

O BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS: UM ESTUDO EM POPULAÇÕES 50+

Henrique Gil

Age. Comm-Instituto Politécnico de Castelo Branco/Escola Superior de Educação, Portugal
hteixeiragil@ipcb.pt

Gina Páscoa

Age. Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco/Escola Superior de Educação, Portugal
ginapascoa@hotmail.com

Fecha de Recepción: 2 Junio 2018

Fecha de Admisión: 1 Octubre 2018

RESUMO

O conceito de «envelhecimento saudável» refere-se ao processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, a nível funcional (Bem-estar mental) e da interação da pessoa com o meio (Bem-estar social). O acesso à informação através da aprendizagem ao longo da vida constitui um elemento vital para o envelhecimento, capaz de influenciar o Bem-estar. Neste contexto surge esta investigação que teve como objetivo geral identificar os fatores socioculturais que influenciam a opção pela aprendizagem das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), em populações 50+, e conhecer os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento.

Métodos: Estudo misto de carácter quantitativo/qualitativo, envolvendo uma amostra de 374 participantes que responderam a um questionário e 5 diretores das Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco, Portugal, que foram entrevistados através de entrevista semiestruturada.

Resultados: Os fatores que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC incluem a necessidade de atualizar conhecimentos, estar ativo intelectualmente e utilizar melhor o computador. Os impactos desta aprendizagem no Bem-estar mental incidem essencialmente no estímulo da memória e nas aptidões intelectuais, raciocínio e pensamento. No Bem-estar social incidem na comunicação, na participação na sociedade digital e na relação entre a inclusão digital e social.

Palavras-Chave: bem-estar mental; bem-estar social; envelhecimento saudável; tecnologias digitais

ABSTRACT

WELL-BEING THROUGH DIGITAL TECHNOLOGIES: A STUDY IN POPULATIONS 50+

The concept of 'healthy aging' refers to the process of developing and maintaining functional capacity, which contributes to the well-being of the elderly, to a functional level (mental well-being)

O BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS: UM ESTUDO EM POPULAÇÕES 50+

and to the person's interaction with the environment (social well-being). Access to information through lifelong learning is a vital element for aging, which can influence well-being. In this context, this research aims to identify the sociocultural factors that influence the option of learning Information and Communication Technologies (ICT) in 50+ populations, and to know the impacts of this learning in well-being throughout the learning process aging.

Methods: A qualitative/quantitative mixed study involving a sample of 374 participants who answered a questionnaire and 5 directors from the Senior Universities of the district of Castelo Branco, Portugal, who were interviewed through a semi-structured interview.

Results: The factors that explain the choice of ICT learning include the need to update knowledge, be intellectually active and make better use of the computer. The impacts of this learning on mental well-being lie essentially in stimulating memory and in intellectual aptitudes, reasoning, and thinking. In social well-being they focus on communication, participation in the digital society and on the relationship between digital and social inclusion.

Keywords: mental well-being; social well-being; healthy aging; digital technologies

INTRODUÇÃO

Portugal, assim como outros países da Europa, tem vindo a registar nas últimas décadas profundas transformações demográficas caracterizadas, entre outros aspetos, pelo aumento da longevidade e da população idosa e pela redução da natalidade e da população jovem. Em 2016, as pessoas com 65 ou mais anos representavam 21% de toda a população residente em Portugal. Neste mesmo ano, a esperança de vida atingiu os 77,4 anos para homens e 83,2 anos para as mulheres (Pordata, 2017). Em 2016 o índice de envelhecimento em Portugal atingiu um valor de 149 (Pordata, 2017), o que naturalmente exerce um forte impacto na sociedade como um todo e exige adaptações e respostas em diversos níveis, nomeadamente por parte dos seus sistemas de suporte, como é o caso dos sistemas de saúde, segurança social, educação, justiça e transportes.

