

As práticas online dos seniores portugueses durante a pandemia

The online practices of Portuguese seniors during the pandemic

Luís Jacob¹, Henrique Teixeira Gil², Célia Reis³

¹Instituto Politécnico de Santarém, Portugal, luis@rutis.pt, ORCID 0000-0001-6434-1996,

²Instituto Politécnico de Castelo Branco – Age.com, Portugal, hteixeiragil@ipbc.pt,

ORCID 0000-0001-9280-8872, ³ESTM, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal,

celia.reis@sapo.pt, ORCID 0000-0002-9132-8057

Resumo

Pelo motivo da pandemia por Covid-19, o confinamento em Portugal limitou as atividades sociais dos seniores ao espaço da sua casa. Para o bem-estar físico, mental e social é essencial a inclusão social e digital, bem como, as relações de sociabilidade. Neste período, o isolamento e o afastamento da participação social era preocupante. As Universidades Seniores (US) desenvolveram atividades *online*, através das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), para mitigar o isolamento social. Este estudo foi realizado entre março e julho de 2021, através de um inquérito a indivíduos que frequentam as US da Rede das Universidades de Terceira Idade (RUTIS), tendo por objetivo saber como as pessoas alteraram as suas atividades *offline* e como se adaptaram às novas formas de participação *online*. Concluiu-se que as US contribuíram para a diminuição da solidão mantendo os relacionamentos, e o uso das TIC criaram novas apetências tecnológicas e formas de socialização.

Palavras-Chave: *pandemia, seniores, internet, inclusão social, inclusão digital.*

Abstract

Due to the Covid-19 pandemic, the confinement situation in Portugal has led seniors to see their social activities limited to the space of their homes. Considering that social and digital inclusion is fundamental for physical, mental and social well-being and that sociability relations contribute to this, isolation and distance from social participation were worrying in this period. In the case of Senior Universities (US), through access to Information and Communication Technologies (ICT), online activities were developed, mitigating social isolation at this stage. This study was carried out between March and July 2021 through a survey of individuals who attend the Associação Rede das Universidades de Terceira Idade (RUTIS) to find out how people changed their offline activities and how they adapted to it, to new forms of online participation. It is concluded that the US was an integrative response in the fight against loneliness in maintaining relationships.

Keywords: *pandemic, seniors, internet, social inclusion, digital inclusion.*

1 Introdução

A obrigatoriedade de confinamento pelo motivo da pandemia por Covid-19 deu origem a que os seniores vissem as suas atividades sociais limitadas ao espaço da sua casa. De um dia para o outro, ficaram privados de utilizar os espaços sociais, culturais e desportivos que frequentavam, incluindo as Universidades

Seniores (US). Para além de que as suas principais conexões, os amigos e familiares, entre os quais, filhos e netos, ficaram limitadas a comunicar à distância, muitos, através de uma janela. Para o efeito, as relações que mantinham *offline* e que eram o seu apoio social converteram-se em chamadas de telefone, mensagens ou em ligações *online* (Lapa & Reis, 2021). Nesta fase, o mundo era uma incerteza, persistiam as dúvidas e o medo sobre o vírus, provocando sentimentos de ansiedade e insegurança nas pessoas. Este facto veio proporcionar uma reflexão crítica sobre o isolamento da população mais velha. Considerando que para o bem-estar físico, mental e social a inclusão social e digital é fundamental, e que para isso contribuem as relações de sociabilidade, neste período, o isolamento e o afastamento da participação social era uma preocupação das organizações sociais e políticas.

Para o efeito, organizações como a Associação Rede das Universidades de Terceira Idade (RUTIS) e as suas associadas US consideram ser uma resposta social para os seniores portugueses, uma vez que tem como objetivo promover o convívio e o bem-estar físico e psíquico dos seus alunos (Carvalho & Silva, 2015; Chau, Soares, Fialho & Sacadura, 2012; Jacob, 2007; Rebelo, 2014). Em particular, estas entidades, através das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), promoveram atividades *online* e o projeto da US virtual com o intuito de mitigar o isolamento social nesta fase.

O artigo aborda o estudo realizado, entre março e julho de 2021, através de um inquérito aos alunos das US da RUTIS, com o intuito de saber como os indivíduos alteraram as suas atividades *offline* e de que forma se adaptaram às novas formas de participação *online*.

Optou-se por uma amostra não probabilística e por conveniência, dando total liberdade aos alunos de quererem ou não responder, o que propiciou 309 respostas válidas. Através da análise quantitativa em SPSS, os principais resultados aqui apresentados reportam a participação *online* dos inquiridos e de como foi a sua adaptação e participação no projeto *online* da sua US ou na US virtual da RUTIS.

Ao longo da análise dos dados é feita uma apreciação crítica, desenvolvendo uma reflexão sustentada em resultados de outros estudos, nacionais e internacionais, onde se percebe a relação entre os seniores e a inclusão digital, sobre o uso da internet e das TIC e os benefícios que incrementam o seu bem-estar e diminuem a solidão.

Do exposto, pretende-se dar resposta às questões: Será que, em fase de confinamento, a utilização de internet foi uma prática que aumentou? E como se desencadeou a participação em atividades *online*? Os projetos das US e a US virtual teve aceitação por parte dos alunos das US e contribuiu para um menor isolamento social?

2 Inclusão Digital e a qualidade de vida dos seniores em tempo de pandemia

No sentido de contextualizar, 71,7% da população sénior portuguesa não tem acesso à internet, o que considerando os indivíduos com mais de 65 anos que representam 2,2 milhões de habitantes em Portugal, ou seja, 21,3% do total da população residente (Pordata, 2020).

Com base no estudo representativo da OberCom (2013), apenas 11% dos portugueses com mais de 65 anos utilizam a internet e, destas, apenas metade usam redes sociais *online*. Se se considerar que uma maior inclusão digital conduz a uma maior inclusão Social (Helsper, 2009, 2012) e que, hoje, o uso das TIC está no centro das comunidades pessoais, em navegar na internet, estabelecer contactos habituais e fornecer apoio social (Quan-Haase, Mo & Wellman, 2017), então, subentende-se que em período de confinamento e de maior isolamento social dos seniores era pressuposto que a utilização da internet e o uso das novas tecnologias eram relevantes para o aumento do bem-estar, para uma maior inclusão social e diminuição da solidão dos que já utilizavam. Uma reflexão apoiada no que acontece com o uso das redes sociais *online* por parte dos seniores e no impacto positivo que estas têm no bem-estar social e no capital social dos seniores (Richter, Bannier, Glott, Marquard & Schwarze, 2013; Barroso, 2021).

Todavia, refira-se que alguns autores explicam que os baixos índices uso da internet e das redes sociais *online* se devem à falta de relevância que os seniores dão ao uso das TIC (Helsper, 2009, Lehtinen Näsänen & Sarvas, 2009; Neves, 2013) e, também, porque os produtos/conteúdos *online* não são do seu agrado ou dirigidos a si (Ala-Mukta & Punie, 2007; Dias, 2012; Helsper, 2009); Neves & Amaro, 2015).

