



CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE POLÍTICAS PÚBLICAS DE ENVELHECIMENTO

Lisboa, 9 e 10 de Novembro de 2012

Livro de Comunicações
Conference Proceedings



Instituto Superior
de Ciências Sociais e Políticas
UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA



Fundação D. Pedro IV
Instituição Particular de Solidariedade Social

CIPPE, Lisboa 2012
Publicação Anual
Edições Fundação D. Pedro IV

\\ Índice | Contents

Introdução.....	1
Comunicações.....	3
_Políticas Sociais Públicas e Envelhecimento.....	3
Moderadora: Professora Doutora Ana Alexandre Fernandes	
Social public policies and ageing.....	5
Professor Doutor Alan Walker	
_Reforma do Estado Social e Políticas Públicas de Envelhecimento Ativo.....	9
Comentadora: Professora Doutora Maria Engrácia Cardim	
Long term care and reciprocity: Does helping with grandchildren result in the receipt of more help at older ages?.....	11
Agar Brugiavini, Raluca Elena Buia, Giacomo Pasini, Francesca Zantomio	
Couples retirement decisions and retirement age: A comparison of three European Welfare Regimes.....	19
Luis Recuenco	
Envelhecimento saudável, bem sucedido, produtivo, ativo e políticas de velhice.....	27
Maria Irene de Carvalho	
_Trajetórias Individuais e Modelação de Itinerários pós-reforma.....	41
Comentador: Professor Doutor Manuel Villaverde Cabral	
Redes e apoios sociais nas trajetórias de envelhecimento.....	43
Pedro Moura Ferreira e Tatiana Marques	
Does retirement lead to worse health for European men and women.....	57
Phillip Hessel	
Incidentes (criminais) no trajeto final de vida.....	75
Elena Burgoa	
_Valorização do Capital Humano Pós-Reforma.....	93
Moderadora: Professora Doutora Carla Costa	
Ageing and Ageism.....	95
Professor Doutor John Macnicol	

_Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida.....97

Comentadores: Professores Doutores Albino Lopes e Miguel Lopes

Risco rodoviário no condutor idoso.....99

Maria do Amparo Ferreira

Behind the walls: change and experimentalism in homecare services.....111

Manuel Abrantes

Envelhecimento ativo e qualidade de vida: a importância das redes sociais digitais - Facebook.....127

Gina Páscoa e Henrique Gil

_O Estado e a Sociedade Civil: Terceiro Setor, Políticas Públicas e Envelhecimento.....143

Comentadores: Professores Doutores Hermano Carmo e José António Pereirinha

O turismo senior como atitude face ao novo contexto turístico: a qualidade de vida espelhada no pacote turístico.....145

Nuno Abranja, Ana Afonso Alcântara, Ana Marques, Ricardo Ferreira

Estado funcional e recursos da população idosa do Município de Constância.....157

Pedro Ferreira, Patrícia Antunes, Rogério Rodrigues

Promoção do Envelhecimento ativo ao nível local.....175

Maria João Bárrios

Posters.....185

_Participação em actividades de aprendizagem não formais e qualidade de vida em adultos e idosos.....187

Filipa Bárbara Cordeiro, António Fonseca

_Políticas Públicas de Envelhecimento: Que dilemas e desafios?.....189

Paulo R. Baronet

Envelhecimento ativo e qualidade de vida: a importância das redes sociais digitais – Facebook

Mestre Gina Páscoa, Doutor Henrique Manuel Gil

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas—Universidade Técnica de Lisboa
Escola Superior de Educação—Instituto Politécnico Castelo Branco

\\ Resumo | Abstract

A presente comunicação insere-se no âmbito de um estudo de caso de natureza qualitativa, realizado numa turma de informática da Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), durante o ano letivo 2010/2011, com o objetivo de compreender a importância das TIC em geral, e do Facebook, em particular, na promoção do envelhecimento ativo e na qualidade de vida dos idosos. Tendo em conta a realidade atual em que os idosos se encontram inseridos, no grupo de cidadãos infoexcluídos, surgiu o interesse em realizar este estudo, de modo a refletir acerca das políticas sociais para a promoção da inclusão destes cidadãos idosos. Atualmente as redes sociais digitais são uma ferramenta de comunicação utilizada por muitas pessoas pelo que os idosos não podem nem devem ficar excluídos. Neste âmbito, o Facebook é a maior rede social digital utilizada em todo o mundo, sendo importante investir na formação dos idosos de modo a poderem usufruir das potencialidades desta plataforma.

Globalmente, esta investigação consistiu na observação não participante dos idosos da turma de informática, na realização de entrevistas semiestruturadas aos idosos e à professora de informática e também na aplicação de uma grelha de exploração cronológica baseada nas funcionalidades do Facebook.

Os resultados deste estudo permitiram constatar que as TIC permitem um acesso rápido à informação, são um instrumento de atualização de conhecimentos e uma ferramenta utilizada por estes idosos para comunicar. Quanto ao Facebook, concluiu-se que é uma rede social digital extensível a todas as idades, promove a socialização, combate o isolamento, contribuindo para uma aprendizagem ao longo da vida, permitindo ainda dar resposta social positiva, para que os idosos possam ter um mais adequado envelhecimento ativo e uma melhoria significativa na sua qualidade de vida.

\\ Comunicação | Paper

Enquadramento da temática: As TIC como ferramenta para Envelhecer Bem

O envelhecimento, que até há umas décadas não constituía uma preocupação dos países industrializados, está hoje na agenda da maioria dos países do mundo, sendo alvo de estudos e monitorizações por parte das agências competentes das Nações Unidas. Alguns autores não têm dúvidas em afirmar que se o século XX foi o século do crescimento demográfico, o século XXI será o século do envelhecimento (Lutz et al., 2004).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2007), como resultado do declínio da fecundidade e de um contínuo aumento da longevidade, verifica-se um crescente número de países cuja população está a envelhecer. Portugal enquadra-se neste grupo de países. Atualmente o envelhecimento da população é uma realidade inquestionável. O mundo desenvolvido está a envelhecer, só em Portugal, estima-se que nos próximos 20 anos o número de pessoas com 65 ou mais anos aumente na ordem dos 85% (INE, 2012).

De acordo com dados estatísticos dos Censos 2011 realizados em Portugal, os indicadores de envelhecimento aumentaram significativamente ao longo dos anos, uma vez que em 1960 o índice de envelhecimento era de 27,3% e

em 2011 atingiu valores de 128,6%, conforme se pode verificar através da análise da Tabela 1

Anos	Índice de envelhecimento (A)	Índice de dependência total (A)	Índice de dependência jovens (A)	Índice de dependência idosos (A)	Índice de longevidade (B)
1960	27,3	59,1	46,4	12,7	33,6
1970	34,0	61,7	46,0	15,6	32,8
1981	44,9	58,6	40,5	18,2	34,2
1991	68,1	50,6	30,1	20,5	39,3
2001	102,2	47,8	23,6	24,2	41,4
2011	Pro128,6	Pro51,6	Pro22,6	Pro29,0	

(A) Rácio - % (B) Proporção - %

Tabela 1 - Indicadores de envelhecimento – Censos 2011

(Fonte: INE, PORDATA 2011)

O impacto do envelhecimento marcará, sem dúvida, o processo de desenvolvimento económico e social e representa um enorme desafio em termos de políticas públicas. Este desafio deve ser encarado por todos os que se interessam por estas questões com a finalidade de melhorar as oportunidades do envelhecimento ativo em geral, para que os idosos tenham uma boa qualidade de vida, isto é, que sejam felizes e que se sintam úteis, integrados numa sociedade em constante evolução.

As TIC têm vindo a instalar-se no dia a dia de todos de forma irreversível, influenciando não só a vida empresarial como a vida privada. Para os jovens, nascidos já numa época digital, é extremamente simples a identificação com estas ferramentas. Contudo, os idosos têm manifestado dificuldades em compreender e acompanhar esta nova realidade, sentindo-se imediatamente excluídos e à margem da evolução das TIC e da oportunidade de conhecer um novo mundo, com infinitas possibilidades ao nível da comunicação e com a inclusão de novas dimensões que se tornam benéficas para um adequado envelhecimento ativo.

Desta forma, no meio de toda a eloquência de uma emergente Sociedade do Conhecimento, existem autores que chamam a atenção para a infoexclusão e respetivas consequência que daí podem advir (Machado & Sousa, 2006; Silva, 2008). Se esta nova sociedade dá primazia às TIC para recolha da informação e partilha do conhecimento, então facilmente se conclui que, quem não tem acesso à tecnologia, estará à partida excluído de toda esta movimentação social. E, um dos grupos que imediatamente surge entre os potencialmente infoexcluídos são os idosos, uma vez que foram educados numa época em que saber ler e efetuar cálculos matemáticos era quase o suficiente para se sentirem informados (Silva, 2008).

