



Gina Páscoa & Henrique Gil (2021). Envelhecimento e tecnologias digitais: Um estudo exploratório em universidades seniores no interior de Portugal. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. II, pp. 63-74.

DOI: 10.34640/universidademadeira2021pascoagil

ISBN: 978-989-8805-65-2

Nota de edição: Respeitou-se a norma ortográfica seguida pelos Autores.

© CDA, Universidade da Madeira

O conteúdo desta obra está protegido por Lei. Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública ou transformação da totalidade ou de parte desta obra carece de expressa autorização dos editores e dos seus autores. Os capítulos, bem como a autorização de publicação das imagens, são da exclusiva responsabilidade dos autores.



Envelhecimento e tecnologias digitais: Um estudo exploratório em universidades seniores no interior de Portugal

GINA PÁSCOA¹

HENRIQUE GIL¹

¹Age.Comm – Instituto Politécnico de Castelo Branco

hteixeiragil@ipcb.pt

enviado a 28/12/2020 e aceite a 13/01/2021

Resumo

O envelhecimento demográfico é um desafio que nos últimos anos tem sido objeto de estudo na sociedade contemporânea. Todos tentam compreender o envelhecimento e intervir para reduzir os seus efeitos naturais, evitando a exclusão da pessoa idosa. Em Portugal e nas sociedades mais modernas o grande desenvolvimento das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) geraram maior dependência para tratar de assuntos quotidianos por parte dos cidadãos. Neste contexto surgiu o interesse em realizar esta investigação com o objetivo de 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 efetuada uma investigação exploratória descritiva de natureza qualitativa e quantitativa com uma amostra de 374 participantes que frequentaram as universidades seniores do distrito de Castelo Branco. Os instrumentos de colheita de dados utilizados foram a aplicação de questionários, respondidos pelos participantes supracitados e a realização de entrevistas semiestruturadas a cinco diretores e cinco professores de TIC destas universidades seniores. Os resultados mostram que os fatores que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC relacionam-se com a atualização de conhecimentos, necessidade de estar ativo intelectualmente e utilizar melhor o computador, com impactos positivos, nomeadamente ao nível da memória, aptidões intelectuais, comunicação com familiares e amigos e inclusão digital.

Palavras-chave: Bem-estar; Envelhecimento; Inclusão; Tecnologias de Informação e Comunicação; Universidades Seniores.

Abstract

Demographic ageing is a challenge that has been the subject of study in contemporary society in recent years. Everyone tries to understand ageing and intervene to reduce its natural effects, avoiding the exclusion of the elderly person. In Portugal and in more modern societies, the great development of Information and Communication Technologies (ICT) has led to a greater dependence for dealing with everyday issues. This research aims to identify the sociocultural factors that influence the choice of ICT learning, in populations 50+ and to know the impacts of this learning on well-being throughout the ageing process. A descriptive exploratory research of qualitative and quantitative nature was carried out with a sample of 374 participants who attended senior universities in the *Castelo Branco* district. The data collection tools used were questionnaires to the aforementioned participants and semi-structured interviews with five directors and five ICT professors from these senior universities.

The results show that the factors that explain the choice for ICT learning are related to the updating of knowledge, the need to be intellectually active and to better use the computer, with positive impacts, namely on memory, intellectual skills, communication with family members and friends and digital inclusion.

Keywords: Well-being; Ageing; Inclusion; Information and Communication Technologies; Senior Universities.

O processo de envelhecimento: realidades e desafios

O envelhecimento constitui um dos desafios da nossa sociedade e o século XXI certamente poderá ser designado o século da pessoa idosa. É, na verdade, um dos atuais fenómenos demográficos mais significativos, constatando-se que o aumento do número de pessoas idosas é uma realidade que atinge globalmente todos os países industrializados, ocorrendo, no entanto, a ritmos e intensidade diferentes. Nestes países ditos industrializados, verifica-se atualmente a tendência para a inversão da pirâmide populacional em que o topo cresce devido ao aumento da proporção da população idosa.

No que se refere a Portugal, a realidade é semelhante, atendendo aos dados disponíveis na Pordata (2019) e tendo em conta os Indicadores de Envelhecimento. Segundo os Censos da População, verificamos que o Índice de Envelhecimento em 1960 se situava nos 27,3, em 1970 nos 34, em 1981 nos 44,9, em 1991 nos 68,1, em 2001 nos 102,2, em 2011 nos 127,8. Segundo dados obtidos no Instituto Nacional de Estatística (INE, 2017) e segundo as Projeções de População Residente 2015-2080, o número de idosos passará de 2,1 para 2,8 milhões e o índice de envelhecimento duplicará, passando de 147 para 317 idosos. O índice de sustentabilidade (quociente entre o número de pessoas com idades entre 15 e 64 anos e o número de pessoas com 65 e mais anos) poderá diminuir de forma acentuada, devido ao decréscimo da população em idade ativa, a par do aumento da população idosa, passando este índice de 315 para 137 pessoas em idade ativa, por cada 100 idosos, entre 2015 e 2080.

