerca da abrangência do lazer em seus interesses culturais, a saber: físico-esportivos, manuais, intelectuais, artísticos, sociais, turísticos e virtuais pode contribuir para ampliar a gama de opções de ocupação do tempo disponível entre idosos, beneficiando, conseqüentemente, a qualidade de vida dos mesmos.

Com base nesses argumentos, Marinho e Bruhns (2006) reforçam a importância de se procurar forças políticas, econômicas e sociais, capazes de contribuir na criação e no fornecimento de condições para que o lazer possa existir de fato, não apenas de direito, e ser desfrutado. As autoras ainda evidenciam que é necessário recuperar a essência do significado do que se denomina lazer, aspecto que permite o descanso, divertimento e desenvolvimento (MARCELLINO, 1995; DUMAZEDIER, 2004), nos níveis pessoais ou sociais.

O importante estudo de Campagna (2009) focalizando essas temáticas referentes ao lazer e aos idosos demonstrou que, os participantes da pesquisa consideraram as experiências no âmbito do lazer como oportunidades educativas. Nesse estudo também se destacou, que, na grande parte das atividades diárias desses idosos, estavam embutidos quase todos os interesses culturais do lazer, com

menor prevalência do turístico e do virtual, não baseada em desinteresse desta população, mas, justamente, por falta de oportunidades para estas vivências.

Esse estudo ainda reforçou a ideia de como experiências no campo do lazer podem contribuir para o processo de cidadania desses idosos, bem como, a importância que se deve dar à educação *para* e *pelo* lazer. A oportunidade de vivências significativas no lazer para indivíduos idosos deve ser repensada pelas políticas públicas e isto se torna um grande desafio (CAMPAGNA, 2009), devendo-se pensar, inclusive, na ampliação de oportunidades para o lazer para esta população.

A pesquisa realizada por Reis e Soares (2006) também contribuiu para reforçar a ideia de que todos os conteúdos culturais do lazer, na vida de idosos, são relevantes, além de disseminar que o lazer é direito de todos, portanto, que deve se estabelecer políticas sociais que atendam a esta demanda. Alves Junior (2009), a este respeito, salienta a Lei 8.842, sobre o direito do idoso, bem como, o Estatuto do Idoso, que registra o direito ao lazer e reforça a importância de propostas socioeducativas ligadas à promoção da saúde desse segmento etário, evidenciando o quanto o lazer pode contribuir para o envelhecimento saudável.

Entre os conteúdos culturais do lazer menos favorecidos, no que tange aos direitos do cidadão idoso, encontra-se o virtual, o qual se baseia na perspectiva de usufruto das tecnologias virtuais para se conseguir acesso a informações, sociabilidade e entretenimento, no contexto do lazer. Com os avanços tecnológicos ocorridos nestes últimos séculos e com a implementação da era digital, as crianças dominam, desde muito cedo, a utilização de controles remotos, *mouses* ou teclados de computador, sendo que as oportunidades frente às novas tecnologias e à informatização conduzem para um mundo contemporâneo, inclusive no que tange ao contexto do lazer. O lazer virtual, talvez, seja o menos explorado pela população idosa, principalmente, pelo fato de os idosos não terem sido treinados desde cedo para o uso das novas tecnologias e não terem acompanhado de perto, com contato direto, essa evolução tecnológica, dificultando, assim, sua inclusão neste contexto, seja por iniciativa própria, ou ficando dependentes de políticas públicas mais eficientes.

O lazer virtual pode ser vivenciado nas perspectivas de divertimento, descanso e desenvolvimento pessoal e social para as pessoas. Conquanto apresente inúmeras vantagens e possibilidades de vivências, este não deve se

tornar um único modo de usufruto do lazer, mas, deve ser interligado às demais opções inseridas nos outros conteúdos culturais do lazer (CAPI; GAIA, 2008). Por uma série de fatores, entre eles a falta de oportunidade, o distanciamento das opções de uso e, mesmo, por elementos estigmatizantes, os idosos, não raro, costumam ser automaticamente excluídos do contexto tecnológico, seja por falta de confiança própria, por aspectos econômicos referentes à baixa renda dos idosos, como também, por valores sociais discriminatórios inculcados, a respeito da inutilidade relativa a esta fase do desenvolvimento humano, a exemplo de muitos que associam o idoso a pessoas improdutivas, dependentes, excluindo-os automaticamente, reiterando preconceitos de fragilidade e debilidade.

Ao contrário de fragilidade, debilidade, muitos idosos são capazes de produzir, de interagir, de amar. Okuma (1997) por meio de sua tese descreveu que a velhice deve ser um momento da vida para se viver intensamente e prazerosamente, necessitando acabar com os conceitos estereotipados sobre o que é envelhecer.

Segundo De Gáspari e Schwartz (2005) os idosos enfrentam crises de identidade nesta fase do desenvolvimento humano, na transição da vida adulta para a velhice, e a baixa auto-estima pode afetar os relacionamentos sociais e os vínculos afetivos desta população. Isto revigora mais um motivo para que se amplie a disseminação sobre as opções de atividades do contexto do lazer para os idosos.

No envelhecimento, as pessoas muitas vezes se encontram afastadas do trabalho e, em decorrência disto, são também minimizadas as condições de relacionamentos interpessoais, o que pode facilitar o isolamento. Para Farah et al. (2009), em muitas situações utilizando a *internet*, a interação intergeracional pode ser vivenciada, como por exemplo, compartilhar momentos com os netos de maneira virtual, favorecendo aos idosos, inclusive, a recuperação de emoções de sua infância. As redes sociais podem potencializar vínculos, construir novas formas de relacionamentos, novos laços de afeto (FARAH, 2009), sendo de extrema valia incentivar as ações de inclusão digital nesta fase do desenvolvimento.

Bem poucas iniciativas estão em curso, no que tange à ampliar o conhecimento, assim como, a própria oportunidade de vivências no campo do lazer virtual para os indivíduos idosos, cujo incentivo é ainda bastante precário. Sendo assim, toda e qualquer iniciativa voltada à inclusão de idosos no campo de vivência do lazer e, particularmente, no que concerne à inclusão digital, deve ser estimulada.

A evolução tecnológica é uma tendência mundial e seus avanços atingem diferentes grupos etários, pois, a diversidade do que é oferecido no mercado, acaba influenciando todas as áreas da sociedade contemporânea. A informática é uma das tecnologias que está em constante transformação, principalmente, pela necessidade de atualização, seja pelo setor de trabalho, cada vez mais competitivo, ou mesmo, no setor de divertimento, sendo que, suas contribuições, geralmente, conduzem à expansão de oportunidades.

Os microcomputadores e os meios de comunicação passam por inúmeras inovações e a velocidade com que essas alterações ocorrem é maior a cada dia. Com a generalização dos microcomputadores e dos meios de comunicação surge, também, uma série de novas alternativas de entretenimento virtual, com reflexos na indústria cultural.

Assim como o entretenimento virtual cresceu substancialmente nos últimos anos, o ambiente virtual tem sido muito explorado, principalmente, como fonte de informações para o trabalho e o estudo. A concepção de ambiente, por se caracterizar como local onde se vive e se convive, compreendendo as relações existentes entre indivíduos engloba, agora, inclusive o virtual e todas as possibilidades ali presentes.

Esse ambiente é composto por diversos recursos de tecnologia, que permitem, entre outras possibilidades, a de ampliar as perspectivas de interação social, especialmente com a criação da rede *Internet*. Porém, ao mesmo tempo em que a *internet* tem se tornado uma ferramenta indispensável, útil na ampliação do conhecimento, pode, inclusive, subsidiar a criminalidade. A dificuldade de controle sobre o acesso às informações na *internet*, por exemplo, pode ser um agravante, quando se trata do aumento no número de crimes ligados a roubos de senhas bancárias, clonagens de cartões de crédito e *e-mails* pessoais desenvolvidos no ambiente virtual. Sendo assim, é premente a necessidade de se ampliarem as reflexões sobre estes temas, no sentido de auxiliar para que estes recursos denotem o usufruto com qualidade sobre as inúmeras vantagens a eles associadas.

O ambiente virtual, gerado pelas novas tecnologias da informação e comunicação (LÉVY, 1996), pode ser utilizado para o bem e para o mal, dependendo de outros fatores que não apenas os tecnológicos. Esse ambiente abriga ferramentas sociais importantes, garantindo maior interação entre as pessoas, mas, também, pode ser um ambiente hostil, perigoso e inseguro. De posse

do conhecimento básico de informática, muitos podem se tornar exploradores deste ambiente, seguindo ou não, princípios éticos, por isso, a acessibilidade indiscriminada e incontrolada constitui-se numa preocupação mundial.

Na mesma velocidade com que os crimes na *internet* acontecem, também, surgem novos antivírus, programas que bloqueiam *e-mails* suspeitos, sendo, *softwares*, principalmente para garantir a segurança de empresas. Além de toda tecnologia para evitar crimes na rede, equipamentos sofisticados com alta tecnologia são fabricados diariamente, podendo ser observado no dia-a-dia, seja pela quantidade de *games* disponíveis, *Global Positioning System (GPS)*, celulares, *notebooks*, ou mesmo, pelo crescimento do número de *blogs*, *sites*, comunidades na *internet*, entre outras modalidades da atualidade. Entretanto, a mídia, na maioria das vezes, faz parecer que essa tecnologia, principalmente referente à informática, é destinada a jovens, pois, quando se fala em tecnologia, automaticamente, se pensa em pessoas mais novas, parecendo haver menor preocupação, quando se associa tecnologia ao indivíduo idoso.

Estudos relacionando às novas tecnologias e à qualidade de vida de idosos vêm sendo timidamente realizados (PANGBOURNE; ADITJANDRA; NELSON, 2010), evidenciando a importância da inclusão desses indivíduos no meio digital, ou mesmo, como o processo de envelhecimento pode obter benefícios com as novas tecnologias da informação (MCLEAN, 2011). A *internet*, também, pode oferecer vasta informação para esta população, contribuindo, de certa maneira, para que outros grupos da sociedade valorizem os idosos. Mesmo sabendo-se o quanto as iniciativas para a inclusão digital de idosos são relevantes, o número de projetos oferecendo oportunidade de inclusão digital de idosos é, ainda, bastante reduzido, quando comparado ao número crescente de idosos no mundo.

Em um estudo realizado por Verona et al.(2006), sobre a percepção do idoso em relação à *internet*, os autores observaram que os idosos participantes da pesquisa, mesmo tendo medo e certa resistência quanto ao uso do computador, demonstraram interesse em aprender a usar a *internet*. Muitos idosos consideram que a *internet* é ameaçadora, mas, a grande maioria que a usufrui, a vê como uma forma de manter a independência (TATNALL; LEPA, 2003). Por isso, apoio e incentivo deve ser dado, principalmente para que os idosos superem os estereótipos de complexidade que são gerados, quando se trata do uso de computador e *internet*

nesta etapa do desenvolvimento humano (BAKAEV; PONOMAREV; PROKHOROVA, 2008).

Uma pesquisa que analisou dois portais específicos para idosos na *internet*, do Brasil e da Espanha, constatou que os idosos que faziam uso destes portais não eram passivos, suas participações se davam de maneira lúdica, informal e pontual (DE SOUSA, 2009). Nesse mesmo estudo, os principais motivos para que os idosos utilizassem os portais foram os relacionados às informações sobre poesias, receitas culinárias, histórias de amor, crônicas e as amizades. Outro estudo (MACHADO, 2007), também sobre esta temática, revelou que as ferramentas mais utilizadas por idosos que fazem parte de projetos de inclusão digital foram o uso do *e-mail*, os *sites* de busca e as principais dificuldades foram às relacionadas a abrir anexo de *e-mail*, salvá-lo, ou, simplesmente, anexar arquivos no *e-mail*.

Machado e Sousa (2006) desenvolveram uma pesquisa com idosos participantes de projetos de inclusão digital, para identificar os principais objetivos na busca pela *internet* por parte destes idosos. Foi notado que o fascínio em se utilizar a *internet* se deu, por conta da possibilidade de trocar informações com os parentes, como fotos e mensagens, e, principalmente, com os netos, que moravam distantes, bem como, os assuntos e as informações que estão disponibilizadas nesta rede.

O interesse de idosos pelo uso da *internet* parece ser, predominantemente, de caráter social e familiar. Este interesse é decorrente do fato de que a rede pode representar um canal para ligá-los às pessoas queridas, conforme evidenciam Tezza e Bonia (2010). Já para Vieira e Santarosa (2009), refletindo sobre os motivos que levam os idosos à procura de cursos e oficinas de informática, esses autores salientam que estes podem ser separados em quatro interesses básicos, sendo, a necessidade de crescimento pessoal, a necessidade de interação com o outro, familiar e social, a possibilidade de satisfação pessoal e a necessidade utilitária.

Outra pesquisa envolvendo idosos de programas de inclusão digital, realizada por Vieira e Santarosa (2009), demonstrou que os interesses associados ao uso da *internet* e do computador por parte desses idosos se referia, principalmente, à inclusão social, avivando o sentimento de pertencimento à sociedade, além da perspectiva de diminuição da solidão, após o uso da *internet*. Os idosos buscam, de certa forma, informações na *internet* um pouco mais pontuais do que as dos jovens, tendo em vista que as relações do idoso com a rede estão ligadas, conforme esses

autores apregoam, especialmente às interações sociais e questões relativas ao meio ambiente (TATNALL; LEPA, 2003).

Os idosos que fazem parte de cursos de informática, geralmente, compreendem a importância da *internet* nos dias de hoje, principalmente pela quantidade de informações e facilidades encontradas para a vida diária, demonstrando, conforme o estudo de Garcia (2001), que a *internet* pode ser um meio de estimular a criatividade de idosos. Utilizando a *internet*, idosos são incentivados a serem produtivos intelectualmente, podendo ser reinseridos na sociedade (SOUZA et al., 2006), mas há uma necessidade de que as aulas destinadas para este público sejam especiais, sendo que os professores devem ser criativos, além de pacientes. Os professores acabam aprendendo com o aluno idoso, seja no envolvimento nas aulas, ou no quanto as experiências em lidar com este público podem ser significativas (NAUMANEN; TUKIAINEN, 2007).

De Sales, Xavier e Bayer (2003), após realizarem uma oficina digital com idosos por meio do uso de metáforas e dinâmicas para melhorar a interação humano-tecnologia, relataram que os idosos evoluíram em relação ao controle e domínio do mouse, demonstrando interesse em continuar a oficina, concluindo que, a utilização desta metodologia foi eficaz para os idosos participantes da pesquisa, principalmente no que se refere ao domínio mecânico de algumas ferramentas computacionais e de funcionamento da *internet*.

Em uma pesquisa realizada em *Hong Kong*, na China, ficou evidenciado que a *internet* pode auxiliar na aprendizagem de idosos, principalmente no que se refere ao uso do computador, demonstrando ser uma alternativa eficaz neste sentido (LAM; LEE, 2005). O uso da *internet* e do computador por parte de idosos tem demonstrado melhorias no bem-estar e na função cognitiva, contribuindo para uma maior independência (SHAPIRA; BARAK; GAL, 2007). A inclusão digital, se realizada por meio de oficinas pedagógicas, torna-se uma necessidade atual para educação continuada de idosos, para a inserção destes na cultura contemporânea, podendo vir a influenciar nas capacidades cognitivas desses idosos (LUZZI, 2006).

Ainda associando *internet* e idosos, Wehmeyer e Sousa (2006) avaliaram se era possível os idosos aprenderem um novo idioma, no caso, a língua espanhola, por meio da *internet*. Neste último estudo, verificou-se que os idosos necessitam de maior tempo para dominar os recursos tecnológicos, tais como, o *mouse*, o teclado, os ícones e, mais tempo também, para aprender e concluir tarefas, mas, não estão

impedidos de dominar outra língua, sendo perfeitamente capazes disto. Entre as principais estratégias para se incentivar a inclusão digital encontram-se as ações que incentivem atitudes positivas em relação à *internet*, com uma abordagem que facilite a aprendizagem, para que, assim, os idosos possam progredir (HILL; BEYNON-DAVIES; WILLIAMS, 2008).

Outros exemplos de atividades que poderão ser vivenciadas por idosos na *internet*, é a busca de informações para a manutenção da saúde, conhecendo sobre medicamentos e suas indicações, ou, simplesmente, a realização de cursos *online*, compras e a possibilidade de ocupar o tempo disponível, com jogos e outro estímulos. Com base no usufruto de toda essa gama de atividades, é importante se estimular a inserção de idosos no ambiente virtual, ampliando-se inclusive, as opções de lazer para esta população, além da possibilidade de ampliarem seus conhecimentos, inclusive na culminância de usufruir esse conhecimento para seu próprio bem-estar (MIRANDA; FARIAS, 2009).

A *internet* para o idoso pode ser considerada uma excelente atividade do contexto do lazer, pois, previne o isolamento social e estimula a atividade cerebral. Os espaços destinados aos projetos de inclusão digital, também, acabam representando um local de vivência de sociabilidade no lazer, cabendo assim, reflexões sobre novas estratégias para ampliação do número de ações envolvendo as novas tecnologias e os idosos (DA SILVA, 2009).

O fato concreto é que os idosos, após a aposentadoria, não param de se desenvolver, de aprender, não deixam de existir. Sendo assim, além de políticas públicas eficientes, a sociedade precisa receber esse idoso com toda sua potencialidade, fazendo com que as vivências no ambiente virtual representem um espaço democrático e mais acessível. A *internet*, como fonte inesgotável de conhecimento, pode ser mais um espaço para que essas pessoas venham a adquirir novas experiências (PESSOA; VIEIRA; CAVALCANTI, 2008), posicionando-se como protagonistas, atores na formação da sociedade atual. A participação ativa de idosos na sociedade pode ser, ainda, fonte de grandes discussões, entretanto, as novas tecnologias são, indiscutivelmente, importantes ferramentas para a inclusão social desta população.

Quando se focaliza a inclusão digital, há que se levar em conta, inclusive, os fatores de exclusão. A exclusão digital, muitas vezes, está associada à baixa renda dos idosos, principalmente pelo fato destes não terem condições para a compra de

equipamentos, como o computador, além da grande dificuldade em lidar com as novas tecnologias. Portanto, a exclusão socioeconômica pode desencadear a exclusão digital e os poucos investimentos em políticas públicas para inclusão digital de idosos, podem reforçar este processo (GOLDMAN, 2009). A exclusão digital também acaba sendo facilitada pelo número ainda reduzido de população mundial que possui acesso à *internet*, sendo que, muitos desses que já acessam não possuem banda larga (JONES, 2010).

Mesmo sendo ainda em número reduzido, quando comparadas aos investimentos para a população mais jovem, algumas iniciativas políticas já se fazem presentes, em se tratando de inclusão digital de idosos, como o Programa ACESSA SP (2011). Esse programa visa a oferecer à população do Estado de São Paulo o acesso às Novas Tecnologias da Informação e Comunicação – TIC's, em especial, a *internet* banda larga gratuita, para qualquer faixa etária. Dentro do Programa ACESSA SP (2011) existem 382 projetos específicos para o público idoso, como por exemplo, o Projeto Navega Melhor Idade, da cidade de Ourinhos-SP, que oferece gratuitamente cursos de informática básica e acesso à *internet* para idosos.

Além destes, há também o Programa Geração III, oferecido pela Secretaria de Ciência e Tecnologia do Distrito Federal, o qual já existe há dez anos e, também, conforme dados do *site* Clica Brasília (2009), já ensinou 2.300 pessoas acima de 60 anos a utilizar a *internet*, enviar *e-mails* e realizar cálculos simples no computador. Outros exemplos de ações já em curso são os projetos vinculados às Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI) de todo o país, nas quais, pode-se observar iniciativas de incentivo à inclusão digital entre idosos em várias unidades de ensino, no território nacional, como, por exemplo, a UNATI da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Marília-SP (VIDOTTI et al., 2009), que ensina, não só a introdução à informática, mas, inclusive, o acesso à *internet*, destacando a navegação em portais, repositórios e buscadores da *web*.

Geralmente, os projetos de inclusão digital para idosos, no Brasil, são divulgados em *sites*, embora, também já sejam encontrados alguns artigos de nível científico a este respeito, os quais vêm sendo esparsamente publicados em periódicos, ampliando a difusão sobre esta temática. A confecção de livros pode ser mais um agente multiplicador quando se trata da divulgação sobre inclusão digital de idosos, como o caso de Kachar (2003), a qual publicou sua tese de doutorado em

um livro intitulado “Terceira idade e informática”, servindo de base e estímulo para o surgimento de mais estudos.

Goldman (2009) também estuda a inclusão digital entre idosos, principalmente apresentando sua contribuição nos estudos “Envelhecimento e novas tecnologias”, em 2003, e “Envelhecimento e exclusão digital”, projeto com duração de 2003 a 2005, realizado na Escola de Serviço Social da Universidade Federal do Rio Janeiro (UFRJ), com o apoio da Fundação Carlos Chagas. Estas publicações favorecem a propagação sobre a importância de ações políticas e programas de inclusão digital para idosos.

Segundo Terra, Schneider e Schwanke (2008) os idosos que dominam as novas tecnologias são capazes de produzir mais intelectualmente, desenvolvendo suas funções intelectuais superiores, sendo que os projetos voltados para inclusão digital de idosos, além de ampliarem possibilidades nas relações sociais dos envolvidos, podem se tornar vetores da transformação social, melhorando a qualidade de vida dos sujeitos envolvidos. Por meio da inclusão digital, o idoso pode ser instigado a buscar novas informações, possibilitando o aguçamento do desenvolvimento do senso crítico, para que, assim, possa saber como selecionar e utilizar essas informações em seu cotidiano.

O aumento do número de informações contidas na *internet*, ou mesmo, *sites* voltados para a população idosa tem favorecido os programas existentes de inclusão digital, e, até mesmo, aqueles que aprenderam a utilizar o computador com o auxílio do filho, do neto ou de amigos, acabam por usufruir os benefícios que a rede proporciona. O que pouco se tem dado importância é na qualidade com que essas informações estão sendo disponibilizadas na *web*. Em se tratando de interação ser humano-máquina, pessoas idosas costumam possuir algumas limitações, como, por exemplo, a diminuição da visão e a dificuldade em coordenar os movimentos (DEL REY, 2009) e a grande maioria dos *sites*, mesmo que contenha temas voltados para idosos, não possui boa legibilidade para todas as pessoas, merecendo também a atenção neste estudo.

As interfaces desenvolvidas para *websites* deveriam possibilitar o acesso por parte de qualquer pessoa, seja ela, idosa ou criança, porém, nem sempre isso acontece. Estudos evidenciam que ainda é preciso ampliar o número de pesquisas sobre usabilidade de *sites*, para que, assim, se possam melhorar os serviços oferecidos (SANTOS; MOREIRA, 2006).

O crescimento de usuários da *internet* contribuiu, de certa maneira, para que o termo usabilidade ganhasse força no mundo acadêmico, devido às características envolvendo sua dimensão, como, a qualidade da relação entre o sistema e o usuário. A usabilidade, de acordo com a *International Organization for Standardization* - ISO 9241-11, citado por Cybis, Betiol e Faust (2007), envolve as características de quanto um sistema de interação é eficiente, eficaz e agradável ao usuário. De acordo com Ferreira e Leite (2003) a usabilidade compreende também, a capacidade de um sistema ser rápido na interação e na aprendizagem por parte dos usuários.

A adesão ao ambiente virtual pode, muitas vezes, representar o quanto aquilo satisfaz o indivíduo, e isto, reflete diretamente na aceitação daquele *site*, por exemplo, por parte dos usuários. A insatisfação de usuários pode refletir na decisão de não se utilizar mais um determinado sistema (SANTOS; MAIA, 2005). Portanto, a melhoria dos sistemas de informação tornou-se um desafio, na medida em que se cobra a qualidade do que é veiculado.

Frequentemente, o processo de interação acaba sendo prejudicado pela quantidade de erros evidenciados na elaboração de *sites*, seja pela falta de objetividade, ou mesmo, pelo tempo que os indivíduos levam para dominar a ferramenta (TRAVIS, 2008). Um bom *site* deve oferecer interação, ser natural e atraente ao usuário (FILARDI; TRAINA, 2008), bem como, garantir comunicação transparente entre usuário e sistema (FERREIRA; CHAUVEL; DA SILVEIRA, 2006).

As interfaces elaboradas e disponibilizadas para idosos devem propiciar melhor acesso às informações, suprimindo suas necessidades e limitações (DE MACEDO; PEREIRA, 2009). A dificuldade na tarefa de se criar um *e-mail*, dependendo do sistema, pode representar um motivo para que idosos iniciantes desistam facilmente de aprender, levando em consideração o número de questões a serem preenchidas nos formulários, a quantidade de erros, a insegurança, as dúvidas não esclarecidas, entre outros.

Barbosa, Cheiran e Vieira (2008) avaliaram as dificuldades encontradas por idosos na criação de *e-mails* e verificaram que, dos três *sites* de criação de *e-mails* analisados, apenas um apresentou-se adequado às pessoas idosas. Em outro estudo realizado por Vechiato e Vidotti (2007), com idosos que frequentemente utilizavam a *internet*, os autores destacaram que os *sites* voltados para esta população devem trazer uma linguagem mais simples e que as bibliotecas *online*,

geralmente, não são atrativas, além de muitos ícones de busca nos *sites* não estarem situados na *home page*, ou mesmo, serem difíceis de se utilizar.

A usabilidade, de acordo com Nielsen (1994) pode ser avaliada pelos problemas encontrados entre usuários e interfaces, por meio de métodos fáceis e informais. A usabilidade passou a ser utilizada para se medir a qualidade dessas interfaces (PADILHA, 2004) e os instrumentos se proliferaram no mundo científico, destacando-se o *Questionnaire for User Interaction Satisfaction (QUIS)*, como um dos instrumentos existentes para verificação do nível de satisfação subjetiva de usuários de um sistema computacional, entre os mais encontrados e disponibilizados, na atualidade.

O *QUIS* foi criado por uma equipe multidisciplinar de pesquisadores da *Human-Computer Interaction Lab (HCIL)* da Universidade de *Maryland*, nos Estados Unidos e contém um questionário demográfico e uma medida de satisfação, juntamente com seis escalas, distribuídas em nove fatores: tela, terminologia, *feedback* do sistema, fatores de aprendizagem, capacidades do sistema, manuais técnicos, tutoriais *on-line*, multimídia e a instalação por teleconferência do *software* (HARPER; SLAUGHTER; NORMAN, 1997). Para cada fator avaliado do *QUIS*, são apresentadas afirmativas, onde a escala deverá ser assinalada, sendo numericamente distribuída de 1 a 9, sendo que o número 1 equivale a “confuso” e 9 a “claro”. Embora o *QUIS* seja um questionário validado e disponível em vários idiomas, inclusive em português, pessoas idosas, ou mesmo, indivíduos que não necessariamente compreendam ou estudam tecnicamente a informática, podem sentir dificuldades para respondê-lo, principalmente pelos termos técnicos nele envolvidos.

Para determinar se um *site* corresponde ao objetivo proposto, ou mesmo, se atende ao público a que se destina, um instrumento que avalia a usabilidade deverá contemplar em suas perguntas, os fatores associados à perspectiva a ser investigada, como por exemplo, se um *site* oferece suporte em relação às dúvidas, se possui um *layout* adequado, sistemas de informação e operacionalização em constante atualização. Certamente, esses fatores contribuem para o sucesso da interação humano-tecnologia.