Para tentar reverter este cenário, existem alguns estudos e iniciativas com vista ao fomento da utilização das TIC entre a população idosa. Esta situação foi em parte impulsionada pelo aumento do número de idosos que têm demonstrado interesse pelas TIC. Aliás, um estudo realizado entre 2001 e 2007 entre a população idosa de 5 países da União Europeia (UE) demonstraram que a utilização da Internet entre os idosos quase duplicou (em 2001 registou-se 27% de utilizadores idosos e em 2007 44%) (SeniorWatch, 2008).

Nos últimos anos, a evolução da Internet conduziu-nos à Web 2.0 e ao aparecimento de ferramentas e aplicações *online*, cada vez mais interativas e colaborativas, de que são exemplo as redes sociais digitais. Estas são aplicações recentes, as quais se revestem de uma grande importância, visto o seu impacto na comunidade global da atualidade em que cada vez mais pessoas aderem a este tipo de software social onde os idosos não podem nem devem ficar excluídos. Para Olivieri (2003, p.1) as redes sociais digitais são "(...) estruturas flexíveis e estabelecidas horizontalmente, que supõem atuações colaborativas e se sustentam pela vontade e afinidade de seus integrantes, caracterizando-se como um significativo recurso organizacional para a estruturação social (...)". Neste sentido, o Facebook surge como uma das redes sociais digitais mais utilizadas em todo o mundo, como um espaço de encontro, interação em que os idosos podem comunicar, partilhar e interagir com a finalidade de melhorar o seu bem estar, podendo ser uma ferramenta digital facilitadora de um adequado envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida.

Recentemente, assiste-se a um aumento de cursos de informática destinados aos idosos. Um exemplo disso, são as Universidades Seniores, mais concretamente a Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), que apresenta uma vasta oferta de cursos, entre eles, a informática, em que os conteúdos relacionados com a rede social digital «Facebook» fazem parte do programa da disciplina de informática Nível II, que engloba um nível intermédio de aprendizagem, onde se incluem conteúdos de Microsoft Office e Internet. Em contrapartida, o Nível I corresponde a um nível básico onde são abordados conteúdos elementares de informática, enquanto o Nível III já abrange conteúdos mais avançados, nomeadamente multimédia e *photoshop*, conforme é mostrado no Quadro 1.

Nível	Conteúdos da disciplina de informática da USALBI
Nível I	Introdução à informática Conceitos de <i>hardware</i> e <i>software</i>
Nível II	Microsoft Office (Word, Excel, Power-Point) Internet (Pesquisa, Correio eletrónico, Blogues, Facebook)
Nível III	Multimédia Tratamento de Imagem Photoshop

Quadro 1 – Conteúdos da disciplina de informática da USALBI

No que concerne ao número de turmas e de alunos inseridos em cada nível da disciplina de informática no ano letivo 2010/2011, o Quadro 2 mostra que existiam 16 turmas de informática, num total de 199 alunos. Dos três níveis existentes, aquele que comportava maior número de alunos era o Nível I (124 alunos), uma vez que a maior parte dos idosos não está familiarizado com as novas tecnologias e possuem um nível de literacia digital baixo.

Nível	Número de Turmas	Número de Alunos
Nível I	10	124
Nível II	5	62
Nível III	1	13
Total	16	199

Quadro 2 – Número de turmas/alunos da disciplina de informática da USALBI

Neste contexto, despertou interesse em realizar-se um estudo de caso de natureza qualitativa numa turma de informática da Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), durante o ano letivo 2010/2011, com o objetivo de compreender a importância das TIC em geral, e do Facebook, em particular, na promoção do envelhecimento ativo e na qualidade de vida dos idosos.

Na atual Sociedade do Conhecimento, a literacia digital é já considerada como uma competência básica fundamental. Deste modo, pretende-se que o sedentarismo, o isolamento e a depressão sejam eliminados através de uma aprendizagem ao longo da vida, onde as TIC em geral, e as redes sociais digitais em particular, deverão estar presentes, fazendo parte do processo de envelhecimento (Gáspari & Schwartz, 2005). As TIC podem ajudar os idosos a melhorarem a sua qualidade de vida, a manterem-se mais saudáveis e a viverem autonomamente por mais tempo, contrabalançando a redução de capacidades mais frequentes entre a população mais velha. As TIC permitem também que os idosos se mantenham ativos no mercado de trabalho, na comunidade e em casa, sendo primordial chamar a atenção para a importância do contributo dos idosos para a sociedade e incentivar os responsáveis políticos e todas as partes interessadas a criarem políticas sociais úteis, direcionadas aos cidadãos idosos. Neste contexto, há muito para viver depois dos 65 anos, e a sociedade está a valorizar cada vez mais a contribuição das pessoas idosas e isso significa «envelhecimento ativo», isto é, tirar mais e não menos partido da vida, à medida que se envelhece. Envelhecer bem, implica igualmente a necessidade de uma participação ativa continuada e gratificante na vida social e no trabalho, ao longo do processo de envelhecimento.

O estado de arte deste artigo contempla uma abordagem aos conceitos de Envelhecimento Ativo e Qualidade de vida, faz referência a algumas Políticas Sociais para a promoção da inclusão dos idosos e aborda as Redes Sociais Digitais, apresentando sucintamente a rede social Facebook. Seguidamente, descreve-se a metodologia de investigação, mais concretamente o Estudo de Caso que teve como principais objetivos: averiguar o nível de literacia digital dos idosos pertencentes à amostra; enumerar as principais vantagens/desvantagens das TIC para os idosos; conhecer a opinião da amostra relativamente à Web 2.0, em geral, e ao Facebook, em particular; identificar as principais vantagens/desvantagens/limitações na utilização do Facebook por parte dos idosos e propor estratégias/metodologias que possam contribuir e facilitar o envelhecimento ativo através da utilização do Facebook. Finalmente, apresentam-se os resultados da investigação, as potenciais aplicações futuras do Facebook na vida dos idosos e as considerações finais.

Envelhecimento Ativo

Desde sempre o ser humano se debateu com o processo de envelhecimento, numa tentativa de correr contra o tempo que transforma a beleza em rugas. De acordo com Fontaine (2000), o processo de envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de fenómenos dinâmicos que o organismo sofre e que provocam modificações biológicas e psicológicas. Na opinião de Costa (2005), o envelhecimento alarga-se em três conceitos: "cronológico", que se rela-

ciona com a idade real: "biológico", aquele que o corpo estabelece e é decretado por uma série de fatores que varia de indivíduo para indivíduo; e, o "pessoal", aquele que trata de um critério individual, intimamente ligado às vivências pessoais.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2003) classifica cronologicamente como idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos, e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento. Segundo Pimentel (2001), não é adequado considerar a condição de idoso de forma repentina aos 60 ou 65 anos, uma vez que o processo de envelhecimento é um processo gradual. Para Medeiros (2003), o envelhecimento não é um evento com uma data definida, mas sim um processo que se dá ao longo de toda a vida do ser humano. Segundo esta autora, a idade cronológica apenas tem a ver com datas, é por isso mais importante analisar o tempo vivido, que inclui as experiências de vida, tudo o que construímos ao longo da nossa existência. Na opinião de Amaro (2006), as mudanças que vão acontecendo ao longo do processo de envelhecimento obrigam à redefinição da identidade pessoal e social de cada pessoa, no sentido de alcançar a satisfação e autoestima, sinais positivos do envelhecimento ativo, que são proporcionais à atividade desenvolvida e à intensidade das interações sociais.

Na Segunda Assembleia Mundial do Envelhecimento, realizada em Madrid, a OMS (2002) adotou o termo «envelhecimento ativo» e definiu-o como "(...) um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (...)". Desta forma, a OMS alerta para a ligação entre atividade e saúde, salientando a importância de se melhorar a qualidade de vida no decurso da velhice, mediante a preservação do bem estar mental e físico. Para que o envelhecimento ativo seja vivido na sua plenitude, deve ser compreendido numa perspectiva de género e cultura, sublinhando a importância dos seguintes determinantes: serviços sociais e de saúde, características comportamentais e pessoais, meio físico, características sociais e económicas. Espera-se que estes aspetos variem e contribuam com pesos diferentes para a satisfação e qualidade de vida dos idosos, em diferentes contextos (Paúl et al., 2005).