O envelhecimento é um problema atual que se prevê agravado no futuro, pois, quando analisados os indicadores de fecundidade e natalidade registam-se 4,9 nascimentos por cada 1000 habitantes, ou seja, nasce atualmente uma criança por mulher em idade ativa. Isso significa que não se está assegurando a renovação das gerações, pois para atingir o nível mínimo de substituição de gerações nos países mais desenvolvidos seria necessário que cada mulher tivesse em média 2,1 filhos (Nunes, 2017). Na base destes resultados encontra-se uma elevada carga de doença, condições socioeconómicas e a falta de comportamentos saudáveis e de estratégias para um envelhecimento ativo (Nunes & Nunes, 2016). Esta situação agrava-se no interior do país que é muito mais envelhecido e apresenta um rácio de 30 idosos por cada 100 habitantes (Quaresma & Ribeirinho, 2016). Seguindo-se a linha de estudo de Quaresma e Ribeirinho (2016, p. 31), em Portugal, verifica-se que “(...) a análise das condições de vida e das expectativas das gerações que constituem o grupo das pessoas de 50 + anos é reveladora da importância das transformações sociais, económicas e políticas, no aumento da longevidade, e na qualidade do envelhecer (...)”. Neste contexto, tendo em vista o reportado pelos teóricos da área do envelhecimento, o foco da presente investigação faz-se no interior de Portugal, através de um estudo exploratório descritivo, mais especificamente na região do distrito de Castelo Branco, localizada no centro do país em zona de fronteira com Espanha. Quanto à sua caracterização demográfica, a população residente é de cerca de 186.830 habitantes, existindo uma tendência associada ao aumento do número de mulheres e uma conseqüente redução do número de homens (Pordata, 2019). Neste distrito assiste-se a um contínuo envelhecimento da população, refletido por uma inversão da pirâmide demográfica, verificando-se um aumento da longevidade dos cidadãos, sobretudo a partir da faixa etária dos 75-79 anos. O registo demográfico da população deste distrito aponta para uma evolução negativa com redução da população ativa, diminuição dos nascimentos e aumento das pessoas com mais idade.

Também nas últimas décadas ocorreram desenvolvimentos nas Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) sem precedentes, fazendo com que se tornassem parte indispensável não só da esfera profissional, mas também da educação, cuidados de saúde, comunicação e entretenimento das pessoas, dos mais novos aos mais velhos. Dados recentes sobre Portugal indicam que a apropriação e uso das TIC aumentaram em todas as camadas da população, mas ainda existe uma distinção expressiva entre diferentes faixas etárias, especialmente se compararmos os mais novos e os mais velhos. Em Portugal, a taxa de utilização da Internet é de 100% entre jovens (15-24 anos) e 33% entre idosos (65-74 anos), o computador é utilizado por 99,3% de jovens e 28,4% dos idosos, no caso do telemóvel a diferença é menos expressiva, mas ainda assim persistente com 97% entre jovens e 63,7% entre a faixa etária mais velha de utilizadores (INE, 2019), por último, 42,9% dos portugueses dizem possuir tablet (Marketest, 2016).

O problema que se coloca é que muitas pessoas idosas não têm a capacidade de aceder a esses meios, ou falta de formação para trabalhar com eles, o que pode gerar o risco de desqualificar os idosos na sociedade, conhecido como o fenómeno da infoexclusão. A par destas transformações nos últimos anos têm surgido as universidades seniores que se revestem de uma componente pedagógica e privilegiam a aprendizagem ao longo da vida, em geral, e a aprendizagem das TIC, em particular, em populações com 50+ anos (Páscoa & Gil, 2017).

Estudo exploratório no interior de Portugal: as universidades seniores e as tecnologias digitais

Este estudo exploratório, descritivo e de natureza mista, está inscrito no paradigma qualitativo e quantitativo. Quantitativo porque o estudo apresenta características objetivistas, na medida em que a recolha de dados foi realizada com base em provas 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 população foi constituída por cidadãos com 50+ anos em situação de formação nas universidades seniores do distrito de Castelo Branco no ano letivo 2013/14, num total de 660 indivíduos. A investigação desenvolveu-se pela técnica de amostragem não probabilística por conveniência, a amostra foi constituída pelos 374 indivíduos que devolveram os questionários preenchidos. Esta amostra subdividiu-se em duas subamostras: “participantes com aprendizagem em TIC” (n= 186) e “participantes sem aprendizagem em TIC” (n= 188). As entrevistas aos responsáveis das universidades seniores tiveram como principal objetivo à averiguação dos fatores sociais e culturais envolvidos na aprendizagem das TIC, bem como conhecer o impacto desta aprendizagem ao longo do processo de envelhecimento e ter igualmente a noção das políticas sociais necessárias para melhorar este tipo de aprendizagem pela população idosa. As entrevistas aos professores de TIC tiveram como finalidade a necessidade de aferir as estratégias/metodologias de ensino utilizadas nas aulas, bem como compreender as competências digitais adquiridas pelos participantes e sua aplicabilidade no quotidiano.

