

# O ENVELHECIMENTO ATIVO E O CONTEXTO DIGITAL

ACTIVE AGING AND THE DIGITAL CONTEXT

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y EL CONTEXTO DIGITAL

Gina Maria Gouveia Páscoa (ginapascoa@hotmail.com)\*

Henrique Manuel Pires Teixeira Gil (hteixeiragil@ipcb.pt)\*\*

## RESUMO

Na sociedade do presente e do futuro, novos são os desafios no diálogo idoso-tecnologia. O idoso assume uma consciência reflexiva que propicia a adaptação e desempenho de novos papéis e a (re) definição da sua atitude, na lógica da compreensão dos mecanismos que lhe permitirão assegurar "uma caminhada" mais saudável e feliz. O envelhecimento da população e a difusão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) fazem parte da realidade de diversas regiões do mundo. Neste contexto, surge a presente investigação, que teve como objetivo geral identificar os fatores socioculturais que influenciam a opção pela aprendizagem das TIC, em populações 50+, e conhecer os impactos desta aprendizagem no Bem-estar, ao longo do processo de envelhecimento. Foi realizado um estudo misto de carácter quantitativo/qualitativo, envolvendo uma amostra de 374 participantes que responderam a um questionário e 5 diretores de 5 universidades seniores do distrito de Castelo Branco, Portugal, que foram entrevistados através de entrevista semiestruturada. Os resultados vieram demonstrar que os fatores que explicam a escolha da aprendizagem das TIC incluem a necessidade de atualização de conhecimentos, estar ativo intelectualmente e utilizar com mais facilidade o computador. Os impactos no Bem-estar mental incidem no estímulo da memória, nas aptidões intelectuais e no raciocínio; no Bem-estar social incidem na comunicação, na participação na sociedade digital e na relação entre inclusão digital e social. Em termos conclusivos, as pessoas idosas têm uma visão maioritariamente positiva sobre o uso das TIC, porque contribui para uma participação mais consistente e com efeitos globalmente benéficos sobre o seu Bem-estar, havendo, no entanto, algumas dificuldades na utilização das ferramentas digitais por parte deste segmento populacional. O contexto social influencia a forma como a pessoa idosa lida com as TIC, podendo suprir a ausência física de pessoas mais próximas e aumentar a comunicação dentro e/ou fora do ambiente familiar, reforçando relações intergeracionais.

*Palavras Chave: envelhecimento ativo, tecnologias digitais, bem-estar.*

## ABSTRACT

The theme of 'active aging' refers to the process of development and maintenance of functional capacity, which contributes to the well-being of the elderly at the functional level (mental well-being) and the interaction of the person with the environment (social well-being). Population aging and the spread of Information and Communication Technologies (ICT) are part of the reality of various regions of the world. In this context, this research emerges whose general objective was to

identify the sociocultural factors that influence the choice of ICT learning in 50+ populations, and to know the impacts of this learning on Well-being throughout the aging process. A mixed quantitative / qualitative study was conducted, involving a sample of 374 participants who answered a questionnaire and 5 directors from 5 senior universities in the Castelo Branco district, Portugal, who were interviewed through semi-structured interviews. The results show that the factors that explain the choice of ICT learning include the need to update knowledge, be intellectually active and use the computer more easily. Impacts on mental well-being focus on stimulating memory and intellectual reasoning skills; Social welfare focuses on communication, participation in digital society and the relationship between digital and social inclusion. In conclusion, older people have a mostly positive outlook on ICT use because it contributes to a more consistent and globally beneficial effect on their well-being, but there are some difficulties with the use of digital tools by ICTs population segment. The social context influences the way the elderly person deals with ICTs, which can address the physical absence of family and friends and increase communication within and / or outside the family environment and reinforce intergenerational relationships.

*Keywords: active aging, digital technologies, well-being.*

## RESUMEN

El tema del "envejecimiento activo" se refiere al proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional, que contribuye al bienestar de las personas mayores a nivel funcional (bienestar mental) y la interacción de la persona con el medio ambiente (bienestar). ser social). El envejecimiento de la población y la difusión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son parte de la realidad de varias regiones del mundo. En este contexto, surge esta investigación cuyo objetivo general ha sido identificar los factores socioculturales que influyen en la elección del aprendizaje de las TIC poblaciones mayores de 50 años y conocer los impactos de este aprendizaje en el bienestar a lo largo del proceso de envejecimiento. Se realizó un estudio mixto cuantitativo / cualitativo, con una muestra de 374 participantes que respondieron un cuestionario y 5 directores de 5 universidades superiores en el distrito de Castelo Branco, Portugal, quienes fueron entrevistados a través de entrevistas semiestructuradas. Los resultados muestran que los factores que explican la elección del aprendizaje de las TIC incluyen la necesidad de actualizar el conocimiento, ser intelectualmente activo y usar la computadora con mayor facilidad. Los impactos en el bienestar mental se centran en estimular la memoria y las habilidades de razonamiento intelectual; El bienestar social se centra en la comunicación, la participación en la sociedad digital y la relación entre inclusión digital y social. En conclusión, las personas mayores tienen una perspectiva mayoritariamente positiva sobre el uso de las TIC porque contribuye a un efecto más coherente y globalmente beneficioso en su bienestar. Sin embargo, existen algunas dificultades con el uso de herramientas digitales por parte de este las TIC segmento de población. El contexto social influye en la forma en que la persona mayor se ocupa de las TIC, a ausencia física de personas cercanas y aumentar la comunicación dentro y/o fuera del entorno familiar y reforzar las relaciones intergeneracionales.

*Palabras clave: envejecimiento activo, tecnologías digitales, bienestar.*

\*Doutorada em Política Social. Membro integrado na Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm).

\*\*Pós-Doutorado em Política Social – Cidadania Digital. Prof. Adjunto na Escola Superior de Educação (ESE) do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB). Membro integrado na Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm).

Submitted: 18<sup>th</sup> November 2019

Accepted: 26<sup>th</sup> January 2021

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento, o processo de envelhecer, a velhice, a terceira idade, a melhor idade ou os velhos, os velhos-jovens, os velhos-velhos, os idosos, as pessoas idosas, seniores e os anciãos, são designações que espelham as dificuldades sociais, culturais e, portanto, conceituais, quer de demarcar o processo, quer o indivíduo que envelhece. Nos últimos anos, a construção do significado social da velhice tem sido permeada por múltiplas designações sem nunca se chegar a um consenso. Esta dificuldade, não só releva o papel fundamental das práticas discursivas na constituição das identidades individuais e coletivas como pode também indiciar a tentativa de minimização do preconceito através do uso de aceções politicamente corretas (Mendes, 2013). As diversas abordagens teóricas, do envelhecimento, confirmam as dificuldades em nomear um fenómeno que foi transmutado em problema social e as percepções coletivas exprimem, estrutural e simbolicamente, as tensões e contradições que o envolvem.