Como refere Hessel (2008), a noção de envelhecimento ativo refere-se à possibilidade de envelhecer com saúde e autonomia, continuando a participar plenamente na sociedade enquanto cidadão ativo. Independentemente da idade, todos podem continuar a desempenhar um papel na sociedade e a usufruir de uma boa qualidade de vida. O desafio consiste em aproveitar da melhor forma o enorme potencial que cada um conserva até ao fim da vida. Este ano de 2012, *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações*, visa chamar a atenção para a importância do contributo dos idosos para a sociedade e incentivar os responsáveis políticos e todas as partes interessadas a tomarem medidas para criar as condições necessárias ao envelhecimento ativo e ao reforço da solidariedade entre gerações

O Ano Europeu 2012 pretende promover o envelhecimento ativo ao nível do emprego, da participação social e da autonomia dos idosos.

Sendo assim, o conceito de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos, como a grupos populacionais, permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem estar físico, social e mental ao longo da vida e permite que participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades.

Um objetivo chave a reter neste conceito, é a manutenção da autonomia e da independência durante o processo de envelhecimento. Como referido anteriormente, este é um conceito não só centrado no indivíduo, mas também na sociedade que o rodeia. Desta forma, o envelhecimento ocorre dentro de um contexto, que envolve outros – amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Por este motivo, a interdependência e solidariedade entre gerações, são princípios relevantes para o envelhecimento ativo que contribuem para o aumento da qualidade de vida dos idosos. Desta forma, é pertinente, clarificar aqui, o conceito de «Qualidade de Vida» muito integrado no processo de envelhecimento ativo.

Qualidade de vida: um conceito aliado ao envelhecimento ativo

O conceito de Qualidade de Vida (QV) sofreu uma evolução ao longo dos tempos e muitos têm sido os estudos realizados em descodificar toda a subjetividade inerente a este conceito. O grande ano de viragem, que pode ser mesmo considerado um marco teórico ao nível do conceito de QV, foi em 1995 aquando a criação do *World Health Organization Quality Of Life Group – WHOQOL Group*. Por conseguinte, este grupo definiu QV como "(...) a perceção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (...)" (WHOQOL, Group, 1998). Esta definição enfatiza uma perceção abrangente de QV, influenciada de forma subjetiva pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações e crenças pessoais, bem como pela interação com o meio em que o indivíduo está inserido.

Relativamente à QV associada ao idoso, esta deve contemplar essencialmente a vitalidade, o sentido de utilidade e a participação social. De acordo com Tomás (2008) a essência vital da QV dos idosos é a atividade. Do mesmo modo, Martins (2006) argumenta que, com o aumento do tempo livre, as atividades adquirem uma maior relevância na velhice. A capacidade de permanecer ativo é uma das condições fundamentais para viver o envelhecimento com qualidade (Ferreira, 2006).

Atualmente, para além do envelhecimento ativo, o termo QV na velhice tem sido substituído por expressões equiva-

lentes, tais como, bem estar psicológico, bem estar subjetivo, envelhecimento saudável, envelhecimento bem sucedido (Oliveira et al., 2009). Mas, qualquer que seja o termo utilizado, está-se perante uma nova política para a QV na terceira idade, que tem como principal desafio integrar a população idosa na Sociedade do Conhecimento. Deste modo, torna-se primordial que os governos e a sociedade analisem as prioridades políticas que permitam desenvolver ações de inclusão dos cidadãos idosos, para que estes possam usufruir das TIC com mais autonomia em prol da melhoria da sua qualidade de vida.

Políticas Sociais para a inclusão dos idosos

Uma forma de averiguar a utilização das TIC por parte da população idosa deve passar pela análise das políticas sociais quer ao nível europeu, quer nacional, bem como de que forma este grupo etário tem usufruído de planos de desenvolvimento tecnológico. Um exemplo de uma medida política no âmbito do plano de desenvolvimento tecnológico foi a iniciativa *eEurope*, que teve como objetivo incentivar o recurso às TIC e estabelecer *uma sociedade da informação para todos*, existindo uma preocupação geral em garantir uma formação ao longo da vida, assim como promover a inclusão dos idosos (CE, 2001).

Neste contexto, as iniciativas da União Europeia são constituídas por duas principais ações: Declaração Interministerial de Riga sobre a inclusão (*e-inclusion*) e *Iniciativa i2010: Envelhecer bem na Sociedade da Informação* no âmbito do Plano de Ação "TIC e envelhecimento". A Declaração de Riga foi aprovada em junho de 2006 numa Cimeira Interministerial (EU, 2006), podendo ser considerada como o princípio para a construção de um novo tipo de sociedade no seio da UE que pretende ser inclusiva e promover a utilização das TIC por parte dos cidadãos: «*ICT for an inclusive society*».

No seguimento da Declaração Interministerial de Riga, a União Europeia lançou a iniciativa «*i2010 – A European information society for growth and employment*» a qual veio incluir e insistir em medidas relacionadas com o envelhecimento ativo e com uma melhor e adequada literacia digital (EU, 2007). A «*Iniciativa i2010*» pretende atingir os seus objetivos em três diferentes domínios: 1. Envelhecer bem no trabalho (criação de condições para que se promova um adequado envelhecimento ativo que se venha a traduzir numa permanência mais prolongada em atividade laboral através da utilização das TIC de modo a proporcionar práticas mais inovadoras e flexíveis em contexto laboral através da aquisição de competências digitais). 2. Envelhecer bem na comunidade (promover condições para que os cidadãos sejam e/ou continuem socialmente ativos e criativos através da utilização das TIC através das redes sociais para que seja reduzido o isolamento social, especialmente, em zonas mais rurais e de baixa densidade populacional). 3. Envelhecer bem em casa (proporcionar uma melhor qualidade de vida com melhores cuidados de saúde que permitam aos cidadãos mais idosos serem mais autónomos e independentes através da utilização das tecnologias assistivas).

Em Portugal, as iniciativas relacionadas com as TIC já se reportam ao ano de 1997, através do lançamento do «Livro Verde da Sociedade da Informação em Portugal». Posteriormente, várias Medidas, Planos, Estratégias e Iniciativas foram sendo criadas de forma a tornar as TIC protagonistas nas iniciativas implementadas pelos diferentes Governos do nosso país. A título de exemplo, podem-se referir aquelas iniciativas que incluem de uma forma mais ou menos direta os idosos: Iniciativa Nacional para os Cidadãos com Necessidades Especiais na Sociedade da Informação (1999); Ligar Portugal – Plano de Ação Nacional para a Sociedade da Informação (2005-2010), em que neste programa pretende-se assegurar a utilização das TIC pelos grupos sociais infoexcluídos, entre os quais estão inseridos os idosos. O XVII Governo lançou o Plano Tecnológico (2008) que destacou três grandes eixos: 1. Conhecimento, 2. Tecnologia, 3. Inovação. Atualmente o XIX Governo continua a apoiar a inovação tecnológica na sociedade portuguesa com o objetivo de combater as desigualdades sociais.

Neste momento, Portugal dispõe de um Programa Nacional de Reforma 2020 que concretiza e desenvolve linhas de ação para a década em curso, com vista a um crescimento sustentável e inclusivo. Destas linhas de ação consta a Agenda Digital, instrumento fundamental de concretização do Plano Tecnológico até 2015. Tendo em conta os desafios que se colocam a Portugal para os próximos anos, bem como as prioridades europeias para a política de inclusão digital, pretende-se através destas políticas sociais assegurar a inclusão dos idosos, sendo necessário, segundo afirmam Amaro & Gil (2011), implementar uma política de «*eInclusion*» que venha a eliminar a existência da «*fratura digital*», para que as TIC venham a ser utilizadas de forma sistemática por todos os cidadãos para que se extinga a exclusão que agora se vive.

Relativamente ao futuro enquadramento político para as TIC e o envelhecimento, pode-se afirmar que é necessário a existência de mais políticas públicas que facultem incentivos suficientes para a promoção das TIC ao serviço dos idosos bem como na abordagem ao processo de ensino e de aprendizagem onde, por exemplo, as Universidades Seniores desempenham um papel fundamental. Os cidadãos mais idosos, decorrente da experiência de vida e do seu saber acumulado são uma mais valia para a nossa sociedade. Neste sentido, as emergentes redes sociais digitais, em concreto o Facebook, pode ajudar a combater o isolamento social, permitindo maior participação social e uma melhor socialização. Tal como afirma Vasconcelos (2009), estar ligado à família, aos amigos, à comunidade, às redes sociais e aos serviços de apoio, é a chave para envelhecer bem.

Redes Sociais Digitais: o caso do «Facebook»

A Web veio revolucionar as formas de comunicação entre as pessoas, ela também pode ser considerada uma inova-

ção que contribui para que haja a democratização da informação e, conseqüentemente, do conhecimento. Mas para atingir esse patamar, ela passou por algumas fases evolutivas até chegar ao conceito de Web social ou Web 2.0, defendido por O'Reilly em 2004, resultante do chamado "software social" e das comunidades.