Uma vez realizadas as entrevistas estas foram transcritas de forma integral, gerando o corpus da análise, ou seja, o conjunto representado pelos dados obtidos pela investigação. A análise foi realizada por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2009). De acordo com a ética

da investigação os nomes dos entrevistados não foram identificados, os dados recolhidos foram todos codificados, não sendo de forma alguma relacionados com os participantes. Os Diretores foram codificados de «D1 a D5» e os Professores de TIC de «P1 a P5». Por meio destes procedimentos metodológicos foi possível a exposição dos dados de forma mais clara e fluída, conforme os resultados apresentados a seguir.

Resultados e discussão dos dados

Neste subcapítulo estão presentes os principais resultados da aplicação dos dois questionários (um aplicado aos “participantes com aprendizagem em TIC” e outro aplicado aos “participantes sem aprendizagem em TIC”) e entrevistas semiestruturadas a cinco diretores e a cinco professores de TIC das universidades seniores. Relativamente à caracterização dos participantes, os “participantes com aprendizagem em TIC” foram constituídos por 121 mulheres (65%) e 65 homens (35%), constatando-se que a maioria, 84 (45,4%), situa-se no escalão etário 65 a 70 anos de idade. Os “participantes sem aprendizagem em TIC” foram constituídos por 132 mulheres (70,2%) e 56 homens (29,8%), constatando-se que a maioria (44,7%), situa-se no escalão etário 66 a 71 anos de idade.

Fatores socioculturais que influenciam a aprendizagem das TIC

Ao se averiguar os fatores que influenciam a aprendizagem das TIC nos “participantes com aprendizagem em TIC” através da aplicação de um questionário, verificou-se que 120 participantes (64,5%) referem que foi “para atualizar conhecimentos”, 97 (52,2%) mencionam que foi “para estar ativo intelectualmente”, 90 (48,4%) afirma que foi “para usar mais e melhor o computador que tenho em casa”. Através da resposta dos inquiridos verificou-se ainda que os participantes com ensino secundário ou equivalente são aqueles que mais atualizam conhecimentos através da aprendizagem das TIC, ou seja, indivíduos com mais habilitações literárias estão mais motivados na atualização de conhecimentos, estando esta necessidade incluída no paradigma da formação ao longo da vida (Páscoa, 2017). Estes resultados são semelhantes a outros estudos encontrados na literatura que mostram que as pessoas idosas se sentem excluídas das tecnologias digitais procurando formações relacionadas com a aprendizagem das TIC, para se atualizarem e utilizarem melhor o computador, tal como foi comprovado por outras investigações (Varela, 2012; Gomes, 2014; Núncio, 2015).

Relativamente aos fatores que explicam a não aprendizagem das TIC por parte dos “participantes sem aprendizagem em TIC”, a maioria 60 (31,9%) afirma “é muito difícil”, 54 (28,7%) refere “não tenho interesse” e 48 (25,5%) menciona “não tenho computador”. 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 probabilidade 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.

Isto quer dizer que a inclusão social também está ligada à posse de recursos necessários para uma efetiva participação social e económica uma vez que as TIC podem ajudar a prevenir e aliviar o isolamento social e a solidão entre pessoas com idades mais avançadas quando estas percebem o potencial inerente a essas tecnologias (Independent Age, 2010). Esses mesmos

resultados foram também identificados em pesquisas como em Pereira e Neves (2011), Colombo, Aroldi e Carlo (2014) e por Kachar (2010). No entanto, é importante mencionar que nem todas as pessoas mais velhas são vulneráveis, socialmente isoladas ou solitárias. Muitas pessoas idosas são ativas, envolvem-se em ações de voluntariado ou cuidam de familiares mais jovens e até mesmo fazem cursos formações em faculdades ou centros educativos mais vocacionados para pessoas mais velhas, como as universidades seniores. Ainda perante estes resultados, conforme Kachar (2000), esta geração mais velha que nasceu e foi educada em uma época em que o tempo transcorria em outra velocidade e as tendências das situações eram a estabilidade, hoje não consegue acompanhar as modificações sociais e tecnológicas. Para a maioria dos idosos, o uso do computador estaria totalmente fora do seu alcance, não envolvendo apenas motivos financeiros, mas emocionais. O uso desta tecnologia traz certas dificuldades, uma vez que tudo é muito desconhecido: os ícones, o rato, a velocidade, dificuldade em ler no monitor, a coordenação dos dedos sobre o teclado, a memória e a visão frágil para visualizar os ícones pequenos.