O envelhecimento e os idosos são concebidos como um “problema social”, a que urge dar resposta. A constante evolução dos custos de saúde, da dependência e da institucionalização, caminha a par com os discursos sobre a insustentabilidade da segurança social e a exigência de cada vez mais recursos destinados às pessoas idosas (com implicações socioeconómicas diretas e indiretas). Está em causa, responder aos desafios colocados por este grupo que ganhou mediatismo analítico na maioria das áreas disciplinares, da medicina à sociologia, da psicologia ao urbanismo, da arquitetura à gerontologia ou da enfermagem à economia. Todos se esforçam em compreender e explicar o envelhecimento, situando-o nos seus aspetos individuais, históricos, culturais e sociais, e simultaneamente, em descortinarem soluções para o “problema social” que ele representa para a sociedade atual.

Apesar dos vários estudos de cariz científico, continua a verificar-se uma tendência generalizada para que a representação social dominante da pessoa idosa seja marcada por um carácter improdutivo, doente e dependente. Como alternativa a esta perspetiva ameaçadora do bem-estar, não apenas dos mais velhos, mas de toda a sociedade, a promoção de uma velhice mais saudável e de um envelhecimento ativo, bem-sucedido e participativo na vida comunitária tornou-se um objetivo para a maioria das políticas, programas e ações dirigidos à população idosa.

Para Fernández-Ballesteros (2000), é necessário que o aumento da idade seja acompanhado de cuidados de saúde com qualidade e acessibilidade aos serviços sociais que respondem às necessidades efetivas da população idosa, com o objetivo não só de que o ser humano viva mais tempo, mas igualmente que viva melhor. O conceito de *envelhecimento ativo*, adotado no início deste século pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e que consiste no “(...) processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (...)” (WHO, 2002, p. 13), tem sido consensualmente adotado como uma política de saúde para o século XXI. O modelo apresentado pela OMS, deixa de atribuir atenção apenas às necessidades para se focar também nos direitos das pessoas idosas, e atribuir responsabilidades pelo envelhecimento ativo ao indivíduo, à sua família e à comunidade envolvente.

Sendo o envelhecimento ativo um conceito eminentemente positivo, que envolve um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança no sentido de assegurar a qualidade de vida à medida que se envelhece (WHO, 2002), para além do pilar da saúde abre-se assim oportunidade para a emergência de outros pilares fundadores do envelhecimento ativo – a segurança e a participação. Envelhecer ativamente não é apenas envelhecer com saúde, é preciso manter o exercício da cidadania em todo o ciclo de vida

incluindo a velhice. Estes três pilares – saúde, segurança e participação articulam-se constantemente.

Atualmente o exercício da cidadania contempla a cidadania digital. Note-se que antigamente as pessoas idosas tinham uma escolaridade em que tudo estava previsto e imutável, onde o ensino era dirigido pelo professor e que seria adequado e suficiente para toda uma vida pessoal e laboral. Todavia nas últimas décadas tudo se alterou com o advento e uso generalizado da Internet e suas potencialidades. Neste sentido, foram os mais jovens que souberam aproveitar esta nova dinâmica apoiada num ambiente onde as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) estão inseridas em todas as valências da sociedade. Todas as atividades, desde o início do século XXI, começaram a ser realizadas num contexto digital, com a promoção de um conjunto de medidas designadas por "desmaterialização" que visa promover a migração de suportes analógicos para suportes digitais (Gil, 2015).

Em termos sociais, os mais jovens (nativos digitais) incorporaram, desde logo, estas novas rotinas digitais denotando uma facilidade e 'naturalidade' na utilização dos equipamentos digitais e do *software* associado, donde se destacam as redes sociais digitais e o mundo infundável de aplicações digitais (*Apps*). De um modo mais lento e um tanto ao quanto mais inseguro, estas novas rotinas foram, de forma gradual, fazendo parte também das rotinas dos cidadãos entre os 25-54 anos (migrantes digitais). No entanto, de forma contrastante, apenas uma pequena percentagem de pessoas idosas (65+ anos) é que conseguiram integrar estas novas soluções digitais nas suas atividades diárias. Como consequência, esta realidade veio criar dois grupos de cidadãos: os cidadãos info-incluídos e os cidadãos info-excluídos. Sabendo que o exercício da cidadania, no presente, passa pela utilização de plataformas digitais com a finalidade de se exercer os nossos direitos e os nossos deveres, tal situação, vem fazer com que os cidadãos info-excluídos fiquem à margem, fiquem numa situação de exclusão social (Gil, 2017).

Na sociedade digital e da inteligência artificial, a pessoa idosa assume uma consciência reflexiva que propicia para a adaptação e desempenho de novos papéis. De acordo com a teoria da Gerotranscendência, desenvolvida por Tornstam (2005), a velhice pode ser uma altura em que os objetivos surgem como alvo de mudança, orientados para uma adaptação à perda e para o exercício de novos papéis, pontos de vista e ambientes sociais de modo a alcançar o Bem-estar. O constructo de Bem-estar remete para a apreciação subjetiva global que os indivíduos fazem da sua própria vida, podendo em termos mais básicos, ser definido a partir de uma dimensão cognitiva, a satisfação com a vida e outra dimensão afetiva, a felicidade (Gil & Páscoa, 2018). Neste artigo aborda-se a dimensão cognitiva do conceito de Bem-estar, que de acordo com Páscoa (2017), varia com algumas variáveis (idade, género, estado civil, educação, rendimento), e exige atingir metas de carácter mental e de carácter social. A dimensão mental tem como objetivo uma melhor eficácia nos seguintes indicadores: aprendizagem, memória e aptidões intelectuais e a dimensão social tem como finalidade melhor capacidade nos seguintes indicadores: participação, comunicação e inclusão social. A satisfação com a vida transmite o bem-estar individual, ou seja, é o modo e os motivos que levam as pessoas a viverem as suas experiências de vida de uma forma positiva (Diogo, 2003). No entanto, Perloiro (2002) define a satisfação com a vida como sendo um dos aspetos do bem-estar subjetivo e retrata a sua dimensão cognitiva semelhante à avaliação mais ou menos positiva que cada sujeito faz da sua vida. A satisfação com a vida é a forma como o indivíduo avalia positivamente a sua qualidade de vida em geral e de acordo com os seus próprios critérios (Pavot & Diener, 2008).

