

**CRISTOPHER EDUARDO URGILÉS MEZA**

**O CONTRIBUTO DAS TIC PARA UM ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO**



**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**

**2024**

**CRISTOPHER EDUARDO URGILÉS MEZA**

**O CONTRIBUTO DAS TIC PARA UM ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO**

**Mestrado em Ciências da Educação**

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Prof.<sup>a</sup> Catarina Doutor



**UAlg**

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**

**2024**

## **O CONTRIBUTO DAS TIC PARA UM ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO**

### **Declaração de autoria de trabalho**

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Cristopher Urgilés

---

(Assinatura)

Copyright © Cristopher Urgilés

“A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, desejo expressar o meu mais profundo agradecimento a Deus por me ter dado a oportunidade de viver esta experiência única de estudar no estrangeiro e por ser a minha fortaleza ao longo destes anos, que certamente recordarei para o resto da minha vida. Agradeço também aos meus pais, que, desde o início, confiaram em mim e, apesar da distância, sempre me demonstraram o seu apoio incondicional. Da mesma forma, estendo a minha gratidão aos meus amigos e amigas da Igreja CCR e àqueles que me aguardam na minha cidade natal, pelas suas palavras de ânimo e apoio em momentos difíceis.

Em segundo lugar, gostaria de agradecer ao corpo docente do Mestrado em Ciências da Educação pela paciência e dedicação com que me explicaram e ensinaram os conteúdos abordados nas aulas. De modo especial, expresso a minha gratidão ao Professor Doutor António Fragoso de Almeida, pela sua amabilidade e empatia ao receber-me como novo estudante na Universidade do Algarve e por estar sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas.

Em terceiro lugar, quero agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Catarina Doutor, pelo seu constante apoio e disponibilidade durante a elaboração desta investigação. Sem dúvida, não teria sido possível alcançar este feito sem a sua orientação. A sua vasta experiência e conhecimentos guiaram-me em todos os momentos. Além disso, destaco a sua amabilidade, responsabilidade e as palavras de incentivo que me deu, as quais foram fundamentais para que não desistisse e conseguisse alcançar o meu objetivo de concluir o mestrado.

Por fim, mas não menos importante, agradeço à Cruz Vermelha por me ter aberto as portas da sua instituição para realizar esta investigação. Também quero expressar a minha gratidão aos e às participantes das entrevistas pela sua amabilidade e por me terem dedicado parte do seu tempo. A todos, expresso os meus mais sinceros agradecimentos.

## RESUMO

A presente investigação intitulada “O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido” insere-se no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação, da Universidade do Algarve. Este trabalho de investigação tem como objetivo principal compreender de que forma a utilização das tecnologias da informação e comunicação (TIC) contribui para um envelhecimento bem-sucedido. Procura-se, deste modo, compreender e analisar o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC; conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos; identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital; e, ainda, identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas. No que concerne à estratégia metodológica, a presente investigação baseia-se numa abordagem qualitativa. Para alcançar os objetivos, recorreremos às seguintes técnicas de recolha de informação: a observação direta, o diário de campo, a entrevista e, por último, a análise documental. Estas técnicas possibilitaram uma análise mais aprofundada do contributo das TIC nos adultos mais velhos. Os resultados evidenciam uma forte motivação dos adultos no que respeita a uma educação ao longo da vida como uma forma de ter independência na velhice, tendo em conta o rápido avanço tecnológico, que é uma ferramenta que pode ajudá-los a alcançar esse objetivo. Através da análise dos resultados obtidos, podemos concluir que as TIC desempenham um papel importante na vida dos adultos mais velhos, por exemplo na comunicação com os filhos ou familiares que residem noutros países, em atividades de autoaprendizagem, informações relativamente aos acontecimentos do mundo, o acesso a consultas médicas, fazer o pagamento do IRS. As TIC destacam-se também como ferramentas essenciais para promover um envelhecimento bem-sucedido, potenciando a qualidade de vida e a inclusão social das pessoas mais velhas.

**Palavras-chave:** Tecnologias da informação e comunicação (TIC); Envelhecimento bem-sucedido; adultos mais velhos; educação ao longo da vida.

## ABSTRACT

The present research entitled “The Contribution of ICT to Successful Ageing” is part of the Master’s programme in Educational Sciences at the University of Algarve. The main objective of this research is to understand how the use of information and communication technologies (ICT) contributes to successful ageing. Thus, it seeks to understand and analyse the learning process of older adults regarding ICT; to understand the importance of ICT in the lives of older adults; to identify and analyse the causes that lead older adults to digital exclusion; and to identify and analyse the strategies used to overcome technological difficulties. Regarding the methodological strategy, this research is based on a qualitative approach. To achieve the objectives, we employed the following data collection techniques: direct observation, field notes, interviews, and document analysis. These techniques allowed for a deeper analysis of the contribution of ICT to older adults. The results show a strong motivation among older adults for lifelong education as a means to achieve independence in old age, considering the rapid technological advancement, which is a tool that can help them to achieve their goals. Through the analysis of the obtained results, we can conclude that ICT plays an important role in the lives of older adults. For instance, ICT facilitates communication with children or relatives living in other countries, supports self-learning activities, keeps them informed about global events, provides access to medical consultations, and enables the payment of taxes (IRS). Furthermore, ICT stands out as an essential tool for promoting successful ageing by enhancing the quality of life and social inclusion of older individuals.

**Keywords:** ICT; Successful ageing; Older adults; Lifelong Education.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	i
RESUMO .....	ii
ABSTRACT.....	iii
INTRODUÇÃO .....	1
Parte I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO- CONCEPTUAL.....	3
1. O processo de envelhecimento.....	3
1.1. O envelhecimento demográfico em Portugal .....	7
1.2. O envelhecimento bem-sucedido .....	9
2. Educação ao longo da vida.....	10
3. As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) .....	12
3.1. A sociedade da informação e do conhecimento.....	14
3.2. Os adultos mais velhos na era digital: exclusão e inclusão digital.....	16
3.3. Literacia digital .....	19
3.4. O papel das TIC para um envelhecimento bem-sucedido .....	22
Parte II – ESTUDO EMPÍRICO .....	24
1. Problemática.....	24
1.1. Objetivos da investigação.....	25
2. Contexto da investigação .....	25
2.1. Caracterização Academia Sénior Faro .....	25
3. Fundamentação metodológica.....	26
3.1. Paradigma da investigação .....	26
3.2. A Investigação Qualitativa .....	29
3.3. Estudo de caso.....	31
4. Técnicas de recolha de informação .....	32

4.1. Observação direta.....	32
4.2. Diário de campo .....	34
4.3. A entrevista.....	34
4.4. Análise documental .....	36
5. Análise de conteúdo .....	36
6. Procedimentos metodológicos.....	37
6.1. Caracterização dos participantes da investigação .....	38
6.2. Estratégia de recolha e análise de informação.....	39
6.2.1. Observação direta/ Diário de Campo .....	40
6.2.2. Análise Documental .....	41
6.2.3. Entrevista.....	41
6.3. Análise de conteúdo .....	42
Parte III – Apresentação e discussão dos resultados .....	43
1. Participação na Academia Sénior .....	43
1.1. Motivações para frequentar a academia sénior .....	43
2. Perceções das TIC na vida dos adultos mais velhos.....	45
2.1. Experiências com as TIC.....	46
2.2. Perceção dos avanços tecnológicos.....	48
3. Aprendizagem e utilidade das TIC .....	51
3.1. Motivações e dificuldades (TIC).....	51
4. As TIC no envelhecimento bem-sucedido.....	55
4.1. O papel das TIC no envelhecimento .....	55
Conclusões .....	60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	66

ANEXOS.....	77
ANEXO 1: TERMOS E CONDIÇÕES GERAIS DE PRIVACIDADE DE DADOS .....	78
ANEXO 2: DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO .....	80
ANEXO 3: GUIÃO DAS ENTREVISTAS .....	82
ANEXO 4: PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA.....	89
ANEXO 5: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO ACADEMIA SÉNIOR.....	90

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1 – Caracterização dos participantes.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabela 2 – Calendarização .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabela 3 – Categorização .....</b>	<b>43</b>

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento não se baseia apenas na idade, mas também abarca a qualidade de vida e a participação ativa da população idosa na comunidade. Nas últimas décadas, o envelhecimento da população mundial tornou-se um fenómeno global e tem algumas implicações para as sociedades de todo o mundo, porque com o aumento da esperança da vida e a diminuição da natalidade, há um número crescente de pessoas em processo de envelhecimento. Além disso, esta mudança demográfica trouxe desafios significativos em áreas como a saúde pública, a economia, a coesão social, etc. Face ao exposto, o envelhecimento bem-sucedido converteu-se num tema importante, quer para os adultos mais velhos, quer para a sociedade.

Alguns estudos demonstraram que as TIC têm contribuído para o avanço da medicina, o acesso à informação, à comunicação social e a promoção da autonomia pessoal. As TIC oferecem muitas soluções que, de facto, podem melhorar significativamente a vida dos adultos mais velhos. Na atualidade, têm-se afirmado como uma ferramenta de apoio para os adultos mais velhos e isto tem sido notado porque há cada vez mais pessoas da terceira idade a inserir-se no mundo tecnológico.

Pretende-se com a presente investigação compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido. Dado a crescente importância da temática do envelhecimento e das TIC, importa compreender como as novas tecnologias contribuem para o envelhecimento bem-sucedido, permitindo identificar de que maneira as TIC melhoram a qualidade de vida dos adultos mais velhos. Além disso, a compreensão das TIC é fundamental para promover a autonomia, o bem-estar, a participação social e até pode ajudar no desenvolvimento de soluções tecnológicas acessíveis que apoiem ao envelhecimento ativo. Assim, esta investigação procura contribuir para uma compreensão e análise do papel das TIC na vida dos adultos mais velhos.

Neste sentido, o ponto de partida formula-se da seguinte maneira: - “De que forma as TIC contribuem para um envelhecimento bem-sucedido dos adultos mais velhos da Academia Sénior de Faro?”

Quanto ao objetivo geral, é o seguinte: - Compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido.

Relativamente aos objetivos específicos, podemos enunciar os seguintes:

- Analisar e compreender o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC;

- Conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos;
- Identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital;
- Identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas.

Relativamente à estrutura da presente investigação, o trabalho está dividido em três partes, a primeira parte contempla o enquadramento teórico. Este, por sua vez, contém três capítulos, nomeadamente o Processo de envelhecimento; a Educação ao longo da vida; e as tecnologias da informação e comunicação. No primeiro capítulo, pretendeu-se compreender o conceito de envelhecimento e depois uma contextualização da situação do envelhecimento em Portugal. No segundo capítulo, abordamos a Educação ao Longo da Vida. E finalmente, no terceiro capítulo, fazemos uma breve contextualização do surgimento das TIC na sociedade e descrevemos o impacto e o contributo que estas têm na vida dos adultos mais velhos segundo investigações realizadas sobre o tema.

Na segunda parte, abordamos à metodologia de investigação, na qual apresentamos uma breve caracterização do contexto em que a investigação, a qual foi desenvolvida através da análise documental (tendo por base os documentos disponibilizados pela diretora da Academia Sénior de Faro). Por tanto, a caracterização refere-se à Academia Sénior de Faro e aos adultos mais velhos que se encontram a frequentar a aula de informática. Explicámos também o paradigma de investigação, os métodos e as técnicas de recolha de informação, bem como os procedimentos utilizados para sistematizar a informação recolhida através da observação, nomeadamente o diário de campo. Ainda mais, realizamos entrevistas a dez pessoas com o objetivo de compreender de que forma as TIC contribuíram para um envelhecimento bem-sucedido. Nas entrevistas tivemos a participação da diretora da Academia Sénior, de dois professores e sete adultos mais velhos, além da análise documental. Nesse sentido, a metodologia é de carácter qualitativo.

O terceiro capítulo refere-se à apresentação e discussão dos resultados, no qual procuramos fazer uma análise em torno dos dados recolhidos. Nas conclusões, procuramos responder aos objetivos da presente investigação. Também, detalhamos as limitações do trabalho. E, por fim, apresentamos as recomendações para futuras investigações.

## **Parte I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO- CONCEPTUAL**

A primeira parte do presente trabalho contempla o enquadramento teórico. Em primeiro lugar, será abordado o processo de envelhecimento. De seguida, serão abordadas algumas perspetivas teóricas relativamente à Educação ao longo da vida e, finalmente, as tecnologias da informação e comunicação (TIC).

### **1. O processo de envelhecimento**

No início do século XX, os estudos sobre o envelhecimento começaram a ter um maior impacto na comunidade científica. Assim, este tema adquiriu relevância tendo como objetivo compreender as causas e as consequências sociais deste processo (Keller & Peruzzo, 2017). Sevilla et al. (2015), a partir do pensamento de Belsky (1996) sugerem que para falar sobre o envelhecimento deve-se ter em conta que na maioria das culturas uma pessoa com mais de 18 anos é considerada adulta. No entanto, os mesmos autores destacam que quando uma pessoa atinge os 60 anos de idade é chamada de sénior, idosa ou velha. Assim, a idade adulta não começa ou termina exatamente nestas faixas etárias.

Para Alvarado e Salazar (2014), o envelhecimento é um fenómeno variável, devido aos seus múltiplos fatores enraizados no contexto genético, social e histórico do desenvolvimento humano. Esta diversidade faz com que a conceção de velhice se afaste cada vez mais da idade cronológica, pelo facto de estar estruturada a partir de um ponto de vista individual e social.

Seguidamente, Renzi et al. (2022) definem o envelhecimento como um processo que abarca aspetos biológicos, psicológicos e sociais presentes ao longo da vida dos adultos mais velhos. Além disso, explicam que o aspeto biológico resulta de uma acumulação gradual de várias afetações nas células, o que pressupõe um grande declínio das capacidades funcionais como caminhar, pensar, ouvir ou recordar, aumentando assim o risco de doenças neste grupo etário.

No âmbito das ciências dedicadas ao estudo do envelhecimento e dos problemas específicos dos adultos mais velhos, surgiu a Gerontologia. Esta área de estudo tem como objetivo compreender o processo de envelhecimento e promover a qualidade de vida e o bem-estar nesta fase da vida.

Neste sentido, Lemieux (1998, citado por Silva, 2018) definiu a gerontologia como uma “ciência experiente cujo objetivo é intervir na educação dos adultos mais velhos mediante um conjunto de métodos, técnicas e estratégias que encontram se agrupadas num só corpo de conhecimento que dá origem a esta nova ciência” (p. 25), a fim de capacitar e educar os

indivíduos de diferentes formas, proporcionando-lhes assim a oportunidade de transformar e combater as desigualdades e a opressão no processo de envelhecimento.

A gerontologia, segundo Del Canto (2016), é uma ciência considerada naturalmente prática, na medida em que pode ajudar os profissionais a refletirem sobre os estereótipos, os rótulos e a linguagem inapropriada, a fim de erradicar ou prevenir lacunas na educação e nos cuidados dos adultos mais velhos. Esta ciência tem contribuído para sensibilizar e a melhorar o trabalho dirigido aos adultos mais velhos, a fim de satisfazer os seus desejos, necessidades e exigências, através de programas universitários, iniciativas municipais e iniciativas privadas. Tais iniciativas permitiram a elaboração e o desenvolvimento de novas estratégias de intervenção, numa tentativa de melhorar o bem-estar físico e psicológico dos adultos mais velhos. O mesmo autor menciona que a gerontologia, em colaboração com a educação, visa atribuir maior protagonismo aos adultos mais velhos sobre a sua existência, potencializando as suas capacidades para que sejam eles a governar as suas vidas durante a velhice.

Na perspetiva de Silva (2018) isto é possível porque que esta ciência tem uma ampla série de mecanismos associados a conhecimentos, métodos, técnicas e estratégias que são desenhados para garantir que as pessoas mais velhas tenham uma vida digna.

Para além do que foi mencionado, a Gerontologia acrescenta que a educação dos adultos mais velhos tem aspetos positivos no processo de envelhecimento. Entre esses, destacam-se a melhoria da perceção de bem-estar e de autoestima, a contribuição para a qualidade de vida, o incentivo ao desenvolvimento psicossocial, à funcionalidade física, mental e social e ainda o auxílio quer na prevenção, quer no controlo de doenças crónicas (Sevilla et al., 2015).

Face ao exposto, a temática do envelhecimento saudável, numa primeira instância, refere-se às doenças que os adultos mais velhos enfrentam nesta etapa da vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015) define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada” (p.13). Mas, segundo Valer et al. (2015), esta conceção de envelhecimento saudável baseia-se nas diversas mudanças que ocorrem ao longo da vida, o que influencia o bem-estar físico, mental e social das pessoas mais velhas.

Rocha (2022) descreve que a prática da saúde no processo de envelhecimento contempla quatro dimensões: a dimensão biológica (genética), a dimensão psicológica (perturbações neuro cognitivas), a dimensão espiritual (a necessidade de crença num ser superior) e a dimensão social (as redes de suporte).

Para uma análise mais aprofundada das dimensões expostas, temos a contribuição de Tavares et al. (2017), que identificaram a perspetiva dos adultos mais velhos sobre o envelhecimento

saudável através da análise de diversos artigos científicos. Assim, as principais conclusões foram as seguintes:

- Dimensão biológica: os adultos mais velhos não associam o envelhecimento saudável à ausência de doenças, mas sim à adoção de hábitos e condutas que são importantes no seu estilo de vida, destacando que é necessário cuidar da sua própria saúde através de uma boa gestão das doenças.
- Dimensão psicológica: os adultos mais velhos consideram o otimismo como uma parte importante do envelhecimento saudável, sublinhando que é importante que eles sejam positivos e otimistas para ter uma boa saúde na velhice.
- Dimensão espiritual: a espiritualidade é considerada importante na vida dos adultos mais velhos, porque pode ajudá-los a superar a perda de familiares e amigos queridos, a perda das capacidades físicas, bem como sentirem que as suas vidas têm sentido através da dependência de um ser superior.
- Dimensão social: o envelhecimento saudável está ligado às relações sociais. Os adultos mais velhos expressam que a socialização com amigos, com companheiros ou familiares é necessária para ter uma boa saúde e estar ativos.

A seguir, serão detalhados alguns modelos baseados nas teorias do envelhecimento na perspectiva de Robledo (2016) e Petretto et al. (2016):

- Teoria da desvinculação: esta teoria refere-se ao facto de que, como resultado do envelhecimento, o adulto mais velho começa a desvincular-se e a afastar-se do seu ambiente e dos membros do sistema social a que pertence. Assim, há uma redução considerável na frequência e na continuidade das interações sociais e, conseqüentemente, isso leva o adulto mais velho a uma desvinculação gradual do mundo exterior. Ou seja, o seu mundo será cada vez mais reduzido ao imediatismo da sua vida interior.
- Teoria das funções: na fase da velhice, o adulto mais velho começa normalmente a ter uma perda de funções, devido à ausência de um referente normativo ou de novas políticas capazes de reintegrá-lo no sistema social. Nesta teoria, a velhice não se define apenas com base na perda de papéis, mas tem em conta a inexistência de normas que preencham o vazio normativo. Por isso, nesta fase, é importante incentivar a atividade e garantir que os adultos mais velhos se sintam ativos, úteis, com o objetivo de se sentirem parte da sociedade e, assim, atenuar a perda de funções.

- Teoria da continuidade: a interação com o ambiente natural e social dos adultos mais velhos contribui para uma boa imagem de si próprios apesar das modificações do contexto em que se inserem e as necessidades de adaptação. As pessoas mais velhas optam por um sentido de continuidade para preservar os seus valores e a sua personalidade, o que pressupõe chegar à velhice e adaptar-se aos novos estilos de vida.

Ainda, devemos considerar que, na sociedade atual, os adultos mais velhos enfrentam discriminação devido à sua idade, facto que levou Butler, em 1969, intitular o termo “ageism” para descrever a discriminação associada ao envelhecimento (Renzi et al., 2022). O idadismo segundo Morsch e Vega (2023) é o reflexo dos estereótipos, preconceitos e a discriminação dirigidos às pessoas em função da idade, e isto tem grandes consequências na saúde e no bem-estar dos adultos mais velhos.

Para Faleiros (2023), a discriminação dirigida aos adultos mais velhos também afeta a saúde e o bem-estar, uma vez que a sociedade associa a idade a fatores como incapacidade, desgaste e redução quer da funcionalidade, quer da produtividade.

Por outro lado, o idadismo é conhecido por outros termos/conceitos como velhismo, ageísmo ou etarismo. Estes termos são utilizados erroneamente porque contribuem para a invisibilidade e para a violação dos direitos das pessoas mais velhas (Nogueira & Batista, 2022). A sociedade tem representações erróneas sobre o envelhecimento, uma vez que, em geral, a maioria das pessoas baseia o seu pensamento em mitos, crenças, histórias e discursos, que coletivamente associam a velhice à doença, privação, vulnerabilidade, ou mesmo à regressão infantil. Assim, as pessoas mais velhas são vistas como incapazes de contribuir de forma ativa para a sociedade, sendo tratadas como pessoas que precisam ser cuidadas e protegidas (Keller & Peruzzo, 2017; Renzi et al., 2022).

No entanto, o envelhecimento é considerado como um processo biológico característico de cada indivíduo, que começa no nascimento e se prolonga até à morte e traz consigo um conjunto de sintomas que marcam o início de um novo ciclo e estilo de vida (Robledo, 2016). Estas mudanças são geralmente bioquímicas, fisiológicas, morfológicas, psicológicas, funcionais e sociais que assentam numa base sociológica das estruturas etárias e da teoria da subcultura (Alvarado & Salazar, 2014; López et al., 2019).

Apesar de ser um fenómeno natural para o ser humano e ainda mais para a pessoa que está a entrar no processo de envelhecimento, normalmente as pessoas não o aceitam como uma realidade que faz parte do seu processo vital. Desta forma, é importante o reconhecimento de

que o envelhecimento faz parte da vida de cada pessoa e que, de certa forma, os indivíduos devem completar o seu ciclo de vida (Alvarado & Salazar, 2014; Keller & Peruzzo, 2017).

Recapitulando o que foi referido nesta secção, deve-se entender que o paradigma do envelhecimento está ligado a dois aspetos: o primeiro refere-se ao aumento da esperança de vida; e o segundo refere-se à diminuição da fecundidade. Quando ambos os aspetos se combinam geram várias consequências que afetam a nossa sociedade. Por isso, é importante apelar à sociedade para que considere o envelhecimento como um fenómeno positivo, quer a nível individual, quer a nível coletivo, e que tenham em conta que este é um testemunho de todos os momentos históricos que a humanidade atravessou, desde os processos biomédicos, económicos e sociais (Cabral et al., 2013; López et al., 2019).

Na opinião de Jardim et al. (2019), o envelhecimento pode ser considerado positivo, porque os adultos mais velhos, nesta etapa da vida, ainda têm a capacidade de adquirir novos conhecimentos, habilidades e experiências de forma voluntária. De igual modo, para Galvão e Gomez (2021), o envelhecimento é um fenómeno positivo, uma vez que os adultos mais velhos podem ser felizes pois têm mais sabedoria e levam uma vida mais relaxada. As mesmas autoras, falam que envelhecer é uma viagem prazerosa cheia de liberdade e experiências acumulativas, que contribuem para uma boa capacidade de gestão e desenvolvimento dos projetos de vida.

Uma vez expostas as questões sobre o processo de envelhecimento, em primeira instância, iremos de seguida abordar a temática do envelhecimento demográfico em Portugal e a suas implicações na sociedade.

### **1.1.O envelhecimento demográfico em Portugal**

O envelhecimento demográfico é, sem dúvida, considerado um problema global, embora seja verdade que este fenómeno varia em diferentes regiões, o qual constitui uma preocupação mundial. O aumento significativo de adultos mais velhos na sociedade torna este assunto importante para as organizações internacionais, que devem enfrentar as implicações económicas, sociais e políticas deste fenómeno (Robledo et al., 2022).

Segundo Gil e Páscoa (2019), esta situação deve-se a três fatores: a baixa natalidade, a baixa mortalidade e o aumento da esperança de vida, o que significa que a sociedade deve refletir sobre a importância deste fenómeno na vida das gerações futuras.

Nesse sentido, o envelhecimento da população é o desafio mais significativo que se coloca aos países desenvolvidos, especialmente na Europa, que enfrentam este fenómeno, quer pela sua dimensão, quer pelas consequências que terá na vida das pessoas. O envelhecimento deve

ser estudado sob alguns pontos de vista: o envelhecimento a nível individual, o envelhecimento a nível demográfico, as mudanças demográficas e as implicações profundas em todos os aspetos da vida (Cabral et al., 2013; Gil & Páscoa, 2019; INE, 2017). A nível individual, o envelhecimento centra-se no aumento da esperança de vida e na forma como esta se repercute no aumento da longevidade de cada indivíduo. A nível demográfico, o envelhecimento demográfico enfatiza que, com o aumento da proporção de pessoas idosas na população total, ocorre um declínio na população jovem e/ou na população em idade ativa (INE, 2016). Este fenómeno é considerado um problema social e um dos desafios mais cruciais do século XXI e exige uma reflexão sobre a idade da reforma, os meios de subsistência, a qualidade de vida, o estatuto dos idosos na sociedade, as relações intergeracionais e ainda a viabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde (INE, 2017).

Portugal é um país que está a sofrer alterações demográficas consideráveis, uma vez que atualmente regista um aumento do número de idosos e uma redução demográfica exponencial da faixa etária mais jovem, resultando numa redução da população ativa (INE, 2017; Moreira, 2020). Assim apresenta uma diminuição da taxa de renovação da população em idade ativa. Entre 2017 e 2022, esta taxa baixou de 78,0 para 75,2 pessoas com idades entre os 20 e os 29 anos por cada 100 pessoas com idades entre os 55 e os 64 anos (INE, 2022).

Esta tendência de envelhecimento demográfico em Portugal acarreta, assim, uma diminuição do número de portugueses residentes. De acordo com os dados do INE (2017), estima-se que, em 2080, a população portuguesa diminuirá dos atuais 10,3 milhões para 7,5 milhões de residentes. A par desta estimativa o índice de envelhecimento era 185,6 adultos mais velhos por cada 100 jovens em 2022, com as regiões do Centro (231,6) e do Alentejo (215,6) a registarem os índices mais elevados e a Região Autónoma dos Açores o mais baixo (117,2). Entre 2017 e 2022, observou-se um o aumento deste índice em todas as regiões (INE,2022).

Refletindo sobre a situação demográfica da população, Moreira (2020) refere que o problema não é apenas o seu custo, mas sim na integração da velhice na sociedade. No mesmo sentido, Cabral et al. (2013) acrescentam que reposicionar aos adultos mais velhos na sociedade representa um imperativo democrático e um desafio político que as sociedades envelhecidas enfrentam.