Quando os diretores das universidades seniores foram questionados sobre os fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC, as respostas subdividiram-se em duas dimensões: no que concerne aos fatores sociais, com destaque para a comunicação com os familiares, com a atualização de conhecimentos e nas possibilidades de se reduzir o isolamento social, conforme apresentado em alguns testemunhos:

“(...) utilizar os meios que lhes permitem falar com os netos, comunicar à distância (...)” (D1)

“(...) procuram as TIC para atualizar conhecimentos (...)” (D3)

“(...) alguns seniores vivem isolados e as TIC são uma forma de estarem em contacto com outras pessoas (...)” (D4)

Estes resultados são semelhantes a outros estudos encontrados na literatura. Christ et al. (2002) afirmam que a rotina dos idosos tem mudado continuamente com o advento das novas tecnologias, principalmente com a Internet, que os tem atraído cada vez mais. Segundo o Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio Grande do Sul, compreenderam que a principal utilização das tecnologias pelos idosos é a possibilidade de uma comunicação mais ágil com os familiares. As ferramentas digitais podem promover um meio para que as pessoas idosas diminuam o isolamento social e para que, dessa forma, possam usufruir de um processo de envelhecimento bem-sucedido e com qualidade. Shapira e Barak (2007), a partir de um estudo com um grupo de idosos israelitas concluíram que a aprendizagem das TIC na velhice traz uma melhoria significativa em aspetos como depressão, solidão e autocontrole, indicando que o uso da Internet contribui para o bem-estar e para a sensação de capacitação nas interações interpessoais.

No que diz respeito aos fatores culturais mencionados pelos diretores, estes relacionaram-se com a curiosidade em desmistificar e explorar as TIC, com a utilidade prática da disciplina de TIC na vida diária, com o interesse pela componente formativa e aquisição de conhecimento e também pelo desejo por parte das pessoas idosas de permanecerem ativas intelectualmente.

“(...) é a curiosidade, gostarem de aprender coisas novas, atração por uma novidade (...)” (D2)

“(...) 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)

“(...) todos estão despertos para o conhecimento (...)” (D4)

“(...) desejo de permanecer ativo do ponto de vista intelectual (...)” (D5)

Neste sentido, as pessoas com 50+ anos, apesar de possuírem muitas experiências de vida, apesar de ainda exercerem a sua atividade profissional, costumam sofrer preconceitos no local de trabalho no que diz respeito à sua eficiência num mundo tecnológico, pois a relação com a tecnologia é vista como um indicador de eficiência. A pressão social e profissional para que pessoas mais velhas se apropriem das novas tecnologias como as pessoas mais jovens, fazem com que algumas delas entrem num novo movimento, rumo a uma maior familiarização tecnológica, numa necessidade/curiosidade em entender a nova linguagem e em lidar com os avanços tecnológicos, tal como é corroborado por Kachar (2003).

Quanto às políticas sociais para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa, os diretores destacaram a necessidade de maior investimento das autarquias, em concreto do poder local na área da inclusão digital, em particular com a substituição de alguns dispositivos por se encontrarem obsoletos, a necessidade de alocar mais recursos humanos para uma inclusão digital mais eficaz das pessoas idosas, conforme se confirma com a seguinte resposta:

“(...) alguns equipamentos estão obsoletos e até poderia haver substituição dos próprios computadores, seria fundamental a existência de recursos humanos para ajudar no acompanhamento das pessoas mais velhas a integrarem-se melhor nas TIC, algumas até sentem medo em tocar no aparelho, daí haver essa necessidade de alguém que lhes explique e que as oriente (...)” (D3)

Assim, as intervenções orientadas para a participação da pessoa idosa na sociedade dizem respeito à ação de política desenvolvida pelo Governo, respetiva vontade da sociedade e cabimento orçamental para prover os recursos necessários (Carvalho, 2013). Importa aqui ressaltar o papel que o Governo de Portugal tem realizado com a promoção de uma estratégia para o desenvolvimento global e ativo, adaptado às necessidades da sociedade e das próprias pessoas idosas, entre as quais se destacam: o lançamento de programas de apoio ao cidadão idoso, nomeadamente aqueles que possuem problemas de mobilidade e que necessitam de apoio especial nas suas práticas diárias; financiamento da construção de centros de saúde; e, unidades de apoio ao idoso (centros-dia). No entanto, apesar destas medidas, e da lógica de integração da pessoa idosa na sociedade, há ainda um campo que necessita de uma maior ação e que foca a integração da pessoa idosa com o desenvolvimento da sociedade digital, para que esta população não se sinta hoje, nem no futuro infoexcluída.