Muito embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um facto apreciável, a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda um potencial para melhorar. Considerando o conceito de Envelhecimento Ativo proposto em 2002 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2002), esta melhoria dependerá muito do empenho de cada um, enquanto agente da sua própria saúde, participação e segurança, e da sociedade como um todo, de forma a que sejam garantidas as oportunidades para tal, à medida que as pessoas envelhecem.

Em matéria do envelhecimento ativo e saudável, Portugal está comprometido com a Estratégia e Plano de Ação Global para o Envelhecimento Saudável da OMS e com os valores e objetivos fundamentais da União Europeia (UE), que contemplam a promoção do envelhecimento ativo e estão refletidos em iniciativas como as Propostas da Ação da UE para a promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável e da Solidariedade entre Gerações contextualizadas no Plano Nacional de Saúde sob a tutela do Ministério da Saúde e da Direção-Geral da Saúde (2015).

O envelhecimento ativo e saudável é definido como 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 bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (WHO, 2015).

O objetivo principal é o Bem-estar, um conceito holístico que contempla todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa. O constructo de Bem-estar remete para a apreciação subjetiva global que os indivíduos fazem da sua própria vida, podendo, em termos mais básicos, ser definido a partir de uma dimensão cognitiva, a satisfação com a vida e outra dimensão afetiva, a felicidade (Ribeiro & Iolanda, 2005). Neste artigo aborda-se a dimensão cognitiva do conceito de Bem-

estar, que segundo Páscoa (2017), varia com algumas variáveis (idade, género, estado civil, educação, rendimento), e exige atingir metas de carácter mental e de carácter social. A dimensão mental tem como objetivo uma melhor eficácia nos seguintes indicadores: aprendizagem, memória e aptidões intelectuais e a dimensão social tem como finalidade melhor capacidade nos seguintes indicadores: participação, comunicação e inclusão social. Os instrumentos de colheita de dados utilizados nesta investigação (questionário e entrevista) direcionaram-se para aferir os impactos no Bem-estar na população com 50 ou mais anos através da aprendizagem das TIC.

Nesta perspetiva, a educação e formação ao longo da vida é capaz de influenciar positivamente o Bem-estar. Experienciar oportunidades inovadoras, e uma cultura de aprendizagem, pode ser realizada quer através de atividades estruturadas (workshops, cursos de curta duração, seminários), quer por livre iniciativa em casa, no trabalho ou em atividades de lazer (International Longevity Centre Brazil, 2015). A aprendizagem ao longo do ciclo de vida deve responder a múltiplas áreas como sejam a inclusão digital tão imprescindível na atual sociedade. É imperativo incentivar e divulgar as oportunidades de educação e formação para as pessoas idosas apoiando o desenvolvimento do movimento de Universidades Seniores. 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 um cobertura de abrangência nacional. Nestas Universidades existe uma oferta educacional generalizada em que a disciplina de TIC está presente em todas as instituições.

Atendendo ao facto de todas as atividades nestas Universidades funcionarem num regime de voluntariado e onde a não formalidade é uma constante, são criados espaços de troca de experiências e de conhecimentos, mas onde se sente uma grande vontade de aprender. Tal como defende Paola (2012), é necessário eliminar um dado mito de que pode existir limites que condicionam a aprendizagem dos mais idosos, pois estes não ficam impedidos de aprender porque envelhecem, o seu ritmo de aprendizagem pode ser mais lento quando comparados com os mais jovens. Neste âmbito, Gil & Galvão (2015) referem que algumas razões para as pessoas idosas serem, na sua grande maioria, infoexcluídas, poderá ter uma relação direta com o facto de no decorrer da sua vida pessoal e laboral não terem tido uma exposição às TIC e também outros fatores associados ao processo de envelhecimento, tais como perdas de algumas faculdades cognitivas, motoras e físicas, fazem com que se instalem alguns obstáculos.

