



ENVELHECER EM TEMPOS DE MATRIX

METÁFORAS, REFLEXÕES E PRÁTICAS EM GERONTOTECNOLOGIA

Vito Carioça
(Coord.)



ware social na
sistemas e Tec-

proposta ino-
ducação, 4(2),

as idosas, Dis-

Idosa. Mestra-

t, por faixa etá-
sula/Tabela.

vw.pordata.pt/

nan-Computer

ugal: na explo-

euschner, A. &

f computer use
5), 431-447.

CAPÍTULO 6

- O Envelhecimento e o usufruto da era digital
através da aprendizagem das TIC -

Gina Maria Gouveia Páscoa
(ginapascoa@hotmail.com)

PhD – Investigadora integrada na Age.Comm – Unidade de Investigação
Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais
do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), Portugal.
Enfermeira na Unidade Local de Saúde
de Castelo Branco (ULSCB, EPE), Portugal.

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

PhD - Investigador integrado na Age.Comm - Unidade de Investigação
Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais do Instituto Politécnico de
Castelo Branco (IPCB). Professor Adjunto na Escola Superior
de Educação (ESE) do IPCB, Portugal.

Resumo

Portugal é um dos países mais envelhecidos do mundo, com 153 idosos por cada 100 jovens, revelam as estatísticas oficiais. E o cenário vai agravar-se nas próximas décadas. As tecnologias têm um papel cada vez mais importante no modo como vivemos e nos relacionamos. Estima-se que cerca de 35% da população idosa, tanto em Portugal como no resto da Europa, não tenha qualquer competência digital. Esta limitação aumenta o sentimento de solidão e isolamento deste segmento da população, assim como a dificuldade no acesso a informação e serviços, incluindo os serviços de saúde, a perda de autonomia e o aumento do sentimento de incapacidade e inadaptação à sociedade. É precisamente para contrariar este cenário que surge esta investigação de forma a apostar na melhoria das competências

digitais através da aprendizagem das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos adultos mais velhos e maior adaptação à sociedade, o que se reveste de extrema importância face ao aumento da esperança média de vida. Esta investigação 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 (mental e social) ao longo do processo de envelhecimento. Foi realizado um estudo exploratório do tipo descritivo de carácter quantitativo/qualitativo, envolvendo uma amostra de 374 participantes que responderam a um questionário, 5 diretores de 5 universidades seniores do distrito de Castelo Branco e 5 professores de TIC dessas mesmas universidades que foram entrevistados através de entrevista semiestruturada. Os resultados vieram mostrar 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. Os impactos no Bem-estar mental englobam o estímulo da memória, das aptidões intelectuais com maior rapidez no pensamento e raciocínio, no Bem-estar social os impactos incidem essencialmente na comunicação, na participação na sociedade digital e na relação entre inclusão digital e social. Os resultados obtidos permitiram concluir que é necessário estratégias educacionais eficazes que visem a promoção de ações de aprendizagem ao longo da vida e implementação de políticas sociais que permitam uma adequada inclusão digital e social.

Palavras-chave: Envelhecimento; TIC; Bem-estar mental; Bem-estar social; Competências digitais

Abstract

Portugal is one of the oldest countries in the world, with 159 seniors per 100 young people, according to official statistics. And the scenario will worsen in the coming decades. Technologies play an increasingly important role in the way we live and relate. It is estimated that around 35% of the elderly population in both Portugal and the rest of Europe do not have any digital skills. This limitation increases the feeling of loneliness and isolation of

ENVELHECER

this segment (information and skills) the increased need to counteract this situation by improving digital technologies. The study aimed to know the impact of this learning on the mental and social well-being of the elderly over the learning process. An exploratory study of a descriptive nature was carried out, involving a sample of 374 participants who answered a questionnaire, 5 directors of 5 senior universities in the district of Castelo Branco and 5 teachers of TIC from these same universities who were interviewed through a semi-structured interview. The results showed that the factors that explain the choice of TIC learning are related to the updating of knowledge, the need to be intellectually active and to use the computer better. The impacts on mental well-being include the stimulation of memory, intellectual aptitudes with greater speed in thought and reasoning, and the social impacts essentially on communication, participation in digital society and the relationship between digital inclusion and social. The results obtained allowed us to conclude that it is necessary to implement effective educational strategies that aim to promote learning actions throughout life and implementation of social policies that allow

Keywords: Aging

Introdução

Durante séculos, Portugal tem sido um dos países mais idosos do mundo, com 159 idosos por cada 100 jovens, segundo as estatísticas oficiais. E o cenário vai piorar nas próximas décadas. As tecnologias desempenham um papel cada vez mais importante na forma como vivemos e nos relacionamos. Estima-se que cerca de 35% da população idosa em Portugal e no resto da Europa não possui qualquer habilidade digital. Esta limitação aumenta o sentimento de solidão e isolamento de

mação e Comu-
 talidade de vida
 o que se reveste
 tia de vida. Esta
 as socioculturais
 populações 50 +, e
 ental e social) ao
 studo explorató-
 envolvendo uma
 onário, 5 direto-
 ico e 5 professo-
 vistados através
 ar que os fatores
 ionam-se com a
 ntelectualmente
 r mental englo-
 1 maior rapidez
 3 incidem essen-
 rital e na relação
 titiram concluir
 em a promoção
 ção de políticas
 al.

em-estar social;

! seniors per 100
 rioro will worsen
 nportant role in
 % of the elderly
 t have any digi-
 and isolation of

this segment of the population, as well as the difficulty in accessing information and services, including health services, the loss of autonomy and the increased feeling of incapacity and inadequacy to society. It is precisely to counteract this scenario that this research emerges in order to focus on improving digital skills through learning Information and Communication Technologies (ICT) to contribute to improving the quality of life of older adults and greater adaptation society, which is extremely important given the increase in average life expectancy. This research aimed 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 (mental and social) throughout the aging process. A quantitative / qualitative descriptive exploratory study was carried out, involving a sample of 374 participants who answered a questionnaire, 5 directors from 5 senior universities in the Castelo Branco district and 5 ICT teachers from those same universities who were interviewed through semi structured interview. The results show that the factors that explain the choice for learning ICT relate to the updating of knowledge, the need to be intellectually active and make better use of the computer. Impacts on mental well-being include the stimulation of memory, intellectual skills with greater fluency in thinking and reasoning, social welfare impacts mainly on communication, participation in digital society and the relationship between digital and social inclusion. The results obtained led to the conclusion that effective educational strategies aiming at the promotion of lifelong learning actions and the implementation of social policies that allow an adequate digital and social inclusion are necessary.

Keywords: Aging; ICT; Mental well-being; Social well-being; Digital skills.

Introdução

Durante séculos os adultos mais velhos não originaram grandes preocupações quer no seio da família, quer na comunidade e na sociedade em geral, devido a um conjunto de fatores, entre eles, uma longevidade reduzida, a permanência da mulher na vida doméstica, diferentes valores familiares e sociais, uma natalidade elevada permitia a manutenção de uma pirâmide populacional equilibrada e jovem. Contudo, a sociedade evoluiu sofrendo

outras ciências, significativas a envelhecimento e população em comunidades encontrar políticas e sociais possíveis diffe- ano internacio- todas as idades", s velhos devem tidos e circuns- pessoal (dar-lhes dados de saúde o ativo, de uma res associados a de doenças, em tuição de um servação do em- 2000). Contudo, tram associadas social é necessá- oria da qualida- ipostas com este nvolvente, pelos a realidade. nde tudo estava , pelo professor. seria adequado o no mundo do om o advento e dades e oportu-

nidades que a mesma veio promover na sociedade. Neste novo contexto, foram os mais jovens que souberam aproveitar esta nova dinâmica apoiada num ambiente recheado das designadas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) – fazendo que nada permanecesse igual, quer ao nível das aprendizagens, quer ao nível das relações interpessoais, quer ao nível do mundo do trabalho. Todas as atividades, desde o início do presente século XXI, começaram a ser realizadas num contexto digital, com a promoção de um conjunto de medidas designadas por ‘desmaterialização’ que, no final de contas, constituíram medidas que visavam promover a migração de suportes analógicos para suportes digitais.