Atualmente, os dados demográficos mostram que o número de pessoas com 80 e mais anos está a aumentar, sendo importante reconhecer que esta faixa etária constitui um potencial aumento de utilizadores das TIC (Charness & Schaie, 2003). As investigações são unânimes

ao afirmarem que as pessoas idosas utilizam cada vez mais as TIC, mas também informam que esta realidade faz parte da vida de uma pequena parcela da população mais velha e que existem diferenças importantes que persistem e que separam os que usam dos que não usam essas tecnologias. Sabe-se que a utilização da Internet diminui a partir dos 75 anos (Colombo, Aroldi & Carlo, 2014) e que as pessoas idosas com menos idade, com maior rendimento, com maior escolaridade, usam mais a Internet (Selwyn, Gorard & Furlong, 2003; Horrigan, 2014). Portanto a utilização das TIC não é apenas uma atividade minoritária entre as pessoas mais velhas, mas também altamente estratificadas por diferenças entre gênero, idade, atividade profissional, estado civil e escolaridade. Dentro dessas características sociodemográficas, os três pilares apontados como os mais importantes são a idade, o rendimento, e a educação. Embora, muitas vezes, não existam correlações entre as três categorias, a maior parte dos estudos aponta o fator idade como aquele que determina mais precisamente se uma pessoa usa ou não TIC, ou seja, quanto mais velha é a pessoa maior é a probabilidade que ela seja digitalmente excluída (Dyck & Smith, 1994; Chua, Chen & Wong, 1999; Mollenkopf & Kaspar, 2004; Horrigan, 2014). No entanto, elevados níveis de escolaridade e de rendimento são positivamente relacionados com a adoção de tecnologias digitais (Belloc, Nicita & Rossi, 2012).

Como definido anteriormente, o envelhecimento é um processo caracterizado por uma grande variedade de mudanças, podendo estas ocorrer de uma forma tranquila ou podem ter um grande impacto na vida da pessoa idosa, nomeadamente a chegada das tecnologias digitais nas suas vidas. Estamos hoje numa nova era das tecnologias pessoais, investidas de um acesso mais individual e móvel. Assim, estudar a relação das pessoas idosas e as tecnologias que predominam atualmente na nossa sociedade, como o smartphone, o computador e a Internet, o tablet, ajuda-nos a entender as consequências e as relações sociais que vieram com os seus usos e apropriações (Azevedo, 2013). A aquisição de competências para lidar com as tecnologias digitais é um importante elemento de apoio ao envelhecimento ativo para a abertura de novas oportunidades de aprendizagem para esta faixa da população, tanto na educação formal ou em contextos informais. A utilização das TIC é também um meio privilegiado de aprendizagem, criando benefícios para diferentes gerações, podendo aproximar os jovens e os idosos e diminuir aquilo que é conhecido como “fosso digital” (European Commission, 2012a).

A definição de “fosso digital” foi estendida para englobar competências digitais (Van Dijk, 2006), frequentemente encontradas entre aqueles que são proficientes digitalmente, e superar a divisão digital baseada somente entre aqueles que usam e não usam as TIC. Nota-se que existe um interesse da comunidade académica à volta da exclusão digital das pessoas idosas, enquanto o que deveria prevalecer seria um esforço para compreender o meio pelo qual se dão os processos de adoção e de não adoção das TIC para que pudessem ser desenvolvidas estratégias de inclusão digital.

## 1. METODOLOGIA

A investigação realizada enquadra-se na definição de um estudo exploratório do tipo descritivo, assente no paradigma quantitativo e qualitativo. A dimensão exploratória, centra-se na necessidade de desenvolver uma maior familiaridade com o objeto de estudo de forma a explicitá-lo, parte-se da finalidade de “(...) desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos (...)” (Gil, 2008, p. 46). Ao optar-se por uma estratégia de investigação do tipo descritivo pretende-se a explicação do problema partindo de uma situação concreta. No que concerne ao carácter misto da

investigação, quantitativo porque o estudo apresenta características objetivas e foram aplicadas técnicas estatísticas para a descrição e análise dos dados recolhidos, contudo é também qualitativa, uma vez que é interpretativa e de natureza fenomenológica (Coutinho, 2014).

A questão de investigação que norteou o presente estudo foi a seguinte:

«Quais os fatores socioculturais que influenciam a opção pela aprendizagem das TIC e quais os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento?»

Com o intuito de analisar e de construir um enquadramento operacional para explorar a temática, definiram-se três objetivos específicos:

**O1** – Caracterizar a população 50+ com aprendizagem em TIC e sem aprendizagem em TIC sob o ponto de vista das variáveis sociodemográficas (idade, género, estado civil, habilitações literárias, profissão, rendimento).

**O2** – Conhecer as opiniões da população 50+ e dos diretores das universidades seniores relativamente à aprendizagem das TIC.

**O3** – Conhecer as competências digitais da população 50+ que já teve formação em TIC e sua aplicabilidade no quotidiano.

Foi determinada como população da investigação um grupo de pessoas idosas das universidades seniores do distrito de Castelo Branco, Portugal. O método de seleção foi realizado através de uma amostra intencional por conveniência, considerando que a linha de pensamento subjacente a este tipo de amostra parte do pressuposto que "(...) o número de pessoas a estudar varia sobretudo segundo o tipo de análise que pretendemos (...)” (Albarelo et al., 1997, p. 59).

Neste âmbito, foram três os critérios de conveniência que estiveram na base da constituição desta amostra: i) Idade igual ou superior a 50 anos; ii) Participação voluntária na investigação; iii) Frequência nas universidades seniores do distrito de Castelo Branco.

Sendo assim, a população alvo desta investigação foi constituída por cidadãos com 50 ou mais anos em situação de formação nas universidades seniores do distrito de Castelo Branco no ano letivo 2013/2014, num total de 660 indivíduos. A amostra foi constituída pelos 374 indivíduos que devolveram os questionários preenchidos. Esta amostra subdivide-se em duas subamostras: participantes com aprendizagem em TIC (186) e participantes sem aprendizagem em TIC (188).