Contudo, na opinião de Gil (2015), existem muitos benefícios de ordem social que não devem ser menosprezados pelas pessoas idosas porque as TIC podem diminuir o seu isolamento social e melhorar as suas condições de vida, nomeadamente o exercício da sua cidadania através do acesso facilitado a diferentes serviços (bancos, saúde, administração pública) e o incremento das relações intergeracionais através da partilha de rotinas digitais que são mais frequentes na população juvenil.

OBJETIVOS

O objetivo desta investigação é identificar os fatores socioculturais que influenciam e condicionam a opção pela aprendizagem das TIC, em populações 50+, e conhecer os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma abordagem metodológica mista inscrita no paradigma quantitativo e qualitativo. 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 alvo desta investigação foi consti-

O BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS: UM ESTUDO EM POPULAÇÕES 50+

tuída por cidadãos com 50 ou mais anos em situação de formação nas Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco no ano letivo 2013/14 (Academia Sénior da Covilhã, Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), Academia Sénior do Fundão, Academia Sénior da Sertã e Universidade Sénior de Proença-a-Nova) num total de 660 indivíduos. Recorreu-se ao processo de amostragem intencional, tendo o questionário sido enviado a 660 indivíduos. Foram distribuídos num total de 260 questionários aos participantes com aprendizagem em TIC dos quais foram devolvidos 180, ou seja, uma taxa de devolução de 71%. Foram igualmente distribuídos 400 questionários aos participantes sem aprendizagem em TIC, dos quais foram devolvidos 188, ou seja, uma taxa de devolução de 47%.

Os questionários utilizados foram por nós elaborados com a finalidade recolher experiências e opiniões sobre assuntos relacionados com as TIC, cuja a matriz do Questionário A (participantes com aprendizagem em TIC) foi constituída por questões fechadas e dividida em quatro partes: Parte I, recolha de dados com objetivo de efetuar um levantamento dos fatores que poderão explicar a escolha pela aprendizagem das TIC; Parte II, recolha de informação sobre a utilização das TIC por parte dos participantes relativamente à frequência e finalidade de utilização da Internet; Parte III, obter 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; Parte IV, dados pessoais e envolvente familiar e social dos participantes com aprendizagem em TIC. A matriz do Questionário B (participantes sem aprendizagem em TIC) foi constituída baseada no questionário anterior, por questões fechadas e dividida em três partes: Parte I, recolha de dados com objetivo de efetuar um levantamento dos fatores que poderão explicar a não aprendizagem das TIC; Parte II, obter dados com o objetivo de compreender as representações dos participantes relativamente ao seu próprio envelhecimento e o grau de satisfação que os participantes têm com a sua vida em geral bem como o potencial impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento; Parte III, dados pessoais e envolvente familiar e social dos participantes sem aprendizagem em TIC.

Uma outra amostra foi constituída por 5 Diretores das Universidades Seniores, um Diretor de cada Universidade, que responderam a uma entrevista semiestruturada, cujo o guião foi composto por 11 questões com o objetivo de conhecer a perceção dos Diretores sobre os fatores socioculturais que influenciam a escolha na aprendizagem das TIC, a importância das TIC na formação ao longo da vida, os impactos da aprendizagem das TIC no «Bem-estar mental» e «Bem-estar social» ao longo do processo de envelhecimento, bem como recolher alguns indicadores sobre as políticas sociais necessárias para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa.

CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

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, submetem-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).

RESULTADOS

Relativamente aos fatores que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC verificou-se que 64,5% dos participantes referiram que foi para “atualizar conhecimentos”, 52,2% dos participantes mencionaram que foi para “estar ativo intelectualmente” e 48,4% referiram que foi para “usar mais e melhor o computador”. Os participantes que possuíam o ensino secundário foram aqueles que escolheram aprender TIC para atualizar conhecimentos. Além das habilitações literárias, o rendimento também influenciou a opção pela aprendizagem das TIC, constatando-se nesta subamostra que foram os participantes com maior rendimento que referiram que o fator que os levou aprender TIC foi o facto de estarem ativos intelectualmente. Neste sentido, pode-se inferir que quem possua melhores condições financeiras tem mais possibilidade de adquirir dispositivos digitais e através da sua utilização está mais desperto para o facto da aprendizagem das TIC promover uma atividade intelectual mais ativa.