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 infínitável das 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 adultos mais velhos (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 a fim de podermos 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. O envelhecimento da população e difusão das TIC fazem parte da realidade de diversas regiões do mundo. Dados recentes sobre Portugal indicam que a apropriação e uso das TIC aumentaram em todas as camadas da população, mas ainda existe uma expressiva diferença 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 (16 e 24 anos), 80% entre adultos (45-54 anos) e uma menor representatividade de 34% entre os adultos mais velhos (65-74 anos) (INE, 2018).

Perante esta problemática e com base em todas as transformações nas novas

áreas da gerontologia, gerontotecnologia e envelhecimento ativo, surge esta investigação que procura dar resposta à seguinte pergunta: *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?* O presente artigo aborda um referencial teórico referente a questões demográficas e epidemiológicas do envelhecimento, contextualiza o envelhecimento ativo e Bem-estar na população idosa. Faz referência à temática da aprendizagem ao longo da vida e ao papel das universidades seniores com menção ao processo de envelhecimento e a relação com as TIC. Descreve as várias dimensões das orientações metodológicas, faz a análise e discussão dos resultados, terminando com a conclusão da investigação.

Referencial teórico e contextualização

Questões demográficas e epidemiológicas do envelhecimento

O envelhecimento constitui um dos desafios recentes da nossa sociedade e o século XXI é certamente o século do envelhecimento. É, na verdade, um dos atuais fenómenos demográficos mais significativos, constatando-se que o aumento do número de adultos mais velhos 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 topo cresce devido ao aumento da proporção dos adultos mais velhos. O conceito de envelhecimento demográfico diz respeito a uma progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens enquanto o peso das gerações mais velhas aumenta. O início desta mudança coincide em geral com a descida da natalidade, provocando a redução da base da pirâmide e consequente alargamento do peso das gerações mais velhas no topo (Bandeira, 1996)

Nos últimos trinta anos, a esperança média de vida cresceu associada a uma conjuntura de fatores de uma nova vivência da sociedade, entre elas, a melhoria das condições de vida, avanço da medicina, alterações sociais e económicas. Para Netto (1996), a população mundial em 1900, com mais de 65 anos, era menos de 1%, nos finais do século XX atingiria 6,2% e em 2050 corresponderá a um quinto da população mundial, evidenciando um processo acelerado do envelhecimento da população mundial.

ENVELHECER E

No que se refere disponíveis na)
cimento, a popi
comparativame
ção de 19,6%. C
comparação coi
em Portugal, er
por cada 100 jo
Neste contexto,
longevidade, or
representada cc
Todavia, de aco
lação portuguesa:
velhos com esta
formal e pelas s
número de refo
com o reforço d
cia para a integri
quentemente ur
O processo de e
terações biológi
percurso de vic
considerar uma
envelhecimento
mico, progressi
nascimento até,
individual, ou s
ciado a um con
processam ao Ic
A Direção Gera
de das Pessoas
associado a um
ticos e psicológi
a ocorrência de

vo, surge esta
juais os fatores
e quais os im-
velhecimento?
testões demo-
o envelheci-
à temática da
seniores com
.: Descreve as
e e discussão

to
sociedade e o
dade, um dos
ndo-se que o
ue atinge glo-
nto, a ritmos e
erifica-se atu-
l em que topo
tos. O concei-
siva diminui-
gerações mais
om a descida
: consequente
eira, 1996)
u associada a
de, entre elas,
ções sociais e
, com mais de
.2% e em 2050
ando um pro-

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, a população com 65 ou mais anos em Portugal representa 21,3% comparativamente à União Europeia (UE)28 que assume uma representação de 19,6%. Quanto à população ativa por idoso esta representa 3% em comparação com 3,3% na UE28, havendo 153 idosos por cada 100 jovens em Portugal, enquanto na UE28 existe um número inferior de 126 idosos por cada 100 jovens, demonstrando que Portugal é um país envelhecido. Neste contexto, é pertinente referir que em Portugal existe cada vez maior longevidade, onde a esperança de vida à nascença (Homens e Mulheres) é representada com um valor 81,6% superior à UE28 que se situa em 80,9%. Todavia, de acordo com os dados da European Commission (2017), a população portuguesa para o futuro terá uma maior proporção de adultos mais velhos com estado civil solteiro, devido à perda de influência do casamento formal e pelas situações de divórcios mais acentuado. Indica também que o número de reformados deverá diminuir devido às políticas sociais vigentes com o reforço do aumento da idade da reforma. E realça também a tendência para a integração dos adultos mais velhos no seio da sua família e consequentemente um recuo ao processo de institucionalização.

O processo de envelhecimento encontra-se associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se desenrolam ao longo do percurso de vida. Sendo assim, é difícil determinar o momento exato a considerar uma pessoa como idosa. Segundo Veloso (2015, p. 7), "(...) o envelhecimento deve ser compreendido como um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que acompanha o ser humano desde o seu nascimento até à sua morte. Este é um fenómeno pessoal e de variabilidade individual, ou seja, que varia de indivíduo para indivíduo, e que está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo do ciclo de vida (...)".

A Direção Geral de Saúde (DGS), no seu Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2006, p. 9), indicava que o envelhecimento estava associado a um conjunto de determinantes individuais, biológicos, genéticos e psicológicos, contribuindo para a forma como envelhecemos e para a ocorrência de doenças ao longo da vida e que este mesmo declínio das

funções está intimamente relacionado com fatores externos, comportamentais, ambientais e sociais. O envelhecimento é um fenómeno natural que faz parte do ciclo da vida, que comporta as suas vantagens e desvantagens e é influenciado por fatores intrínsecos (inerentes ao próprio indivíduo) e fatores extrínsecos (inerentes ao meio ambiente). Constitui um processo ao qual estão sujeitos todos os seres vivos, não estando associado a doença ou incapacidade, já que pelo simples facto de se viver, logo se envelhece. Corresponde à última fase do ciclo de vida e junta um conjunto de pessoas diferentes e únicas a nível biopsicossocial a que chamamos de idosos, seniores, adultos mais velhos e outras designações. Também Fernandes (2000), afirma que o envelhecimento não é sinónimo de doença ou incapacidade, mas sim uma menor capacidade orgânica e psíquica, devido ao agravamento de fenómenos inerentes à funcionalidade do sistema regular do organismo. Neste sentido, pode afirmar-se que o processo de envelhecimento, afeta a pessoa a nível biopsicossocial, compreendendo todas as alterações morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Ou seja, os fatores relacionados com o envelhecimento contemplam não só as características pessoais, inerentes ao indivíduo enquanto ser humano, mas também relacionadas com o seu historial de vida, classe social, acesso a cuidados de saúde, valores perante a estrutura familiar e da sociedade em geral. A este respeito, Fonseca (2005), afirma que a multiplicidade de trajetórias desenvolvimentais ao longo da velhice encontra a sua origem tanto nas modificações de cariz biológico e psicológico a que qualquer indivíduo está sujeito à medida que a idade avança, como nas relações que os indivíduos estabelecem com pessoas e instituições que encontram nos respetivos contextos sociais, ou seja, família, redes informais de relações, vizinhança, comunidade, sociedade, cultura e segmento da história. Assim sendo, não existe uma velhice, mas formas diferentes de envelhecer.

O processo de envelhecimento constitui assim, uma realidade que a sociedade não deve ignorar, mas sim, procurar respostas para as causas que determinam as atuais condições de saúde e de vida dos adultos mais idosos, conhecer as múltiplas facetas de todo este processo, promover um planeamento adequado para dar resposta a esta realidade e às suas especificidades. Encontrar um caminho para um envelhecimento bem-sucedido con-

siste numa velhice, mas indivíduo o sua express.