Outro aspeto a ter em conta é que, no contexto europeu, cada vez mais pessoas com 60 anos estão fora do mercado de trabalho, apesar de muitas delas ainda estarem motivadas para continuar a trabalhar e a fazer parte da sociedade (Cruz et al., 2015). Gil e Páscoa (2019) consideram que é necessário fortalecer as relações intergeracionais e, desta forma, sensibilizar os adolescentes, os jovens e os adultos para o envelhecimento da população, de forma a permitir

que os adultos mais velhos sejam reintegrados na sociedade. Assim, este fenómeno pode ser visto como um acontecimento natural na vida de cada ser humano e não quebrar as relações intergeracionais, mas sim enriquecê-las.

Do exposto, é pertinente referir que o envelhecimento da população em Portugal se deve à diminuição das taxas de mortalidade e de natalidade, que têm provocado uma alteração demográfica significativa. O aspeto mais marcante é o envelhecimento progressivo da população portuguesa e a redução da proporção de jovens, trazendo consigo problemas a nível social, económico e estrutural (Moreira, 2020).

Assim, é importante referir que a atual situação demográfica da população portuguesa acarreta uma série de consequências a nível político, social e económico. Acresce ainda que os adultos mais velhos na sua maioria não têm uma vida digna e, portanto, é pertinente encontrar soluções para melhorar a sua qualidade de vida. Neste sentido, o ponto seguinte abordará a temática do envelhecimento bem-sucedido.

## **1.2. O envelhecimento bem-sucedido**

Nos últimos anos, o envelhecimento humano tornou-se um tema de interesse para a compreensão deste fenómeno global. Com o surgimento de modelos explicativos e descritivos, surgiu o termo envelhecimento bem-sucedido, com o objetivo de propor um novo modelo diferente dos tipos de envelhecimento, como o envelhecimento normal e patológico, de modo a que o envelhecimento bem-sucedido não fosse apenas apresentado como uma opção para contrariar as probabilidades de sofrer doenças, mas sim como uma opção que permite aos adultos mais velhos manter um elevado compromisso com as suas vidas, melhorando assim o seu funcionamento cognitivo, físico e vital (Rowe & Kahn, 1987, citado por Calero & Navarro, 2018).

Anteriormente, os estudos sobre o envelhecimento humano baseavam-se apenas na análise das perdas de saúde, na deterioração das capacidades e na diminuição do funcionamento em múltiplas áreas que afetam os adultos mais velhos com a idade. No entanto, o conceito de envelhecimento bem-sucedido foi proposto como um modelo que tem uma visão alternativa e positiva para estudar o envelhecimento, cujo objetivo é ajudar os adultos mais velhos a evitar ou essas perdas, promovendo o desenvolvimento de novas competências e aptidões que se mantêm até uma idade muito avançada (García, 2020; González, 2015).

A este respeito, Antunes (2015) considera que o envelhecimento bem-sucedido passa por manter uma boa qualidade de vida na velhice, caracterizada por uma sensação de bem-estar,

estar em boas condições físicas, ter um estado emocional equilibrado e uma positiva integração social. No entanto, é importante estabelecer uma relação entre os conceitos de envelhecimento bem-sucedido, qualidade de vida e saúde, de modo a promover uma representação positiva na vida dos adultos mais velhos (González, 2015).

Assim, para Calero e Navarro (2018), com base no pensamento dos autores Rowe e Kahn (1987, 1997) o envelhecimento bem-sucedido envolve três componentes principais: uma baixa probabilidade de doença e incapacidade, um bom nível de capacidade cognitiva e funcional e uma participação ativa na vida, quer em atividades sociais quer em atividades produtivas.

Como resultado, o nível social dos adultos mais velhos tem vindo a melhorar, razão pela qual devem realizar atividades que sejam produtivas e, assim, melhorar todos os aspetos mencionados anteriormente (García, 2020).

No âmbito do modelo de envelhecimento bem-sucedido, surge o termo envelhecimento ativo. Segundo Ruiz (2022) e Zamarrón (2013), este conceito é muito mais amplo, uma vez que para se considerar que a pessoa na sua velhice é ativa, deve ter uma boa saúde, produtividade e sucesso. Estes fatores podem influenciar dimensões como funcionalidade, trabalho e participação, de forma a que o adulto mais velho seja responsável pelo seu próprio processo de envelhecimento.

Petretto et al. (2016) a partir do pensamento de Havighurst (1961) definem o envelhecimento ativo como "uma adesão contínua às actividades e atitudes do adulto mais velho, como alternativa à substituição de papéis que se perderam com a idade, a fim de manter um sentido positivo de si mesmo" (p. 230).

Já Zamarrón (2013) considera que o envelhecimento ativo dependerá dos recursos acumulados pelo adulto mais velho durante a infância e a adolescência, bem como da forma como estes recursos são potencializados na idade adulta, servindo como ferramenta para manter um bom funcionamento na velhice.

## **2. Educação ao longo da vida**

Durante a década de 1960, começou a difundir-se a ideia de educação ao longo da vida, transformando todos os formatos de ensino devido à criação de novas estruturas e níveis de formação. Estes princípios tinham como objetivo uma educação que garantisse a igualdade de oportunidades em todas as idades, assegurando que o direito à educação fosse respeitado e apoiado em qualquer fase do ciclo de vida (Cruz et al., 2015).

Atualmente, existem várias entidades sociais, culturais e educativas que têm demonstrado uma crescente preocupação em atender às necessidades de formação dos adultos mais velhos, através de centros educativos, associações para idosos, centros de ação social e, atualmente, as academias seniores (Sánchez, 2015). O objetivo destas academias é promover a educação e a ao longo da vida, contribuindo para o fortalecimento das relações intergeracionais, a redução do isolamento social e o aumento da autonomia na velhice (Aguilera et al., 2021; Moreno, 2015; Sánchez, 2015).

A Organização das Nações Unidas para a Educação a Ciência e a Cultura (UNESCO), no seu manual sobre "Tornar a Aprendizagem ao longo da vida uma realidade", publicado em 2022, considera importante fomentar a educação ao longo da vida, esta iniciativa devido às mudanças económicas, tecnológicas, ambientais e sociais, a fim de promover a adaptação, e a criatividade, porque a sociedade em geral não deve continuar o seu curso de vida utilizando apenas as competências e os conhecimentos obtidos na escola, no colégio ou na universidade.

Desde a aprovação da Agenda 2030 pelos chefes de Estado, líderes governamentais, representantes de alto nível das Nações Unidas e da sociedade civil, a educação permanente tem sido considerada fundamental para a sustentabilidade das sociedades. A Agenda 2030 é vista como um compromisso global para enfrentar desafios comuns nos níveis: global, nacional e local (UNESCO, 2022).

Além disso, na educação ao longo da vida, a formação ultrapassa os limites da infância e da escola e, por isso, é importante que ofereça respostas a novas necessidades e oportunidades, para que os adultos mais velhos tenham a capacidade de lidar com as mudanças que surgem na vida quotidiana (Belando, 2017; Moreno, 2015).

Segundo Amaro et al. (2020), a educação permanente deve basear-se numa educação para a cidadania que ultrapasse o comportamento ético para ir à raiz da atitude humana e promover hábitos relacionados com a inteligência e a vontade, de forma que as decisões sejam verdadeiramente centradas no bem individual e coletivo.

Em conformidade com Cambero e Diaz (2019), existem fatores pessoais que condicionam a aprendizagem nos adultos mais velhos, como a biologia ou a genética, que são difíceis de influenciar, além de aspetos psicológicos que influenciam a inteligência, a resolução de problemas, a adaptação à mudança e a motivação. No entanto, embora algumas capacidades cognitivas declinem com a idade, estas podem ser abordadas e diminuídas se os adultos mais velhos na sua velhice mantiverem a sua capacidade cognitiva ativa e as suas expectativas de aprendizagem. Logo, a educação é o motor para que este grupo etário ganhe segurança e confiança, adquira atitudes e competências de capacitação e autonomia e, por sua vez, permita-

lhes evitar a solidão e o isolamento à medida que envelhecem (Aguilera et al., 2021; Cambero & Diaz, 2019; UNESCO, 2022).

Sánchez (2015) considera que a prática educativa dirigida aos adultos mais velhos é positiva, porque tenta ultrapassar as barreiras das crenças tradicionais, que se baseiam na ideia de que com o aumento da idade, as capacidades de aprendizagem diminuem. Por outras palavras, a educação ao longo da vida tem uma abordagem visionária da educação, considerando que todos têm a capacidade e o direito de participar plenamente neste mundo cada vez mais globalizado (Lázaro & Bru-Ronda, 2016).

Assim, o desafio de uma educação permanente reside na conceção de contextos que ajudem o processo educativo, o que deve acontecer não só na fase inicial da vida, mas também na velhice (Belando, 2017; Lázaro & Bru-Ronda, 2016). O que é necessário é educação que promova a participação e a igualdade de oportunidades na esfera social com a intenção de permitir que os adultos mais velhos participem em atividades como: desenvolvimento económico, trabalho formal e informal, atividades de voluntariado; e assim incentivar esta faixa etária a ter um maior envolvimento com a sociedade (Aguilera et al., 2021). Por exemplo, o uso predominante da tecnologia pela sociedade, na qual muitos adultos mais velhos estão cada vez mais infoexcluídos torna-se uma necessidade básica para esta faixa etária, porque é uma realidade que afeta as atividades relacionadas com a educação, formação, produção e trabalho, ou seja, as TIC passaram a fazer parte do nosso ambiente cultural e educacional (Páscoa & Gil, 2020). Assim, é urgente promover a ideia de educação ao longo da vida na sociedade, pois esta é necessária porque, à medida que a sociedade se torna mais instruída, será cada vez mais capaz de responder a todas as suas preocupações (Cruz et al., 2015).

De seguida abordaremos as tecnologias da informação e comunicação e em particular que estas desempenham na vida dos adultos mais velhos.

### **3. As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)**

Em 1992, foi criado o computador "HAL 9000", marcando o início da "Geração Y", que fez deste sistema uma continuação da sua própria existência. Além disso, surgiu a chegada de uma nova geração conhecida como "Baby Boomers" e "Geração X" que estabeleceu na sociedade uma aprendizagem mais rápida baseada nas novas tecnologias transformando, assim, as formas de trabalho, desde as áreas administrativas, científicas, artísticas e empresariais. Mais ainda, permitiu que a população mundial entrasse na era digital (Carvalho et al., 2017; Flórez et al., 2017).

As tecnologias da informação e da comunicação (TIC) surgiram devido ao comportamento humano, uma vez que cada indivíduo tem a necessidade de trocar informações e comunicar com os outros, facto que alterou a comunicação a nível global, uma vez que esta se torna cada vez mais digitalizada (Flórez et al., 2017; Serban et al., 2020). Neste contexto, Jaillier (2013) define as TIC como:

... sistemas tecnológicos através dos quais a informação é recebida, manipulada e processada, e que facilitam a comunicação entre dois ou mais interlocutores. As TIC são, portanto, mais do que a informática e os computadores, pois não operam como sistemas isolados, mas em conexão com outros através de uma rede (p. 55).

As TIC ajudaram a reduzir vários obstáculos, principalmente aqueles relacionados ao espaço e ao tempo na sociedade. Isto significa que a sociedade está conectada e informada entre si, o que tem mudando as formas de fazer, aprender e viver. Por isso é necessário educar os cidadãos modernos para que entendam e utilizem a tecnologia como uma ferramenta para enfrentar e resolver todos os tipos de problemas que surgem nos dias de hoje (Garcia, 2019; Pérez et al., 2018).

Além disso, desde o seu aparecimento e constantes mudanças, as TIC abriram caminho para a sociedade utilizar esta ferramenta com múltiplas funcionalidades, seja para informar ou ser informado, seja para fins académicos ou de investigação, ou simplesmente para entretenimento. No entanto, há que ter em conta que, desde que as TIC começaram a ter maior visibilidade, as pessoas atribuíram-lhes diferentes formas de utilização e, por isso, é necessário incentivar a sociedade a desenvolver competências e aptidões que contribuam para o pensamento crítico e a reflexão sobre a informação que é válida ou não para a sua própria formação ou conhecimento (Flórez et al., 2017; García, 2019).

De acordo com Pérez et al. (2018) e Azevedo (2019), é necessário ter em conta que as TIC e as suas constantes atualizações possibilitaram a criação de uma plataforma de informação denominada como "internet" que, por sua vez, ajudou a gerar condições de desenvolvimento em vários campos, por exemplo: cultural, educacional, económico, entre outros. Deste modo, a internet, juntamente com toda a sua infraestrutura tecnológica, permitiu a transferência da informação e do conhecimento mediante os meios comunicacionais e os atores envolvidos, provocando mudanças nos estilos de vida dos indivíduos (Pérez et al., 2018).

Em síntese, as TIC são cada vez mais importantes para os indivíduos, uma vez que permitem às empresas e aos territórios manterem-se competitivos e estabelecerem formas mais eficazes e eficientes de desenvolver as suas atividades (Azevedo, 2019). Na verdade, as TIC são agora

consideradas a pedra basilar fundamental para o crescimento económico, a criação de empregos, a transformação das modalidades de trabalho, relacionamento, lazer, aprendizagem e consequentemente, contribuem para a disseminação do conhecimento (Serban et al., 2020).

### **3.1. A sociedade da informação e do conhecimento**

Com as constantes mudanças tecnológicas na atualidade, a sociedade da informação e do conhecimento são temas importantes, já que as TIC possibilitaram ao ser humano acesso a diversidade de informações. Assim, é pertinente ajudar aos adultos mais velhos na compreensão da utilização das TIC, para que possam construir conhecimento e superar o obstáculo da abundância da informação, facilitando a sua integração na sociedade atual.

A definição da sociedade da informação baseia-se num paradigma que está a produzir mudanças drásticas no mundo, através das TIC. Esta inovação é promovida principalmente pelas novas formas de criação e disseminação de informação, pois é neste contexto que os fluxos de informação e comunicação estão a tornar-se cada vez mais digitalizados na sociedade. Isto reflete-se no surgimento de novas formas de organização social e produtividade (Jaillier, 2013; Sánchez, 2016).

Na década de 1960, a expressão “sociedade da informação” foi empregue pelos países que se encontravam em processo de crescimento do desenvolvimento industrial, razão pela qual se começou a falar de uma era da informação, que se centrava na Internet como um novo modo de organização social, como as relações interpessoais, o novo modelo de trabalho e novas formas de construção da identidade da sociedade (Cova, 2022; Sánchez, 2016). Posteriormente, na década de 1970, procurou-se compreender o conceito de "Sociedade da Informação" e as suas implicações sociais, políticas e económicas. O mesmo foi concebido como um mecanismo de mudança centrado no valor social e político (Jaillier, 2013; Pérez et al., 2018). Serrano (2014) na sua investigação através de uma análise de Castells (2005) evidenciou que por volta de 1999 a sociedade da informação determinava o cenário da inclusão social, pelo que tornou-se uma questão complexa para a sociedade. A verdade é que muitos adultos, sobretudo os detentores de baixo rendimento não tinham ou tiveram acesso às TIC, que nessa época começaram a ter um grande impacto a nível mundial. A par disso, o acesso a esta ferramenta determinava a inclusão ou não das pessoas na sociedade.

De seguida, nos estudos de Cova (2022) e Pérez et al. (2018), são evidenciadas semelhanças, uma vez ambos destacam a dependência tecnológica dos indivíduos na sociedade da informação. Além disso, ambos relatam que este fator está a provocar mudanças nos hábitos

quotidianos da humanidade, seja nas formas de estabelecer relações interpessoais, seja na forma como a sociedade é informada através de diferentes plataformas digitais.

Todos estes acontecimentos deram lugar à construção de iniciativas políticas em matéria de TIC para garantir o acesso à tecnologia e estas políticas centraram-se na consecução de uma sociedade da informação para todos, com o objetivo de proporcionar ao ser humano o desenvolvimento de competências e aptidões tecnológicas (Hernández, 2017; Serrano, 2014).

De um modo geral, o propósito da sociedade da informação é promover o desenvolvimento de uma sociedade mais consciente, uma sociedade que seja capaz de discernir toda a informação que é difundida na rede e uma sociedade que utilize as TIC para promover a construção de novos conhecimentos. Conforme referem Hernández (2017) e Sánchez (2016) o principal objetivo deste paradigma é garantir e assegurar que a sociedade seja crítica em relação à informação que consome diariamente nas plataformas digitais para converter toda essa informação em conhecimento.

Em seguida, a sociedade do conhecimento foi anunciada pelo sociólogo Peter Drunker, facto que fez o sistema educativo refletir sobre uma visão de uma sociedade em formação contínua, com o objetivo de desenvolver nos indivíduos competências que lhes permitam criticar a forma como acedem à informação (Gordillo, 2018). Tanto Charris et al. (2022), como Tobón et al. (2015) referem que a sociedade do conhecimento é entendida como um conjunto de comunidades que procuram resolver problemas do quotidiano através das TIC, de modo que os indivíduos sejam capazes de produzir, partilhar e utilizar o conhecimento na tomada de decisões.

Acevedo e Romero (2019) refletiram sobre o papel da educação na sociedade contemporânea e atribuíram maior importância à sociedade do conhecimento do que à sociedade da informação. Os autores sustentaram que não faz sentido que todos tenham acesso a uma quantidade infinita de informação, se não têm a capacidade de a transformar em conhecimento contribuindo, assim, para uma sociedade crítica. Por isso, é necessário repensar a forma como as pessoas estão a ser educadas atualmente, de modo a responder às exigências da sociedade do conhecimento.

Para Jaillier (2013), o conceito de sociedade do conhecimento se opõe ao de sociedade da informação, pois este está ligado à tecnologia e, quando se fala em conhecimento, trata-se de algo mais profundo, englobando dimensões sociais, éticas, políticas e culturais.

Ao mesmo tempo, há que ter em conta que na sociedade atual temos vários desafios, um deles é procurar uma estratégia que permita uma apreciação dos interesses comunitários e a preservação das linhas culturais da sociedade do conhecimento. Nem tudo é benéfico ou necessário para o conhecimento. Sendo assim, a sociedade deve ser composta de forma que os

agentes sociais sejam capazes de criar e desenvolver o seu conhecimento e para que as pessoas não caiam no tráfego em rede. O objetivo é aumentar a produtividade, tendo em conta que o conhecimento é baseado no processamento de informação (Ribeiro, 2019; Sánchez, 2016).

Charris et al. (2022) refletem no seu estudo que o conhecimento deve ser visto como um conjunto de saberes adquiridos de duas formas: a primeira é através da análise e reflexão crítica sobre um objeto ou informação que se pretende conhecer e compreender, com a ajuda de um intermediário, guia ou facilitador; a segunda é obtida através da observação direta e autocrítica de um fenómeno ou realidade que se pretende compreender, de forma a gerar novas ideias que rompam com os paradigmas do costume. Para consolidar o conhecimento, é fundamental a argumentação racional que permite às pessoas construir e discutir os conhecimentos entre si, potenciando assim a sociedade do conhecimento.

Uma vez que abordamos as temáticas da sociedade da informação e do conhecimento, que são importantes para a integração dos adultos mais velhos na sociedade atual, é pertinente mencionarmos que ambos conceitos estão ligados e são dependentes o um do outro. De seguida, analisamos a situação dos adultos mais velhos no que respeita à exclusão (aspetos e situações que levam à desvinculação das ferramentas digitais) e à inclusão digital (aspetos a ter em conta para a integração dos idosos na era digital).

### **3.2. Os adultos mais velhos na era digital: exclusão e inclusão digital**

Os adultos mais velhos estão, na atualidade, a contactar /interagir com os meios digitais o que pressupõe uma melhoria na sua qualidade de vida e saúde, além de os ajudar a manter-se mais ativos e a estimular a sua cognição (Casadei et al., 2019). No entanto, temos de considerar que a sociedade está a torna-se, cada vez mais, digitalizada e é importante compreendermos os motivos da exclusão digital, considerando os diferentes fatores e problemas estruturais inerentes à problemática (Abad, 2016).

Embora as estatísticas mostrem um aumento na utilização das TIC em todos os segmentos da população, persiste uma discrepância acentuada entre os grupos etários, especialmente entre os mais jovens e os mais velhos. Em Portugal, os jovens (15-24 anos) têm uma taxa de utilização da Internet de 100%, enquanto os idosos (mais de 65 anos) têm uma taxa de 33%. A utilização de computador é de 99,3% entre os jovens e de 28,4% entre os idosos, enquanto a utilização de *Smartphone* é de 97% entre os jovens e de 63,7% entre os idosos (INE, 2020).

A exclusão digital pode ser entendida como um fator que impede a igualdade de acesso à tecnologia de todas as pessoas da sociedade, independentemente da sua condição física, idade

ou género. Este aspeto limita a vida social dos indivíduos, afetando negativamente o seu estado emocional e psicológico e o desenvolvimento de competências (Amaro et al., 2020; Rivoir, 2019).

É, por isso, urgente combater a exclusão digital para garantir que os adultos mais velhos não sejam considerados como sujeitos vulneráveis e atribuir uma nova imagem da velhice e até para que interajam mais com o mundo das TIC (Britto et al., 2023).

Cassol et al. (2023) indicam que a exclusão digital pode ter implicações na saúde física e mental dos adultos mais velhos, porque nesta fase da vida, é comum que as pessoas se afastem da família e, ao não manterem comunicação com familiares ou amigos, correm o risco de solidão. Este facto dificulta o acesso a canais de comunicação, serviços de saúde e ao atendimento médico mediante as ferramentas digitais (Vieira et al., 2023).

González et al. (2015) na sua investigação sobre a utilização da tecnologia por adultos mais velhos em países como a França, o Reino Unido e a Espanha verificaram que as pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 65 anos sentem muitas dificuldades no que diz respeito às TIC. Embora a maioria dos adultos mais velhos possuísse dispositivos tecnológicos, muitos não tinham os conhecimentos necessários para os utilizar, pelo que este grupo estava condicionado a ficar na iliteracia digital e, conseqüentemente, na exclusão.

Um estudo empírico realizado na Itália por Colombo et al. (2014) indicou um aumento na utilização das tecnologias digitais pelos mais velhos, sugerindo que a distinção entre nativos digitais e imigrantes digitais ainda é perceptível, embora esteja gradualmente diminuindo. De uma forma geral, os estudos indicam que as pessoas mais velhas com maior rendimento per capita e escolaridade, tendencialmente, são as que mais utilizam as tecnologias digitais (Colombo et al., 2014).

Ainda mais, segundo Chou et al. (2013) é importante notar que a utilização de novas tecnologias está positivamente relacionada com níveis mais elevados de educação e de rendimento, o que significa que os indivíduos mais instruídos e com rendimentos mais elevados adotam mais facilmente estas ferramentas digitais.

Por outro lado, ao consultarmos os estudos realizados sobre género e tecnologia, é possível verificar que não existe um consenso relativamente a este aspeto. Segundo Lopes et al. (2023), a igualdade de género nas TIC trouxe consigo muitas vantagens nas oportunidades de emprego e crescimento de uma sociedade porque aumenta a diversidade e a qualidade, isto é, porque a convivência de ambos grupos no mercado de trabalho é importante para alcançar soluções diversificadas e igualitárias.

Azevedo (2019) indica que existe uma desigualdade entre homens e mulheres em relação ao acesso e utilização das TIC, enquanto outras investigações não mencionam diferenças muito significativas. Num estudo realizado em sete estruturas residenciais para adultos mais velhos no norte de Portugal com uma amostra que compreende 132 idosos dos quais 91 eram mulheres e 41 homens com idades desde os 65 até os 84 anos, evidenciou-se que 37% dos indivíduos do género feminino utilizam o telemóvel para realizar chamadas telefónicas e enviar mensagens. Quanto à utilização dos computadores, destaca-se o género masculino.

Colombo et al. (2014) sugerem que as tendências tradicionais, como a predominância da alfabetização digital masculina, podem ser desafiadas pelo aumento da popularidade de dispositivos móveis como *tablets* e *smartphones*, que têm sido adotados por mulheres em maior número.

Na opinião de Amadeu et al. (2022), as mulheres enfrentam mais dificuldades com as TIC, embora tendam a utilizar mais os dispositivos móveis. Como percebemos nos parágrafos anteriores, os homens demonstram uma maior aptidão para o uso de computadores. No entanto, é importante não considerar estas diferenças apenas em termos de género, pois há muitos aspetos que podem influenciar o acesso às tecnologias, os quais serão detalhados a seguir.

Rivoir (2019) e Vásquez et al. (2020) destacam que o acesso à tecnologia, por si só, não é suficiente, pois o desafio para a comunidade é que todos sejam apoiados para construir competências úteis numa sociedade cada vez mais digitalizada, para que estejam preparados para mudanças futuras, evitando qualquer tipo de discriminação e exclusão social nos adultos mais velhos. Há que ter igualmente em conta que, em muitas ocasiões, estes adultos não utilizam as tecnologias sobretudo por falta de interesse e pelo facto de não verem utilidade prática das mesmas nas suas vidas (Azevedo, 2019).

Segundo as contribuições de Rebelo (2016), de Aldaco e Silas (2020), a discriminação e a exclusão social ocorrem porque os adultos mais velhos são rotulados como pessoas com baixa aptidão à tecnologia, especialmente pelos jovens que acreditam que o adulto mais velho não demonstra interesse em aprender e lidar com novas tecnologias, e como resultado, são frequentemente excluídos da sociedade atual, o que acaba por limitar a comunicação entre os mesmos, levando à sua marginalização e conseqüentemente, contribuindo para o declínio da saúde física e mental. Seguindo estas perspetivas, Amaro et al. (2020) e Vásquez et al. (2020) salientam a importância de sensibilizar para a discriminação e para o ritmo que os adultos mais velhos aprendem as TIC, a fim de promover a inclusão, a compreensão e a empatia geracional, que são essenciais para garantir o respeito pelos direitos de todos.

Nesta lógica, Vásquez et al. (2020) mencionam a importância de incluir os adultos mais velhos na sociedade digital, pois a velhice não implica que os indivíduos não possam aprender ou raciocinar, visto que qualquer indivíduo está em constante evolução e aprimoramento, independentemente da fase da vida em que se encontra (Colombo et al., 2014).

A inclusão digital trouxe consigo muitas vantagens para a vida dos adultos mais velhos tal como a melhoria no sistema cognitivo, criação de novos grupos sociais com interesses similares, melhorias nos processos psicológicos (depressão e bem-estar) e a possibilidade de aumentar a sua interação social já seja com amigos, família, ou até com novas pessoas que conheceram através da internet (Rezende & Campos, 2020).