A Web social caracteriza o lado social e mais interativo da Internet, onde os utilizadores têm um papel preponderante na produção, difusão e acesso à informação. As aplicações da Web 2.0 permitem a criação de utilizadores informais, que facilitam o fluir de ideias e conhecimento através da permissão, difusão, partilha e edição de conteúdo informal. Na definição do conceito existe um forte sentido participativo, com o propósito de maximizar a inteligência coletiva e, como refere Carrera (2009), a colaboração passa a ser a palavra de ordem, dando origem a novas formas de organização e à criação de uma extensão virtual de organizações e pessoas, mudando comportamentos e atitudes face ao papel da Internet nas nossas vidas.

Existem várias ferramentas disponíveis no âmbito das aplicações da Web 2.0, entre as quais, as Redes Sociais Digitais que, de acordo com Fountain (2008), são aplicações que permitem ao utilizador construir perfis pessoais acessíveis a outros utilizadores para a troca de conteúdos pessoais e comunicação. Segundo Recuero (2009), as Redes Sociais Digitais são plataformas *online* que possibilitam que os utilizadores criem o seu próprio espaço, no qual podem publicar os seus conteúdos (textos, fotografias, vídeos, música, etc.), partilhá-los e comunicar com a sua rede de contactos, que pode incluir os seus amigos, amigos dos amigos, marcas, empresas e instituições. Estamos a viver o auge das redes sociais digitais, impulsionado pelo carácter social e pela ideia de partilha, aliado a um ambiente informal, atrativo para os idosos aumentarem as suas relações sociais e envolverem-se em atividades produtivas.

Os dados recolhidos através de um Inquérito Sociedade em Rede 2011 e publicados pela Obercom relativos à utilização de redes sociais digitais, revelam uma percentagem esmagadora de utilizadores da rede Facebook (93,7%), rede social digital que tem vindo cada vez mais a afirmar a sua posição em todo o mundo, apostando na inovação ao nível de estrutura e aparência da rede. Conforme se apresenta no Gráfico 1, os dados mostram a decadência da rede social Hi5 (18,7% dos utilizadores) e a rede social Google+, onde apenas 4,8% dos utilizadores de redes sociais dizem ter conta nesta rede.

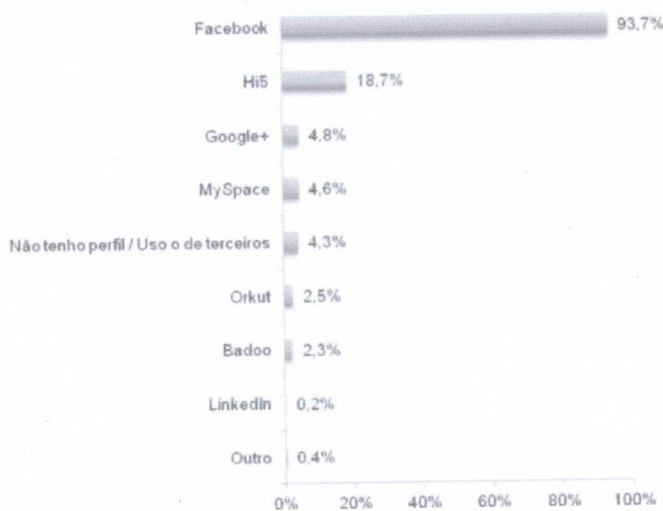


Gráfico 1 – Utilização das redes sociais (%)

(Fonte: Inquérito Sociedade em Rede - Obercom, 2011)

Facebook: Caracterização sumária

O Facebook é a maior rede social do mundo criada em 2004 por Mark Zuckerberg. Esta rede social digital está ao alcance de qualquer pessoa com acesso à Internet. Apresenta-se em diversos idiomas e segundo dados estatísticos do próprio sítio no Facebook, possui mais de 800 milhões de utilizadores a nível mundial e em Portugal são mais de 4 milhões de utilizadores ativos. Em relação às principais características, o Facebook serve para as pessoas poderem interagir socialmente. Esta interação surge essencialmente pelos comentários a perfis, pela participação em grupos de discussão ou pelo uso de aplicações e jogos.

O Facebook transformou-se num canal de comunicação e um destino para pessoas interessadas em procurar, partilhar ou aprender sobre determinado assunto, fornecendo alternativas de acesso a determinados serviços (Kelly, 2007). Além disso, favorece o intercâmbio entre os utilizadores através de comunicação assíncrona (e-mail interno, mensagens privadas, o mural e discussões públicas) e síncrona (*chat*, mensagens de voz e chamada skype). Quanto às principais funcionalidades, é uma rede social que permite ao utilizador desenvolver a sua página pessoal, tornando visível muitas das suas características pessoais e/ou profissionais: criação de um perfil virtual. Outra funcionalidade peculiar é a que faculta ao utilizador navegar pela rede dos seus amigos, com grande possibilidade de aumentar os seus contactos. Para Faerman (2011), um dos principais estímulos que leva muitas pessoas a utilizar o Facebook é poder reencontrar amigos e colegas de infância, de trabalho e do serviço militar. Para os idosos esta ferramenta digital

possui todas as potencialidades que lhes permitem quebrar o seu isolamento e intervir de forma ativa com os demais, em particular com a sua família proporcionando-se o incremento das relações intergeracionais. A promoção de uma socialização mais aprofundada e partilhada e a promoção de uma inclusão dos idosos foram o desafio desta investigação, no sentido de se proporcionar e de se promoverem condições para um melhor envelhecimento ativo e uma melhoria na qualidade de vida.

Estudo de Caso – Implementação da Investigação

Enquadramento

A USALBI foi o local onde se realizou esta investigação, no ano letivo 2010/2011. Neste período, estavam inscritos na USALBI 550 alunos e leccionavam em regime de voluntariado 57 professores.

Metodologia

A investigação que se desenvolveu teve um carácter exploratório e foi realizada através de um estudo de caso, com uma abordagem qualitativa e de acordo com Coutinho (2011), neste tipo de estudo descrevem-se os fenómenos por palavras em vez de números ou medidas. Um estudo de caso, segundo Fortin (2003, p. 164) "(...) consiste numa investigação aprofundada de um indivíduo, de uma família, de um grupo ou de uma organização (...)". Também de acordo com a opinião de Carmo & Ferreira (2008, p. 234), "(...) é uma abordagem empírica que focaliza a investigação no seu contexto real de um fenómeno atual e cujo principal objetivo é a explicação dos fenómenos (...)".

Concretamente, neste estudo de caso, procedeu-se a uma abordagem que permitisse a triangulação de dados, através da realização de entrevistas, observação não participante e aplicação de uma grelha de exploração cronológica do Facebook, privilegiando-se o modelo qualitativo que nos permitiu obter uma compreensão abrangente do contexto a estudar.

A amostra desta investigação foi constituída pela totalidade dos alunos matriculados no ano letivo 2010/2011 na turma A de informática nível II da USALBI, onde foram ministrados conteúdos informáticos relacionados com o Facebook, num total de 13 alunos: 6 Homens e 7 Mulheres.

Instrumentos de recolha de dados

Os instrumentos e técnicas utilizadas na recolha de dados foram: observação não participante, entrevista semiestruturada e grelha de exploração cronológica do Facebook. Neste estudo privilegiou-se a observação não participante, uma vez que o observador não interage de forma alguma com o objeto de estudo no momento em que realiza a observação. Para Quivy & Campenhoudt (2008, p. 198), "(...) os métodos de observação não participante apresentam perfis em que o investigador não participa na vida do grupo, que, portanto, observa do exterior (...)". Sendo assim, a investigadora observou a atitude/comportamento dos alunos da turma A de informática, nível II da USALBI em interação com o Facebook e não interferiu na orgânica nem na metodologia das aulas, apenas realizou observações para posteriormente serem analisadas e contrastadas.

Paralelamente, efetuaram-se entrevistas semiestruturadas em dois momentos: 1º Momento (início do ano letivo 2010/2011) aos alunos e à professora de informática com a finalidade de averiguar os níveis de literacia digital, compreender o processo de formação e conhecer a opinião dos alunos e da professora de informática sobre a relação que existe entre Facebook e envelhecimento ativo. No 2º Momento (final do ano letivo 2010/2011), as entrevistas semiestruturadas aos alunos e à professora de informática tiveram como objetivo aprofundar questões colocadas no 1º Momento com a finalidade de caracterizar a dinâmica dos alunos em interação com o Facebook. Esta segunda abordagem também serviu para identificar o contributo do Facebook na promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida, e propor algumas estratégias/metodologias, perspetivando o futuro desta rede social digital.