As questões envolvidas em um instrumento de usabilidade, ao serem formuladas, deverão estar de acordo com o nível de entendimento por parte de quem responderá ao instrumento e o grau de dificuldade com os termos técnicos,

equiparados com o perfil da população escolhida. Em casos específicos de *sites* que disseminam informações sobre lazer, o mesmo deverá ocorrer, ou seja, o questionário deverá obedecer aos mesmos critérios, sendo adaptadas as questões, as finalidades a que se espera para o público a quem se destina.

Sendo assim, um serviço, para ser considerado utilizável, necessita ser útil, eficiente, satisfatório e acessível (RUBIN; CHISNELL, 2008), portanto, avaliar a usabilidade permite identificar se um *site* possui essas características. A avaliação da usabilidade de *sites* já é frequentemente pesquisada cientificamente, mas, a avaliação da usabilidade de *sites* voltados para a população idosa é pouco evidenciada nos estudos.

Com base no exposto, torna-se necessário ampliar as relações no que concerne às tecnologias e o lazer virtual para esse público, para que se possam promover maneiras de facilitar o acesso às informações, ou mesmo, permitir manifestações mais efetivas do exercício da cidadania nos tempos atuais, tão globalizado e informatizado. Sendo assim, sugere-se que novos estudos sejam realizados sobre a temática apresentada e um maior número de possibilidades seja oferecido às pessoas idosas, no sentido de ampliar as perspectivas de experiências frente às novas tecnologias.

3.2. Revisão de Literatura – Artigo 1

Para complementar a fundamentação teórica, o presente artigo foi submetido ao periódico científico *Interface* – comunicação, saúde, educação, conforme o comprovante de submissão no ANEXO A. O artigo segue as normas técnicas do periódico, mantendo a versão original submetida.

Inclusão digital de idosos: interfaces com a aquisição de conhecimentos sobre saúde, educação e lazer

La inclusión digital de las personas mayores: las interfaces con la adquisición de conocimientos sobre la salud, la educación y el ocio

Digital inclusion of older people: interfaces with the acquisition of knowledge about health, education and leisure

Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro
Gisele Maria Schwartz

RESUMO

Com a crescente evolução tecnológica e com o fortalecimento da *internet*, as informações tornaram-se mais acessíveis, inclusive no que tange às opções para aquisição de novos conhecimentos, nos contextos da saúde, educação e de entretenimento, no âmbito do lazer. Entretanto, pouco, ainda, se tem tomado em reflexão, na literatura científica, essas transformações e suas relações com o público idoso. Não se têm claras as ressonâncias das estratégias utilizadas para inclusão digital de idosos, seus reais benefícios no contexto da qualidade de vida e efetiva contribuição para atender esse público, o qual ainda se encontra alijado desse processo. Este estudo, de natureza qualitativa, foi desenvolvido por intermédio de revisão de literatura e teve como objetivo investigar as diferentes abordagens relativas às temáticas envolvendo a inclusão digital de idosos e suas interfaces com a aquisição de novos conhecimentos sobre saúde, educação e lazer.

Palavras-chave: educação; inclusão digital de idosos; lazer

ABSTRACT

With the increasing technological developments and the strengthening of the Internet, information became more accessible, including those related to options to acquire new knowledge on health, education and entertainment in leisure contexts. However few studies in scientific literature had already taken into consideration these transformations and their relationships with elderly. The resonances of the strategies used for digital inclusion of elderly are not clear, and even its real benefits and effective contribution in the context of elderly life quality, which are still driven out of this process. This qualitative was developed through literature review and aimed at investigating the different approaches to issues involving digital inclusion of elderly and their interfaces with the acquisition of new knowledge on health, education and leisure.

Keywords: education, digital inclusion of elderly, leisure

RESUMEN

Con el creciente desarrollo tecnológico y el fortalecimiento de la Internet, la información se hizo más accesible, incluidas las relacionadas con las opciones para adquirir nuevos conocimientos sobre la salud, la educación y el entretenimiento en contextos de ocio. Sin embargo, pocos estudios en la literatura científica ya habían tomado en cuenta estas transformaciones y sus relaciones con los ancianos. Las resonancias de las estrategias utilizadas para la inclusión digital de personas mayores no están claras, e incluso sus beneficios reales y una contribución efectiva en el contexto de la calidad de vida de los ancianos, que siguen alejados de este proceso. Este estudio cualitativo desarrollado a través de revisión de la literatura objetivo investigar los diferentes enfoques de cuestiones relacionadas con la inclusión digital de personas ancianas y sus interfaces con la adquisición de nuevos conocimientos sobre la salud, la educación y el ocio.

Palabras clave: educación, inclusión digital, anciano, ocio

Introdução

Com o avanço das inovações tecnológicas, os equipamentos ficam cada vez mais sofisticados e hoje, inúmeras tarefas do âmbito do trabalho, do estudo ou mesmo, das atividades da vida diária utilizam algum tipo de tecnologia. Para realização de simples tarefas do cotidiano, há, quase sempre, a necessidade de as pessoas estarem envolvidas com a perspectiva de uso da informática, da robótica ou

da microeletrônica, seja pela utilização de caixas eletrônicos bancários, eletrodomésticos, ou para o simples uso do controle remoto de um televisor.

Os jovens, geralmente, acompanham estas transformações com facilidade, pois, desde muito cedo, convivem com as novas tecnologias, o que difere da população idosa, pelo fato de que, para acompanhar os avanços da informática, um grande desafio acaba sendo enfrentado. Todavia, há que se levar em consideração que, nos últimos anos, houve um crescimento significativo no número de pessoas idosas, ampliando-se assim, os desafios a serem enfrentados. Alguns destes desafios giram em torno da necessidade de se atentar para que essa população não seja alijada desses processos evolutivos, garantindo-se a inclusão social e até digital a esta população. Com isto, poderiam ser afetados os níveis de aquisição de conhecimento, de possibilidades de educação continuada, de assistência médica e saúde, de participação em programas destinados à prevenção de doenças e novos motivos para a prática regular de exercícios físicos, com vista à qualidade de vida.

No que concerne à inclusão digital de idosos, foco deste estudo, a quantidade de programas sociais voltados para este fim está crescendo, entretanto, ainda é considerada pequena, ao se comparar com o número de idosos no mundo. Essa defasagem acontece, inclusive, devido à falta de iniciativas de políticas públicas, ou mesmo, por uma baixa demanda dos próprios idosos. Para Paixão et al. (2011) deve-se existir uma política pública capaz de colocar em prática a democratização em relação ao acesso à *internet*, ampliando-se os espaços gratuitos de acesso, afim de incentivar a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação no cotidiano sociocultural e sociotécnico da população envolvida. O idoso, não raro, sente medo ou vergonha de procurar cursos ou programas específicos de informática, ou mesmo, de continuação de seu processo educativo com base na

oferta recente de educação à distância via computador, pelo fato de não ter tido a possibilidade de acompanhar de perto a evolução tecnológica, o que vem favorecer a exclusão digital deste público.

Alguns estudos, na literatura científica, como os de Kachar (2003), da Silva (2007) e Pequeno (2010) já estão apontando aspectos relativos à necessidade de estímulo ao uso de tecnologias no processo educacional ao longo da vida e aos valores da inclusão digital de idosos. Entretanto, não se têm claras, ainda, as diferentes estratégias adotadas e abordadas para contribuir na agilização desses processos de mudanças sociais para o idoso, principalmente em relação aos reais benefícios desses programas de inclusão digital de idosos, o que instigou o desenvolvimento deste estudo. Sendo assim, o objetivo do estudo foi investigar as diferentes abordagens relativas às temáticas envolvendo a inclusão digital de idosos e suas interfaces com a aquisição de novos conhecimentos sobre saúde, educação e lazer.

Inclusão digital de idosos e suas interfaces com a aquisição de novos conhecimentos

As temáticas desenvolvidas nos estudos acadêmicos sobre inclusão digital de idosos e suas diferentes interfaces apresentam-se de forma diversificada na literatura científica, evidenciando a complexidade envolvendo a gestão dessas informações. Diversos estudos como os de (Luzzi, 2006; Machado, 2007; Terra, Schneider, Schwanke, 2008, Vieira, Santarosa, 2009; Silva et al., 2010, Lindôso et al. 2011), já salientam as vantagens e, até mesmo, os desafios envolvendo o indivíduo idoso e o ambiente virtual.

O uso das tecnologias da informação ocasionou uma revolução no âmbito social, já que, não somente os jovens tiveram que se adequar às mudanças a elas associadas, mas, inclusive, as pessoas idosas começaram a se interessar mais pelos benefícios advindos da utilização destas tecnologias, mesmo que ainda sejam desprestigiados quando o assunto é inclusão digital de idosos. As Tecnologias da Informação e Comunicação foram disseminadas no Brasil em meados dos anos 90, período em que o país estava sofrendo constantes transformações tecnológicas (De Matos, Chagas, 2008) e as discussões sobre educação para a informação eram cada vez mais evidenciadas.

A construção de diretrizes para o estabelecimento de programas que auxiliassem a população na sociedade da informação resultou, em 2000, na publicação do Livro Verde da Sociedade da Informação, promovido pelo Ministério da Ciência e Tecnologia (BRASIL, 2000). Com isso, o discurso em relação à inclusão digital se difundiu, estabelecendo suas ações, não exclusivamente ao uso de computadores e da *internet*, mas também, na capacidade em utilizar as mídias em favor de objetivos ou necessidades individuais ou comunitárias (Silva et al. 2005).

Mesmo sendo divulgada e apoiada pelos diversos setores da sociedade, como o político, o privado e o não-governamental, a inclusão digital ainda enfrenta desafios, como a dificuldade de acesso e adaptação ao computador por parte da maioria da população (Silvino, Abrahão, 2003), especialmente no que se refere ao indivíduo idoso. A *internet*, mesmo sendo uma ferramenta importante no processo de inclusão, conta, ainda, com um número reduzido de pessoas que possui acesso a essa rede, favorecendo a configuração da exclusão digital.

Algumas iniciativas no âmbito das Políticas Públicas estão sendo desenvolvidas para minimizar essas lacunas, como o Programa ACESSA SP (2011). Esse programa visa oferecer à população do Estado de São Paulo o acesso às novas tecnologias da informação e comunicação. Especialmente, a *internet* banda larga gratuita, pode ser um exemplo de ação que favorece a inclusão digital. Porém, mesmo assim, o número de projetos como este no Brasil ainda é pequeno, quando comparado ao número da população existente em território nacional.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009), em 2005, 20,9% da população brasileira, de dez anos ou mais de idade, acessaram a *internet* pelo menos uma vez, por meio de um computador e, em 2008, houve um aumento, passando para 34,8%. Entretanto, em se tratando de idosos, este número de pessoas que têm condição de acesso acaba sendo ainda menor.

O público idoso certamente enfrenta inúmeras barreiras, tanto psíquicas, quanto sociais, econômicas e técnicas, para acesso a algumas formas de tecnologias, o que tem instigado estudiosos de diversas áreas do conhecimento (Wehmeyer, Sousa, 2006; Vidotti et al., 2009; Tezza, Bonia, 2010), no sentido de implementar estratégias capazes de superar os desafios para inclusão social e, até mesmo, digital, da população idosa. O idoso não pode ser excluído do contexto das tecnologias da informação e comunicação, visto a importância destas, para a qualidade de vida das pessoas, por isso, o acesso a tais recursos deve ser facilitado (Da Silva, 2007).

Os idosos, mesmo não tendo acompanhado esta evolução tecnológica, no que concerne à utilização do computador, podem, por intermédio dos programas de inclusão digital, ser inseridos neste contexto, sendo beneficiados pela educação continuada e pela valorização pessoal e social que tais iniciativas tendem a propiciar

durante suas práticas. Os programas de inclusão digital para idosos comumente direcionam suas atividades para a utilização da *internet*, permitindo maior atualização nas diferentes áreas do conhecimento (Verona et al., 2006). Mesmo assumindo que a *internet* pode ser prejudicial em alguns casos, como a clonagem de senhas bancárias, as invasões de perfis por *hackers*, a identidade de criminosos podendo ser ocultada, ainda assim, os benefícios tornam-se superiores, quando levadas em conta as inúmeras possibilidades de desenvolvimento de potencialidades dos sujeitos envolvidos (Kachar, 2003; Terra, Schneider, Schwanke, 2008).

Em relação às vantagens provenientes do processo de inclusão digital de idosos, os autores salientam aspectos como a emancipação, a perspectiva de aprimoramento das relações intergeracionais, a autonomia e, inclusive, na efetiva participação na construção da cidadania (Silva et al., 2010; Lodovici, Mercadante, 2010; Pereira, Neves, 2011; Roda, 2011). Para Passerino, Bez e Pasqualotti (2006) e Da Silva (2007), com a possibilidade de serem incluídos no mundo virtual, os idosos se sentem reconhecidos como protagonistas na sociedade em que vivem.

Entre as vantagens apontadas na literatura sobre a inclusão digital de idosos, encontram-se valorizadas aquelas referentes à possibilidade de aquisição de novos conhecimentos, especialmente nos âmbitos da saúde, da educação e do lazer, elementos centrais nas reflexões contidas neste estudo. O processo de evolução tecnológica tem realçado a perspectiva de ampliação de divulgação de informações, sobretudo evidenciando alguns campos de estudo, como a saúde, a medicina e áreas afins.

A criação de novos fármacos, a disseminação do comportamento preventivo, a evolução no tratamento de certas doenças e, inclusive, a sofisticação de

equipamentos na área da saúde, vêm auxiliando positivamente na melhoria dos aspectos relevantes da qualidade de vida da população mundial, graças às crescentes transformações tecnológicas ocorridas neste último século, especialmente, com a criação da rede *internet*. No que concerne aos aspectos relacionados à possibilidade de aquisição de conhecimento sobre saúde utilizando os recursos tecnológicos, sobretudo, a *internet*, entre os principais assuntos tratados nos estudos encontram-se aqueles referentes à qualidade de vida, fatores associados à saúde nos âmbitos social, emocional e funcional.

O estudo de Farah et al. (2009), envolvendo idosos de programas de inclusão digital das cidades de São Paulo e Brasília, demonstrou que o uso do computador e da *internet* pode promover a sociabilidade e melhor qualidade de vida aos participantes, por meio de uma aprendizagem em ambiente virtual autêntica e com orientação adequada. Pereira e Neves (2011) realizaram um estudo com um grupo de idosos participantes de um programa de inclusão digital, aplicando um questionário inicial, que envolvia os aspectos demográficos, avaliação da qualidade de vida, familiarização com o computador e as expectativas em relação ao curso, assim como, a análise da aprendizagem e de alguns aspectos subjetivos. Os dados demonstraram que os idosos participantes do estudo diminuíram a solidão, aumentaram a comunicação entre familiares e amigos e o acesso às informações, e, conseqüentemente, melhoraram a qualidade de vida (Pereira, Neves, 2011).

O contexto social dos idosos acaba sendo beneficiado, seja pela convivência em grupo, nos projetos de inclusão digital ou mesmo, pela possibilidade de interagir, pela *internet*, com outras pessoas. Os interesses para este tipo de atividade são intensos e estas são comumente as mais procuradas pelos idosos, muitas vezes, no intuito de diminuir a solidão (Vieira, Santarosa, 2009). Além da possibilidade de

interagir com os entes que se encontram distantes, os idosos se relacionam com outras pessoas de maneira virtual, não somente com familiares, ampliando sua rede de relacionamentos, fazendo novas amizades. O uso da *internet* por idosos que utilizam o comércio eletrônico para compras *online*, serviços bancários e o pagamento de contas, conforme o estudo de Tatnall e Lepa (2003) pode propiciar, além da possibilidade de interação social, a manutenção da independência.

No estudo de Kamal e Patil (2004), o uso do computador e da *internet* por idosos permitiu aliviar o isolamento social e os aspectos emocionais negativos, agregando qualidade e valor à vida, principalmente pela utilização de encontros eletrônicos, estimulando a solidariedade e a comunicação entre os idosos. Já no estudo de Pessoa, Vieira e Cavalcante (2008), os autores destacaram que a *internet* pode ser uma importante aliada para inclusão digital de idosos, tendo em vista que proporciona maior interatividade do idoso com as novas tecnologias, podendo-se ampliar as trocas de experiências, tornando-os mais independentes e ampliando o contato com outros idosos.

Estudos vêm evidenciando que projetos de inclusão digital para idosos contribuem também, para a melhoria da auto-estima (De Oliveira et al., 2010), além da obtenção de benefícios relativos às facilidades para a vida diária e estímulo à criatividade (Garcia, 2001). Para Da Silveira et al. (2010), por meio de atividades ligadas às tecnologias da informação e comunicação, os idosos podem ter a oportunidade de se atualizarem culturalmente, permitindo diferentes interações, seja com pessoas ou grupos, e isso contribui para a auto-estima e a auto-realização.

Mesmo com todos os benefícios apontados, há ainda, um longo caminho a ser percorrido na superação de obstáculos impeditivos do acesso às tecnologias, principalmente porque lidar com as novas tecnologias e com o computador, para

muitos idosos, exige a superação de alguns desafios, como o medo e a insegurança. Após uma pesquisa realizada por Bacha et al. (2009), com 700 idosos da cidade de São Paulo, os autores destacaram que a atitude de idosos frente às tecnologias em geral, está atrelada a três fatores: o medo, a cautela e a audácia, sendo o medo relacionado com os possíveis impactos para a vida, a cautela em saber esperar o momento certo, por exemplo, para comprar ou executar tarefas *online* e a audácia pela busca de novidades.

Embora o medo também seja evidenciado em estudos relacionando idosos e as novas tecnologias, como os de Verona et al. (2006), nos quais os pesquisadores avaliaram as dificuldades encontradas por idosos na relação com a *internet*, destacou-se que, mesmo que de início os idosos tivessem demonstrado medo e resistência, eles se interessaram em aprender. O medo inicial acaba fazendo parte de um processo que, na maioria dos casos, pode vir a diminuir, ou mesmo se dissipar, mediante a repetição da experiência satisfatória.

Os benefícios funcionais envolvendo idosos e as tecnologias comumente estão associados a melhorias da coordenação motora em relação ao domínio do *mouse* e os aspectos cognitivos. No estudo de De Sales, Xavier e Bayer (2003), após realizarem uma oficina digital com idosos, por meio do uso de metáforas e dinâmicas para melhorar a interação humano-tecnologia, os estudiosos relataram que os idosos evoluíram em relação ao controle e domínio do *mouse*, demonstrando interesse em continuar a oficina. O estudo conclui que a utilização desta metodologia foi eficaz para os idosos participantes da pesquisa, principalmente no que se refere ao domínio mecânico de algumas ferramentas computacionais e de funcionamento da *internet*.

Estudos como os de Shapira, Barak e Gal (2007), De Miranda e Farias (2009), Ordonez, Yassuda e Cachioni (2011), também relatam a importância da inclusão digital de idosos para melhorar os aspectos ligados à função cognitiva, particularmente, os domínios de linguagem e memória. Esses estudos evidenciam a perspectiva de se propiciar estímulos às atividades cerebrais, beneficiando a qualidade de vida dos envolvidos neste tipo de atividade.

Além da área da saúde, as vantagens da inclusão digital de idosos salientam elementos aliados à perspectiva educacional e do processo ensino-aprendizagem. Entre os temas mais evidenciados nos estudos salientam-se aqueles referentes à educação nos âmbitos formal, não-formal, continuada, à distância, ou, inclusive, reflexões acerca das tecnologias como recursos didáticos para atingir o público idoso.

A inclusão digital pode ser uma ferramenta utilizada para a educação formal e não-formal de idosos, mas, as estratégias de ensino para idosos necessitam ser diferenciadas. O processo de ensino e de aprendizagem, neste caso, requer integração entre a teoria e a prática, despertando maior interesse, sendo facilitado pela elaboração de material didático que atenda às necessidades deste público em questão, para assim, obter êxito durante todo o processo (De Sales et al., 2007).

Os projetos de inclusão digital que tendem a envolver os idosos na construção das aulas, ou mesmo, na troca de experiências entre professor e aluno, acabam obtendo resultados mais significativos. Um exemplo disto é o programa de inclusão digital da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Marília-SP, o qual incentiva seus idosos na constante atualização do repositório digital, permitindo o desenvolvimento de competências, o

compartilhamento do conhecimento e a interação social (Ferreira, Vechiatto, Vidotti, 2008).

No estudo de Wehmeyer e Souza (2006) verificou-se que os idosos necessitam de maior tempo para dominar os recursos tecnológicos, mas, não estão impedidos de aprender outro idioma, no caso, a língua espanhola, por meio da *internet*. Os reflexos positivos deste envolvimento estão focalizados no aumento das possibilidades de aprendizagem por meio das tecnologias.

A estratégia de utilização de um idoso ensinando outro idoso, como multiplicadores do conhecimento básico em informática, também, é um exemplo de metodologia que vem sendo adotada em projetos de inclusão digital, reforçando as interações aluno-aluno (De Sales, Guarezi, Fialho, 2007). Algumas ações utilizadas durante as aulas em grupo nos centros de inclusão digital facilitam o convívio social entre idosos, como por exemplo, a disposição das cadeiras e mesas em círculo, que auxiliam ainda mais no processo de aprendizagem, como notado no estudo de Araujo et al. (2004).

Da Silveira (2010) destacou a importância da inclusão digital na educação continuada de idosos, evidenciando a necessidade de se ampliar esse tipo de oportunidade, como estratégia metodológica educacional a ser adotada por parte das políticas públicas. Os cursos de Educação à Distância começam a ser oferecidos, utilizando como ferramenta as Tecnologias da Informação e Comunicação, podendo ser mais um recurso para a população idosa.

De acordo com Paulo e Tijiboy (2005), por meio de cursos de introdução à informática para idosos, no contexto da Educação à Distância, é possível reintegrá-los na sociedade, permitindo que acompanhem a evolução, mesmo que distantes. As experiências obtidas durante as aulas de inclusão digital constituem em

possibilidades para uma aprendizagem contínua, oferecendo suporte para a produção intelectual, a reconstrução do conhecimento e a comunicação (Nunes, 2006).

Algumas interfaces, como os *chats*, fóruns, vídeo-conferência, também, facilitam o compartilhamento do conhecimento no ambiente virtual (Lacerda et al., 2010). Outros exemplos, citados por Barcelos, Passerino e Behar (2010), são as redes sociais e as comunidades, que podem representar importantes recursos de apoio para a formação continuada.

No ambiente virtual as possibilidades de aprendizagem se ampliam, principalmente em relação à educação não-formal. Pesquisar na *internet*, muitas vezes não requer habilidades, tendo em vista os inúmeros recursos disponíveis, como os *sites* de busca. No estudo de Dos Santos (2009), o autor destacou a importância das *wikis* no ambiente virtual contribuindo na educação não-formal de jovens, o que poderia ser interessante, também, para o indivíduo idoso.

Ainda referente ao ambiente virtual, o desenvolvimento da criatividade e o compartilhamento de novos conhecimentos do indivíduo idoso (Losso, Cristiano, 2011) constituem-se em elementos importantes para essa fase do desenvolvimento humano. Porém, as características e peculiaridades deste ambiente podem desencadear muitos outros benefícios, como por exemplo, os referentes ao entretenimento (Marques, Leite, 2006).

Para idosos pertencentes a programas de inclusão digital que exploram a *internet* e as novas tecnologias, certamente, as experiências resultantes de tais práticas ultrapassam a área educativa, ampliando-se para o contexto do lazer e para a qualidade de vida dos envolvidos. Os idosos buscam o domínio do computador, mas, suas expectativas ultrapassam esse objetivo, eles necessitam se apropriar, se

sentirem parte da sociedade na qual estão inseridos (Passerino, Bez, Pasqualotti, 2006) e, em muitos casos, os projetos de inclusão digital possibilitam esta realização.

Nas iniciativas que já estão em curso, no que tange ao estímulo à inclusão digital de idosos, torna-se importante perceber as principais estratégias utilizadas para que estas favoreçam experiências significativas, tanto no âmbito da aquisição de conhecimentos, quanto no do entretenimento, focalizando-se especificamente o lazer. O lazer caracteriza-se como um fenômeno, cujo conjunto de atividades e ocupações, pode atingir expectativas de divertimento, descanso e desenvolvimento (Marcellino, 1995; Dumazedier, 2004), possibilitando oportunidades de vivências, muitas vezes, significativas.

Com o avanço das tecnologias e o envolvimento cada vez maior de pessoas com o ambiente virtual, e, principalmente, com o acesso mais facilitado à *internet*, aumentou-se a gama de atividades do contexto do lazer oferecidas, levando-se em consideração, agora, o ambiente virtual (Schwartz, 2003). A diversidade envolvendo as atividades no ambiente virtual é grande, principalmente quando se faz referência ao entretenimento. A *internet* permite unir inúmeras atividades em um mesmo local, como a música, a televisão, o *e-mail*, o telefone, entre outras.

Essa perspectiva de ação supera a ideia simplista de ser mais um incentivo ao sedentarismo associado ao fato de os idosos permanecerem à frente de um computador. Mas, tem o intuito de propiciar uma complementação às opções de lazer diárias, muitas vezes empobrecidas pela falta de conhecimento específico, buscando, inclusive, informações capazes de fazê-los ocupar o tempo disponível de maneira saudável, socialmente adequada e virtualmente atualizada.

Em um estudo de Pereira e Neves (2011), destacou que as Tecnologias da Informação e Comunicação podem representar uma ferramenta importante para a ressignificação do lazer de idosos, ocupando o tempo disponível dos mesmos, sendo a utilização do computador por parte dos idosos, uma alternativa viável para o entretenimento e combate ao isolamento. No estudo de De Schutter (2010), explorando os jogos *online* para idosos, houve destaque para os jogos de desafios como os mais utilizados e os jogos que permitem a interação social, evidenciados como os prediletos por parte dos participantes da pesquisa. Em outro estudo sobre a temática (Nimrod, 2010) foi evidenciado que os jogos *online* contribuem positivamente para o bem-estar de idosos e que os assuntos relacionados à diversão são os mais procurados *online* pelas comunidades de idosos.

Para De Miranda e Farias (2009), a *internet* pode se tornar uma ferramenta útil para os idosos, tanto em se tratando da divulgação de informações sobre saúde e qualidade de vida, além de que, o tempo gasto com a *internet* é visto pelos idosos, conforme esses autores apregoam, como um tempo destinado às atividades do contexto do lazer. Pensando nesta perspectiva de evolução dos interesses no campo do lazer, Schwartz (2003) propôs a inserção do conteúdo virtual do lazer, em virtude da grande adesão às práticas do contexto virtual decorrentes dos avanços tecnológicos.

Schwartz (2003) prestou sua contribuição para ampliação dos conteúdos culturais do lazer, primeiramente, apontados por Dumazedier (1979) em manuais, intelectuais, artísticos, físico-esportivos e sociais, seguido por Camargo (1992), com a inserção do conteúdo turístico do lazer, para atender aos interesses sociais neste campo. No ambiente virtual, utilizando a *internet*, é possível unir todos os conteúdos

culturais do lazer, permitindo ao indivíduo idoso, inúmeras possibilidades de vivências.

O ambiente virtual está associado ao campo do lazer, pois, possibilita inter-relações e vivências emocionais (Schwartz, Campagna, 2006), sendo um elemento importante, na contemporaneidade, onde o distanciamento de pessoas é maior em virtude dos compromissos diários. Quando associado a idosos, o lazer virtual para além das inter-relações, pode representar o pleno exercício da cidadania.

Contudo, ainda que já existam algumas vantagens apontadas na literatura sobre a inclusão digital de idosos envolvendo a aquisição de conhecimento sobre a saúde, a educação e o lazer, novas pesquisas necessitam ser realizadas. Os objetivos dos projetos de inclusão digital de idosos devem ser ampliados, com o intuito de se aprimorar as estratégias para difusão destas oportunidades entre os idosos e vencer as barreiras também existentes, quando o assunto é referente à perspectiva de inclusão digital de idosos.

