

Envelhecimento e competências digitais: um estudo em populações 50+

Aging and digital skills: a study in populations 50+

*Envejecimiento y competencias digitales: un estudio en
poblaciones 50+*

Gina Maria Gouveia Páscoa
Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

RESUMO: Este estudo investiga os fatores socioculturais que influenciam a aprendizagem das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e identifica os impactos desta aprendizagem no Bem-estar (mental e social). A investigação envolveu 374 cidadãos (50+ anos), e os resultados apontam que, ao longo do processo de envelhecimento, a necessidade de comunicação e a manutenção da atividade intelectual são fatores preponderantes na aquisição de competências digitais, constituindo a inclusão e educação eixos fundamentais na aprendizagem ao longo da vida.

Palavras-chave: Aprendizagem ao longo da vida; Competências digitais; Envelhecimento.

ABSTRACT: *In the world we live in it has become indispensable that all citizens be able to coexist with increasingly dematerialized practices. This study investigates the sociocultural factors that influence the learning of Information and Communication Technologies (ICT) and identifies the impacts of this learning on Welfare (mental and social). The research involved 374 citizens (50+ years) and the results indicate that throughout the aging process the need for communication and maintaining intellectual activity are preponderant factors in the acquisition of digital skills, with the inclusion and education of key elements in lifelong learning.*

Keywords: *Aging; Digital Skills; Lifelong Learning.*

RESUMEN: *En el mundo en que vivimos se ha vuelto indispensable que todos los ciudadanos sean capaces de convivir con prácticas cada vez más desmaterializadas. Este estudio investiga los factores socioculturales que influyen en el aprendizaje de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) e identifica los impactos de este aprendizaje en el bienestar (mental y social). La investigación involucró a 374 ciudadanos (50+ años) y los resultados apuntan que a lo largo del proceso de envejecimiento la necesidad de comunicación y el mantenimiento de la actividad intelectual son factores preponderantes en la adquisición de competencias digitales, constituyendo la inclusión y la educación de los ejes fundamentales en el aprendizaje permanente.*

Palabras clave: *Aprendizaje Permanente; Competencias Digitales; Envejecimiento.*

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenómeno mundial. Corresponde ao aumento do peso relativo de pessoas idosas no total da população, resultante da conjugação de duas tendências: o progressivo aumento da esperança de vida e o declínio da fecundidade. A Europa é uma região particularmente afetada por esta tendência, assistindo-se à gradual convergência dos indicadores de envelhecimento entre os países.

As características etárias das sociedades contemporâneas são o resultado da conjugação da evolução das taxas de natalidade e de mortalidade ao longo dos tempos, mas também dos movimentos migratórios. A natalidade tem vindo a decair ao longo do tempo, na sequência de um processo geral de desenvolvimento socioeconómico e da mudança de comportamento face à descendência. A melhoria das condições de vida e a modernização dos cuidados de saúde estão na base do aumento progressivo da esperança média de vida. Estes processos, habitualmente designados por primeira transição demográfica, têm envolvido, embora de forma desigual nos vários países do mundo e explicam a tendência generalizada de envelhecimento (Peixoto, Craveiro, Malheiros, & Oliveira, 2017).

O envelhecimento populacional expressa avanços ao nível da extensão e qualidade de vida das pessoas, mas as características demográficas são inéditas e comportam importantes desafios para as sociedades contemporâneas.

No limite, o perfil demográfico envelhecido pode pôr em causa a sustentabilidade demográfica dos territórios, se definirmos este conceito como a capacidade de manter de forma equilibrada a relação entre o perfil e a capacidade de crescimento da população (dimensão quantitativa), bem como a possibilidade de manter ou melhorar as suas características socioeconómicas em termos de educação, qualificação ou atividade profissional (dimensão qualitativa).

Nesse sentido, as transformações demográficas podem influenciar negativamente o funcionamento e o desenvolvimento económico das sociedades (Oliveira, & Leitão, 2006). O desenvolvimento económico do país pode ser influenciado pelo envelhecimento populacional, na medida em que condiciona a capacidade de inovação, e de aquisição de novas competências, nomeadamente competências digitais, a relação entre a população ativa e não ativa ou a produtividade do país (Abreu, 2009; Albuquerque, 2010; Banco de Portugal, 2015).

A literatura tende a sinalizar também os possíveis efeitos do envelhecimento ao nível da sustentabilidade dos sistemas de Segurança Social, relacionados com a responsabilidade do Estado face aos cidadãos. Com o aumento da longevidade e do peso relativo da população mais velha, prevê-se um aumento dos gastos da despesa pública com reformas e o desequilíbrio financeiro dos sistemas de pensões. Prevê-se também que o envelhecimento populacional altere os padrões de saúde populacional, gerando maior utilização e necessidade de serviços de saúde e de cuidados continuados, associados ao aumento de situações mais graves de dependência (Coleman, 2001; Bijak, Kupiszewski, & Saczuk, 2013; ONU, 2015).