Importa mencionar, como defende Castells (2011), que a internet é fundamental para uma boa inclusão social e, segundo Gil (2019a), as competências digitais atendem à inclusão na cidadania global. Numa pesquisa transversal na Alemanha, Holanda e Suíça sobre os efeitos psicossociais do uso das TIC pelos seniores, Richter et al. (2013) concluíram que a internet estava associada positivamente ao

seu bem-estar mental. As TIC são essenciais para os cidadãos mais velhos se manterem ativos e participativos na sociedade (Páscoa & Gil, 2015), em que a aprendizagem das TIC está, ao nível do bem-estar social, diretamente relacionada com a sua participação e inclusão na sociedade digital (Gil & Páscoa, 2018).

Como premissa para a inclusão digital é determinante haver, por parte deste segmento etário, experiências e interações positivas com as tecnologias para que estas sejam aceites e adotadas (Cunha, 2017), isto porque, não é só o acesso a maiores recursos digitais que origina uma maior inclusão digital nesta população (Helsper, 2017). Embora as investigações têm vindo a demonstrar que as tecnologias são um meio de inclusão “Sociodigital” (Dias, 2012) e os seniores que utilizam a internet apresentam maior inclusão social (Alves, 2015).

Na verdade, a realidade é que existe, ainda, no nosso País, mesmo com uma maior democratização no acesso às TIC, um fosso digital ao nível do uso e dos tipos de uso (Lapa & Vieira, 2019).

Se de alguma forma há a consciência de que as tecnologias podem simplificar e valorizar a vida dos seniores permitindo-lhes o acesso aos serviços de saúde, ao e-mail, a pesquisas na internet e no uso das RSO (Páscoa, 2017), por outro lado, percebe-se que a intensão do uso da tecnologia está ligada à utilidade que é entendida, ao grau de complexidade, à atitude de cada um para a sua utilização e à componente social de cada pessoa abrangendo as suas necessidades e interesses (Lobet-Maris & Galand, 2004).

A realidade dos seniores em período de confinamento, abrangendo uma multiplicidade de fatores, trouxe grandes desafios no comportamento e uso das tecnologias, da internet e das RSO. Para os já utilizadores da internet e das RSO houve a perceção da relevância que as tecnologias tinham na sua vida usando-as a seu favor combatendo o seu isolamento social e diminuindo os seus sentimentos de solidão (Barroso, 2021). Este estudo da autora (Barroso, 2021) revelou que, durante a pandemia, o *online* ajudou a superar a falta de proximidade e contacto pessoal com os membros que faziam parte das suas conexões *offline*, principalmente, familiares e amigos, e que a falta de conhecimentos ou de pouca apetência para as tecnologias não foi impeditivo para se adotarem novas TIC e se ultrapassarem barreiras de insegurança.

No incremento da qualidade de vida dos seniores, a Resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016 determina que a RUTIS é “a entidade enquadradora das universidades seniores e parceira para o desenvolvimento das políticas de envelhecimento ativo e da economia social”. Estas entidades (US) visam, entre

outros: desenvolver atividades regulares que incentivem a formação ao longo da vida e estimulem a troca de conhecimentos; a promoção da inclusão social; prevenir o isolamento e promover a participação cívica. Por isso, as US são uma resposta social para os indivíduos com mais de 50 anos no qual as suas atividades regulares passam pelas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio.

Para os indivíduos que frequentavam as US e tinham as suas atividades suspensas em período de confinamento, a RUTIS (2020a) aconselhou, a 19 de março, às suas associadas promoverem atividades *online* e a 20 de abril (RUTIS, 2020b) apresentou a Universidade Sénior Virtual (USV), um projeto que permite aos seniores assistir, a partir de casa, de forma gratuita, a aulas *online*, rubricas, cursos e conferências semanais.

Com isto, as US promoveram práticas *online* junto dos seus alunos nesta fase, empenhando-se em contribuir para o seu bem-estar social através da comunicação e da diminuição dos momentos de solidão. Igualmente, alguns autores têm vindo a defender que as US com as iniciativas sobre a aprendizagem das TIC, acabam por impactar positivamente a inclusão digital dos mais velhos, o seu bem-estar mental, ativando a memória e as capacidades intelectuais, e o bem-estar multidimensional, e, para o efeito, centra-se em promover o envelhecimento ativo e o bem estar social que, também, contribui para a comunicação e para a diminuição da solidão (Páscoa & Gil, 2017; Pocinho, 2014; Varela, 2012).

Metodologia

Sendo o inquérito por questionário o instrumento metodológico mais adequado para a recolha de dados quantitativos, esta foi a opção escolhida para a operacionalização da investigação junto dos indivíduos que frequentam as US da rede RUTIS. O estudo foi realizado, entre março e julho de 2021, tendo por objetivo saber como as pessoas, face à alteração das atividades *offline*, se adaptaram às novas formas de participação *online*. A amostra não probabilística e por conveniência abrangeu 309 respostas válidas e os dados foram trados em SPSS através da análise quantitativa. Os principais resultados apurados e que aqui reportamos referem-se à participação *online* dos inquiridos e de como decorreu a sua adaptação e participação no projeto *online* da sua US ou na USV da RUTIS.

A amostra é constituída por indivíduos com mais de 50 anos, todavia com o intuito de perceber as diferenças entre os mais novos e os mais velhos, elegeu-se

uma segmentação por idade: 50 a 64 anos (17,5%); 65 a 74 anos (59,5%) e mais de 75 anos (21%).

Toda a análise deste estudo decorre a partir de um perfil estruturado com base nos dados sociodemográficos, como se evidencia na Tabela 1. Partindo da análise sobre a perceção e participação em atividades *online* durante o período de confinamento, apresenta-se uma reflexão que pretende dar também resposta às iniciativas conducentes das US e da RUTIS.

Tabela 4: Descrição da amostra (indivíduos com mais de 50 anos que frequentam as US)

	Total (n=309)	%
Idade		
50 a 64 anos	54	17,5
65 a 74 anos	184	59,5
Mais de 75 anos	71	23,0
Género		
Feminino	223	72,2
Masculino	86	27,8
Estado Civil		
Casado(a)	180	58,3
Viúvo(a)	67	21,7
Separado(a)	38	12,3
Solteiro(a)	15	4,9
União de facto	9	2,9

Em termos de ponderação nos resultados, é importante a observação de que 90,9% dos seniores já frequentavam as US desde 2020 ou mesmo antes, sendo que apenas 9,1% tinham iniciado a sua experiência com estas entidades em 2021. Estes fatores foram considerados em duas perspetivas de análise, por um lado, para a grande maioria da amostra as suas relações de sociabilidade com os restantes indivíduos são mais fortes por socializarem há mais anos e, por outro, igualmente, a maioria dos respondentes pode estar já familiarizada com as atividades na US e as ferramentas disponibilizadas.

4 O contributo das Universidades Seniores na inclusão digital e social dos seniores portugueses em confinamento

Será que, em fase de confinamento, a utilização de internet foi uma prática que aumentou? E como se desencadeou a participação em atividades *online*? Os projetos das US e a US virtual teve aceitação por parte dos alunos das US e contribuiu para um menor isolamento social?