Na sociedade moderna, tem-se assistido a um rápido e recente crescimento das TIC e do acesso à Internet. Os próprios serviços públicos em Portugal no âmbito da simplificação administrativa promoveram um conjunto de medidas que permitem o acesso aos dados do cidadão através de uma ligação à Internet, permitindo solicitar documentos, comprovativos dos

impostos, renovar documento de identificação, aceder aos dados de saúde, marcar consultas entre outras possibilidades (Mateus, 2008). A sociedade cada vez mais funciona numa rede tecnológica que gere e difunde o conhecimento e a comunicação através da realidade digital. Dessa forma, o ciberespaço tem ganho um grande destaque transpondo fronteiras, descentralizando e tornando o conhecimento global (Castells & Cardoso, 2005). Os idosos com acesso aos meios digitais de comunicação deixarão de estar tão isolados da sociedade e poderão desenvolver estratégias para melhorar a sua qualidade de vida e desenvolver habilidades/competências que os façam sentirem-se úteis à sociedade (Castells & Cardoso, 2005).

Nas entrevistas, os Professores de TIC foram questionados sobre estratégias/metodologias de ensino utilizadas na população idosa. De acordo com as respostas obtidas, os conteúdos programáticos das aulas de TIC dividem-se em três níveis: inicial, intermédio, avançado, são expostos de forma gradual, do mais simples para o mais complexo. Estes conteúdos relacionam-se com os interesses e experiências de cada formando, tendo uma aplicação prática ao seu quotidiano. Segundo os Professores de TIC, a explicação quando é possível faz-se individualmente para acompanhamento do ritmo de aprendizagem com o complemento da aplicação de fichas de conhecimento, uma vez que a maior parte dos formandos após as aulas de TIC não têm apoio para solidificar conhecimentos. As seguintes declarações testemunham esta ideia:

“(…) depois tenho que ir individualmente um a um, temos que essencialmente inculcar-lhes confiança e dizer-lhes que o computador não se estraga, eles têm medo de mexer e estragar a máquina, insistir com os seniores e dizer-lhes que eles são capazes de aprender as TIC (…)” (P3)

“(…) costumo dar fichas de aplicação de conhecimento. A maior parte deles não tem apoio em casa, não tem ninguém que os ensine, por vezes os seus familiares estão longe e os que estão perto estão ocupados com as suas vidas.” (P5)

Relativamente às competências digitais adquiridas na aprendizagem das TIC e sua aplicabilidade no quotidiano destaca-se a ideia que os formandos deste estudo comunicam através de email, skype, facebook, para interagir virtualmente com familiares e amigos, tal como se confirma nas seguintes afirmações:

“Os seniores adquirem competências digitais para utilizarem o email, o Skype e agora estamos a fazer um esforço para eles interagir com o Facebook, para eles verem como se pode utilizar as TIC e reduzir custos ao mesmo tempo.” (P1)

Segundo estes entrevistados também é habitual as pessoas idosas pesquisarem informações na Internet de acordo com os seus interesses, dedicando-se também à escrita de textos, conforme indicado nos testemunhos dos participantes P1 e P2:

“Costumam pesquisar informação sobre saúde, música, essencialmente fado, monumentos históricos, história de Portugal, notícias sobre a freguesia onde vivem.” (P1)

“(…) escrevem textos, nomeadamente poemas e utilizam o Word (…)” (P2)

Dois Professores de TIC referiram que algumas pessoas idosas interagem com a administração pública através dos seus serviços online, nomeadamente no envio do IRS através do portal das Finanças e aqueles que ainda não utilizam estes serviços mostram interesse em utilizá-los, onde também está incluído o interesse pelos serviços bancários (P1 e P5):

“Interagem com alguns serviços como as Finanças, muitos deles já fazem o IRS através da Internet, pesquisam assuntos na Loja do Cidadão online, aderem à e-fatura.” (P1)

“Alguns seniores também querem saber como utilizar os serviços bancários e os serviços das finanças para saberem enviar certas certidões e documentos.” (P5)

Outra opinião emitida por estes entrevistados, relacionada com as competências digitais, mas associada com o entretenimento e com o lazer, incluem os jogos digitais, digitalização de fotos e da leitura de jornais online (P2, P3 e P5):

“(…) uma minoria utiliza as TIC para jogar, para lazer e entretenimento.” (P2)

“(…) eles aprenderam a transferir as fotografias da máquina fotográfica para o computador e agora estão constantemente a colocar fotos de eventos e situações do seu dia a dia.” (P3)

“(…) leem jornais online.” (P5)

Segundo a opinião dos Professores de TIC as competências digitais adquiridas na aprendizagem das TIC e sua aplicabilidade no quotidiano resumem-se à comunicação, à pesquisa e escrita de textos, a uma aproximação com a administração pública e com o entretenimento. De acordo com estes testemunhos, pode-se fazer uma breve análise às entrevistas dos professores de TIC, enfatizando que as universidades seniores para além de ajudar as pessoas idosas a ocupar os seus tempos livres programando atividades educativas e culturais, salientam ainda a transmissão de conhecimentos, a integração social e a formação ao longo da vida.