Os questionários utilizados foram elaborados por nós com a finalidade de recolher experiências e opiniões sobre assuntos relacionados com as TIC, cuja a matriz do Questionário A (participantes com aprendizagem em TIC) é semelhante à matriz do Questionário B (participantes sem aprendizagem em TIC). A parte I é constituída pela recolha de dados com o objetivo de efetuar um levantamento dos fatores que poderão explicar a escolha pela aprendizagem das TIC. A Parte II, contempla a recolha de informação sobre a utilização das TIC relativamente à frequência e finalidade; A parte III, refere-se à obtenção de dados com o objetivo de compreender as representações dos participantes relativamente ao seu próprio envelhecimento, grau de satisfação que os participantes têm com a sua vida em geral e impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento. A parte IV está relacionada com dados sociodemográficos.

Uma outra amostra foi constituída por cinco diretores das universidades seniores, um diretor de cada universidade respondeu a uma entrevista semiestruturada, cujo o guião foi composto por onze perguntas que teve como principal objetivo compreender as questões emergentes na relação dos fatores socioculturais que influenciam na escolha da aprendizagem das TIC por parte dos participantes das universidades seniores, na importância das TIC na formação ao

longo da vida, nos impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar mental» e «Bem-estar social» ao longo do processo de envelhecimento, bem como na recolha de alguns indicadores sobre as políticas sociais necessárias para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados e discutidos os dados obtidos através da aplicação dos questionários aos participantes na investigação e das entrevistas realizadas aos diretores das universidades seniores. No Quadro 1 consta a caracterização dos participantes com/sem aprendizagem em TIC. Pode-se verificar que em ambas as amostras predomina o género feminino com uma faixa etária mais evidente entre os 65 a 71 anos. De uma forma global os participantes com aprendizagem em TIC possuem maiores habilitações literárias, exercem ou exerceram profissões com exigência de maior empenho intelectual e possuem maior rendimento económico no agregado familiar comparativamente aos participantes sem aprendizagem em TIC.

Quadro 1 - Caracterização da população com 50 e mais anos com /sem aprendizagem em TIC

Variáveis	Participantes com aprendizagem em TIC	Participantes sem aprendizagem em TIC
Género	65% Mulheres	70,2% Mulheres
	35% Homens	29,8% Homens
Idade	65 a 70 anos	66 a 71 anos
	27% Antigo 5º ano	40,4% Instrução Primária
Habilitações Literárias	13,5% Curso Superior Completo	25,5% Instrução Primária Incompleta
	1,6% Mestrado	4,3% Curso Superior Completo
	29% Técnico de nível intermédio	31,2% Operários qualificados e similares
Profissão	20,7% Quadro Superior da Administração Pública	22,1% Pessoal dos Serviços
	Rendimento	23,7% entre 1000€ a 1500€

Relativamente aos resultados obtidos através dos questionários, no que concerne aos fatores que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC, constata-se que 64,5% dos participantes referiram que foi para “atualização de conhecimentos”, 52,2% mencionaram que foi para “estar ativo intelectualmente” e 48,4% referiram que foi para “usar mais e melhor o computador”. Também alguns participantes mencionaram a “comunicação” e a “autonomia com o computador” com uma representatividade de 41,4% e 38,7%.

Os participantes que possuíam o ensino secundário foram aqueles que escolheram aprender TIC para atualizar conhecimentos. Além das habilitações literárias, o rendimento também influenciou a opção pela aprendizagem das TIC, constatando-se nesta subamostra que foram os participantes com maior rendimento que referiram que o fator que os levou a aprender TIC foi o facto de estarem ativos intelectualmente.

Relativamente aos fatores que explicam a não aprendizagem das TIC, 31,9% dos participantes referiram que “é muito difícil”, seguidamente 28,7% mencionaram “não tenho interesse”, enquanto 25,5% dos participantes mencionaram “não tenho computador”. Contudo com uma menor representatividade de 17% referem “já não tenho idade” e 13,8% mencionam “por motivos de saúde”.

Com base nestes resultados é pertinente referir que o acesso das pessoas idosas às TIC tem sido alvo de pesquisas em todo o mundo, pois apesar desse acesso ter aumentado em todas

as camadas da população, os números indicam que aqueles com 60 anos ou mais ainda são os mais infoexcluídos (Neves & Amaro, 2015). O perfil típico das pessoas idosas que utilizam a Internet é diferente daqueles que não utilizam. Aqueles que não usam são mais pobres, mais velhos e têm duas vezes mais probabilidades de viverem sozinhos e de terem problemas de saúde (Helsper, 2009). Por conseguinte, os mais vulneráveis e os socialmente excluídos na nossa sociedade são susceptíveis de serem aqueles que são também digitalmente excluídos.

Neste âmbito, Páscoa e Gil (2015) afirmam que pode haver por parte destes cidadãos uma falta de interesse na utilização das TIC por considerarem dificuldades na sua utilização. Estas dificuldades no uso da tecnologia por parte das pessoas idosas centram-se a dois níveis: i) o nível da necessidade de formação técnica para utilização da tecnologia; ii) um segundo nível, prende-se com as interfaces gráficas do computador, aquilo que se designa por *user friendly*, que deverão ser adaptados a esta população etária e, no futuro, personalizados. O primeiro nível deve considerar-se relevante para o processo de inclusão, na qual os processos de formação técnica são fundamentais. O segundo pensa-se que é uma aposta no futuro e que está a merecer já, por parte da matriz empresarial uma atenção redobrada no sentido de ajustar as interfaces às características próprias desta população. Essa é, aliás, uma componente fundamental da gerontotecnologia, tendo em conta as alterações decorrentes do envelhecimento humano, que em matéria de visão, se situam "(...) nas dificuldades em discriminar detalhes de objetos próximos, dificuldade de leitura, de visão à noite e para interpretar a visão nas mudanças rápidas de ambientes com luminosidade diferente (...)" (Ferreira, 2013).

Outros investigadores defendem que o principal obstáculo à utilização e apropriação das TIC por pessoas idosas está relacionado a atitudes negativas decorrentes do medo, ansiedade e uma falta de motivação e interesse (Heinz, 2013; Lee, Chen & Hewitt, 2011). Tal como refere Vroman, Arthanat e Lysack, (2015), por vezes até as pessoas com um nível superior de escolarização referem ansiedade associada aprendizagem das TIC por considerarem como "demasiado difícil". A relação das pessoas idosas com a tecnologia é muito mais complexa do que seria sugerida pela ideia de que os adultos mais velhos simplesmente têm medo ou não querem usar a tecnologia. Vários estudos mostram que quando as pessoas idosas usam as TIC e adquirem consciência dos seus benefícios que podem vir desse uso, passam a ter uma visão otimista sobre as tecnologias digitais, é o caso da investigação de Hernandez-Encuentra (2009), onde as pessoas idosas afirmam que as TIC lhes facilitam a vida quotidiana reduzindo os deslocamentos e a burocracia ao aceder a serviços e informações *online*.