Considerações Finais

As mudanças ocorridas no período pós-industrial frente às novas tecnologias e o aumento do número da população idosa certamente vêm contribuindo para a ampliação dos estudos com a temática inclusão digital de idosos. O livre acesso às informações é um direito de todos e, para o idoso, não é diferente. A inclusão digital pode contribuir para o desenvolvimento pessoal e social de idosos, favorecendo a qualidade de vida desta população, conforme apontado nos estudos anteriormente citados.

Os programas ligados à inclusão digital de idosos ainda necessitam de apoio por parte de Políticas Públicas, para que, assim, possam ser ampliados, pois, os programas já existentes, já demonstram resultados importantes, relacionado aos aspectos da possibilidade de aquisição do conhecimento, da interação social e da melhoria da auto-estima. Entretanto, muito, ainda, é necessário ser feito, para que se atinja a perspectiva de ampliar as possibilidades de educação continuada para os idosos.

As estratégias adotadas durante as aulas de inclusão digital podem garantir o sucesso ou insucesso dos resultados com os idosos. Geralmente, o sucesso de um programa de inclusão digital de idosos se deve a uma boa articulação, mantendo a participação ativa dos sujeitos envolvidos. Certamente, esses programas tendem a atingir resultados mais satisfatórios, principalmente, se o professor estimular a criatividade, o trabalho coletivo e as experiências que o próprio idoso traz consigo. Porém, para tanto, há que se investir mais na formação dos profissionais atuantes, no sentido de ampliar as capacitações para lidar com este público.

A *internet* pode ser uma estratégia pedagógica durante as aulas de inclusão digital, muitas vezes, tornando-se uma aliada para conquista dos objetivos traçados, levando em conta as inúmeras atividades do contexto do lazer que podem ser vivenciadas durante sua utilização. Entretanto, de nada adiantam os centros oferecendo estas oportunidades, se não houver uma política maior, de apoio, incentivo e disseminação sobre essas vantagens, além de se estender essas vantagens a todos os idosos.

Mesmo com o avanço nos estudos envolvendo a temática inclusão digital de idosos, ainda há uma necessidade de ampliação de foco sobre este tema, principalmente envolvendo os aspectos de desenvolvimento de *sites* adaptados para

utilização de indivíduos idosos. Essas ferramentas tecnológicas necessitam ampliar a preocupação com a qualidade com que as informações são inseridas na *web*, sobretudo, destacando-se assuntos referentes à interação idoso-máquina.

Uma das temáticas importantes para futuros estudos diz respeito, à ergonomia necessária para a utilização de recursos tecnológicos, o que ainda se encontra defasado, quando o assunto é o idoso. Pesquisas referentes às dinâmicas adotadas nas aulas de inclusão digital merecem também maior atenção de pesquisadores, principalmente no que diz respeito às estratégias pedagógicas a serem adotadas. Inclusive no que concerne às atividades lúdicas inseridas no contexto da aprendizagem de idosos nos programas de inclusão digital, estas são pouco difundidas no meio acadêmico, necessitando, assim, novas abordagens a este respeito por parte de estudiosos da temática.

Os idosos, como elementos ativos integrantes da sociedade devem ser estimulados quanto ao envolvimento com as novas tecnologias da informação e comunicação. Portanto, este trabalho reforça a necessidade de mais estudos que aprofundem a temática, sugerindo que novas possibilidades sejam oferecidas às pessoas nesta fase do desenvolvimento humano referente à velhice, no sentido de ampliar as perspectivas de experiências com interfaces nos campos da saúde, educação continuada e do lazer, frente às novas tecnologias.

Referências

ARAUJO, E. P. et al. Diretrizes para o ensino de informática para os idosos visando cidadania, inclusão digital e social: projeto EIC integrar UFPR. In: ENCONTRO DE INCLUSÃO DIGITAL DE MATO GROSSO, 5., 2004, Cuiabá. **Anais...** Cuiabá, 2004, p.1-4. Disponível em: <<http://200.169.53.89/download/CD%20congressos/2004/Sucesu/Posterres/diretrizes%20Ensino%20Inf.PDF>>. Acesso em: 24 set. 2011.

BACHA, M. L. et al. Segmentação de atitudes da terceira idade de São Paulo com relação à tecnologia. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 6., 2009, Resende. **Anais...** Resende, 2009, p.1-16. Disponível em: <http://ww.aedb.br/seget/artigos09/546_546_291_seget_2009_17-8-09.pdf>. Acesso em: 12 set. 2011.

BARCELOS, G. T.; PASSERINO, L. M.; BEHAR, P. A. Redes sociais e comunidades: definições, classificações e relações. **Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação**. v.8, n.2, p.1-10, 2010. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/15251/9008>>. Acesso em: 10 ago. 2011.

BRASIL, IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **De 2005 para 2008, acesso à Internet aumenta 75,3%**. 2009. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1517>. Acesso em: 20 out. 2011.

BRASIL, MCT, **Ministério da Ciência e Tecnologia. Sociedade da Informação no Brasil: Livro Verde**. 2000. Disponível em: <http://www.inst-informatica.pt/servicos/informacao-e-documentacao/biblioteca-digital/gestao-e-organizacao/BRASIL_livroverdeSI.pdf>. Acesso em: 10 out. 2011.

CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1992.

DA SILVA, J. E. A. **O uso da internet como auxílio na prática pedagógica: o caso da Escola Técnica Grão Duque Henri**. 2007. Monografia (Graduação) - Universidade Jean Piaget de Cabo Verde, Cidade da Praia, 2007. Disponível em: <<http://bdigital.unipiaget.cv:8080/jspui/bitstream/123456789/97/1/Julia%20da%20Silva.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2011.

DA SILVA, S. Inclusão digital para pessoas da terceira idade. **Dialogia**. v.6, p.139-148, 2007. Disponível em: <http://www.uninove.br/PDFs/Publicacoes/dialogia/dialogia_v6/dialogia_v6_4l31.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2011.

DA SILVEIRA, M. M. et al. Educação e inclusão digital para idosos. **Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação**. v.8, n.2, p.1-13, 2010. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/15210/9523>>. Acesso em: 23 ago. 2011.

DE MATOS, F. A. M.; CHAGAS, G. J. N. Desafios para a inclusão digital no Brasil. **Perspectivas em Ciência da Informação**. v.13, n.1, p.67-94, 2008. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/view/186/392>>. Acesso em: 10 out. 2011.

DE MIRANDA, L. M.; FARIAS, S. F. Contributions from the internet for elderly people: a review of the literature. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**. v.13, n.29, p.383-394, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141432832009000200011&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 out. 2011.

DE OLIVEIRA, C. A. L. et. al. Velho? É meu passado. **Psicologia**. v.1, p.1-12, 2010. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0156.pdf>>. Acesso em: 15 jul. 2011.

DE SALES, M. B. et al. Abordagem pedagógica e elaboração de material didático acessível ao idoso. **Athena - Revista Científica de Educação**. v.8, n.8, p.21-34, 2007. Disponível em: <<http://www.faculdadeexpoente.edu.br/upload/noticiasarquivos/1208992635.PDF>>. Acesso em: 22 set. 2011.

DE SALES, M. B.; GUAREZI, R. C.; FIALHO, F. A. P. Infocentro para terceira idade: relato de experiência de aprendizagem por pares. **Colabor@ - Revista Digital da CVA**. V.4, n.13, p.1-22, 2007. Disponível em: <<http://pead.ucpel.tche.br/revistas/index.php/colabora/article/viewFile/88/76>>. Acesso em: 12 ago. 2011.

DE SALES, M. B.; XAVIER, A. J.; BAYER, J. Metáfora e dinâmicas de grupo em oficina de internet para idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2003, Algarve. **Proceedings...** Algarve, 2003, p.175-178.

DE SCHUTTER, B. Never too old to play: the appeal of digital games to an older audience. **Games and Culture**. v.6, p.155-170, 2010. Disponível em: <<http://gac.sagepub.com/content/6/2/155.full.pdf+html>>. Acesso em: 7 jun. 2011.

DOS SANTOS, V. S. **Wiki como ambiente virtual de construção colaborativa de textos multimodais em um cenário de educação não-formal**: um Telecentro da prefeitura de São Paulo. 2009. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <www.teses.usp.br/teses/.../8/.../VERA_SILVA_DOS_SANTOS.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2011.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004.

_____. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

FARAH, R. M. et al. Novas tecnologias no envelhecimento. **Kairós - Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**. v.5, p.128-172, 2009. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2670/1715>>. Acesso em: 4 set. 2011.

FERREIRA, A. M. J. F. C.; VECHIATO, F. L.; VIDOTTI, S. A. B. G. A contribuição dos repositórios digitais como ambientes colaborativos para a inclusão digital e social de indivíduos da terceira idade. In: SEMINÁRIO NACIONAL DE BIBLIOTECAS UNIVERSITÁRIAS, 15., 2008, São Paulo. **Anais...** São Paulo, 2008, p.1-14.

GARCIA, H. D. **A terceira idade e a internet: uma questão para o novo milênio**. 2001. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia e Ciências. Universidade Estadual Paulista, Marília, 2001.

KACHAR, V. **Terceira idade e informática: aprender revelando potencialidades**. São Paulo: Cortez, 2003.

KAMAL, M.; PATIL, G. D. Computer and internet uses among elderly population: adding activity and quality to life. **Journal of Business & Economics Research**. v.2, n.10, p.87-90, 2004. Disponível em: <<http://cluteonline.com/journals/index.php/JBER/article/view/2933/2981>>. Acesso em: 15 set. 2011.

LACERDA, M. R. M. et al. Criação e compartilhamento de conhecimento em ambientes virtuais de ensino-aprendizagem. **Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação**. V.9, n.1, p.1-10, 2010. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/15189/8955>>. Acesso em: 2 out. 2011.

LINDÔSO, Z. C. L. et al. Percepção subjetiva de memória e habilidade manual em idosos de uma oficina de inclusão digital. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.14, n.2, p.303-317, 2011. Disponível em: <<http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgg/v14n2/v14n2a11.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2011.

LODOVICI, F. M. M.; MERCADANTE, E. F. “Reconheço-me, logo existo” – O idoso no espelho. **Revista Kairós Gerontologia**. v.13, n.2, p.13-22, 2010. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/5359/3843>>. Acesso em: 22 jul. 2011.

LOSSO, C. R. C.; CRISTIANO, M. A. S. Edublogs - construção e a disseminação do conhecimento de forma colaborativa e cooperativa. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia - REID**, v.6, p.131-144. 2011. Disponível em: <<http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n6/REID6art8.pdf>>. Acesso em: 9 out. 2011.

LUZZI, L.Z. **Efeitos da participação em oficinas de inclusão digital sobre o desempenho intelectual e depressão em idosos ativos residentes na comunidade**. 2006. Tese (Doutorado) - Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

MACHADO, L. R. **Metas motivacionais de idosos em inclusão digital**. 2007. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 2. ed. Campinas: Papirus, 1995.

MARQUES, J.; LEITE, E. Impactos do entretenimento na sociedade da informação. **UNirevista** – v.1, n.3, 2006. Disponível em: <http://www.unirevista.unisinos.br/_pdf/UNirev_MarquesLeite.PDF>. Acesso em: 16 abr. 2011.

NIMROD, G. The fun culture in seniors' online communities. **The Gerontologist**. v.51, n.2, 226–237, 2010. Disponível em: <<http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/51/2/226.full.pdf+html>>. Acesso em: 6 fev. 2011.

NUNES, V. P. C. **A inclusão digital e sua contribuição no cotidiano de idosos:** possibilidade para uma concepção multidimensional de envelhecimento. 2006. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2006. Disponível em: <http://tede.pucrs.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=407>. Acesso em: 29 set. 2011.

ORDONEZ, T. N.; YASSUDA, M. S.; CACHIONI, M. Elderly online: Effects of a digital inclusion program in cognitive performance. **Archives of Gerontology and Geriatrics.** v.53, n.2, p.216-219, 2011. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494310002852>>. Acesso em: 3 set. 2011.

PAIXÃO, P. B. S. et al. A prática de alfabetização em Informação e Comunicação em Saúde: o olhar dos agentes comunitários de Saúde sobre o projeto de Inclusão Digital em Sergipe, Brasil. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação.** v.15, n.38, p.937-946, 2011. Disponível em: <<http://www.interface.org.br/>>. Acesso em: 19 out. 2011.

PAULO, C. A.; TIJIBOY, A. V. Inclusão digital de pessoas da terceira idade através da educação à distância. **Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação.** v.3, n.1, p.1-11, 2005.

PASSERINO, L. M.; BEZ, M. R.; PASQUALOTTI, P. R. "Atelier digital", uma proposta inovadora: relato de experiência com a terceira idade. **Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação.** v.4 n.2, p.1-9, 2006. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/14267/8182>>. Acesso em 19 set. 2011.

PEQUENO, M. A. A. **Inclusão digital na terceira idade.** 2010. Dissertação (Graduação) - Escola Superior de Educação. Centro Português de Investigação em História e Trabalho Social, Lisboa, 2010.

PEREIRA, C.; NEVES, R. Os idosos e as TIC – competências de comunicação e qualidade de vida. **Revista Kairós Gerontologia.** v.14, n.1, p.5-26, 2011.

PESSOA, S. C.; VIEIRA, D. DE A.; CAVALCANTI, F. I. D. A Internet: um espaço de sociabilidades para a terceira idade. **Revista Gaúcha de Enfermagem,** Porto Alegre, v.29, n.4, p.654-658, 2008.

PROGRAMA ACESSA SÃO PAULO. **Programa ACESSA São Paulo de inclusão digital.** 2011. Disponível em: <<http://www.acessasaopaulo.sp.gov.br/>>. Acesso em: 23 abr. 2011.

RODA, F. L. R. Alfabetização digital: abrindo caminhos para cidadania e inclusão social na melhor idade. In: SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – SEMEX, Dourados. **Anais...** Dourados, 2011, p.1-4. Disponível em: <<http://periodicos.uems.br/novo/index.php/semex/article/viewFile/1104/597>>. Acesso em: 5 ago. 2011.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Revista Licere**. v.2, n.6, p.23-31, 2003.

SCHWARTZ, G. M.; CAMPAGNA, J. Lazer e interação humana no ambiente virtual. **Motriz**. v.12 n.2 p.175-178, 2006.

SHAPIRA, N.; BARAK, A.; GAL, I. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. **Aging & Mental Health**. v.11, n.5, p.477-484, 2007. Disponível em: <<http://construct.haifa.ac.il/~azy/S333-OlderAdultsInternetShapira.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2011.

SILVA, A. et al. Emancipação da pessoa na terceira idade: um relato de experiência do "Projeto Autonomia do Idoso- PAI". **Revista de Psicologia**. v.2, p.1-12, 2010. Disponível em: <<http://virtual.cesusc.edu.br/portal/externo/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/162/147>>. Acesso em: 17 ago. 2011.

SILVA, H. et al. Inclusão digital para competência informacional: uma questão de ética e cidadania. **Ciência da Informação**. v.34, n.1, p.28-36, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ci/v34n1/a04v34n1.pdf>>. Acesso em: 4 set. 2011.

SILVINO, A. M. D.; ABRAHÃO, J. I. Navegabilidade e inclusão digital: usabilidade e competência. **RAE- eletrônica**. v.2, n.2, p.1-17, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/raeel/v2n2/v2n2a02.pdf>>. Acesso em: 5 ago. 2011.

TATNALL, A.; LEPA, J. The internet, e-commerce and older people: an actor-network approach to researching reasons for adoption and use. **Logistics Information Management**. v.16, n.1, p.56-63, 2003. Disponível em: <http://eprints.vu.edu.au/1455/1/The_Internet_E-Commerce_and_Older_People_-_JLIM.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2011.

TERRA, N. L.; SCHNEIDER, R. H.; SCHWANKE, C. H. A. Projeto Potencialidade: a inclusão digital de idosos como exercício de cidadania. In: AUDY, J. L. N.; MOROSINI, M. C. (Org.). **Inovação e qualidade na universidade**: boas práticas na PUCRS. Porto Alegre: PUCRS, 2008.

TEZZA, R.; BONIA, A. C. O idoso e a internet: uma etnografia sobre interação e aprendizagem. **Perspectivas em Ciências da Informação**. v.15, n.1, p.185-197, 2010. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/viewFile/825/709>>. Acesso em: 27 mai. 2011.

VERONA, S. M. et al. Percepção do idoso em relação à internet. **Temas em Psicologia**. v.14, n.2, p.189-197, 2006. Disponível em: <<http://www.sbponline.org.br/revista2/vol14n2/PDF/v14n02a07.pdf>>. Acesso em: 22 set. 2011.

VIDOTTI, S. A. B. G. et al. Inclusão digital para os alunos da UNATI – UNESP/Marília. **Revista Ciência em Extensão**, v.5, n.2, p.42-59, 2009. Disponível em: <http://www.researchgate.net/publication/47380935_Incluso_digital_para_os_alunos_da_UNATI_-_UNESPMarlia>. Acesso em: 17 set. 2010.

VIEIRA, M. C., SANTAROSA, L. M. C. O uso do computador e da Internet e a participação em cursos de informática por idosos: meios digitais, finalidades sociais. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO, 20., 2009, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis, 2009, p.1-10. Disponível em: <<http://wwwexe.inf.ufsc.br/~sbie2009/anais/artcompletos.html>>. Acesso em: 23 jul. 2011.

WEHMEYER, C. DE O. T.; SOUSA, V. B. DE A. O ensino com o uso da internet na aprendizagem da língua espanhola por idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2006, San Sebastian. **Proceedings...** San Sebastian, 2006. p. 33-39. Disponível em: <http://www.iadis.net/dl/final_uploads/200607L005.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2011.

4 OBJETIVOS

O presente estudo teve por objetivos:

1. Produção de uma base de dados, a qual foi criada e disponibilizada no *site* do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP-Campus de Rio Claro-SP, por intermédio de *links* contendo informações a respeito dos conteúdos culturais do lazer, voltados, neste caso, para a população idosa.

2. Elaboração e aplicação de um Inventário de Avaliação da Usabilidade de *Sites* sobre Lazer (IAUSLA-21+).

5 MÉTODO

5.1 Natureza do estudo

Esse estudo teve uma natureza qualitativa, tendo em vista que este método se adequa aos objetivos do estudo. De acordo com Richardson (1999), a pesquisa qualitativa possibilita maior compreensão do universo pesquisado, descrevendo a complexidade do problema, de forma abrangente.

O estudo foi dividido em quatro partes, sendo a primeira referente a uma pesquisa bibliográfica, constituída de um levantamento da bibliografia relativa às temáticas: tecnologias e seus avanços, o ambiente virtual, o lazer e seus conteúdos culturais, o idoso e a perspectiva de inclusão digital. Para Thomas, Nelson e Silverman (2007), a revisão de literatura serve a vários propósitos, incluindo a citação de pesquisas relevantes anteriores, organizada em torno de tópicos, contendo, principalmente, a crítica e a integralidade. As revisões sistematizadas foram disponibilizadas com base em uma fundamentação teórica e um artigo científico de revisão sobre a temática estudada, elaborado para o fechamento desta parte do estudo.

A segunda parte foi destinada à produção de uma base de dados contendo informações sobre os conteúdos culturais do lazer para idosos, as quais foram agregadas e disponibilizadas por intermédio do *site* do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP- Campus de Rio Claro, SP. Para a elaboração desta base de dados foi realizada uma pesquisa exploratória em *sites*, para seleção e captação das informações veiculadas a respeito dos conteúdos culturais do lazer adequados ao idoso, especificamente da cidade de São Paulo.

A terceira parte do estudo foi constituída da elaboração de um instrumento, denominado Inventário de Usabilidade de *Site* sobre Lazer - IAUSLA-21+. A quarta fase do estudo foi composta de uma pesquisa de campo, desenvolvida por meio da aplicação de um instrumento IAUSLA-21+, em dois grupos de idosos, participantes de projetos de inclusão digital e os resultados foram apresentados por intermédio de um artigo científico.

5.2 Instrumento

O instrumento IAUSLA-21+, aplicado na quarta fase do estudo, foi dividido em duas partes, em que a primeira, se refere à caracterização da amostra (apenas para controle das variáveis dependentes), constando dados sobre idade, sexo, faixa-etária e outros aspectos característicos da amostra. A segunda parte foi composta por 21 afirmativas e duas questões de controle, no sentido de identificar possíveis sugestões e o nível de satisfação dos sujeitos participantes em relação ao *site*. O inventário do tipo *Likert*, contém 5 pontos (concordo fortemente, concordo, indiferente, discordo e discordo fortemente), conforme ilustrado nos APÊNDICES A e B.

O instrumento foi aplicado primeiramente com uma amostra de 30 sujeitos (estudo preliminar), visando validar as afirmativas de maior adequação para compor o instrumento definitivo, sobre a usabilidade do referido *site*. Posteriormente, o instrumento corrigido, foi aplicado à outra amostra de 30 sujeitos (estudo definitivo), diferente daquela utilizada no estudo preliminar.

As afirmativas compostas para o instrumento referem-se à usabilidade e a acessibilidade, por parte dos usuários, da base de dados *online* do estudo. Neste inventário são abordados temas envolvendo os princípios de *layout*, de informação e de operacionalização.

5.3 Sujeitos

A amostra intencional participante da pesquisa foi composta por 60 idosos, sendo 30 participantes do estudo preliminar e 30 participantes da aplicação do instrumento definitivo. O primeiro grupo foi composto por alunos do Programa de Inclusão Digital da Faculdade da Terceira Idade das Faculdades Integradas Claretianas de Rio Claro-SP e o segundo grupo, por alunos do Programa de Inclusão Digital – Telecentro, desenvolvido no Grupo de Assistência ao Idoso, à Infância e à Adolescência – GAIA de São Paulo-SP, em parceria com o Serviço Federal de Processamento de Dados - SERPRO, vinculado ao Ministério da Fazenda. A pesquisa foi realizada com indivíduos acima de 60 anos, de ambos os sexos, apresentando o nível intermediário de desenvoltura no manuseio do computador.

5.4 Procedimentos

O projeto primeiramente foi encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Estadual Paulista, Campus de Rio Claro-SP, e aprovado sob o número 7558 (ANEXO B). Em seguida, iniciou-se a prática do plano de trabalho para o desenvolvimento do estudo.

Para a construção da primeira parte do estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, utilizando livros, artigos de periódicos científicos, resumos de anais de congressos e consultas em *sites*, que discursavam sobre a temática do estudo. Para a composição da base de dados para o *site* do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP- Campus de Rio Claro-SP, segunda parte do estudo, foi realizada, primeiramente, uma pesquisa exploratória em endereços eletrônicos da *web* relacionados com todos os conteúdos culturais do lazer, voltados para estimular os interesses de idosos. Após a seleção desses endereços eletrônicos, foram criados *hiperlinks* para sua inclusão dentro do *site* do LEL.

Para a escolha dos *sites* que foram disponibilizados na base de dados, primeiramente, foram selecionados assuntos da *web* relativos aos conteúdos culturais do lazer para idosos, utilizando palavras-chave, que foram digitadas no *site* de busca Google®, endereço eletrônico “<http://www.google.com.br>”, conforme o APÊNDICE C. Para cada palavra-chave digitada foram selecionados de um a cinco *sites*, adotando como critério de inclusão, os primeiros que apareciam na página, em português, com acesso gratuito e que atendiam aos objetivos previamente estipulados, sendo apresentados em quadros, conforme o APÊNDICE D. Nos quadros do APÊNDICE D foram explicitadas as categorias, as subcategorias, os nomes e os *links* dos *sites* selecionados, formando assim, a base de dados.

Para que a base de dados fosse disponibilizada no *site* do LEL, utilizou-se o *software Dreamweaver 3*, um editor de páginas em *HTML- HyperText Markup Language*. O *HTML* significa Linguagem de Marcação de Hipertexto, um protocolo a ser seguido cada vez que é acionado um *link* da *internet* (AQUINO, 2006). O *Dreamweaver* possibilita o desenvolvimento de páginas da *web* por intermédio de inúmeras ferramentas e pode ser utilizado por qualquer tipo de usuário, tendo em vista a facilidade e rapidez em seus procedimentos (RALL; FAVAN, 2009). Para a composição do *site* foram seguidas as recomendações ergonômicas para

acessibilidade de pessoas idosas, por meio do *Checklist* para Avaliação de Acessibilidade da Web para Usuários Idosos, conforme sugerido por De Sales e Cybis (2011), segundo critérios de compatibilidade, flexibilidade, legibilidade, controle do usuário, agrupamento/distinção por localização, significados dos códigos e denominações, prestação, ações mínimas, consistência e densidade informacional. Além do *checklist*, foi utilizado o *Site-modelo* para Idosos, proposto por Del Rey (2009), no qual são evidenciadas sugestões de criação de *sites*.

A terceira parte do estudo foi composta da elaboração do IAUSLA-21+, por intermédio de uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos, com 21 afirmativas, sendo divididas em três dimensões: *layout*, informação e operacionalização. Para a construção do inventário foram seguidas as recomendações sobre usabilidade, de três atributos primários, sendo eles: a efetividade, a eficiência e a satisfação, propostas por Travis (2009).

Para o desenvolvimento da pesquisa de campo, quarta parte do estudo, foi realizado o contato com a direção e com a coordenação de dois programas de inclusão digital, para que se obtivesse a autorização e acesso aos sujeitos. De posse dessa autorização, foi realizado o contato com os professores de informática, para assim, agendar possíveis datas para a aplicação do instrumento. Ao se fixar os melhores dia e horário, foi feito o convite formal aos idosos para participação no estudo preliminar e no estudo definitivo. Os 30 idosos que participaram da aplicação do instrumento no estudo preliminar não fizeram parte da coleta definitiva do estudo.

Após a anuência dos sujeitos do estudo preliminar e do estudo definitivo, estes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme APÊNDICE E, sendo orientados sobre os objetivos da pesquisa e de que poderiam desistir da participação a qualquer momento, além do sigilo em relação à identificação, seguindo-se os procedimentos éticos de pesquisa com seres humanos. Foram esclarecidas possíveis dúvidas em relação aos riscos, deixando claro que os riscos poderiam ser mínimos, de natureza emocional, devido à possível ansiedade relativa à resposta a um instrumento desconhecido e também, que todos os esclarecimentos necessários para se extinguir os riscos, seriam prestados pela pesquisadora, caso houvesse necessidade.

O principal objetivo do estudo preliminar foi o de realizar possíveis correções e alterações no instrumento, caso alguma afirmativa não fosse compreendida pelos idosos. Após a aplicação do inventário aos 30 idosos do estudo preliminar e

mediante às adequações do instrumento, foi realizada uma nova avaliação, que constou do estudo definitivo, com o intuito de avaliar a usabilidade da base de dados criada e disponibilizada no *site* do LEL. Foram adotados os mesmos procedimentos quanto à navegação e o preenchimento do instrumento.

Após preencherem a primeira parte do instrumento com os dados referentes à caracterização da amostra, os sujeitos receberam uma tarefa por escrito, a qual deveria ser completada antes do preenchimento da segunda parte desse instrumento, referente ao inventário. A tarefa consistia na seguinte solicitação: “Você deverá acessar o *site*, cujo endereço eletrônico foi entregue por escrito, separadamente, para se familiarizar com o conteúdo e a página. Você poderá escolher qualquer um dos conteúdos para explorar, buscando informações à vontade, durante 20 minutos”. Caso necessário, os sujeitos poderiam, a qualquer momento, voltar ao *site* e relembrar algum detalhe e em caso de dúvidas, os sujeitos poderiam perguntar à pesquisadora responsável. Todas as possíveis dúvidas foram esclarecidas pela pesquisadora antes do preenchimento da segunda parte do inventário. Em seguida, os participantes preencheram a segunda parte do instrumento, relativa ao Inventário IAUSLA 21+.