Envelhecimento

O processo numa nova velhice, com redução de produtividade, implementação da Estratégia Nacional do Envelhecimento (2017) a necessidade de longo prazo aos desafios da velhice. Comprometimento económico, participação ativa “... participação que as pessoas Uma mudança mais velhice e processos de desenvolvimento de possibilidades socialmente acontecimento uma minimização ou perda. Em suma, Fatores bem-sucedidos da vida assuas condições ambientais e espiritual, fundamentais.

comportamen-
to natural que
é desvantagens
o indivíduo) e
um processo ao
to a doença ou
envelhece. Cor-
le pessoas dife-
losos, seniores,
les (2000), afir-
pacidade, mas
) agravamento
do organismo.
mento, afeta a
rações morfo-
s relacionados
s pessoais, ine-
acionadas com
saúde, valores
respeito, Fon-
envolvimentais
ações de cariz
à medida que
ecem com pes-
sociais, ou seja,
de, sociedade,
a velhice, mas

de que a socie-
causas que de-
s mais idosos,
er um planea-
s especificida-
-sucedido con-

siste numa tarefa de carácter individual, inerente ao próprio adulto mais velho, mas também à sociedade em geral que deverá proporcionar a cada indivíduo os recursos necessários que lhe permitam concretizar com êxito a sua expressão pessoal de envelhecimento.

Envelhecimento ativo e o Bem-estar

O processo de envelhecimento deve ser encarado num novo paradigma, numa nova perspetiva, valorizando a individualidade dos adultos mais velhos, com recurso à implementação de medidas preventivas de controlo e de redução de possíveis perdas e de encontrar respostas criativas para a implementação de uma qualidade de vida nesta fase. Segundo o documento da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (2017) a necessidade da promoção de um envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida, constitui o caminho apontado para dar respostas aos desafios relacionados com a longevidade e o envelhecimento da população. Compreendendo uma participação ativa e contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica. Entendendo-se como envelhecimento ativo "(...) o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (WHO, 2002).

Uma mudança de paradigma sobre o envelhecimento que vise o adulto mais velho e a sociedade em geral, a adoção e aquisição de atitudes e de processos de *coping*, que permitam ao adulto mais velho, apesar do aumento de possíveis défices, permanecer independente, autónomo, produtivo e socialmente ativo nesta fase da vida. Uma necessidade da maximização de acontecimentos positivos e desejáveis (longevidade e satisfação de vida) e uma minimização de acontecimentos negativos e indesejáveis (doença crónica ou perda irreversível das capacidades mentais) (Fonseca, 2005).

Em suma, Fernández-Ballesteros (2004) indica que um envelhecimento bem-sucedido, encontra-se relacionado como caminho e processo ao longo da vida assumido pela pessoa humana na sua individualidade, nas condições ambientais envolventes quer a nível físico, psicológico, social, cultural e espiritual, para alcançar um bom funcionamento a nível dos domínios fundamentais. No domínio da saúde física, realça-se a manutenção de es-

tilos de vida saudável para a promoção da saúde e prevenção da doença, como uma prática regular de exercício físico e da manutenção de uma dieta nutricional equilibrada e saudável. No domínio cognitivo, a prática de exercício físico exerce um efeito positivo no funcionamento cognitivo dos adultos mais velhos, através de treinos cognitivos diminuem declínios intelectuais e atenuação do seu comprometimento. No domínio da regulação emocional, a necessidade do reforço das emoções positivas através do desenvolvimento da autoeficácia e de estratégias de *coping*, uma vez que emoções negativas se encontram associadas a um envelhecimento patológico e a uma maior mortalidade, casos de depressão, ansiedade ou estilos não adaptativos de *coping*. No domínio da interação social, o fator de convívio permite a promoção do bem-estar individual e coletivo no reforço de laços sociais, quer familiares, comunitários e da sociedade em geral.

Primeiramente, o conceito de Bem-estar surgiu principalmente relacionado com o poder económico, ou seja, este traduzia-se em bem-estar material, mas rapidamente procurou-se relacionar o bem-estar com conceitos como a saúde, as relações interpessoais e qualidade de vida (Galinha & Ribeiro, 2005). Este conceito enquadrar-se no constructo de saúde mental, sendo uma condição essencial para a mesma (Galinha, 2008). O bem-estar é dividido em duas dimensões: o subjetivo que liga em si proporções de afeto positiva e negativo e também a satisfação com a vida; e o Bem-estar Psicológico que envolve o funcionamento psicológico mais complexo. Aqui iremos abordar de forma geral o Bem-estar subjetivo. Segundo Sagiv e Schwartz (2000), o Bem-estar subjetivo deve ser distinguido um aspecto cognitivo, sendo conceptualizado como a satisfação com a vida e um aspecto afetivo sendo conceptualizado como a satisfação com a vida e um estado efetivo a longo termo, sendo composto por Bem-estar subjetivo é um estado efetivo a longo termo, sendo composto por três componentes: a experiência acumulada de afeto positivo em domínios da vida importantes, a experiência acumulada de afeto negativo e por fim a avaliação da satisfação com a vida global ou domínios específicos importantes. De acordo com Galinha (2008), o bem-estar subjetivo é composto por duas dimensões: a dimensão cognitiva consiste na avaliação do indivíduo sobre a sua vida e vai conduzir a um maior ou menor grau de satisfação com a vida e a segunda dimensão é a emocional, que indica o grau de felicidade

ENVELHEC

do indivíduo
subjetivo é r
A satisfação
definido con
ferre-se à aval
vida. As pes:
estados afeti
e quando est
com a vida tr
que levam as
positiva (Dio
Relativamente
definido ante
uma grande
ma tranquil
aumento sigr
garantir a qu
mais velho. I
cessário que
mudanças qu
diversos acor
divíduos esc
a diferença ei
quer ao nível
Também na f
para a comp
sua vez, vari
ção, rendime
social. A dim
rentes indicac
intelectuais e
nos seguintes
e inclusão soc
o Bem-estar c

ção da doença, não de uma doença, a prática de cognitivo dos declínios ino da regulação através do de- a vez que emo- nto patológico ou estilos não or de convívio esforço de laços al.

nte relacionado estar material, conceitos como nha & Ribeiro, ital, sendo uma star é dividido e afeto positiva psicológico que remos abordar rartz (2000), no ivo, sendo con- ivo sendo con- Sirgy (2002), o composto por o em domínios ativo e por fim efcícos impor- é composto por o do indivíduo satisfação com u de felicidade

do indivíduo relativamente à sua vida. A dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo é representada pelo conceito de satisfação com a vida.

A satisfação com a vida é um dos fatores de bem-estar, que geralmente é definido como tendo uma vida boa e sendo feliz. O bem-estar subjetivo refere-se à avaliação, cognitiva ou afetiva que o sujeito faz sobre a sua própria vida. As pessoas experienciam um bem-estar subjetivo quando apresentam estados afetivos positivos, quando realizam atividades que lhes dão prazer e quando estão satisfeitos com a sua vida (Diener et al., 1999). 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).

Relativamente à satisfação com a vida em adultos mais velhos, como foi 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 do idoso. Com o aumento significativo da população mais idosa, é de extrema importância garantir a qualidade de vida, felicidade e a satisfação com a vida no adulto mais velho. Para se puder atingir a satisfação com a vida na velhice, é necessário que o sujeito ao longo do percurso de vida, aprenda e se adapte às mudanças que são impostas entre sujeito e o meio ambiente que surgem em diversos acontecimentos de vida, sendo que o tipo de respostas que os indivíduos escolhem como mecanismos de *coping*, mais tarde acaba por fazer a diferença entre elas, quando envelhecem, quer em termos de bem-estar e quer ao nível da satisfação de vida.