Quanto à finalidade de utilização da Internet, esta é utilizada maioritariamente para "procurar informação" com uma representatividade de 68,3%, "enviar emails" opção respondida por 65,1% dos participantes e para "falar com familiares e amigos" através do Skype com expressão estatística de 46,8%. Também se verificou que 39,2% dos participantes referem "utilizar o Facebook ou outra rede social" e outra opção mencionada por 37,1% dos participantes relaciona-se em utilizar a Internet "como forma de ocupação dos tempos livres", conforme mostra o Quadro 2.

Quadro 2 – Finalidade (Nº e %) de utilização da Internet pelos participantes com aprendizagem em TIC

Finalidade de utilização da Internet	Frequência Relativa	Frequência Relativa %
Procurar informação	127	68,3
Enviar emails	121	65,1
Falar com familiares e amigos por Skype	87	46,8
Utilizar o Facebook ou outra rede social	73	39,2
Como forma de ocupação dos tempos livres	69	37,1

A análise revela-nos que este segmento etário utiliza a tecnologia do computador e das suas componentes, como a Internet, o correio eletrónico, e por outro lado, importa salientar um aspeto que merece particular atenção, e que se prende com a utilização de suportes (via Skype) para o diálogo familiar e intergeracional. Este é um aspeto de extrema importância, porque a tecnologia é entendida enquanto recurso que permite “ultrapassar as distâncias” e contribuir para o reforço da relação familiar. As investigações que tratam das relações entre jovens e pessoas idosas e o uso das TIC, também se interessam em analisar o papel que essas tecnologias possuem em programas e iniciativas que, intencionalmente, conectam diferentes gerações. Essa temática ganhou maior interesse dos especialistas, principalmente depois do lançamento do *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*, em 2012, quando a utilização das TIC pelos idosos foi apresentada como novas oportunidades de suporte para um envelhecimento ativo e saudável. Portanto, o envelhecimento ativo exige a participação de pessoas idosas em uma sociedade contemporânea cada vez mais global, tecnológica e formada por diferentes gerações. Houve um aumento de iniciativas, principalmente na Europa, que tratam das relações intergeracionais e das TIC. A União Europeia, por exemplo, na sua publicação *ICT for seniors and intergenerational learning* (European Commission, 2012b), traz 21 exemplos de projetos que tratam das relações intergeracionais, envelhecimento ativo e utilização das tecnologias digitais e as pesquisas científicas refletem esse cenário.

No âmbito da percepção do significado de envelhecimento, as representações de ambas as subamostras (participantes com aprendizagem em TIC e participantes sem aprendizagem em TIC) encaram o envelhecimento com naturalidade e estão satisfeitas com a sua vida em geral. Nota-se a noção relacionada com a necessidade de acompanhar a evolução da tecnologia. Em ambas as subamostras os participantes deixam transparecer uma visão assente em aspetos mais negativos do processo de envelhecimento como a perda de faculdades físicas e psíquicas, acentuando a complexidade desta fase da vida. A maioria dos participantes afirmam que não se “sentem velhos” e consideram os efeitos do envelhecimento físico mais nefastos que as consequências a nível psíquico.

Através da análise do Quadro 3 constata-se que as opiniões dos participantes sobre o impacto da aprendizagem das TIC no «Bem-estar» ao longo do processo de envelhecimento surgem de uma forma equilibrada, uma vez que estes participantes já se sentem digitalmente incluídos. Esta aprendizagem possui impactos no «Bem-estar mental» ao nível do “estímulo da memória” (62,4%), da “melhoria das capacidades intelectuais” (46,8%). A utilização das TIC nas suas atividades diárias permite que estes tenham uma experiência mais profunda das suas potencialidades nomeadamente na componente cognitiva. Além disso, a inclusão das tecnologias na sua vida também contribuiu para uma opinião mais formada sobre a “promoção da comunicação” (54,8%), “diminuição da solidão” (45,2%), dimensões assinaladas que incidem no «Bem-estar social».

Quadro 3 – Impacto (Nº e %) da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento pelos participantes com aprendizagem em TIC

Impacto da aprendizagem	Frequência Relativa	Frequência Relativa %
Estímulo da memória ( <i>Cluster mental</i> )	116	62,4
Melhoria das capacidades intelectuais ( <i>Cluster mental</i> )	87	46,8
Promoção da comunicação ( <i>Cluster social</i> )	102	54,8
Diminuição da solidão ( <i>Cluster social</i> )	84	45,2

Os participantes sem aprendizagem em TIC direcionaram mais a sua opinião para os impactos desta aprendizagem no «Bem-estar social», nomeadamente ao nível da “promoção da comunicação” (50%), da “diminuição da solidão” (44,7%), da “promoção da inclusão social” (36,2%), pois provavelmente sentem que a inclusão social só poderá ser efetivada se houver uma inclusão digital e também pelo facto de não possuírem uma experiência pessoal com esta formação. É pertinente referir que ambas as subamostras referem-se à tecnologia numa perspetiva positiva que proporciona autonomia e independência em contexto familiar, remetendo para o paradigma de *ageing in place*, fazem igualmente referência ao envelhecimento ativo, o que poderá indicar que estes participantes têm conhecimento que esta aprendizagem tem subjacente o «Bem-estar mental» e o «Bem-estar social» e a importância das TIC para a otimização de um envelhecimento ativo, saudável, participativo e colaborativo.

As tecnologias podem oferecer vários mecanismos para melhorar o bem-estar e promover um envelhecimento com qualidade de vida, pois vivemos num momento em que a tecnologia oferece um rápido e relativamente barato contato com colegas, amigos e familiares em todo o mundo. Para além disso, sabe-se que as relações sociais das pessoas tendem a diminuir durante o processo de envelhecimento avançado, mas essa tendência pode ser contrariada quando a pessoa idosa usa as TIC em benefício. Isso pode ser atingido, por exemplo, quando as pessoas idosas participam em comunidades *online* provocando efeitos psicológicos e reflexos na vida social *offline* decorrentes de tal participação com resultados positivos sobre o ambiente social em que participa bem como as amizades feitas *online* que levam a encontros presenciais (Nimrod, 2014).