Para o estudo preliminar foi utilizado o *site* Férias Brasil, disponível no endereço eletrônico “<http://www.feriasbrasil.com.br>”. O *site* Férias Brasil foi escolhido por conveniência, por conter informações sobre o conteúdo cultural turístico do lazer, um dos conteúdos mais diretamente aceito como sendo do contexto do lazer. Para o estudo definitivo foi utilizada a base de dados criada e disponibilizada no *site* do LEL- Laboratório de Estudos do Lazer, sobre os Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos, disponível no endereço eletrônico “<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/lel/lazer%20idoso/lazereidosos.htm>”. Como o objetivo do estudo preliminar era validar as afirmativas para a composição final do inventário, o *site*, mesmo tendo sido diferente daquele focalizado no estudo preliminar, não alterou os resultados da pesquisa, pois, ambos tratavam de assuntos relativos ao campo do lazer.

Com base na análise dos dados referente ao estudo preliminar foram realizadas as alterações no instrumento e, depois, o instrumento definitivo foi aplicado aos participantes do estudo, sendo os dados analisados e os resultados expressos por meio de um artigo científico. Após o artigo científico, foram expressos os resultados finais, com as principais alterações realizadas na base de dados,

conforme sugestões obtidas por intermédio das respostas ao inventário, por parte dos idosos do estudo definitivo.

5.5 Análise dos resultados

Os dados qualitativos provenientes da aplicação dos instrumentos foram analisados de forma descritiva e ilustrados numericamente de modo percentual, para se facilitar a visualização dos mesmos. Os dados foram analisados descritivamente, por meio da utilização da Técnica de Análise de Conteúdo Temático. Essa Técnica favorece, também, evidenciar um fragmento da mensagem contida na resposta, para extrair seu significado, de acordo com o tema pesquisado (LAVOURA; MACHADO, 2008).

Richardson (1999) salienta que a Técnica de Análise do Conteúdo Temático permite destacar os aspectos relevantes no contexto das respostas, as partes mais importantes do problema pesquisado, assim como Bardin (2009), o qual ressalta ainda, que esse tipo de análise utiliza procedimentos sistemáticos, permitindo descrever o conteúdo das mensagens e dos indicadores, favorecendo o entendimento dos dados apresentados. A Técnica de Análise de Conteúdo Temático consiste em um conjunto de instrumentos metodológicos capazes de analisar as mensagens oscilando entre dois pólos do rigor: a objetividade e a subjetividade Bardin (2009).

6. RESULTADOS

6.1 Resultados da primeira elaboração do *site*

A base de dados criada por intermédio do *software Dreamweaver 3*, foi disponibilizada na página do LEL- Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP de Rio Claro-SP, no endereço eletrônico “<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/lel/lazer%20idoso/lazereidosos.htm>”, conforme Figura 1 - Primeira versão da página inicial do *site* Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos. Os conteúdos culturais do lazer foram divididos em quadros e destacados por letras grandes, fonte *Arial Black*, com fundo preto e letras amarelas. Na frente de cada conteúdo, foram colocados *gifs* (formato de imagens) relacionadas com o conteúdo específico, com o objetivo de facilitar a escolha do conteúdo a ser utilizado.

A letra do tipo *Arial* com alto contraste, de acordo com Tullis (1997), presente para a composição de uma tela e as letras pretas em contraste com fundo amarelo e/ou as letras amarelas em contraste com fundo preto são as mais indicadas para se garantir boa legibilidade (FARINA; PEREZ; BASTOS, 2006). Houve necessidade de adoção dos critérios de usabilidade para a construção do *site*, uma vez que os usuários se tornam cada vez mais exigentes, principalmente no que concerne à qualidade das informações disponibilizadas. Exatamente em decorrência disto, os estudos envolvendo a temática usabilidade se tornam imprescindíveis para a sociedade contemporânea (DA COSTA; RAMALHO, 2010). Em se tratando de *sites* adaptados para idosos, seria interessante seguir recomendações previamente estipuladas nos estudos sobre a temática, como por exemplo, as diretrizes e técnicas para o *design* de telas de computadores (TULLIS, 1997), o *Checklist* para avaliação de acessibilidade da *web* para usuários idosos (DE SALES; CYBIS, 2011), entre outros.

CONTEÚDOS CULTURAIS DO LAZER PARA A TERCEIRA IDADE

FÍSICO-ESPORTIVO (CLIQUE AQUI)	
MANUAL (CLIQUE AQUI)	
INTELLECTUAL (CLIQUE AQUI)	
SOCIAL (CLIQUE AQUI)	
ARTÍSTICO (CLIQUE AQUI)	
TURÍSTICO (CLIQUE AQUI)	
VIRTUAL (CLIQUE AQUI)	

**SUPORTE TÉCNICO E
ESCLARECIMENTOS DE
DÚVIDAS**

E-MAIL:
lel@rc.unesp.br

Última atualização:
10/10/2011

VOLTAR

ORGANIZAÇÃO:
ANA PAULA EVARISTO
GIZARDE TEODORO
LEL - LABORATÓRIO DE
ESTUDOS DO LAZER

Figura 1 – Primeira versão da página inicial do site Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos.

Para auxiliar os idosos em relação ao ícone de acesso ao conteúdo do *site*, foi colocado abaixo de cada conteúdo a informação “CLIQUE AQUI”, embora fosse possível esse acesso, tanto na palavra do conteúdo quanto nas imagens, todos os ícones foram interligados, para acesso imediato. Abaixo dos conteúdos culturais do lazer foram dispostas informações adicionais relativas ao suporte técnico e esclarecimentos de dúvidas, data da última atualização e dados da organizadora do *site*. A palavra “VOLTAR” foi colocada como *hiperlink*, caso houvesse necessidade de voltar para a página inicial do LEL.

Após escolhido um conteúdo, como por exemplo, o conteúdo físico-esportivo, abria-se uma nova página, conforme a Figura 2. Para cada conteúdo foi construída uma página contendo informações referentes à temática. No enunciado destas páginas foi esclarecido que, para acessar o conteúdo escolhido, bastava clicar na palavra ou figura escolhida. Em todas as páginas das categorias foi colocado um *link* com a palavra “VOLTAR”, que retornava à página anterior acessada.



Figura 2 – Primeira versão da página referente ao conteúdo cultural do lazer físico-esportivo.

Foram mantidas as cores de fundo e letras da página inicial, bem como, figuras ilustrativas para cada categoria disponibilizada. Após escolher uma categoria, uma nova página era aberta, conforme a Figura 3. O exemplo da Figura 3., demonstra, caso a pessoa tivesse escolhido o “conteúdo físico-esportivo” e dentro do conteúdo físico-esportivo, tivesse escolhido a categoria “calendário esportivo e eventos”.

Dentro de cada categoria, como o exemplo, “calendário esportivo e eventos” foram expressos números, de um a cinco, conforme já descrito nos critérios de escolha dos procedimentos, onde cada número direciona para um *site* específico. Em todas as páginas das categorias e subcategorias foi colocado um *link* com a palavra “VOLTAR”, com o objetivo de retornar à página anterior acessada.



Figura 3 – Primeira versão da página referente ao calendário esportivo e eventos.

Todos os conteúdos possuem categorias e subcategorias. Após a aplicação do IAUSLA-21+ com o grupo do estudo definitivo foram realizadas algumas adaptações no *site*, com base nas sugestões expressas pelos idosos avaliados. Essas adaptações estão descritas nos resultados finais desta dissertação.

6.2 Resultados – Artigo 2

Para complementar a fundamentação teórica, o presente artigo foi submetido ao Periódico ETD – Educação Temática Digital, conforme o comprovante de submissão no ANEXO C. O artigo segue as normas técnicas do periódico, mantendo a versão original submetida.

USABILIDADE DE *SITE* SOBRE LAZER PARA IDOSOS

Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro

Gisele Maria Schwartz

Resumo

Introdução: Com a crescente utilização da *internet*, aumentaram as exigências por interfaces interativas, que atendam às expectativas dos usuários. Mesmo com toda a evolução, ainda há uma necessidade de melhorar a qualidade das informações disponibilizadas na *web*, especialmente no que tange aos *sites* voltados para pessoas idosas. **Objetivo:** Sendo assim, este estudo, de natureza qualitativa, teve como objetivo avaliar a usabilidade de um *site* que contém informações sobre lazer para idosos, tomando-se em foco as dimensões: *layout*, informação e operacionalização. **Método:** Para tanto, utilizou-se como instrumento o Inventário de Usabilidade de *Sites* sobre Lazer (IAUS A-21) aplicado a uma amostra intencional composta por 30 idosos, de ambos os sexos, alunos de um projeto de inclusão digital da cidade de São Paulo. Os dados foram analisados descritivamente por meio de Análise de Conteúdo Temático. **Resultados:** Os resultados apontaram mais pontos positivos do que negativos em relação à usabilidade do *site*, principalmente, no que se refere ao *layout* e informação. **Conclusão:** O *site* apresentou bons resultados também em relação à satisfação dos usuários. Sugerem-se algumas adaptações a serem realizadas na dimensão operacionalização do instrumento e, conseqüentemente, novos estudos que visem aprofundar essa temática.

Palavras-chave: usabilidade de *site*, idosos, lazer

USABILITY ON SITE LEISURE FACILITIES FOR THE ELDERLY

Abstract

Introduction: With the increasing use of the Internet, increased demands for interactive interfaces that meet user expectations. Even with all the developments, there is still a need to improve the quality of information available on the web, especially when it comes to sites aimed at older people. **Objective:** Therefore, this study, qualitative in nature, aimed at evaluating the usability of a site that contains information about leisure activities for seniors, taking into focus the dimensions, layout, and operation information. **Method:** For this purpose, we used the Survey Site Usability on Leisure (IAUS A-21)

applied to a purposive sample consisted of 30 elderly, male and female students of a digital inclusion project in São Paulo. Data were analyzed descriptively using Thematic Content Analysis. Results: The results showed more strengths than weaknesses in relation to the usability of the site, especially with regard to the layout and information. Conclusion: The site had good results also in relation to user satisfaction. Suggest a few adjustments to be made operational in the size of the instrument and therefore further studies to deepen this theme. *Key words:* usability site, elderly, leisure.

INTRODUÇÃO

Com a grande evolução tecnológica nos últimos tempos, ampliaram-se as perspectivas de utilização de ferramentas virtuais para os mais variados fins, inclusive no que se refere *internet*. O número de pessoas que acessam a rede *internet* vem aumentando e, conseqüentemente, as exigências por parte do usuário também crescem, principalmente em relação à qualidade das informações disponibilizadas.

Esse crescimento contribuiu, de certa maneira, para que o termo usabilidade ganhasse força no mundo acadêmico, devido às características envolvendo sua dimensão, como, a qualidade da relação entre o sistema e o usuário. A usabilidade, para Nielsen e Torgler (2000), está relacionada à qualidade e facilidade do uso de determinada interface, podendo ser inclusive, avaliada. Por meio da avaliação da usabilidade é possível analisar um sistema de desenvolvimento da *web* de forma mais completa (BOMMEIA, 2000).

A usabilidade, de acordo com a *International Organization for Standardization - ISO 241-11*, citada por Cabral, Betiol e Faust (2000), envolve as características de quanto um sistema de interação é eficiente, eficaz e agradável ao usuário. De acordo com Ferreira e Leite (2003) a usabilidade compreende também, a capacidade de um sistema ser rápido na interação e na aprendizagem por parte dos usuários.

A adesão ao ambiente virtual pode, muitas vezes, representar o quanto aquilo satisfaz o indivíduo, e isto, reflete diretamente na aceitação daquele *site*, por exemplo, por parte dos usuários. A insatisfação de usuários pode refletir na decisão de não se utilizar mais um determinado sistema (SANTOS MAIA, 2000). Portanto, a melhoria dos sistemas de informação tornou-se um desafio, na medida em que se cobra a qualidade do que é veiculado.

Por se tratar de um importante recurso que possibilita vivências, muitas vezes significativas, inclusive, no contexto do lazer, os *sites* deveriam possibilitar o acesso por parte de qualquer pessoa, se a ela, com necessidades especiais, idosa ou criança, por exemplo, nem sempre isso acontece. Estudos evidenciam que ainda é preciso ampliar o número de pesquisas

sobre usabilidade de *sites*, para que, assim, se possam melhorar os serviços oferecidos (SANTOS MOREIRA, 200).

De acordo com o ltimo Censo realizado no Brasil (IBGE, 2011), a ta a de representatividade do n mero de idosos vem crescendo, representando, em 2010, ,4 da população brasileira. Para Macedo e Rosa (200), atualmente, os indivíduos idosos não vivem apenas para contemplar a vida de modo pacífico, pois eles têm, na medida do possível, ocupado espaços significativos na sociedade, como consumidores potenciais, ou mesmo, profissionalmente, permanecendo ainda ativos. Isto requer ressignificaç es e novas condutas, no sentido de se valorizar suas e periências, fato este que se distancia, ainda, da atual realidade para a maioria, com falta de oportunidades, opç es e acessibilidade aos direitos garantidos.

O aumento do n mero de informaç es contidas na *internet*, ou mesmo, *sites* voltados para a população idosa tem favorecido os programas e istentes de inclusão digital, e, at mesmo, aqueles que aprenderam a utilizar o computador com o au ílio de filhos, de netos ou de amigos, acabam por usufruir os benefícios que a rede proporciona. O que pouco se tem dado import ncia na qualidade com que essas informaç es estão sendo disponibilizadas na *web*. Em se tratando de interação ser humano-máquina, pessoas idosas possuem algumas limitaç es, como, por eemplo, a diminuição da visão e a dificuldade em coordenar os movimentos (DE RE , 200) e a grande maioria dos *sites*, mesmo que contenha temas voltados ao interesse da terceira idade, não raro, não apresenta boa legibilidade para todas as pessoas, merecendo tamb m a atenção neste estudo. Para Agner (2002) devem-se incluir testes de usabilidade de *sites* para idosos, o que têm sido incomuns entre as pesquisas realizadas.

Del Re (200) realizou uma proposta de desenvolvimento de um *site* modelo, envolvendo os aspectos relativos usabilidade para idosos, servindo como suporte para *web designers*, disseminando a import ncia desse assunto. Entretanto, bem poucos *sites*, ainda, se preocupam em propiciar ferramentas facilitadas de acesso ao ambiente virtual, com adequado nível de informação para os idosos.

Com base no e posto, torna-se necessário ampliar as relaç es no que concerne s tecnologias e o indivíduo idoso, para que se possam promover maneiras de facilitar o acesso s informaç es, ou mesmo, permitir manifestaç es mais efetivas do eercício da cidadania nos tempos atuais. Sendo assim, o ob etivo do estudo foi avaliar a usabilidade de um *site* sobre lazer de idosos, nas dimens es: *layout*, informação e operacionalização.

MÉTODO

Esse estudo tem uma natureza qualitativa, tendo em vista que este método se adequa aos objetivos do estudo. De acordo com Richardson (1999), a pesquisa qualitativa possibilita maior compreensão do universo pesquisado, descrevendo a complexidade do problema, de forma abrangente.

O estudo está dividido em duas partes, sendo a primeira referente a uma pesquisa bibliográfica, constituída de um levantamento da bibliografia relativa às temáticas: usabilidade de *sites*, usabilidade de *sites* e idosos, usabilidade de *sites* sobre lazer. Para Thomas, Nelson e Silverman (2006), a revisão de literatura serve a vários propósitos, incluindo a citação de pesquisas relevantes anteriores, organizadas em torno de tópicos, contendo, principalmente, a crítica e a integralidade.

A segunda parte do estudo é composta de uma pesquisa de campo, desenvolvida por meio da aplicação de um instrumento, denominado Inventário de Avaliação da Usabilidade de *Sites* sobre Lazer¹ - IAUS A-21 (TEODORO et al., 2011), em um grupo de idosos participantes de um projeto de inclusão digital da cidade de São Paulo. O instrumento utilizado é dividido em duas partes e tem como objetivo conhecer melhor a estrutura subjacente do construto usabilidade. O inventário possui 21 afirmativas do tipo *Likert*, contendo 5 pontos (concordo fortemente, concordo, indiferente, discordo e discordo fortemente), bem como, duas questões de controle, sendo oferecido um espaço para se acrescentar outras observações em relação ao *site* e se o usuário se sentiu satisfeito com o conteúdo do mesmo. A somatória das respostas a estas afirmativas indica o nível da variável usabilidade, envolvendo os princípios de *layout*, de informação e de operacionalização.

A amostra intencional participante da pesquisa foi composta por um grupo de 30 idosos, acima de 60 anos, de ambos os sexos, participantes de um Programa de Inclusão Digital – Telecentro da cidade de São Paulo. O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Paulista – Ilie de Mesquita Filho analisou e aprovou, sob número de referência: 088/2012 – este estudo.

Inicialmente, foram apresentados aos sujeitos os objetivos da pesquisa e realizado o convite para a participação no estudo. Após a anuência dos sujeitos, estes foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, posteriormente, os

¹ Informações adicionais sobre este instrumento podem ser requeridas aos autores deste estudo.

participantes foram orientados quanto ao preenchimento das duas partes do instrumento de pesquisa.

A primeira parte do instrumento foi referente a um questionário de Caracterização Amostral (apenas para controle das variáveis dependentes), constando dados sobre idade, sexo, faixa etária e outros aspectos característicos da amostra. Após preencherem a primeira parte do instrumento, os sujeitos receberam uma tarefa por escrito, a qual deveria ser completada antes do preenchimento da segunda parte desse instrumento, referente ao inventário. A tarefa consistia na seguinte solicitação: “você deverá acessar o *site* Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos do Laboratório de Estudos do Lazer - LEL, por intermédio do endereço eletrônico: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/lel/lazer%20idoso/lazereidosos.htm>, para se familiarizar com o conteúdo e a página. Você poderá escolher qualquer um dos conteúdos para explorar, buscando informações à vontade, durante 20 minutos”. Caso necessário, os sujeitos poderiam a qualquer momento voltar ao *site* e relembrar algum conteúdo e em caso de dúvidas, os sujeitos poderiam perguntar à pesquisadora responsável. Todas as possíveis dúvidas foram esclarecidas pela pesquisadora antes do preenchimento da segunda parte, referente ao inventário. Em seguida, os participantes preencheram a segunda parte do instrumento relativa ao Inventário IAUSLA 21+.

O *site* escolhido intencionalmente referia-se a uma base de dados com *links* para outros *sites* que continham informações sobre os conteúdos culturais do lazer, voltados para a população idosa. Essas informações foram agregadas e disponibilizadas por intermédio do *site* do LEL – Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP- Campus de Rio Claro, SP. Tendo em vista que o *site* foi desenvolvido, na busca de se ampliar as opções de atividades do contexto do lazer diárias de idosos, considerou-se importante avaliar sua usabilidade.

Cada sujeito levou cerca de 60 minutos para completar toda a tarefa e preencher as duas partes do IAUSLA-21+. Os dados provenientes da aplicação dos instrumentos foram analisados de forma descritiva e ilustrados numericamente de modo percentual, para facilitar a visualização dos mesmos. As questões de controle foram analisadas descritivamente, por meio da utilização da Técnica de Análise de Conteúdo Temático. Essa Técnica procura evidenciar um fragmento da mensagem contida na resposta, para extrair seu significado, de acordo com o tema pesquisado (LAVOURA; MACHADO, 2008). Richardson (1999) salienta que a Técnica de Análise do Conteúdo Temático permite destacar os aspectos relevantes no contexto das respostas, as partes mais importantes do problema pesquisado, assim como Bardin (2009), o qual ressalta ainda, que esse tipo de análise utiliza procedimentos

sistemáticos, permitindo descrever o conteúdo das mensagens e dos indicadores, favorecendo o entendimento dos dados apresentados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

izeram parte do estudo 0 idosos, com média de idade de 6 , anos, sendo a maioria mulheres, cerca de 90%. Os idosos utilizam em média o computador há 2 meses e fazem parte de um programa de inclusão digital da cidade de São Paulo, tendo aulas de informática duas vezes por semana, 2 horas por aula, sendo todos do nível intermediário do curso. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) divulgou resultados de uma pesquisa realizada em 2009, apontando que as mulheres de 60 anos ou mais, avançaram em relação ao acesso à *internet*, quando comparadas aos homens, sendo 6,1% contra 4,1%, respectivamente. Mais uma vez, o número de mulheres foi maior do que o de homens, porém, este tipo de discussão ainda não é prioridade nos estudos acadêmicos, merecendo outros olhares a este respeito em diferentes áreas do conhecimento.

Couto et al. (2010) em sua pesquisa constatou que mulheres também costumam procurar mais os programas de prevenção primária em saúde do que os homens, assim como, o número também é maior quando se trata dos exames preventivos. Isso pode ser verificado em muitos estudos sobre inclusão digital de idosos, onde a predominância dos sujeitos relatados nos estudos pertence ao sexo feminino, porém, essa temática não é foco dos estudos, dificultando assim, entender os reais motivos de os homens procurarem menos do que as mulheres idosas os programas de inclusão digital.

Do total de idosos analisados, 66,7% utilizam o computador todos os dias como ferramenta de busca de informação e os restantes 33,3%, utilizam, em média, duas vezes por semana. Com relação ao tempo de uso do computador, a média foi de 6 horas semanais. A maioria dos sujeitos que utilizam todos os dias o computador como busca de informação, complementa a utilização em casa, além das aulas com frequência de duas vezes por semana.

O CETIC - Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação realiza e coordena pesquisas nos municípios urbanos e rurais do Brasil, sobre a disponibilidade e o uso da *internet*, por meio de entrevistas. Em uma pesquisa realizada em 2009, sobre o acesso ao computador e à *internet*, este órgão constatou que a maioria dos idosos brasileiros ainda não possui acesso ao computador e à *internet* (CETIC, 2009). Em um estudo realizado por Barroso e Maia (2010) também se evidenciou que 8% dos idosos entrevistados nunca utilizaram o computador. Mesmo com todos esses dados, na pesquisa do

CETIC, a minoria dos idosos brasileiros que possui acesso ao computador e à *internet*, utiliza diariamente, tanto o computador quanto a *internet* (CETIC, 2009), demonstrando que os idosos que de certa maneira entraram em contato com estas tecnologias, acabam tendo uma frequência de uso muito grande, no caso, diariamente.

Entre os idosos avaliados, 6,6% utilizam *e-mail* e 2,2% ainda não utilizam este recurso. Quando perguntados sobre a capacidade de baixar arquivos da *internet* para o computador, 66,6% dos idosos disseram que conseguem baixar arquivos da *internet* para o computador e 22,2%, não. Em relação ao *e-mail*, muitos ainda não aprenderam a criar um *e-mail*, pois, no nível intermediário em que se encontram, ainda não foi passado esse conteúdo nas aulas, portanto, os que utilizam *e-mail* aprenderam a lidar com este recurso fora do programa de inclusão digital. O mesmo resultado foi evidenciado na pesquisa do CETIC (2009), em que a maioria dos indivíduos brasileiros entrevistados com 60 anos ou mais não tinha *e-mail* e os que tinham, procuravam por *e-mails* com acesso gratuito.

Em relação à capacidade de buscar informações na *internet*, aplicou-se uma escala do tipo *Likert* de 10 pontos. Os idosos indicaram de 1 a 10 as afirmativas, as quais variavam de “não sou capaz” até “sou perfeitamente capaz”. O quadro 1. demonstra as porcentagens de sujeitos para cada número assinalado na escala.

Quadro 1. Capacidade de buscar informações na *internet*.

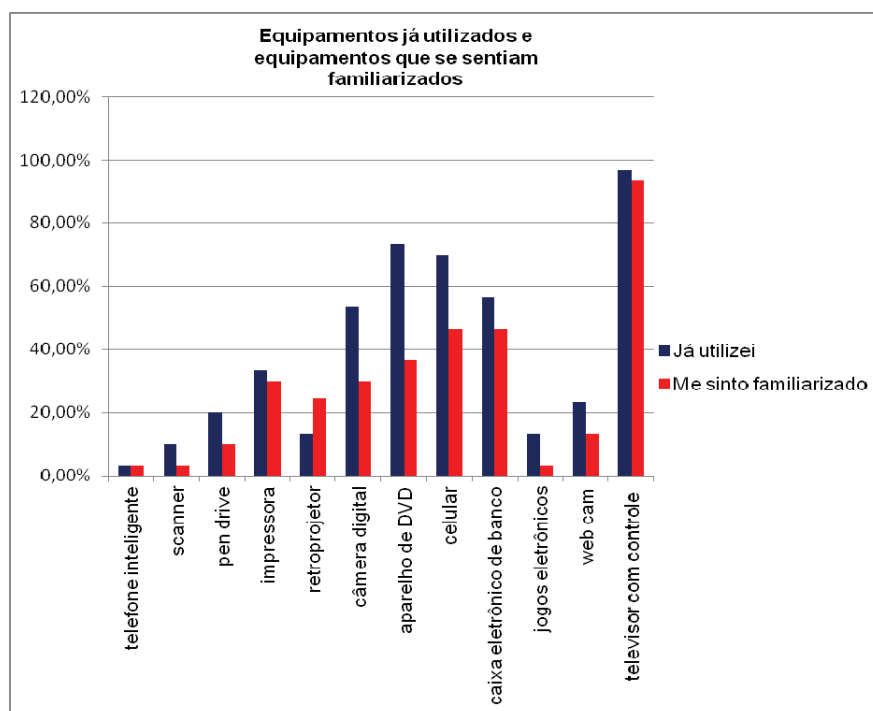
Capacidade de buscar informações na <i>internet</i> (ESCALA)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respostas - % (Porcentagem de sujeitos)	16,6	6,6	20	10	10	6,6	0	,	,	2,2

As maiores incidências nas respostas da escala ficaram nos extremos 1 e 10, demonstrando uma grande variedade relacionada à capacidade de buscar informações na *internet*, sendo que, 16,6% ainda não se consideram capazes e 2,2%, perfeitamente capazes. Bizelli (2009) relatou em seu estudo, que idosos iniciantes de programas de inclusão digital enfrentam inúmeras barreiras, como o medo, principalmente, de estragar o computador, ou de desaparecer a tela, além das dificuldades motoras, de atenção e memorização. Para Barroso e Maia (2010) as principais dificuldades enfrentadas pelos idosos em programas de inclusão

digital estão relacionadas ao medo de não ser capaz de aprender a lidar com o computador, a dificuldade de controle motor, a dificuldade de memorização e de concentração. As barreiras acabam fazendo parte do processo de inclusão digital de idosos, porém, alguns superam com maior facilidade, outros demoram um tempo maior, talvez por isso, no momento em que tiveram que assinalar em uma escala sua capacidade de buscar informações na *internet*, as respostas variaram.

O gráfico 1. indica os equipamentos tecnológicos que os idosos já utilizaram e os equipamentos com os quais os idosos se sentiam familiarizados ou dos quais possuíam mais domínio.

gráfico 1. Equipamentos já utilizados e equipamentos que se sentiam familiarizados.



A maior incidência nas respostas em relação aos equipamentos já utilizados e os equipamentos que se sentiam familiarizados foram quanto ao uso do televisor com controle remoto, sendo 96,6%, os sujeitos que já utilizaram o televisor com controle remoto e 9 % os que se consideraram familiarizados com o equipamento. Outros equipamentos como o aparelho de *DVD* com 73%, o celular com 70% e o caixa eletrônico de banco com 57% demonstram grande incidência nas respostas quanto à utilização e familiarização com esses equipamentos.