A análise de conteúdo foi o instrumento escolhido para analisar as entrevistas semiestruturadas, sendo definida por Bardin (2008), como um conjunto de técnicas de análise e de comunicação, permitindo obter por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição dos conteúdos das mensagens, indicadores qualitativos e quantitativos, que propiciem a inferência relativamente às condições de produção e de receção dessas mensagens.

Além destes instrumentos de recolha de dados, procedeu-se também à criação de uma grelha de exploração cronológica do Facebook, baseada na própria configuração e seu funcionamento, enquanto rede social digital de comunicação e partilha de informação. Recorreu-se também a uma revisão de literatura que incidiu sobre autores que abordam a temática das redes sociais digitais. A aplicação desta grelha, depois de validada por uma equipa de três avaliadores, sendo dois professores da área das TIC e a professora de informática, procedeu-se posteriormente à sua aplicação. Esta grelha era constituída por 4 secções e 33 itens. A Secção I contemplava itens relacionados com a identificação básica (nome, e-mail, localização atual, data de nascimento, fotografia pessoal, universidade). A Secção II era constituída por 15 itens referentes às principais funcionalidades do Facebook (Criação de um grupo, procurar/sugerir amigos, escrever comentários no mural, post de fotos, músicas e vídeos, chat, criar/divulgar eventos, entre outras). A Secção III englobava 6 itens relacionados com o tipo de conteúdos mais partilhados no Facebook, tais como: Música, Entretenimento, Humor, Notícias e Políticas Sociais, Filmes e animação e Desporto. A Secção IV referiu-se ao número de conteúdos descritos na Secção III, ou seja, com o valor quantitativo de cada conteúdo. A aplicação

desta grelha, depois de validada, teve início em novembro de 2010, mês em que os alunos começaram a ter mais autonomia na utilização do Facebook e terminou em julho de 2011, que foi o mês seguinte após as atividades letivas.

Resultados da investigação

Os resultados obtidos desta investigação permitiram verificar que relativamente ao tempo de frequência nas aulas de informática, destaca-se 8 alunos (61,5%) frequentavam as aulas de informática há 2-3 anos e 5 alunos (38,5%) frequentavam as aulas há 4-5 anos, conforme se pode verificar na Tabela 2.

Frequência nas aulas de informática	Fr	%
2-3 anos	8	61,5
4-5 anos	5	38,5
Total	13	100,0

Tabêla 2 - Distribuição da amostra por frequência nas aulas de informática

Nos primeiros anos, estes alunos obtiveram conhecimentos teóricos de *software* e *hardware*, noções do ambiente Windows e Internet, procedimentos sobre organização, tratamento, armazenamento de informação em suportes de memória. Efetuaram pesquisas no Google, criaram um *e-mail* e um *blogue*, utilizaram o *Messenger* e visualizaram vídeos no *Youtube*. De acordo com a opinião da professora de informática, estes alunos estavam sempre motivados para aprender assuntos novos e úteis para as suas vidas. A sua literacia digital era caracterizada por possuírem competências básicas em informática adquiridas essencialmente na formação das aulas de informática na USALB

Relativamente à análise comparativa das entrevistas no 1º Momento, é pertinente referir, em primeiro lugar, que os principais motivos que levaram os alunos a frequentar as aulas de informática foram para a manutenção da atividade intelectual, tal como se verifica pela opinião manifestada por um aluno: A1 "(...) para o cérebro não envelhecer (...) o nosso intelecto necessita de ser trabalhado e alimentado e estas aulas proporcionam isto (...)". Os alunos também realçaram que não tinham conhecimentos de informática e após frequentarem as aulas, a sua atividade intelectual melhorou, como se pode confirmar pela expressão deste aluno: A2 "(...) eu não sabia mesmo nada, eu vim para aprender o A, B, C e senti-me mais intelectualmente ativa; tinha computador em casa não ligava importância nenhuma, agora já olho para ele de outra maneira (...)".

No que diz respeito às TIC, quando os alunos e professora foram questionados sobre as suas vantagens, estas são convergentes e destaca-se como principal vantagem o acesso rápido à informação, como se pode verificar pela opinião emitida pela professora de informática: P1 "(...) conseguem ler rapidamente um jornal sem sair de casa (...)". Outras vantagens das TIC apontadas pelos alunos são o facto de permitirem atualização de conhecimentos muito úteis na promoção da qualidade de vida e no processo de envelhecimento, conforme se pode verificar pela opinião manifestada por um aluno: A13 "(...) temos que conduzir estas atualizações para o nosso bem estar e qualidade de vida, para podermos viver melhor a nossa velhice (...)". As desvantagens das TIC para os alunos, são essencialmente relacionadas com a existência de conflitos familiares, invasão de privacidade, como se pode verificar na opinião manifestada de um aluno: A6 "(...) o sentido da família desapareceu com o aparecimento das tecnologias, e através destas a vida das pessoas é por vezes exposta desnecessariamente, sem qualquer regra (...)". Outra desvantagem das TIC apontada pelos alunos é o facto de estas serem viciantes. O "vício" causado pelas TIC referido como desvantagem pelos alunos pode ser encarado como positivo porque lhes criou o hábito de utilizar as TIC, onde podem usufruir das vantagens deste meio.

Quanto à Web social, os alunos emitiram maior número de opiniões favoráveis e relacionam esta como uma nova forma de socialização, com sentido de grande utilidade pessoal, associado a uma inteligência coletiva, conforme se pode verificar na opinião deste aluno: A4 "(...) uma forma inovadora de socialização, promove a inclusão digital, tem grande utilidade para mim, pois falo todos os dias com o meu filho (...)".

Relativamente à rede social digital Facebook, de acordo com a opinião da professora de informática, as principais intenções que levam os alunos a utilizar esta rede social, são para a comunicação e lazer: P1 "(...) para comunicar com os filhos que estão longe, eles também procuram os jogos para jogarem com os netos (...)". De acordo com a opinião dos alunos, o Facebook é uma ferramenta digital que combate o isolamento, promove a socialização, sendo também um complemento de lazer e entretenimento que aproxima gerações, em que avós e netos falam a mesma linguagem, tal como se pode verificar pela opinião manifestada por um aluno: A10 "(...) aquisição de uma linguagem para estar ao nível dos netos, promove a nossa valorização pessoal, facilita a socialização (...)".

As principais vantagens do Facebook para os alunos são: o intercâmbio de comunicação e informação e a partilha de conhecimentos e eventos que esta rede social digital permite, como se pode verificar pela expressão de um aluno: A8 "(...) somos convidados para eventos que acontecem no dia a dia, os convites instantâneos para ir a um magusto, a uma caminhada, a uma convocatória para recolha de sangue são úteis e saudáveis, a comunicação é instantânea (...)". No que concerne às desvantagens do Facebook, na opinião dos alunos, a principal refere-se à falsa noção de "Amigos", uma vez que o conceito de amizade no Facebook não acarreta o mesmo significado de amizade *offline*, ser amigo neste sítio é sinónimo de ter uma rede de contactos e esta situação não é bem vista pelos alu-

nos: A11 "(...) não concordo com o facto de instantaneamente, através de um clique se fazer "Amigos", perde-se deste modo a essência da amizade (...)"

Relativamente ao Facebook como ferramenta digital de promoção do envelhecimento ativo foram apontados muitos aspetos positivos por parte da professora, foram mencionados exemplos de como esta rede social digital contribui para melhorar a qualidade de vida destes idosos: P1 "(...) contactam com pessoas que não são da idade deles, recordam muitas coisas da juventude em que isso lhes poderá rejuvenescer, puxam pela memória e é um bom exercício para prevenir muitas doenças a nível cerebral (...)". Neste âmbito, os alunos também emitiram um maior número de aspetos positivos e exemplificaram como o Facebook é uma ferramenta digital que promove o seu envelhecimento ativo e deram exemplos práticos da aplicação do Facebook no seu processo de envelhecimento: A2 "(...) com o Facebook já não penso nos problemas graves, estou ativa, é uma companhia (...)"; A4 "(...) aumenta a saúde mental, aumenta a qualidade de vida, aumenta a autoestima, sentimo-nos incluídos e úteis (...)". Os alunos referem ainda que o Facebook é um meio de aproximação de gerações, sugerem esta rede social digital para as pessoas que possuem uma mobilidade reduzida, para aumentar a sua qualidade de vida, designam-no também como um foco informativo e moderno para envelhecer de forma confortável e bem sucedida em várias dimensões: A10 "(...) uma janela aberta para o mundo e para os amigos, pode servir de S.O.S. para quem esteja aflito e souber manusear as tecnologias, um porto de abrigo para os idosos que sentem a solidão (...)"; A11 "(...) um meio de nós estarmos ativos em várias dimensões: familiar, social, económica e política".