Após a realização das entrevistas aos diretores das universidades seniores, a análise decorreu ao longo de três etapas (Bloor et al., 2001; cit. Silva, Veloso, & Keating, 2014; Bardin, 2009):

- i) Codificação/indexação: uma vez transcrito e lido o texto, ocorreu um processo de atribuição de categorias e de subcategorias, refletindo estas os temas presentes no guião;
- ii) Armazenamento/recuperação: esta fase foi dedicada à compilação de todos os extratos do texto subordinados à mesma categoria, de modo a poder compará-los, processo que foi realizado manualmente;
- iii) Interpretação: foi suportada numa análise sistemática dos dados, com base no método de indução analítica.

No Quadro 4 encontra-se a informação obtida através das entrevistas aos diretores das universidades seniores.

Quadro 4- Categorias e Subcategorias das entrevistas aos diretores das universidades seniores

<b>Categorias</b>	<b>Subcategorias</b>	<b>N.º de Ocorrências</b>
1.Fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC	1.1. Fatores Sociais	20
	1.2. Fatores Culturais	20
2.As pessoas idosas e as TIC	2.1.Importância das TIC na formação ao longo da vida	21
3.Impactos da aprendizagem das TIC no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento	3.1. Impactos no Bem-estar Mental	14
	3.2. Impactos no Bem-estar Social	25
4.Políticas sociais para reforço do binómio idoso/tecnologia	4.1.Políticas Sociais para melhorar a aprendizagem das TIC	27

Em relação aos fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC, estes dividiram-se em fatores sociais e fatores culturais em que ambos tiveram uma representatividade de vinte registos. Quanto aos fatores sociais estes relacionam-se com a necessidade de comunicação com os filhos e netos, suportados pelos seguintes indicadores:

*"(...) o primeiro fator é para comunicar, para se aproximarem dos filhos e dos netos (...)"* (D1). Outro fator social apontado por estes entrevistados foi a atualização de conhecimentos, pois as pessoas idosas não querem ficar excluídas das TIC, elas querem estar integradas na presente sociedade digital: *"(...) mais familiarizados com a linguagem das novas tecnologias, agora os netos só falam em bytes e os mais velhos não querem ficar excluídos das conversas, procuram as TIC para atualizar conhecimentos (...)"* (D3). Nestas entrevistas também houve referência ao isolamento que abrange muitas pessoas idosas e estas podem enfrentar melhor esse isolamento se tiverem em contacto com outras pessoas através das TIC. As plataformas digitais são exemplo disso, fazem parte da atualidade, o caso do Facebook e o Skype poderão assumir um carácter social por parte das pessoas idosas que o utilizam: *"Alguns seniores vivem isolados e as TIC são uma forma de estarem em contacto com outras pessoas, havendo um interesse social pelos Facebooks, Twitteres, Skypes (...)"* (D4).

Quanto aos fatores culturais, estes relacionam-se em primeiro lugar com a curiosidade em desmistificar esta área maioritariamente desconhecida para a população idosa e fundamentalmente em explorar as tecnologias: *"(...) é a curiosidade, gostarem de aprender coisas novas, atração por uma novidade (...)"* (D2). Em segundo lugar, outro fator cultural apontado pelos diretores foi a utilidade prática da disciplina de TIC com repercussões na sua vida quotidiana, bem como o desejo de permanecer ativos intelectualmente: *"(...) frequentam esta disciplina para terem ainda alguma utilidade naquilo que ainda fazem, ainda lhes interessa terem essa componente formativa para se sentirem preparados para o dia a dia (...)"* (D1); *"(...) o desejo de permanecer ativo do ponto de vista intelectual (...)"* (D5)

Quanto à importância das TIC na formação ao longo da vida esta assumiu vinte e um registos, uma vez que de acordo com os entrevistados, estas são encaradas tanto para desenvolver conhecimentos ao longo da vida, como para os aplicar na componente lúdica. Esta aprendizagem é encarada de forma muito positiva pela população idosa, existindo um sentimento de orgulho na aprendizagem das TIC: *"(...) haverá pessoas que estarão mais interessadas em aprender ao longo da vida, outros utilizarão estes meios para se divertir (...)"* (D1); *"(...) têm muito orgulho em mostrar aos outros que aprendem TIC, uma mais-valia na sua formação ao longo da vida (...)"* (D4)

As opiniões dos diretores coincidem com a dos participantes que responderam ao questionário no que diz respeito aos impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar» ao longo do processo de envelhecimento, em particular, estes entrevistados atribuem maior ênfase ao «Bem-estar Social» com uma representatividade de vinte e cinco registos em detrimento de quatorze registos atribuídos ao «Bem-estar mental». A dimensão dominante dos impactos da aprendizagem das TIC no Bem-estar social, no entender dos entrevistados assenta na participação e inclusão na sociedade digital *"(...) os seniores têm mais facilidade em participar na sociedade, não se sentem tão excluídos das novas tecnologias (...)"* (D1). Existe também referência que a aprendizagem das TIC é um meio de socialização para as pessoas idosas, estas têm o objetivo de participar, de socializar e de aprender conteúdos novos, nomeadamente TIC. *"(...) o convívio e a socialização que se dá através destas aprendizagens é uma mais-valia, as TIC promovem o Bem-estar psicossocial (...)"* (D3). Segundo a opinião de alguns entrevistados, existem cada vez mais pessoas a quererem aprender TIC e esta aprendizagem proporciona jovialidade, alegria e animação. A população idosa tem consciência que o futuro está impregnado de tecnologia e esta população não quer ficar excluída deste presente/futuro digital: *"(...) as pessoas levantam-se todos os dias de manhã com um objetivo de participar, de aprender algo de novo, nomeadamente TIC, estarem ativas, sentem-se com jovialidade, alegria e animação, com uma enorme vontade de viver. Uma pessoa incentivam outras a vir aprender TIC. Os seniores acreditam que o futuro engloba as tecnologias, onde querem estar integrados."* (D4)

Estes entrevistados consideram igualmente que o «Bem-estar mental» também é beneficiado com a aprendizagem das TIC pelo facto de se continuar a exercitar a memória e a componente intelectual: *“(...) continuar a exercitar a memória como era solicitada por uma vivência mais jovem. O Bem-estar mental sai beneficiado (...)”* (D1). Estes entrevistados deixam um alerta para as pessoas idosas estimularem diariamente as suas capacidades mentais de modo a prevenir o Alzheimer ou outras demências: *“É imprescindível os seniores estimularem no dia a dia todas as faculdades mentais, pois surgem nesta etapa da vida muitas doenças como o Alzheimer ou outras demências, a memorização, o raciocínio é estimulado (...)”* (D3)