Para garantir uma inclusão digital eficaz, segundo Barbosa (2019), é importante identificar as dificuldades enfrentadas pelos adultos mais velhos. Isto permitirá que os profissionais das TIC desenvolvam estratégias pedagógicas que promovam as competências já adquiridas pelos adultos mais velhos.

Além disso, é importante reconhecer que a inclusão dos adultos mais velhos é um processo diferente em relação a outros grupos etários (crianças e jovens), porque as pessoas mais velhas precisam de mais tempo para aprender a utilizar as funcionalidades dos dispositivos tecnológicos (Casadei et al., 2019).

Também é necessário salientar o papel da família e especialmente dos mais jovens, na qualidade de mentores e impulsionadores da compreensão e da utilização das novas ferramentas, contribuindo para a inclusão dos adultos mais velhos (Aldaco & Silas, 2020). Com base no que foi referido até ao momento, a educação ao longo da vida é outro aspeto que surge com as TIC, isto é, porque permitiu a todas as pessoas se preparar continuamente. Mas é importante ter competências ao nível da literacia digital que permitam um maior conhecimento e domínio das ferramentas tecnológicas e, por conseguinte, dos seus benefícios. De seguida, iremos aprofundar, precisamente, a literacia digital.

### **3.3. Literacia digital**

As mudanças sociais originadas pela disseminação das TIC abriram caminho para a reflexão sobre diferentes ângulos, principalmente em relação à literacia digital (Coelho, 2017; López, 2018). Assim, o conhecimento e a gestão das TIC na sociedade atual tornaram-se questões importantes para a vida das pessoas, seja para atender às exigências do trabalho, seja para se manterem ligadas umas às outras, seja para terem uma aprendizagem contínua ou até para se manterem informadas sobre tudo o que acontece no mundo.

No âmbito da literacia digital dos adultos mais velhos, Gil (2019) refere que, para se falar do impacto desta na vida da sociedade atual, há que ter em conta que os adultos mais velhos vêm de uma escolaridade tradicional dirigida, sobretudo, pelo professor. Porém, com a chegada da internet tudo mudou, quer a aprendizagem, quer as relações interpessoais, quer o mundo do trabalho. Nesta perspetiva, Coelho (2017) considera que a internet e as redes sociais devem assumir um conjunto de políticas públicas a fim de promover movimentos sociais e projetos de autonomia individual que ajudem a melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A literacia digital, como referem George (2020) e Padial et al. (2018), é vista como uma ferramenta útil para que os cidadãos compreendam e adiram à sociedade em rede, alcançando assim o crescimento social, passando da sociedade de consumo das TIC para a sociedade de produção através das novas tecnologias e alcançando, assim, a igualdade de oportunidades para os cidadãos. Por outras palavras, surgiu como uma forma de proporcionar autonomia ao indivíduo frente à máquina e de utilizar as tecnologias para ajudar os idosos a construir a sua identidade, trabalhar a memória e o saber (Reina & Moya, 2022).

Castuera et al. (2019) concluíram, no seu estudo, que a compreensão dos dispositivos digitais por parte dos adultos mais velhos tem efeitos positivos ao permitir uma melhor relação e comunicação com pessoas do seu grupo etário ou intergeracional. No entanto, recomendam que é necessário implementar cursos de formação avançada para que adquiram novas competências e se mantenham ligados à sociedade.

Por sua vez, Padial et al. (2018) realizaram uma revisão sistemática a partir da análise de 22 estudos e concluíram que a literacia digital contribui para um envelhecimento saudável, uma vez que a tecnologia auxilia os adultos mais velhos no desempenho das suas funções individuais. Além disso, o estudo evidenciou que as TIC promovem o autocuidado e a autonomia para tomar as suas próprias decisões, ter uma vida independente, promover a autoeficácia e a gestão de doenças. Salientou-se, ainda, que a utilização do dispositivo móvel é uma oportunidade para estes indivíduos assumam um papel proativo na gestão da sua saúde através da participação em sistemas de teleassistência.

Um dos aspetos negativos da falta de conhecimento sobre as TIC é o impacto na autoeficácia, uma vez que esta é importante em todas as fases da vida, mas especialmente na vida dos adultos mais velhos porque influencia as emoções, os comportamentos, a autoestima e a autonomia. Além disso, as TIC promovem a estimulação mental, permitindo que os idosos se sintam capazes e confiantes nas suas capacidades, alcançando assim a satisfação pessoal e uma melhoria na sua qualidade de vida (George, 2020; Mortis et al., 2022).

Por outro lado, Navarrete et al. (2022) verificaram que a literacia digital adquiriu maior importância, desde a pandemia da COVID-19, que levou a sociedade ao isolamento social e as TIC contribuíram positivamente para o bem-estar dos adultos mais velhos, ajudando-os a combater o sentimento de solidão e a manter as suas interações sociais e laços emocionais, de forma a promover o seu bem-estar físico e mental.

Por sua vez, Sevilla et al. (2015) entrevistaram um total de 20 adultos mais velhos no final de um curso oferecido por professores da área da informática na Universidade de Baja Califórnia, com o objetivo de avaliar o impacto da utilização do computador na vida dos entrevistados. Como principal resultado, os autores destacaram que as TIC permitiram aprender e desenvolver novas competências, como utilizar os meios de comunicação para se comunicar com a família e os amigos. Permitiram, ainda, a atualização, a melhoria da sua autossuficiência e sentiram que a idade não é um impedimento para fazer parte da sociedade atual.

O estudo desenvolvido por Páscoa e Gil (2020) nas Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco utilizou como técnica de recolha de dados um questionário aplicado a 374 adultos mais velhos com idades a partir dos 50 anos, com e sem experiência nas TIC. Ainda que as competências digitais não tenham sido desenvolvidas, todos os participantes do estudo consideraram que a aprendizagem das TIC é importante porque lhes permitiu fazer uso da internet, seja para pesquisar informação, para enviar emails, para se comunicar virtualmente com os seus familiares e amigos, ou mesmo para entregar o IRS através do portal das finanças, e principalmente para não se sentirem excluídos da cidadania digital.

No entanto, é importante notar que não podemos ignorar o facto de que na vida dos adultos mais velhos existem lacunas económicas e desigualdades sociais que influenciam o seu processo de aprendizagem das TIC. Para além disso, estes aspetos impedem a sua integração na sociedade digital, pelo que devem ser procuradas estratégias, metodologias e ferramentas que proporcionem uma solução para colmatar todas estas barreiras a fim de alcançar a utilização da tecnologia e melhorar as condições de vida das pessoas (Reina & Moya, 2022).

Para Amaro et al. (2020) e Bolaños et al. (2020), capacitar os adultos mais velhos com as TIC é um dos objetivos que a sociedade deve considerar, porque isso lhes permitirá entrar num processo de renovação do pensamento, a fim de sensibilizar os idosos para a importância de uma aprendizagem contínua nesta fase da vida, para que possam satisfazer as suas necessidades, tais como a interação social, que afeta diretamente o estilo de vida das pessoas desta faixa etária.

### **3.4. O papel das TIC para um envelhecimento bem-sucedido**

Considerando o que foi dito até agora, é possível constatar a importância das TIC para os adultos mais velhos, pois oferecem uma oportunidade para proporcionar igualdade de condições na aprendizagem, quer em contextos formais, não formais e/ou informais. A inclusão das pessoas mais velhas é importante para a construção de uma sociedade inclusiva e transformadora (Vásquez et al., 2020).

O uso das novas tecnologias pelos adultos mais velhos é visto como uma forma de lazer. Diversos estudos têm demonstrado que o impacto dessas tecnologias é positivo no processo de envelhecimento, porque à medida que aprendem sobre a funcionalidade das ferramentas tecnológicas, adquirem maior independência (Páscoa & Gil, 2020).

As TIC possibilitam um maior contacto com o mundo, gerando assim a possibilidade de criar relações ou abrindo novas possibilidades de interação com a própria família e até mesmo favorecendo as relações intergeracionais, permitindo aos idosos a oportunidade de se adaptarem às mudanças tecnológicas, desenvolvendo a autonomia e o sentido da utilidade na sociedade moderna (Azevedo, 2019).

O estudo de Rivoir (2019) concluiu que, à medida que os adultos mais velhos foram utilizando as TIC, começaram a sentir-se mais úteis nas suas vidas, pois as TIC permitem-lhes estar constantemente informados, o que é benéfico a nível psicológico e emocional. Esta ideia é reforçada por Azevedo (2016), ao considerar que as TIC facilitam a sociabilidade, por um lado e o uso da tecnologia entre os idosos pode fomentar novos interesses e ocupações, por outro lado, contribuindo para um envelhecimento bem-sucedido.

Em outras palavras, a utilização das TIC é vista como uma forma de inovação positiva, uma vez que pode contribuir para a qualidade da vida e para um envelhecimento bem-sucedido dos adultos mais velhos (Azevedo, 2019). Até existem diferentes formas de utilizar as TIC na vida das pessoas idosas, desde fomentar a criatividade, melhorar a sociabilidade, ou mesmo permitir-lhes exercitar a memória e a mente e aprender coisas novas que nunca pensaram vir a descobrir (Amaro et al., 2020).

Portanto, é evidente que as TIC reduzem, de uma forma considerável, as situações de isolamento e solidão, enriquecendo as relações interpessoais. Além disso, observa-se que os adultos mais velhos, na tentativa de melhorar as suas condições de vida procuram novos conhecimentos nesta fase e estão cada vez mais envolvidos em aulas de informática ou com os próprios familiares, com o objetivo de se integrarem no mundo virtual, construindo assim um

sentimento de independência e bem-estar social, que os ajuda a sentirem-se úteis, ativos e independentes (Azevedo, 2016; Rivoir, 2019).

## **Parte II – ESTUDO EMPÍRICO**

No presente capítulo, daremos ênfase em primeiro lugar à identificação do problema de estudo, destacando a questão de partida e os objetivos da investigação. A seguir, apresentaremos o paradigma e a metodologia adotados na presente investigação. Posteriormente, descreveremos as técnicas utilizadas para a recolha e análise dos dados.

### **1. Problemática**

O cenário do envelhecimento em Portugal leva-nos a refletir sobre as condições de vida dos adultos mais velhos, especialmente face à tendência de isolamento social, que prejudica a saúde e as formas de relacionamento destes adultos. O que nos leva a pensar em diversas maneiras de atribuir um lugar ao envelhecimento populacional, na medida do possível para atingir os seus direitos e melhorar a qualidade da vida deste grupo etário ao longo do processo de envelhecimento.

Considerando o aumento de 255.860 no número de adultos mais velhos (pessoas com 65 e mais anos) em 2022, Portugal mantém, assim, a sua tendência de envelhecimento demográfico, resultado da baixa natalidade e do aumento da longevidade. A idade mediana da população residente passou de 45,0 para 47,0 anos entre 2017 e 2022 (INE, 2022).

Por outro lado, tendo em conta o surgimento das sociedades da informação e do conhecimento, estes avanços permitiram refletir sobre a importância da educação ao longo da vida. Assim, a sociedade deve-se centrar na literacia digital de todos os indivíduos, com especial atenção para os adultos mais velhos, que enfrentam mais dificuldades em aprender novas tecnologias relativamente às gerações mais jovens, que normalmente são aqueles que conseguem aprender mais facilmente.

Para além disso, as novas TIC, desde o seu surgimento até a atualidade, transformaram todo o panorama global, seja a nível social, educativo, profissional, como também na maneira como nos relacionarmos uns com os outros. As TIC tornaram-se uma ferramenta necessária para a vida das pessoas do século XXI. A nível social, mantêm-nos informados sobre os acontecimentos do mundo; a nível profissional, trouxeram alterações devido às novas exigências e à competitividade que existe ao momento de optar por um emprego já que as empresas buscam pessoas com qualificações mais elevadas; a nível educativo, permitem que a aprendizagem ultrapasse o cenário formal para o informal, isto é, devido à diversidade de informação que existe com somente um clique.

Ao mesmo tempo, outro aspeto que deve ser tido em conta é a exclusão digital enfrentada pelos adultos mais velhos, quer pela sociedade, quer por eles próprios, porque à medida que envelhecem, afastam-se do uso da tecnologia e isso leva à exclusão digital (Amaro et al., 2020).

Do exposto, considera-se que o tema escolhido é importante no âmbito educativo e social, porque surge a necessidade de compreender como as TIC contribuem para um envelhecimento bem-sucedido. Estudos referem que, atualmente, há cada vez mais adultos mais velhos que possuem dispositivos tecnológicos, mas muitos não têm o conhecimento necessário para utilizá-los totalmente, pelo que este grupo está condicionado à iliteracia digital (González et al., 2015).

Destaca-se que os estudos sugerem que uma forma de resolver este problema pode ser através das TIC, pois estas ajudam a manter-nos ligados uns aos outros e, de certa forma, podem ser utilizadas para combater a solidão, melhorar a saúde e fazer uma mudança positiva na vida dos mais velhos (Vega & Quintero, 2019). Assim, este estudo tem como ponto de partida “De que forma as TIC contribuem para um envelhecimento bem-sucedido dos adultos mais velhos da Academia Sénior de Faro?”

## **1.1. Objetivos da investigação**

### **Geral:**

Compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido.

Relativamente aos objetivos específicos, podemos enunciar os seguintes:

- Analisar e compreender o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC;
- Conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos;
- Identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital;
- Identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas.

## **2. Contexto da investigação**

### **2.1. Caracterização Academia Sénior Faro**

O fenómeno social do envelhecimento demográfico tem inevitavelmente criado consequências sociais, económicas e políticas que exigem respostas adequadas para promover o potencial positivo da população idosa. A Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa, com o intuito de intervir junto das necessidades da sociedade, criou a Academia Sénior. A sua função

é melhorar a participação social da população idosa e promover o exercício de uma cidadania ativa, tendo em conta a realidade demográfica e social que a população portuguesa atravessa. Para tal, são promovidas diversas atividades como o clube de poesia, história, cultura e língua italiana, inglês, ioga e meditação, clube de leitura, psicologia, Chi Kung, ao encontro da felicidade, ginástica e fitness e informática. Todas estas disciplinas estão em conformidade com o lema "viver bem é envelhecer melhor".

A Academia Sénior tem como principais objetivos: melhorar o potencial positivo, incentivar a participação social da população idosa e promover o exercício de uma cidadania ativa, tendo em conta a realidade social da comunidade envolvente. Prevê-se que estes objetivos sejam alcançados através de um modelo de funcionamento flexível, no qual a troca de conhecimentos e competências, realizada de forma voluntária e desinteressada, assume particular importância. Importa referir que toda esta informação foi obtida através da entrevista e do Manual de Funções da Cruz Vermelha Portuguesa (2014), disponibilizado pela diretora da Cruz Vermelha.

### **3. Fundamentação metodológica**

#### **3.1. Paradigma da investigação**

Ao abordar uma investigação no âmbito das Ciências da Educação, o investigador tenta melhorar o conhecimento segundo os regimes de verdade que são aceites, baseados nos critérios da cientificidade (Guardián, 2007).

No campo educativo, embora todos os fenómenos sejam de origem e natureza diferentes, têm ao mesmo tempo uma dependência entre si porque constituem um campo global das ações humanas, a fim de analisar, compreender e interpretar a realidade dos diversos fenómenos estudados em diferentes contextos, contribuindo para o desenvolvimento de saberes interdisciplinares e transdisciplinares no campo da educação (Amado, 2017).

Segundo Boavida e Amado (2008), os investigadores na área da educação têm o propósito de criar um objeto que seja produto da complexidade, centralidade e riqueza do fenómeno educativo, tendo em conta as diferentes origens, formações e intenções. Do exposto surge a epistemologia que pretende abordar o estudo do conhecimento partindo dos problemas no seu estado natural. O resultado do conhecimento objetivo e científico permite a predição e o controlo dos eventos sem qualquer manipulação, quer a nível natural, quer a nível social, uma vez que se considera que o conhecimento é adquirido através da descrição da realidade dos elementos, dos fenómenos e do funcionamento das situações que acontecem nos contextos que estão ligados a factos históricos, sociais e culturais.

Ao falar da epistemologia, segundo Guardián (2007), alude ao conhecimento como um resultado da interação do investigador com o sujeito do estudo, no qual implica um procedimento crítico da organização do saber, a fim de alcançar o saber científico mediante o relacionamento entre o investigador e os fenómenos que se pretende estudar. Assim, a epistemologia, dentro dos diversos paradigmas da investigação pretende determinar as conceções da verdade e da ciência que se encontram imersas na sociedade, cultura, sujeito, objeto e ação. Tal significa que ela ajuda a justificar as escolhas das teorias, das estratégias metodológicas e até das técnicas a utilizar na investigação (Amado, 2017).

Na educação, é importante compreender os significados e as diferentes experiências dos próprios sujeitos da investigação e assim conhecer a realidade das pessoas que a vivem. Os investigadores têm um papel importante na interpretação das interações dos sujeitos ou participantes do estudo e nos acontecimentos que surgem em situações particulares (Bogdan & Biklen, 1994).

A fenomenologia como método na investigação surgiu nos primeiros anos do século XX, fundamentada na fenomenologia de Husserl, que tinha a experiência subjetiva como base do conhecimento (Bisquerra, 2009). A fenomenologia, neste processo da investigação, permite dar significado aos diversos fenómenos mediante a própria vivência do objeto ou sujeito de estudo e isto é possível graças à descrição, compreensão e interpretação das experiências e ações humanas, com o intuito de responder aos motivos, às razões e à intencionalidade dos participantes da investigação. O investigador encontra nestas vivências as principais motivações para o desenvolvimento da investigação (Amado, 2017).

Segundo Bisquerra (2009) a fenomenologia procura descobrir os factos pertinentes para lhes atribuir significados das perceções, dos sentimentos e das ações dos atores sociais. Para tal, recorre a um método geralmente indutivo, que adota múltiplas formas nos trabalhos investigativos e, começa com uma fase descritiva, na qual se recolhe informação sobre a experiência concreta do objeto de estudo da forma mais livre e exaustiva possível.

Na fenomenologia surgem pressupostos ontológicos que fazem referência ao contexto que o investigador estuda na sua natureza. Isto refere-se à perspetiva ou visão do mundo que o investigador tem diante da realidade, da sua dinâmica e da complexidade na qual é abordada o processo investigativo para alcançar respostas que atendam ao problema formulado na investigação (Guardián, 2007).

Depois de ter abordado a fenomenologia e seus pressupostos ontológicos, passamos agora à etnometodologia. Segundo Firth (2010), a etnometodologia baseia-se na intersubjetividade e no significado interpessoal dos sujeitos, permitindo assim uma reavaliação fundamental e uma

compreensão detalhada da natureza dessa ordem, a fim de estudar as situações reais para descobrir e explicar as práticas das pessoas no contexto de estudo (Firth, 2010).

Segundo Guardián (2007), a etnometodologia pretende descrever o mundo a partir de uma realidade objetiva, ordenada e acessível, tal como é constituída no contexto social. E isto exige uma investigação de caráter indutiva e naturalista (Amado, 2017).

Em relação ao paradigma, Vieira (2010) afirma que este pressupõe uma visão geral do mundo que tenta conceber e interpretar a realidade partilhada pelo grupo de sujeitos da investigação. A mesma autora destaca que o paradigma tem uma visão mais profunda, uma vez que preocupa-se com os métodos e técnicas da investigação, mas também com as questões epistemológicas e ontológicas que levam o investigador a realizar um trabalho de reflexão e de interação. Segundo Bogdan e Biklen (1994) “um paradigma consiste num conjunto aberto de asserções, conceitos ou proposições logicamente relacionados e que orientam o pensamento e a investigação” (p. 52).

O conceito de paradigma reporta-se, assim, às diversas abordagens de investigação com o objetivo de esclarecer e oferecer soluções dos desafios da educação na atualidade (Bisquerra, 2009). O paradigma é considerado um sistema teórico dominante da ciência que permite ao investigador organizar e orientar a investigação científica mediante o surgimento de hipóteses ou descartando-as para centralizar a atenção do investigador nos aspetos do objeto de estudo (Guardián, 2007).

Nesse sentido, a investigação será baseada no paradigma interpretativo ou de influência hermenêutica (Freire & Macedo, 2022). A investigação adota, assim, uma visão holística e complexa que procura compreender os fenómenos sociais através dos significados que os participantes da investigação atribuem dentro do contexto que ocorrem os eventos e/ou acontecimentos. Assim sendo, a investigação torna-se de caráter indutivo. Segundo Walker (2022), a abordagem de uma investigação baseada neste paradigma centra-se no estudo das ações humanas, através de uma interpretação das particularidades individuais de cada indivíduo, adotando uma realidade dinâmica, múltipla e holística. Abordagem esta que visa questionar a validade externa e avaliativa das informações recolhidas para posteriormente analisá-las.

Além disso, um aspeto importante a ser tido em consideração no paradigma interpretativo é a postura do investigador, reconhecendo que a interação entre investigador e sujeito é fundamental (Yazan, 2016). Assim, uma investigação na abordagem hermenêutica pretende interpretar o mundo mediante os discursos ou as ações que surgem no próprio contexto ou no processo educativo. De acordo com Ghedin (2004) o investigador é o responsável por

interpretar a realidade que lhe é exposta e tudo o que é observado no contexto está cheio de realidades, teorias e experiências que determinam a visão do mundo para orientar a investigação.

Outro aspeto, conforme Amado (2017) expõe que os investigadores graças à hermenêutica alcançam uma compreensão do mundo, uma vez que adquirem um carácter ontológico que orienta o entendimento da existência humana ou contexto da investigação, isto é, com o propósito de atribuir sentido e valor ao que acontece no mundo. Neste sentido Azevedo e Wielewski (2016) expressam que o paradigma interpretativo tem como objetivo compreender o mundo tal como ele é vivido. Além disso, por meio desse paradigma, procuram-se explicações no nível individual e subjetivo, partindo das perspectivas dos alunos, das pessoas ou do objeto de estudo.

A partir do exposto este projeto enquadra-se no paradigma interpretativo ou hermenêutico porque, no decorrer da investigação, irá centrar-se na interpretação da realidade dos significados, perceções, intenções e ações que os adultos mais velhos têm em relação às TIC, no qual serão descritos os comportamentos, expressões e as suas afirmações (Amado, 2017). Desta forma, pretende-se compreender como as TIC contribuíram ou não para o envelhecimento bem-sucedido dos adultos mais velhos.

### **3.2. A Investigação Qualitativa**

No que respeita às metodologias da investigação em educação, existe um debate que centrado na oposição entre as diversas abordagens quanto ao grau de cientificidade, diferenciando-se assim entre métodos quantitativos e qualitativos (Gonçalves, 2010). Segundo Araújo et al. (2018), a investigação de carácter qualitativo implica um processo de interpretação e compreensão da realidade, que frequentemente resulta de uma construção dinâmica e complexa. Em vez de ser aprendida de forma direta, esta realidade é interpretada e compreendida conforme ao seu processo histórico, sistemático e contextualizado.

Os investigadores que abordam a metodologia qualitativa têm de frequentar o contexto, isto é, com a finalidade de entenderem que ações podem ser efetuadas em base na observação realizada no local de estudo e, ao mesmo tempo, compreendê-las no seu ambiente natural (Bogdan & Biklen, 1994). Nesse sentido, a investigação qualitativa interessasse respetivamente pelas palavras e pelos pontos de vista dos participantes (Souza et al., 2016).

A metodologia qualitativa auxilia na elaboração de descrições aprofundadas dos fenómenos, proporcionando a compreensão do contexto e dos acontecimentos, permitindo uma visão mais

detalhada, a qual é primordial na primeira fase da investigação. Além disso, a metodologia qualitativa não se limita somente a descrever, mas também a contribuir para o avanço de explicações mais significativas (Sofaer, 1999).

Uma característica própria da metodologia qualitativa é o interacionismo simbólico, uma vez que parte do pressuposto de que o problema da significação é o centro de análise da realidade humana e da interação. Assim, o seu foco é o estudo do mundo social visível, ou seja, examina como os sujeitos da investigação vivem (Guardián, 2007).

Por outro lado, o investigador, de acordo com Creswell (2009) tem a responsabilidade de não comprometer os dados proporcionados pelos participantes para respeitar os princípios éticos da investigação. Augusto (2014) diz-nos que o investigador não deve escolher a metodologia por uma mera questão de preferência, mas sim a escolha terá de ser selecionada conforme as questões que o próprio investigador coloca, tal como a natureza do fenómeno que pretende conhecer e as respostas que espera alcançar.

Segundo Sánchez (2014), o investigador deve ter a capacidade de perceber o que os sujeitos percebem, com base em três pontos: i. apreciar a perspectiva que os participantes têm do mundo; ii. interpretar a forma como eles veem o mundo; e iii. compreender a construção dos significados a partir do ponto de vista dos sujeitos, de tal maneira que estes significados sejam transmitidos ao mundo académico.

Recapitulando o que foi dito, a investigação de carácter qualitativo tem as seguintes características: os dados são produto das situações no seu ambiente natural; estes tipos de estudo nomeadamente são descritivos; os investigadores têm mais interesse no processo do que nos resultados ou produtos; as análises dos dados são realizadas de forma indutiva; e os significados e perspectivas dos participantes são de grande importância nesta abordagem (Bogdan & Biklen, 1994).

Como tal, o método que se pretende implementar na investigação é de natureza qualitativa por ser o que melhor se adequa a esta investigação. Com este intuito parte-se do argumento de Ruiz (1999) ao referir que, na abordagem de uma investigação qualitativa, esta começa pela observação detalhada dos factos ou acontecimentos que surgem no contexto de estudo. O mesmo autor refere ainda que o investigador deve recolher os dados de uma forma específica para os interpretar. Na mesma linha de pensamento, Flick (2004) refere que a investigação de carácter qualitativo permite ao investigador compreender o estudo no próprio contexto, procurando expressar-se conforme os conhecimentos adquiridos a partir de uma abordagem teórica que fundamenta a investigação.

Partindo da ideia de que nosso objetivo é compreender as opiniões, percepções, representações e perspectivas sobre como as TIC contribuem para um envelhecimento bem-sucedido, a investigação é de cariz essencialmente qualitativo. Este método ajuda a delimitar as técnicas, instrumentos e o processo de recolha de dados possibilitando uma análise detalhada da forma como o uso das TIC influencia a vida dos adultos mais velhos.

### **3.3. Estudo de caso**

Os estudos de caso têm profundas raízes na sociologia e seus precursores foram Durkheim e Weber. Ambos tiveram um papel importante na formação do conhecimento sociológico e na consolidação desta disciplina (Jiménez & Fraile, 2018).