No que diz respeito à questão relacionada com a possibilidade de existir um envelhecimento ativo sem TIC e sem Facebook, a maioria dos alunos emitiram opiniões favoráveis, surgindo a ideia chave que as TIC e o Facebook são um bom complemento para o envelhecimento ativo, mas não são imprescindíveis, tal como se pode verificar pela opinião manifestada por alguns alunos: A2 "(...) aqui na USALBI muitas pessoas fazem outras escolhas sem ser a informática, têm outros gostos e estão a envelhecer bem (...)"; A5 "(...) desde que não se isole há envelhecimento ativo, muita gente não gosta de computadores e isso não implica que não esteja a envelhecer bem (...)"; A13 "(...) existem outras atividades: desporto, viagens, muito úteis para o envelhecimento ativo (...) revelam otimismo e participação na vida social, as tecnologias são apenas uma das muitas escolhas que se podem fazer para se envelhecer com qualidade (...)".

Fazendo uma síntese do 1º Momento, pode-se referir que a maioria dos alunos possui uma opinião positiva sobre o Facebook. Surgiu a ideia que as TIC e Facebook são um bom complemento para o envelhecimento ativo. Indubitavelmente que estes alunos possuem essencialmente potenciais vantagens sociais superiores comparativamente com aqueles que não utilizam TIC nem Facebook, pois já adquiriram alguns conhecimentos informáticos que permitem uma melhor interação/comunicação com os outros e consequentemente uma melhoria na sua qualidade de vida.

No 2º Momento das entrevistas, foi possível na primeira parte da entrevista aos alunos obter alguns dados pertinentes para a caracterização dos alunos no Facebook: relativamente à frequência de atualização da página inicial, às horas de utilização, à utilização do Facebook após a aula semanal de informática e à política de privacidade escolhida por cada aluno.

Os dados do Gráfico 2 permitem dar uma panorâmica geral acerca da frequência de utilização da página verificando-se que: 46,2% dos alunos atualizaram a sua página inicial do Facebook diariamente; 38,5% dos alunos atualizaram-na semanalmente; e 15,4% atualizaram-na mensalmente. Estes dados confirmam o interesse e curiosidade dos alunos em utilizar o Facebook, uma vez que a maioria deles utiliza esta rede social digital diariamente o que demonstra que já está incluída nas suas rotinas diárias.

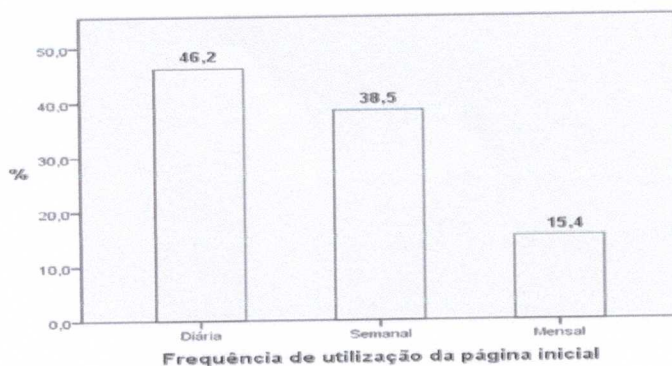


Gráfico 2 – Frequência da atualização da Página Inicial do Facebook

De acordo com a informação obtida no Gráfico 3, verifica-se que 53,8% dos alunos utiliza o Facebook menos de 1 hora, 38,5% utilizam-no entre 1- 4 horas e 7,7% utilizam o Facebook mais de 4 horas. Estes dados revelam que estes alunos não utilizam muitas horas o Facebook, talvez devido à sua idade ocupem o seu tempo com outro tipo de atividades.

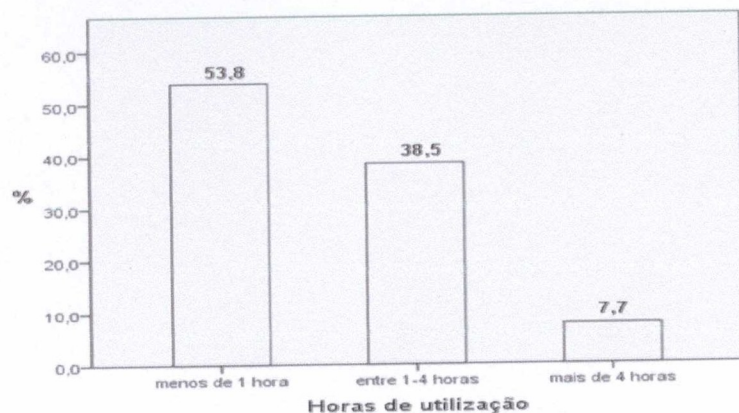


Gráfico 3 – Horas de utilização do Facebook

Relativamente à utilização do Facebook, os dados do Gráfico 4 indicam que 76,9% dos alunos utiliza o Facebook após a aula semanal de informática e que 23,1% não tem período de utilização definido. Este valor elevado poderá significar que os alunos pretendem realizar o treino e a consolidação das aprendizagens. Este facto pode levar a questionar a possibilidade de haver maior número de aulas para que os alunos adquiram um melhor conhecimento e aprofundamento sobre o Facebook.

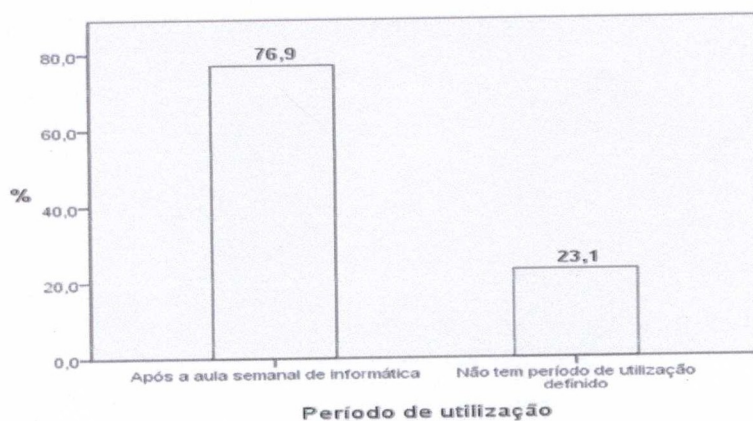


Gráfico 4 – Utilização do Facebook após a aula de informática

Quando se analisa o Gráfico 5, verifica-se que 69,2% dos alunos escolheu a política de privacidade "Só os meus amigos podem aceder ao meu perfil" e 30,8% dos alunos escolheu "Todos podem aceder ao meu perfil". Este valor elevado de proteção do perfil mostra a atitude defensiva que os alunos possuem perante a política de privacidade do Facebook, demonstra igualmente algum receio que estes alunos possuem em expor excessivamente os seus dados pessoais no espaço virtual, pois têm consciência que a informação pode ser falseada ou usada para práticas potencialmente mais desadequadas.

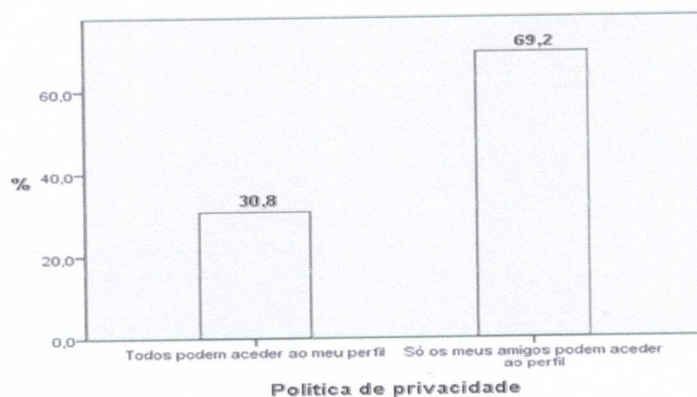


Gráfico 5 – Política de privacidade escolhida pelos alunos no Facebook

No que concerne às limitações na utilização do Facebook, na opinião dos alunos dividem-se em limitações pessoais que se relacionam com a falta de exposição das TIC nas suas vidas profissionais, com a inexperience com redes sociais digitais e com a necessidade de formação e acompanhamento nesta área, tal como se verifica na opinião manifestada por um aluno: A7 "(...) as limitações são pessoais, pois nós temos necessidade de acompanhamento de alguém que nos ensine a trabalhar com estes programas como o Facebook, há uma necessidade de formação nesta área (...)". Além destas limitações também são referidos pelos alunos a existência de obstáculos relacionados com a proteção de dados pouco esclarecedora.