Na categoria das Políticas Sociais para reforço do binómio idoso/tecnologia os diretores foram questionados sobre diversas políticas necessárias para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa, destacando-se a ideia da necessidade de maior investimento das autarquias na área da inclusão digital. Além disso, houve também referência à necessidade de substituição de alguns dispositivos por se encontrarem obsoletos, havendo a necessidade de alocar mais recursos humanos para uma inclusão digital mais eficaz das pessoas idosas: *“(...) alguns equipamentos estão obsoletos e até poderia haver a substituição dos próprios computadores, seria fundamental a existência de recursos humanos para ajudar no acompanhamento das pessoas mais velhas e integrarem-se melhor nas TIC, alguns até sentem medo em tocar no aparelho, daí haver essa necessidade de alguém que lhes explique e que as oriente (...)”* (D3)

A totalidade dos entrevistados sugeriu o reforço da intervenção do poder local, ao nível da literacia em tecnologia, na medida em que esta seria uma forma de incentivar um processo de envelhecimento ativo informal e gradual. Deste modo, com o apoio de especialistas e parcerias locais, as pessoas idosas poderiam ter acesso a formações potenciadoras de um envelhecimento retardador de processos de institucionalização. As pessoas que colaboram nesta investigação, mencionam ainda a necessidade de descentralização das formações em tecnologia para as freguesias rurais, na medida em que muitas vezes estas iniciativas estão centralizadas na sede do concelho, facto que não abona na democratização do conhecimento, que deveria ser alvo de uma política nacional.

## CONCLUSÃO

As pessoas idosas que fizeram parte desta investigação não podem ser consideradas como um grupo homogéneo e com motivos uniformes para usar ou não as TIC, pois a velhice é um período que está dependente de todo o curso de vida. Talvez a premissa mais fundamental dessa perspetiva é que os indivíduos são produtores e produtos de um complexo contexto através do qual as suas experiências de vida são modeladas e entendidas, fazendo com que algumas pessoas idosas sejam mais susceptíveis de serem digitalmente excluídas do que outras.

A definição de *envelhecimento ativo* sugere que para ter uma velhice com qualidade de vida também é necessário que a pessoa idosa desenvolva atividades que promovam a participação social, sendo a nossa sociedade altamente tecnológica, manter-se ativo socialmente pode envolver direta ou indiretamente o uso das TIC com a possibilidade de participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Assim, são vários os indicadores que apoiam a ideia que a utilização das TIC influencia no envelhecimento ativo porque contribui para uma participação mais ativa e com efeitos globalmente positivos sobre as pessoas idosas.

A aprendizagem das TIC pode fazer parte de um processo de otimização de oportunidades para a participação social da pessoa idosa, ao proporcionar mais independência, pois essa

aprendizagem é cada vez mais essencial para fazer frente aos diversos constrangimentos que podem acompanhar o processo de envelhecimento e para obter assistência em diferentes áreas de interesse. A utilização das TIC pode potencializar as interações sociais ao suprir a ausência física de pessoas próximas e aumentar a frequência da comunicação dentro e fora do ambiente e entre gerações. Todos esses aspetos podem resultar em uma estratégia para combater a solidão, o isolamento social e problemas de saúde como a depressão, trazendo oportunidades para um envelhecimento saudável e que fomente a inclusão social e digital e, consequentemente, um envelhecimento com maior qualidade de vida.

Em particular nesta investigação, os resultados dos questionários mostraram que o perfil da população com 50+ anos que aprendem TIC é diferente da população com 50+ anos que não aprendem TIC, uma vez que a população que aprende TIC possui maior escolaridade, desempenham profissões com maior empenho intelectual e possuem maior rendimento económico. Esta situação vem demonstrar que determinadas características da população predispõem a um maior interesse pela aprendizagem das TIC e consequentemente na aquisição de conhecimento dos benefícios que essa aprendizagem poderá trazer para os indivíduos. Os próprios fatores que explicam a escolha da aprendizagem das TIC vão ao encontro destes resultados, uma vez que a maioria dos participantes que respondeu ao questionário refere a necessidade de atualização de conhecimentos e o estímulo da atividade intelectual como um dos principais motivos que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC. Contudo, no que concerne aos fatores que explicam a não aprendizagem das TIC pelos participantes da investigação, os resultados do questionário mostram que os principais obstáculos a aprendizagem das TIC relacionam-se com o facto de considerarem a aprendizagem das TIC difícil, falta de interesse e falta de computador. Estes resultados reforçam investigações e literatura especializada na área, que indicam que as populações mais velhas, com baixo nível de escolaridade e residentes nas zonas rurais apresentam uma reduzida utilização dos dispositivos digitais, medo, ansiedade e falta de motivação e interesse em aprender TIC.

Quanto à finalidade de utilização das TIC pelos participantes da investigação esta relaciona-se essencialmente com atividades inerentes a aquisição de informação e comunicação. Os participantes referem que utilizam as TIC para pesquisar assuntos variados, nomeadamente assuntos relacionados com saúde, finanças, notícias, utilizam as redes sociais digitais, vêm filmes e jogam jogos virtuais. Através dos resultados da investigação constatou-se que esta utilização das TIC proporcionou impactos no Bem-estar mental, estimulando a memória, as aptidões intelectuais e o raciocínio e também no Bem-estar social, melhorando a comunicação, a participação na sociedade digital e promovendo uma relação estreita entre inclusão digital e social.

A informação resultante da aprendizagem das TIC pelas pessoas idosas da região estudada, possibilita o desenvolvimento de estratégias de intervenção para a inclusão digital e definição de propostas de políticas territoriais de envelhecimento que promovam a literacia digital no que diz respeito ao acesso, à utilização e à apropriação dos recursos digitais. As entrevistas aos diretores das universidades seniores vêm demonstrar a necessidade de maior investimento das autarquias na formação em TIC à população idosa, em especial nas zonas rurais, tendo em conta as especificidades deste grupo etário e aquisição de dispositivos tecnológicos mais modernos de modo a melhorar as competências digitais desta população.

Contudo, a importância desta investigação veio demonstrar que na região interior de Portugal, mais concretamente no distrito de Castelo Branco, as universidades seniores têm desempenhado uma função imprescindível na inclusão digital dos cidadãos idosos. Em Portugal, nas regiões do interior, ainda se verificam taxas de utilização de internet substancialmente baixas, pelo que o ensino da sua utilização assume um carácter

extremamente importante e decisivo, uma vez que desta forma se permite aproximar o cidadão aos organismos públicos. Paralelamente, também são introduzidas e apresentadas as diferentes redes sociais virtuais (Skype e Facebook) que já fazem parte do quotidiano dos participantes que aprenderam TIC. Constatou-se ainda nesta investigação, que os participantes que não aprenderam TIC, consideram a sua aprendizagem positiva no contexto da sociedade contemporânea e mostram interesse em ingressar numa formação em TIC. Deste modo, será útil sensibilizar toda a comunidade para a importância destas ferramentas digitais e melhorar/adequar o ensino das TIC a este grupo populacional.