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

Quanto aos fatores culturais, estes relacionam-se em primeiro lugar com a curiosidade em desmistificar esta área maioritariamente desconhecida para a população idosa e fundamentalmente em explorar as tecnologias: “(...) é a curiosidade, gostarem de aprender coisas novas, atração por uma novidade (...)” (D2). Em segundo lugar, outro fator cultural apontado pelos Diretores foi a utilidade prática da disciplina de TIC com repercussões na sua vida quotidiana de modo a sentirem-se mais preparados para as suas rotinas diárias. Além disso, estes entrevistados também referiram o interesse por parte das pessoas idosas pela componente formativa, pelo conhecimento e o desejo de permanecerem ativas intelectualmente: “(...) frequentam esta disciplina para terem ainda alguma utilidade naquilo que ainda fazem, ainda lhes interessa terem essa componente formativa para se

O BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS: UM ESTUDO EM POPULAÇÕES 50+

sentirem preparados para o dia a dia (...) (D1); *“(...) todos estão despertos para o conhecimento (...)*” (D4); *“(...) o desejo de permanecer ativo do ponto de vista intelectual (...)*” (D5).

Em relação à importância das TIC na formação ao longo da vida, segundo a opinião destes entrevistados, estas são encaradas tanto para desenvolver conhecimentos ao longo da vida, como para os aplicar na componente lúdica. Esta aprendizagem é encarada de forma muito positiva pela população idosa, existindo um sentimento de orgulho na aprendizagem das TIC: *“(...) haverá pessoas que estarão mais interessadas em aprender ao longo da vida, outros utilizarão estes mesmos meios para se divertir. Estas ferramentas podem ser utilizadas tanto do ponto de vista lúdico, como para a aquisição de conhecimentos (...)*” (D1). *“(...) as pessoas estão entusiasmadas a aprender. Os seniores encaram as TIC como algo de muito positivo na formação ao longo da vida.”* (D2); *“(...) têm muito orgulho em mostrar aos outros que aprendem TIC, uma mais-valia na sua formação ao longo da vida (...)*” (D4).

No que concerne aos fatores que explicam a não aprendizagem das TIC, 31,9% dos participantes referiram que “é muito difícil”, seguidamente 28,7% mencionaram “não tenho interesse” e o terceiro fator apontado por 25,5% dos participantes para explicar a não aprendizagem das TIC foi “não tenho computador”. Os dois primeiros fatores apontados revelam que a falta de competências digitais conduz ao medo e resistência às TIC pelo motivo de não terem conhecimentos nesta área. Neste âmbito, Páscoa & Gil (2015) afirmam igualmente que pode haver por parte destes cidadãos uma falta de interesse na utilização das TIC e outras investigações como Selwyn et al. (2003) e Dias (2012) vêm corroborar esta postura. A variável habilitações literárias também interferiu neste âmbito, uma vez que os participantes com baixa escolaridade revelaram interesse em aprender TIC, talvez pelo facto de apresentarem iliteracia digital os leva a estarem mais motivados neste tipo de aprendizagem. Neste sentido, uma formação em TIC mostra ser fundamental para mudar o tipo de preconceito de carácter mais «tecnofóbico».