Com estas questões de partida, o estudo veio corroborar na associação do uso das TIC ao bem-estar social dos seniores, nomeadamente, ao nível da manutenção dos seus relacionamentos sociais e do conhecimento. Esta reflexão é apoiada por Barroso (2021) que menciona que o uso e a aquisição de novas competências tecnológicas, como a utilização das Redes Sociais *Online* (RSO), em período de pandemia, tenderam para bem-estar subjetivo dos seniores, com o aumento da autoestima e a diminuição da solidão (Barroso, 2021).

A relação, as funcionalidades e as motivações para o uso das novas TIC entre os seniores têm sido identificadas em várias investigações (Barroso, 2021; Coelho, 2019; Van Boekel, Peek & Luijkx, 2017; Van Deursen & Helsper, 2015). Estes estudos admitem reposicionar a aprendizagem dos seniores face aos novos desafios do mundo digital. Aliados às atividades de informática/TIC promovidas pelas US que frequentavam, os indivíduos acabaram por se adaptar de uma forma mais fácil à tecnologia e isso foi-lhes muito útil na adaptação aos novos desafios impostos pela pandemia, ou seja, houve *“uma maior predisposição para o uso de novas ferramentas e plataformas que os ajudaram a manter os relacionamentos, as atividades offline e a participação social”* (Lapa & Reis, 2021).

4.1 As atividades *online* e as novas apetências tecnológicas

Segundo Helsper (2008, 2009, 2012) são quatro os fatores que levam os seniores a utilizar as TIC: o uso, o acesso, as habilidades e as atitudes. E, apesar do elevado índice de iliteracia digital dos seniores em Portugal, os resultados do inquérito mostram uma predisposição, neste período, para o aumento da sua participação em atividades *online* (42,4%) (Figura 1).

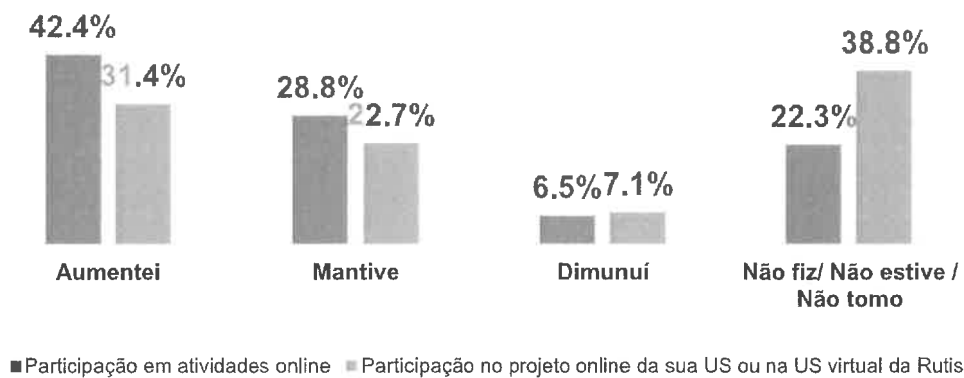


Figura 12: Participação em atividades online e no projeto online da sua US ou na US virtual da RUTIS

No que se refere às atividades *online* que as várias US tiveram capacidade de desenvolver durante a pandemia existiu, também, um interesse significativo dos inquiridos aumentarem a sua participação (31,4%) nos projetos *online* das suas US ou na USV da RUTIS, apesar de 38,8%, os indivíduos manifestarem “Não fiz/não Estive/Não tomo” (Figura 1). Para interpretar esta não participação nas iniciativas mencionadas pondera-se a presença de dificuldades manifestadas pelos alunos na realização com sucesso das atividades ou mesmo da sua realização, tais como: a dificuldade de acesso, a falta de habilidades, e capacidade para o uso autónomo das novas TIC (Jacob & Coelho, 2020).

Em balanço geral, a interpretação dos dados aponta para a existência, ao nível da participação em atividades *online*, de uma maior tendência para o aumento de uso e atividade. Dados que vão de encontro a outros estudos que evidenciam que os mais velhos, com algum conhecimento de computadores, *smartphones* e *tablets*, encontraram oportunidades, como sejam, fazer videochamadas ou pesquisas *online* para pesquisar filmes ou até para realizarem compras *online* (Velho & Heredia, 2020, p.3).

O comportamento solitário leva, igualmente, a uma maior utilização das RSO e estas contribuíram, nesta fase, para uma maior inclusão social, através da ocupação do seu tempo livre, minimizando momentos de solidão, promovendo apoio social com a manutenção dos seus relacionamentos com familiares e amigos, até como, através de formas de autoexpressão diminuindo a sensação de isolamento e de solidão, sendo que, ainda, podiam comunicar e partilhar informação disponível sobre a pandemia e sobre as suas atividades e interesses (Barroso, 2021).

Na segmentação por idades, a faixa etária dos 65 aos 74 anos é a mais representativa neste estudo (50,5%), seguida dos mais de 75 anos (23%) e depois surgem os mais novos, dos 50 aos 64 anos (17,5%) (Quadro 1). Pelo que, na análise da Figura 2, torna-se evidente a perceção sobre as apetências tecnológicas dos inquiridos mais novos perante os mais velhos. Todavia, apesar de 33,8% dos indivíduos com mais de 75 anos não terem participado em atividades *online*, acredita-se que com o aumento da participação por parte de 32,4% se conseguiu sensibilizar e mobilizar os adultos idosos para a importância da aprendizagem ao longo da vida (Patrício & Osório, 2013) e, assim, as práticas e as interações de literacia digital vão-se adaptando e fazem parte desta aprendizagem (Hague & Payton, 2010). E os dados aportam que os seniores mais novos reconheceram em tempo de pandemia aumentar as suas atividades *online* significativamente: dos 50 a 64 anos com 48,1% e; dos 65 aos 74 anos com 44,6% (Figura 2).

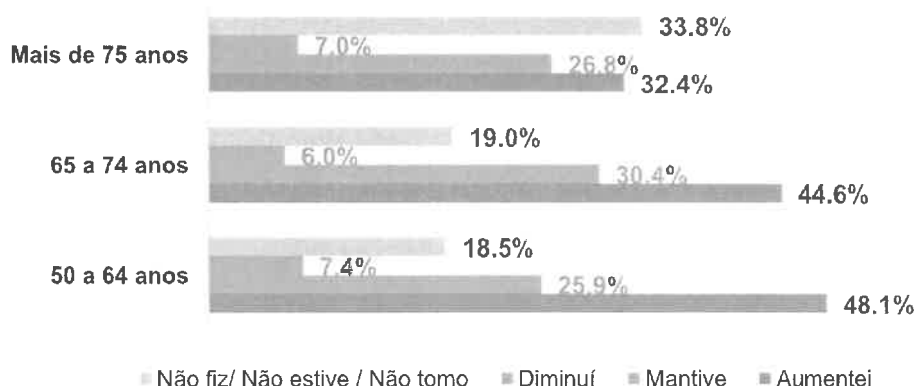


Figura 13: Participação em atividades *online* durante a pandemia por segmento etário (n=309)

Considerando que a literacia digital e a competência digital têm um cariz pessoal e estão condicionadas pela experiência, afinidades, crenças e valores de cada cidadão (Gil, 2019b) é importante entender, também, que as US proporcionaram novas apetências TIC com a introdução de novas plataformas (Zoom e Facebook) que tiveram uma adesão variável, mas positiva durante o confinamento (Jacob & Coelho, 2020).