Nesse sentido, o estudo de caso pode ser abordado a partir de uma perspectiva única ou múltipla consoante os objetivos da investigação. A investigação é única quando depende da excecionalidade de um determinado fenómeno; e é múltipla porque tem a intencionalidade de comparar as diferentes complexidades baseadas no problema comum, isto é, procura-se a diversidade e não a uniformidade (Almeida, 2016).

A abordagem da presente investigação será baseada no estudo de caso, segundo Freire e Macedo (2022), é aquela que estuda as perspectivas dos sujeitos, com a finalidade de compreender o significado dos acontecimentos, situações e interações em contextos particulares. Também o estudo de caso tem um impacto significativo no processo de análise e descrição porque permite entender melhor os fenómenos sociais ou subjetivos (Rabelo, 2023). Nesta abordagem metodológica, o investigador deve ser meticoloso quanto à coesão e coerência dos componentes que compõem as fases do estudo de caso, ou seja, tomar decisões no decorrer do processo de investigação para garantir a lógica em relação às propostas teóricas e às características do caso (Yazan, 2016).

Em conformidade com o expressado anteriormente, segundo Ramírez e Hervis (2019), o estudo de caso além de ser considerado um método empírico, também é classificado como um modelo de investigação qualitativa muito rico no processo de análise e reflexão. Este método centra-se em estudar e explicar objetivamente as particularidades e as causas das situações que surgem na investigação.

Deste modo, o estudo de caso é um método adequado para dar resposta às questões “como” e “porquê” que requerem a explicação dos acontecimentos que ocorrem ao longo do tempo (Bressan, 2000). Isto quer dizer que este tipo de estudo promove a descrição detalhada, para assim permitir ao investigador a compreensão aprofundada dos fenómenos ou conceitos em

questão (Rabelo, 2023). Os estudos de caso segundo Yazan (2016) têm três características que são as seguintes: i. são holísticos, porque os investigadores estabelecem uma inter-relação entre o fenómeno e o contexto; ii. são empíricos, porque o investigador considera essencial a observação no campo para o desenvolvimento do estudo; e iii. são interpretativos, porque os investigadores valorizam e entendem que a investigação é principalmente uma interação entre o investigador e o sujeito.

O estudo de caso não é apenas um método que propicia generalizações, concentra-se na análise de um caso específico ou, no máximo, de alguns casos. Apresenta uma série de vantagens como por exemplo: fornecer ao investigador uma diversidade de informações sobre o tema a estudar. Sendo assim, este tipo de abordagem oferece uma excelente oportunidade para a análise de problemas reais e contribui para a compressão do fenómeno do estudo, tendo como o objetivo alcançar novas perspectivas e interpretações (Jiménez & Fraile, 2018).

#### **4. Técnicas de recolha de informação**

Na investigação qualitativa há várias técnicas de recolha de informação que orientam ou delimitam os procedimentos a serem realizados ao longo da investigação. Assim, neste contexto, detalharemos as técnicas que foram utilizadas na presente dissertação. De seguida, aborda-se a observação direta, o diário de campo e a entrevista.

##### **4.1. Observação direta**

A observação é uma técnica que permite ao investigador estabelecer um primeiro contacto com o contexto do estudo enriquecendo, assim, a informação obtida por outras técnicas e que serão descritas nesta secção. A observação tem a sua origem nas ciências sociais no século XIX, na antropologia, tendo ao Bronislaw Malinowski e Edward Evans-Pritchard como os primeiros autores que utilizaram a observação como uma técnica que auxiliou na compreensão dos fenómenos sociais em tempo real (Alonso, 2016). Segundo Hernández et al. (2018), a observação é uma técnica da investigação científica que permite a compreensão da realidade através da perceção direta que o investigador tem sobre o seu ambiente. Ainda os mesmos autores mencionam que existem duas formas de observar o contexto: i. a observação direta, na qual o investigador observa diretamente os comportamentos que ocorrem no ambiente natural, sem nenhuma intervenção; ii. a observação indireta, na qual o investigador não observa

diretamente os comportamentos, mas recolhe informações de forma indireta através de registos, documentos ou outras fontes.

De acordo com o que foi expresso anteriormente no presente estudo, foi utilizado a observação direta que se caracteriza pela relação direta entre o investigador e os participantes da investigação no seu próprio contexto. No entanto, é pertinente mencionar que a presença do investigador não deve afetar os resultados da observação (Ramírez & Hervis, 2019). Além disso, é uma técnica utilizada quando o investigador quer estudar um grupo no seu ambiente natural, proporcionando uma visão abrangente e autêntica que lhe permita a obtenção de dados para uma posterior análise dos mesmos (Mónico et al., 2017).

De acordo com Correia (2009), a prática da observação requer um treinamento disciplinado, uma preparação minuciosa e combina diversos atributos essenciais para o observador-investigador, incluindo atenção, sensibilidade e paciência. Além disso, permite ter um plano de trabalho flexível que ajuda o investigador a rever ou modificar as técnicas de recolha de dados, e localizar novos participantes ou sujeitos para a investigação, melhorando assim os resultados (Amado, 2017). Outro aspeto desta técnica é a ênfase na observação dos fenómenos que surgem simultaneamente, com um olhar nas narrativas ou nos factos vividos pelos participantes (Alonso, 2016). Segundo Mónico et al. (2017), as vantagens da observação direta incluem a obtenção de dados de primeira mão, o que pode melhorar a qualidade e a fiabilidade da informação. Esta técnica permite observar o comportamento de forma natural no próprio contexto, proporcionando uma compreensão mais ampla e autêntica do fenómeno a estudar, além de permitir a recolha de dados de uma forma mais rica e detalhada.

No que respeita às desvantagens, segundo Hernández et al. (2018), a presença do investigador pode influenciar a interpretação dos dados, uma vez que as observações estão sujeitas a um juízo individual. Isto pode ter limitações na capacidade de generalizar os resultados para populações mais amplas. A observação direta normalmente exige um investimento de tempo e recursos. Assim, a observação que foi feita no decorrer do estudo foi a observação direta, o que ajudou a obter dados relevantes para perceber a aprendizagem das TIC e o contributo que as novas tecnologias têm na vida dos adultos mais velhos. Estas observações foram realizadas nos meses de março e abril e março nas aulas do curso de informática disponibilizado pela Academia Sénior de Faro.

## **4.2. Diário de campo**

Na década de setenta e oitenta do século XX, a aplicação dos métodos qualitativos aumentou significativamente na investigação educativa e teve uma grande influência de outras disciplinas como, por exemplo, a Antropologia e a Sociologia (Bisquerra, 2009).

O uso de instrumentos como o diário de campo tem mostrado ser eficaz para documentar e analisar o contexto no qual decorre o estudo, sendo assim considerado um dos principais instrumentos científicos de observação e registo (Campos et al., 2021). Segundo Alonso (2016) o diário de campo é um instrumento que ajuda a registar uma variedade de informações, incluindo eventos, gestos, interações observadas e as próprias experiências do investigador no campo.

A elaboração de um diário de campo permite ao investigador fazer o registo de tudo o que está a observar no contexto, tal como as expressões ou tudo o que fosse necessário para dar resposta à investigação (Amado, 2017). Segundo Guardián (2007), esta técnica ajuda a descrever as sensações, interações, ocorrências, factos, entre outros. Também o mesmo autor diz que o investigador tem de fazer um registo de maneira precisa e completa, uma descrição minuciosa das pessoas e do contexto que está a estudar, além de descrever as suas próprias ações, impressões e vivências.

Outro aspeto importante é que o diário de campo possibilita ao investigador o acompanhamento do desenvolvimento do projeto, também ajuda a compreender o que é visto no contexto do estudo para ser registado, como por exemplo as próprias palavras dos sujeitos a observar, as suas ações e até as conversas que surgem no local, permitindo assim uma descrição mais detalhada dos acontecimentos (Bodgan & Biklen, 1994). Portanto, na presente investigação foi utilizado o diário de campo porque o mesmo facilitou a observação, descrição e reflexão atenta sobre os acontecimentos que surgiram no contexto em seu ambiente natural (Campos et al., 2021).

## **4.3. A entrevista**

No campo da investigação qualitativa, existem várias técnicas que ajudam ao investigador a recolher dados, como as entrevistas. A entrevista, é uma técnica de investigação qualitativa em que os entrevistadores fazem perguntas a uma ou mais pessoas, denominados entrevistados, a fim de obter informação sobre um tema em específico seja para fins laborais, partilha de informações ou educativos (Resende, 2016).

Conforme a sua estrutura, estas podem ser estruturadas, semiestruturadas, não estruturadas, ou entrevistas de acordo com o momento de realização iniciais ou exploratórias (Bisquerra, 2009). Segundo Minayo e Costa (2018) a entrevista é caracterizada por ser uma técnica de sentido amplo de comunicação verbal entre duas ou mais pessoas que tem a finalidade de recolher informação relevante para dar resposta ao objetivo de investigação. Trata-se de uma técnica mais frequente em investigações de caráter empírico qualitativo.

Além disso, a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem natural do próprio entrevistado, o que possibilita ao investigador desenvolver intuitivamente uma compreensão sobre como os participantes da investigação interpretam diversos aspetos do mundo (Bogdan & Biklen, 1994).

Um aspeto a ter em conta é que condução deste tipo das entrevistas implica ter atenção em diversos aspetos, não apenas para obter a informação necessária, mas também para garantir a validade da mesma (Amado, 2017). Outro aspeto, segundo Sofaer (1999), é que o investigador, ao seleccionar os informantes deve evitar fazer perguntas com um alto grau de complexidade e ser empático e ter em conta que à sua frente não sempre pode ter a um especialista. Portanto, quanto mais simples forem as perguntas, melhores serão os dados.

Outro aspeto das entrevistas são as vantagens e desvantagens que têm. Segundo Yin (2018) no que respeita às vantagens, as entrevistas permitem obter uma riqueza de informação detalhada sobre as vivências, percepções e pontos de vista dos participantes e a sua aplicabilidade é flexível, podendo ser ajustadas conforme as respostas ou necessidades dos participantes. Por outro lado, o mesmo autor aponta algumas desvantagens: o entrevistador pode influenciar nas respostas dos participantes através das expressões faciais ou linguagem corporal, o que pode levar a resultados não esperados. Além disso, pode haver limitações de memória por parte dos entrevistados; e finalmente, o custo e o tempo necessários por parte do entrevistador. Pode não ser sempre possível aceder a um número elevado de participantes devido à dificuldade em coordenar horários que sejam convenientes quer para o entrevistador quer para o entrevistado, facto que leva ao entrevistador a determinar o número de participantes com base nos objetivos de estudo e no que pretende alcançar.

Também é crucial referir que a entrevista pode adotar diferentes formatos, como presencial, por telefone ou e-mail (Amado, 2017). Portanto, a entrevista é uma técnica essencial para a recolha de informação, que permite ao investigador obter dados diretamente dos participantes, através de um diálogo semiestruturado como é o caso da presente investigação, dado que possibilita uma compreensão aprofundada das percepções e das experiências dos participantes.

#### **4.4. Análise documental**

A análise documental é amplamente empregada em pesquisas, especialmente nas áreas de Ciências Humanas e Sociais. É frequentemente utilizada para examinar e interpretar documentos com o objetivo de extrair informações relevantes para estudos nessas disciplinas (Júnior et al, 2021). Além disso, a análise documental também pode servir como uma técnica adicional, oferecendo suporte e enriquecendo os dados recolhidos por meio de outros métodos, como entrevistas, documentos institucionais e observação (Godoy, 1995).

Para Cechinel et al. (2016), o processo de análise documental começa com uma avaliação inicial de cada documento, focando em aspectos como o contexto, autores, interesses envolvidos, a confiabilidade. Os elementos de análise podem ser ajustados conforme as necessidades do pesquisador. Portanto, numa investigação qualitativa que utiliza documentos variados como fonte de dados, o investigador deve prestar atenção aos seguintes três aspectos: i. a seleção dos documentos, ii. o acesso a eles e iii. a sua análise (Júnior et al., 2021). Portanto, a análise documental permite uma compreensão detalhada dos conteúdos, ao fornecer informações sobre os contextos históricos, sociais e culturais, com o objetivo de aprofundar os dados obtidos através de outras técnicas de recolha de dados.

#### **5. Análise de conteúdo**

No início do século XX, a análise de conteúdo utilizou-se especialmente pela imprensa dos Estados Unidos como um método para codificar perguntas abertas, de modo a quantificar, classificar e sistematizar variáveis. Portanto, a sua perspectiva funcionalista conferiu à análise de conteúdo um caráter científico (Schettini & Cortazzo, 2015).

A análise de conteúdo refere-se ao processo de analisar dados qualitativos, que permite o estudo dos dados como textos ou entrevistas. É considerada uma metodologia que utiliza vários procedimentos que não apenas se baseia em ler os dados e os trata como se uma pessoa estivesse falando diretamente. Dessa forma, os dados são analisados e interpretados com o objetivo de entender em profundidade o que a pessoa realmente quer dizer (Ruiz, 1999, citado em Bisquerra, 2009).

Segundo Godoy (1995), na investigação que utiliza a análise de conteúdo, o investigador deve realizar três fases fundamentais: i. pré-análise, ii. exploração do material e iii. tratamento dos dados. No que diz respeito à pré-análise, o autor menciona que a mesma pode ser entendida como a fase da organização, na qual os procedimentos a adotar devem ser precisos, bem

definidos e flexíveis. A segunda fase corresponde ao cumprimento das decisões tomadas na investigação, incluindo a adoção dos procedimentos de codificação, classificação e categorização. E com respeito à terceira fase, ela é determinada como o tratamento dos resultados e a sua interpretação.

Portanto, a análise de conteúdo é uma ferramenta importante na investigação, quer na investigação qualitativa, quer na quantitativa, devido a que permite examinar de forma sistemática e objetiva os diferentes dados, já sejam textos ou meios audiovisuais. O seu objetivo é descobrir padrões ou significados ocultos que não são percebidos no primeiro contato, é dizer que este tipo de análise ajuda ao investigador compreender melhor o conteúdo para depois interpretá-los e obter conclusões úteis para a tomada de decisões (Schettini & Cortazzo, 2015).

## **6. Procedimentos metodológicos**

Tal como foi visto até agora, o objetivo da presente investigação é compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido. Em primeiro lugar, foram solicitados os seguintes pareceres: i. parecer sobre a conformidade RGPD; e ii. parecer da Comissão de Ética da UAAlg. Ambos foram aprovados e encontram-se nos anexos.

Uma vez definido o contexto de estudo, foi realizada uma reunião com a diretora da Academia Sénior, que autorizou a realização do estudo e a observação direta nas aulas de informática. Depois de participar como observador nas aulas de informática apresentei o estudo aos adultos mais velhos, a pedido deles. Assim, ao terminar de explicar o tema de estudo, tanto a Diretora como o investigador solicitaram a colaboração dos adultos mais velhos e da professora de informática para fazer as entrevistas, que serão detalhadas na próxima seção. A única participação masculina foi o professor da disciplina de Sabedoria e Civilização. Todos estes procedimentos metodológicos ajudaram a dar resposta aos seguintes objetivos específicos:

- Analisar e compreender o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC;
- Conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos;
- Identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital;
- Identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas.

## 6.1. Caracterização dos participantes da investigação

Na presente investigação participaram 7 adultos mais velhos, 2 professores das disciplinas de Informática e Sabedoria, Civilização e Felicidade e a diretora da Academia Sénior, totalizando 10 pessoas. No entanto, é importante mencionar que todos os adultos mais velhos entrevistados são mulheres, pois nas disciplinas referidas apenas um homem estava inscrito e não teve disponibilidade para participar na entrevista. A caracterização detalhada dos participantes da investigação será apresentada na Tabela 1. Importa ainda referir que, por motivos de confidencialidade, os nomes dos participantes são fictícios.

**Tabela 1– Caracterização dos participantes**

Nome	Sexo	Idade	Estado Civil	Escolaridade	Situação atual
Maria	Feminino	22	Solteira	Licenciatura	Diretora da Academia Sénior.
Ana	Feminino	75	Divorciada	Licenciatura	Reformada
Verónica	Feminino	80	Viúva	Curso geral do comércio	Reformada
Rafaella	Feminino	61	Casada	Ensino secundário	Pré-reformada
Bruno	Masculino	66	Casado	Engenheiro Civil	Professor na Academia Sénior
Rebeca	Feminino	61	Casada	Licenciada	Pré-reformada.
Natasha	Feminino	67	Viúva	Ensino secundário	Reformada
Carla	Feminino	65	Casada	Doutora	Professora na Academia Sénior
Cátia	Feminino	74	Casada	Ensino básico	Ativa
Soraia	Feminino	68	Casada	Licenciatura	Reformada

Fonte: Elaboração própria

Relativamente à faixa etária dos participantes da investigação, as idades estão compreendidas entre os 22 e os 80 anos. Quanto à nacionalidade dos entrevistados, pode-se constatar que todos os entrevistados, à exceção do Bruno e da Natasha, são de nacionalidade portuguesa. É importante referir que o entrevistado Bruno mencionou que possui nacionalidade africana, embora não tenha especificado o país de origem. E a entrevistada Natasha tem nacionalidade venezuelana.

Relativamente à situação atual dos participantes, observa-se que a diretora da Academia Sénior (Maria), o Bruno e a Carla encontram-se a exercer uma atividade profissional como professores na academia, embora os dois últimos já se encontrem reformados. Por outro lado, os adultos mais velhos que participam no estudo, com exceção das participantes Rafaela, Rebeca e Cátia, todos estão reformados. A Rafaela e a Rebeca encontram-se em situação de pré-reforma, enquanto a entrevistada Cátia ainda está ativa e é proprietária de lojas.

No que se refere ao estado civil, verifica-se que seis sujeitos são casados, dois são viúvas (Verónica e Natasha) e também há uma divorciada (Ana). Relativamente às habilitações literárias, Rafaela e Natasha concluíram o ensino secundário 12º ano; Verónica frequentou o curso geral do comércio; Maria, Ana, Rebeca e Bruno têm uma licenciatura; e Carla tem um doutoramento em Engenharia Biomédica.

## **6.2. Estratégia de recolha e análise de informação**

Foi realizada uma reunião presencial com a diretora da Academia Sénior, após a realização de um pedido de autorização à Academia Sénior (Anexo 5), solicitada pela própria Diretora com a finalidade de se informar sobre o estudo a ser realizado e também para estar ao dispor do que o investigador precisasse para o estudo. Assim, a diretora transmitiu aos adultos mais velhos o objetivo da presença do investigador nas disciplinas de Sabedoria, Civilização e Felicidade, e de Informática. De seguida, a tabela 2 ilustra a calendarização das etapas do trabalho de campo.

**Tabela 2 – Calendarização**

<b>Datas</b>	<b>Trabalho de campo</b>	<b>Instrumento de recolha de dados</b>
3 de abril de 2024	Reunião com a Diretora da Academia Sénior para apresentação do estudo.	Registo de diário de campo
8 a 29 de abril de 2024	Observações das aulas de Informática.	Observação e registo de diário de campo
15 de abril de 2024	Apresentação do estudo aos adultos mais velhos e pedido de colaboração para as entrevistas.	Observação e registo de diário de campo
19 de abril de 2024	Entrevista à Diretora da Academia Sénior.	Entrevista exploratória
Abril a Junho de 2024	Entrevistas a 7 adultos mais velhos e a 2 professores.	Entrevistas semiestruturadas

Fonte: Elaboração própria

### **6.2.1. Observação direta/ Diário de Campo**

A observação direta realizou-se durante as sessões da disciplina de Informática com um determinado grupo, com o intuito de compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido. As aulas de informática para os adultos mais velhos realizam-se todas as segundas-feiras numa sala localizada no segundo andar da Academia Sénior em Faro.

Todas as observações feitas foram registadas num diário de campo. O papel do investigador consistia unicamente em observar os acontecimentos na sala de aula, incluindo comportamentos, atitudes ou os diálogos dos adultos mais velhos durante as aulas de informática. Desta forma, o investigador teve uma postura discreta com objetivo de não interferir no comportamento dos adultos. Assim, foram registados apenas os sucessos que aconteciam nas aulas de informática para evitar enviesamentos. Desde o primeiro contato com os participantes da investigação, todos os adultos mais velhos disponibilizaram-se para participar na investigação, mas dos 14 adultos que frequentam as aulas só 7 foram entrevistados.

Outro aspeto em relação aos diários de campo foi o facto de o investigador apontar as notas durante a sessão e, no final de cada sessão, redigia o diário de campo para evitar que a realidade fosse distorcida por não se lembrar de certas informações e assegurar que as anotações/notas fossem claras e detalhadas. Para além de acompanhar os adultos ao longo das aulas de informática, foi possível registar também as atitudes, ideias, medos, frustrações e as reflexões

que surgiram no contexto da aula. A presença do investigador nas aulas de informática foi essencial para fortalecer a empatia e a confiança com os adultos mais velhos.

De igual modo, tentou-se anotar os comentários e as opiniões relativamente aos temas desenvolvidos na disciplina de Informática. Também ao longo do trabalho de campo, as conversas informais com os adultos mais velhos, ajudaram a obter uma perspetiva mais rica e aprofundada sobre o contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido. Portanto, esta técnica foi essencial para a definição dos critérios de seleção dos adultos a entrevistar.

### **6.2.2. Análise Documental**

No presente trabalho de investigação, foi utilizada a técnica de análise documental com o propósito de obter documentos para caracterizarmos a Academia Sénior. Tais documentos foram disponibilizados pela própria Diretora da Academia mediante o *WhatsApp*, mas apenas foram dados para caracterizar a academia, e para conhecer mais sobre o funcionamento e o seu objetivo, que segundo a Diretora, vai de acordo com a temática da presente investigação tendo como interesse o envelhecimento bem-sucedido e a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

### **6.2.3. Entrevista**

Ainda no âmbito da investigação, depois das observações das aulas de Informática optámos por realizar uma entrevista exploratória à Diretora da Academia Sénior com a finalidade de caracterizar e conhecer melhor o contexto de estudo e ainda a sua perceção sobre o contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido.

Também foram realizadas entrevistas semiestruturadas para obter a perceção dos professores da Academia Sénior sobre o contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido. Participaram no estudo a professora de Informática e o professor de Sabedoria, Civilização e Felicidade.

Outro aspeto a mencionar é que, foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 7 adultos mais velhos, com duração de 30 a 40 minutos cada. A seleção dos participantes foi simples, pois eles se ofereceram para participar nas entrevistas. A professora de Informática também solicitou aos adultos mais velhos autorização para fornecer-me os seus contactos, mas apenas três adultos deram a autorização. Assim o guião de entrevista contemplou os seguintes blocos:

- i. Caracterização dos entrevistados/as;
- ii. Aspetos das TIC na vida dos adultos mais velhos;

- iii. Aprendizagem e utilidade das TIC;
- iv. As TIC no envelhecimento bem-sucedido;

Antes de realizar as entrevistas, houve um primeiro contacto com os adultos mais velhos da Academia Sénior, apenas para me apresentar. No segundo contacto, foi feita uma apresentação do estudo. O consentimento informado para a participação dos adultos foi obtido antes da realização das entrevistas. Assim, contactámos os sujeitos para verificar as suas disponibilidades na participação das entrevistas, sendo que a data e a hora das entrevistas foram acordadas com cada um deles.

Outro aspeto a referir é que, no início de cada entrevista, foi entregue aos adultos mais velhos o consentimento informado. Após obtermos a autorização dos participantes, solicitou-se a gravação da entrevista para facilitar o “armazenamento” do conteúdo.

### **6.3. Análise de conteúdo**

Na presente investigação, os dados obtidos foram analisados através da técnica de análise de conteúdo, com o objetivo de gerar conhecimento a partir da interpretação dos dados fornecidos pelos participantes nas entrevistas. Para isso, foi realizado uma leitura minuciosa e detalhada dos dados recolhidos, a fim de identificar as categorias e subcategorias que emergiram dos relatos dos sujeitos e que estavam relacionadas com os objetivos inicialmente estabelecidos. Nesse sentido, a análise de conteúdo teve em consideração as entrevistas realizadas à Diretora da Academia Sénior, aos formadores e aos adultos mais velhos que frequentavam a aula de informática. Em seguida, foi criada uma matriz de categorização temática para facilitar a interpretação dos dados obtidos. A seguir, será feita a apresentação da matriz de categorização.

**Tabela 3 – Categorização**

Categorias	Subcategorias
Participação na Academia Sénior.	Motivações para frequentar a academia sénior.
Perceções das TIC na vida dos adultos mais velhos.	Experiências com as TIC; percepção dos avanços tecnológicos.
Aprendizagem e utilidade das TIC.	Motivações e dificuldades sentidas (TIC).
As TIC no envelhecimento bem-sucedido.	O papel das TIC no envelhecimento.

Fonte: Elaboração própria

### **Parte III – Apresentação e discussão dos resultados**

Neste capítulo, serão apresentados os dados obtidos ao longo do processo de investigação. Os dados foram recolhidos através de dois instrumentos: diários de campo e entrevistas semiestruturadas dirigidas. Os diários de campo permitiram o registo das aulas de informática, foram registadas também as expressões, dúvidas, emoções e conversas informais relacionadas com as TIC. Por outro lado, as entrevistas tinham como objetivo compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido.

#### **1. Participação na Academia Sénior**

Todos os atores da Academia Sénior, cada um com as suas motivações, frequentam este espaço por diferentes razões. Alguns ocupam cargos profissionais, como diretora, professores e, finalmente como estudantes com uma projeção de estar em contacto com outras pessoas e estar em constante aprendizagem. Portanto, nesta categoria, vamos falar sobre as principais motivações dos participantes entrevistados.