Em relação ao número de horas que estes participantes utilizam a Internet, 51,6% dos participantes refere ser 1-2 horas, 30,1% dos participantes referiu ser menos de 1 hora e 10,2% mencionaram ser 3-4 horas. Quanto à finalidade de utilização da Internet, esta é utilizada maioritariamente para “procurar informação” com uma representatividade de 68,3%, “enviar emails” opção respondida por 65,1% dos participantes e para “falar com familiares e amigos” com expressão estatística de 46,8%. Em relação ao envio de emails, os seus principais destinatários são os amigos (61,8%), os familiares (55,9%) e os colegas da Universidade Sénior (39,8%). Estes resultados são corroborados com outros estudos (Sales & Cybis, 2003; Sales et al. 2014; Carlota & Santana, 2017) em que as TIC exercem uma influência positiva na aquisição de conhecimento bem como na comunicação que a pessoa idosa estabelece com os seus familiares e amigos, onde a família destes cidadãos sente mais tranquilidade, pois estes recursos digitais auxiliam a suprir a presença física principalmente para aqueles que estão distantes, facilitando o contacto mais frequente e a comunicação entre os elementos da família.

No que concerne às representações do envelhecimento ambas as subamostras encaram o envelhecimento com naturalidade e estão satisfeitas com a sua vida em geral. Esta situação é corroborada com alguns estudos sobre o Bem-estar da população idosa. Tal como afirmam Costa (2010) e Cabral et al. (2013), o nível de satisfação de vida na terceira idade é elevado, em comparação com os demais adultos, as pessoas idosas têm uma taxa de absentismo inferior aos adultos mais jovens, menos acidentes e maior constância de rendimento no trabalho, a dependência não é apanágio da velhice, antes se verifica em qualquer fase da vida.

Fazendo uma síntese 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 no seu quotidiano 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 e só possuírem um conhecimento daquilo que é monitorizado na comunicação social e na sociedade civil. É pertinente referir que ambas as subamostras fazem referência ao envelhecimento ativo, o que poderá indicar que estes participantes com e sem aprendizagem em TIC têm conhecimento que esta aprendizagem tem subjacente o «Bem-estar mental» e o «Bem-estar social» e a importância das TIC para a otimização de um envelhecimento ativo, saudável, participativo e colaborativo.

As 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, uma vez que estes entrevistados, em particular, consideram que o «Bem-estar mental» é beneficiado com a aprendizagem das TIC pelo facto de se continuar a exercitar a memória e as aptidões intelectuais: “(...) 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). Estes entrevistados deixam um alerta para as pessoas idosas estimularem diariamente as suas capacidades mentais de modo a prevenir o Alzheimer ou outras demências, sendo o estímulo mental através das TIC uma função imprescindível para minimizar a atrofia cerebral: “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); “(...) aprendizagem das TIC traz vantagens ao nível do Bem-estar mental, o cérebro não fica tão atrofiado (...)” (D5).

A tónica 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); Os entrevistados referem que é imprescindível o facto das pessoas idosas estarem atualizadas na política e nas notícias diárias, pois tudo isto faz parte do quotidiano e, deste modo, estas pessoas não devem ficar excluídas da atualidade, sendo as TIC um apoio para viverem melhor: “(...) as 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). Existe também referência que a aprendizagem das TIC é um meio de socialização para as pessoas idosas, estas têm o objetivo de participar, de socializar e de aprender conteúdos novos, nomeadamente TIC. “(...) o convívio e a socialização que se dá através destas aprendizagens é uma mais-valia, as TIC promovem o Bem-estar psicossocial (...)” (D3). Segundo a opinião de alguns entrevistados, existem cada vez mais pessoas a quererem aprender TIC e esta aprendizagem proporciona jovialidade, alegria e animação. A população idosa

O BEM-ESTAR ATRAVÉS DAS TECNOLOGIAS DIGITAIS: UM ESTUDO EM POPULAÇÕES 50+

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 incentivam outras a vir aprender TIC. Os seniores acreditam que o futuro engloba as tecnologias, onde querem estar integrados.” (D4)