Apesar de se verificar por parte de alguns alunos a falta de interesse no uso dos programas *online* das US e da USV (50 a 64 anos (33,3%); 65 a 74 anos (41,3%); e mais de 75 anos (36,6%)), para outros houve um aumento significativo (50 a 64 anos (40,7%); 65 a 74 anos (28,8%); e mais de 75 anos (31%)) (Figura 3).

Todavia, e, ainda, com base na análise da Figura 3, os seniores reconhecem a importância das US nas suas vidas e foram baixos os indicadores alusivos à diminuição da sua participação no projeto *online* da sua US ou na USV da RUTIS: 50 a 64 anos (5,6%); 65 a 74 anos (7,1%); e mais de 75 anos (8,5%).

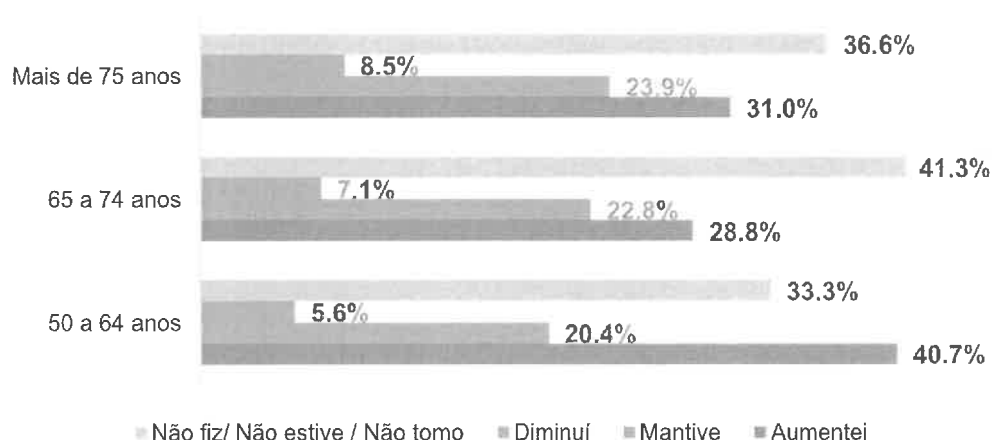


Figura 14: Participação no projeto online da sua US ou na US virtual da RUTIS (n=309)

Com isto, os resultados levam-nos a ponderar que para estes seniores já há um reconhecimento de que as suas apetências tecnológicas são uma forma de comunicar e de os levar à participação efetiva na sociedade, bem como as ferramentas como as TIC lhes permitem aceder, gerir, integrar e avaliar (Van Joolingen, 2004). Mas como o autor elucida, esta literacia das TIC está dependente do interesse, da capacidade e da atitude dos indivíduos.

4.2 Novas formas de socialização levam à diminuição do isolamento social

O envelhecimento é vivido de forma diferenciada e existem formas de desenvolvimento ao longo da vida (Alcobia, 2012), sendo que o isolamento social e a solidão são os principais fatores de risco destes indivíduos, principalmente quando afastados da família e amigos (Freitas, 2011; Newall & Merea, 2017; Teixeira, 2010).

A pandemia, e conseqüentemente, o confinamento isolou a população das suas relações de sociabilidade. Todavia, 58,8% (Quadro 1) dos inquiridos vivem acompanhadas do marido/mulher e 2,9% residem em união de facto, porém, 21,7% são viúvos(as); 12,3% são separados(as) e; 4,9% solteiros(as). Mas, viver só não é sinónimo de solidão, pois muitas vezes são os que dedicam mais tempo aos amigos, a viajar e a desenvolver atividades (Henriques & Dias, 2020). As autoras enfatizam que o isolamento na pandemia provocou a rutura de laços

afetivos e sociais e as TIC podem ser utilizadas para oferecer suporte social e aumentar o sentimento de pertença nos seniores isolados.

Estas observações justificam os dados do inquérito que revelam existir diferenças entre os vários estados civis e a participação em atividades *online* durante a pandemia. Na figura 4 é notório o aumento da participação por parte dos indivíduos solteiros (53,3%) e casados (47,2%). Se considerarmos que a internet faz parte da vida quotidiana e é utilizada para comunicação e para desenvolver os relacionamentos *online* (Bargh & McKenna, 2004; Kraut et al., 1998; Kraut et al., 2002; Neves, 2015; Williams, 2005), o aumento das atividades *online* pode ser explicado por a internet ter sido, durante o isolamento, uma forma de superar o afastamento entre as conexões, fomentar a partilha de interesses comuns que ocorriam *offline*, e isso levava à diminuição da solidão, aumentava a autoestima e proporcionava o sentimento de inclusão (Ferreira, 2013; Cotten, Ford, Ford & Hale, 2012; Hampton & Wellman, 2003; Neves, Franz, Judges, Beermann & Baecker, 2017; Neves, Fonseca, Amaro & Pasqualotti, 2018; Shaw & Gant, 2002). Sobre os resultados da não participação em atividades *online* destacam-se os viúvos(as) (34,3%) e os de união de facto (33,3%), embora os viúvos(as) tenham aumentado a sua participação em 31,3%. Face aos aspetos que aqui podem estar associados evoca-se o facto de que os familiares e amigos poderem ser uma ajuda importante para superar os obstáculos que surgem no uso da tecnologia (Barroso, 2021; Coelho, 2019; Karahasanovic et al., 2009), para muitos seniores o computador é considerado uma tecnologia difícil e complicada de utilizar (Lehtinen, Näsänen & Sarvas, 2009).