Também na perspetiva de Páscoa (2017), o conceito de «Bem-estar» remete para a componente cognitiva designada satisfação com a vida, e esta por sua vez, varia com algumas variáveis (idade, género, estado civil, educação, rendimento) e exige atingir metas de natureza mental e de natureza social. A dimensão mental tem como objetivo uma melhor eficácia em diferentes indicadores como, por exemplo, aprendizagem, memória e aptidões intelectuais e a dimensão social tem como finalidade melhor capacidade nos seguintes indicadores como, por exemplo, participação, comunicação e inclusão social. Tal como afirma Páscoa e Gil (2015a), a preocupação com o Bem-estar desta população idosa exige uma educação permanente para

s digitais, sendo
acionais para
ursos computa-
tências digitais
to, o paradigma
nelhorar a satis-
sociedade cada
s locais privile-
ivo.

es
pos sociais mais
uma tarefa fácil
nez (2000), a de-
que ultrapassar
o-alvo. Quando
nclua, de forma
ducação Geron-
um conjunto de
ersidades para a
la Educação Ge-
ersidade para os
sentados e, afas-
rsidade não vai
, mas para uma
recial referência.
am da iniciativa
rais direta à San-
as de caráter cul-
rsificação, desde
, é a designação
ária. Em relação
m Jacob (2012),
inástica, música,

trabalhos manuais e artes. Como afirma Rodrigues (2012), o sucesso das UTI em Portugal reside no facto das mesmas assentarem numa componente humana, social, educativa e para a saúde que se destina aos adultos mais velhos, mas, mais relevante ainda, porque todas estas valências são concretizadas também através dos idosos, através do seu envolvimento ativo e colaborativo.

Em Portugal, na atualidade, as Universidades Seniores têm vindo a ser criadas em praticamente todos os concelhos do país, podendo afirmar-se que já possuem uma cobertura de abrangência nacional. Neste âmbito, é importante referir-se a RUTTS (Associação Rede das Universidades da Terceira Idade), que foi criada no ano de 2005, tendo como "Visão" a criação de novos projetos de vida para os seniores; tem como "Missão" a promoção do envelhecimento ativo, a defesa, a representação e a dinamização das Universidades Seniores e ainda incentivar a participação social dos mais velhos; e, tem como "Valores" o respeito pela pessoa humana, pela sua dignidade e ainda o respeito pelo direito à não discriminação (RUTTS, 2019).

O objetivo central da RUTTS constitui numa resposta social que prioriza a criação e a dinamização de atividades sociais, culturais e de convívio, onde também se destacam as atividades de índole educacional. Neste particular, a RUTTS assume que estas atividades educacionais são ministradas em regime não formal, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, onde não existe a necessidade ou a finalidade em se obter uma dada certificação. Atendendo ao facto de todas as atividades funcionarem num regime de voluntariado e onde a não formalidade é uma constante, são criados espaços que privilegiam a partilha e a troca de experiências e de conhecimentos, mas onde se sente uma grande vontade de aprender. Neste âmbito, Paola (2012), afirma que tem que se eliminar um dado mito de que podem existir limites que condicionam a aprendizagem das pessoas idosas, pois estas não ficam impedidas de aprender porque envelhecem, o que acontece é que o seu ritmo de aprendizagem possa ser mais lento quando comparados com os mais jovens.

Neste sentido, a aprendizagem ao longo da vida constitui-se como um pilar que sustenta todos os outros pilares do Envelhecimento Ativo, na medida em que nos instrui e influencia para permanecermos saudáveis, relevantes

e inseridos na sociedade e assim sermos detentores de poder de decisão e de segurança/confiança pessoal. Segundo Roldão (2009), a aprendizagem ao longo da vida é um processo fundamental ao longo de todo o ciclo de vida, pois quanto mais bem preparado e atualizado estiver o indivíduo na sociedade em constante evolução, mais apto está para usufruir das oportunidades que lhe são oferecidas.

Neste âmbito e inserido no paradigma da aprendizagem ao longo da vida surge no ano de 2005 na cidade de Castelo Branco em Portugal, a Universidade Sénior Alpicastrense (USALBI), onde foi realizada esta investigação. Este início de atividade vem ao encontro dos objetivos que inicialmente foram traçados e apontados como sendo prioritários para o fomento e promoção da aprendizagem ao longo da vida nos adultos mais velhos.

Desde o seu ano de fundação, a dinâmica da USALBI tem sofrido alterações, o número de formandos foi aumentando ao longo dos anos letivos. O projeto USALBI demonstra que a autarquia está disponível e preocupada com a população idosa e que dispõe de recursos humanos de qualidade e de infraestruturas capazes de dar uma resposta adequada à problemática do envelhecimento. Neste sentido, é importante referir que tendo em conta o seu modelo de gestão, é uma instituição que tem protocolos de colaboração com o Instituto Politécnico de Castelo Branco e, já tem sido alvo de estudo e de investigação. No caso concreto do curso de Mestrado em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação, já foram realizadas investigações onde se estudou e analisou o impacto das TIC relativamente ao bem-estar, aos domínios cognitivos e sociais, às questões relacionadas com a solidão e isolamento, o contributo para um melhor envelhecimento ativo com a utilização das redes sociais (Facebook) e das aplicações digitais (Gil & Galvão, 2016).

Em termos de projetos atuais, a USALBI está a implementar medidas que vão no sentido da descentralização das disciplinas mais frequentadas, nomeadamente as TIC, para que essa formação possa vir a ser realizada em cada uma das freguesias do concelho de Castelo Branco. A USALBI promove o envelhecimento ativo com qualidade de vida junto da população do concelho e conta com a participação de quase 1400 alunos e cerca de 50 professores, maioritariamente voluntários, e conta com uma oferta socio-

educativa que sociocultural nhecimento Dentro de u quentada é interesse na é utilizado l versidades s com grande des culturais conceito da promover o na sociedade

O processo r

O aumento c ser minimiza sas ferramen Gorard, & Fucamente não zadores, mas Como resulti: conexão de “zação geográ feita com que que as socied ção dos adul Não ter acess: as mais velh (Czaja & Lee, ligado a efeito velhas às TIC esse acesso te indicam que :

r de decisão e aprendizagem do ciclo de vida, individual ou das oportunidades da vida longa da vida gal, a Universidade, investigação, inicialmente foco e promoção.

sofrido alterações letivas. O e preocupada qualidade e de blemática do lo em conta o e colaboração lvo de estudo Gerontologia investigações ao bem-estar, m a solidão e /o com a utilização Gil & Galvão, medidas que untadas, no- realizada em USALBI pro- da população e cerca de 50 oferta socio-

educativa que dinamiza, de forma regular, diversas atividades nas áreas socioculturais, contribuindo para a transmissão e desenvolvimento de conhecimento e de saber.

Dentro de um vasto conjunto de disciplinas/áreas oferecidas, a mais frequentada é a Informática/Internet, pois os participantes mostram muito interesse na procura do saber em áreas como as TIC e este conhecimento é utilizado pelos mesmos no seu quotidiano (Gil, 2015b). Assim, as universidades seniores correspondem a um modelo de formação de adultos, com grande êxito a nível mundial, que faculta um vasto leque de atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem. Enquadram-se no conceito da formação ao longo da vida e existem porque é indispensável promover o envelhecimento ativo e a valorização das pessoas mais velhas na sociedade (Páscoa & Gil, 2019).

O processo de envelhecimento e a relação com as TIC

O aumento da importância das TIC na sociedade contemporânea não pode ser minimizado. Académicos, políticos e a indústria ligada à produção dessas ferramentas têm afirmado que entramos na era da informação (Selwyn, Gorard, & Furlong, 2003). As TIC têm sido reinventadas e ajustadas dinamicamente não só para maximizar as necessidades e o conforto dos seus utilizadores, mas também para explorar e criar novas necessidades e interesses. Como resultado, através das TIC, estamos a presenciar uma tendência de conexão de “pessoa para pessoa” ao contrário da ligação baseada na localização geográfica (Campbell & Park, 2008), onde a comunicação imediata era feita com quem estava fisicamente próximo. É dentro dessa nova realidade que as sociedades modernas vivem atualmente e, portanto, estudar a relação dos adultos mais velhos e as tecnologias digitais é uma tendência atual. Não ter acesso às TIC ou não ser capaz de usá-las pode colocar as pessoas mais velhas em desvantagem na capacidade de viverem independentes (Czaja & Lee, 2007; Mitzner et al., 2010). Isso porque o isolamento social está ligado a efeitos adversos na saúde e bem-estar. O acesso das pessoas mais velhas 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 infexcluídos

(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 probabilidade de viverem sozinhos e terem problemas de saúde (Helsper, 2009). Por conseguinte, os mais vulneráveis e os socialmente excluídos na nossa sociedade são suscetíveis de serem aqueles que são também digitalmente excluídos.