A televisão sendo considerada a maior fonte de informação pelo mundo (ALMEIDA, NASCIMENTO, UAIOTI, 2002), um dos bens universalizados no Brasil, com cerca de 96% dos domicílios possuindo televisão (IB E, 2010), pode ser um fator que tenha contribuído para os resultados do estudo. A televisão atinge todas as camadas sociais, para os mais variados fins e por ser utilizada desde a década de 0, talvez devido à sua popularização, a incidência de respostas tenha sido maior, neste caso. O aparelho de *DVD* acabou se popularizando juntamente com a televisão, embora, atingindo mais as classes B e C (ALHANONE, 200), constituindo um bem acessível, deixando de ser luxo para muitos brasileiros, talvez, por isso, os resultados do estudo também indicaram uma grande porcentagem de idosos familiarizados com este equipamento.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo CETIC (2010), a porcentagem de brasileiros que possui celular aumentou de 61% em 200 para 8 % em 2010. A aquisição de celulares por brasileiros pode ter influenciado no resultado deste estudo, tendo em vista a grande incidência de idosos que já utilizaram celulares e que se sentem familiarizados com o mesmo. Este dado também pode ser observado por meio da divulgação da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios realizada em 2009 pelo IB E (IB E, 2010) destacando um aumento de 8, % de 2008 para 2009 no número de pessoas que usam celulares no Brasil.

Os idosos estimaram o interesse por *sites* sobre lazer, por meio de uma escala do tipo *Likert* de 10 pontos, com afirmativas as quais variavam de “me interessa pouquíssimo” até “me interessa muitíssimo”. O quadro 2. demonstra as porcentagens de sujeitos para cada número assinalado na escala.

quadro 2. Interesse por *sites* sobre lazer

Interesse por <i>sites</i> sobre lazer (ESCALA)	1	2				6		8	9	10
Respostas - % (Porcentagem de sujeitos)	0	0	6,	,	10	1 ,	6,	,	1 ,	,

De acordo com o quadro 2. A maioria dos sujeitos interessa-se muitíssimo por *sites* sobre lazer, com , %. Esse resultado pode representar o início de um debate sobre a importância de se elaborar mais *sites* direcionados para o lazer de idosos no Brasil. Os portais existentes ou mesmo *sites* que envolvem assuntos ligados ao âmbito do lazer, como por exemplo, o Portal Terceira Idade (2011), o Portal do Idoso (2011), Mais de 0 – o maior

portal da maturidade (2011), o Portal Melhor Terceira Idade – informação e lazer (2011), são exemplos de algumas iniciativas que deram certo, com números significativos de visitas *online*. Com o aumento no número de programas voltados para a inclusão digital de idosos no Brasil, estas iniciativas tornam-se relevantes, podendo ser uma ferramenta a ser utilizada durante as aulas, tendo em vista a variedade de temas e assuntos pertinentes a esta fase do desenvolvimento humano discutidos e apresentados nestes *sites*.

O Portal Terceira Idade (2011) destaca em seus menus assuntos sobre esporte e lazer, saúde e equilíbrio, meio ambiente, cidadania, sexualidade, arte e cultura, cinema e curiosidades, informática e *internet*. Já o Portal do Idoso (2011) tem como destaque, informações sobre saúde, notícias, cultura, questões jurídicas e financeiras, tecnologia, entre outras. O Portal Mais de 60 (2011) apresenta assuntos relacionados à saúde, sexualidade, o cuidar de idosos, relacionamentos, maturidade, casa e família, estética e beleza, corpo e bem-estar, nutrição, atitude positiva, vida ativa, seguros e finanças, dicas úteis, além de outros assuntos, como testes, receitas e viagens. O Portal Melhor Terceira Idade (2011) contém menus envolvendo temas como cursos, dicas legais, endereços úteis e interessantes, esporte e lazer, estatuto do idoso, gastronomia, dicas da *internet*, jogos, leitura, livro de receitas, *sites* para a terceira idade, textos interessantes, vídeos, vídeos-aula e videoteca. Como pode ser observado, existe grande variedade de temas nos *sites* apresentados, possibilitando assim, maior experiência por parte de idosos que possui acesso à *internet*.

Para a composição dos eixos que foram analisados para a análise, conforme previsto pela Técnica de Análise de Conteúdo Temático (BARDIN, 2009), foram utilizadas as dimensões do IAUSLA-21+. Como o instrumento está dividido em três dimensões, sendo elas: *layout*, informação e operacionalização, definiram-se assim, os eixos a serem discutidos.

Em relação à usabilidade de *site* sobre lazer, para este grupo de idosos, especificamente, as porcentagens indicaram, na maioria, respostas que concordavam com a afirmação e concordavam fortemente com a afirmação, nas três dimensões avaliadas pelo IAUSLA-21+, indicando boa usabilidade para o *site* pesquisado.

Eixo 1 – *Layout*

O eixo *layout* está relacionado com o tamanho da letra, o formato da letra, as cores de fundo da página, o tamanho das imagens, o formato das imagens, as cores das imagens e a atratividade do *site* e suas distribuições espaciais. O quadro 1 apresenta as porcentagens de sujeitos para cada número assinalado na escala, de acordo com as afirmativas apresentadas.

quadro . Usabilidade de *site* sobre lazer – dimensão *layout*.

Afirmativas / Escala do tipo <i>Likert</i>	1 Discordo fortemente da afirmação	2 Discordo da afirmação	Sou indiferente a afirmação	Concordo com a afirmação	Concordo fortemente com a afirmação
O tamanho das letras contidas no <i>site</i> não precisa ser alterado.	0%	1 , %	0%	26,6%	60%
O formato das letras contidas no <i>site</i> não precisa ser alterado.	0%	16,6%	0%	2 , %	60%
As cores de fundo da página em contraste com as letras contidas no <i>site</i> não precisam ser alteradas.	0%	0%	, %	0%	66,6%
O tamanho das imagens (fotos ou figuras) utilizadas para entrar nos conteúdos do lazer do <i>site</i> não precisa ser alterado.	, %	10%	1 , %	0%	, %
A forma das imagens (fotos ou figuras) contidas no <i>site</i> não precisa ser alterada.	0%	10%	6,6%	16,6%	66,6%
As cores das imagens da página, em contraste com as do fundo do <i>site</i> , não precisam ser alteradas	0%	10%	0%	2 , %	66,6%
O <i>site</i> é suficientemente atrativo.	0%	0%	6,6%	, %	60%

Com relação ao eixo *layout*, a maioria dos sujeitos considera a estética do *site* avaliado como boa, pois, a porcentagem de sujeitos que concordou muitíssimo com a afirmação foi equivalente a 60%. Este resultado pode ser relativo ao fato de que o *site* apresenta formato de letra *Arial Black*, tamanho grande, tela com o fundo preto em contraste com as letras amarelas.

Seguindo as diretrizes e técnicas para o *design* de telas de computadores de Tullis (199) a letra do tipo *Arial* com alto contraste seria a ideal para a composição de uma tela, o

que foi adotado neste *site* sobre lazer de idosos. Para Arina, Perez e Bastos (2006) uma boa legibilidade, em situações que envolvem comunicação, as letras pretas em contraste com fundo amarelo e/ou as letras amarelas em contraste com fundo preto são as mais indicadas. Para De Sales e Cabis (2000) as mensagens, ícones e figuras deverão estar bem apresentados em um *site* para garantir boa legibilidade, tendo como preferência letras brancas em contraste com fundo escuro. Estas diretrizes foram respeitadas na confecção do *site* em questão.

A afirmativa relacionada ao tamanho das imagens teve incidência menor que 60%, mesmo assim, continuou com a maioria dos sujeitos, 66,6% concordando muitíssimo com a afirmação, seguida de 33,4% dos sujeitos que concordavam com a afirmação, sendo, portanto, um fator positivo na usabilidade. Durante a construção de um *site* para idosos, o tamanho das letras e imagens apresentadas deve ser levado em consideração.

O declínio da função visual, no envelhecer é bem conhecido (RAMRATTAN et al., 2001) pois, com o processo de envelhecimento, uma grande incidência de idosos tem a acuidade visual diminuída, por isso, a necessidade de adaptações quanto ao tamanho, formato, cor e tipo de letras. Mesmo sendo um *site* adaptado para o indivíduo idoso, podem ocorrer situações em que este fator não altere esta dimensão, como por exemplo, o caso de computadores cujas telas sejam pequenas, sendo isto um fator que não depende da construção do *site* em si, mas do equipamento. Neste caso, mesmo o *site* seguindo as normas de acessibilidade e usabilidade para a dimensão *layout*, o computador pode ser uma variável interveniente.

Eixo 2 – Informação

O eixo informação refere-se às definições dos conceitos apresentados no *site* e os aspectos ligados à informação em geral, se são atuais, se são importantes, entre outras. O quadro 2.1 apresenta as porcentagens de sujeitos para cada número assinalado na escala, de acordo com as afirmativas apresentadas.

quadro 2.1. Usabilidade de *site* sobre lazer - dimensão informação.

Afirmativas / Escala do tipo <i>Likert</i>	1 Discordo fortemente da afirmação	2 Discordo da afirmação	Sou indiferente a afirmação	Concordo com a afirmação	Concordo fortemente com a afirmação
As definições dos conteúdos culturais do	33,4%	10%	6,6%	6,6%	42,8%

lazer contidas no <i>site</i> não precisam ser alteradas.					
As informações apresentadas no <i>site</i> são suficientes para responder às minhas necessidades.	0%	10%	6,6%	6,8%	6,6%
As informações apresentadas no <i>site</i> me auxiliam na escolha de atividades no lazer.	0%	0%	0%	6,6%	6,6%
As informações contidas no <i>site</i> são atuais.	6,6%	6,6%	, %	6,8%	6,6%
O <i>site</i> facilita o acesso a informações pouco conhecidas.	0%	6,6%	0%	2,2%	0%
Para atenderem a idosos, as informações contidas no <i>site</i> não precisam ser alteradas.	, %	, %	6,6%	, %	, %
As informações contidas no <i>site</i> incentivam o retorno ao mesmo.	0%	, %	0%	6,6%	60%

Com relação à dimensão informação, a maioria dos sujeitos concordou com a afirmação, ou concordou fortemente com a afirmação, demonstrando, assim, que as informações disponibilizadas no *site* atenderam as expectativas dos idosos participantes do estudo, também sendo um fator positivo para a usabilidade. A facilidade de acesso às informações pouco conhecidas, às informações que auxiliam na escolha de atividades no lazer e às informações contidas no *site* que incentivam o retorno ao mesmo, foram as respostas de maior incidência dos sujeitos que concordavam muitíssimo com tais afirmações.

O fato de o *site* incentivar o retorno ao mesmo pode ter sido resultado da disponibilidade de variadas informações relacionadas aos conteúdos culturais do lazer para idosos, contidas neste *site*. Os componentes relacionados com o *layout* do *site* não são exclusivamente importantes, ou seja, não basta o *site* estar legível, é necessário que os usuários gostem do *site*, que se sintam motivados em utilizá-lo (DEL RE, 2009).

Tullis (1998), ao descrever as Diretrizes e Técnicas para o *Design* de Telas de Computadores, destacou que um dos maiores problemas está relacionado com a quantidade de informação que é disponibilizada. O autor destaca que as informações deverão atender às necessidades específicas dos usuários, devendo ser consistente, clara e realmente, relevante.

O conteúdo das informações deve ser uma linguagem simples, para agregar mais qualidade ao texto digital (MAONI; TORRES, 2000). Além de simples, as informações deverão ser sucintas, garantindo, assim, clareza do discurso e melhor gestão das informações. De acordo com o *Checklist* para Avaliação de Acessibilidade da *Web* para Usuários Idosos (DE SALES; CIBES, 2000) informações irrelevantes deverão ser excluídas, textos extensos divididos em blocos ou agrupados e as informações relevantes deverão estar em destaque. O resultado do eixo informação apresentou boa usabilidade, tendo em vista as altas porcentagens de idosos que concordaram fortemente com a afirmação.

Eixo 3 – operacionalização

O eixo operacionalização diz respeito aos menus, *links*, contato e suporte para esclarecimentos de dúvidas, se estão claramente identificados e em número suficiente no *site*. O quadro 4.1 apresenta as porcentagens de sujeitos para cada número assinalado na escala, de acordo com as afirmativas apresentadas.

quadro 4.1. Usabilidade de *site* sobre lazer – dimensão operacionalização.

Afirmativas / Escala do tipo <i>Likert</i>	1 Discordo fortemente da afirmação	2 Discordo da afirmação	Sou indiferente a afirmação	Concordo com a afirmação	Concordo fortemente com a afirmação
O modo de encontrar o <i>site</i> não precisa ser alterado.	6,6%	10%	6,6%	6,8%	0%
Os menus do <i>site</i> não precisam ser alterados.	0%	6,6%	10%	26, %	6, %
A forma de navegação pelo <i>site</i> não precisa ser alterada.	0%	0%	10%	, %	6,6%
Sou capaz de navegar sozinho no <i>site</i> .	2, %	, %	, %	10%	0%
O suporte (contato) para esclarecimentos de dúvidas contidos no <i>site</i> está claramente indicado.	6,6%	2, %	10%	16,6%	, %
O número de <i>links</i> contidos no <i>site</i> não precisa ser alterado.	0%	6,6%	20%	1, %	60%
Os <i>links</i> contidos no <i>site</i> são suficientemente abrangentes.	0%	10%	0%	, %	6,6%

Em relação à dimensão operacionalização, a incidência mesmo sendo alta nas respostas de concordo e concordo fortemente com a afirmação, em alguns itens, as porcentagens variaram, ou mesmo, se distribuíram entre as respostas, demonstrando que, em relação à operacionalização alguns itens requerem adaptações ou alterações. Os menus e *links* de um *site* para idosos devem estar claramente identificados, legíveis, em tamanho grande, preferencialmente, disponibilizados lado a lado ou agrupados (DE SALES; C B S, 200). Algumas técnicas gráficas podem ser adotadas durante a construção de um *site*, em se tratando dos *links*, em que, os já visitados poderão ser marcados com coloração diferente, sendo esta, uma estratégia importante para facilitar a navegação por parte de idosos (PADOVANI; VELO O, 2008).

Em relação aos menus e *links* contidos no *site*, as respostas foram positivas, com a maior incidência de sujeitos concordando fortemente com a afirmação. Nas afirmativas relacionadas ao modo de navegação e ao modo de encontrar o *site*, a maior incidência foi para respostas de sujeitos que concordaram com a afirmação, demonstrando que o *site* atende a esses itens. á em relação ao suporte para esclarecimentos de dúvidas, a resposta variou entre concordo fortemente com a afirmação, com , %, seguida de 2 , % que discordaram da afirmação e 16,6% que concordaram com a afirmação. Neste caso, os 2 , % que discordaram da afirmação podem não ter encontrado esta informação no *site*, ou mesmo, acharam difícil encontrar esta informação, entretanto, o suporte para esclarecimento de dúvidas estava visível na página principal do *site*, porém, na parte inferior ou rodapé da página. Isto pode ter representado uma dificuldade para sua localização.

Estudos apontam que tornar evidente os elementos clicáveis de um *site* facilita a navegação, podendo agilizar o tempo do usuário (MACIEL; CARVALHO, 2009). No caso específico do *site* avaliado, seria necessário que todas as páginas contivessem a informação sobre o suporte e esclarecimento de dúvidas e não somente na página inicial, como constatado, facilitando, assim, a identificação deste conteúdo.

A afirmativa relacionada com sou capaz de navegar sozinho no *site*” obteve maior porcentagem de resposta negativa, em relação às informações contidas no *site*, considerando que , % discordaram da afirmação e 2 , % discordaram fortemente da afirmação. Este resultado talvez tenha se processado, em virtude da questão avaliar uma condição pessoal e não necessariamente a do próprio *site*. Esta questão deverá ser revista para outros estudos, sugerindo-se, portanto, futuras adequações no IAUSLA-21+, nesta afirmativa, especificamente. Embora os resultados do eixo operacionalização tivessem uma variação

maior em relação à sua distribuição na escala, ainda representa, de maneira geral, boa usabilidade. Sugerem-se neste caso, adaptações em relação ao suporte e esclarecimentos de dúvidas, como anteriormente citado, para assim, atender ainda mais às expectativas relativas ao público idoso.

No sentido de se proceder ao controle das variáveis pertencentes ao tema em desenvolvimento, foi proposto um espaço para que os participantes do estudo pudessem acrescentar livremente outras observações em relação ao *site*. Na questão aberta, os sujeitos poderiam deixar observações em relação ao *site*, mas, 6, % dos idosos deixaram em branco a questão. Dos sujeitos que responderam, em relação aos pontos positivos relatados, , % disseram não ter sugestões, pois o *site* está muito bom e , % disseram ter adorado o *site* e que iriam tentar navegar no *site* em casa. Dos pontos negativos, , % sugeriram diminuir a quantidade de imagens din micas do *site*, pois, após um tempo de visualização, as imagens embaralhavam a visão, deixando-os confusos e 1 , % disseram que o *site* deveria ter uma nomenclatura menor para ficar mais fácil de digitar.

Por fim, aplicou-se uma escala do tipo *Likert* de 10 pontos, para se avaliar o nível de satisfação dos idosos com o *site*. Os idosos indicaram de 1 a 10 as afirmativas, as quais variavam de “não me senti satisfeito” até “me senti plenamente satisfeito”, em relação ao nível de satisfação com o *site* sobre lazer utilizado. O quadro 6. demonstra as porcentagens de respostas dos sujeitos, para cada número assinalado na escala.

quadro 6. Nível de satisfação em relação com o *site* sobre lazer utilizado.

Nível de satisfação (ESCALA)	1	2				6		8	9	10
Respostas - % (Porcentagem de sujeitos)	0	0	,	0	6,	,	,	0	2 ,	0

Os resultados referentes à satisfação em relação ao *site* foram discutidos por meio dos pontos positivos e negativos relatados nas questões de controle. O nível de satisfação indicado pela escala revelou que a maioria dos sujeitos, 0%, se sentiram plenamente satisfeitos com relação ao *site*, sendo este, um fator positivo.

Embora existam *sites* que disseminam informações sobre o lazer para idosos, *sites* específicos ainda não são comuns. Portanto, o *site* “Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer” representou uma importante iniciativa, tendo em vista a relev ncia do assunto para o idoso e suas características de usabilidade aqui avaliada

como boa por um grupo de idosos participantes de um programa de inclusão digital da cidade de São Paulo.

CONCLUSÃO

De maneira geral, o *site* atendeu aos requisitos de usabilidade, tendo em vista a grande porcentagem de respostas positivas nas afirmativas avaliadas e no nível de satisfação com o *site* por parte dos sujeitos desta pesquisa. Para Inc ler e Pimenta (2002) uma avaliação da usabilidade torna-se relevante, especialmente com o intuito de melhorar a interface, identificando possíveis problemas. Neste estudo especificamente, foi possível verificar em qual dimensão o *site* necessita de adaptações, para melhorar a interação do usuário com a aplicação.

Constantemente, se percebe, na literatura, instrumentos capazes de avaliar a usabilidade de *sites*, porém, poucos, destinados ao público idoso e nenhum, especificamente sobre lazer. Os pesquisadores necessitam levar em consideração em seus estudos, as questões referentes à elaboração adequada de um *site*, principalmente quando se trata do indivíduo idoso.

O indivíduo idoso possui certas limitações que são inerentes a esta fase do desenvolvimento, necessitando adaptações, principalmente no tamanho e formato das letras, nas cores que envolvem o plano de fundo da tela, nas informações disponibilizadas e no sistema de operacionalização, com suporte técnico e esclarecimentos de dúvidas. Um *site* necessita atender às expectativas e aos objetivos do público alvo a que se destina, devendo ser atrativo. A atratividade de um *site* pode auxiliar na navegação, muitas vezes, facilitando a aprendizagem no ensino da informática para idosos.

O *site* avaliado apresentou muitos pontos positivos nas dimensões avaliadas, sendo considerado bom pelos idosos participantes do estudo, atendendo, especificamente, os requisitos da usabilidade, em se tratando do *layout*, informação e operacionalização, além da satisfação de seus usuários. Contudo, sugerem-se adaptações no instrumento IAUSLA-21+, principalmente no item referente à capacidade de navegar sozinho do *site*, sendo esta, do indivíduo, e não necessariamente, do *site* em si. Em função dos resultados apresentados, também se sugerem pequenas modificações na dimensão operacionalização, ampliando-se informações de suporte e esclarecimentos de dúvidas para todas as páginas do *site* e não somente na página inicial, como constatado.

Uma boa interface deve satisfazer o usuário e as informações disponibilizadas deverão ter qualidade, indo ao encontro das necessidades individuais. Assim, os indicadores apresentados neste trabalho permitiram realizar uma avaliação da usabilidade de uma base de dados disponibilizada em um *site*, contendo informações sobre os conteúdos culturais do lazer para idosos. As dimensões avaliadas neste *site*, especificamente, demonstraram bons resultados. Neste sentido, torna-se relevante incentivar o aumento no número de *sites* voltados para a população idosa, bem como, a ampliação de estudos tratando da usabilidade de *sites* para idosos.

REFERÊNCIAS

A. NER, Luiz C. **Otimização do diálogo usuários-organizações na World Wide Web**: estudo de caso e avaliação ergonômica de usabilidade de interfaces humano-computador. Rio de Janeiro, 2002. Dissertação (Mestrado em Design) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, PUC-Rio, Rio de Janeiro, 2002.

ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C. B. D.; UAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 1-12, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0036-3676-2002000100016&script=sci_arttext&tlng=es. Acesso em 2 out. 2011.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 2. ed. Lisboa: Edições 70, 2009.

BARROSO, M. M. A.; MAIA, M. L. Inclusão digital na terceira idade. **Revista Dialogos**, p. 6-8, v. 1, n. 1, 2010. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RDL/article/viewFile/19/12>. Acesso em: 1 nov. 2011.

BIELLI, M. H. S. S. et al. Informática para a terceira idade – características de um curso bem sucedido. **Rev. Ciênc. Ext.** v. 1, n.2, p. 1-12, 2009. Disponível em: http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1269. Acesso em: 06 nov. 2011.

BOHMER, P. Uma proposta metodológica para avaliação de bibliotecas digitais: usabilidade e comportamento de busca por informação na Biblioteca Digital da PUC-Minas. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p.9 -10, jan./abr. 2001.

BRASIL, IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Primeiros resultados definitivos do Censo 2010**: população do Brasil é de 190 milhões de pessoas. Censo demográfico de 2010. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=186&id_pagina=1. Acesso em: 10 jun. 2011.

BRASIL, IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **PNAD 2009**: rendimento e número de trabalhadores com carteira assinada sobem e desocupação aumenta. 2010. Disponível em:

http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=108 . Acesso em: 16 out. 2011.

CETIC. Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação. **Acesso às tecnologias da informação e comunicação (TIC)**. 2009. Disponível em: <http://www.cetic.br/usuarios/tic/2009-total-brasil/index.htm> . Acesso em: 1 out. 2011.

CETIC. Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação. **Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação no Brasil**. 2010. Disponível em: <http://www.cetic.br/usuarios/tic/2010/analises.htm> . Acesso em: 1 out. 2011.

COUTO, M. T. et al. O homem na atenção primária à saúde: discutindo (in)visibilidade a partir da perspectiva de gênero. **Interface**, v.1 , n. , p.2 -2 0, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S11-28-201000020000&script=sci_arttext . Acesso em: 16 set. 2011.

C BIS, .; BETIOL, A. H.; AUST, R. **Ergonomia e usabilidade: conhecimentos, métodos e aplicações**. São Paulo: Novatec, 200 .

DEL RE , M. Usabilidade para idosos: desenvolvimento de um site modelo. In: EIRA TECNOL ICA DO CENTRO PAULA SOU A, ., 2009. Votuporanga, **Anais...** Votuporanga: Escola Técnica Estadual rei Arnaldo Maria de Itaporanga, 2009, p.21.

DE SALES, M. B.; C BIS, . Chec list para avaliação de acessibilidade de interfaces web para usuários idosos. In: SEMIN RIO ATIID - ACESSIBILIDADE, TI E INCLUS O DI ITAL, 200 , São Paulo. **Anais...** São Paulo, 200 , p. 1- . Disponível em: http://www.prodam.sp.gov.br/multimedia/midia/cd_atiid/conteudo/ATIID200 /MR /0 /Chec listAvaliaInterface ebIdosos.pdf . Acesso em: 1 set. 2011.

ARINA, M.; PERE , C.; BASTOS, D. **Psicodinâmica das cores em comunicação**. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2006.

ERREIRA, S. B. L.; LEITE, . C. S. DO P. Avaliação da usabilidade em sistemas de informação: o caso do sistema Submarino. **Revista de Administração Contemporânea - RAC**, Rio de aneiro, v. , n.2, p.11 -1 6, 200 .

ALHANONE, R. . O mercado do luxo: aspectos de marketing. In: SEMEAD – SEMIN RIO DE ADMINISTRA O, VIII, São Paulo, **Anais...** São Paulo: USP, 200 . p.1-12. Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/semead/8semead/resultado/trabalhosPD /29.pdf> . Acesso em: 2 set. 2011.

LAVOURA, T. N. ; MACHADO, A. A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p.01-28, jun. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvspsi.org.br/pdf/rbpe/v2n1/v1n2a06.pdf> . Acesso em: 1 mar. 2010.

MACEDO, R. .; ROSA, P. C. A rede de comunicação internet como ferramental para o fomento da qualidade de vida da terceira idade: uma análise do portal do envelhecimento.net. In: CON ER NCIA BRASILEIRA DE COMUNICA O E SA DE - COMSA DE, 10., 200 , São Paulo. **Anais...** São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo, 200 . p. 01-12.

Disponível em: http://www.projedoradix.com.br/arq_artigo/10.pdf . Acesso em: 10 abr. 2011.

MACIEL, R.; CARVALHO, A. A. Avaliação da Usabilidade do Portal Educativo Planeta Geo: testes realizados com o E e-Tracing. **Repositorium – Universidade do Minho**, p.1-6. 2009. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9999/1/Maciel%20%26%20CarvCarv%20-%20SIIE-2009.pdf> . Acesso em: 22 out. 2011.

NIELSEN, J.; LORANGER, H. **Usabilidade na Web: projetando websites com qualidade**. Tradução de URMAN, E. e SCHARRANS, C. Rio de Janeiro: Elsevier, Campus, 2000.

PADOVANI, S.; VELOSO, J. Melhorando a usabilidade de mapas de navegação em hipertextos através de técnicas gráficas de diferenciação. **Revista Brasileira de Design da Informação**. v.1, p.1-12. 2008. Disponível em: http://www.designemartigos.com.br/wp-content/uploads/2010/01/Melhorando_a_usabilidade_de_mapas_de_navega%C3%A7%C3%A3o_em_hipertextos_atrav%C3%A9s_de_t%C3%A9cnicas_gr%C3%A1ficas_de_diferencia%C3%A7%C3%A3o.pdf . Acesso em: 2 out. 2011.

PORTAL DO IDOSO. 2011. Disponível em: <http://www.portaldoidoso.com/categoria.php?cat=tecnologia> . Acesso em: 10 out. 2011.

PORTAL MAIS DE 60. 2011. Disponível em: <http://www.maisde60.com.br/> . Acesso em: 10 out. 2011.

PORTAL MELHOR TERCEIRA IDADE. 2011. Disponível em: <http://www.terceiridade.iq.unesp.br/> . Acesso em: 10 out. 2011.

PORTAL TERCEIRA IDADE. 2011. Disponível em: <http://www.portalterceiridade.org.br/> . Acesso em: 10 out. 2011.