É relevante investigar quais as abordagens adequadas para introduzir a pessoa idosa no universo das TIC e construir estratégias metodológicas, educacionais para preparar esta população (ativa ou aposentada) no domínio operacional dos recursos computacionais. É necessário gerar a alfabetização na nova linguagem tecnológica que se instala em todos os setores da sociedade e promover a inclusão do idoso nas transformações da sociedade. A abordagem educacional com idosos tem suas peculiaridades e requer a imersão neste universo para compreendê-lo e uma prática pedagógica específica, considerando as características físicas, psicológicas e sociais dessa faixa etária (Kachar, 2001).

Dickenson e Hill (2007), num estudo sobre padrões de comunicação em pessoas idosas escocesas concluíram que o e-mail é o meio de comunicação mais utilizado, permitindo uma aproximação maior com amigos e familiares, principalmente mais jovens. Também nesta vertente comunicacional, os resultados de um estudo dinamizado por Ferreira e Teixeira (2017) apontaram que a utilização das Redes Sociais Virtuais proporciona às pessoas idosas experiências positivas, principalmente relacionadas como um recurso para entretenimento e contacto com familiares e amigos. Por vezes o entretenimento é o foco, quando a população idosa utiliza as TIC, nomeadamente o uso de jogos online com uma componente de lazer com benefícios para o bem-estar e estimulação mental.

Kachar (2003) relata um estudo sobre o idoso e a relação de aprendizagem com o computador que pretendeu identificar as necessidades de aprendizagem das pessoas acima de 55 anos e ajudá-las a superar os seus medos e resistências diante das tecnologias. O estudo destaca que as pessoas idosas apresentam dificuldades específicas, mas que podem ser superadas com estratégias adequadas de aprendizagem, tais como seguir sequencialmente as instruções, sala com poucos alunos e uso de intervalos, respeitando o ritmo de cada um. Esta situação foi corroborada com os resultados obtidos nas entrevistas realizadas aos professores de TIC.

Principais impactos da aprendizagem das TIC no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento

Em relação aos impactos da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento, segundo a opinião dos “participantes com aprendizagem em TIC”, verificou-se que 116 participantes (62,4%) consideram que esta aprendizagem estimula a memória, já 102 (54,8%) afirmam que promove a comunicação e 87 (46,8%) referem que a aprendizagem das TIC torna o envelhecimento mais ativo. Neste âmbito, verificou-se também que as habilitações literárias tiveram grande influência na aprendizagem em TIC, pois os indivíduos com mais nível educacional foram aqueles que consideraram que as TIC tinham impacto positivo na memória.

A opinião dos diretores também coincide com a dos inquiridos relativamente aos impactos da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento, uma vez que a memória e as aptidões intelectuais são beneficiadas com a aprendizagem das TIC. Estes entrevistados deixam um alerta para as pessoas idosas estimularem diariamente as suas capacidades mentais de modo a prevenir o Alzheimer ou outras demências, conforme se pode verificar nas seguintes afirmações:

“(...) continuar a exercitar a memória como era solicitada por uma vivência mais jovem. O Bem-estar mental sai beneficiado (...).” (D1)

“(...) muito positivo em especial para a memória pois as pessoas exercitam melhor as suas aptidões mentais (...).” (D2)

“É imprescindível os seniores estimularem no dia a dia todas as faculdades mentais, pois surgem nesta etapa da vida muitas doenças como Alzheimer ou outras demências, a memorização, o raciocínio é estimulado (...).” (D3)

Os entrevistados também referiram que a participação e inclusão na sociedade digital era imprescindível para a população idosa, pelo facto destas pessoas necessitarem de estar atualizadas na política, nas notícias diárias, com a finalidade de não ficarem excluídas da atualidade:

“Os seniores têm mais facilidade em participar na sociedade, não se sentem tão excluídos das novas tecnologias (...).” (D1)

“(...) pessoas encaram as TIC como uma ajuda para viver melhor ao nível social, não se sentem excluídos, sentem-se participantes e ativos do seu tempo, têm que ter essa informação informática porque ela faz parte do quotidiano de agora (...).” (D2)