Sabe-se que os adultos mais velhos possuem mais barreiras no uso das tecnologias, mas aprender como usá-las está ligado ao bem-estar. Isso implica que ao usar essas ferramentas ocorre uma melhoria da autoestima por sentirem mais competentes e capazes de acompanhar as evoluções tecnológicas trazendo como consequência a ideia de que fazem parte da sociedade atual (Alves et al., 2012). As tecnologias podem oferecer vários mecanismos para melhorar o bem-estar e promover um envelhecimento com qualidade, pois vive-se um momento em que a tecnologia oferece um rápido e relativamente barato contato com colegas, amigos e familiares em todo o mundo (Sales et al., 2014). Para além disso, sabe-se que as relações sociais das pessoas tendem a diminuir durante um processo de envelhecimento avançado por uma série de fatores, mas essa tendência pode ser contrariada quando o adulto mais velho usa a internet e as TIC em seu benefício. Isso pode ser atingido, por exemplo, quando os adultos mais velhos 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 levaram a encontros presenciais (Nimrod, 2014).

A internet e as TIC, portanto, podem abrir uma nova porta ao adulto mais velho chamado por Rainie e Wellman (2012) de "individualismo em rede". Essa ideia consiste em uma nova conectividade social onde as pessoas se comunicam e trocam informações estando o indivíduo no centro do sistema com a possibilidade de interagir com numerosas outras pessoas e fazer várias coisas mais ou menos em simultâneo. Essa nova forma de comunicar sem limites geográficos e com a opção de se escolher com quem interagir, fornece aos adultos mais velhos novas formas de resolver problemas e atender às necessidades sociais. Neste contexto, as comunidades digitais são descritas como uma fonte de informação e como um lugar de encontro entre

ENVELHECER

personas que es
trocar ideias, i
sites de redes
novas pessoas,
sugestões que
zador deverá t
essenciais da e
com os concei
mente, pode-s
capacidade do
e comunicação
na linha de Fe
dades e compk
de problemas,
autónoma em c
mento pessoal,
propõem a int
cias-chave par

Orientações M

A investigação
tório do tipo de
dimensão expl
familiaridade c
finalidade de "
tendo em vista
p. 46). Ao opta
pretende-se a e
No que concen
estudo apresen
tísticas para a d
qualitativa, um
(Coutinho, 2014

que utilizam a tecnologia não usam são de de viverem inseguinte, os de são susceptíveis.

to uso das tecnologias. Isso implica gestão por serviços tecnológicos da sociedade e da sociedade e mecanismos de controle com qualidade um rápido crescimento em todas as relações sociais e desenvolvimento de conhecimento e contrariada benefício. Isso nos participamos reflexos na vida positivos sobre atividades online que o adulto mais velho em rede".

as pessoas se dentro do sistema e fazer de comunicar nem interagir, problemas e atitudes digitais são encontro entre

personas que estão interessadas nas mesmas actividades e com quem possam trocar ideias, recomendações e informações. Para Páscoa e Gil (2015b), os sites de redes sociais como o Facebook permite não apenas conectar com novas pessoas, mas também conectar com amigos de amigos, através das sugestões que surgem na rede. Para acceder às redes sociais digitais o utilizador deverá ter competências digitais, que fazem parte das competências essenciais da educação ao longo da vida, estando diretamente relacionadas com os conceitos de cidadania digital e participação democrática. Globalmente, pode-se afirmar que o conceito de competência digital significa a capacidade do uso das tecnologias digitais em contexto de trabalho, lazer e comunicação (From, 2017). Uma definição mais específica e operacional, na linha de Ferrari (2012), o conceito remete para um conjunto de capacidades e competências necessárias para a execução de tarefas, a resolução de problemas, a criação e partilha de conhecimento de forma crítica, ética e autónoma em contextos diversos (trabalho, participação, lazer e desenvolvimento pessoal). Alguns documentos produzidos pela Comissão Europeia, propõem a integração da competência digital no grupo de oito competências-chave para a educação ao longo da vida.

Orientações Metodológicas

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).

seguinte:
 a aprendizagem,
 estar ao lon-
 operacional
 s:
 e sem apren-
 gráficas (ida-
 mento),
 aprendizagem
 á teve forma-
) de adultos
 Branco, Por-
 itra intencio-
 onveniência
 ional ou su-
) Freqüência
 rdo assim, a
 s com 50 ou
 s do distrito
 ndivíduos. A
 s questioná-
 itras: partici-
 aprendizagem
 inalidade de
 com as TIC,
 rem em TIC)
 aprendizagem
 , objetivo de
 escolha pela
 ormação so-

bre 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. As entrevistas realizadas aos diretores das universidades seniores tiveram como objetivos principais:

- Compreender os fatores socioculturais que influenciam na escolha da aprendizagem das TIC por parte dos participantes das universidades seniores;
- Entender a importância das TIC na formação ao longo da vida;
- Averiguar os impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar mental» e «Bem-estar social» ao longo do processo de envelhecimento;
- Recolher alguns indicadores sobre as políticas sociais necessárias para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa.

Para a realização das entrevistas foi elaborado um guião com categorias alinhadas com os objetivos, das quais se enunciaram: "Fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC"; "As pessoas idosas e as TIC"; "Impactos da aprendizagem das TIC no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento"; "Políticas sociais para reforço do binómio idoso/tecnologia".

Uma outra amostra foi constituída pelos professores de TIC das universidades seniores. As entrevistas realizadas aos Professores de TIC tiveram como objetivos principais:

- Caracterizar a formação que se destina à população idosa;
- Conhecer as perceções dos professores sobre as competências digitais dos participantes e sua aplicabilidade no quotidiano;
- Caracterizar os impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar mental» e «Bem-estar social» ao longo do processo de envelhecimento;
- Sugerir alterações para melhorar os processos e/ou resultados da aprendizagem das TIC;

Para a realização das entrevistas foi elaborado um guião com categorias ali-

nhadadas com os objetivos, das quais se enunciaram: "Caracterização do entrevistado", "As pessoas idosas e a formação em TIC", "Fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC", "Competências digitais adquiridas na aprendizagem das TIC", "Impactos da aprendizagem das TIC no bem-estar ao longo do processo de envelhecimento", "Sugestão de alterações na formação em TIC para as pessoas idosas".

A amostra foi constituída por 374 pessoas com 50 ou mais anos, esta amostra subdividiu-se em duas subamostras: participantes com aprendizagem em TIC (186) e participantes sem aprendizagem em TIC (188). O escalão etário predominante situa-se entre 65 a 71 anos, os participantes com aprendizagem em TIC possuem maioritariamente o 5º ano de escolaridade (27%), enquanto a instrução primária (40,4%) é mais representativa nos participantes sem aprendizagem em TIC. Quanto à atividade profissional 29% dos participantes com aprendizagem em TIC exerciam profissões enquadradas na categoria de técnico de nível intermédio e 31,2% dos participantes sem aprendizagem em TIC exerciam profissões de operários qualificados e similares. O rendimento que auferem o agregado familiar dos participantes com aprendizagem em TIC situa-se entre os 1000 e 1500€ e o rendimento que auferem o agregado familiar dos participantes sem aprendizagem em TIC situa-se entre os 750 e 1000€.

Tratamento de Dados

A análise dos dados dos questionários foi feita de acordo com a frequência relativa e com as respetivas associações. Sempre que se evidenciam possibilidades de uma associação significativa, submeteram-se esses dados ao teste do qui-quadrado em que foram cruzadas as seis variáveis sociodemográficas (Idade, Género, Estado Civil, Habilitações Literárias, Profissão, Rendimento) para se poder vir ou não a corroborar essa associação. O tratamento estatístico foi processado através do programa SPSS 22.0 para Windows. Efetuou-se a análise de conteúdo das entrevistas através de um conjunto de técnicas de análise de comunicação, visando obter através da descrição de conteúdos das mensagens, indicadores qualitativos e quantitativos, que propiciem a inferência relativamente às condições de produção e receção dessas mensagens (Bardin, 2009).