## REFERÊNCIAS

- Albarello, L., Digneffe, F., Hiernaux, J.P., Maroy, C., Ruquoy, D., & Pierre de Saint Georges (1997). *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Azevedo, C. (2013). *Tecnologias e pessoas mais velhas: importância do uso e apropriação das novas tecnologias de informação e comunicação para as relações sociais de pessoas mais velhas em Portugal*. Lisboa, Portugal: Universidade Nova de Lisboa.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Belloc, F., Nicita, A. & Rossi, M. (2012). *Whither policy design for broadband penetration? Evidence from 30 OECD Countries. Telecommunications policy* 36(5), 382-398. Doi:10.1016/j.telpol.2011.11.023.
- Charness, N., & Schaie, W. (2003). *Impact of Technology on Successful Aging*. New York: SpringerPublishing Company.
- Chua, S., Chen, D., & Wong, A. (1999). Computer anxiety and its correlates: a meta-analysis. *Computer in human behavior*, 15. 609-623.
- Colombo, F. Aroldi, P., & Carlo, S. (2014). *Stay Tuned: The role of ICTs in elderly Life*. In Giuseppe Riva, Paolo Ajmone.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Diogo, E. (2003). Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos com amputação de membros inferiores. *Revista Panamericana de Saúde Pública*, 13(6), 34-40.
- Dyck, L., & Smither, J. (1994). Age differences in computer anxiety: the role of computer experience, gender and education. *Journal of Educational Computing Research* 10 (3), 238-248.
- European Commission (2012a). *Active Aging and solidarity between generations: a statistical portrait of the European Union 2012*. Luxembourg: publications office of the European Union. Doi: 10.2785/17758.
- European Commission (2012b). *ICT for seniors and intergenerational learning*. Disponível em: [http://eacea.ec.europa.eu/results\\_projects/documents/ict\\_intergenerational\\_learning.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/results_projects/documents/ict_intergenerational_learning.pdf). Acesso em: 2019-10-20.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontologia Social*. Madrid: Pirâmide.
- Ferreira, S. (2013). *Tecnologias de Informação e Comunicação e o cidadão sénior. Estudo sobre o impacto em variáveis psicossociais e a conceptualização de serviços com e para o cidadão sénior. Tese de doutoramento em Informação e Comunicação em Plataformas Digitais*. Aveiro, Portugal: Universidade de Aveiro.
- Gil, A. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Editora Atlas S.A.
- Gil, H. (2015). *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-Saúde e o e-Governo Local*. Coimbra: Minerva.
- Gil, H. (2017). As Tecnologias Digitais e as Apps. Contributos e Valências para idosos com demências. *International Journal of Developmental and Educational Psychology - INFAD - Revista de Psicologia*, 2(1), 77-88.

- Gil, H., & Páscoa, G. (2018). O Bem-estar através das tecnologias digitais: um estudo em populações 50+. *International Journal of Developmental and Educational Psychology – INFAD – Revista de Psicologia*, 2, 33-42.
- Heinz, M. (2013). Exploring predictors of technology adoption among older adults. Tese de doutoramento. Departamento de Filosofia. Iowa State University.
- Helsper, E. (2009). Digital inclusion: an analysis of social disadvantage and the information society. London.
- Hernández-Encuentra, (2009). ICT and older people: beyond usability. *Educational Gerontology*, 35(3), 226-245.
- Horrigan, J., (2014). Closing online access gaps for older adults. Disponível em: <http://twcresearchprogram.com>. Acesso em: 2019-10-19.
- Lee, B., Chen, Y., & Hewitt, L. (2011). Age differences in constraints encountered by seniors in their use of computers and the internet. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1231-1237. Doi: 10.1016/j.chb.2011.01.003.
- Mendes, F. (2013). Active aging: a right or a duty. *Health sociology review – The International Journal of the Health Sociology: policy, promotion, equity & practice*, 22(2), 23-29.
- Mollenkopf, H., & Kaspar, R. (2004). Technisierte umwelten Ais handlungs – Und erlebensraume alterer menshen. In G.M. Backes, W. Clemens, e H. Kuhnemund (Eds.), *Lebensformen und lebensfuhrung* (pp. 193-221). Wiesbaden Vs Verlag.
- Neves, B., & Amaro, F. (2015). A utilização da internet pelas pessoas idosas: uma perspectiva crítica. Tecnologias de Informação no Processo de Envelhecimento Humano. In A. Pasqualotti (Eds.), *Tecnologias de Informação no Processo de Envelhecimento Humano*. (pp.193-220). UFP Editora.
- Nimrod, G. (2014). The benefits of and constraints to participation in seniors' online communities. *Leisure Studies*, 33(3), 247-266. Doi:10.1080/02614367.2012.697697.
- Páscoa, G. (2017). Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre a aprendizagem das tecnologias da informação e da comunicação em populações 50+. Tese de doutoramento em Ciências Sociais, especialização em Política Social. Lisboa, Portugal: Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015). Uma nova forma de comunicação para o cidadão sénior: Facebook. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), 9-29. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3.
- Perloiro, F. (2002). Padrões de otimismo e satisfação com a vida em famílias portuguesas. Tese de Mestrado de Comunicação em Saúde: Universidade Aberta.
- Selwyn, N., Gorard, S., & Furlong, J. (2003). The information aged: older adults' use of information and communications technology in everyday life. Wales.
- Silva, I., Veloso, A. & Keating, J. (2014). Focus group: Considerações teóricas e metodológicas. *Revista Lusófona de Educação*, 26, 175-190.
- Tornsattm L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Ageing*. New York: Springer Publishing Company.
- Van Dijk, J. (2006) Digital divide research, achievements and shortcomings. *Poetics*, 34(4-5), 221-235. Doi: 10.1016/j.poetic.2006.05.004.
- Vroman, K., Arthanat, S., Lysack, C. (2015). Who over 65 Is Online? Older Adults dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behavior*, 43, 156-166. Doi: 10.1016/j.chb.2014.10.018.
- WHO (2002). Active aging: A policy framework. Genève: World Health Organization.