Relativamente à influência positiva do Facebook na qualidade de vida dos alunos, verificou-se que estes alunos emitiram um maior número de opiniões positivas relativamente a esta temática. Os alunos salientaram os principais benefícios obtidos através do Facebook que influenciaram positivamente a sua qualidade de vida, dos quais se destacam aqui algumas expressões citadas pelos alunos: A2 "(...) é um complemento de lazer para mim (...)"; A5 "(...) não me sinto tão só, tenho sempre alguém na rede que posso conversar se quiser, é muito bom (...)"; A9 "(...) sobretudo, para alívio de stress (...)"; A10 "(...) com o Facebook, ganhei autoconfiança e melhorei a minha autoestima (...)". Para estes alunos o Facebook também foi considerado um projeto de vida em que os alunos se sentem atualizados e não querem ficar excluídos desta ferramenta digital: A2 "(...) depois de contactar com o Facebook tenho envelhecido com mais qualidade de vida, sinto mais confiança pois já consigo falar das novas tecnologias e utilizá-las e isso transmite-me mais segurança (...)".

Fazendo uma síntese do 2º Momento, pode-se referir que estes alunos ficaram mais despertos para as potencialidades desta rede social digital em prol do seu envelhecimento e de uma melhoria na sua qualidade de vida, uma vez que criaram novas amizades, adquiriram novos conhecimentos que permitiu um entendimento melhor da linguagem dos netos, utilizaram também esta ferramenta digital como complemento de lazer e sentiram-se incluídos na sociedade digital, resultando numa melhor satisfação pessoal, aumento da autoconfiança e autoestima.

Os aspetos mais relevantes das aulas observadas durante os nove meses do ano letivo (outubro de 2010 a junho de 2011), relacionam-se com o facto desde o primeiro dia de aulas que os alunos mostraram curiosidade em aprender a utilizar o Facebook. Ao longo do ano letivo os alunos assumiram um papel ativo na sua aprendizagem sendo construtores do seu conhecimento. Estes alunos ficaram surpreendidos pela positiva com as potencialidades do Facebook e as novas formas de comunicação que esta ferramenta digital proporciona muito úteis no seu envelhecimento, destacando o facto de permitir uma maior participação social, prevenir o isolamento, aumentar as relações sociais entre os idosos e proporcionar um contacto com as tecnologias promovendo a infoinclusão. Além disto, o trabalho continuado da observação ultrapassou os limites da sala de aula, uma vez que a maioria dos alunos utilizava o Facebook em espaços informais, nomeadamente, em suas casas, e posteriormente partilhavam através desta rede social acontecimentos ocorridos nesses espaços. A Figura 1 ilustra bem esta ideia, pois trata-se de um Post colocada no Facebook por um aluno da USALBI, emitindo a sua opinião sobre as aulas de informática e a importância destas na aprendizagem ao longo da vida.

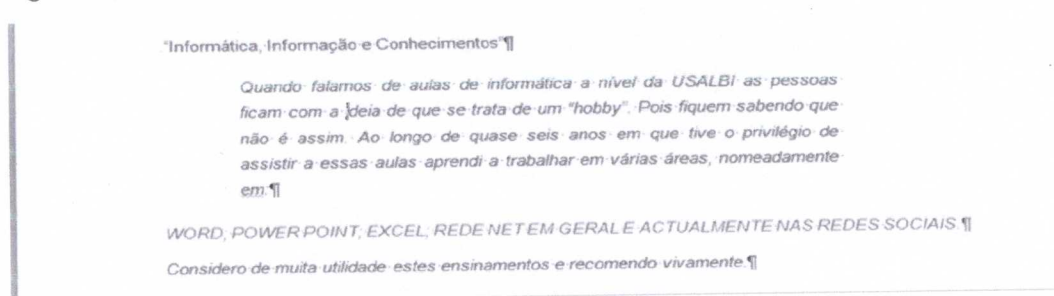


Figura 1- Exemplo de um Post

Quanto aos resultados obtidos através da aplicação da grelha de exploração cronológica do Facebook, estes permitiram conhecer a dinâmica dos alunos em interação com o Facebook, nomeadamente, a existência de um comportamento/atitude diferente entre os homens e mulheres, uma vez que cada um abordou de maneira diferente esta rede social digital de acordo com a sua personalidade e interesses. Neste sentido, as funcionalidades mais utilizadas no Facebook pelas mulheres, estiveram relacionadas com a «comunicação», pois estas utilizaram mais frequentemente o chat, escreveram com mais frequência comentários no mural e enviaram mais mensagens. As funcionalidades relacionadas com «entretenimento», foram mais utilizadas pelos homens, pois estes jogaram com mais frequência os jogos, fizeram mais Post de fotos e músicas e criaram e divulgaram mais eventos.

Potenciais aplicações futuras do Facebook na vida dos idosos

Em relação ao futuro, todos os alunos afirmaram com muito entusiasmo que o Facebook veio para ficar e que eles irão continuar a utilizá-lo. A razão principal é para se manterem ativos, porque já faz parte do seu dia a dia, para comunicarem com os amigos, familiares e partilharem publicações, para entretenimento e lazer, procurarem amigos de infância e distantes do ponto de vista geográfico, para reviverem tempos passados e essencialmente para se mante-

rem integrados na sociedade digital, como se pode verificar nas seguintes expressões citadas pelos alunos: A1 "(...) vou continuar a partilhar conhecimentos e não vou deixar o Facebook, a finalidade principal é para me manter ativo e participativo (...)"; A7 "(...) para comunicar com o meu filho (...)"; A8 "(...) no futuro irei utilizar esta rede para encontrar mais amigos de infância (...)"; A12 "(...) partilha de vídeos e felicitar os meus amigos pelo aniversário, utilizar o chat para conversas de circunstâncias com as minhas amigas (...)".

De acordo com a professora de informática e com as observações efetuadas, a futura utilização do Facebook por parte dos alunos será também concretizada para comunicação com os familiares, e para a aquisição de conhecimentos, tal como se pode verificar pela opinião manifestada pela professora: P1 "(...) conversar com os filhos e netos, para adquirirem conhecimentos, para se atualizarem das notícias regionais, nacionais e mundiais (...)". Esta premissa também foi confirmada através dos dados obtidos da grelha de exploração cronológica do Facebook, constatando-se que as funcionalidades relacionadas com a comunicação tiveram uma presença regular ao longo do ano e as funcionalidades relacionadas com entretenimento destacam-se pela sua representatividade após as atividades letivas.

Quanto às representações finais que são atribuídas à interação dos alunos com o Facebook, resumem-se em duas temáticas: a aprendizagem ao longo da vida e infoinclusão. Neste contexto, segundo a opinião da professora, estes alunos, são muito motivados para aprender coisas novas e encaram a sua formação ao longo da vida com muita responsabilidade e futuramente não se sentem excluídos da sociedade digital.

No que se refere às propostas para futuras formações na área das redes sociais digitais, os alunos sugeriram várias estratégias e metodologias. Neste âmbito, os alunos sugeriram a existência de mais horas de formação, uma repetição de exercícios para os alunos ficarem a aprender melhor e um acompanhamento teórico mais próximo àquelas pessoas com mais dificuldades.

De um modo geral, as estratégias/metodologias e o convívio entre pares que existiu nas aulas contribuiu para os alunos aprenderem a utilizar as funcionalidades do Facebook, mas não foram suficientes, pois não se centraram totalmente nas particularidades dos cidadãos idosos e no seu processo de envelhecimento. Várias recomendações/sugestões podem ser equacionadas, havendo muito a fazer no futuro. Os idosos envelhecem de formas diferentes, com diferentes necessidades e também com diferentes incapacidades, onde a intervenção na formação exige um diagnóstico prévio tão completo e aprofundado quanto possível de forma a aumentar a qualidade de vida dos idosos e tornar o seu envelhecimento num verdadeiro envelhecimento ativo.

Considerações Finais

Este estudo permitiu evidenciar que as redes sociais digitais, enquanto ferramentas Web 2.0, possibilitam diversas oportunidades para a criação de um ambiente de aprendizagem cooperativo e colaborativo que ajuda na promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida dos idosos. O ambiente informal do Facebook foi aos poucos organizando-se como um espaço de integração, comunicação, partilha e colaboração entre alunos e professora de informática, tornando-se num ambiente de aprendizagem ao longo da vida, eficaz e envolvente. A formação do ano letivo 2010/2011 foi apenas uma aproximação a esta rede social digital, havendo ainda um grande caminho a percorrer.