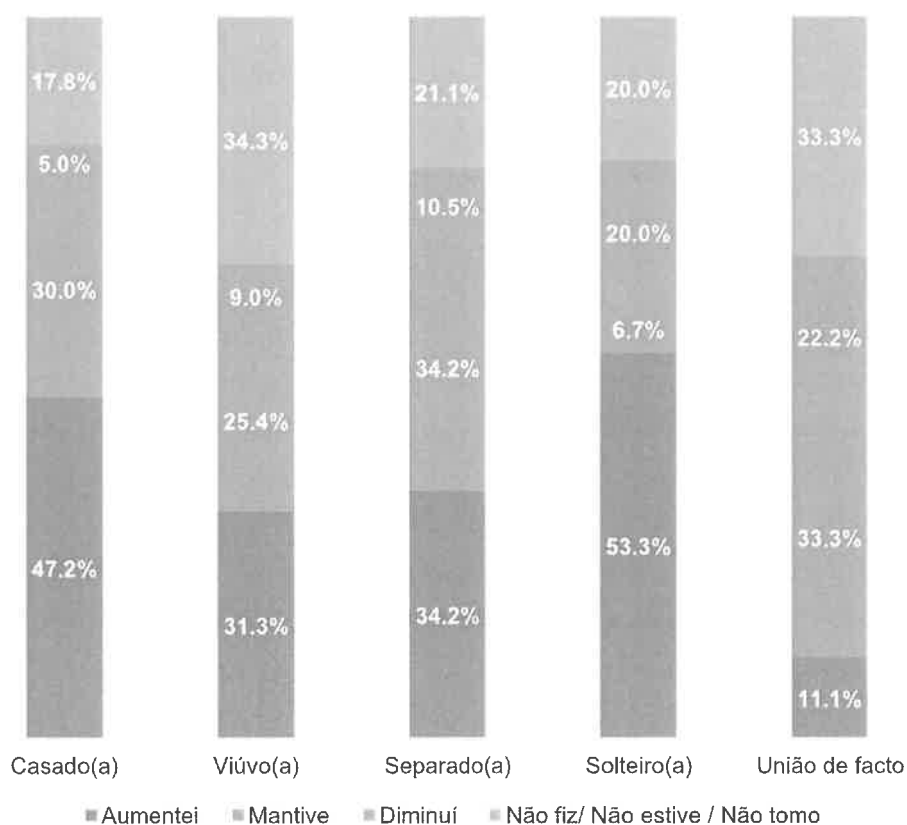


Figura 15: A participação dos inquiridos em atividades *online* em cada situação do estado civil (n=309)

Em paralelo, sobre a participação dos inquiridos nas atividades das suas US ou na USV (Figura 5) foi bastante significativa, na análise por estado civil, a diminuição por parte dos indivíduos em união de facto (77,8%) e solteiros (53,3%). Conferindo com os dados anteriores, no caso da união de facto, estes encontram-se em linha face aos comportamentos de participação *online*, contudo sobre os solteiros pondera-se que, neste período, as relações sociais tenham sido mais importantes, e, assim, o uso da internet foi a solução para conectar e partilhar interesses comuns (Coelho, 2019; Quan-Haase & Wellman, 2004).

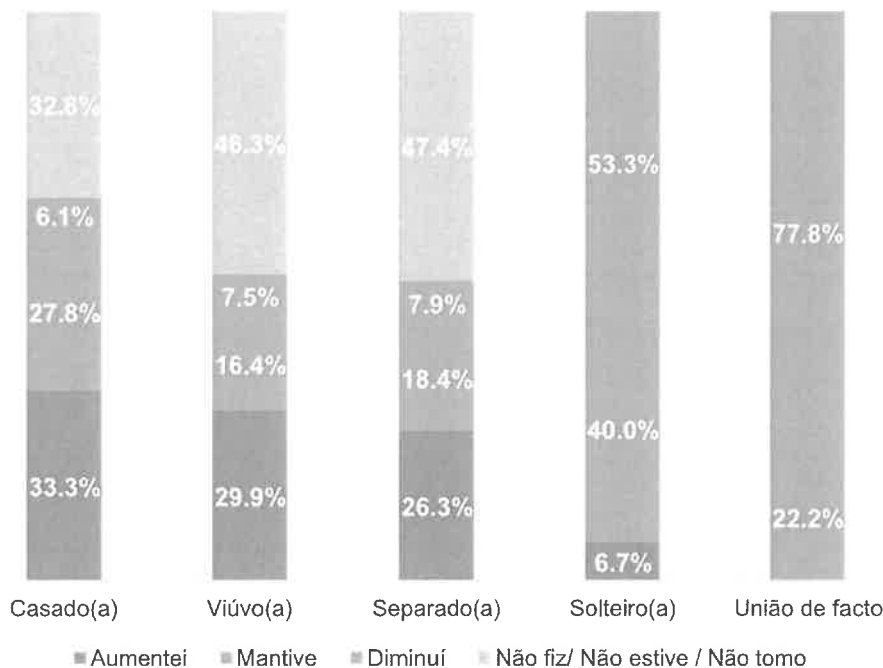


Figura 16: Análise da participação dos inquiridos no projeto *online* da sua US ou na US virtual da RUTIS em cada situação do estado civil (n=309)

Ainda, segundo a Figura 5, os resultados expressam que, apesar de ter havido algum interesse em manter a ligação com as US (Casados(as) 27,8%; Viúvos(as) 16,4%; e separados(as) 18,4%) e, até, de aumentar a sua participação nas atividades que as US desenvolviam *online* (Casados(as) 33,3%; Viúvos(as) 29,9%; e Separados(as) 26,3%). Ainda assim, são significativos os dados que os inquiridos manifestaram em “Não fiz / Não Estive / Não tomo” (Casados(as) 32,8%; Viúvos(as) 46,3%; e Separados(as) 47,4%) (Figura 5). Em reflexão, estes resultados corroboram que o ensino à distância pode ser, ainda, um desafio para este segmento etário, ou seja, mesmo com apetências tecnológicas há a necessidade de despertar as motivações para o ensino à distância. E, com isto, afirmamos que as US devem desenvolver duas linhas de ação para os projetos *online*: promover processos e estratégias criativas e motivadoras e; continuar a incentivar a aprendizagem das TIC (Jacob & Coelho, 2020). Os autores enfatizam que estes dois fatores são importantes para manter os alunos seniores e continuar a prestar o apoio, o acompanhamento e os serviços que as US prestam.

Porque, se, por um lado, se denota uma maior envolvimento dos alunos inscritos em 2020 ou antes com o aumento da sua participação em atividades *online* (44,5%) e/ou projetos das US ou na USV (32,4%), comparativamente com inscritos em 2021, 46,4% manteve as suas participações *online* e 28,6% referiu que “Não fiz / Não estive / Não tomo”, e sobre os projetos das suas US e da USV 50% mencionou que “Não fiz / Não estive / Não tomo” (Tabela 2).

Tabela 5: Participação em atividades online e no projeto online da sua US ou na US virtual da RUTIS pelos inquiridos que já frequentavam as US e os que só iniciaram em 2021 (n=309)

	Em 2020 ou Antes			Em 2021			
	N	% em linha	% em coluna	N	% em linha	% em coluna	
Participação em atividades online	Aumentei	125	95,4%	44,5%	6	4,6%	21,4%
	Mantive	76	85,4%	27,0%	13	14,6%	46,4%
	Diminuí	19	95,0%	6,8%	1	5,0%	3,6%
	Não fiz/ Não estive / Não tomo	61	88,4%	21,7%	8	11,6%	28,6%
	Total	281	90,9%	100,0%	28	9,1%	100,0%
Participação no projeto online da sua US ou na US virtual da RUTIS	Aumentei	91	93,8%	32,4%	6	6,2%	21,4%
	Mantive	64	91,4%	22,8%	6	8,6%	21,4%
	Diminuí	20	90,9%	7,1%	2	9,1%	7,1%
	Não fiz/ Não estive / Não tomo	106	88,3%	37,7%	14	11,7%	50,0%
	Total	281	90,9%	100,0%	28	9,1%	100,0%

Os resultados tornam evidente a importância das US para o desenvolvimento dos conhecimentos das práticas de literacia digital, uma competência de base fundamental para este segmento populacional, que não só lhes permite o acesso à informação e comunicação no conhecimento ao longo da vida (Ávila, 2008), como as TIC têm um impacto positivo nos seniores que as adotam (Ávila, 2008), na medida em que as competências digitais promovem a inclusão na cidadania global (Gil, 2019).