ENVELHECI

Resultados e
No âmbito do
66,1% dos in-
dos foi para
usar mais e
população ic
sendo esta a
des cognitive
independênc
aprendizagem
inquiridos pr
"não ter con-
mento que ei-
digital e tam-
o seu percurs-
potencialida-
ram question-
responderam
interesse em
unânime (92,
das TIC. Per-
noção das op-
idos do impa-
Quanto à fim-
mente "Para
falar com fan-
entrevistas re-
que aprender-
te, na comun-
com os seus
informações m
(P4). Os profi-
cidadania digi-
nistração públ

ção do entre-
socioculturais
tências digi-
ndização das
"Sugestão de
s, esta amos-
prendizagem
8). O escalão
s com apren-
ridade (27%),
a nos partici-
cional 29% dos
enquadradas
participantes sem
icados e simi-
participantes com
ndimento que
agem em TIC

n a frequência
nciam possibi-
dados ao teste
ciodemográfi-
fissão, Rendi-
. O tratamento
ara Windows.
; um conjunto
s da descrição
ntitativos, que
ção e recepção

Resultados e Discussão

No âmbito dos fatores que explicam a opção pela aprendizagem das TIC, 66,1% dos inquiridos foi "para atualizar conhecimentos", 52,2% dos inquiridos foi para "estar ativo intelectualmente" e 48,4% dos inquiridos foi "para usar mais e melhor o computador que tem em casa", o que revela que a população idosa procura atualizar-se através da aprendizagem das TIC, sendo esta aprendizagem um meio que favorece o estímulo das capacidades cognitivas e também surge na vida destas pessoas como um sentido de independência. Relativamente aos fatores que explicam a opção pela não aprendizagem das TIC, 31,9% dos inquiridos referiu "ser difícil", 28,7% dos inquiridos mencionou "não ter interesse" e 25,5% dos inquiridos afirmou "não ter computador". Estes fatores poderão revelar algum desconhecimento que estes cidadãos têm das TIC, possivelmente pela falta de literacia digital e também pelo facto de não terem tido uma exposição às TIC durante o seu percurso pessoal/profissional, e por isso não têm noção das suas reais potencialidades. Contudo, quando os participantes sem aprendizagem foram questionados sobre se gostavam de aprender TIC, 22,3% dos inquiridos responderam afirmativamente a esta questão, o que indica existir algum interesse em aprender TIC. Esta situação é corroborada pela opinião quase unânime (92,6%) destes inquiridos em considerar positiva a aprendizagem das TIC. Perante esta situação pode-se inferir que estes participantes têm noção das oportunidades que as TIC oferecem e não querem sentir-se excluídos do impacto pessoal que as TIC proporcionam.

Quanto à finalidade de utilização da Internet, esta é utilizada maioritariamente "Para procurar informação" (68,3%), "Enviar emails" (65,1%) e "Para falar com familiares e amigos" (46,8%). Esta situação é corroborada com as entrevistas realizadas aos Professores de TIC, uma vez que os participantes que aprenderam TIC, aplicam as suas competências digitais, essencialmente, na comunicação (*email*, Skype, Facebook) para interagir virtualmente com os seus familiares e amigos: "(...) *agora no dia a dia costumam pesquisar informações no Google, enviar emails, digitalizar fotos, usam o Skype e Facebook.*" (P4). Os professores de TIC salientam ainda que houve uma aproximação à cidadania digital, houve uma interação por alguns dos formandos à administração pública através dos serviços *online*, nomeadamente a submissão

do IRS através do portal das Finanças e um interesse em utilizar o e-banking: "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). Na opinião destes entrevistados a via do entretenimento e do lazer também é utilizada por alguns formandos, através de jogos e da digitalização de fotos: "(...) é para diversão, eles aprendem 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).

As principais dificuldades que os participantes encontraram na aprendizagem das TIC foi o facto de "o número de aulas por semana ser pouco" com uma representatividade de 59,7%, enquanto que 32,8% dos inquiridos "refere falta de conhecimentos anteriores em TIC" e 26,3% dos inquiridos aponta como dificuldade "falta de uma pessoa que os ajude fora da formação em TIC". No seio destas dificuldades, surgiram ainda as seguintes referências: "tenho dificuldades em usar o rato do computador" (10,2%), "tenho dificuldades com o teclado do computador" (8,6%) e "tenho dificuldades em ler no monitor do computador" (5,4%), o que corrobora com as conclusões de vários estudos, que indicam que a principal dificuldade na aprendizagem das TIC está relacionada com o *hardware* dos computadores. Neste sentido e de acordo com as entrevistas aos Professores de TIC, destaca-se que os critérios dos conteúdos a lecionar vão ao encontro dos interesses e experiências de cada formando e as aulas são vocacionadas para os objetivos de cada um: "Nas primeiras aulas tento auscultar ao máximo os principais interesses, as reais motivações que eles têm, a partir daí construo um bocado o programa (...)" (P1); "Existe pessoas que chegam às aulas sem saber rigorosamente nada, nunca mexeram num computador. Estas pessoas têm imensa dificuldade em manusear o rato, não conseguem controlar o rato, o teclado e o monitor também é um obstáculo para elas (...)" (P5). No que diz respeito às estratégias e metodologias de ensino, por parte dos Professores de TIC, destacou-se o facto da abordagem dos conteúdos ser feita de forma gradual, do mais simples para o mais complexo, existindo sempre uma explicação e ligação entre as vantagens dos conteúdos lecionados e a vida quotidiana: "Em relação às estratégias

abordado gradual
fazer paralelamente
vida quotidiana
é para homens
maior parte c
difícil os cor
A maior parte
vezes os seus f
vidas." (P5)

Relativamente
aprendizagem
geriram a ne
para a divulga
necessário faz
que acham que
deveria haver
sénior para a
No contexto
geriram mais
com uma un
ção mais per
que haver mai
As turmas de
também dever
e mais próxim
(P4)
Foi também
nanceiro à ac
sas e a existê
população, c
educação de
vo financeiro
nunca vimos,

ar o e-banking: já fazem o IRS ne, aderem à e-izar os serviços rtições e docu-retenimento e de jogos e da ansferir as foto-nsistentemente a

n na aprendi-na ser pouco" los inquietidos e fora da for-a as seguintes dor" (10,2%), 'tenho difícil-robora com as dificuldade na omputadores. s de TIC, des-ntro dos inte-nadas para os íximo os princi-uo um bocado o r rigorosamente : dificuldade em nitor também é itégias e meto-u-se o facto da s simples para entre as vanta-ão às estratégias

abordado gradualmente os conteúdos, dos mais simples para os mais complexos, tento fazer paralelismos entre as vantagens que os conteúdos ensinados poderão ter na vida quotidiana deles. Utilizo muito a expressão «aquilo que foi criado por homens é para homens» (...) (P1), outro Professor também fez referência ao facto da maior parte dos formandos após as aulas de TIC não terem apoio para solidificar os conhecimentos "(...) 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 alterações para melhorar os processos e/ou resultados da aprendizagem das TIC dos adultos mais velhos, os Professores de TIC sugeriram a necessidade de sensibilização das pessoas em idade ativa para a aprendizagem ao longo da vida, da existência de parcerias entre entidades para a divulgação da aprendizagem das TIC à população idosa: "Acho que é necessário fazer essa sensibilização na idade ativa, em pessoas que estão a trabalhar e que acham que já não necessitam de aprender mais para melhorar o seu desempenho, deveria haver aqui uma ligação a outro tipo de entidades, e despertar a população sénior para a aprendizagem das TIC." (P1)

No contexto das metodologias de ensino das TIC, os Professores de TIC sugeriram mais horas de formação por semana, menos formandos por turma, com uma uniformização de conhecimento na mesma turma e uma formação mais personalizada e próxima das dificuldades desta população: "Tinha que haver mais tempo, uma aula por semana não chega para ensinar este público. As turmas deviam ter menos alunos, a própria formação para este público sénior também deveria sofrer algumas alterações, devia ser um ensino mais personalizado e mais próximo dos seniores com maior acompanhamento da sua aprendizagem." (P4)

Foi também evidenciada a necessidade de políticas sociais de incentivo financeiro à aquisição de computadores e acesso à Internet pelas pessoas idosas e a existência de maior rigor e seriedade na formação em TIC para esta população, de modo a transformá-la numa disciplina formal incluída na educação de adultos: "(...) sugiro que deveria haver políticas públicas de incentivo financeiro à aquisição de computadores e Internet para os seniores." (P4); "Nós nunca vamos avançar neste tipo de educação de adultos, nem nunca vamos ter cer-

tificação na literacia digital com ensino de voluntariado. Devia haver um professor remunerado que leciona-se a disciplina como uma coisa séria formal e não informal.