Para que as TIC, em termos gerais, e o Facebook, em particular, sejam uma resposta social no processo de envelhecimento ativo, sugere-se uma formação duas vezes por semana com tempo de duração 2h cada sessão, uma compatibilização da organização do ambiente de trabalho do computador pessoal dos alunos com o computador da sala de aula, uma planificação melhorada e mais adequada das aulas, tendo em conta as particularidades destes cidadãos mais idosos, aumento da dimensão dos ícones da página do Facebook, a realização atividades *online* que possam ser realizadas *offline* e a criação de um espaço (fórum ou *chat*) para os idosos poderem esclarecer dúvidas *online*.

Tendo em conta os resultados obtidos nesta investigação, sugere-se para aprofundamento, um estudo comparativo, constituído por duas amostras, homens e mulheres de modo a fazer uma análise do desempenho, nesta rede social digital, comparando as suas competências digitais inerentes ao género feminino e masculino. Sugere-se ainda a realização de um estudo etnográfico com pessoas com 65 e mais anos que vivam em meio rural com o objetivo de descrever o sistema cultural em termos de literacia digital e das reais necessidades de formação na área das TIC, tendo em conta o isolamento e igualdade de oportunidades.

Para complementar o estudo, sugere-se também a implementação de um projeto que englobe mais Universidades Seniores e comunidades internacionais em que o Facebook seja um elo de ligação entre os seus membros.

Sugere-se ainda, novas abordagens à formação e participação dos idosos que emergem no contexto do novo paradigma conhecido como Web 2.0 versão móvel. Atualmente, os dispositivos móveis (*Smartphones, iPhone, iPad*) são muitos utilizados no quotidiano das pessoas. Estas e outras ferramentas Web 2.0 Mobile assentam no conceito *mobile learning*, que também poderá ser utilizado pelos idosos, contribuindo como estratégia inovadora para a promoção do envelhecimento ativo proporcionando uma redução do isolamento e do sedentarismo dada a portabilidade e mobilidade destes dispositivos e a possibilidade de serem utilizados na presença de outras pessoas em espaços infor-

mais. Além disso, estes dispositivos móveis oferecem um potencial enorme na melhoria da qualidade de vida dos idosos, uma vez que trazem alterações significativas, como a valorização pessoal, a comunicação, a informação e o lazer.

Referências

- Amaro, F. (2006) *Introdução à sociologia da família*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade Técnica de Lisboa.
- Amaro, F., & Gil, H. (2011). Currículo «Geronto-Digital»: os idosos e a Sociedade da Informação e do Conhecimento. In Atas da VII Conferência Internacional de TIC na Educação. Braga, 12-13 de Maio, pp. 1021-1032.
- Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação: Guia para a auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carrera, F. (2009). Networking – Guia de Sobrevivência Profissional. *Edições Sílabo*, 84, 113-158.
- CE (2001). O futuro dos cuidados de saúde e dos cuidados para as pessoas idosas: garantir a acessibilidade, a qualidade e a viabilidade financeira [Online]. Disponível em: <http://www.eur-lex/LeuxUriSer/LexUriServ.do?&COM:2001:0723:FIN:PT:PDF> [Acedido em 8-07-2012].
- Costa, E. (2005). *A Velhice em cena*. São Paulo: Ágora Editora.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Editora Almedina.
- EU (2006). *Riga Ministerial Declaration – ICT for an inclusive society*. Brussels: European Commission.
- EU (2007). *Envelhecer bem na sociedade da informação: uma iniciativa i2010*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Faerman, J. (2011). *Faceboom – Facebook, o novo fenómeno de massas*. Lisboa: Quidnovi.
- Ferreira, M. (2006). Transição à reforma, qualidade de vida e envelhecimento. *Revista transdisciplinar de Gerontologia*, 1 (1), 30-34.
- Fontaine, R. (2000). *A Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fountain, S. (2008). Web 2.0: Conceptual foundations and Marketing Issues. *Journal of Direct and Digital Marketing Practise*, 9, 3, 231-244.
- Fortin, M. (2003). *O Processo de investigação – Da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Gáspari, J. & Schwartz, G. (2005). O idoso e o lado emocional do lazer. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 21 (1), 69-76.
- Hessel, R. (2008). Envelhecimento activo numa sociedade encanecida: formação em todas as idades. *Revista Europeia de Formação Profissional*, 45, 157-180.
- INE (2007). *Informação à Comunicação Social – Dia Mundial da População* [Online]. Disponível em: <http://www.ine.pt>

[Acedido em 22-07-2012].

INE (2012). *Anuário Estatístico de Portugal*. Lisboa: INE.

Kelly, B. (2007). Introduction to Facebook: opportunities and challenges for the institution [Online]. Disponível em: <http://www.ukoln.ac.uk/web-focus/events/meetings/bath-facebook> [Acedido em 20-07-2012].

Lutz, W. et al. (2004). *The end of world population growth in the 21st century new challenges for human capital formation and sustainable development, IISA and Earthscan*.

Machado, L. & Sousa, V. (2006). *Um estudo sobre o uso da internet por idosos*. [Online]. Disponível em: http://iadis.net/dl/final_uploads/200607CO60.pdf [Acedido em 21-07-2012].

Martins, R. (2006). Envelhecimento e políticas sociais. *Revista do IPVC*, 32, 126-140.

Medeiros, S. (2003). Como pensar a vida. *Serviço Social & Sociedade*, 24(75), 187-190.

Oliveira, et al. (2009). Insónia e Qualidade de Vida em idosos institucionalizados. *Neurobiologia*, 72(2), 15-19.

Olivieri, L. (2003). A importância histórico social das Redes. *Revista do Terceiro Sector* [Online]. Disponível em: <http://www.rits.org.br> [Acedido em 21-07-2012].

OMS (2002). *Active Ageing*. Genebra.

OMS (2003). *Relatório Mundial da Saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.

O'Reilly, T. (2004). Open Source Paradigm Shift [Online]. Disponível em: http://www.tim.oreilly.com/articles/paradigmshift_0504.html. [Acedido em 28-07-2012].

Paúl, C. et al. (2005). Satisfação e Qualidade de vida dos idosos portugueses. In Constança Paúl e António Fonseca (Coords.). *Envelhecer em Portugal – Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 77-78). Lisboa: Climepsi Editores

Pimentel, L. (2001). *O lugar do idoso na família – Contextos e Trajectórias*. Coimbra: Quarteto.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Recuero, R. (2009). *Redes Sociais na Internet*. Porto Alegre: Editora Sulina.

SeniorWatch (2008). *Assessment of the Senior Market for ICT Progress and Developments, final report* [Online]. Disponível em: http://ec.europa.eu/information_society/newsroom/cf/itemdetail.cfm?item_id=4286 [Acedido em 21-07-2012].

Silva, S. (2008). Cursos de Informática para a Terceira Idade: para quê? *Revista Sinergia*, 9(1), 49-54.

Tomás, O. (2008). Qualidade de vida na terceira idade [Online]. Disponível em: <http://ritotal.com.br/feliz-idade/psicologia04.htm> [Acedido em 24-07-2012].

Vasconcelos, D. (2009). Inovação, Tecnologias e Envelhecimento. In Fundação Calouste Gulbenkian. *O Tempo da Vida – Fórum Gulbenkian de Saúde sobre o Envelhecimento 2008/2009* (pp. 380-383). Cascais: Príncipeia.

WHOQOL, Group (1998). Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida [Online]. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html> [Acedido em 23-07-2012].

Websites

<http://www.ligarportugal.pt/> acedido em 12-07-2012

<http://www.pordata.pt/Portugal> acedido em 22-07-2012

<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=pt&catId=970> acedido em 23-07-2012

<http://www.planotecnologico.pt/> acedido em 24-07-2012

<http://www.obercom.pt/content/home> acedido em 28-07-2012

<http://www.Facebook.com/statistics> acedido em 28-07-2012

<http://www.ienvelhecimento.ul.pt/> acedido em 31-07-2012

\\ Nota biográfica | Biographical Note

Gina Páscoa é Licenciada em Enfermagem, Pós-graduada em Gerontologia, Mestre em Política Social pelo ISCSP – UTL: «O contributo da Web social – rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo: estudo de caso realizado na USA LBI». CISTI – Reviewer.

Henrique Gil está a realizar Pós-Doutoramento no ISCSP – UTL: «As TIC e os cidadãos com 65+ anos de idade no concelho de Castelo Branco: A importância da e-saúde e do e-governo local». Autor de diversos artigos e Membro de Comissões Científicas e Reviewer de Congressos Internacionais e Nacionais no âmbito da utilização e aplicação das TIC pelos cidadãos mais idosos.

\\ Contactos | Contacts

Gina Maria Gouveia Páscoa

Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – UTL

Lisboa, Portugal

ginapascoa@hotmail.com

Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

CAPP- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – UTL

Escola Superior de Educação - IPCB

Castelo Branco, Portugal

hteixeiragil@ipcb.pt