Os seniores digitais reconhecem que existem funcionalidades importantes para si no uso das novas TIC, nomeadamente, das redes sociais *online*: na gestão dos laços sociais, com a manutenção das suas relações e na partilha de interesses comuns; no incremento de socialização, com o reencontro de familiares e amigos, conhecer novas pessoas com os mesmos interesses e comunicar com quem está

longe; na expressão identitária, quando se dão a conhecer nas suas conexões através de fotos e dos trabalhos que publicam; no entretenimento e lazer, ara além de procurarem informação nas suas áreas de interesse utilizam o seu tempo livre para verem e acompanharem o que os outros publicam entretendo-se; na intervenção social, com o apoio que manifestam sobre causas sociais; e na Informação, com a procura e troca de informação, partilhando e recolhendo opiniões por forma a formar a sua própria opinião (Barroso, 2021).

As US através de programas digitais e a USV promovem a literacia digital, o que deverá ser interpretado como uma prática social (Freitas, 2011), contribuindo para a diminuição da infoexclusão (Medina, 2005) e para aumentar a participação na vida política, económica e social (Livingstone, 2004) desta população. Como resposta estratégica afirma-se que o uso das TIC pelos seniores melhora a qualidade de vida e auxilia as relações sociais entre os indivíduos (Kraut et al, 2002; Leung & Lee, 2005) e que a promoção da participação social contribui para o seu bem-estar e capital social (Barroso, 2021; Ferlander, 2003; Kraut et al., 2002; Wellman & Frank, 2000).

5 Conclusões

Em termos do contexto da inclusão digital, os seniores estão a adotar cada vez mais diferentes tipos de TIC por forma a se sentirem integrados na sociedade em rede (Barroso, 2021; Wu, Damnée, Kerhervé, Ware & Rigaud, 2015).

Durante o período de pandemia, as US empenharam-se em continuar a apoiar os seus alunos através de projetos *online* e a RUTIS com a USV. Similarmente, os resultados aqui enunciados evidenciam uma maior consciência dos benefícios das TIC por parte dos indivíduos que participaram no estudo que, de uma forma global, referiram que aumentaram, neste período, a sua participação em atividades *online*.

Tendo os inquiridos mais de 50 anos e uma vida ativa, são pessoas com interesse em frequentar as US que lhes proporcionam novos conhecimentos e competências. Os dados recolhidos refletem poder existir obstáculos ou dificuldades no acesso e uso das TIC nas pessoas de maior idade e nas que vivem sós, ou seja, pessoas que podem não ser auto suficientes com as TIC, que contam com a ajuda de familiares e amigos, e durante a pandemia estavam isolados e sem esses apoios.

Sobre a participação *online*, verifica-se que 42,4% dos inquiridos aumentou as suas práticas, apenas 6,5% admite que diminuiu e 22,3% não participou, tendo os

restantes 28,8% mantido. Em linha estão os valores obtidos na análise da participação no projeto *online* da sua US ou na USV da RUTIS, no qual 31,4% dos indivíduos afirmam ter aumentado a sua atividade, embora 38,8% não tenham participado, 7,1% diminuíram e 22,7% mantiveram.

Estes resultados são indicativos de que a adesão e a participação dos seniores em atividades *online* tiveram relevância durante o período de confinamento, colmatando o isolamento e ocupando o maior tempo livre.

Todavia, as US foram uma resposta integradora no combate à solidão e na manutenção de relacionamentos e de conhecimento, pois este uso das TIC despertou os indivíduos para novas apetências tecnológicas e formas de socialização. Exemplo disso é a predisposição dos indivíduos no uso do Zoom na formação *online* das US e da USV da RUTIS (Jacob & Coelho, 2020). Assim, o uso das TIC em projetos educativos e lúdicos fomentou e aumentou a literacia e a inclusão digital dos seniores portugueses.

Contudo, os seniores são um segmento heterogéneo, a forma de estar perante a vida promove necessidades distintas (Synovate Research Reinvented & Deloitte Portugal, 2009), e o nosso estudo reconhece que existem interesses de participações diferenciados em termos de idade e estado civil.

Conclui-se, que a transformação digital é o foco na atualidade e os seniores devem ser despertados a adotar o uso da tecnologia nas suas rotinas, que segundo Rodrigues & Morgado (2019) pode ser feita em três níveis: motivando, demonstrando a utilidade; experimentando/adaptando, para quem decide explorar e proporcionando boas experiências; e integrando, nas rotinas e atividades nas diferentes áreas.

Algumas das limitações do estudo referem-se no facto de não se ter acautelado aspetos associados à maioria dos alunos das US serem mulheres e também a nova plataforma USV ter sido implementada sem qualquer experiência de uso anterior pelos alunos. Igualmente, a relevância sobre o tipo de tecnologia usada, as novas TIC mais utilizadas ou a capacidade de obter conhecimento através das novas TIC, poderão ser novas formas de abordagem. Ou seja, perceber as reais necessidades dos seniores, para que as US possam promover os benefícios e os novos programas de aprendizagem TIC.

Se a sociedade em rede já é uma realidade para alguns seniores, torna-se premente aumentar inclusão digital junto dos mais velhos infoexcluídos. As US são intervenientes sociais que estão conscientes do seu papel na inclusão digital

dos indivíduos mais velhos, bem como do contributo que prestam para um maior bem-estar dos seniores portugueses.

6 Referências

- Ala-Mutka & Punie (2007). Ageing societies, learning and ICT. EuroPACE. Disponível em: http://www.elearningpapers.eu/index.php?page=doc&doc_id=10636&doclang=6
- Alcobia, L. M. S. (2012). Políticas Locais para o Envelhecimento Activo: Um estudo no concelho da Sertã (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/4507>
- Alves, P. J. A. F. (2015). Os Seniores e as Sociedades em Rede. Um estudo sobre a Exclusão Social na Terceira Idade (Tese de Doutoramento). Instituto de Ciências Sociais, Universidade do Minho. Repositório Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/36621>
- Ávila, P. (2008), A Literacia dos Adultos - Competências-chave na Sociedade do Conhecimento, Oeiras, Celta
- Bargh, J. & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573–590. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>
- Barroso, C. M. R. S. R. (2021). Os Seniores na sociedade em rede em Portugal: O contributo das Redes Sociais Online no seu capital social [Tese de Doutoramento, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do ISCTE – IUL. <http://hdl.handle.net/10071/23701>
- Carvalho, L. & Silva, M. F. (2015). Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social. *Aprender, Revista da Escola Superior de Educação*, Instituto Politécnico de Portalegre. Disponível em: https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17271/1/UTL_educativo_e_social.pdf
- Castells, M. (2011). A Network Theory of Power. *International Journal of Communication* 5, 773-787. Disponível em: <file:///C:/Users/Celia.000/Downloads/1136-4530-1-PB.pdf>
- Chau, F., Soares, C., Fialho, J. A. S. & Sacadura, M. J. (2012). O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade. Centro de Estudos dos

- Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa. Disponível em: <file:///C:/Users/Celia.000/Downloads/8899-Artigo-14763-1-10-20200610.pdf>
- Coelho, A. R. (2019). Seniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede [Tese de doutoramento, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório ISCTE-IUL. <http://hdl.handle.net/10071/19753>
- Costa, A. F., F. L. Machado e P. Ávila (orgs.) (2007), Portugal no Contexto Europeu. Vol II: Sociedade e Conhecimento, Oeiras, Celta
- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., Hale & T. M. (2012). Internet Use and Depression among Older Adults. *Computers in Human Behaviour*, 28, 496-499. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2011.10.021>
- Cunha, C. S. L. (2017). Promoção do uso de Tecnologias computadorizadas na população idosa (Dissertação de Mestrado). Escola de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Psicologia Social e das Organizações, ISCTE-IUL. Repositório ISCTE-IUL. <http://hdl.handle.net/10071/15304>
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre seniores: motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51-77. <http://dx.doi.org/10.7458/SPP201268693>
- Ferlander, S. (2003). The Internet, Social Capital and Local Community (Tese de Doutoramento). University of Stirling. <http://hdl.handle.net/1893/3187>
- Ferreira, S. A. (2013). Tecnologias de Informação e Comunicação e o Cidadão Sénior [Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. RIA Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10773/12336>
- Freitas, P. C. B. (2011). Solidão em Idosos - Percepção em Função da Rede Social (Tese de Mestrado). Centro Regional de Braga, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa. Repositório Universidade Católica. <http://hdl.handle.net/10400.14/8364>
- Gil, H. (2019a). A Literacia Digital e as Competências Digitais para a Infoinclusão: por uma inclusão digital e social dos mais idosos. *RE@D - Revista de Educação a Distância e Elearning*, 2 (1). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.2/8103>
- Gil, H. (2019b). Nativos digitais, migrantes digitais e adultos mais idosos: pontes para a infoinclusão. *Educação, Psicologia e Interfaces*, 3 (2), 163-183. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i2.152>
- Gil, H. & Páscoa, G. (2018). O bem-estar através das tecnologias digitais: um estudo em populações 50+. *INFAD Revista de Psicología*. ISSN 0214-9877. 1 (2), 33-42. Disponível em:

- <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.17060%2Fijodaep.2018.n2.v1.1144>
- Hague, C., & Payton, S. (2010). Digital literacy across the curriculum. Bristol: Futurelab. Disponível em: <https://www.nfer.ac.uk/publications/futl06/futl06.pdf>
- Hampton, K. N. & Wellman, B. (2003). Neighboring in Netville: How the Internet Supports Community and Social Capital in a Wired Suburb. *City and Community* 2 (4), 277–311. <https://doi.org/10.1046/j.1535-6841.2003.00057.x>
- Helsper, E. (2008). Digital inclusion: an analysis of social disadvantage and the information society. Department for Communities and Local Government, London, UK. ISBN 9781409806141. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/26938/>
- Helsper, E. (2009). The ageing Internet: digital choice and exclusion among the elderly. *Working with Older People*, 13 (4). pp. 28-33. Media and Communications, London School of Economics and Political Science. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/26686>
- Helsper, E. (2012). A corresponding fields model for the links between social and digital exclusion. *Communication Theory*, 22 (4). 403-426. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/45013>
- Helsper, E. J. (2017). The Social Relativity of Digital Exclusion: Applying Relative Deprivation Theory to Digital Inequalities: The Social Relativity of Digital Exclusion. *Communication Theory*, 27 (3). 223-242. <https://doi.org/10.1111/comt.12110>
- Henriques, A.& Dias, I. (2020). As duas faces do isolamento dos idosos em tempo de pandemia: quem "achata a curva" da solidão?. FLUP - Outras Publicações. <https://hdl.handle.net/10216/131205>
- Jacob, L. (2007). Qualidade de vida dos seniores em Portugal. A importância das Universidades da Terceira Idade. Disponível em: <https://www.medicosdeportugal.pt/info/utentes/qualidade-de-vida-dos-seniores-em-portugal-a-importancia-das-universidades-da-terceira-idade/2/>
- Jacob, L. & Coelho, A. R. (2020). Atividades Online nas Universidades Seniores em Tempos de Pandemia. *Interações* 16 54: 126-143. <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/21091>.
- Jacob, L. & Pocinho, R. (2019). ICT, Senior universities and digital security. *Geopolitical, Social Security and Freedom Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.2478/gssfj-2019-0004>

- Karahasanovic, A., Brandtz, P. B., Heim, J., Lüders, M., Vermeir, L., Pierson, J., ... Jans, G. (2009). Co-creation and user-generated content—elderly people's user requirements. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 655-678. DOI: 10.1016/j.chb.2008.08.012
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). The Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, 53, 1017-1032. DOI: 10.1037//0003-066x.53.9.1017
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Lapa, T. & Vieira, J. (2019). Divisões digitais em Portugal e na Europa. Portugal ainda à procura do Comboio Europeu? *Sociologia online*, 21, 62-82. <https://dx.doi.org/10.30553/sociologiaonline.2019.21.3>
- Lapa, T.S. & Reis, C. (2021). Seniores portuguesas em confinamento: Os contributos das redes sociais online no combate ao isolamento social e à solidão. Lisboa, Observatório (OBS*) Journal, Special issue, 96-114
- Lehtinen, V., Näsänen, J. & Sarvas, R. (2009, setembro 1-5). A Little Silly and Empty-Headed – Older Adults' Understandings of Social Networking Sites [Conferência]. Proceedings of the 2009 British Computer Society Conference on Human-Computer Interaction, BCS-HCI 2009, Cambridge, United Kingdom (pp. 45-54). DOI: 10.1145/1671011.1671017
- Leung, L. & Lee, P. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. DOI: 10.1016/j.tele.2004.04.003
- Livingstone, S. (2004). What is media literacy? *Intermedia*, 32 (3). 18-20. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/1027>
- Lobet-Maris, C., & Galand, J. (2004). Seniors and ICT's: A sense of Wisdom. *Communications & Strategies*, 53, 87-101. Disponível em: <http://www.crid.be/pdf/public/7394.pdf>
- Medina, J. (2005). Brecha e inclusion digital en Chile: los desafíos de una nueva alfabetización. *Comunicar*, 24, 77-84. <https://doi.org/10.3916/C24-2005-12>
- Neves, B. B. (2013). Social Capital and Internet Use: The Irrelevant, the Bad, and the Good. *Sociology Compass* 7/8. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/soc4.12059/abstract>
- Neves, B. B. (2015). Does the Internet matter for strong ties? Bonding social