RAMRATTAN, R. S. et al. Prevalence and causes of visual field loss in the elderly and associations with impairment in daily functioning: the Rotterdam Study. **Arch Ophthalmol**, v.119, p.188-194, 2001. Disponível em: <http://archophth.ama-assn.org/cgi/content/full/119/12/188> . Acesso em: 06 out. 2011.

RICHARDSON, R. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SANTOS, R.; MAIA, J. A importância da usabilidade de interfaces para a qualidade do aprendizado mediado pelo computador. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA E USABILIDADE, DESIGN DE INTERFACES E INTERAÇÃO HUMANO-COMPUTADOR, 2006, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: PUC, 2006, p. 1-6.

SANTOS, R.; MOREIRA, C. Requisitos ergonômicos para interfaces de busca em bibliotecas on-line. **Pergamum – Sistema Integrado de Bibliotecas**. p.1-6, 2006. Disponível em: http://www.pergamum.pucpr.br/redepergamum/trabs/santosRobison_pergamum.pdf . Acesso em: 1 ago. 2010.

TEODORO, A. P. E. et al. Interação humano-tecnologia: proposta de instrumento de avaliação de usabilidade de site sobre lazer. **Motriz**, Rio Claro, v.1 , n.1, 2011. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/26/pdf/89> . Acesso em: 12 ago. 2011.

THOMAS, R.; NELSON, . ; SILVERMAN, S. . **Métodos de pesquisa em atividade física**. . ed. Porto Alegre: Artmed, 200 .

TULLIS, T., S. “**Screen design**” In handboo of human-computer interaction. 2. ed. Amsterdam:Elsevier, 199 .

MAONI, A. A.; TORRES, E. . Conteúdos digitais multimídia: o foco na usabilidade e acessibilidade. **Ciência da informação**, Brasília, v. , n.2, p.12-160, maio/ago. 200 . Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ci/vn2/a16vn2.pdf> . Acesso em: 22 out. 2011.

INC LER, M.; PIMENTA, M. S. Avaliação de Usabilidade de Sites eb. In: **Escola Regional de Informática**. Porto Alegre: SBC, 2002, p.1- .

6.3 Resultados da reestruturação do *site*








Com a aplicação do IAUSLA-21+, após a utilização do *site* sobre os conteúdos culturais do lazer para idosos, os participantes do estudo definitivo descreveram algumas sugestões para possíveis melhorias em relação ao *site*. Na página inicial foi trocado o termo “Terceira Idade” pelo termo “Idosos”, seguindo a terminologia mantida desde o início da dissertação, baseado na World Health Organization (WHO, 2010).

Os quadros contendo as separações dos conteúdos foram mantidos, sendo uma observação positiva citada pelos idosos. Porém, as imagens, em sua maioria, foram retiradas, pois, grande parte dos idosos mencionou que os *gifs* animados embaralhavam a visão, inclusive, para alguns, após certo tempo olhando a tela, estes causavam tontura.

Outra observação destacada foi quanto à importância de se informar, já na página inicial, o que poderiam estar acessando dentro de cada conteúdo. Então, no local onde somente existiam as imagens, foram acrescentadas as categorias dispostas em cada conteúdo, deixando apenas duas imagens para cada conteúdo e não seis imagens, como era, anteriormente.

As informações referentes ao suporte técnico e esclarecimentos de dúvidas, data da última atualização, dados da organizadora do *site*, e o *link* “VOLTAR” foram mantidos. A Figura 4. demonstra como ficou a última versão da página inicial do *site* Conteúdos Culturais do Lazer para idosos. A Figura 5. ilustra a página inicial ampliada do *site* Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos e o *link* “VOLTAR”, os quais foram mantidos.


CONTEÚDOS CULTURAIS DO LAZER PARA IDOSOS

FÍSICO- ESPORTIVO <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: CALENDÁRIO ESPORTIVO, EVENTOS ESPORTIVOS, PROJETOS E JOGOS, DICAS SOBRE ESPORTES, MOBILIDADES ESPORTIVAS, EXERCÍCIOS E LOCAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS</p> 
MANUAL <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: COZINHA E COSTURA, CULINÁRIA, MASSAGEM, ARTESANATO, JARDINAGEM E CURSOS DE ARTES</p> 
INTELLECTUAL <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: JOGOS DE TABULEIRO, JOGOS DE LÓGICA, DESAFIOS, CHARADAS E ENIGMAS, INFORMÁTICA PARA IDOSOS, EDUCAÇÃO, ENCICLOPÉDIAS E DICIONÁRIOS, SITES DE BUSCA E CONSULTAS, BIBLIOTECAS E LIVRARIAS ONLINE</p> 
SOCIAL <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: CLUBES, GRUPOS E ASSOCIAÇÕES, PORTAIS DO IDOSO, FESTAS, SHOWS E EVENTOS</p> 
ARTÍSTICO <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: MUSEUS, IGREJAS, LARGOS, PRAÇAS E CENTROS CULTURAIS, CIRCO, DANÇA, MÚSICA, EXPOSIÇÃO, CORAL, CINEMA, SHOW, TEATRO E EVENTOS CULTURAIS, CURSOS, CONCURSOS E CULTURA NO BRASIL</p> 
TURÍSTICO <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: PONTOS TURÍSTICOS, PROJETOS DE TURISMO, TURISMO E EVENTOS E GUIA DE FÉRIAS</p> 
VIRTUAL <small>(CLIQUE AQUI)</small>	<p>AQUI VOCÊ ENCONTRARÁ: JOGOS DE CARTAS, JOGOS DE COORDENAÇÃO E TEMPO DE REAÇÃO, REDES SOCIAIS, INTERNET, VÍDEOS E UTILIDADES GERAIS</p> 

**SUPORTE TÉCNICO E
ESCLARECIMENTOS DE
DÚVIDAS**

E-MAIL:
lel@rc.unesp.br

Última atualização:
07/11/2011



ORGANIZAÇÃO:
ANA PAULA FUARISTO
GUILARDE TEODORO

LEL - LABORATÓRIO DE
ESTUDOS DO LAZER




Figura 4 – Última versão da página inicial do site Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos.



Figura 5 – Página inicial ampliada do *site* Conteúdos Culturais do Lazer para Idosos.

A Figura 6. demonstra a última versão da página referente ao conteúdo físico-esportivo, seguindo o mesmo exemplo dos resultados preliminares. As categorias foram mantidas, porém, as letras foram aumentadas, seguindo a formatação da página inicial. Os idosos avaliados relataram que as letras necessitavam ficar do mesmo tamanho da página inicial, para facilitar a visualização.

Outra alteração importante realizada foi em relação às informações do suporte técnico e esclarecimentos de dúvidas, que, anteriormente, só constava na página inicial. Após a aplicação do IAUSLA-21+ foi constatado que muitos idosos não encontravam esta informação, portanto, foi acrescentada em todas as páginas, inclusive, nas subcategorias. O *link* com a palavra “VOLTAR” foi mantido, como o da primeira versão.



Figura 6 - Última versão da página referente ao conteúdo cultural do lazer físico-esportivo.

Quando selecionado um determinado conteúdo, abria-se a página das categorias e depois, para cada categoria existiam as subcategorias, que eram numeradas de um a cinco. Após a aplicação do IAUSLA-21+, os idosos sugeriram acrescentar título para cada número, facilitando, assim, a escolha, mais uma vez, do conteúdo a ser visitado.

Seguindo o mesmo exemplo escolhido nos resultados iniciais, o "Conteúdo Físico-esportivo", na categoria "Calendário Esportivo e Eventos", constavam os números, 1, 2 e 3, e, após as adequações, passou para "Calendário Prefeitura de São Paulo 1", Calendário Governo do Estado de São Paulo 2" e "Eventos no Brasil 3", conforme Figura 7. Foram acrescentados os títulos de todas as subcategorias de todos os conteúdos culturais do lazer.

CONTEÚDO FÍSICO-ESPORTIVO

CALENDÁRIO ESPORTIVO E EVENTOS

(PARA ACESSAR O CONTEÚDO BASTA CLICAR NOS NÚMEROS QUE ESTÃO EM AMARELO)

CALENDÁRIO ESPORTIVO E EVENTOS 	CALENDÁRIO PREFEITURA DE SÃO PAULO 1	CALENDÁRIO GOVERNO DO ESTADO DE SP 2	EVENTOS NO BRASIL 3
--	--	--	-------------------------------

SUPORTE TÉCNICO E ESCLARECIMENTOS DE DÚVIDAS

 **E-MAIL:**
tel@rc.unesp.br

 **VOLTAR**

Figura 7 - Última versão da página referente ao calendário esportivo e eventos.

7. CONCLUSÃO

Conforme as inquietações apresentadas na introdução deste estudo, primeiramente, no que concerne à possibilidade de incentivar pessoas idosas a serem inseridas no contexto das tecnologias, já se pode perceber o início de uma preocupação em relação a isto, seja por meio dos programas de inclusão digital, cursos de informática, Universidades Aberta à Terceira Idade. Entretanto, muito ainda se tem que caminhar para que isto se efetive, pelo fato de que, grande parte dos programas destinados à inclusão digital de idosos ainda não adota metodologias específicas para atender o idoso, por não respeitarem suas expectativas, dificuldades e interesses.

Algumas dessas políticas que estão sendo utilizadas não possuem critérios de qualificação, voltados para gerir e avaliar os impactos do que já está em curso, assim, não há dados para subsidiar os estudos que se interessam por estas temáticas. Outro aspecto importante é que estas políticas, nem sempre possuem continuidade, além de receberem, ainda, pouca divulgação, restringindo ao próprio idoso as informações sobre essas iniciativas.

Nesta fase do desenvolvimento humano, os idosos enfrentam inúmeras barreiras quando se refere ao uso de tecnologias, tais como: a baixa renda dos idosos, as limitações físicas, questões psíquicas, sociais e técnicas. Outros exemplos envolvendo o medo, a insegurança, a ansiedade em lidar com as ferramentas tecnológicas são os aspectos emocionais comuns evidenciados no início das aulas de informática e que podem contribuir para a exclusão digital. Sugerem-se novos estudos em diferentes áreas do conhecimento, sobre as barreiras e os aspectos emocionais que envolvem a temática inclusão digital de idosos, tendo em vista que estes campos são complexos e não estão devidamente apreciados na literatura especializada.

As universidades de modo geral, em todos os campos do conhecimento, também necessitam ampliar os estudos relacionados com esta temática, para incentivar mais ações de políticas públicas ou mesmo, estimular iniciativas privadas, no sentido de atender a esses objetivos. As parcerias estabelecidas por meio de projetos de extensão à comunidade, poderão beneficiar sobremaneira a perspectiva de apropriação destes conhecimentos para a população idosa do entorno de seus campi, favorecendo ainda mais a inclusão social por meio da digital. Esses projetos

de extensão em universidades podem, inclusive, desenvolver atividades neste sentido, utilizando a interdisciplinaridade.

Em se tratando de incentivar a busca pelas vivências relativas ao lazer virtual entre idosos, uma das maneiras poderia ser a de se apresentar as inúmeras possibilidades deste campo do lazer, com base em seus sete conteúdos culturais, utilizando alguns *sítes* referentes nas aulas de informática nos programas já existentes. Para tanto, cabe a estes se atualizarem no sentido de atender às necessidades dos idosos no que tange a esses conteúdos.

Torna-se necessário envolver vários tipos de tecnologias e recursos a serem difundido nas UNATI e nos programas de inclusão digital, para que isto não fique restrito a uma única área do conhecimento, podendo incrementar os níveis de qualidade de vida dos idosos. Isto se processaria de forma mais adequada, uma vez que os idosos podem se atualizar e efetivamente tomarem parte da construção desses novos referenciais exigidos pela existência contemporânea.

Outra maneira de se disseminar os conteúdos culturais do lazer para idosos poderá ser por meio do próprio *site* criado neste estudo. A possibilidade de inclusão digital favorecida por esta tecnologia permite que eles busquem, de forma autônoma, esses elementos relacionados com o lazer, embora, muitos ainda necessitem de estímulos e motivação. O conhecimento deverá ser construído em conjunto, sendo que os idosos deverão participar em todas as fases deste processo. Neste sentido, as universidades, uma vez mais, se tornam importantes pólos para capacitação e disseminação deste conhecimento, permitindo, com base em metodologias adequadas, maior compreensão dos recursos tecnológicos que estão à disposição.

Na medida em que essa fase do desenvolvimento é bastante rica em termos de possibilidades, em termos de experiência, de tempo, torna-se imprescindível que as políticas públicas favoreçam, não só normas voltadas aos aspectos ligados ao dever, mas procurem de modo contundente, disseminar os direitos das pessoas idosas de usufruir o conhecimento. Isso enriquece a idéia de entender mais sobre o aspecto de vivência qualitativa do lazer, tornado-se premente, que novas ações sejam organizadas para que isto se concretize.

A base de dados criada e disponibilizada no *site* do LEL- Laboratório de Estudos do Lazer atingiu às expectativas dos participantes do estudo, em relação aos objetivos propostos. Sugerem-se constantes atualizações nesta página, tendo

em vista a quantidade de informações que hoje são postadas na *internet* envolvendo a temática, idosos. Que esta iniciativa seja um incentivo para que mais ações sejam realizadas.

Em relação à usabilidade do *site* e de acordo com os resultados da pesquisa de campo, as dimensões avaliadas: *layout*, informação e operacionalização, apresentaram boa usabilidade. Recomendam-se novas avaliações envolvendo outros grupos de idosos, de programas diferentes de inclusão digital, para que assim, se possa constantemente adequar o *site* às expectativas de seus usuários. Por fim, sugere-se a validação estatística de construto do IAUSLA-21+, pois, pelos resultados apresentados, este demonstrou adequação como instrumento a ser utilizado para esta finalidade, para subsidiar outros estudos.

REFERÊNCIAS

ACMS, American College of Sports Medicine. 2011. Disponível em: <<http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home>>. Acesso em: 10 jun. 2011.

AHA, American Heart Association. 2011. Disponível em: <http://my.americanheart.org/professional/Sessions/ScientificSessions/ScientificSessions_UCM_316900_SubHomePage.jsp>. Acesso em: 10 jun. 2011.

ALVES JUNIOR, E. D. **Envelhecimento e vida saudável**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2009.

AQUINO, M. C. Um resgate histórico do hipertexto: o desvio da escrita hipertextual provocado pelo advento da web e o retorno aos preceitos iniciais através de novos suportes. **Biblioteca on-line de ciências da comunicação**. p.1-15, 2006. Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/~boccmirror/pag/aquino-maria-clara-resgate-historico-hipertexto.pdf>>. Acesso em 06 ago. 2011.

BAKAEV, M.; PONOMAREV, V.; PROKHOROVA, L. E-learning and Elder People: Barriers and Benefits. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON COMPUTATIONAL TECHNOLOGIES IN ELECTRICAL AND ELECTRONICS ENGINEERING, 8., 2008, Novosibirsk. **Proceedings...** Novosibirsk: SIBIRCON, 2008. p. 110-113.

BARBOSA, A. A. M.; CHEIRAN, J. F. P.; VIEIRA, M. C. Inclusão digital na terceira idade: avaliação de usabilidade em sites de cadastro de correio eletrônico. **Revista Renote – Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 1-10, 2008. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/14470/8388>>. Acesso em: 22 set. 2010.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 5. ed. Lisboa: Edições 70, 2009.

BOWLING, A. BRAZIER, J. Quality of life in social science and medicine. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p. 1337-1338, 1995.

BRASIL, CNDI, Conselho Nacional dos Direitos do Idoso. **Decreto nº 4.227, de 13 de maio de 2002**: cria o Conselho Nacional dos Direitos do Idoso - CNDI, e dá outras providências. 2002. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/2002/d4227.htm>. Acesso em: 18 jun. 2011.

BRASIL, IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Primeiros resultados definitivos do Censo 2010**: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas. Censo demográfico de 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=186&id_pagina=1>. Acesso em: 10 jun. 2011.

BRASIL, PNSPI, Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**: aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

2006. Disponível em:

<<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/2528%20aprova%20a%20politicp%20nacional%20de%20saude%20da%20pessoa%20idososa.pdf>>. Acesso em: 7 mai. 2011.

BUCHNER, D. M. Physical activity and quality of life in older adults. **The Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 277, n.1, p. 64-66, 1997.

BUTTRISS, J. Nutrition in older people – the findings of a national survey. **Journal of the Human Nutrition and Dietetics**, Oxford, n. 12, p. 461-466, 1999.

CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1992.

CAMPAGNA, J. **Lazer: significados e ressonâncias da educação não-formal do idoso**. 2009. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.

CABI, A. H. C.; GAIA, G. Tecnologia e meios de comunicação: possibilidades de vivências no lazer. In: JORNADA DE LAZER E TURISMO, 5., JORNADA DE CIÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA, 5., 2008, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP LESTE, 2008. p.1-16.

CELAFISCS, **Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul**. 2011. Disponível em: <<http://www.celafiscs.institucional.ws/?c=1>>. Acesso em: 05 jun. 2011.

CLICA BRASÍLIA. **Terceira idade na era digital**. Brasília, 2009. Disponível em: <<http://www.clicabrasilia.com.br>>. Acesso em: 18 ago. 2010.

CYBIS, W.; BETIOL, A. H.; FAUST, R. **Ergonomia e usabilidade: conhecimentos, métodos e aplicações**. São Paulo: Novatec, 2007.

DA COSTA, L. F.; RAMALHO, F. A. A usabilidade nos estudos de uso da informação: em cena usuários e sistemas interativos de informação. **Perspectivas em Ciências da Informação**, Belo Horizonte, v.15, n.1, p.92-117. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pci/v15n1/06.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2011.

DA SILVA, M. M. Estratégias e disposições de velhos em salas digitais. In: CONGRESSO DE LEITURA DO BRASIL - COLE, 17., 2009, Campinas, **Anais...** Campinas: UNICAMP, 2009. p. 1-8. Disponível em: <http://alb.com.br/arquivo-morto/edicoes_anteriores/anais17/txtcompletos/sem16/COLE_1082.pdf>. Acesso em: 04 mai. 2010.

DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, jan./abr. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v21n1/a10v21n1.pdf>>. Acesso em: 09 nov. 2010.

DEL REY, M. Usabilidade para idosos: desenvolvimento de um site modelo. In: FEIRA TECNOLÓGICA DO CENTRO PAULA SOUZA, 3., 2009. Votuporanga,

Anais... Votuporanga: Escola Técnica Estadual Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, 2009, p.21.

DE MACEDO, M. K. B.; PEREIRA, A. T. C. Desenvolvimento de recomendações de acessibilidade e usabilidade para ambientes virtuais de aprendizagem voltados para o usuário idoso. **Revista Renote – Novas Tecnologias na Educação**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 1-10. 2009. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/renote/article/view/14035/7927>>. Acesso em: 24 mai. 2010.

DE SALES, M. B.; CYBIS, W. Checklist para avaliação de acessibilidade de interfaces web para usuários idosos. In: SEMINÁRIO ATIID - ACESSIBILIDADE, TI E INCLUSÃO DIGITAL, 2003, São Paulo. **Anais...** São Paulo, 2003, p. 1-4. Disponível em: <http://www.prodiam.sp.gov.br/multimedia/midia/cd_atiid/conteudo/ATIID2003/MR3/05/ChecklistAvaliaInterfaceWebIdosos.pdf>. Acesso em: 14 set. 2011.

DE SALES, M. B.; XAVIER, A. J.; BAYER, J. Metáfora e dinâmicas de grupo em oficina de internet para idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2003, Algarve. **Proceedings...** Algarve: IADIS, 2003. p. 175-178.

DE SOUSA, J. K. L. L. Caiu na rede é jovem? O exercício do protagonismo idoso na internet no Brasil e na Espanha. **Sociedade e Estado**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 617-619, mai./ago. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/se/v24n2/14.pdf>>. Acesso em: 04 fev. 2011.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 1979.

DUMAZEDIER, J. **Sociologia empírica do lazer**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 1999.

FARAH, R. M. et al. Novas tecnologias no envelhecimento. **Kairós**, São Paulo, v.5, p.128-172, 2009. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2670/1715>>. Acesso em: 12 set. 2011.

FARINA, M.; PEREZ, C.; BASTOS, D. **Psicodinâmica das cores em comunicação**. 5 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2006.

FARQUHAR, M. Elderly people's definitions of quality of life. **Social Science & Medicine**, Oxford, v. 41, n. 10, p.1439-1446, 1995.

FERREIRA, S. B. L.; CHAUVEL, M. A.; DA SILVEIRA, D. S. Um estudo de usabilidade de sites de empresas virtuais. **Produção**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 287-302, mai./ago. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132006000200009>. Acesso em: 20 jun. 2010.

FERREIRA, S. B. L.; LEITE, J. C. S. DO P. Avaliação da usabilidade em sistemas de informação: o caso do sistema Submarino. **Revista de Administração Contemporânea - RAC**, Rio de Janeiro, v.7, n.2. Abr/Jun, 2003. p.115-136.

FILARDI, A. L.; TRAINA, A. J. M. Montando questionários para medir a satisfação do usuário: avaliação de interface de um sistema que utiliza técnicos de recuperação de imagens por conteúdo. In: SIMPÓSIO DE INTERAÇÃO HUMANO-COMPUTADOR, 2008, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: IHC, 2008, p. 176-185.

GARCIA, H. D. **A terceira idade e a internet: uma questão para o novo milênio**. 2001. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2001.

GOLDMAN, S. N. Envelhecimento e exclusão digital: uma questão de política pública. In: ALVES JUNIOR, E. D. (Org.). **Envelhecimento e vida saudável**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2009. p. 297-314.

GOMES, C. L. Lazer e descanso. In: SEMINÁRIO LAZER EM DEBATE, 9., 2008, São Paulo. **Anais...** São Paulo: USP, 2008. p. 1-15.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Org.) **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004.

HARPER, B.; SLAUGHTER, L.; NORMAN, K. **Questionnaire administration via the WWW: A validation & reliability study for a usersatisfaction questionnaire**. 1997. QUIS – Questionnaire for User Interaction Satisfaction. Disponível em: <<http://lap.umd.edu/quis/publications/harper1997.pdf>>. Acesso em: 29 ago. 2010.

HILL, R.; BEYNON-DAVIES, P.; WILLIAMS, M.D. Older people and internet engagement: acknowledging social moderators of internet adoption, access and use. **Information Technology & People**, York, v. 21, n. 3, p. 244-266, may. 2008. Disponível em: <<http://www.deepdyve.com/lp/emerald-publishing/older-people-and-internet-engagement-acknowledging-social-moderators-P01JKBqLlx>>. Acesso em: 06 abr. 2011.

JONES, P. Education (lifelong learning) internet access and use. **Equality and Human Rights Commission Triennial Review**, London, p.1-16, may. 2010. Disponível em: <http://www.equalityhumanrights.com/uploaded_files/triennial_review/triennial_review_internet_access.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2011.

KACHAR, V. **Terceira idade e informática: aprender revelando potencialidades**. São Paulo: Cortez, 2003.

LAM, J.; LEE, M. Bridging the Digital Divide – The roles of internet self-efficacy towards learning computer and the Internet among elderly in Hong Kong, China. In: Hawaii International Conference on System Sciences, 38., 2005, Big Sland. **Proceedings...** Big Sland: IEEE, 2005, p. 1-10.

LAVOURA, T. N. ; MACHADO, A. A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p.01-28, jun. 2008. Disponível em:<<http://pepsic.bvspsi.org.br/pdf/rbpe/v2n1/v1n2a06.pdf>>. Acesso em: 13 mar. 2010.

LÉVY, P. **O Que é Virtual?** São Paulo: Editora 34, 1996.

LEXELL, J. Evidence for nervous system degeneration with advancing age. **The Journal of Nutrition**, Rockville, v. 127, n. 5, p. 1011S-1013S, 1997. Disponível em: <<http://jn.nutrition.org/content/127/5/1011S.full.pdf+html>>. Acesso em: 04 jun. 2011.

LLOYD, K. M.; AULD, C. J. The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. **Social Indicators Research**, Dordrecht, n. 57, p. 43-71, 2002.

LONDON, M.; CRANDALL; R.; SEALS, G. W. The contribution of job and leisure satisfaction to quality of life. London, Manuel; Crandall, Rick; Seals, Gary W.; **Journal of Applied Psychology**, Washington, v. 62, n. 3, p. 328-334, jun. 1977.

LUZZI, L.Z. **Efeitos da participação em oficinas de inclusão digital sobre o desempenho intelectual e depressão em idosos ativos residentes na comunidade**. 2006. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

MACEDO, R. G.; ROSA, P. C. A rede de comunicação internet como ferramental para o fomento da qualidade de vida da terceira idade: uma análise do portal do envelhecimento.net. In: CONFERÊNCIA BRASILEIRA DE COMUNICAÇÃO E SAÚDE - COMSAÚDE, 10., 2007, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo, 2007. p. 01-12. Disponível em: <http://www.projedoradix.com.br/arq_artigo/X_10.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2011.

MACHADO, L. R. **Metas motivacionais de idosos em inclusão digital**. 2007. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MACHADO, L. R.; SOUSA, V. B. DE A. Um estudo sobre o uso da internet por idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2006, San Sebastian. **Proceedings...** San Sebastian: IADIS, 2006. p. 401-404.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 1995.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e humanização**. 6. ed. Campinas: Papyrus, 2002.

MARINHO, A. ; BRUHNS, H. T. (Org.) **Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza**. Barueri: Manole, 2006.

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2010.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

MCLEAN, A. Ethical frontiers of ICT and older users: cultural, pragmatic and ethical issues. **Ethics and Information Technology**, Dordrecht, v. 13, p- jun. 2011. Disponível em: <<http://www.springerlink.com/content/008203x445420048/about/>>. Acesso em: 24 jun. 2011.

MIRANDA, L. M.; FARIAS, S. F. Contributions from the internet for elderly people: a review of the literature. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 13, n. 29, p. 383-394, abr./jun. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832009000200011&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 out. 2010.

NAUMANEN, M.; TUKIAINEN, M. Guiding the elderly into the use of computers and internet – lessons taught and learnt. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON COGNITION AND EXPLORATORY LEARNING IN DIGITAL AGE, 2007, Algarve. **Proceedings...** Algarve: IADIS, 2007, p. 19-27.

NERI, A. L. **Qualidade de vida e idade madura**. 8. ed. Campinas: Papyrus, 2009.

NIELSEN, J. **Usability Engineering**. San Francisco: Morgan Kaufmann, 1994.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. São Paulo: Papyrus, 1998.

OKUMA, S. S. **O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico**. 1997. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/bvsSP/?IisScript=iah/iah.xis&nextAction=lnk&base=TESESSP&lang=p&format=detailed.pft&indexSearch=ID&exprSearch=210252>>. Acesso em 12 out. 2011.

PADILHA, A. V. **Usabilidade na Web: uma proposta de questionário para avaliação do grau de satisfação de usuários do comércio eletrônico**. 2004. Dissertação (Mestrado em Ciência da Computação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

PAFFENBARGER, R. S. et al. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. **Boston Medical & Surgical Journal**, Boston, v. 314, n. 10, p. 605-613, mar. 1986. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/psycinfo/1987-10291-001>>. Acesso em: 10 mai. 2011.

PANGBOURNE, K.; ADITJANDRA P. T; NELSON, J. D. New technology and quality of life for older people: exploring health and transport dimensions in the UK context.

Intelligent Transport Systems, Swanley, v. 4, n. 4, p.318-327, 2010. Disponível em: <<http://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=5640620>>. Acesso em: 22 jun. 2011.

PAPALÉO NETTO, M. (Org.) **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.