Pela análise destes dados, pode-se considerar que a vida das pessoas idosas que utilizam as TIC é marcada por mudanças significativas que podem favorecer o seu desenvolvimento psicossocial e permitir melhor qualidade de vida. Castells (2004), afirma que a Internet é uma expansão da vida em todas as suas dimensões, ou seja, ela amplia as possibilidades de lazer, amizade, conhecimento, entre outras, na medida em que facilita o acesso ao conhecimento e a interação com outras pessoas. Outro benefício citado por Kachar (2003) é a oportunidade da pessoa idosa tornar-se um aprendiz virtual, continuando a adquirir conhecimento, e isso proporciona um bem-estar global. Também Santos (2005), ressalta que a linguagem é a forma como conseguimos interagir com os semelhantes. Por isso a importância da pessoa idosa também se apropriar dessa nova linguagem tecnológica. O contacto da pessoa idosa com a Internet possibilita que ela se torne mais integrada na sociedade, na medida que se apropria dos códigos de linguagem do mundo moderno.

Os conhecimentos da Internet são ligações para o novo século e, além de serem um caminho para combater a exclusão social que as pessoas idosas vivenciam, são um espaço de comunicação, de troca com pessoas de todo o mundo e de aprendizagem constante. Portanto, valorizar a experiência da pessoa, através do uso de interação em ambientes de educação permanente na Web, e despertar seu interesse em assumir o papel de cidadão da sociedade, é fundamental para mensurar a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

Considerações finais

Através dos resultados desta investigação, constatou-se que os participantes com mais habilitações literárias estão mais motivados para a aprendizagem das TIC. Após a análise dos questionários aplicados aos participantes com aprendizagem em TIC, verificou-se que os fatores socioculturais que influenciam a aprendizagem em TIC estão relacionados com a atualização de conhecimentos, com a necessidade de estar ativo intelectualmente e com a melhor utilização do computador. Todavia, os fatores que explicam a não aprendizagem das TIC, relacionam-se com o facto dos participantes considerarem a aprendizagem das TIC difícil, falta de interesse e também a falta de computador. De um modo geral, nesta investigação, o perfil dos participantes que não aprenderam TIC contempla baixas habilitações académicas e baixos rendimentos.

Na opinião dos diretores das universidades seniores, os fatores socioculturais envolvidos na aprendizagem das TIC estão relacionados com fatores sociais que envolvem a comunicação com familiares, atualização de conhecimentos e redução do isolamento, bem como com fatores culturais relacionado com a curiosidade que estes participantes têm em desmistificar e explorar as TIC, com a utilidade prática da disciplina de TIC, com o interesse pela componente formativa e para permanecerem ativos intelectualmente. Os diretores das universidades seniores, também salientam nesta investigação a necessidade de maior investimento por parte das autarquias na área da inclusão digital com a substituição de alguns dispositivos por se encontrarem obsoletos e com a necessidade de alocar mais recursos humanos a realizar formações em TIC à população idosa.

Esta investigação também identificou as estratégias e metodologias de ensino utilizadas por parte dos professores de TIC das universidades seniores em que estas se relacionam com três níveis de formação: inicial, intermédio, avançado. Os conteúdos lecionados relacionam-se com os interesses expostos pelos formandos e com aplicação prática no seu quotidiano. As

competências digitais adquiridas pelos participantes e sua aplicabilidade no quotidiano relacionam-se essencialmente com a comunicação por email, Skype, Facebook como forma de interação virtual com familiares e amigos. Alguns participantes desta investigação também interagem com a administração pública através dos serviços online e mostram interesse em saber utilizar os serviços bancários virtualmente. Também foram reportadas por parte dos professores de TIC as competências digitais relacionadas com entretenimento e lazer, nomeadamente, jogos digitais, digitalização de fotos e leitura de jornais online. No que diz respeito aos impactos da aprendizagem das TIC no Bem-Estar ao longo do processo de envelhecimento, a opinião manifestada pelos participantes com aprendizagem em TIC convergiu com a dos diretores das universidades seniores, uma vez que ambos concordam que a aprendizagem das TIC estimula a memória, promove a comunicação e torna o envelhecimento mais ativo, promovendo a participação e inclusão na sociedade digital.

Na atualidade os relatórios estatísticos mostram que as pessoas idosas são o segmento que mais cresce entre os utilizadores de Internet e das TIC. Assim, nos próximos anos, um número cada vez maior de pessoas idosas se tornará utilizadores das TIC e, conseqüentemente, enfrentarão novos desafios, algo que os trabalhos sobre TIC e idosos, apesar de alguns serem abrangentes, não contemplam. Contudo, em termos de políticas, os resultados desta investigação, já constituem um contributo para o desenvolvimento de estratégias para uma política mais inclusiva para promover a inclusão social e o seu bem-estar através das TIC.