- capital, Internet use, and age-based inequality. *International Review of Sociology*, 25:3, 415-433. <https://doi.org/10.1080/03906701.2015.1050307>
- Neves, B. B. & Amaro, F. (2015). A utilização da Internet pelas pessoas idosas - uma perspectiva crítica. Em *Tecnologias da informação no processo de envelhecimento Humano*, Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, UPF Editora. Disponível em: <https://bbneves.com/wpcontent/uploads/2010/02/Autilizac%CC%A7a%CC%83o-da-Internet-pelas-pessoas-idosas-uma-perspectiva-critica.pdf>
- Neves, B. B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C. & Baecker, R. (2017). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49-72. <https://doi.org/10.1177%2F0733464817741369>
- Neves, B. B., Fonseca, J. R. S., Amaro, F. & Pasqualotti, A. (2018). Social capital and Internet use in an age comparative perspective with a focus on later life. *PLoS ONE* 13(2), e0192119. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192119>
- Newall, N. E. G. & Menec, V. H. (2017). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 1-15. <https://doi.org/10.1177%2F0265407517749045>
- OberCom (2012b), *A Sociedade em Rede 2012: A Apropriação dos Telemóveis em Portugal*.
- OberCom (2013). *A Internet em Portugal – Sociedade em Rede 2013*.
- 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, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- Páscoa, G. & Gil, H. (2015). As TIC como antídoto para a solidão e Isolamento do Cidadão sénior. Uma Plataforma essencial para alcançar o Bem-estar mental e social. *SENSOS* 10, 5 (2), Revista do Centro de Investigação e Inovação em Educação. Disponível em: <http://sensos.esse.ipp.pt/revista/index.php/sensos/article/view/214/110>
- Páscoa, G. M. G. & Gil, H. M. P. T. (2017). Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+. *Revista Kairós - Gerontologia*, 20(3), 31-56. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Doi: <http://dx.doi.org/10.23925/2176->

901X.2017v20i3p31-56

- Patrício, M. R. & Osório, A. (2013, outubro 17-19). Como os adultos idosos usam o Facebook para literacia digital e aprendizagem ao longo da vida: um estudo de caso de aprendizagem intergeracional. Aprender, colaborar e inovar através de las TIC. Ponencias, investigaciones y experiencias educativas, III Congreso Ibérico de Innovación en Educación con las TIC (ietIC 2013), Universidad de Salamanca. ISBN: 978-84-942267-0-0
- Pocinho, R. F. S. (2014). Mayores en contextos de aprendizaje: Caracterización y efectos psicológicos en los alumnos de las Universidades de Mayores en Portugal [Tese de Doutoramento, Facultat de Psicologia, Universitat de València]. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/71027478.pdf>
- Pordata. (2020). Estatísticas: Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário. INE. Lisboa.
<https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%ADduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%ADduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9 (5), pp. 1-6
- Quan-Haase, A. & Wellman, B. (2004). How does the Internet Affect Social Capital. Em M. Huysman & V. Wulf (Eds.), *Social capital and information technology* (pp. 113-135), Cambridge, MA: MIT Press
- Quan-Haase, A., Mo, G. Y. & Wellman, B. (2017). Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. *Information, Communication & Society*, 20(7), 967–983.
<http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305428>
- Rebello, J.(Cord.), Ponte, C., Férin, I., Malho, M.J., Brites, R. & Oliveira, V. (2008), *Estudo de Recepção dos Meios de Comunicação Social*, Lisboa, ERC/ISCTE
- Rebello, B. P. A. (2014). *Universidades Seniores e o Envelhecimento Ativo: Um Estudo de Caso. (Dissertação de Mestrado)*. ISCTE-IUL. Repositório do ISCTE. <http://hdl.handle.net/10071/8194>
- Richter, D., Bannier, S., Glott, R., Marquard, M. & Schwarze, T. (2013). Are Internet and Social Network Usage Associated with Wellbeing and Social Inclusion of Seniors? –The Third Age Online Survey on Digital Media Use in Three European Countries. Em C. Stephanidis, M. Antona (eds), *Universal Access in Human-Computer Interaction. User and Context Diversity*. UAHCI 2013.

- Lecture Notes in Computer Science, 8010. Berlin, Heidelberg: Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-39191-0_24
- Rodrigues, C. & Morgado, L. (2019). Apropriação de Dispositivos Móveis no Quotidiano dos Seniores: Investigação sobre um Protótipo de Modelo de Formação. Em C. G. Marques, I. Pereira & D. Pérez (Eds). Book of Proceedings of the 21st International Symposium on Computers in Education, pp. 137-142, Tomar: Instituto Politécnico de Tomar.
<http://hdl.handle.net/10400.2/9719>
- RUTIS (2020a). newsletter n.º 7/2020
- RUTIS (2020b). <https://www.seniorvirtual.pt/quemsomos>
- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2):157-71.
<https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Synovate Research Reinvented e Deloitte Portugal. 2009. Os novos seniores - A geração NS - um olhar sobre o segmento sénior em Portugal.
- Teixeira, L. M. F. (2010). Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: Um Estudo Avaliativo Exploratório e Implementação-Piloto de um Programa de Intervenção [Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa.
<http://hdl.handle.net/10451/5134>
- Van Boekel, L., Peek, S., & Luijkx, K. (2017). Diversity in Older Adults' Use of the Internet: Identifying Subgroups Through Latent Class Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e 180.
- Van Deursen, A.J.A.M. & Helsper, E.J. (2015). A nuanced understanding of Internet use and non-use amongst the elderly. *European Journal of Communication*, 30(2), 171-187.
<https://doi.org/10.1177/0267323115578059>
- Van Joolingen, W. (2004). The PISA framework for assessment of ICT literacy [Apresentação]. Disponível em:
<http://www.icliteracy.info/rlf/pdf/PISA%20framework.ppt>
- Varela, C. C. B. (2012). O Impacto dos Cursos TIC das Universidades Sénior na Inclusão Digital da Terceira Idade (Dissertação de mestrado). Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, Universidade de Lisboa. Repositório da Universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10451/7810>
- Velho, F. D. & Herédia, V. B. M. (2020). O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. *Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade*, 12 (3 -

- Especial Covid-19), 1-14. <http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v12i3a09>
- Wellman, B. & Frank, K. (2000). Network capital in a multi-level world: Getting support from personal communities. Em N. Lin, K. Cook, & R. Burt (Eds.), *Social capital: Theory and research* (pp. 233-273). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter. Disponível em: <http://www.chass.utoronto.ca/~wellman>
- Williams, K. H. (2005). Social networks, social capital, and the use of information and communications technology in socially excluded communities: a study of community groups in Manchester, England [Tese de Doutorado, University of Michigan]. <http://hdl.handle.net/2027.42/39370>
- Wu, Y.H, Damnée, S., Kerhervé, H., Ware, C., & Rigaud, A.S. (2015). Bridging the digital divide in older adults: a study from an initiative to inform older adults about new technologies. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 193-201. <https://doi.org/10.2147/CIA.S72399>