PESSOA, S. C.; VIEIRA, D. DE A.; CAVALCANTI, F. I. D. A Internet: um espaço de sociabilidades para a terceira idade. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 29, n. 4, p. 654-658, dez. 2008.

PROGRAMA ACESSA SÃO PAULO. **Programa Acessa São Paulo de inclusão digital**. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.acessasaopaulo.sp.gov.br/>>. Acesso em: 23 abr. 2011.

RALL; FAVAN. Análise e desenvolvimento de um sistema *web* para uma instituição filantrópica de Botucatu. **Tékhnē e Lógos**, Botucatu, SP, v.1, n. 1, p.1-17, out. 2009. Disponível em: <<http://www.fatecbt.edu.br/seer/index.php/tl/article/view/49/13>>. Acesso em: 23 set. 2011.

RAMOS, L. R.; VERAS, R. P.; KALACHE A. Envelhecimento populacional: uma realidade brasileira. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 211-24, 1987.

REIS, N.; SOARES, T. Lazer e envelhecimento saudável: um recorte sobre a relevância dos conteúdos culturais. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 11, n. 99, p. 1-1, ago. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd99/lazer.htm>>. Acesso em: 13 jun. 2011.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. Effects of a chair exercise program for older adults on functional health-related components of fitness. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Philadelphia, v. 33, n. 5, p. S254, may. 2000. Disponível em: <http://journals.lww.com/acsm-msse/Citation/2001/05001/Effects_of_A_Chair_Exercise_Program_for_Older.1430.aspx>. Acesso em: 08 abr. 2011.

ROGERS, M.; EVANS, W. Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercise training. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, Philadelphia, v. 21, p. 65-102, 1993.

RUBIN, J.; CHISNELL, D. **Handbook of usability: how to plan, design, and conduct effective tests**. 2. ed. Indianapolis: Wiley Publishing, 2008.

SANTOS, R.; MAIA, F. A importância da usabilidade de interfaces para a qualidade do aprendizado mediado pelo computador. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA E USABILIDADE, DESIGN DE INTERFACES E INTERAÇÃO

HUMANO-COMPUTADOR, 5., 2005, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: PUC, 2005, p. 1-6.

SANTOS, R.; MOREIRA, C. Requisitos ergonômicos para interfaces de busca em bibliotecas on-line. **Pergamun – Sistema Integrado de Bibliotecas**. p. 1-6, 2006. Disponível em: <http://www.pergamun.pucpr.br/redepergamun/trabs/santosRobison_pergamum.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2010.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v. 2, n. 6, p. 23-31, 2003.

SHAPIRA, N.; BARAK, A.; GAL, I. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. **Aging & Mental Health**, Abingdon, v. 11, n. 5, p.477-484, sep. 2007. Disponível em: <<http://construct.haifa.ac.il/~azy/S333-OlderAdultsInternetShapira.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2011.

SHAW, S. M. The measurement of leisure: a quality of life issue. **Journal Loisir et Société**, Sainte-Foy, v. 7, n. 1, p. 91-107, 1984. Disponível em: <<http://www.cabdirect.org/abstracts/19851822493.html;jsessionid=E6AB4DFEED0A09AC76CD4C138F3EE96>>. Acesso em: 07 mar. 2011.

SOUZA, V. B. DE A. et al. Impacto da WWW/internet na aprendizagem de idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2006, San Sebastian. **Anais...** San Sebastian: IADIS, 2006. p. 344-351.

SPIRDUSO, W. W. **Physical dimensions of aging**. Champaign: Human Kinetics, 1995.

STEELE, J. G. **National diet and nutrition survey: people aged 65 years and older**. 2. ed. Report of the Oral Health Survey. London: Stationery Office, 1998.

TATNALL, A.; LEPA, J. The Internet, E-Commerce and Older People: an Actor-Network Approach to Researching Reasons for Adoption and Use. **Logistics Information Management**, Bingley, v. 16, n. 1, p. 56-63, 2003. Disponível em: <http://eprints.vu.edu.au/1455/1/The_Internet_E-Commerce_and_Older_People_-_JLIM.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2011.

TERRA, N. L.; SCHNEIDER, R. H.; SCHWANKE, C. H. A. Projeto Potencialidade: a inclusão digital de idosos como exercício de cidadania. In: AUDY, J. L. N.; MOROSINI, M. C. (Org.). **Inovação e qualidade na universidade: boas práticas na PUCRS**. Porto Alegre: PUCRS, 2008.

TEZZA, R.; BONIA, A. C. O idoso e a internet: uma etnografia sobre interação e aprendizagem. **Perspectivas em Ciências da Informação**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p.185-197, jan./abr. 2010. Disponível em: <<http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/viewFile/825/709>>. Acesso em: 27 mai. 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TRAVIS, D. Web Usability: A New International Standard . **Userfocus**, jul., 2008. Disponível em: <<http://www.userfocus.co.uk/articles/ISO23973.html>>. Acesso em: fev. 2011.

TRAVIS, D. **Bluffers' Guide to ISO 9241**. London: Userfocus, 2009.

TULLIS, T., S. “**Screen design**” In handbook of human-computer interaction. 2. ed. Amsterdam:Elsevier, 1997.

VECHIATO, F. L.; VIDOTTI, S. A. B. G. Avaliação da usabilidade de web sites para usuários idosos: aplicação da avaliação heurística e do teste de usabilidade no contexto da arquitetura da informação. **Repositório Acadêmico - UNESP**, São Paulo, nov., 2007. Disponível em: <http://189.47.157.112:8080/ra_unesp/bitstream/123456789/88/1/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20de%20usabilidade.pdf>. Acesso: 08 mar. 2011.

VENTURI, G. Envelhecer é um privilégio? **Teoria e Debate**, São Paulo, n.71, p.20-23, mai./jun. 2007.

VERAS, R. P. **Terceira idade: gestão contemporânea em saúde**. Rio de Janeiro: UnATI, 2002.

VERONA, S. M. et al. Percepção do idoso em relação à internet. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 189-197, 2006. Disponível em: <<http://www.sbponline.org.br/revista2/vol14n2/PDF/v14n02a07.pdf>>. Acesso em: 22 jul. 2010.

VIDOTTI, S. A. B. G. et al. Inclusão digital para os alunos da UNATI – UNESP/Marília. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 42-59, 2009. Disponível em: <http://www.researchgate.net/publication/47380935_Incluso_digital_para_os_alunos_da_UNATI_-_UNESPMarlia>. Acesso em: 17 nov. 2010.

VIEIRA, M. C., SANTAROSA, L. M. C. O uso do computador e da Internet e a participação em cursos de informática por idosos: meios digitais, finalidades sociais. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO, 20., 2009, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: UFCS, 2009, p. 1-10. Disponível em: <<http://www.exe.inf.ufsc.br/~sbie2009/anais/artcompletos.html>>. Acesso em: jul. 2010.

WEHMEYER, C. DE O. T.; SOUSA, V. B. DE A. O ensino com o uso da internet na aprendizagem da língua espanhola por idosos. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON ASSOCIATION FOR DEVELOPMENT OF THE INFORMATION SOCIETY, 2006, San Sebastian. **Proceedings...** San Sebastian: IADIS, 2006. p. 33-39.

WHO, World Health Organization. **Definition of an older or elderly person**. Geneva, 2010. Disponível em:

<<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>>. Acesso em:
28 set. 2010.

APÊNDICE A - Instrumento para caracterização da amostra

1. Idade: _____
2. Sexo: () feminino () masculino
3. Você utiliza o computador todos os dias como ferramenta de busca de informação? () Sim () Não
4. Em caso de resposta negativa, quantos dias por semana você utiliza o computador como ferramenta de busca de informação? _____
5. Há quanto tempo você utiliza o computador como ferramenta de busca de informação? _____
6. Estime quantas horas por semana você utiliza o computador como ferramenta de busca de informação:

7. De 1 a 10, sendo 1 equivalente a “não sou capaz” e 10 “sou perfeitamente capaz”, estime sua capacidade de buscar informações na *internet*.



8. Selecione os equipamentos que você já utilizou e os que está familiarizado:

Já utilizei	Me sinto familiarizado
() telefone inteligente (<i>iPhone, Blackberry, etc.</i>)	() telefone inteligente (<i>iPhone, Blackberry, etc.</i>)
() <i>scanner</i>	() <i>scanner</i>
() <i>pen drive</i> (memória removível)	() <i>pen drive</i> (memória removível)
() impressora	() impressora
() retroprojektor	() retroprojektor
() câmera digital	() câmera digital
() aparelho de DVD	() aparelho de DVD
() celular	() celular
() caixa eletrônico de banco	() caixa eletrônico de banco
() <i>games</i> ou jogos eletrônicos	() <i>games</i> ou jogos eletrônicos
() <i>web cam</i> (câmera de vídeo no computador)	() <i>web cam</i> (câmera de vídeo no computador)
() televisor com controle remoto	() televisor com controle remoto
() outros: _____	() outros: _____

9. De 1 a 10, sendo 1 equivalente a “me interessa pouquíssimo” e 10 “me interessa muitíssimo”, estime seu interesse por *sites* sobre lazer.



10. Você utiliza *e-mail*? () sim () não

11. Você sabe baixar arquivos da *internet* para o seu computador? () sim () não

APÊNDICE B – Instrumento para avaliar a usabilidade de *sites* sobre lazer

IAUSLA- 21+ (INVENTÁRIO DE AVALIAÇÃO DA USABILIDADE DE *SITES* SOBRE LAZER)

Entende-se por usabilidade o nível de satisfação do usuário com o *site*. Neste inventário, encontram-se afirmações que descrevem vários tipos de respostas para comportamentos de usabilidade de usuários de *internet*. Indique, conforme a escala a seguir, o quanto você está de acordo (ou desacordo) com as afirmações apresentadas. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais você concorda com ela. Não há respostas certas ou erradas. A melhor resposta é aquela que melhor representa sua opinião. Evite deixar respostas em branco.

- (1) Discordo fortemente da afirmação
- (2) Discordo da afirmação
- (3) Sou indiferente a afirmação
- (4) Concordo com a afirmação
- (5) Concordo fortemente com a afirmação

NA MINHA OPINIÃO...

- 01.() O tamanho das letras contidas no *site* não precisa ser alterado.
- 02.() O formato das letras contidas no *site* não precisa ser alterado.
- 03.() As cores de fundo da página em contraste com as letras contidas no *site* não precisam ser alteradas.
- 04.() O tamanho das imagens (fotos ou figuras) utilizadas para entrar nos conteúdos do lazer do *site* não precisa ser alterado.
- 05.() A forma das imagens (fotos ou figuras) contidas no *site* não precisa ser alterada.
- 06.() As cores das imagens da página, em contraste com as do fundo do *site*, não precisam ser alteradas
- 07.() O *site* é suficientemente atrativo.
- 08.() As definições dos conteúdos culturais do lazer contidas no *site* não precisam ser alteradas.
- 09.() As informações apresentadas no *site* são suficientes para responder às minhas necessidades.
- 10.() As informações apresentadas no *site* me auxiliam na escolha de atividades no lazer .
- 11.() As informações contidas no *site* são atuais.
- 12.() O *site* facilita o acesso a informações pouco conhecidas.
- 13.() Para atenderem à idosos, as informações contidas no *site* não precisam ser alteradas.
- 14.() As informações contidas no *site* incentivam o retorno ao mesmo.
- 15.() O modo de encontrar o *site* não precisa ser alterado.
- 16.() Os menus do *site* não precisam ser alterados.
- 17.() A forma de navegação pelo *site* não precisa ser alterada.
- 18.() Sou capaz de navegar sozinho no *site*.
- 19.() O suporte (contato) para esclarecimentos de dúvidas contidos no *site* está claramente indicado.
- 20.() O número de *links* contidos no *site* não precisa ser alterado.
- 21.() Os *links* contidos no *site* são suficientemente abrangentes.

22. Se necessário, acrescente outras observações em relação ao *site*:

23. De 1 a 10, sendo 1 equivalente a “não me senti satisfeito” e 10 “me senti plenamente satisfeito”, estime seu nível de satisfação com o *site* sobre lazer.



APÊNDICE C – Palavras-chave utilizadas no site Google® de acordo com cada conteúdo cultural do lazer

CONTEÚDO INTELECTUAL		
Jogos de tabuleiro	Cubo mágico	Dicionário da Língua Portuguesa Brasileira
Xadrez	Quebra-cabeça	Bienal do livro
Damas	Caça-palavras	Livrarias <i>online</i>
Gamão	Jogo dos erros	Secretaria Municipal de Educação de São Paulo
Ludo	Palavras-cruzadas	Educação para Jovens e Adultos - EJA
Reversi	Mahjong	Universidade Aberta à Terceira Idade
Jogo trilha	Jogo do pontinho	SENAC São Paulo
Batalha naval	Bibliotecas	SEBRAE São Paulo
Dominó	Bibliotecas em São Paulo	Portal da terceira idade
Resta um	Ministério da Educação	Portal do idoso
Jogos de lógica	Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação	Cursos para terceira idade
Jogos de desafios	Ministério da Cultura	Cursos para idosos
Charada	Ministério da Saúde	Enciclopédias <i>online</i>
Enigmas	Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior	Inclusão digital
Sudoku	Governo do Estado de São Paulo	Telecentro
Forca	Programa ACESSA São Paulo	Sites de busca
Formar palavras	Prefeitura de São Paulo	
CONTEÚDO MANUAL		
SENAC São Paulo	SEBRAE São Paulo	Massoterapia
Corte e costura	Pintura	Jardinagem
Culinária	Escultura	Horta caseira
Receitas culinárias	Massagem	Jardins
Desenho	Cursos de artesanato	Artesanato
Cursos de desenho	Cursos de massagem	
Curso de artes	Cursos de escultura	

CONTEÚDO ARTÍSTICO		
Ministério da Cultura	Prefeitura Municipal de São Paulo	Coral para idosos
SENAC São Paulo	Coral da terceira idade	Eventos culturais para idosos
Largos e praças de São Paulo	Portal da terceira idade	Portal do idoso
Museus em São Paulo	Parques em São Paulo	Shows em São Paulo
Teatros em São Paulo	Talentos da maturidade	Museu da Arte de São Paulo
Igrejas em São Paulo	Cinemas em São Paulo	
Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo	Guia de atrativos em São Paulo	
CONTEÚDO FÍSICO-ESPORTIVO		
Ministério do Esporte	Portal da terceira idade	Equipamentos de ginástica ao ar livre em São Paulo
Governo do Estado de São Paulo	Portal do idoso	Guia de academias de São Paulo
Prefeitura de São Paulo	Praça do idoso	Notícias sobre esporte
Caminhada em São Paulo	Dicas sobre atividade física para idosos	
CONTEÚDO SOCIAL		
Portal da terceira idade	Eventos para idosos	Grupos de terceira idade em São Paulo
Portal do idoso	Clubes em São Paulo	Grupos de idosos em São Paulo
Shows para idosos	Associações em São Paulo	Prefeitura de São Paulo
Dança de Salão	Festa de Parintins	
Festa de Peão de Barretos	Festa de São João de Campina Grande	
CONTEÚDO TURÍSTICO		
Ministério do Turismo	Governo do Estado de São Paulo	Férias
Atrativos em São Paulo	EMBRATUR	
CONTEÚDO VIRTUAL		
Jogos de cartas	<i>Poker</i>	Paciência

Buraco	Cacheta	Jogo de cartas copas
Tranca	Caxeta	Rouba monte
Truco	Jogo de cartas mau mau	Jogo de dardo
Jogo de cartas espadas	Jogos de coordenação	Jogos de tempo de reação
Sinuca	Jogos de dardo	Reação em cadeia
Zuma	Caça-objetos	<i>Bejeweled</i>
Jogo general	Jogos de blocos	Redes sociais
Chamadas com vídeo	Mensagens instantâneas	Vídeos
<i>E-mail</i>	Curso <i>online</i> de fotografia	Bancos <i>online</i>
Imobiliárias em São Paulo	Portal do idoso	Portal da terceira idade
Correios	Cartório <i>online</i>	Lista telefônica <i>online</i>
PROCON	Horário mundial	Previsão do tempo
Compras pela <i>internet</i>	INSS	DETRAN
Farmácias e drogarias de São Paulo	Supermercados de São Paulo	

APÊNDICE D – Quadros referentes aos sites escolhidos para a composição da base de dados

CONTEÚDO INTELECTUAL			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
JOGOS DE TABULEIRO	Xadrez	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/xadrez
		Xadrez Livre	http://xadrezlivre.c3sl.ufpr.br/webclient/index.html
		Click Jogos	http://clickjogos.uol.com.br/xadrez/
	Damas	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/damas
		Click Jogos	http://clickjogos.uol.com.br/damas/
		O Jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/damas/damas.html
	Gamão	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/gamao
		Jogue Aki	http://www.jogueaki.com.br/jogos-online.php?jogo=backgammon
		Play Ok	http://www.playok.com/pt/gamao/
	Ludo	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/megaludo
		Jogar no Brincar.Pt	http://www.brincar.pt/jogos/jogos-de-agilidade/ludo_2.html
		Jogos Online Grátis	http://jogosonlinegratis.uol.com.br/jogoonline/jogo-de-ludo-online/
	Reversi	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/reversi
		Jogue Aki	http://www.jogueaki.com.br/jogos-online.php?jogo=reversi1
		Games for the Brain	http://www.gamesforthebrain.com/portuguese/reversi/
Trilha	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/trilha	
	Trilha do Bit Byte	http://www.intelinet.com.br/bitebyte/	

			trilha/index.html
	Batalha naval	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/megabatalhanaval
		Divertudo	http://www.divertudo.com.br/batalha/batalha.html
	Dominó	Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/domino
		Click Jogos	http://clickjogos.uol.com.br/domino/
		Play Ok	http://www.playok.com/pt/domino/
	Resta um	Divertudo	http://www.divertudo.com.br/restaum/restaum.html
		Jogos 360	http://jogos360.uol.com.br/restaum/
		Jogos <i>Online</i>	http://jogosonline.clickgratis.com.br/classico/resta_1-161.html
	JOGOS DE LÓGICA, DESAFIOS, CHARADAS E ENIGMAS	Sudoku	Mega Jogos
Mini Clip Play <i>Online Games</i>			http://www.miniclip.com/games/sudoku/br/
Abril.com			http://www.abril.com.br/pagina/sudoku_letras_online.shtml
Forca		Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/forca
		Forca	http://www.velhosamigos.com.br/Jogos/Forca1.htm
		Usina de Jogos	http://www.usinadejogos.com.br/forca.html
Formar palavras		Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/fabricadepalavras
		Letroca	http://www.fulano.com.br/Scripts/JogosOnline/Letroca/LeTrocaAbertura.asp
		Rachacuca	http://rachacuca.com.br/palavras/anagramas/
Jogo do pontinho		Mega Jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/jogodopontinho
		Divertudo	http://www.divertudo.com.br/pontos.html

	Vou jogar	http://www.voujogar.com.br/jogosonline/pontinhos.html
Mahjong	O Jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/mahjong/mahjong.html
	Jogue Aki	http://www.jogueaki.com.br/jogos-online.php?jogo=mahjong
	Mania de Jogos	http://www.maniadejogos.com/jogos/Mahjong+Alchemy
Cubo mágico	O Jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/cubo/cubo.html
	Jogos <i>Online</i>	http://jogosonline.clickgratis.com.br/enigma/cubo_magico-89.html
	Jogue Aki	http://www.jogueaki.com.br/jogos-online.php?jogo=rubik
Quebra-cabeça	O Jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/quebra-cabeça/quebra-cabeça.html
	Jogos <i>Online</i> Grátis	http://www.clickjogos.com/jogos/quebra-cabeça/quebra-cabeça.html
	JS.Puzzles.com	http://www.jspuzzles.com/indexpt.php
Caça-palavras	Racha Cuca	http://rachacuca.com.br/palavras/caça-palavras/
	Usina de Jogos	http://www.usinadejogos.com.br/capalavra.html
	Meus Jogos <i>Online</i>	http://www.meusjogosonline.com/jogar.asp?id=17745&jogo=jogar+Caç+E7a+palavras+online
Jogo dos Erros	Coquetel	http://www.coquetel.com.br/jogar.php?id=29058
	Total Jogos	http://www.totaljogos.com.br/infantis/jogo-dos-7-erros-211.html
	Jogue Aki	http://www.jogueaki.ig.com.br/jogos-online.php?jogo=diferent
Palavras-cruzadas	Coquetel	http://www.coquetel.com.br/jogar.php?id=9639
	Ainda Melhor	http://www.aindamelhor.com/palavras-cruzadas/index.php#

		Uol	http://www2.uol.com.br/cruzadas/
Governo Federal	Programa Nacional de Apoio à Inclusão Digital nas Comunidades	Inclusão Digital/Telecentros	http://www.inclusaodigital.gov.br/telecentros
	Biblioteca	Fundação Biblioteca Nacional	http://www.bn.br/portal/
Ministérios do Governo Federal	Portal do Ministério da Educação	Programa Brasil alfabetizado (Programa destinado à alfabetização)	http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=12280&Itemid=817
		e-MEC (consulta de Instituições de Ensino Superior)	http://emec.mec.gov.br/
	Portal do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação	Programa Nacional de Inclusão Digital	http://www.mct.gov.br/index.php/content/view/78411.html#tt
	Portal do Ministério da Cultura	Cultura Digital (espaço para publicar assuntos referentes à temática)	http://www.cultura.gov.br/site/categoria/politicas-culturais/cultura-digital-3/
		Livro e Leitura (espaço para publicar assuntos referentes à temática)	http://www.cultura.gov.br/site/categoria/politicas/livro-e-leitura/
	Portal do Ministério da Saúde	Assistência Farmacêutica (saiba mais sobre os medicamentos)	http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/index.cfm/?portal=pagina.visualizarArea&codArea=322
		Farmácia Popular	http://portal.saude.gov.br/portal/sau

		do Brasil	de/area.cfm?id_area=1095	
	Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior	Telecentros	http://www.telecentros.mdic.gov.br/sitio/sobre/apresentacao/	
Governo do Estado de São Paulo	Programa ACESSA São Paulo de Inclusão Digital	Acessa SP	http://www.acessasaopaulo.sp.gov.br/	
		Mini-cursos <i>Online</i>	http://minicursos.acessasp.sp.gov.br/	
	Secretaria da Saúde	Temas de Saúde	http://www.saude.sp.gov.br/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/	
Prefeitura de São Paulo	Cidade/Secretaria	Telecentros	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/participacao_participacao/telecentros/index.php	
	Blog Telecentros	Telecentros	http://participacaoeparceria.blogspot.com/search/label/Telecentro%20%2F%20Inclus%C3%A3o%20Digital	
	Endereços e Serviços	Endereços de Bibliotecas de São Paulo	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/servicos/index.php?p=541	
	Secretaria Municipal de Cultura	Sistema Municipal de Bibliotecas		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas
		Pontos de Leitura		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/pontos_leitura/
		Consulta de endereços de Bibliotecas por região		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/fale_conosco/index.php?p=223
		Ônibus-Biblioteca		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/index.php?p=5499
Bibliotecas Temáticas de São Paulo			http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/programas_projetos/bibliotecas_tematicas/	
	Bosques da Leitura		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/bosques_da_leitura/	

			osque_leitura/
		Feira de Troca de Livros e Gibis	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas/programas_projetos/index.php?p=9481
	Secretaria da Saúde	Eventos/Cursos/	http://extranet.saude.prefeitura.sp.gov.br/eventos
		Biblioteca	http://extranet.saude.prefeitura.sp.gov.br/biblioteca
Portal da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo	Escolas	http://portalsme.prefeitura.sp.gov.br/AnonimoSistema/BuscaEscola.aspx?source=/default.aspx	
Site de busca	Consultas <i>Online</i>	Google	http://www.google.com.br/
		Uol	http://busca.uol.com.br/
		Aonde	http://www.aonde.com.br/
Enciclopédia	Enciclopédia Livre e Gratuita	Wikipédia	http://pt.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal
	Enciclopédia Digital	Enciclopédia	http://www.encyclopedia.com.br/
	Enciclopédia Viva	Klick Educação	http://www.coceducacao.com.br/enciclo/enciclofront/0,5974,POR,00.html
Dicionário da Língua Portuguesa Brasileira	Dicionário	Michaelis	http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php
		Dicionário <i>Online</i> de Português	http://www.dicio.com.br/
		Dicionário de Português	http://www.dicionariodeportugues.com/
Bienal do Livro	Bienal do Livro de São Paulo	Bienal do Livro	http://www.bienaldolivrosp.com.br/
Livrarias	Livrarias <i>Online</i>	Livraria Saraiva	http://www.livrariasaraiva.com.br/
		Livraria Cultura	http://www.livrariacultura.com.br/scripts/index.asp

		Livraria Siciliano	http://www.siciliano.com.br/
Educação para Jovens e Adultos - EJA	Guia prático de Cursos de Educação para Jovens e Adultos - EJA	Guia Mais	http://www.guiamais.com.br/busca/cursos+educacao+de+jovens+e+adultos-sao+paulo-sp
	Portal da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo	Educação para Jovens e Adultos - EJA	http://portalsme.prefeitura.sp.gov.br/anonimo/eja/apresentacao.aspx?MenuID=154&MenuIDAberto=6
Universidade Aberta à Terceira Idade	UNATI	UNATI – Instituto de Artes/ UNESP- São Paulo	http://www.ia.unesp.br/UNATI/index.php
		UNATI – EACH USP LESTS – São Paulo	http://www.each.usp.br/site/extensao-unati.php
SENAC	SENAC São Paulo	SENAC São Paulo	http://www.sp.senac.br/jsp/default.jsp?newsID=0
SEBRAE	SEBRAE São Paulo	Cursos de Educação à Distância	http://www.sebraesp.com.br/TenhoUmaEmpresa/ProdutoeServicos/ViaInternet/EducacaoaDistancia/Paginas/EducacaoADistancia.aspx
		Palestras	http://www.sebraesp.com.br/TenhoUmaEmpresa/ProdutoeServicos/Presenciais/Palestras/Paginas/Palestras.aspx
		Oficinas	http://www.sebraesp.com.br/TenhoUmaEmpresa/ProdutoeServicos/Presenciais/Oficinas/Paginas/Oficinas.aspx
		Cursos	http://www.sebraesp.com.br/TenhoUmaEmpresa/ProdutoeServicos/Presenciais/Paginas/Pesquisa.aspx?Pesquisa=true&Cursos=true&
Cursos	Cursos	Portal da Terceira Idade/Cursos	http://www.portalterceiraidade.org.br/horizontais/cursos_atividades/index.htm

Literatura	Literatura	Portal do Idoso	http://www.portaldoidoso.com/subcategoria.php?cat=cultura&subcat=cultura_literatura
Cursos de informática	Cursos Básicos de Informática	Portal 3ª Melhor idade	http://www.terceiridade.iq.unesp.br/index.php/aulas

CONTEÚDO MANUAL			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
Corte e Costura	Corte e Costura	SENAC/Cursos	http://www.sp.senac.br/jsp/search.jsp?newsID=DYNAMIC%2Coracle.br.dataservers.SearchDataServer%2CselectContent&template=477.dwt&context=A&keywords=corte+e+costura&testeira=453
		Cortando e Costurando	http://cortandocosturando.com/
		Aprenda Aqui	http://www.aprendaaqui.com.br/index.php?option=com_content&view=category&id=38&layout=blog&Itemid=116
Culinária	Receitas Culinárias	Palmirinha Onofre	http://www.vovopalmirinha.com.br/
		Mais Você/Ana Maria Braga/Rede Globo	http://maisvoce.globo.com/Culinaria/
		iServ Culinária	http://iserv.com.br/culinaria/
Artesanato	Artesanato	Artesanato na Rede	http://www.artesanatonarede.com.br/
		Mais Você/Ana Maria Braga/Rede Globo	http://maisvoce.globo.com/MaisVoc e/0,,10339,00.html
		Sonho Lilás	http://www.sonholilas.com.br/
		Portal 3ª Melhor Idade	http://www.terceiridade.iq.unesp.br/index.php/cursosonline
			http://www.sp.senac.br/jsp/search.jsp?newsID=DYNAMIC%2Coracle.b