##### **1.1. Motivações para frequentar a academia sénior**

Enquanto diretora da Academia Sénior, Maria teve a oportunidade de assumir o cargo: *“comecei aqui o meu estágio na Cruz de Vermelha na altura da minha licenciatura. Inclusive era na Academia Sénior uns projetos que eu estava a fazer a minha intervenção e o meu estágio e a observação de campo. A partir daí, continuei, entretanto, fiz estágio profissional. Também, a colega que estava a frente da academia ficou baixa de maternidade. De repente, houve aqui*

*uma necessidade, como tudo nesta vida. Então, surgiu essa oportunidade e, claro, também, agarrei por escolha, não foi aqui uma coisa forçada”.*

Outro motivo que levou a Maria a esta escolha foi porque o envelhecimento é uma área que ela sempre teve muito interesse em trabalhar afirmando que *“realmente, meu interesse sobre o envelhecimento, vai muito ao encontro do teu objetivo entre aspas, ou seja o que me motivou a ser parte da academia é ter esta responsabilidade de promover um envelhecimento bem-sucedido. Um envelhecimento em que eles têm qualidade de vida, não é questão de ter muitos anos de vida, é os que têm, serem ao máximo vividos e realmente esse que é o motor que me faz mover na academia, e porque é fascinante poder trabalhar com eles”.*

Por outro lado, os professores, e fazendo ênfase ao professor Bruno que foi o primeiro entrevistado, o que motivou para dar aulas na Academia Sênior. Segundo o seu relato: *“falaram-me em vir para a academia, mas eu não me sentia seguro para ser professor porque tem de saber, não é? E não estava suficientemente seguro e, portanto, não vim logo. Primeiro dei aulas sobre a hipnose, em particular auto-hipnose, para as pessoas poderem fazer consigo próprias, e aí percebi que o que as pessoas gostavam era de saber como é que ficariam mais felizes e também de saber como contribuir para um mundo melhor. Então isso motivou-me a dar a disciplina de agora, que é Sabedoria, Civilização e Felicidade, que tem como lema que é preciso ter sabedoria para construir e manter uma civilização capaz de proporcionar a felicidade a um maior número de pessoas”.* Assim, como podermos referir as principais motivações do professor Bruno foi ajudar os adultos mais velhos a terem um bom processo de envelhecimento ao alcançar a felicidade e ao sentirem-se ainda úteis para a sociedade. Isto foi notado logo na primeira observação da aula, na qual falaram das emoções negativas e positivas e da sua importância, porque muitas das vezes são necessárias para fazer as coisas. Cátia expressou que *“o medo no processo de envelhecimento é uma emoção negativa, mas esse medo dá-lhe coragem porque ela pensa que apesar da idade ainda tem vontade para alcançar as suas metas”.*

No que respeita à professora Carla que agora está reformada, achou que tinha de fazer alguma coisa para ocupar-se numa área mais académica. E foi, através de uma amiga, que ela teve conhecimento que a Cruz Vermelha estava a precisar de um professor de informática, mas *“apesar de não ser a minha área eu tive uma conversa com a doutora Maria e chegamos a um acordo que era possível eu passar o conteúdo que eu tinha pelos anos de experiência”.* O conhecimento que a professora tem está relacionado com estatística na área da economia, comércio e indústria. Ainda mais expressou *“eu usei o todas as ferramentas disponíveis. Então eu usava o Excel, o Word, tudo isso, PowerPoint para apresentações, isso foi usar na minha*

*vida inteira, foram esses conhecimentos que me deram a oportunidade de estar aqui na cruz vermelha como professora.” Também como foi um novo desafio empurrou a professora porque ela acha que ainda pode contribuir para a aprendizagem de outras pessoas e fazer a diferença.*

Para os adultos mais velhos, a maioria das entrevistadas decidiram vir para a academia porque ainda têm vontade de aprender, fazer amizades, manter-se ativas, como veremos a seguir:

*“Reformei-me há 10 anos por aí. Pela necessidade de me manter ativa, acabei por vir para a Academia da Cruz Vermelha, porque sinto necessidade de manter a cabeça ocupada, de ter atividades. E cá estou, já desde 2016, tenho uma parte bastante ativa na Academia, frequento grande parte das aulas, também faço parte do grupo de teatro.” (Ana)*

*“Motivou a ocupação. A ocupação dos tempos livres queria me ocupar e também aprender mais para ter mais sabedoria.” (Verónica)*

*“Motivou-me o contato com outras pessoas, poder falar com outras pessoas, poder sair, poder conviver, poder aprender outras coisas.” (Rafaela)*

*“A forma de ocupar o meu tempo no sentido de aprender e manter os contactos sociais foi vir para a Academia Sénior da Cruz Vermelha. Eu estou na Academia da Cruz Vermelha, que, de facto, tenho vindo a encontrar a ocupação dos meus dias, para continuar a aprender, gosto de estudar, gosto de ler, gosto de aprender. (Rebeca)*

*“Não ficar em casa, e ter outras atividades, conhecer pessoas, outras pessoas” (Natasha).*

Tudo o que é mencionado pelos adultos mais velhos contribui significativamente para o bem-estar psicológico e social, como referem Tavares et al., (2017). Segundo os autores, os adultos que são otimistas têm uma boa saúde. E a socialização com amigos, companheiros, ou familiares é necessária para que eles sejam mais ativos. Este foi o caso das entrevistadas que falaram sobre os seus interesses para frequentar a Academia Sénior.

## **2. Perceções das TIC na vida dos adultos mais velhos**

Na categoria a seguir serão evidenciadas apenas as perceções dos adultos mais velhos com as TIC. As subcategorias abordam as experiências com as TIC, a perceção dos avanços tecnológicos e o impacto das TIC, também será possível observar o contributo dos professores e a diretora da Academia Sénior.

## 2.1. Experiências com as TIC

Reina e Moya (2022) mencionam que não se pode ignorar o facto de que as experiências dos adultos mais velhos com as TIC são sempre diferentes porque existem lacunas económicas e desigualdades sociais que influenciam o seu processo de aprendizagem. Normalmente estes aspetos dificultam a integração dos adultos na sociedade digital. Contudo, no caso das entrevistadas que iremos analisar, o interesse em aprender sobre as TIC está relacionado com a melhoria das condições de vida.

Todas entrevistadas mais velhas tiveram experiências com as TIC. Mas Verónica afirmou que não gosta da tecnologia *“não sou muito amiga disso, não gosto”*. Além disso, argumentou que ela assiste às aulas de informática e mesmo assim não gosta *“olha como te disse não gosto disso das tecnologias é uma chatice. Por acaso eu frequento as aulas de informática, mas eu não gosto de informática, mas isso é porque não gosto, porque aborrece-me, eu só tenho assistido só para ocupar os meus tempos livres”*. Neste caso em particular e de acordo com Azevedo (2019) há que ter igualmente em conta que, em muitas ocasiões, estes adultos não utilizam as tecnologias sobretudo por falta de interesse e pelo facto de não verem utilidade prática das mesmas nas suas vidas (Azevedo, 2019). Por tanto nota-se mesmo que não há um interesse na vida da entrevistada por aprender sobre a tecnologia, mas a finalidade de frequentar as aulas é para não ficar sozinha e como ela menciona *“ocupar os tempos livres”*. O motivo pode ser porque a participante não vê uma utilidade prática das TIC na sua vida, embora ela já tenha necessitado das TIC no passado e ainda precise delas atualmente *“lembro-me da pandemia, eu me isolei estive muito mal na saúde e se calhar nessa altura precisava ter conhecimentos das novas tecnologias”*.

Enquanto a maioria das outras senhoras teve a sua primeira experiência no trabalho, tal é o caso de Ana que dedicou a sua vida inteira à agência de viagens e esse trabalho deu-lhe as noções necessárias para um bom desenvolvimento nas TIC *“eu como já disse trabalhei numa agência de viagens, portanto, sempre usei, mesmo em trabalho, sempre usei a informática, desde que ela começou. No princípio, diziam-me como é que tenho de fazer isto, como é que fazia um ficheiro, como é que fazia uma pesquisa, e eu fazia, eu sei que não tinha grandes conhecimentos, mas eu fazia. Ah, quer dizer, fazia a minha conta, ou via aqui, ou via ali”*. Ana também disse que a sua adaptação com as TIC tem sido muito boa graças aos conhecimentos que ela teve durante a sua vida profissional *“adaptar-me aos dispositivos tecnológicos que atualmente temos não foi difícil, porque eu já trazia alguma experiência, embora muito, como digo, muito, muito empírica, muito prática, mas eu já tinha”*.

Também no caso de Rafaela, a sua experiência com as TIC tem sido muito confortável devido à influência da empresa que trabalhou *“a minha experiência com esse tipo de equipamentos começou na minha empresa, na Telecom nós começámos logo cedo a ter contacto com os computadores tudo o que eu fazia estava relacionado com essa parte e mesmo dentro da empresa deram-nos muitos cursos, a nível de Word, Excel e muitas experiências com a parte informática”*. O apoio da empresa foi importante para que ela tivesse uma boa experiência com as TIC, especificamente com o computador. Isso abriu a porta para ficar curiosa para ter experiência com diferentes dispositivos tecnológicos *“a partir disso acabei por ter experiência com outros dispositivos tecnológicos, como o telemóvel que também gostei imenso”*. Mas também no princípio ela ficou nervosa, porque pensava que ela não ia conseguir se adaptar, e com o tempo, o medo desapareceu porque ela nunca desistiu *“descobri que aquilo não era nenhum bicho mau e que podíamos aprender muito com as novas tecnologias e então o medo rapidamente desapareceu”*.

Por outro lado, Rebeca recorda que, na época em estava a tirar um curso superior em 1985, ainda não havia computadores. O computador só começou a aparecer na parte final do seu curso em 1990, mas não foram suficientes para compreender nessa altura não foi muito simples dado que *“tínhamos os computadores e para fazer o arranque do computador tínhamos de levar uma disquete com o sistema operativo”*. Facto que levou a entrevistada a fazer o curso todo sem nenhum tipo de dispositivo tecnológico *“eu fiz o curso todo sem computadores, sem telemóveis porque ainda não existiam praticamente tecnologias de utilização para efeitos académicos”*. Mas na altura que ela começou a trabalhar para a Altice a empresa tinha computadores e foi ali que a sua experiência com as TIC tornou-se agradável *“depois, quando fui trabalhar para a Altice, a empresa tinha computadores, comecei logo a trabalhar com computadores e davam-nos muita formação na área da informática para que nós conseguíssemos ter um bom desempenho e conseguíssemos responder aos objetivos”*.

Outra situação semelhante aconteceu com Soraia, que teve a sua primeira experiência com um dispositivo tecnológico em 1983 na Universidade do Algarve. No entanto, tal como Rebeca, a adaptação não foi simples porque *“a adaptação ao mundo tecnológico e no geral as mudanças sempre há uma reação negativa”*, e para além disso havia apenas um computador disponível na aula *“olha, repara, tínhamos um computador para a turma toda. O que era um computador para a turma toda agora? Vês a dificuldade?”*.

Para Natasha, o primeiro contato com as TIC foi nos computadores do banco que ela trabalhava, mas não foi muito simples porque ela não tinha nenhum tipo de formação e teve de aprender pela sua própria conta *“os computadores do banco foi a primeira experiência, porque*

*eu entrei primeiro para as finanças, mas ainda era o tempo da máquina de escrever. Portanto, eu sempre trabalhei com um computador lá no banco. Mesmo sem ter formação, e eles, pronto, não davam formação sobre aquilo”. Apesar das dificuldades, Natasha não desistiu e adaptou-se bem às TIC “a primeira vez que eu tive de fazer um texto no Word, eu disse ao meu gerente, mas eu não sei fazer nada disso. Ele só me respondeu, desenrasca-te. Eu tive de me desenrascar, e tudo o que aprendi de informática foi perguntando aqui e ali, e pronto, foi assim.*

Finalmente, Cátia, não deu muita informação. Segundo o seu relato, a experiência com os dispositivos tecnológicos não é uma coisa nova porque ela trabalha já há muito tempo com os computadores, mas ainda quer aprender porque só tem noção de algumas coisas básicas “*para mim não é uma experiência completamente nova, já há muitos anos já que trabalho com os computadores, mas é como lhe digo, faço basicamente sempre a mesma coisa, por isso gostava de aprender um bocadinho mais”.*

Em síntese, as entrevistadas tiveram experiências com as TIC, para algumas, foi mais simples do que para outras. No entanto, o grupo conseguiu compreender o funcionamento dos dispositivos, e a frequentar a Academia para aprender mais sobre o manuseamento das TIC. Mesmo que algumas, como foi um caso de Verónica, não estejam satisfeitas, ela fala sobre a importância das TIC nos cuidados de saúde mais adiante.

## **2.2. Perceção dos avanços tecnológicos**

Tal e como foi exposto no marco teórico segundo Flórez et al. (2017) e Serban et al. (2020) as TIC surgiram devido ao comportamento humano, uma vez que cada indivíduo tem a necessidade de trocar informações e comunicar com os outros, facto que alterou a comunicação a nível global, uma vez que esta se torna cada vez mais digitalizada. Então as TIC foram inseridas na sociedade como uma necessidade, devido ao comportamento humano, de partilhar não apenas ideias ou fazer novas amizades, mas pelo fato de conhecer outras culturas e também olhar à volta do mundo e compreender o que está a acontecer. Desta forma, as TIC mudaram as formas de fazer, perceber e atuar no mundo. Portanto a perceção dos avanços tecnológicos torna-se diferente para cada pessoa porque os interesses não são sempre os mesmos.

Na vida de Ana o avanço tecnológico, no geral, foi ótimo porque ela gostou muito do tratamento da fotografia e ajudou muito a saber como passar fotografias da máquina para o computador. Também destaca a importância que a internet tem para a sociedade “*hoje perguntou-me, e toda a gente se pergunta, o que seria de todos nós sem internet? Seria um desastre. Porque ela está na nossa vida, quer queiramos, quer não, porque hoje faz parte da*

*sociedade, os bancos, a economia, a medicina, portanto a área de saúde, os serviços, tudo funciona com base na internet*". Sem dúvida alguma, as TIC atualmente são muito importantes e não apenas só para comunicação, mas também para o âmbito laboral que a mesma entrevistada partilhou o seguinte *"quando eu deixei a empresa onde estava, para criar a minha própria empresa desde a base, e com os avanços tecnológicos que formam muito rápidos nos tínhamos uma necessidade de aprendizagem, porque queríamos mandar circulares, queríamos mandar mails, queria responder aos clientes e não tínhamos como"*. Mas ela tem uma boa perceção das TIC porque ajudou-lhe muito naquela altura e ainda está a ajudar.

Por outro lado, para Verónica, não foram muito agradáveis os avanços tecnológicos. Ela não gostou porque sente que as pessoas estão a fazer um mau uso dessas tecnologias. Também não apreciou a constante atualização e foi difícil acompanhar as constantes mudanças *"não gostei da dependência que as pessoas começaram a ter, por exemplo, os telemóveis, os moços agarrados aos telemóveis não acredito e não gosto isso. Para melhor ou para pior? Podia dizer muito. Não, quero dizer, foi uma coisa, uma mudança muito rápida, muito profundo para mim, uma confusão que eu não aceitei muito, não aceitei. Mais ou menos. Mais ou menos"*.

Rafaela gostou mais das mudanças no âmbito laboral porque permitiu-lhe estar em constante aprendizagem e lembra que na empresa de telecomunicações que trabalhou, houve um grande desenvolvimento graças as TIC *"em termos de desenvolvimento de empresas, as empresas hoje em dia melhoraram muito: em termos de contabilidade, em termos de programação, evoluíram muito e muito rapidamente"*. Mas como em tudo sempre há uma reação positiva e outra negativa, Rafaela não gostou que o desenvolvimento fosse muito depressa *"não dava tempo a nós quando aprendíamos e estávamos a dominar um determinado programa, entrávamos num terceiro, isso foi o que eu menos gostei"*. Considera que as TIC abriram novos horizontes, permitindo às pessoas aprender a lidar com e ver o mundo de uma outra perspetiva *"as tecnologias vieram permitir que eu estando aqui possa comunicar com uma pessoa que está no outro canto do mundo"*.

Outros dos aspetos mencionados como parte negativa das novas tecnologias, foi no caso da Rebeca que não gosta dos hackers, as piratarías informáticas porque na altura quando ela trabalhava *"encriptaram os dados todos da Altice e nós ficámos dois dias sem trabalhar, porque estava tudo encriptado e não podíamos mexer nos computadores. Portanto, penso que essa é, de facto, a parte mais negativa"*. A mesma entrevistada considera que todas as pessoas independentemente da idade são alvos de ataques, de fraudes e spams, facto que levou a optar a descarregar um aplicativo e ficar mais segura quando alguém liga para ela *"eu tenho um programa no telemóvel que faz o filtro e que está-me sempre, às vezes, no telefone, e diz-me,*

*oh, suspeita de fraude, spam porque já estão referenciados na internet aqueles números com essa informação. E, de facto, têm de ter esses cuidados, porque há muitas burlas a nível da mensagem do telemóvel”.*

Acrescenta ainda que tem em conta que com o rápido avanço tecnológico, cada vez são mais as *fake news*, e muitas das vezes quando estamos à procura de qualquer informação não sabemos se são verdadeiras ou não, mas a utilidade é muito melhor do que a parte negativa “*as fake news também penso que é muito desagradável. Agora, pronto, os benefícios foram imensos e penso que são mais do que aquilo que nos desagrada*”.

Com os rápidos avanços tecnológicos houve pessoas que ficaram inseguras e preocupadas, foi o que aconteceu com Natasha que argumentou que, à medida que, a tecnologia foi evoluindo não gostou de lidar com essa parte “*fiquei muito insegura, porque não sei, por exemplo, lidar muito bem com os hackers e tenho sempre muita receio*”. Para ela, a parte boa das TIC é a simplicidade que agora temos para comunicarmos e partilhar qualquer tipo de informação através do internet e das redes sociais “*a relação ao bom acho que, pronto, dá para comunicar com as outras pessoas, o Facebook, o WhatsApp, dá para partilhar ficheiros. Portanto, não, não é coisa que me desagrada, é coisa que me agrada, mas continuo a achar que preciso de saber mais*”. Um aspeto importante que ela tem notado é que, na sociedade atual, há uma grande perda a nível intelectual e ao mesmo tempo uma crescente aprendizagem de novas línguas por parte dos jovens “*os jovens agora já não leem, isso é uma das coisas mais negativas do avanço da sociedade. E, por exemplo, para a minha experiência com os meus filhos, os meus filhos, tanto um como o outro eles passam muito tempo em casa devido aos problemas deles, mas são pessoas que são capazes de falar inglês completamente porque os vídeos, os jogos, é tudo em inglês*”.

Cátia, por sua vez, pensa que os avanços tecnológicos apesar de serem criados para facilitar a vida das pessoas, cada vez está a tornar-se mais complicado para os adultos mais velhos “*nós que não sabemos é um bocadinho mais complicado, está tudo diferente, tudo depende agora da tecnologia está tudo ligado*”. Mas ela reconhece os avanços porque foi muito útil no seu trabalho e ainda está a ser importante “*antes, quer dizer, marcava tudo à mão e agora é tudo organizado nos computadores, aos softwares mesmo próprios*”.

Enquanto Soraia considera que as mudanças facilitaram tudo o que antigamente se fazia à mão e demorava muito tempo, houve uma redução de tempo com a tecnologia e não vê assim alguma motivação negativa, sempre e quando ela não cresça “*se ela crescer muito, com a inteligência artificial, pode ser prejudicial para nós, os mais velhos, que já não acompanhamos a crescente evolução*”.

Assim pode-se referir as TIC mudaram muito a sociedade, trouxeram aspetos positivos como negativos, um dos maiores receios dos adultos mais velhos é o rápido avanço da tecnologia. porque sentem que não conseguem acompanhar essas mudanças e ficam com esse medo, o que poderá ser um motivo para os adultos mais velhos não tenham interesse no futuro por continuar a aprender sobre as TIC, devido a que a nível tecnológico tudo esta a mudar drasticamente e os adultos cada vez já não conseguem compreender.

### **3. Aprendizagem e utilidade das TIC**

A aprendizagem das TIC é importante na vida das pessoas, uma vez que a sociedade está cada vez mais digitalizada. Tendo em conta esse aspeto, neste ponto tenta-se compreender as motivações e as dificuldades não apenas em termos de literacia digital, mas também sobre a percepção que os entrevistados têm sobre a aprendizagem das TIC na sua vida.

#### **3.1. Motivações e dificuldades (TIC)**

A diretora da Academia Sénior expressou que a principal motivação que os adultos mais velhos para aprender TIC é pela preocupação com as pesquisas seguras *“consigo dizer-te que eles têm muita preocupação pela questão das pesquisas seguras. Eles têm muito receio, tanto que a nível de informática, pedem inclusive dicas aos professores, porque eles têm medo, pronto, novas tecnologias, não têm noção ainda de tudo”*.

Além disso, na análise, observou-se uma reflexão semelhante da Maria e do Bruno, que acreditam que outro aspeto que os motiva é a sensação de manterem a capacidade de fazer as coisas por conta própria e não ter dependência dos outros. Maria disse o seguinte *“acho que é uma ferramenta fundamental, deixa as pessoas mais autónomas”* e o Bruno *“elas não têm de depender do que os outros dizem. Portanto, podem por si próprias verificar e chegar a uma decisão por si próprias”*.

Na mesma linha de pensamento, o que motivou Natasha foi a necessidade de ter a informação e os conhecimentos para tentar resolver os problemas que ela não tem certeza. Há uma necessidade porque ela não gosta muito de pedir ajuda, sente que o resto não tem paciência *“acho que tem havido muitas mudanças a nível da informática e eu às vezes não sei como é que é de resolver. Pergunto aos meus filhos ou aos amigos, para me ajudarem a resolver os problemas, mas não sempre é confortável”*. Foi assim que ela tomou a decisão de inscrever-se nas aulas de informática, isso foi o que a motivou.

Maria também acha, por vezes, que as pessoas pensam que eles não têm capacidade, que eles não conseguem, porque eles nunca aprenderam e não é agora que vão apreender *"há uma expressão que, por velho não sei dizer, agora um poveiro português, que os poveiros assim muito mal, mas pronto transmite a história, e realmente a muita ansiedade, e é o que eu digo, as pessoas não têm paciência hoje em dia"*. Ainda mais ela sente que aquilo também é outro motivo mais que os empurra e motiva a continuarem a aprender uma vez que chegam à etapa da reforma porque *"a questão da idade não é nenhum impedimento"*.

A professora Carla considera que o medo é um fator que permite que os adultos mais velhos tenham vontade em tentar aprender a mexer o computador ou qualquer dispositivo tecnológico *"alguns têm medo do computador, mas muitos deles gostariam de usar o computador para várias coisas; para arrumar fotos, para fazer uma apresentação de slides de fotos, para arrumar, ou para elas botarem aonde quiserem"*. É sabido que, muitas das vezes, o medo é o fator que faz que as pessoas desistam, aqui não é o caso, mas o medo é a razão pela qual este grupo etário ainda tem vontade e tem a capacidade de aprender novas coisas.

No que respeita aos adultos mais velhos, e em particular no caso de Ana, o que motivou a aprendizagem das TIC foi o desejo de manter uma vida ativa, continuar a ter objetivos e ocupar a sua mente. De acordo com ela *"uma cabeça inativa apaga-se e é preciso, às vezes, é preciso vontade para ultrapassar a inércia, é preciso vontade para procurar e para aceitar novos ambientes, novos conhecimentos"*. Por isso, para ela é indispensável aprender sobre as TIC, pois na atualidade ajudam a ter uma melhor conexão com as pessoas com quem tem relacionamento *"é preciso para tudo trabalho, em casa, família, chegou aquela fase e há que procurar novas coisas, nem vejo a vida de outra maneira"*.

Um caso diferente é da Verónica que não tem nenhuma motivação por aprender sobre as TIC porque ela já não tem as mesmas capacidades que tinha antes, também porque a sua doença não lhe permite realizar muitas coisas *"já chega, estou cansada de tanta doença, tenho a síndrome de Lamber, já chega, o eu quero é viver o tempo todo, e a tecnologia na minha sempre foi algo que não precisei"*. Assim sendo, ela só frequenta a academia para conviver com outras pessoas e não ficar sozinha em casa.

Para Rafaela, Rebeca e Cátia, as TIC nunca foram uma coisa nova para elas, porque sempre estiveram em contato devido ao seu trabalho. No entanto, as entrevistadas acreditam que as TIC são importantes para a comunicação e as relações interpessoais. Rafaela, por exemplo, disse: *"o meu filho está na Alemanha então eu falo muito com ele através do WhatsApp, é uma maneira de eu estar em contacto com ele"* sendo este o motivo que levou-a a inscrever-se nas aulas de informática, porque quer estar numa aprendizagem contínua e não esquecer o que já

aprendeu. Rebeca considera que, tendo em conta o rápido avanço das tecnologias e para não ficar excluída como cidadã *“temos de ter uma vida digital”*. E Cátia pensa que é necessário que os adultos tenham conhecimento dos dispositivos tecnológicos porque atualmente *“a informática é necessário para tudo, quem não sabe informática, neste momento, é alfabeto”*.

O motivo pelo qual Cátia decidiu aprender mais sobre TIC e inscrever-se na aula de informática é que ainda se encontra a exercer atividades profissionais *“escolhi informática porque para mim é o que me interessa mais, é aprender um bocadinho mais e, também na minha profissão também tenho falta, apesar de lidar com os computadores já há bastante tempo, mas basicamente faço só aquilo e eu queria aprender um bocadinho mais”*. Cátia é proprietária de lojas e, portanto, precisa de ter novos conhecimentos em vez de aplicar os mesmos que tem implementado há muito tempo. Pode-se dizer que ela está à procura de inovação.

Por outra parte, apesar das dificuldades, a Maria graças a sua função como diretora, conhece as principais dificuldades que os adultos mais velhos têm *“a nível da informática, todos os programas, desde Microsoft, o Excel, o Word, a nível do e-mail, a nível de buscar no motor do Google, pronto, são o que eles querem saber mais, porque não conseguem fazer sozinhos”*. Também ela sente que atualmente as TIC tecnológicos são mais didáticos, para as entrevistadas não é muito simples porque estão feitas com um olhar para as novas gerações, porque isto tem sido *“demasiado técnico, ou de demasiado especializado, tanto que eles podem sentir também mal”*.

O professor Bruno, por sua vez, considera que *“é fundamental saber utilizar. Acho que é fundamental saber utilizar a tecnologia”* e pensa que o problema reside no facto de nunca ter existido uma disciplina de educação cívica com o uso de computador *“aulas para aprender a trabalhar com o computador, não a parte tecnológica, mas a parte de saber lidar com as tecnologias de informação”* e permitindo que os adultos mais velhos façam um uso consciente dessas ferramentas. Outro aspeto a destacar é *“a maior parte dos adultos já apanha o comboio em andamento, o que é que acontece quando a gente vê o comboio em andamento? Bem, podemos correr e tentar apanhar o comboio, ou ter medo e dizer, é pá, se calhar ainda dou um trambolhão, melhor é não apanhar o comboio”*. Isto pode gerar uma resistência nas pessoas desta faixa etária.

O discurso do professor Bruno tem relação com Rivoir (2019) e Vásquez et al. (2020) que destacaram que o acesso à tecnologia, por si só, não é suficiente, pois o desafio para a comunidade é que todos sejam apoiados para construir competências úteis numa sociedade cada vez mais digitalizada, para que estejam preparados para mudanças futuras, evitando qualquer tipo de discriminação e exclusão social nos adultos mais velhos.