Os seniores devem encarar aquela disciplina com algum rigor e como algo sério. A necessidade é de tal forma que exige que a disciplina seja formal.” (P5)

Quanto às representações do envelhecimento os participantes com aprendizagem em TIC e sem aprendizagem em TIC, encararam esta fase com naturalidade e estão satisfeitos com a sua vida. Estes resultados corroboram com outros estudos em que o envelhecimento é encarado como um fenómeno natural, que mostra que com a idade, os indivíduos tendem a tornar-se mais felizes, poderão apresentar melhor saúde mental, procuram lidar melhor com as relações interpessoais e apresentam menos emoções negativas.

Através de uma análise comparativa das opiniões dos participantes sobre os impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar» ao longo do processo de envelhecimento, pode-se constatar que os participantes com aprendizagem em TIC consideram esta aprendizagem de uma forma equilibrada porque 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». Os participantes sem aprendizagem em TIC direccionaram 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 *aging in place*, fazem igualmente referência ao envelhecimento ativo, o que poderá indicar que estes participantes têm conhecimento que esta aprendi-

ENVELHECER

zagem tem suportância das 1 participativo e Segundo os Pr «Bem-estar me estímulo e exer no desenvolver soas idosas mais nível mental são se mais ativos in dões intelectuais faculdades mentais, e aprendizagem de raciocínio e do p. impactos da af cesso de envel dinamismo atr permitindo un geracionais sae inclusão digita que eles interage mente reforçada mundos, no mui Bem-estar social conseguem falar com os colegas. e fica excluído. As tecnologias estar e promo disso, sabe-se rante o proces: contrariada qu atingido, por

dades *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).

Relativamente ao resultado das entrevistas realizadas aos diretores das universidades seniores, constatou-se que os fatores sociais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC, dividiram-se em fatores sociais e culturais. 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 caráter social por parte das pessoas idosas que o utilizam: “Alguns seniores vivem isolados e as TIC são uma forma de esclarem 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 incidência da aprendizagem das TIC na vida bem considerada, os diretores das universidades seniores consideram que a aprendizagem das TIC é um sentimento que os mantém próximos dos seus familiares, meios para se manterem atualizados. As opiniões divergem ao que diz respeito à utilização das TIC no quotidiano, estes afirmam que a utilização das TIC é uma dimensão da vida social, no sentido de que a sociedade digital é uma referência para as pessoas idosas. Os diretores afirmam que a utilização das TIC é uma forma de se manterem próximos dos seus familiares, meios para se manterem atualizados. As opiniões divergem ao que diz respeito à utilização das TIC no quotidiano, estes afirmam que a utilização das TIC é uma dimensão da vida social, no sentido de que a sociedade digital é uma referência para as pessoas idosas.

a social *offline* e o ambiente que levam a cores das uni-
 nfluenciam a
 ciais e cultu-
 ccessidade de
 indicadores:
hos e dos netos
 s foi a atuali-
 car excluídas
 digital: "(...)
netos só falam
; procuram as
 amém hou-
 as e estas po-
 o com outras
 disso, fazem
 assumir um
lguns seniores
utras pessoas,
 '(D4).
 ro lugar com
 desconhecida
 ; tecnologias:
 uma novidade
 los diretores
 ; na sua vida
 lectualmente:
le naquilo que
tra se sentiram
 ativo do ponto

Quanto à importância das TIC na formação ao longo da vida, esta é encarada pelos entrevistados para desenvolver conhecimentos ao longo da vida bem como para os aplicar na componente lúdica. Esta aprendizagem é considerada de forma muito positiva pelos adultos mais velhos, 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-velha 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». 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-velha, as TIC promovem o Bem-estar psicossocial (...)*" (D3). Segundo a opinião de alguns entrevistados, existe 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. Umhas pessoas incencitiam 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 exercer a memória e a componente intelectual: "(...) *continuar a exercer 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

O envelhecimento enquanto fator estruturante das sociedades é parte integrante dos processos de desenvolvimento económico, social e cultural. Promover a garantia do direito a envelhecer com dignidade e segurança

ENVELHECE

convoca, pois dominios do cimento de c identidades, mos. Deste n na sociedade cidadãos este integração de las intermedi e rápida.

Na verdade, dora e sobre ção, imprepa que lhes prov go tecnológico um grande in constante atu não está prep processo soci bem como ac que mais senti go para os qu e para os terr Contudo, a interior de P universidade inclusão digi zonas do intk tancialmente caráter extrei permite apro requerem o u sários para ui são introduzi

tra as pessoas
is de modo a
s seniores esti-
a etapa da vida,
ção, o raciocínio

convoca, pois, não só diferentes áreas das políticas sociais, como diferentes domínios do conhecimento e da organização social. O processo de envelhecimento de cada um, na diversidade das biografias e heterogeneidade das identidades, estrutura-se no ambiente físico, social e cultural em que vivemos. Deste modo, evidencia-se que as TIC estão cada vez mais presentes na sociedade contemporânea e no quotidiano dos adultos mais velhos. Os cidadãos estão a mudar a maneira de agir, de pensar e de comunicar, pela integração das TIC nos seus comportamentos. As alterações produzidas pelas intermediações tecnológicas são muitas e evoluem de forma incessante e rápida.

cesso/tecnolo-
is necessárias
destacando-se
as na área da
acessidade de
etos, havendo
clusão digital
) obsoletos e até
amental a exis-
vessons mais ve-
car no aparelho,
rite (...)"(D3)

Na verdade, o que se verifica é uma maior exigência sobre a classe trabalhadora e sobre todos aqueles que não correspondem, devido a uma inadaptação, impreparação ou por outros fatores, sendo assim colocados à margem o que lhes provoca problemas de saúde, incluindo os psíquicos. Com o avanço tecnológico a que assistimos, as dificuldades de acesso às TIC causam um grande impacto em especial nas gerações mais velhas, obrigando a uma constante atualização de práticas e saberes para os quais o adulto mais velho não está preparado, sendo excluído da participação e construção do próprio processo social. Os trabalhadores que se encontram a um passo da reforma, bem como aqueles que já nela entraram são uma das franjas da sociedade que mais sentem os efeitos menos favoráveis das TIC, existindo pouco espaço para os que não estão familiarizados, para os grupos que não consomem e para os territórios onde a comunicação global não está tão acessível.

is pessoas que
ide de descen-
ais, na medida
sede do conce-
o, que deveria

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 adultos mais velhos. Em Portugal, especialmente nas zonas do interior, ainda se verificam taxas de utilização de internet substancialmente baixas, pelo que o ensino da sua utilização assume aqui um carácter extremamente importante e decisivo, uma vez que desta forma se permite aproximar o cidadão aos organismos públicos que, cada vez mais requerem o uso deste tipo de ferramenta e o nível de conhecimentos necessários para uma eficiente interação com os mesmos. Paralelamente, também são introduzidas e apresentadas as diferentes redes sociais virtuais e de co-

tes é parte ir-
cial e cultural.
te e segurança

municação que já fazem parte do quotidiano (Skype e Facebook), e que podem de alguma forma contribuir para a ocupação dos tempos livres e como ótima ferramenta de combater a solidão e o isolamento. Verificou-se ainda com este estudo, que as pessoas idosas que não aprendem TIC consideram a sua aprendizagem positiva no contexto da sociedade contemporânea e mostraram interesse em ingressar numa formação em TIC. Sendo assim, é necessário sensibilizar toda a comunidade para a importância destas ferramentas digitais no quotidiano e melhorar/adequar o ensino das TIC a esta população, tendo em consideração as suas necessidades quotidianas para que a formação recebida lhes possibilite aumentar o seu bem-estar mental e o seu bem-estar social.