Bibliografia

- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lidel.
- Castells, M. (2004). A galáxia da Internet: reflexões sobre Internet, negócios e sociedade. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Castells, M., & Cardoso, G. (2005). *A Sociedade em Rede - do conhecimento à Ação Política*. Imprensa Nacional Casa Moeda. https://egov.ufsc.br/portal/sites/default/files/a_sociedade_em_rede_-_do_conhecimento_a_acao_politica.pdf
- Christ, R., Palazzo, L. A. M., Marroni, F. V., & Xavier, R. T. O. (2002). Construindo comunidades virtuais para a Terceira Idade. *REIC – Revista eletrónica de iniciação científica, II (IV)*, <http://www.sbc.org.br/reic/edicoes/2002e4/>
- Colombo, F., Piermarco, A., & Simone, C. (2014). Stay tuned: the role of ICTs in elderly life. In G. Riva, P. Marsan, C. Grassi (Eds.). *Active ageing and healthy living* (pp. 145-156). IOS Press.
- Coutinho, C. (2014). Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática. Edições Almedina.
- Dickenson, A., & Hill, R. (2007). Keeping in touch: talking to older people about computers and communication. *Journal Educational Gerontology, 33* (8), 613-630.
- Ferreira, M., & Teixeira, K. (2017). O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. *Revista Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento, 22* (3), 153-167.
- Gomes, M. (2014). *Inclusão digital na terceira idade: a integração das TIC numa escola superior sénior*. [Tese de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Repositório Científico Lusófona. https://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/5170/1/Mara_Gomes_Disserta%3a7%3a3o.pdf
- Helsper, E. (2009). The ageing internet: digital choice and exclusion among the elderly. *Working with older people, 1* (4), 28-33. <https://doi.org/10.1108/13663666200900068>
- Independent Age (2010). Older people, technology and community: The Potential of Technology to Help Older People Renew or Develop Social Contacts and to Actively Engage in Their Communities. https://www.cisco.com/c/dam/en_us/about/ac79/docs/wp/ps/Report.pdf
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2017). *Projeções de população residente 2015-2080*. Instituto Nacional Estatística. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=289229688&att_display=n&att_download=y
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2019). Sociedade da informação e do conhecimento. Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias. Instituto Nacional Estatística.

- Kachar, V. (2000). A terceira idade e o computador: interação e transformações significativas. *A Terceira Idade*, 11 (19), 5-21.
- Kachar, V. (2001). *A Terceira Idade e o Computador: Interação e Produção no Ambiente Educacional Interdisciplinar*. [Tese de doutoramento não publicada]. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Kachar, V. (2003). Terceira Idade & Informática: Aprender revelando potencialidades. Cortez.
- Kachar, V. (2010). Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. *Revista Kairós – Gerontologia*, 13 (2), 131-147.
- Marketest (2016, outubro 25). 3,7 Milhões possuem tablet. <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~214f.aspx>
- Mateus, J. (2008). O Governo Electrónico, a sua aposta em Portugal e a importância das Tecnologias de Comunicação para a sua estratégia. *Polytechnical Studies Review*, 6 (9), 1-5.
- Núncio, V. (2015). *Estudo da utilização das TIC na USALBI e o contributo para a redução do isolamento dos idosos*. [Tese de mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2849/1/Tese%20Mestrado%20Vera%20N%C3%B4ncio_.pdf
- Nunes, A. (2017). Modernização, envelhecimento e infoexclusão em Portugal. *Revista Kairós – Gerontologia*, 20 (2), 79-99.
- Nunes, A., & Nunes, M. (2016). A saúde em Portugal: um olhar sobre o distrito de Castelo Branco. RVJ Editores.
- 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. Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2017). Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+. *Revista Kairós - Gerontologia*, 20 (3), 31-56. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/30900/21382>
- Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos e as TIC – competências de comunicação e qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, 14 (1), 5-26.
- Pordata (2019). *Indicadores de Envelhecimento segundo os Censos*. <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos++525>
- Quaresma, M., & Ribeirinho, C. (2016). Desafios do Séc. XXI. *Revista Kairós Gerontologia*, 19 (3), 29-49. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/30900/21382>
- Santos, L. (2005). *Tecnologias de informação e comunicação: o email redimensionando as relações sociais de idosos*. [Tese de mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. TEDE. Sistema de Publicação Eletrônica de Teses e Dissertações. <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/12585>
- Shapira, I., & Barak, A. (2007). Promoting older adults well-being through Internet training and use. *Journal Aging and Mental Health*, 11 (5), 477-484.
- Varela, C. (2012). O impacto dos cursos TIC das universidades seniores na inclusão digital da terceira idade. *Dissertação de Mestrado em Educação*. Universidade de Lisboa.