A professora Carla quem é a pessoa que tem mais contato com os adultos mais velhos, devido às aulas de informática tem percebido que há *“alunos que não sabem nada e têm medo, eu tenho alunos que querem aprender, mas querem fazer tudo da maneira que eles sabem”*. Às vezes, a professora não consegue dizer aquilo ou ensinar o correto uso do computador porque pensa que pode ser uma falta de respeito para as entrevistadas mais velhas, porque *“há pessoas que já viveram muitas coisas mais do que eu”*. Portanto, é uma dificuldade sentida dentro da própria sala de aulas e há uma necessidade de motivar os adultos mais velhos a abrir-se mais para que a professora arranje uma solução que ajude ultrapassar as dificuldades da aprendizagem.

Ainda no âmbito das dificuldades, foi a perda das funções que falou-se no capítulo teórico que segundo Robledo (2016) e Petretto et al. (2016) o adulto mais velho numa idade avançada normalmente começa a ter uma perda de funções, mesmo que baseia-se na perda de papéis. Foi o caso do ex-marido da entrevistada Ana, que disse que o seu ex-marido foi uma pessoa muito preparada e com um bom sucesso, e até dava aulas de informática no Instituto Politécnico da Penha, mas chegou altura que ele desligou-se por completo da tecnologia *“repara neste momento não tem o computador, tinha computador, mas neste momento não tem o computador não acha necessidade”*. E aquela perda de funções acabou por ter dificuldades em mandar mensagens através do telefone porque não sabe como mexer, apesar de ser um homem com muito conhecimento e com todas as possibilidades de o fazer, a entrevistada pensa que ele está numa idade que *“em vez de abrir-se, está a fechar-se nele”*.

Segundo as contribuições de Rebelo (2016), de Aldaco e Silas (2020), os adultos mais velhos são rotulados como pessoas com baixa aptidão à tecnologia, especialmente pelos jovens que acreditam que o adulto mais velho não demonstra interesse em aprender e lidar com novas tecnologias, o que acaba por limitar a comunicação entre os mesmos. Portanto, outro aspeto mencionado pela diretora da Academia, Maria, é que a família pode representar uma barreira para a aprendizagem das TIC nos adultos mais velhos. Segundo Maria, através de conversas informais que tem com os adultos que frequentam as aulas de informática, é que os netos e os filhos não têm paciência para lhes ensinar. Inclusive, uma entrevistada falou-lhe o seguinte *“eles explicam-nos uma vez, nós esquecemos não querem explicar-nos uma segunda vês, nós somos muito chatos, é o tipo de discurso que eles fazem comigo”*.

Ainda no âmbito da família, Cátia expõe o seguinte *“geralmente os filhos não têm a paciência de ensinar aos pais. Não sei se as outras lhe disseram isto também, mas geralmente os filhos não tem a paciência dos pais”*. Portanto, a família também joga um papel importante para a aprendizagem das TIC nos adultos mais velhos, uma aprendizagem baseada no respeito e na paciência.

Bruno, por sua vez, considera que é difícil uma partilha geracional porque é próprio do jovem *“olhar para um adulto de 40 anos e é velho, quando olha para um de 60 é velhíssimo”* e isto é o que não abre muito a mente para uma colaboração. Uma preocupação comum entre os adultos mais velhos é a forma como a internet influencia a vida das pessoas, especialmente a vida dos jovens. Embora reconheçam a importância da internet, também se preocupam com a dependência. A utilização excessiva pode limitar o interesse por outras áreas, como os relacionamentos e aumentar o isolamento.

De um modo geral, podemos dizer que a principal dificuldade dos adultos mais velhos é a questão do rápido avanço tecnológico porque uma vez que eles estão habituados com dispositivo aparece outro, há alguns que conseguem apanhar e há outros que não, o que gera medo e desconforto, a tal ponto que muitos de eles acabam por não tentar acompanhar. Ainda há os que apenas frequentam a Academia só para ocupar o seu tempo livre, conviver com outras pessoas e não ficar sozinhos, mas também há os que querem aprender mais e sentem que têm boas faculdades e que a idade não é nenhum impedimento, mas sim é um fator de motivação porque eles já viveram muitas coisas e ainda estão a viver a mais do que esperavam. Finalmente, um aspeto importante que surgiu é a falta de motivação. É necessário que uma pessoa mantenha objetivos claros à medida que inicia o processo de envelhecimento, para promover um envelhecimento ativo e significativo.

#### **4. As TIC no envelhecimento bem-sucedido**

Nesta categoria iremos referir as contribuições, destacando o papel das TIC no envelhecimento, de acordo com os dados obtidos nas entrevistas.

##### **4.1. O papel das TIC no envelhecimento**

De acordo com Rebeca, as TIC são muito importantes no dia a dia de qualquer cidadão, mas é sabido que nem todas as pessoas têm acesso porque há muita desigualdade social. Por isso ela considera que *“as pessoas de mais idade precisam muito desse apoio, desse enquadramento, e deveria haver mais ações a divulgar, alguma proteção porque as pessoas mais velhas são mais vulneráveis porque não têm acompanhado algumas questões”*. Então têm tendência em acreditar e em cair em burlas e faz falta acompanhamento para dar essa proteção às pessoas.

A diretora Maria sente que as TIC são interessantes porque trazem para eles algo novo, também sente que os adultos mais velhos desde que começaram as aulas de informática *“estão*

*muito mais motivados e interessados nas aulas de informática, porque a nova professora tem recursos informáticos, visuais, e não está só apenas a falar*". Outro aspeto que ela destaca é a importância do debate, porque é algo que as pessoas gostam muito, a questão de ter alguém que dá o espaço para eles falarem, espaço para serem ouvidos. Inclusive ela lembra-se do antigo professor de informática *"na altura que teve connosco muito tempo, para eles habituarem ao uso do rato e o teclado o professor fez jogos, eles jogavam os jogos de computador"*. Foi uma experiência que segundo a diretora eles realmente gostaram desse tipo de experiência que tiveram com o professor de informática do passado ano.

Para o professor Bruno, a tecnologia favorece claramente o contacto com outras pessoas, sendo que, à medida que envelhecem, os adultos mais velhos sentem cada vez mais a necessidade de utilizar as TIC. Bruno tem notado isso na sua função de professor e já teve alunos com 90 anos. Lembra-se de um caso em particular da academia sénior que uma senhora lhe disse: *"os meus amigos todos já morreram. Eu sou a única sobrevivente, eu não consigo andar e quando eu não consigo andar, é o computador"*. Além disso, o professor tem notado um crescente interesse por parte dos adultos mais velhos nas redes sociais, como o *Facebook*, *Instagram* e o *WhatsApp*. Segundo Bruno, em termos de desafio intelectual, estas redes são uma janela aberta para o mundo e para todo tipo de pessoas: *uma pessoa com um computador em casa, mesmo que esteja numa cadeira de rodas, tem ali uma janela que pode visitar locais físicos, museus, pode ter acesso a bibliotecas, pode ter acesso*". O professor pensa que há uma infinidade de coisas que, sem as tecnologias, era um grande vazio, o que as torna numa ferramenta extraordinária e com uma enorme contribuição para a vida dos adultos mais velhos.

A professora Ana considera que a principal tecnologia que tem ajudado bastante os adultos mais velhos, na atualidade é o telemóvel porque *"a pessoa mais velha quer falar com seus netos, com suas filhas e, às vezes, eles moram num lugar; às vezes, eles moram noutra"*. Então saber fazer uma videochamada é importante, já que através do telemóvel, pode-se falar com qualquer pessoa. Além disso, Ana expressa que o *WhatsApp* teve um impacto positivo na vida dos idosos e partilhou que tem um grupo com as senhoras que frequentam as aulas de informática, no qual partilham fotografias e informações.

Por outro lado, os adultos mais velhos consideram que uma pessoa que sabe utilizar as TIC, e se tiver curiosidade em pesquisar na internet aumentará os seus conhecimentos, abrindo-lhes as portas para o mundo. Ana, por exemplo, considera que *"do ponto de vista social, as TIC permitem ter a possibilidade de comunicar com outros, embora esteja isolado e isso é importante"*. Também considera que as TIC são de muita ajuda para as pessoas que questões de saúde não podem sair ou não têm condições para sair, sendo que as TIC *"são uma ligação*

*ao mundo*”. Ainda mais, as TIC no caso de ela também lhe permitem ter conhecimentos dos eventos e das atividades através do Facebook *“a própria escola tem o seu Facebook e é importante para as pessoas que usam essa plataforma. É importante a escola ter esse meio de divulgação, porque chega a muito mais pessoas”*.

Tal como foi mencionado anteriormente, relativamente à contradição de Verónica, que havia afirmado não ver nem sentir que as TIC lhe fossem úteis, mas houve uma altura que a entrevistada precisou muito delas e conseguiu aprender *“lembro-me da pandemia, eu me isolei estive muito mal na saúde e se calhar nessa altura precisava ter conhecimentos das novas tecnologias, e como eu já disse as tecnologias são uma coisa que aborrece-me, mas naquela altura tive que aprender para comunicar-me com os meus filhos e amigos”*.

Foi a partir daí que Verónica sentiu a necessidade de aprender a usar o telemóvel. Atualmente, utiliza com frequência o WhatsApp para comunicar e também para fazer pesquisas. Assim sendo, mesmo não gostando das TIC, Verónica reconhece que elas têm muita utilidade, seja para se comunicar com os filhos, seja *“assistir programmas na televisão”* que é o que ela gosta de fazer quando está em casa, e ainda para informar-se dos eventos da academia através do WhatsApp.

Também Cátia acredita, por exemplo, que as TIC contribuíram para melhorar o relacionamento dos adultos mais velhos através dos telemóveis pois *“as mães não estão sozinhas, podem comunicar-se com os filhos, o que antigamente não era possível, porque para comunicarmos com os filhos tínhamos de escrever uma carta e mandar, e agora é muito mais fácil”*. Por este motivo, considera que as TIC podem contribuir para um envelhecimento bem-sucedido, porque as coisas vão evoluindo cada vez mais e acredita que isso ocorre de forma positiva.

Caso seja feito um bom uso das TIC pode-se obter muitos benefícios para a vida das pessoas, seja na memória, no raciocínio, no crescimento pessoal, e inclusivamente para fins de entretenimento. Por exemplo, Natacha, que normalmente reservar, pelas manhãs, um tempo para ela costuma jogar jogos de palavras e assim mantém a seu cérebro em funcionamento: *“agora jogo e esforço-me por jogar no telemóvel um jogo que é sobre palavras, aparecem palavras e a gente tem de preencher estas palavras aqui em cima. Todos os dias, de manhã, jogo sempre porque eu acho que isto é importante para a nossa cabeça, nos como idosos temos de continuar a pensar e a raciocinar é por isso que eu prefiro jogos com palavras”*.

Outra razão muito comum entre os adultos mais velhos para utilizarem as TIC é manterem-se informados das coisas que ocorrem no mundo, porque a falta de conhecimento pode gerar stress na vida de uma pessoa. Assim, Rebeca costuma, no dia a dia, utilizar *“o computador para*

*pesquisar todos os dias sobre a meteorologia e as notícias do dia*” porque gosta de estar sempre atualizada e também para ter mais temas de conversa com a família, amigos e parceiros da Academia Sénior.

Para as entrevistadas Rafaela, Soraia e Rebeca, as TIC também tiveram um grande impacto na saúde, porque atualmente já se faz cirurgias através do computador *“já não fazem cortes, só fazem uns buraquinhos e através de um cateter e de uma pinçazinha eles fazem a cirurgia de maneira que ela não seja muito invasiva”*.

A este respeito, Isabel acrescenta que, normalmente, os adultos mais velhos sofrem de uma alteração no corpo que são os joanetes e que graças que às TIC evoluíram *“rápido a cirurgia aos joanetes já não são feitas com cortes, já são feitas com laser através das novas tecnologias. Eles com o computador e com um programa específico, eles fazem a cirurgia, sem haver corte e sem haver sangramento”*, o que considera que é muito bom em termos de saúde para os adultos mais velhos.

Outro exemplo é da Cátia que o seu marido teve de fazer uma operação aos olhos para tirar as cataratas. Conta-nos que a operação foi feita minuciosamente com robôs. Lembra-se que *“as operações antes cortavam, para fazer uma operação e cortavam tudo, e agora é só os buraquinhos, fazem os buraquinhos, mas agora é tudo robôs que fazem essas coisas, portanto, nesse aspeto tem evoluído bastante e acho que houve uma melhoria no aspeto da saúde e tem evoluído bastante”*.

A Soraia, por sua vez, acredita que as TIC irão facilitar muito os cuidados da saúde, pois o facto de um adulto mais velho em casa poder carregar num botão em caso de emergência será importante, uma vez que poderá pedir auxílio. Como exemplo, ela referiu o seguinte: *“o meu sogro tem 98 anos, vive sozinho, ele vive aqui em Faro, ali no centro da cidade e tem no quarto e na sala e na cozinha. Em qualquer altura, esteja eu no país ou esteja no outro sítio, no outro país ou em Espanha, outro lado qualquer, eu vou aceder às câmaras e vejo se ele está a dormir, se ele está a comer, se ele está bem. A câmara fala com ele e ele fala connosco”*. Por isso, ela considera que o aumento da tecnologia veio ajudar a sociedade não apenas para a população mais jovem, mas também para beneficiar a vida qualidade de vida dos idosos.

Rebeca costuma assistir a um programa na televisão chamado “Médico em Casa”, no qual *“o médico normalmente leva um tema para o episódio. E depois leva médicos especialistas no assunto como convidados e leva também doentes”*. O programa tem sido importante para Rebeca porque ajudou-lhe a ter conhecimento através dos convidados do programa, que tinham alguma doença, e isso foi o que a motiva a fazer consciência para ter uma vida mais saudável e ativa.

A Soraria considera que as TIC atualmente são importantes na vida dos adultos mais velhos, porque agora para marcar uma consulta médica é preciso estarem inscritos numa plataforma. Também é necessário saber como gerir corretamente a sua conta bancária, seja para fazer transferências, depósitos e pagamentos ou verificar o estado da sua conta bancária sem ter de se deslocar ao banco *“a partir do conforto da sua casa e com um dispositivo móvel ou um computador”*.

Um exemplo claro da importância dos conhecimentos básicos para a realização das tarefas do dia a dia por parte dos adultos mais velhos é o caso do pai de Rebeca, que não sabia como aceder à sua conta bancária. O seu pai ficava frustrado e dizia-lhe *“eu me sinto um inútil, eu agora nem controlar minha conta eu consigo”*. Portanto, é importante que o adulto mais velho tenha conhecimentos básicos para saber como aceder às diferentes plataformas, pois contribuirá para a sua independência e isso aumentará a confiança que têm em si próprios.

Em síntese, como foi evidenciado as TIC tem um impacto positivo na vida dos adultos mais velhos, quer para socializar com outras pessoas, família e amigos para não ficar isolado, quer para entretenimento e manter a memória ativa, quer para fazer as tarefas do dia a dia como consultas médicas, aceder ao IRS. E, sobretudo, não sentirem que perderam a capacidade de fazer as coisas por eles próprios porque, independentemente da idade, acreditam que isso não é impedimento para aprender na vida. E isso pode ser alcançado graças às TIC porque tudo atualmente está a um clique.

Além disso, os dados obtidos nas entrevistas permitiram-nos constatar o contributo das TIC. De acordo com Garcia (2019) e Pérez et al. (2018), as TIC ajudaram a reduzir vários obstáculos, principalmente aqueles relacionados com o espaço e o tempo na sociedade. Assim, observa-se que na vida das adultas entrevistadas as TIC têm mudado as formas de fazer, aprender e viver, e utilizam a tecnologia como uma ferramenta para enfrentar e resolver todos os tipos de problemas que surgem nos dias de hoje.

## Conclusões

Uma vez feita a apresentação e a análise dos resultados obtidos na presente investigação, é pertinente verificar se os objetivos foram ou não atingidos. Tendo como principal foco compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- Analisar e compreender o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC;
- Conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos;
- Identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital;
- Identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas.

Relativamente ao primeiro objetivo, constata-se que o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos que participaram na presente investigação teve início na escola. Contudo, na época, as escolas ainda não tinham computadores para toda uma turma. Assim, a aprendizagem através das TIC era muito limitada e muitos não tiveram a oportunidade de aprender corretamente. Segundo Serrano (2014) mediante uma análise de Castells (2005) observou-se que, em 1999, as TIC determinavam o cenário da inclusão social, ficando assim em aquela época muitos adultos mais velhos excluídos da sociedade da informação.

Além disso, para eles foi complicado porque já tinham um estilo de vida e, às vezes mudar pode ser difícil. Eles estavam habituados a práticas diárias, como enviar cartas ou comunicar pessoalmente. E hoje ainda estão a gostar muito dessa forma tradicional de comunicação, o que é diferente das novas gerações. Os adultos mais velhos pensam que as TIC são importantes, mas a maneira como são utilizadas deve ser uma prioridade, porque têm notado que os jovens isolam-se e criam uma dependência das novas tecnologias.

Como mencionado anteriormente, os adultos mais velhos não estavam preparados e tal como menciona o professor Bruno, a sociedade nunca teve e ainda precisa de educação cívica com o computador em informática. Esta educação não deve focar apenas baseada na parte tecnológica, mas sim centrar-se em capacitar os adultos mais velhos a lidarem com as tecnologias de informação.

Outro aspeto relevante que surgiu na análise foi que nem todos tiveram um bom percurso académico. Isso, de alguma maneira, condicionou a adaptação e integração do adulto mais velho com respeito às TIC. As entrevistadas mais velhas que tiveram um percurso académico

afirmaram que atualmente não sentem dificuldades com as tecnologias e conseguem acompanhá-las.

Por outro lado, algumas entrevistadas não tiveram um percurso acadêmico, sentem que não tinham as bases. Algumas entrevistadas devido ao trabalho conseguiram aprender e acompanhar as TIC, mas consideram que a tardia integração nessas tecnologias deixou-lhe algumas lacunas de aprendizagem.

Ainda mais com referência ao primeiro objetivo, observa-se que o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos relativamente às TIC, tem sido dotado mais pelas mulheres do que os homens. Tendo em conta que na sala de aula havia 14 pessoas, das quais 13 eram mulheres e só apenas um homem. Dessas 14 pessoas apenas participaram no estudo 7 mulheres. Portanto acredita-se que as tendências tradicionais, como a alfabetização digital masculina, podem ser desafiadas pelo aumento da popularidade de dispositivos móveis como tablets e smartphones, que têm sido adotados na maioria por mulheres (Colombo et al., 2014).

Com respeito ao primeiro objetivo, o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos em relação às TIC é influenciado por fatores como a experiência prévia. E como consequência muitos adultos mais velhos podem enfrentar desafios significativos devido à falta de familiaridade com tecnologias digitais, mas também demonstram que ainda têm a capacidade de aprender e adaptar-se ao mundo tecnológico.

Relativamente ao segundo objetivo, os dados obtidos permitiram perceber a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos. Segundo as respostas das entrevistadas, as TIC desempenham um papel crucial na sua vida. Todas as entrevistadas utilizam dispositivos móveis como meio de comunicação, embora prefiram a interação face a face, adotaram o dispositivo móvel para comunicarem com outros familiares que se encontram noutro país. E até para conversar entre os colegas da sala de informática sobre acontecimentos do dia a dia ou para tomar um café e partilhar momentos e fortalecer laços de amizade.

A principal aplicação utilizada para a comunicação entre as participantes tem sido o *WhatsApp* e em segundo plano o *Facebook* que normalmente utilizam para informarem-se dos eventos da Academia Sénior. Outra maneira de utilizar o telemóvel por parte entrevistadas é tirarem fotografias e capturar momentos, porque com o passar do tempo, os adultos mais velhos podem ter tendência a esquecer certos detalhes, mas as fotografias permanecem guardadas no dispositivo móvel, permitindo a preservação e a consulta das memórias ao longo da vida.

Ao falar da memória, também utilizam as TIC como um meio de entretenimento, jogam jogos de palavras, jogos de memória. Fazem estas atividades para passar o tempo, se divertirem, manter a mente ativa, enquanto continuam a aprender.

Outro aspeto importante das TIC na vida dos adultos mais velhos, tem sido o avanço tecnológico na saúde. Todas as participantes da presente investigação expressaram que esta é a parte que agora estão a gostar porque lembram-se do tempo passado quando uma pessoa tinha que fazer uma intervenção médica e os procedimentos eram os tradicionais. O médico era a pessoa encarregada de fazer a cirurgia, e hoje pelo contrário os médicos mediante a tecnologia conseguem fazer intervenções só com a máquina. Inclusive, as entrevistadas mencionaram que já há operações que se fazem mediante o laser e que pressupõe uma melhoria mais rápida da pessoa a quem é feita a intervenção. Por outro lado, a recuperação é mais prazerosa porque na maior parte não apresentam quase nada de dores após a operação. As TIC têm um impacto positivo na vida desta faixa etária, porque nesta idade estar numa cama durante muito tempo pode causar estresse, e pelo contrário com uma rápida recuperação e sem dores podem continuar com a sua vida e com suas atividades normalmente.

Além disso, tendo em conta que agora a maioria dos serviços básicos, consultas médicas, transferências bancárias, compras online, etc. tudo é feito através da internet, embora não tenhamos dados fornecidos sobre todos os adultos mais velhos que frequentam as aulas de informática, constatámos que, entre as entrevistadas, o uso do computador e do telefone é frequente, especialmente para efetuar pagamentos de serviços básicos, agendar consultas médicas ou realizar compras online.

Outro aspeto que a maioria das entrevistadas destacou ainda a importância de saber pagar o IRS, sublinhando que é fundamental que os idosos saibam aceder a plataforma e completar o processo de pagamento por conta própria, uma vez que, de acordo com as entrevistadas, esta é uma tarefa pessoal que não pode ser delegada a outra pessoa. A integração das TIC na vida dos adultos mais velhos permite-nos concluir que há uma notável melhoria na qualidade de vida e na autonomia, tornando-se uma ferramenta valiosa para o seu bem-estar.

Relativamente ao terceiro objetivo, o rápido avanço tecnológico é um motivo que leva aos adultos mais velhos à exclusão digital. As entrevistadas não imaginavam que as TIC teriam um crescimento exponencial, o que acabou por ter dois cenários os que conseguiram acompanhar o desenvolvimento tecnológico, e os que infelizmente não.

Outro motivo é o fator medo, mas isto é mais nas pessoas que não conseguiram acompanhar as TIC quando começaram a ter maior relevância, por exemplo uma das entrevistadas o medo gerou nela resistência na aprendizagem das TIC. Mesmo que atualmente esteja a frequentar as aulas de informática, ela não gosta de falar sobre a tecnologia porque não é do seu interesse, apenas ela vai a aula porque gosta mais da parte do convívio entre as pessoas. Daqui se pode inferir que o medo em relação às TIC pode surgir porque cada vez são mais complexas para os

adultos mais velhos. Em contraste, os jovens conseguem entender facilmente o funcionamento das TIC apenas ao utilizá-las. Isso dá a impressão de que as TIC são direcionadas principalmente para um público jovem, e não se tem em conta as necessidades dos adultos. Assim, à medida que a tecnologia avança e se torna mais sofisticada, a dificuldade para os mais velhos aumenta, intensificando o medo e a frustração em relação ao uso das TIC.

Ainda mais, o que pode gerar a exclusão de uma pessoa adulta são as condições de saúde que é o caso de uma das participantes que por o motivo da sua doença ela tinha muitos dores de cabeça, e assim acabou por afastar-se das TIC, porque as mesmas causavam-lhe desconforto. Pode-se, assim, concluir que a exclusão digital dos adultos mais velhos pode estar relacionada com diversos fatores, como falta de habilidades digitais, medo ou desconfiança em relação à tecnologia, e a falta de dispositivos tecnológicos com interfaces mais simples que estejam adaptadas às necessidades desta faixa etária.

Por último, com respeito ao quarto objetivo enquanto as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas, se têm os adultos mais velhos que inscreveram-se nas aulas de informática, que já tem conhecimentos das TIC graças ao seu percurso académico, ainda querem aprender mais porque são conscientes dos avanços tecnológicos, e portanto, estão numa aprendizagem contínua.

Também, há os que não tiveram um bom percurso académico e conseguiram acompanhar os avanços tecnológicos devido ao seu trabalho, mas sentem que há algumas coisas que não sabem bem como fazer, por exemplo uma pesquisa segura e sem enganar. Por isso, outra estratégia utilizada é promover conversas com a professora de informática para que ela ensine sobre temas que os entrevistados consideraram necessários, como as *fake news*, os sites de fontes confiáveis, o envio de e-mails, etc.

Outra estratégia utilizada é procurar ajuda junto da própria família, nos jovens como os netos, mas muitos deles segundo as entrevistas, às vezes, não têm paciência para ensinar-lhes. E o objetivo para frequentar as aulas de informática e ainda perguntar à própria família, é ter mais independência porque pensam que podem estar a atrapalhar a sua família, e também porque consideram que apesar da sua idade são capazes de tudo e podem aprender como como um jovem, mas ao seu próprio ritmo da aprendizagem.

Portanto, para superar as dificuldades tecnológicas que enfrentam os adultos mais velhos, estas estratégias podem ser eficazes. E as iniciativas da Academia Sénior ao proporcionar espaço para que esta faixa etária tenha aulas de informática é um grande avanço para propiciar a inclusão digital, tendo em conta que o lema da academia é promover e melhorar a qualidade de vidas das pessoas para favorecer ao envelhecimento bem-sucedido. Além disso, a academia

propicia a criação de redes de apoio mediante os grupos de WhatsApp, que de facto podem ajudar a reduzir a resistência, o medo e aumentar a confiança no uso das TIC.

Por outro lado, no decorrer da investigação deparou-se com duas limitações:

- i. Ao realizar uma investigação de carácter qualitativo, o fator tempo constituiu-se uma limitação para o investigador porque limitou a presença num elevado número de aulas de informática e perceber com profundidade as dificuldades ou as mesmas contribuições das TIC na vida dos adultos mais velhos. Portanto, isto afetou, consequentemente, a quantidade de dados disponíveis para a análise.
- ii. Tendo em conta o reduzido número de entrevistados no estudo, não podemos generalizar as conclusões.

A realização da investigação foi uma experiência marcante porque permitiu estudar e conhecer a realidade dos adultos mais velhos em relação às TIC, o que contribuiu para aumentar e aprofundar a quantidade de trabalhos de investigação na área do envelhecimento e das TIC. Os dados recolhidos possibilitaram a compreensão dos diversos fatores que influenciaram os percursos escolares, as ligações existentes entre os fatores e os percursos de cada uma das entrevistadas, e de certa maneira a influência na aprendizagem das TIC.