Referências

- Alves, P., Radin, M., & Sperotto, R. (2012). Uso das tecnologias de informação e comunicação pela terceira idade. In *II Congresso Internacional TIC e educação*, 1752-1764.
- Bandeira, L. (1996). *Demografia e modernidade. Família e transição demográfica em Portugal*. Lisboa: INCM – Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Campbell, W., & Park, Y. (2008). Social implications of mobile telephony: the rise of personal communication society. *Sociology Compass*, 2(2), 371-387. Doi:10.1111/j.1751-9020.2007.0080.x.
- Coutinho, C. (2014). *Metadologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Czaja, S., & Lee, C. (2007). The impact of aging on access to technology. *Universal Access in the information society*, 5(4), 341-349. Doi: 10.1007/s10209-006-0060-x.
- DGS (2006). Programa Nacional para a saúde das pessoas idosas. Envelhecimento Saudável. Ministério da Saúde.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., & Smith, L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- 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).
- European Commission (2017). *The 2018 Ageing Report. Underlying Assumptions and Projection Methodologies*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso – estudo da relação entre fatores pessoais e situacionais e manifestações da depressão*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2004). *Gerontologia Social*. Madrid: Ediciones Piramide.
- Ferrari, A. (2012). *Digital competence in practice: An analysis of frameworks*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Fonseca, A. (2005). *Dissertação de mestrado em envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fontaine, R. (2000). *J*
- From, J. (2017). *Ped*
- Higher Education Str*
- Galinha, C. (2008). *Be*
- Galinha, I., & Ribei
- Psicologia, Saúde e D*
- Gil, A. (2008). *Método*
- GIL, H. (2015a). *Ed*
- versidades de tercei
- Gil, H. (2015b). *Cida*
- Saúde e o e-Governo Ic*
- Gil, H., & Galvão, I
- Universidade Sén
- de Informação. Espa*
- Helsper, E. (2009). *Spain*
- Working with older p*
- INE (2018). *Inquéri*
- famílias. Lisboa: In
- Jacob, L. (2012). *Unit*
- Lemieux, A., & Ma
- rontology*, 26, 475-4
- Mitzner, T., Boron,
- technology usage i
- chp.2010.06.020.
- Netto, M. (1996). *G*
- Editora Atheneu.
- Neves, B., & Amar
- tiva crítica. In A. P
- lhecimento human
- Nimrod, G. (2014).
- munities. *Leisure S*
- Paola, J. (2012). *Lo*
- contexto. In: Paola,
- tológico – transi*
- Aires.
- Páscoa, G. (2017). *I*
- dizagem das Tecnolo*
- ramento). Instituto
- tugal.
- Páscoa, G., & Gil, J

- ok), e que por
; livres e como
ficou-se ainda
C consideram
temporânea e
endo assim, é
a destas ferra-
das TIC a esta
cadianas para
estar mental e
- ação e comunica-
764.
dica em Portugal.
e rise of personal
9020.2007.0080.x.
as: teoria e prática.
versal Access in the
ecimento Saudá-
three decades of
entre idosos com
, 13(6).
ptions and Projec-
ion.
onis e situacionais e
tramide.
ks. Luxembourg:
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- From, J. (2017). Pedagogical digital competence – between values, knowledge and skills. *Higher Education Studies*, 7(2), 43-50.
- Galinha, C. (2008). *Bem-estar subjetivo: Fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I., & Ribeiro, L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), pp. 34-40.
- Gil, A. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Editora Atlas S.A.
- GIL, H. (2015a). Educação gerontológica na contemporaneidade: a gerontologia, as uni-
versidades de terceira idade e os nativos digitais. *RBCEH, Passo Fundo*, 12(3), 212-233.
- Gil, H. (2015b). *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-
Saúde e o e-Governo local*. Coimbra: Edições Minerva Coimbra.
- Gil, H., & Galvão, L. (2016). Incluir Cidadãos 50+. O contributo formativo da USALBI
– Universidade Sénior de Castelo Branco. In: *11ª Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias
de Informação*. Espanha: Gran Canaria, 838-843.
- Helsper, E. (2009). The ageing internet: digital choice and exclusion among the elderly. *Working with older people*, 13(4), 28-33. Doi: 10.1108/1366366200900068.
- INE (2018). Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas
famílias. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: criar projetos de vida*. Almeirim: RUTS.
- Lemieux, A., & Martinez, M. (2000). Gerontology beyond words: a reality. *Educational Ge-
rontology*, 26, 475-498.
- Mitzner, T., Boron, J., Fausset, C., Adams, A., Shari, J. (2010). Older adults talk technology:
technology usage and attitudes. *Comput human behavior*, 26 (6), 1710-1721. Doi: 10.1016/j.
chb.2010.06.020.
- Netto, M. (1996). *Gerontologia – A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo:
Editora Atheneu.
- Neves, B., & Amaro, F. (2015). A utilização da internet pelas pessoas idosas: uma perspe-
tiva crítica. In A. Pasqualotti et al. (Eds.), *Tecnologias de informação no processo de enve-
lhecimento humano* (pp. 193-220). UFP Editora.
- Nimrod, G. (2014). The benefits of and constraints to participation in seniors' online com-
munities. *Leisure Studies*, 33(3), 247-266. Doi:10.1080/02614367.2012.697697.
- Paola, J. (2012). Los desafíos de la intervención profesional del trabajo social en el actual
contexto. In: Paola, & Danel (Coords.), *Reflexiones en torno al trabajo social en el campo geron-
tológico – tránsito miradas e interrogantes*, (pp.12-25). Buenos Aires: Universidad de Buenos
Aires.
- Páscoa, G. (2017). *Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre a apre-
ndizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em populações 50+*. (Tese de Dou-
ramento). Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa, Por-
tugal.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015a). As TIC como antidoto para a solidão e isolamento do cidadão

sênior: uma plataforma essencial para alcançar o bem-estar mental e social. *Sensos* 10, 5(2), 65-77.

Páscoa, G., & Gil, H. (2015b). Uma nova forma de comunicação para o cidadão sênior: Facebook. *Revista Kairos Gerontologia*, 18(1), 9-29.

Páscoa, G., & Gil, H. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal. *Revista Kairos Gerontologia*, 22(1), 41-58.

Pordata (2019). *Retrato de Portugal na Europa*, Edição 2019. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networking: the new social operating system*.

Sales, M., Amaral, M., Junior, I., & Salães, A. (2014). Tecnologias de informação e comunicação via web: preferências de uso de um grupo de usuários idosos. *Revista Kairos Gerontologia*, 17(3), 59-77.

Rodrigues, R. (2012). *Universidades da terceira idade: duas décadas de intervenção em Portugal*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Educação, Lisboa, Portugal.

Roldão, F. (2009). Aprendizagem contínua de adultos-idosos e qualidade de vida: reflexões sobre possibilidades em atividades de extensão nas universidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo*, 5(1), 61-73.

RUTIS (2019). Estatutos da RUTIS. Recuperado em 09 de novembro de 2019, de: <https://www.rutises.wix.com>.

Sagiv, L., & Schwartz, H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30.

Selwyn, N., Stephen, G., & John, F. (2003). The information aged: older adults' use of information and communications technology in everyday life. Wales.

Sirgy, J. (2002). *The psychology of quality of life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

SNS (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho nº 1247/2016). Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, saúde e satisfação, efeitos de envelhecimento ativo na qualidade de vida*. (Dissertação de Mestrado em Gestão e Economia da Saúde). Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, Portugal.

WHO (2002). *Active Ageing – A policy framework*. Genève: World Health Organization.