CONCLUSÃO

Face ao aumento da população idosa com que se debate a atual sociedade, tornou-se necessário refletir acerca das políticas sociais existentes para que as pessoas idosas deixem de ser um grupo de cidadãos infoexcluídos. A inclusão das pessoas idosas na sociedade digital revela-se importante para um envelhecimento saudável e ativo e a falta de acesso ou de literacia digital interfere de forma significativa na integração e na participação nos processos individuais e grupais no atual contexto social onde a dimensão digital vai ganhando cada vez mais terreno. No interior de Portugal ainda se verificam taxas de utilização da Internet substancialmente baixas, pelo que o ensino do seu uso assume aqui um caráter extremamente importante e decisivo, havendo uma necessidade urgente de implementar medidas que vão no sentido da descentralização da disciplina de TIC, para que essa formação possa ser alargada a cada uma das freguesias do concelho de Castelo Branco. Em particular, as políticas sociais para melhorar a aprendizagem das TIC na população idosa, que foram abordadas pelos Diretores das Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco, referem-se à necessidade de maior investimento das autarquias na área da inclusão digital, nomeadamente a substituição de alguns dispositivos por se encontrarem obsoletos e a necessidade de alocar mais recursos humanos para prestar apoio à população idosa em contexto de literacia digital. Também foi mencionado a necessidade de articulação com diversos *stakeholders* entre juntas de freguesia, escolas, empresas, lares de 3ª idade, centros de dia, de modo a sensibilizar toda a sociedade civil para as potencialidades das Universidades Seniores na formação de TIC à população idosa. Neste âmbito, esta investigação demonstrou que existe por parte dos responsáveis das Universidades Seniores uma aposta clara que visa diminuir os índices de infoexclusão das pessoas idosas com o objetivo desta população poder alcançar o Bem-estar através das tecnologias digitais.

REFERÊNCIAS

- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carleto, G., & Santana, S. (2017). Relações intergeracionais mediadas pelas tecnologias digitais. *Revista Kairós Gerontologia*, 20(1), 73-91.
- Costa, J. (2010). *Os idosos e as novas tecnologias: perspetivas para uma maior qualidade de vida*. Tese de Doutoramento, Universidade de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores. Motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51-57.
- Gil, H. (2015). *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-Saúde e o e-Governo local*. Coimbra: Edições MinervaCoimbra.
- Gil, H. & Galvão, L. (2015). Inocluir cidadãos 50+. O contributo formativo da USALBI – Universidade Sénior de Castelo Branco. In *11ª Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de*

- Informação* (pp. 544-549). Ilha Gran Canária, Espanha.
- International Longevity Centre Brazil. (2015). *Active ageing: a policy framework in response to the longevity revolution*. Rio de Janeiro.
- Paola, J. (2012). Los Desafíos de la intervención Profesional del Trabajo Social en el actual contexto. In J. Paola, P. Danel, & R. Manes. *Reflexiones en Torno al Trabajo Social en el Campo Gerontológico – Tránsitos, 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 aprendizagem das tecnologias da informação e da comunicação em populações 50+*. Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – ISCSP, Lisboa.
- Páscoa, G., & Gil, H. (2015). Uma nova forma de comunicação para o cidadão sénior: Facebook. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), 9-29.
- Pordata (2017). *Retrato de Portugal. Edição 2017*. Lisboa.
- Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2015). *Plano Nacional de Saúde: revisão e extensão a 2020*. Lisboa.
- Galinha, I., & Ribeiro, P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Sales, B., & Cybis, A. (2003). Desenvolvimento de um *checklist* para a avaliação de acessibilidade da web para usuários idosos. In *Proceeding CLIHC 03, Proceedings of the Latin American Conference on human-computer interaction* (pp. 125-133).
- Sales, M.B. de, Amaral, A., Junior, S., & Sales, A.B. de. (2014). Tecnologias de Informação e Comunicação via *Web*: Preferências de uso de um grupo de usuários idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(3), 59-77.
- Selwyn N., Gorard, S., Furlong, J., & Madden, L. (2003). Older adults use of information and communications technology in everyday life. *Ageing & Society*, 23, 561-582.
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active ageing: a policy framework*. Geneva.
- World Health Organization (WHO) (2015). *“Ageing well” must be a global priority*.