Ainda mais a abordagem da presente investigação conduziu a propostas para futuras investigações futuras que poderão aprofundar a temática do contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido. Sendo assim, seria interessante realizar um estudo com estes adultos e com os membros da família, porque algumas das entrevistadas mencionaram que procuram ajuda dos netos, mas eles não têm paciência. Neste sentido, seria interessante investigar o papel que os netos desempenham na aprendizagem das TIC por parte dos adultos mais velhos.

Além disso, as TIC têm também aspetos negativos. Embora permitam a comunicação com pessoas de todo o mundo, podem levar ao isolamento por exemplo dentro da própria família. Isso mostra como as TIC podem afetar as relações sociais. Mas se houver um bom uso, as TIC podem mudar as vidas dos indivíduos. Foi o observado com os participantes da investigação, as TIC desempenham um papel importante na comunicação com os filhos ou familiares que residem noutros países, em atividades de autoaprendizagem, estarem informados dos acontecimentos do mundo, acesso a consultas médicas, fazer o pagamento do IRS, etc. Em

resumo, as TIC destacam-se como ferramentas essenciais para promover um envelhecimento bem-sucedido, melhorando a qualidade de vida e a inclusão social dos adultos mais velhos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Abad, L. (2016). La alfabetización digital como instrumento de e-inclusión de las personas mayores. *Prisma Social*, (16), 156–204. <https://revistaprismasocial.es/article/view/1256>
- Acevedo, K., & Romero, S. (2019). La educación en la sociedad del conocimiento. *Revista Torreón Universitario*, 8(22), 79–83. <https://doi.org/10.5377/torreon.v8i22.9032>
- Aguilera, L., Valdés, V., Camellón, A., Roque, Y., Borges, A., & Zurbano, L. (2021). Intervención educativa comunitaria para un envejecimiento activo y con calidad de vida. *Edumecentro*, 13(3), 81–101. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n3/2077-2874-edu-13-03-81.pdf>
- Aldaco, S., & Silas, J. (2020). Compuabuelitos: aprendizajes en una experiencia intergeneracional. *Sinéctica*, (55), 2–14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8033026>
- Almeida, R. (2016). Estudo de Caso: foco temático e diversidade metodológica. In A. Abdal, M. Oliveira, D. Ghezzi & J. Júnior (Org.), *Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais: Bloco Qualitativo* (pp. 8-23). CEBRAP.
- Alonso, A. (2016). Métodos qualitativos de pesquisa: uma introdução. In A. Abdal, M. Oliveira, D. Ghezzi & J. Júnior (Org.), *Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais: Bloco Qualitativo* (pp. 8-23). CEBRAP.
- Alvarado, A., & Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto envejecimiento. *Gerokomos*, 5(2), 57–62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Amadeu, C., da Silva, L., & Manochio-Pina, M. G. (2022). Inclusão digital e suas relações com o empoderamento, a qualidade de vida e o bem-estar. *Aletheia*, 55(1), 1-11. <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/7213>
- Amado, J. (2017). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3ª ed). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Amaro, A., González, E., & Martínez, N. (2020). Desafios para una ciudadanía inclusiva: competencias digitales entre adultos mayores y jóvenes. *Midia e Consumo*, 17(48), 11–33. <https://doi.org/10.18568/cmc.v17i48.2247>
- Antunes, M. (2015). Educar para um envelhecimento bem-sucedido: reflexões e propostas de ação. *Revista Interuniversitaria*, 27(2), 185–201. <https://doi.org/10.14201/teoredu2015272185201>
- Araújo, C., Oliveira, M., & Rossato, M. (2018). O sujeito na pesquisa qualitativa: desafios da investigação dos processos de desenvolvimento. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 33, 1-7 <https://www.scielo.br/j/ptp/a/chGpCqDwPprVkbyDXKXqWGj/?format=pdf&lang=pt>

- Augusto, A. (2014). Metodologias quantitativas/metodologias qualitativas: mais do que uma questão de preferência. *In Forum Sociológico*, 2 (24), 73-77. <https://journals.openedition.org/sociologico/1073>
- Azevedo, A. (2019). *Demasiado velho para o digital? Envelhecimento ativo e usos das TIC por pessoas mais velhas no Brasil e em Portugal*. ICNOVA.
- Azevedo, C. (2016). TIC e idosos na perspectiva teórico-social ligada ao processo de envelhecimento. *Revista Comunicando*, 5(1), 125–138.
- Azevedo, H., & Wielewski, G. (2016). Da objetividade à intersubjetividade: contribuições da teoria do Agir Comunicativo para o paradigma Interpretativo. *Educação*, 41(2), 471–482. <https://doi.org/10.5902/1984644419362>
- Vieira, R. (2010). (Re)construções e (Re)visitações em torno dos seminários investigar em educação. In Azevedo, N., Alves, M., Gonçalves, T., Nascimento, A., Couceiro, M., Neves, C., & Guerrero, A (Eds.), *Investigar em educação: desafios da construção de conhecimento e da formação de investigadores num campo multi-referenciado*. UIED <https://run.unl.pt/handle/10362/5287>
- Barbosa, G., da Silva, A., de Lima, C., & Junior, L. (2019). Principais obstáculos da inclusão digital na terceira idade: uma revisão sistemática. *Realize editora*, 1–12. <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/54053>
- Belando, M. (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto y componentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219–234. <https://doi.org/10.35362/rie7501255>
- Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., Mateo, J., Sabariego, M., Sans, A., Torrado, M., & Vila, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Editorial La Muralla.
- Boavida, J., & Amado, J. (2008). *Ciências da educação: Epistemologia, identidade e perspectiva* (2nd ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bolaños, M., Collazos, C., Gutiérrez, F., & Fardoun, K. (2020). Contribución tecnológica de apoyo a la integración social del adulto mayor. *Revista Colombiana de Computacion*, 21(2), 34–41. <https://doi.org/10.29375/25392115.4029>
- Bressan, F. (2000). O método do estudo de caso. *Administração online*, 1(1), 1-13.
- Britto, M., Preuss, L., & da Cruz, F. (2023). Políticas sociais de inclusão e cidadania digital: o programa de extensão universidade aberta para a terceira idade. *Conexão*, 19, 1–15. <https://doi.org/10.5212/Rev>
- Cabral, M., Moura, P., Alcântara, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

- Calero, M., & Navarro, E. (2018). Variables que favorecen un envejecimiento exitoso. *Estudios de Psicología*, 39(2–3), 207–224. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1506307>
- Camero, D., & Díaz, D. (2019). Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Estudio de la Universidad de Mayores de Extremadura. *Revista de Sociología de La Educación-RASE*, 12(1), 104–122. <https://doi.org/10.7203/rase.12.1.13227>
- Campos, J., Silva, T., & Albuquerque, U. (2021). Observação participante e diário de campo: quando utilizar e como analisar. *Recife: Nupeea*, 95-112.
- Carvalho, N., Barcelos, T., Pereira, S., & Barcelos, N. (2017). Gestão do conhecimento nas relações da sociedade da informação pela web. *Sustinere*, 5(1), 114–134. <https://doi.org/10.12957/sustinere.2017.xxxxx>
- Casadei, G., Bennemann, R., & Lucena, T. (2019). Influência das redes sociais virtuais na saúde dos idosos. *Enciclopédia Biosfera*, 16(29), 1962–1975. [https://doi.org/10.18677/encibio\\_2019a152](https://doi.org/10.18677/encibio_2019a152)
- Castuera, P., Cavero, S., Domínguez, A., García, S., Gaztañaga, E., González, R., Iglesias, I., Martín, C., Nogal, B., Urra, M., & Roncero, C. (2019). Alfabetización Tecnológica. *Revista de Psicología*, 2(2), 171–182. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1909/1671>
- Cassol, P., Garcia, E., & de Lima, S. (2023). Envelhecimento e solidão: narrativas de idosos não institucionalizados. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 97(1), 1–12. <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.1-art.1442>
- Cechinel, A., Fontana, S., Della, K., Pereira, A., & do Prado, S. (2016). Estudo/análise documental: uma revisão teórica e metodológica. *Criar Educação*, 5(1). <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/criaredu/article/view/2446>
- Charris, A., Orozco, M., & Torres, G. (2022). Sociedad del conocimiento y sociedad de la información: dos paradigmas para un mismo referente epistemológico para el avance científico y tecnológico. *Revista de Filosofía*, 39(102), 332–345. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7045609>
- Chou, W., Lai, Y., & Liu, K. H. (2013). User requirements of social media for the elderly: a case study in Taiwan. *Behaviour & Information Technology*, 32(9), 920–937. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2012.681068>
- Coelho, A. (2017). Os seniores na sociedade em rede: dinâmicas de promoção da inclusão e da literacia digitais em Portugal. *CIES e-Working Paper*, (213).

- Colombo, F., Aroldi, P & Carlo, S. (2014). Stay Tuned: The role of ICTs in Erdely Life. In G. Riva, P. A. Marsan & C. Grassi (Eds.), *Active Ageing and Healthy Living: A human centered approach in research and innovation as source of quality of life* (pp. 146-156). IOS Press.  
[https://www.academia.edu/9046831/\\_Stay\\_Tuned\\_The\\_Role\\_of\\_ICTs\\_in\\_Elderly\\_Life](https://www.academia.edu/9046831/_Stay_Tuned_The_Role_of_ICTs_in_Elderly_Life)
- Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar enfermagem*, 13 (2), 30-36.
- Cova, E. (2022). Derechos Humanos y Derechos Digitales en la Sociedad de la Información. *Revista Derechos Humanos y Educación*, (6), 61-80.
- Creswell, J. W. (2009). *Research designs. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Cruz Vermelha Portuguesa (2014). *Manual de funções da Cruz Vermelha Portuguesa*.
- Cruz, M., García, S., & Pavon, R. (2015). Del uso de las tecnologías de la comunicación a las destrezas en competencia mediática en las personas mayores. *Redes*, 12, 86–111.  
<https://doi.org/10.15213/redes.n12.p86>
- Del Canto, R. (2016). La gerontología educativa como una propuesta de intervención desde el Trabajo Social con personas mayores. *Revista Perspectivas*, 28, 143–160.  
<https://revistaschilenas.uchile.cl/handle/2250/31118>
- Faleiros, V. (2023). A estruturação do idadismo contra a pessoa idosa. *Oikos: Família e Sociedade em Debate*, 34(2), 1–20. <https://doi.org/10.31423/22368493.v34i2.15332>
- Firth, A. (2010). Etnometodología. *Discurso & Sociedad*, 4(3), 597-614.  
<https://sociologia.ucentral.cl/wp-content/uploads/2016/08/ETNOMETODO.pdf>
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata
- Flórez, M., Aguilera, A., Hernández, Y., Salazar, J., Pinillos, J., & Pérez, C. (2017). Sociedad del conocimiento, las TIC y su influencia en la educación. *Espacio*, 38(35), 39–50.  
<https://www.revistaespacios.com/a17v38n35/a17v38n35p39.pdf>
- Freire, I., & Macedo, S. (2022). A investigação qualitativa em Educação—aspectos epistemológicos e éticos. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 10(24), 276-296.
- Galvão, A., & Gomes, M. J. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: Felicidade e afetividade. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o envelhecimento* (pp. 159-168). Universidade da Madeira.
- García, L. (2019). Necesidad de una educación digital en un mundo digital. *RIED*, 22(2), 9–22.  
<https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23911>

- García, R. (2020). ¿Qué convierte en «exitoso» al envejecimiento de éxito? Reflexiones desde la bioética. *RIB*, (12), 1-15. <https://revistas.comillas.edu/index.php/bioetica-revista-iberoamericana/article/view/12033>
- George, C. (2020). Alfabetización y alfabetización digital. *Transdigital*, 1(1), 2–17. <https://doi.org/10.56162/transdigital15>
- Ghedin, E. (2004). Hermenêutica e pesquisa em educação: caminhos da investigação interpretativa. *Seminário Internacional de Pesquisa e Estudos Qualitativos*, 2, 1-14. <https://arquivo.sepq.org.br/II-SIPEQ/Anais/pdf/gt1/10.pdf>
- Gil, H. (2019). Nativos digitais, migrantes digitais e adultos mais idosos: pontes para a infoinclusão. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(2), 164–184. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i2.152>
- Gil, H., & Páscoa, G. (2019). Envelhecimento e Educação: um compromisso na sociedade digital. *Sisyphus*, 7(3), 137–155. <https://doi.org/10.25749/sis.17906>
- Godoy, A. S. (1995). Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Revista de Administração de empresas*, 35, 20-29. <https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?format=pdf&lang=pt>
- Goncalves, T. (2010). Investigar em educação: fundamentos e dimensões da investigação qualitativa. In Azevedo, N., Alves, M., Gonçalves, T., Nascimento, A., Couceiro, M., Neves, C., & Guerrero, A (Eds.), *Investigar em educação: desafios da construção de conhecimento e da formação de investigadores num campo multi-referenciado*. UIED <https://run.unl.pt/handle/10362/5287>
- González, A. (2015). Determinantes de un envejecimiento exitoso: generatividad, bienestar, calidad de vida y autoeficacia. *Revista perspectivas para mejorar la calidad de vida*, 219-245.
- González, C., Fanjul-Peyró, C., & Cabezuelo, F. (2015). Use, consumption and knowledge of new technologies by elderly people in France, United Kingdom and Spain. *Comunicar*, 23(45), 19–27. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-02>
- Gordillo, A. (2018). Comunicación-Educación: reflexiones en la Sociedad del Conocimiento. *Revcom*, 7, 40–51. [http://www.wipo.int/wipo\\_magazine/es/2008/06/article\\_0005.html](http://www.wipo.int/wipo_magazine/es/2008/06/article_0005.html)
- Guardián, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación Socio-educativa*. Colección IDER . <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/handle/123456789/393>
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., y Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica. editorial área de innovación y desarrollo* (1era ed).

- [https://www.researchgate.net/profile/Marcos\\_Ramos\\_Rodriguez/publication/322938332\\_Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_cientifica/links/5aa14866aca272d448b36198/Metodologia-de-la-investigacion-cientifica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcos_Ramos_Rodriguez/publication/322938332_Metodologia_de_la_investigacion_cientifica/links/5aa14866aca272d448b36198/Metodologia-de-la-investigacion-cientifica.pdf)
- Hernández, R. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325–347. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- Instituto Nacional de Estatística. (2016). *População Residente: Total e por grupo etário-Estatísticas anuais da população residente*.
- Instituto Nacional de Estatística. (2017). *Projeções de População Residente 2015-2080*. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Inquérito à utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação pelas famílias*.
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Estatísticas demográficas 2022*. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=280978178&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=280978178&PUBLICACOESmodo=2)
- Jardim, V., Medeiros, B., & Brito, A. (2019). Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 9(2), 25-34. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/tzGHq3mphTxJ5jtvX5pRM6z/>
- Jaillier, E. (2013). *Comunicación, sociedad del conocimiento y ciudad* (2da ed). Universidad Pontificia Bolivariana. <https://doi.org/10.18566/978-958-764-807-2>
- Jiménez, A., & Fraile, E. (2018). Guía para implementar el método de estudio de caso en proyectos de investigación. *Propuestas de investigación en áreas de vanguardia*, 159-168. [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2018/196118/proinvare\\_a2018p159.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2018/196118/proinvare_a2018p159.pdf)
- Júnior, E., de Oliveira, G., dos Santos, A., & Schnekenberg, F. (2021). Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. *Cadernos da FUCAMP*, 20(44). <https://www.revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356>
- Keller, S., & Peruzzo, J. (2017). Paradigmas da Gerontologia: quando o envelhecimento humano se transforma em objeto de conhecimento. *Revista Kairós*, 20(3), 329–348. <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i3p329-348>
- Lázaro, Y., & Bru-Ronda, C. (2016). Ocio y Cohesión Social a lo largo de la vida. *Journal of Sport Psychology*, 25(2), 73–77. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102012.pdf>
- Lopes, R., Maciel, B., Soares, D., Figueiredo, L., & Carvalho, M. (2023). Análise e reflexões sobre a diferença de gênero na computação: podemos fazer mais?. *Sbcopenlib*, 68-79. <http://dx.doi.org/10.5753/wit.2023.230819>

- López, M. (2018). Las TIC como herramientas de apoyo al envejecimiento activo. *Familia*, 56, 111–117. <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=92091>
- López, E., Sarasola, J., Martínez, A., & Gómez, J. (2019). Percepción de los estudiantes de posgrado en gerontología sobre el envejecimiento. *Revista de Humanidades*, 36, 155–180. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6882281>
- Minayo, M., & Costa, A. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, (40), 11-25.
- Mónico, L., Alferes, V., Parreira, P., & Castro, P. (2017). A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. *CIAIQ*, 3.
- Moreira, M. (2020). *Como envelhecem os portugueses envelhecimento, saúde, idadeismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Moreno, P. (2015). Educación a lo largo de la vida: aulas de mayores. *Revista Fuentes*, 17, 113–133. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i17.05>
- Morsch, P., & Vega, E. (2023). O combate ao idadeismo no marco da década do envelhecimento saudável. *Oikos: Família e Sociedade em Debate*, 34 (2), 1–11. <https://doi.org/10.31423/2236-8493.v34i2.15225>
- Mortis, S., Zavala, M., Zapata, A., & Moreno, A. (2022). Use of Technologies and Self-Efficacy in Older Adults. *Revista Iberoamericana de Tecnologías Del Aprendizaje*, 17(2), 125–130. <https://doi.org/10.1109/RITA.2022.3166870>
- Navarrete, D., Needham, T., Ortega, M., Concha, M., & Sandoval, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gme*, 24(2), 1–14. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v24n2/1608-8921-gme-24-02-2375.pdf>
- Nogueira, I., & Batista, A. (2022). *InterGeracionalidade prevenção ao idadeismo e construção de uma sociedade para todas as idades*. Senac.
- Organização Mundial da Saúde (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación [UNESCO]. (2022). Hacer del aprendizaje a lo largo de toda la vida una realidad: un manual. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384098>
- Padial, M., Pinzón, S., Espinoza, J., Kalache, A., & Garrido, F. (2018). Longevidad y revolución digital. Contribución de las tecnologías de la información y de la comunicación al

- envejecimiento saludable. *Gerokomos*, 31(1), 6–14.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v31n1/1134-928X-geroko-31-01-6.pdf>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2020). O envelhecimento ativo e o contexto digital. *Egitania Scientia*, 27, 9–24. <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/7523/1/348-6852-1-PB.pdf>
- Pérez, R., Mercado, P., Martínez, M., & Mena, E. (2018). La sociedad del conocimiento y la sociedad de la información como la piedra angular en la innovación tecnológica educativa. *RIDE*, 8(16), 847–870. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.371>
- Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 51(4), 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
- Rabelo, R. (2023). O estudo de caso como método de pesquisa e prática pedagógica em ciências humanas e sociais aplicadas: uma perspectiva epistemológica. *UNILUS Ensino e Pesquisa*, 20(58), 17-25.  
<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1618/u2023v20n58e1618>
- Ramírez, E., & Hervis, E. (2019). El método estudio de caso y su significado en la investigación educativa. In *Procesos formativos en la investigación educativa: diálogos, reflexiones, convergencias y divergencias* (pp. 203-222). Red de Investigadores Educativos Chihuahua AC.
- Rebelo, C. (2016). Exclusão Digital Sénior: Histórias de vida, gerações e cultura geracional. In H. Prior, R. de Freitas, F. Ribeiro, M. Oliveira, & S. Oliveira (Eds.), *Vem e traz um problema de investigação! Os recursos e as soluções teórico-metodológicas* (pp. 144–158). Sopcom.
- Reina, F., & Moya, Y. (2022). Alfabetización Digital: una experiencia virtual con personas adultas mayores. *Transdigital*, 3(5), 1–23. <https://doi.org/10.56162/transdigital84>
- Renzi, G., Almada, C., Morales Rosillo, D., & Bengohechea, M. F. (2022). *Promoviendo un buen envejecer* (1ª ed). UNDAV Ediciones.  
[https://www.researchgate.net/publication/373105753\\_Promoviendo\\_un\\_buen\\_envejecer\\_Guia\\_para\\_el\\_entrenamiento\\_fisico\\_multicomponente\\_de\\_las\\_personas\\_mayores#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/373105753_Promoviendo_un_buen_envejecer_Guia_para_el_entrenamiento_fisico_multicomponente_de_las_personas_mayores#fullTextFileContent)
- Resende, R. (2016). Técnica de investigação qualitativa: ETCl. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 2(1), 50-57.
- Rezende, E., & Campos, C. (2020). Inclusão digital e envelhecimento: uma abordagem centrada no humano e social pelo design. *Cuaderno*, 101–117.  
<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/view/4380>

- Ribeiro, L. (2019). La educación en la sociedad del conocimiento: posibilidades de atención a diversidad. *Praxis Pedagógica*, 19(25), 39–54. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.19.25.2019.39-54>
- Rivoir, A. (2019). Personas mayores y tecnologías digitales. *JSTOR*, 51–68. [https://www.researchgate.net/publication/338115141\\_Personas\\_mayores\\_y\\_tecnologias\\_digitales\\_Revision\\_de\\_antecedentes\\_sobre\\_las\\_desigualdades\\_en\\_la\\_apropiacion](https://www.researchgate.net/publication/338115141_Personas_mayores_y_tecnologias_digitales_Revision_de_antecedentes_sobre_las_desigualdades_en_la_apropiacion)
- Robledo, C., Duque, C., Hernández, J., Ruiz, M., & Zapata, R. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *CES Derecho*, 13(2), 132–160. <https://doi.org/10.21615/cesder.6453>
- Robledo, L. (2016). Los paralogismos de la vejez The paralogisms of old age. *Estudios Del Desarrollo Social*, 4(4), 94–107. [https://www.researchgate.net/publication/312212512\\_Los\\_paralogismos\\_de\\_la\\_vejez\\_The\\_paralogisms\\_of\\_old\\_age#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/312212512_Los_paralogismos_de_la_vejez_The_paralogisms_of_old_age#fullTextFileContent)
- Rocha, P. (2022). Viver com o melhor da saúde. Heterogeneidade e identidade no envelhecimento saudável. *Forum Sociológico*, 40, 21–33. <https://doi.org/10.4000/sociologico.10432>
- Ruiz, A. (2022). Envejecimiento activo, objetivos y principios: retos para el trabajo social. *Aprender*, 43, 92–109. <https://doi.org/10.58041/aprender.155>
- Ruiz, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa* (2ª ed.). Universidad de Deusto.
- Sánchez, C. (2014). Orígenes y evolución de la Investigación Cualitativa en Educación. In Costa, A., Coutinho, C., Souza, D., Egry, E., Souza, F. D., & Fonseca, R (Org). *Investigação Qualitativa: Inovação, Dilemas e Desafios* (pp. 50-59). RealBase.
- Sánchez, S. (2015). Educación y envejecimiento: Una relación dinámica y en constante transformación. *Educacion XXI*, 18(2), 237–255. <https://doi.org/10.5944/educXXI.14017>
- Sánchez, A. (2016). La Sociedad de la Información, Sociedad del Conocimiento y Sociedad del Aprendizaje. Referentes en torno a su formación. *Bib.An.Invest*, 12(2), 231–239. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5766698>
- Serban, A, M., Stefan, V., Potocnik, V & Moxon, D. (2020). Social inclusion, digitalisation and young people: Research study. *Council of Europe and European Comission*.
- Serrano, A. (2014). *Sociedad de la información y comunicación: el aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación bajo una perspectiva dialógica*. [Tesis de doctorado, Departamento de teoría sociológica filosofía del derecho y metodología de las ciencias sociales de la Universitat de Barcelona] Repositorio abierto de la Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/65103>

- Sevilla, M., Salgado, M., Osuna, N. (2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *Ride*, 6(11), 1–15. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf>
- Silva, M. (2018). Tres miradas sobre la vejez: desde el psicoanálisis, la gerontagogía y la educación social. *Palobra*, (18), 20-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6849762>
- Sofaer, S. (1999). “Qualitative methods: what are they and why use them?”. *Health Services Research*, 34, 1101. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1089055/pdf/hsresearch00022-0025.pdf>
- Souza, F. N., Castro, P. A., & Costa, A. P. (2016). Investigación Qualitativa em Educação: Semelhanças entre metodologias e metodologias. Nota Introdutória. *Revista Lusófona de Educação*, 33, 45-50. <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=db124a03-6640-40ee-8092-c88d9785e006%40redis>
- Schettini, P., & Cortazzo, I. (2015). Análisis de datos cualitativos en la investigación social. *Editorial de la Universidad Nacional de la Plata*. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/49017>
- Tavares, R., de Jesus, M., Machado, D., Braga, V., Tocantins, F., & Merighi, M. (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 889–900. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>
- Tobón, S., Guzmán, C., Hernández, J., Cardona, S. (2015). Sociedad del Conocimiento: Estudio documental desde una perspectiva humanista y compleja. *Revista paradigma*, 35(2), 7-36. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n2/art02.pdf>
- Valer, D., Bierhals, C., Aires, M., & Paskulin, L. i. (2015). O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18(4), 809–819. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14042>
- Vásquez, F., García, D., Valencia, M., & Gabalán, J. (2020). Análisis de la apropiación tecnológica en el adulto mayor: Más allá de la edad. *Ánfora*, 27(49), 125–134. <https://www.redalyc.org/journal/3578/357866371010/357866371010.pdf>
- Vega, O., & Quintero, S. (2019). Persona adulta mayor y TIC: un ambiente propicio para consolidar. *UCR*, 11, 129–140. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia/article/view/34013/41175>

- Vieira, S., Ferro, C., & Luís, F. (2023). A exclusão digital dos idosos: uma busca por caminhos possíveis. *Latin.Science*, 50–54.  
<https://sol.sbc.org.br/index.php/latinoware/article/view/26081>
- Walker, W. (2022). Una síntesis crítica mínima de las portaciones de los paradigmas interpretativo y sociocrítico a la investigación educacional. *Enfoques*, 34(2), 13–33.  
<https://publicaciones.uap.edu.ar/index.php/revistaenfoques/article/view/1058>
- Yazan, B. (2016). Três abordagens do método de estudo de caso em educação: Yin, Merriam e Stake. *Revista Meta: Avaliação*, 8(22), 149-182. [dx.doi.org/10.22347/2175-2753v8i22.1038](https://doi.org/10.22347/2175-2753v8i22.1038)
- Yin, R. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Sage.
- Zamarrón, D. (2013). Envejecimiento activo: un reto individual y social. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 449–463.  
<https://studylib.es/doc/7809942/envejecimiento-activo--un-reto-individual-y-social>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: TERMOS E CONDIÇÕES GERAIS DE PRIVACIDADE DE DADOS

A "Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS)" da Universidade do Algarve, com sede em Campus da Penha, 8005 139, Faro, Portugal, telefone +351289800100, está a realizar a entrevista "As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no envelhecimento bem-sucedido" no âmbito do estudo "O contributo das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para um envelhecimento bem-sucedido", no período "de fevereiro a maio de 2024", e tem como responsável pelo estudo "Cristopher Eduardo Urgilés Meza".