Massagem	Massagem	SENAC/ Cursos	r.dataservers.SearchDataServer%2CselectContent&template=477.dwt&context=A&keywords=massoterapia&testeira=453
		Massoterapia	http://massoterapia.massagemrelaxantesp.com.br/
		Blog da Terceira Idade	http://www.terceira-idade.org/beneficios-da-massagem-para-idosos/
Jardinagem	Horta Caseira	Faz Fácil	http://www.fazfacil.com.br/jardim/horta_caseira.html
		Canto Verde	http://www.cantoverde.org/horta.htm
		Ciclo Vivo	http://www.ciclovivo.com.br/noticia.php/1860/saiba_como_fazer_uma_horta_caseira_reutilizando_garrafa_pet/
	Jardins	Jardineiro.Net	http://www.jardineiro.net/br/index.php
		PJ	http://www.paisagismoejardinagem.com.br/
		Revista Casa e Jardim	http://revistacasaejardim.globo.com/Revista/Common/0,,DAI0-16771,00.html
SENAC	SENAC São Paulo	SENAC São Paulo	http://www.sp.senac.br/jsp/default.jsp?newsID=0
SEBRAE	SEBRAE São Paulo	SEBRAE São Paulo	http://www.sebraesp.com.br/Paginas/default.aspx
Artes	Curso de Desenho <i>Online</i>	Amo Pintar	http://www.amopintar.com/aprender-online/aprender-a-desenhar.html
	Pintura em Tecido	Artesanato Passo a Passo	http://www.artesanatopassoapasso.blogspot.com/
	Escultura em Argila	Curso Artesanato	http://www.cursoartesanato.com/cursos/curso-escultura-em-terracota-modelagem-barro-e-argila.html
	Vaso em Argila	Curso Artesanato	http://www.cursoartesanato.com/artesanato/como-fazer-vaso-de-barro-argila.html

CONTEÚDO ARTÍSTICO			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
Ministério da Cultura	Principais Ações do Programa CulturaViva	Cultura e Cidadania	http://www.cultura.gov.br/culturaviva/category/cultura-e-cidadania/
	Assuntos Diversos sobre o Vale Cultura	Vale Cultura	http://blogs.cultura.gov.br/valecultura/
	Projeto de Lei	Vale Cultura	http://blogs.cultura.gov.br/valecultura/projeto-de-lei/
	Assuntos Diversos sobre o Mais Cultura	Mais Cultura	http://mais.cultura.gov.br/
	Pontos de Memória	Mais Cultura	http://mais.cultura.gov.br/category/acoes/cultura-e-cidades/pontos-de-memoria-mais-cultura/
SENAC	SENAC São Paulo	Cursos Livres SENAC São Paulo	http://www.sp.senac.br/jsp/default.jsp?template=1442.dwt&testeira=473&type=L&sub=3
Prefeitura Municipal de São Paulo	Secretaria Municipal de Cultura	Endereços	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/servicos/index.php?p=541
		Teatros	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/dec/teatros/
		Programação/ Teatros	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4562
		Memória do Circo	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/patrimonio_historico/memoria_do_circo/
		Programação/Circo	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4562
		Museu da Cidade	http://www.museudacidade.sp.gov.br/
		Pavilhão das Culturas Brasileiras	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/patrimonio_historico/culturas_brasileiras/

		Programação/Exposições	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=8048
		Cinemas	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=3837
		Programação/Danças	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4719
		Músicas Eruditas	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4564
		Músicas Populares	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4563
	Cursos e Oficinas		http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/programacao_cultural/index.php?p=4575
	Centro Cultural de São Paulo	Centro Cultural de São Paulo	http://www.centrocultural.sp.gov.br/index.asp
Coral	Coral da Universidade Presbiteriana Mackenzie	Universidade Presbiteriana Mackenzie	http://www.mackenzie.br/terceira_idade.html
	Corais Terceira Idade	Corais Terceira Idade	http://coraisterceiraidade.zip.net/
	Sociedade Musical e Recreativa Lapa – Coral da Terceira Idade	Sociedade Musical e Recreativa Lapa	http://www.bandadalapa.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=84%3Acoral-da-terceiraidade&catid=34%3Alapa-eventos&Itemid=2
Eventos Culturais	Agenda Cultural	Mais de 50	http://www.maisde50.com.br/agenda-cultural-cidade.asp?cidade_busca=1
Largos e Praças de São Paulo	Largos e Praças de São Paulo	Almanaque Fotografias	http://almanaque.folha.uol.com.br/largos_e_pracas_home.htm
			http://www.portaldoidoso.com/subc

Música, Teatro, Arte e Cinema	Música	Portal do Idoso	categoria.php?cat=cultura&subcat=cultura_musica
	Arte		http://www.portaldoidoso.com/subcategoria.php?cat=cultura&subcat=cultura_arte
	Teatro		http://www.portaldoidoso.com/subcategoria.php?cat=cultura&subcat=cultura_teatro
	Cinema		http://www.portaldoidoso.com/subcategoria.php?cat=cultura&subcat=cultura_cinema
Museus, Praças, Igrejas e Parques	Guia dos Pontos Atrativos em São Paulo	Cidade de São Paulo	http://cidadedesao paulo.com/sp/br/o-que-visitar/atrativos/pontos-turisticos
Museus	Guia de Museus em São Paulo	SampaArt	http://www.sampa.art.br/museus/index.php
Igrejas	Guia de Igrejas em São Paulo	SampaArt	http://www.sampa.art.br/igrejas/
Concursos	Talentos da Maturidade	Talentos da Maturidade	http://www.talentosdamaturidade.com.br/programas-exemplares/projetos-apoiados/page/2
Cinemas	Informações sobre filmes	Cine Clube Consciência	http://cineclubeconsciencia.blogspot.com/p/o-que-o-cineclubeconsciencia-e-um.html
Cinema, Artes, Teatro e Shows	Guia de Atrativos em São Paulo	Guia da Semana	http://www.guiadasemana.com.br/sao-paulo
		Guia São Paulo	http://visitesaopaulo.com/blog/index.php/category/diversao/
Museu da Arte de São Paulo - MASP	Museu da Arte de São Paulo - MASP	Museu da Arte de São Paulo - MASP	http://masp.art.br/masp2010/
Shows	Dicas sobre Shows em São Paulo	Dica da Semana	http://www.nossadica.com/shows_sao_paulo.php

CONTEÚDO FÍSICO-ESPORTIVO			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
Ministérios	Ministério do Esporte	Eventos	http://www.esporte.gov.br/eventos/default.jsp
Governo do Estado de São Paulo	Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude	Esporte e Lazer/Conjuntos Desportivos	http://www.selj.sp.gov.br/conjuntos_desportivos.php
		Esporte e Lazer/Entidades Calendário de Eventos	http://www.selj.sp.gov.br/entidades_esportivas.php http://www.selj.sp.gov.br/calendario_eventos.php#JUL
		Jogos Regionais do Idoso – JORI/ Jogos Estaduais do Idoso – JEI	http://www.saude.sp.gov.br/instituto-paulista-de-geriatria-e-gerontologia-ipgg-jose-ermirio-de-moraes/homepage/acesso-rapido/jori-2011-jogos-regionais-do-idoso-jei-jogos-estaduais-do-idoso
Prefeitura Municipal de São Paulo	Secretaria de Esportes, Lazer e Recreação	Piscinas Municipais	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/unidades_esportivas/piscinas_municipais/index.php?p=884
		Parques das bicicletas	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/unidades_esportivas/parque_das_bicicletas/index.php?p=897
		Equipamentos Esportivos em Sistema de Rodízio Calendário	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/unidades_esportivas/sistema_de_rodizio/index.php?p=8940 http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/chamadas/esportes_calendario_2011_1297174558.pdf
		Portal da Terceira Idade/Atividades	http://www.portalterceiraidade.org.br/horizontais/cursos_atividades/index.htm

Portais	Portais	Mais de 50	http://www.maisde50.com.br/editorial.asp?categoria_id=27
Praça do Idoso	Praça do Idoso	Praça do Idoso	http://pracadoidoso.com.br/
Equipamentos de Ginástica ao Ar Livre	Praça Victor Civita	Veja São Paulo	http://vejasp.abril.com.br/noticias/praca-victor-civita-equipamentos-de-ginastica-ao-ar-livre
	Parques de São Paulo com aparelhos de ginástica	Guia da Semana	http://www.guiadasemana.com.br/turismo/noticia/academias-ao-ar-livre
		Guia da Dieta	http://www.guiadadieta.com.br/dicas/parques-de-sp-tem-aparelhos-de-ginastica-que-simulam-esqui-surfe/
Academias de São Paulo	Guia de Academias em São Paulo	Sampa Online	http://www.sampaonline.com.br/comercios/academias.php
		Índice Virtual	http://www.indicevirtual.com.br/academias/
	Academias especiais para Terceira Idade	Uol Estilo	http://estilo.uol.com.br/ultnot/2008/10/08/ult3617u6939.jhtm
Notícias sobre Esporte	Notícias sobre Esporte	Globo Esporte.com	http://globoesporte.globo.com/
		Gazeta Esportiva.net	http://www.gazetaesportiva.net/
		R7.com	http://esportes.r7.com/
Caminhada	Guia sobre locais para caminhada em São Paulo	Super Passos	http://www.superpassos.com.br/trekking+em+Sao+Paulo.html
Dicas sobre atividade física	Dicas sobre atividade física	Serasa	http://bancodeprofissionais.com/guiaidoso/46_2.htm
		UNIFESP	http://www.scf.unifesp.br/artigos/artigo_1_geriatria.htm
		Boa Saúde Uol	http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774#Atividade física em idosos

CONTEÚDO SOCIAL			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
Portais	Portais	Portal da Terceira Idade	http://www.portalterceiraidade.org.br/
		Mais de 50	http://www.maisde50.com.br/
		Cuidar de Idosos	http://www.cuidardeidosos.com.br/
		Portal do idoso	http://www.portaldoidoso.com/
		Portal do Envelhecimento	http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/
		Portal 3ª Melhor Idade	http://www.terceiraidade.iq.unesp.br/
Shows	Shows	Portal da Terceira Idade/Shows e Eventos	http://www.portalterceiraidade.org.br/horizontais/shows_eventos/index.htm
Eventos Sociais	Eventos Sociais	Eventos & Viagens	http://www.maisde50.com.br/restrito_viagens.asp
		Parque da Água Branca	http://www.parqueaguabranca.sp.gov.br/cursoseatividades.asp
		Afinidade	http://www.projetoafinidade.com.br/Lazer/Lazer.htm
Clubes e Associações	Clubes e Associações	SESC SP	http://www.sescsp.org.br/sesc/
		Clubes da Cidade/Prefeitura Municipal de São Paulo	http://www.prefeitura.sp.gov.br/portal/a_cidade/organogramas/index.php?p=692
Sampa Online		Sampa Online	http://www.sampaonline.com.br/comercios/clubes.php
Grupos de Idosos em São Paulo	Grupos de Idosos em São Paulo	Afinidade	http://www.projetoafinidade.com.br/Lazer/Grupos/Grupoterceiraidade.htm
		Portal da Prefeitura Municipal de São Paulo	http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/participacao_parceria/conselhos/idoso/grupos/index.php

			p?p=1401
		Daqui Lapa	http://www.daquilapa.com.br/materias2.asp?edicao=130&materia=245
Dança de Salão	Dança de Salão	Afinidade	http://www.projeoafinidade.com.br/danca/Cursos.htm
Parintins	Parintins	Parintins.com Parintins.com.br	http://www.parintins.com/ http://www.parintins.com.br/
Festa de São João de Campina Grande	Festa de São João de Campina Grande	Minha Cidade Minha Vida	http://www.saojoaodecampina.pb.gov.br/2011/
Festa de Peão de Barretos	Festa de Peão de Barretos	Os Independentes	http://www.independentes.com.br/p-t-br/

CONTEÚDO TURÍSTICO

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
Atrativos em São Paulo	O que visitar em São Paulo	Cidade de São Paulo	http://cidadedesao paulo.com/sp/br/o-que-visitar/220-praca-da-republica
Governo do Estado de São Paulo	Turismo para Terceira Idade	Secretaria de Turismo	http://www.turismo.sp.gov.br/programa-e-aco es/turismo-para-a-melhor-idade.html
	Programa Viaja São Paulo		http://www.turismo.sp.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=273&Itemid=21
	Programa Passaporte		http://www.turismo.sp.gov.br/programa-e-aco es/mascote-paulista.html
	Programa Roda SP		http://www.turismo.sp.gov.br/programa-e-aco es/roda-sao-paulo.html
	Circuitos Turísticos do Estado de São Paulo		http://www.turismo.sp.gov.br/regioes/circuitos-turisticos.html

Embratur	Turismo no Brasil	Turismo/Ministério do Turismo	http://www.turismobrasil.gov.br/promocional/
		Eventos/ Ministério do Turismo	http://www.eventos.turismo.gov.br/eventos/home.html
		Turismo e Copa do Mundo/ Ministério do Turismo	http://www.copa2014.turismo.gov.br/copa/home.html
Guia de Férias	Guia de Férias	Férias Brasil	http://www.feriasbrasil.com.br/

CONTEÚDO VIRTUAL			
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	NOME DO SITE	LINK
JOGOS DE CARTAS	Buraco	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/buraco_canastra
		Netcartas	http://netcartas.com.br/?game=buraco
		Jogos do Rei	http://www.jogosdorei.com.br/regras-buraco.php
	Tranca	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/tranca
		Netcartas	http://netcartas.com.br/?game=tranca
		Jogatina	http://www.jogatina.com/tranca-online.html
	Truco	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogosonline/truco
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/jogos/click-truco/
		Jogaflash	http://www.jogaflash.com.br/jogosonline/2071/Truco_Paulista.html

	Poker	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/poker
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/poker/
		Poker	http://www.jogatina.com/poker-online.html
	Cacheta	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/cacheta
	Mau mau	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/mau-mau
	Paciência	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/paciencia
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/Jogos-online/Cassino/Solitaire-FOG/
		Jogos <i>Online</i>	http://jogoonlinegratis.com.br/jogo-online.php?url=paciencia
	Copas	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/copas
		Play Ok	http://www.playok.com/pt/copas/
	Rouba monte	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/roubamonte
	Espadas	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/espadas
Play Ok		http://www.playok.com/pt/espadas/	
JOGOS DE COORDENAÇÃO E TEMPO DE REAÇÃO	Sinuca	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/sinucabola7
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/Jogos-de-sinuca/
		Sinuca.org	http://www.sinuca.org/sinuca/realpool.php
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/jogos-de-dardos/
		Mr Jogos Uol	http://mrjogos.uol.com.br/games-

	Dardo		gratis-online/habilidade/dardos/
		Vou Jogar	http://www.voujogar.com.br/multijogadores/dardos-301.html
	Reação em cadeia	O jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/reacao-em-cadeia/reacao-em-cadeia.html
	Zuma	O jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/zuma/zuma.html
		Jogos 360	http://jogos360.uol.com.br/zuma/
		Mania de Jogos	http://www.maniadejogos.com/jogos-online/Zuma
	Caça objetos	O jogos	http://www.ojogos.com.br/jogo/Misterio-da-Biblioteca.html
	Bejeweled	O jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/Bejeweled/Bejeweled.html
		Click Jogos	http://www.clickjogos.com/jogos/bejeweled/bejeweled.html
		Brincar.Pt	http://www.brincar.pt/jogos/jogos-de-pensar/bejeweled_conjunto.html
	General	Mega jogos	http://www.megajogos.com.br/jogos-online/general
		Click jogos	http://clickjogos.uol.com.br/Jogos-online/Cassino/Where-Is-The-Ball/
	Blocos	O jogos	http://www.ojogos.com.br/jogos/blocos-coloridos/blocos-coloridos.html
		Jogar.Pt	http://www.brincar.pt/jogos/jogos-de-pensar/blocos_conjunto.html
		Click Jogos	http://www.clickjogos.com/jogos/blocos_coloridos/blocos_coloridos.html
Redes Sociais	Orkut	Orkut	https://accounts.google.com/ServiceLogin?service=orkut&hl=pt-BR&rm=false&continue=http://www.orkut.com/RedirLogin?msg%3D0%26page%3Dhttp://www.orkut.com.b

			r/Home&cd=BR&passive=true&skip vpage=true&sendvemail=false
	Facebook	Facebook	http://www.facebook.com/index.php ?lh=e422bd19b763598a025d6fe2e ec546a5
	Twitter	Twitter	http://twitter.com/
Chamadas com vídeo	Skype	Skype	http://www.skype.com/intl/pt- br/home
Mensagens Instantâneas	MSN	MSN	http://windowslive.com.br/public/pro duct.aspx/view/2
Vídeos	You Tube	You Tube	http://www.youtube.com/?gl=BR&hl =pt
<i>E-mail</i>	Hotmail	Hotmail	https://login.live.com/login.srf?wa= wsignin1.0&rpsnv=11&ct=1318259 329&rver=6.1.6206.0&wp=MBI&wr eplly=http:%2F%2Fmail.live.com%2 Fdefault.aspx&lc=1046&id=64855& mkt=pt-br&cbcxt=mai&snsc=1
	Yahoo	Yahoo	https://login.yahoo.com/config/login _verify2?.intl=br&.src=ym
	Bol	Bol	http://email.bol.uol.com.br/
Fotografia	Curso de Fotografia <i>Online</i>	Fotografia <i>Online</i>	http://www.fotografiaonline.xpg.com .br/afotografia.html
		Acesso News	http://www.acesseonews.com/blog/7 70/curso-completo-de-fotografia- gratis-online/
		Criar Fazer Grátis	http://www.criarfazergratis.com/dow nloads/curso.pdf
Bancos	Bancos <i>Online</i>	Santander	http://www.santander.com.br/pages /portal/index.htm
		Caixa Econômica Federal	http://www.caixa.gov.br/
		HSBC	http://www.hsbc.com.br/1/2/portal/p t/para-voce
		Bradesco	http://www.bradesco.com.br/
		Banco do Brasil	http://www.bb.com.br/portalbb/hom e23,116,116,1,1,1,1.bb

		Itaú	http://www.italy.com.br/
		Banco do Povo	http://www.bcodopovo.org.br/
		Citibank	https://www.citibank.com.br/BRGC B/JPS/porta/Inde.do
Imóveis e Imobiliárias	Guia de Imobiliárias de São Paulo	Imobiliárias São Paulo	http://www.imobiliarias-sao-paulo.com/
	Guia de Imóveis	Guia de Imóveis SP	http://www.guiadeimoveissp.com.br/
	Guia de Imóveis	Qual Imóvel	http://www.guiaquaimovel.com.br/
Informática e Internet	Informática e Internet	Portal da Terceira Idade/ Informática e Internet	http://www.portalterceiraidade.org.br/dialogo_aberto/informatica_internet/index.htm
Correios	Busca de CEP	Correios	http://www.buscacep.correios.com.br/
Cartório	Cartório Online	Cartório 24 horas	http://www.cartorio24horas.com.br/
Lista Telefônica	Lista Telefônica Online	Lecto	http://www.lecto.com.br/
Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor - PROCON	Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor - PROCON	Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor - PROCON	http://www.procon.sp.gov.br/
Horário Mundial	Horário Mundial	Hora Certa	http://www.horacerta.com.br/
Previsão do Tempo	Previsão do Tempo	Canal do Tempo.com	http://br.weather.com/
Compras	Compras pela Internet	Submarino	http://www.submarino.com.br/porta /HomeSubmarino-B?WT.mc_id=home_upv&WT.mc_ev=click
		Americanas.com	http://www.americanas.com.br/
Previdência Social - INSS	Previdência Social - INSS	Previdência Social	http://www.previdencia.gov.br/
Departamento de Trânsito de São Paulo -	Departamento de Trânsito de São Paulo- DETRAN	Detran.sp	http://www.detran.sp.gov.br/

DETRAN			
Farmácias e Drogarias	Guia de farmácias e drogarias de São Paulo	Guia Mais	http://www.guiamais.com.br/busca/farmacias+e+drogarias-sp
		Farmácia São Paulo	http://www.farmaciasaopaulo.com.br/
Supermercados	Guia de Supermercados	Guia Mais	http://www.guiamais.com.br/busca/supermercados-sao+paulo-sp
		Eu Achei Fácil	http://www.euacheifacil.com.br/supermercados/cat1402/sao-paulo/estado25/sao-paulo/cidade88412/

APÊNDICE E - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

O(a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa intitulado: **BASE DE DADOS ONLINE NA DISSEMINAÇÃO SOBRE LAZER DE IDOSOS**, desenvolvido por **ANA PAULA EVARISTO GUIZARDE TEODORO**, aluna do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, orientada pela Profª Drª Gisele Maria Schwartz. O(a) senhor(a) será instruído a conhecer um *site* (um conjunto de páginas acessíveis pela *internet*) que contém informações sobre lazer na cidade de São Paulo e avaliar se as informações são de fácil acesso e se satisfazem seu interesse.

O objetivo do estudo é disseminar o lazer entre o público idoso, por intermédio da elaboração de uma base de dados (um conjunto de registros dispostos em estrutura regular com produção de informação), a qual será criada e disponibilizada no *site* do LEL - Laboratório de Estudos do Lazer da UNESP de Rio Claro-SP, utilizando-se *links* (são elementos da página para acesso às informações), contendo informações a respeito dos conteúdos culturais do lazer, voltados especificamente, para a população idosa.

Sua participação se dará por meio de resposta a um questionário aplicado pela pesquisadora responsável, Srª: Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro, RG: 30.908.059-9, Residente à Avenida Luiz Gonzaga das Neves, 1382, casa 1, Condomínio Sol Nascente–Tremembé – SP Fone: (18) 8137-9815, que estará à disposição para informações ou esclarecimentos de qualquer dúvida, antes e durante a pesquisa. Os riscos são mínimos, os quais podem ser de natureza emocional, devido à possível ansiedade relativa à resposta a um instrumento desconhecido. Os resultados do estudo poderão ser publicados, mas, com a garantia de que sua privacidade, nome ou identificação não serão revelados. Para tanto, se faz necessário sua assinatura na declaração abaixo:

DECLARAÇÃO

Eu, _____, Documento de
 Identidade n° _____, Sexo _____ Data de
 Nascimento _____, Endereço _____ -
 _____ Telefone para contato _____,
 declaro que CONCORDO em participar da pesquisa intitulada “BASE DE DADOS ONLINE NA DISSEMINAÇÃO SOBRE LAZER DE IDOSOS”, tendo sido suficientemente esclarecido(a) sobre os objetivos, a forma de participação, a liberdade de interrupção a qualquer momento, sem penalização ou risco de qualquer natureza e sobre a garantia de anonimato.

Local: _____

Data: _____

Assinatura: _____

Titulo do Projeto: BASE DE DADOS *ONLINE* NA DISSEMINAÇÃO SOBRE LAZER DE IDOSOS

Pesquisador Responsável: Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro

Cargo/Função: Pesquisadora/Mestranda

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JULIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO-SP

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (18) 8137-9815 *e-mail:* anapaulaguizarde@yahoo.com.br

Orientadora: Prof^a Dr^a Gisele Maria Schwartz

Instituição: LEL/DEF/ IB/UNESP-UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JULIO DE MESQUITA FILHO” – CAMPUS DE RIO CLARO-SP

Endereço: Av. 24-A, 1515 – Bela Vista, Rio Claro-SP – CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19) 3526-4125 *e-mail:* schwartz@rc.unesp.br

Data: _____/_____/_____

Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro

Pesquisadora responsável

ANEXO A – Comprovante de submissão de artigo ao Periódico Científico Interface – comunicação, saúde, educação




PÁGINA INICIAL SOBRE PÁGINA DO USUÁRIO NOTÍCIAS INTERFACE.ORG

Página inicial > Usuário > Autor > **Submissões Ativas**

Submissões Ativas

ATIVO ARQUIVO

ID	MM-DD ENVIADO	SEÇÃO	AUTORES	TÍTULO	SITUAÇÃO
ICSE-3029	10-25	ART	Teodoro	<u>INCLUSÃO DIGITAL DE IDOSOS: INTERFACES COM A AQUISIÇÃO DE...</u>	EM AVALIAÇÃO

1 a 1 de 1 itens

Iniciar nova submissão
[CLIQUE AQUI!](#) para iniciar os cinco passos do processo de submissão.

USUÁRIO
 Logado como:
anapaulaguizarde
[Meus periódicos](#)
[Perfil](#)
[Sair do sistema](#)

AUTOR
Submissões
[Ativo \(1\)](#)
[Arquivo \(0\)](#)
[Nova submissão](#)

IDIOMA
 Português (Brasil) ▼

NOTIFICAÇÕES
[Visualizar](#)
[Gerenciar](#)

INTERFACE – Comunicação, Saúde, Educação - Campus da Unesp, Distrito de Rubião Jr, s/nº - Caixa Postal 592 - Botucatu - SP - 18618-000 - Brasil -
 Tel.: +55 14 3811.6464 - Fax: +55 14 3811.6514 - inface@fmb.unesp.br

ANEXO B – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

		UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA "JÚLIO DE MESQUITA FILHO" Campus de Rio Claro			
DECISÃO CEP N° 019/2011					
Instituição: UNESP – IB – CRC		Departamento: Educação Física			
Protocolo nº: 7556		Data de Registro CEP: 19.11.2010			
Projeto de Pesquisa: "Base de dados <i>online</i> na disseminação do lazer de idosos"					
Pesquisa Individual	Pesquisador Responsável: --				
Pesquisa Alunos de Graduação	Pesquisador Responsável: --				
	Orientando(a): --				
Pesquisa Alunos de Pós-Graduação	Pesquisador Responsável: Ana Paula Evaristo Guizarde Teodoro				
	Orientador: Profa. Dra. Gisele Maria Schwartz				
Objetivo Acadêmico:	<input type="checkbox"/> TCC <input checked="" type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutorado <input type="checkbox"/> Outros				
O Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências da UNESP – Campus de Rio Claro, em sua 42ª reunião ordinária, realizada em 24/05/2011					
<input checked="" type="checkbox"/>	Aprovou o Projeto de Pesquisa acima citado, ratificando o parecer emitido pelo relator.				
<input type="checkbox"/>	Desde que atendidas as pendências apontadas na reunião (vide anexo), aprova o Projeto de Pesquisa acima citado.				
<input type="checkbox"/>	Referendou o Projeto de Pesquisa acima citado, ratificando o parecer emitido pelo relator.				
<input type="checkbox"/>	Aprovou retornar ao interessado para atendimento das pendências encontradas (prazo máximo de 60 dias).				
<input type="checkbox"/>	Não Aprovou.				
<input type="checkbox"/>	Retirou , devido à permanência das pendências.				
<input type="checkbox"/>	Aprovou o Projeto de Pesquisa acima citado e o encaminha , com o devido parecer, para apreciação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa-CONEP/MS, por se tratar de um dos casos previstos no capítulo VIII, item 4. c.				
"Formulário para Acompanhamento dos Protocolos de Pesquisa Aprovados" Data de Entrega: Junho de 2012					
Rio Claro, 27 de maio de 2011.					
 Profa. Dra. Maria Izabel Souza Camargo Coordenadora do CEP					

ANEXO C – Comprovante de submissão de artigo ao Periódico Científico ETD – Educação Temática Digital