*O principal objetivo do estudo é "compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido". Este estudo é realizado através do suporte "entrevista presencial".*

*Os dados pessoais previstos a tratamento no âmbito do estudo "O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido" são: idade, escolaridade, área de formação e profissão, sendo que a categoria dos titulares a recolher os dados será "a Diretora da Academia Sénior da Cruz Vermelha de Faro, os formadores e ainda os adultos mais velhos inscritos nos cursos da Academia Sénior de Faro".*

*Todos os dados são recolhidos apenas para efeitos da "O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido", estando garantida a confidencialidade do seu tratamento e a exclusiva utilização pela Universidade do Algarve, com um período de retenção dos dados sendo o mínimo necessário para a realização do estudo, e sendo o seu tratamento realizado nos termos e condições da Política de Proteção de Dados que se encontra acessível em [www.ualg.pt](http://www.ualg.pt).*

*Se necessitar de algum esclarecimento adicional em relação à participação ou ao preenchimento do questionário, é favor contactar pelos (...) ou pelos emails (...).*

*Eu aceito os termos e as condições acima descritos. Da mesma forma, como titular de dados, aceito as condições gerais e os termos das Políticas de Proteção de Dados do Universidade do Algarve.*

Titular de Dados:

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Para Titulares de Dados menores de 16 anos deve assinar o Titular de Responsabilidade Parental:*

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

### ***Consentimento para Tratamento de Dados***

*Autorizo expressamente o tratamento dos dados pessoais pela Universidade do Algarve, para efeitos de estudo realizado na investigação "O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido", de acordo com os termos de informação sobre tratamento de dados e a Política de Proteção de Dados que se encontram disponíveis em [www.ualg.pt](http://www.ualg.pt). Estou consciente de que posso retirar o consentimento ou exercer os direitos de proteção de dados, designadamente os direitos de reclamação, acesso, retificação, oposição, limitação do tratamento ou apagamento, através de contacto com o Encarregado da Proteção de Dados da Universidade do Algarve pelo correio eletrónico [rgpd@ualg.pt](mailto:rgpd@ualg.pt), e caso assim o considere necessário, apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados, através dos contatos disponíveis em [www.cnpd.pt](http://www.cnpd.pt).*

*Titular de Dados:*

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Para Titulares de Dados menores de 16 anos deve assinar o Titular de Responsabilidade Parental:*

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

## ANEXO 2: DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo insere-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Ciências da Educação que se intitula “O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido”, sob a orientação da Doutora Catarina Doutor da Universidade do Algarve. O estudo tem por objetivos:

### **Objetivo Geral:**

Compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido.

Relativamente aos objetivos específicos, podemos enunciar os seguintes:

- Analisar e compreender o processo de aprendizagem dos adultos mais velhos no que respeita às TIC;
- Conhecer a importância das TIC na vida dos adultos mais velhos;
- Identificar e analisar as causas que levam os adultos mais velhos à exclusão digital.
- Identificar as estratégias utilizadas para ultrapassar as dificuldades tecnológicas sentidas;

A sua colaboração no estudo consiste em participar numa entrevista conduzida pelo investigador Christopher Meza, a qual poderá demorar entre 60 e 120 minutos. A entrevista obedecerá às seguintes condições, sendo importante a sua análise e consentimento informado prévio:

1. Dado o rigor da análise do conteúdo dos dados recolhidos, autorizo a sua gravação e transcrição na íntegra;
2. A transcrição da entrevista coletiva ser-me-á enviada posteriormente para que possa decidir se todas as informações poderão, ou não, ser utilizadas na análise e tratamento dos dados;
3. A minha participação neste estudo é voluntária, pelo que posso cessar/ recusar a qualquer altura essa participação, sem quaisquer consequências;
4. A participação no estudo não me trará qualquer despesa ou risco pessoal;
5. Não serão revelados quaisquer dados pessoais, sendo garantido o total anonimato;
6. Autorizo a divulgação dos resultados no quadro da investigação em curso e salvaguardada a confidencialidade dos dados;
7. Os resultados serão utilizados, única e exclusivamente, no âmbito do estudo mencionado.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pelo investigador. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura e contactando diretamente com o investigador, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas investigador. Depois de ler as explicações acima referidas, declaro que aceito participar neste estudo.

Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do/a participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do investigador:

---

(Este documento será emitido em duplicado, um exemplar para o/a participante e outro para o investigador)

Identidade e elementos de contacto do investigador:

Nome: Christopher Meza

Instituição: Universidade do Algarve

Contacto de *e-mail*:

Contacto de telemóvel:

## **ANEXO 3: GUIÃO DAS ENTREVISTAS**

### **Guião de Entrevista exploratória (Diretora Academia Sénior)**

O meu nome é Cristopher Eduardo Urgilés Meza e sou estudante do Mestrado em Ciências da Educação na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.

Esta entrevista tem duas finalidades: contextualizar e recolher informação pertinente a modo de conhecer o funcionamento da Academia Sénior; e recolher a perceção relativamente ao contributo das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para o envelhecimento bem-sucedido.

Neste sentido, gostaria de pedir a sua autorização para fazer uma gravação áudio da entrevista, a fim de recolher a informação de uma forma mais fiável e concisa. As informações recolhidas serão utilizadas apenas para fins desta investigação e a confidencialidade e o anonimato serão preservados. A sua ajuda é essencial, pelo que agradeço, desde já, a sua colaboração.

#### **Bloco 1: Caracterização da Diretora**

1. Qual a sua idade?
2. Quais são as suas habilitações literárias?
3. Qual a sua área de formação?
4. Há quanto tempo é diretora na academia? O que o/a motivou ser diretora?
5. Qual é seu papel como diretora na academia?

#### **Bloco 2: Missão da Academia Sénior**

1. Qual é a principal missão da Academia Sénior?
2. De que maneira se promove a inclusão e a diversidade na Academia Sénior?
3. Existe algum incentivo à participação ativa dos adultos mais velhos em eventos ou projetos comunitários?
4. De que forma se promove oportunidades específicas para a aprendizagem ao longo da vida?

#### **Bloco 3: Contextualização da Academia Sénior**

1. Tem conhecimento do número aproximado de participantes que frequentam a academia?
2. Que tipo de equipamento a academia disponibiliza aos adultos mais velhos?
3. Como funcionam as aulas destinadas aos adultos mais velhos? Que aulas são oferecidas?
4. Que aspetos tem em conta para promover os cursos de formação para os adultos mais velhos?

5. Pode dar-me uma ideia geral dos cursos de formação disponíveis para adultos mais velhos na academia? Existiram alterações nas preferências de formação dos adultos mais velhos nos últimos anos?

**Bloco 4: Adultos mais velhos e TIC**

1. São utilizadas tecnologias específicas para facilitar a aprendizagem dos adultos mais velhos? Que recursos educativos / ferramentas são disponibilizados?
2. Como é que as TIC são integradas nas diversas aulas disponíveis da academia sénior? São utilizadas como ferramentas complementares ou como parte central do ensino?
3. Existe algum apoio para colmatar as dificuldades tecnológicas?
4. Qual é a sua perceção sobre o impacto das TIC na aprendizagem e na vida dos adultos mais velhos na academia?
5. Pretende destacar algum aspeto que não tenha sido mencionado anteriormente?

**Muito obrigada pela sua colaboração!**

## **Guião de Entrevista (professores/formadores) da Academia Sénior**

O meu nome é Christopher Eduardo Urgilés Meza e sou estudante do Mestrado em Ciências da Educação na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Estou a desenvolver uma investigação centrada numa problemática atual que se divide em dois aspetos: o envelhecimento e a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) nos adultos mais velhos.

O principal objetivo desta entrevista é compreender de que forma as TIC podem ajudar os idosos a ter um envelhecimento bem-sucedido, especificamente analisar o impacto que as TIC têm na vida dos idosos.

Portanto, gostaria de pedir a sua autorização para fazer uma gravação áudio da entrevista, a fim de recolher a informação de uma forma mais fiável e concisa. As informações recolhidas serão utilizadas apenas para fins desta investigação e, a confidencialidade e o anonimato serão preservados.

Lembramos que não há respostas certas ou erradas, pelo que a sua honestidade nas respostas é importante para garantir o máximo rigor desta investigação.

A sua ajuda é essencial, pelo que agradeço, desde já, a sua colaboração.

### **Bloco 1: Caracterização**

1. Qual a sua idade?
2. Quais são as suas habilitações literárias?
3. Qual a sua área de formação?
4. Há quanto tempo leciona na academia? O que o/a motivou a dar aulas na academia?
5. Qual a sua situação profissional na academia?

### **Bloco 2: Utilização das TIC**

1. Qual é o seu nível de experiência na utilização de ferramentas digitais na sala de aula?
2. Costuma recorrer às TIC nas suas aulas? Quais os recursos digitais educativos que costuma utilizar? Com que finalidade(s)?
3. Considera que a utilização do computador nas aulas influencia a participação dos adultos mais velhos altera a dinâmica? Porquê?
4. Ao utilizar ou integrar as TIC na sala de aula que desafios enfrentou? Como os ultrapassou e o que aprendeu com essas situações?

### **Bloco 3: Ensino/aprendizagem das TIC**

1. De que forma é que o seu papel enquanto professor mudou com a integração das TIC nas aulas com adultos mais velhos?

2. Que tipos de ferramentas e recursos digitais considera mais eficazes no processo de ensino para adultos mais velhos?
3. De que forma utiliza as TIC para promover a aprendizagem e responder às necessidades individuais dos adultos mais velhos?
4. Que estratégias utiliza para promover a aprendizagem dos adultos mais velhos?
5. Como caracteriza o interesse e a participação dos adultos mais velhos nas suas aulas?
6. Quais as principais dificuldades ao nível das TIC sentidas pelos adultos mais velhos?
7. Tem conhecimento de alguma situação e/ou experiência sobre o impacto das TIC na vida quotidiana dos adultos mais velhos? Sabe como é que as competências referentes às TIC foram/são utilizadas nas suas vidas?
8. Pretende acrescentar mais algum aspeto que não tenha sido mencionado?

**Muito obrigado pela sua colaboração!**

## **Guião de Entrevista semiestruturada (adultos mais velhos) da Academia Sénior**

O meu nome é Christopher Eduardo Urgilés Meza e sou estudante do Mestrado em Ciências da Educação na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Atualmente, estou a desenvolver uma investigação centrada numa problemática atual que se divide em dois aspetos: o envelhecimento e a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) nos adultos mais velhos.

Gostaria de pedir a sua autorização para fazer uma gravação áudio da entrevista, a fim de recolher a informação de uma forma mais fiável e concisa. As informações recolhidas serão utilizadas apenas para fins desta investigação e, a confidencialidade e o anonimato serão preservados.

Lembramos que não há respostas certas ou erradas, pelo que a sua honestidade nas respostas é importante para garantir o máximo rigor desta investigação.

A sua ajuda é essencial, pelo que agradeço desde já a sua colaboração.

### **Bloco 1: Caracterização dos/as entrevistados/as**

1. Pode dar-nos uma breve descrição de si para que o/a possamos conhecer melhor?
  - a. Importa-se de me dizer a sua idade?
  - b. Qual é o seu grau de ensino?
  - c. Qual é o seu estado civil?
  - d. Qual foi a profissão que exerceu?
2. Há quanto tempo frequenta a academia sénior? O que o/a motivou?
3. Que cursos frequenta? Quais os que mais lhe interessam e porquê?
4. Há algum curso específico que não gosta de frequentar? Qual?

### **Bloco 2: Aspetos dos dispositivos tecnológicos na vida dos adultos mais velhos**

1. Como foi a sua primeira experiência com um dispositivo tecnológico (computador, tablet, dispositivo móvel, etc.)?
2. À medida que a tecnologia foi evoluindo, quais as mudanças que mais gostou e que menos gostou?
3. De que forma é que considera que os avanços tecnológicos mudaram a sociedade?
4. Lembra-se de como se sentiu na primeira vez que utilizou a Internet?
5. Deparou-se com dificuldades ao utilizar as tecnologias digitais? Quais foram?
6. Há algum aspeto das novas tecnologias que considere interessante? Qual? Porquê?
7. Para si, qual é o impacto que as novas tecnologias tiveram na sua vida, quer a nível social, quer a nível laboral? Pode dar exemplos de situações e/ou experiências.

### **Bloco 3: Aprendizagem e utilidade das TIC**

1. Como é que tem sido a sua adaptação ao mundo tecnológico?
2. Na sua opinião, quais são as principais dificuldades na aprendizagem das tecnologias?
3. Durante quanto tempo utiliza um dispositivo tecnológico e que tipo de utilização lhe dá?
4. Quais são as suas principais motivações para a aprendizagem das TIC?
5. Quais são as novas competências tecnológicas que adquiriu? Sente-se confiante na utilização destas ferramentas?
6. Participou em algum curso online em linha ou utilizou tutoriais em aplicações para aprender algo novo?
7. Que formações seriam benéficas para os adultos mais velhos aprenderem a utilizar as tecnologias digitais de uma maneira eficaz?
8. Considera que a aprendizagem das TIC tem vantagens na sociedade atual? Quais?

### **Bloco 4: As TIC no envelhecimento bem-sucedido**

1. Quais são as atividades que realiza com maior frequência? (por exemplo, leitura de notícias, correio eletrónico, redes sociais, mensagens, etc.)
2. Considera que a utilização das tecnologias digitais pode ajudar a reduzir os sentimentos de isolamento? De que forma?
3. Existe alguma aplicação ou plataforma específica que considere útil para fortalecer as suas relações sociais? Costuma utilizá-la?
4. Acha que a educação tecnológica pode reforçar as relações entre gerações? Porquê?
5. Pensa que as tecnologias podem influenciar na sensibilização dos cuidados de saúde? De que forma?
6. De que forma é que o acesso à informação online o/a ajudou a aprender sobre temas do seu interesse?
7. Em que aspetos acha que a tecnologia pode facilitar a sua vida quotidiana?
8. Como é que utiliza/incorpora a tecnologia nas suas atividades de lazer e criativas? Ou em outras atividades?
9. Já pensou em aderir a comunidades virtuais que partilham os seus interesses ou passatempos? Acha que estas comunidades podem contribuir para um envelhecimento mais ativo?
10. Quais os benefícios das TIC para a sua vida? E para o seu bem-estar?

11. A utilização das tecnologias teve impacto(s) na sua vida? Qual(ais)?
12. Pretende acrescentar mais alguma informação que não tenha sido referida anteriormente?

**Muito obrigada pela sua colaboração**

## ANEXO 4: PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA



Nº DO PROCESSO	CEUAlg Pn° 20 /2024
DATA DO PEDIDO	5 de Março de 2024
TÍTULO/TEMA	O contributo das TIC para um envelhecimento bem-sucedido
RESPONSÁVEL/REQUERENTE	Cristopher Eduardo Urgiles Meza
FUNDAMENTO DO PEDIDO DE PARECER	Na qualidade de responsável pelo estudo, solicita à CEUAlg parecer favorável para a sua realização.
PARECER FINAL DA COMISSÃO DE ÉTICA DA UALG	<b>Positivo sem recomendações.</b>

Universidade do Algarve, 3 /04/2024

Presidente da Comissão de Ética da UAlg

Assinado por: **JOSÉ ANTÓNIO CARREIRA SARAIVA MONTEIRO**  
Num. de Identificação: 03958463  
Data: 2024.04.03 16:43:13+01'00'

Ativar o  
Aceda a De

## ANEXO 5: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO ACADEMIA SÉNIOR



Exma. Senhora

Diretora da Academia Sénior da Delegação da Cruz Vermelha de Faro

Faro, 01/03/2024

**Assunto:** Pedido de autorização para recolha de dados no âmbito de dissertação de mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve

Eu, Christopher Eduardo Urgilés Meza, estudante do Curso de Mestrado em Ciências da Educação, da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) da Universidade do Algarve venho por este meio solicitar a sua autorização para a realização de um estudo sobre o contributo das TIC para o envelhecimento ativo, sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Catarina Doutor.

A obtenção dos dados tem a finalidade de “Compreender de que forma a utilização das TIC contribui para um envelhecimento bem-sucedido.”

O presente estudo prevê a participação de professores e de adultos mais velhos inscritos na Academia Sénior da Cruz Vermelha através da realização de entrevistas. Assim sendo, solicito autorização para realizar a investigação. Os dados recolhidos são anónimos e serão mantidos confidenciais.

Estarei disponível para esclarecer qualquer questão que possa eventualmente surgir.

Agradeço, desde já, a sua atenção e colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

---

**Contacto:**

## **Anexo 6: Diários de campo**

### **Diário de Campo - nº 1**

#### **Reunião de esclarecimento do estudo**

**Local:** Cruz Vermelha (Faro)

**Data:** 3 de abril de 2024

**Hora:** 10:00 horas

**Realizado por:** Christopher

Neste dia, tive o primeiro encontro com o contexto do estudo. Em primeiro lugar, falei com a diretora da Academia Sénior, apresentei-me e depois falamos sobre a investigação, portanto, dei-lhe a conhecer o estudo que queria levar acabo na academia e que os participantes iam ser os adultos mais velhos e que tinha interesse mais precisamente fazer observações nas aulas de informática, que tem a ver com o tema da dissertação.

Alem disso, na reunião foi combinado os dias e os horários, em que ia fazer as observações. foi falado tudo o preciso para o desenvolvimento do estudo, falamos temas como o estudo, dei-lhe uma breve apresentação do estudo, também foi mencionado que tinha de fazer entrevistas para a obtenção de dados.

A diretora, fico contente e agradeceu-me por ter considerado a Cruz Vermelha para a realização de um estudo, também a diretora disse que esta a disposição para ajudar em tudo o que fosse necessário.

Assim, fico que ia fazer as observações todas as segundas-feiras, mas a diretora comentou me que as primeiras duas observações tenho de fazer na aula de sabedoria, civilização e felicidade, porque ainda não estão a ter aulas devido que o professora de informática deixo de dar aulas, e agora estão à procura de outra professora. A diretora me recomendou que observa se aquelas aulas, porque a maior parte dos adultos mais velhos que frequentavam aquela aula, também frequentam as aulas de informática.

## **Diário de Campo - nº 2**

### **Primeira observação**

**Local:** Cruz Vermelha (Faro)

**Data:** 8 de abril de 2024

**Hora:** 14:30 horas

**Observador:** Christopher

Neste dia, foi a primeira observação correspondente a aula de sabedoria, civilização e felicidade. Quando cheguei à sala de aula apresentei-me com todos os adultos mais velhos e fui bem-recebido, inclusivamente uma senhora convidou-me a sentar-me ao seu lado. Falei que sou estudante de mestrado e que estava a fazer um estudo e que ia a precisar de sua ajuda. Entretanto, ficou combinado para a próxima aula apresentar o estudo com adultos mais velhos, porque o professor já tinha organizado as coisas que ia fazer neste dia, mas os adultos mais velhos disseram-me que estavam ao dispor.

Um aspeto que observei foi que eu pensava que um senhor não gostou muito da minha presença, porque ao início fico a olhar para mim, mas ao final da aula me cumprimentou e desejei boa sorte para o estudo.

De seguida o professor começou a dar a sua aula e reparei que os adultos mais velhos gostam muito do conteúdo do professor, porque ele faz apresentação mediante o PowerPoint, também na apresentação o professor coloca imagens para que os adultos expressem a sua opinião. O tema que falaram foi sobre as emoções negativas e positivas, entre as opiniões que mais foi falado é que as emoções negativas muitas das vezes são necessárias para fazer as coisas, para ultrapassar as dificuldades, “e em conjunto concordaram que o medo é uma emoção negativa, mas que por causa do medo as pessoas podem fazer as coisas que nunca pensavam que podiam fazer”, até uma senhora disse que “a pesar da idade eu ainda consigo fazer as coisas e tenho vontade para alcançar ainda mais metas”.

Assim, terminou a minha primeira observação e final novamente fico convidado com o professor para a próxima aula fazer uma breve apresentação da minha dissertação e esclarecer algumas dúvidas que surjam aos adultos mais velhos com respeito ao estudo.

## **Diário de Campo - nº 3**

### **Apresentação do estudo**

**Local:** Cruz Vermelha (Faro)

**Data:** 15 de abril de 2024

**Hora:** 14:30 horas

**Observador:** Christopher

Quando cheguei a aula tive de apresentar-me novamente porque estiveram outros adultos mais velhos, mas outra vez fui bem-recebido. Depois começaram primeiro as aulas e no final eu tinha de fazer a mi apresentação. Com respeito a aula ainda estavam no mesmo tema da anterior aula que era sobre as emoções. Hoje enfocaram-se muito nas emoções e também os adultos mais velhos, falavam desde a sua própria experiência de vida, coisas como situações na casa, momentos em que emocionalmente não se sentiam muito bem, e por isso disseram que a preparação das emoções é muito importante para saberem como reagir e dar resposta nos diferentes contextos e situações.

Também, disseram que na sociedade atual é difícil elevar o ritmo das pessoas porque as pessoas só querem ouvir o que eles querem ouvir, e que cada vez há menos empatia. Ainda mais, eles vêem que muito dos jovens estão muito frustrados porque não sabem quais são os seus direitos e obrigações como cidadãos, o que leva que no país se veja uma clara desigualdade e, portanto, é importante uma partilha geracional para tentar mudar a vida das pessoas.

Depois no final da aula fiz uma breve apresentação do estudo e além disso, os adultos mais velhos fizeram-me algumas perguntas as quais respondi a cada uma para esclarecer cada dúvida. Entre as perguntas que tive foram as seguintes:

- Queres saber como as novas tecnologias têm nos ajudado?
- Porque tens interesse em fazer um estudo com adultos mais velhos?
- O que vais precisar de nós?

Logo de ter respondido a cada uma das perguntas falei que ia a precisar de sua ajuda porque tinha de aplicar uma entrevista que vai direcionada com o objetivo do estudo. Ao final os adultos mais velhos pediram-me que uma vez que o estudo esteja feito gostariam que eu socializasse para eles o projeto com eles porque acharam que és um tema enriquecedor para a sua formação. Finalmente, todos expressaram que estão a dispor para ajudar-me no que seja possível.

## Diário de Campo - nº 4

### Primeira observação da aula de informática

**Local:** Cruz Vermelha (Faro)

**Data:** 22 de abril de 2024

**Hora:** 10:00 horas

**Observador:** Christopher

Neste dia, foi a primeira observação que fez com respeito a aula de informática, na aula estiveram quase todas as senhoras da aula de sabedoria, mas teve de apresentar-me novamente porque ainda não conhecia a nova professora de informática e também porque houveram outras pessoas que não tinha visto ainda.

Depois a professora deu início às aulas e tinham previsto nesse dia aprender sobre formação em informática e multimédia. Para isso a professora precisava que todos os adultos mais velhos tiveram o material que foi enviado ao grupo de WhatsApp no computador, mas alguns dos adultos não tinham o material porque não sabiam como enviar o material do WhatsApp para o computador. Portanto, a professora teve de mudar o que tinha previsto nesse dia, e teve de ensinar aos adultos a iniciar sessão do WhatsApp no computador a fim de que eles tinham o material.

Cabe mencionar que também havia senhoras que tinham o material no computador porque sabiam como sincronizar o WhatsApp no computador, e elas tentavam ajudar as senhoras que não tinham, mas não tinham paciência e por isso a professora terminou por ir um a um. A realidade das pessoas que não sabiam como sincronizar o WhatsApp no computador através do telemóvel era diferente das que sim tinham noções, porque ao momento que a professora iba um por um algumas das senhoras nem sequer não tinham ligado o computador ao internet da academia e nas suas expressões faciais se notava o desconforto que tinham nesse momento.

Alem disso, ao tempo que a professora passava um por um ela também tinha dificuldades porque não percebia o funcionamento do computador de cada pessoa.

Assim, toda a aula mudo completamente e apenas a professora ensinou como sincronizar o WhatsApp no computador, cabe mencionar que não era o que a professora queria ensinar nessa aula. No final da aula, a professora falo comigo e dizia que sentia-se frustrada porque não deu a aula que estava previsto para esse dia. Portanto, a observação no dia de hoje deu-me para perceber as dificuldades que têm os adultos mãos velhos com respeito as TIC, obviamente os que não tinham noções porque os que se tinham noções eles conseguiam fazer a sincronização do WhatsApp.

## Diário de Campo - nº 5

### Segunda observação da aula de informática

**Local:** Cruz Vermelha (Faro)

**Data:** 29 de abril de 2024

**Hora:** 10:00 horas

**Observador:** Christopher

Hoje foi a segunda sessão de observação da aula de informática. Dos 14 adultos mais velhos que frequentam a aula de informática neste dia apenas foi só a metade. A professora tinha previsto hoje falar sobre o cursor do mouse, mas antes fez uma recapitulação da aula anterior e todos a exceção de uma senhora recordaram o tema visto da semana passada. Depois a professora para verificar que já não tem dificuldades em sincronizar o WhatsApp pediu que fizeram nesse momento porque ia a mandar outro material, e a senhora que não recordava como sincronizar falo com a professora que ela tem problemas de memoria, então a professora pediu para ela que anotasse num caderno e assim não ia a esquecer.

Entretanto a aula seguia, e houve uma altura em que a professora pergunto aos adultos mais velhos sobre possíveis temas de interesse que eles têm para desenhar uma aula envase a o dito por eles. Os temas de maior interesse por parte dos adultos foi a segurança do internet, porque dizem que tem muito receio e medo em navegar nos sites devido que não sabem sim estão a fazer uma pesquisa segura e não querem ser objeto de burlas.

Também, entre os temas de interesse foi o correio eletrónico, até mencionaram que gostariam de apreender para criar-se uma conta e porque não gostaram muito da sincronização do WhatsApp, e além disso acham que a sincronização do WhatsApp em termos de segurança não é muito viável e porque pensam que o correio é mais simples.

Uma senhora também mostrou interesse por a aplicação do Instagram porque ela disse que gosta de tirar fotografias e tem pesquisado que o Instagram é um aplicativo muito bom para a partilha de imagens.

Outro tema de interesse é sobre o funcionamento do computador e a funcionalidade de cada uma das teclas e também dos softwares como o Word, PowerPoint, etc. Isto porque algumas de elas gostariam de fazer pesquisas e escrever em um Word ou fazer apresentações em PowerPoint com imagens. Assim, terminou, mas uma observação onde aprecie as dificuldades que tem os adultos mais velhos, mas também que muito deles tem interesse por aprender novas coisas.