Em particular, Portugal apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15% e uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% (INE, 2012). Ao nível nacional, o índice de envelhecimento em Portugal, que representa o número de habitantes existentes com 65 e mais anos por cada 100 pessoas, com idade entre os 0 e os 15 anos, numa determinada região, atingiu um valor de 131,1 em 2012 (INE, 2015). A acompanhar esta tendência o índice de longevidade, que traduz a relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 e mais anos e o número de pessoas com 65 e mais anos, alcançou um valor 14% em 2012 (INE, 2015), quanto mais elevado ele for, mais envelhecida é a população. Toda esta situação está refletida no distrito de Castelo Branco, local onde foi realizada esta investigação, onde existe uma das populações mais envelhecidas do país. Esta região portuguesa apresenta um elevado índice de envelhecimento.

No ano de 2001, existiam cerca de 240,2 idosos por cada 100 jovens, ao passo que em 2015 o número de idosos por cada 100 jovens já ultrapassava os 320. No que diz respeito ao índice de longevidade, verificou-se que a população mais idosa (idade superior a 75 anos) está crescendo no seio total da população com mais de 65 anos e já supera os 56% (INE, 2015).

De acordo com Nunes (2017), e tendo em conta os dados estatísticos supracitados, considera-se que o envelhecimento não deixa de constituir um desafiante problema presente e futuro, mas para o que se terá, de imediato, de encontrar um encaminhamento, no sentido de proporcionar intervenções educativas e ativas das pessoas lidarem com tal realidade.

A par deste desafio demográfico está uma sociedade mediada por Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), na qual Portugal precisa reforçar as competências digitais, sobretudo em termos do capital humano e dos níveis de utilização da Internet. Para esse efeito, dispõe-se de infraestrutura formativa e de potencial humano capaz de ser (re) qualificado para responder às exigências das sociedades modernas como é a portuguesa. Porém, essa (re) qualificação é uma missão exigente, que requer uma mobilização e uma conjugação de esforços das diferentes áreas da governação e da sociedade civil. É esse o principal propósito do XXI Governo com a “Iniciativa Nacional em Competências Digitais e.2030, Portugal INCo.2030” (Governo de Portugal, 2017). É importante esclarecer o que é que, neste contexto, se entende por *Competências Digitais*, uma vez que a literatura inclui várias propostas, havendo diversos estudos e documentos, nomeadamente em nível da Comissão Europeia que define este conceito. No âmbito da Iniciativa Portugal INCoDe.2030 o conceito de *Competências Digitais* é assumido num âmbito abrangente que inclui a noção de *literacia digital*, isto é, da capacidade de aceder aos meios digitais e às TIC, para compreender e avaliar criticamente conteúdos, bem como comunicar eficazmente. Sendo assim, Portugal deve promover um novo quadro de competências digitais orientado para o futuro e para as oportunidades que emergem, estimulando um quadro renovado de confiança transversal a todas as gerações.

É consensual que as gerações mais velhas tenham mais dificuldade em se adaptar aos avanços digitais, justificada pela inserção tardia desses dispositivos na vida destes cidadãos quando os mesmos já eram adultos mais velhos ou idosos e também pelo facto destes cidadãos já se encontrarem fora dos percursos educativos. Assim, o domínio das tecnologias digitais por parte da população idosa provoca na maioria das vezes dificuldades na utilização destes meios, provocando a exclusão digital.

Perante a crescente digitalização do mundo atual, é imprescindível dotar a população portuguesa, nomeadamente a população idosa, das capacidades e meios de acesso e utilização das tecnologias digitais, promovendo a sua inclusão digital. A preparação da população idosa para os desafios tecnológicos atuais pressupõe uma ação permanente e coordenada dos sistemas de educação, assegurando ações de formação ao longo da vida.

Neste contexto, tendo em consideração o que foi mencionado sobre a área do envelhecimento, o foco da presente investigação recai num estudo no interior de Portugal, mais especificamente nas Universidades Seniores do Distrito de Castelo, localizado no centro do país em zona de fronteira com Espanha, no ano letivo 2013/2014.

Trata-se de um estudo com uma abordagem metodológica mista, envolvendo uma investigação quantitativa e qualitativa, embora neste artigo, apenas irão ser analisados alguns resultados provenientes da abordagem quantitativa [Inquérito por questionário].

Inicialmente apresenta-se o Estado da Arte sobre TIC e população idosa, faz-se referência sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida e suas consequências no processo de envelhecimento, aborda-se o conceito de Bem-estar e as suas dimensões (mental e social). Seguidamente, refere-se à metodologia utilizada, os participantes, o método/instrumentos. Por último, salientam-se os resultados mais pertinentes da pesquisa.

Estado da Arte: TIC e População Idosa

A população de modo geral está carente de recursos técnicos e educacionais para enfrentar e lidar com um futuro que caminha na ambiguidade do local e global, do espaço físico e virtual.

A nova geração é introduzida nesse universo dos ícones, imagens, botões e teclas desde o nascimento e, por isso, a sua intimidade com as TIC ocorre numa relação de identificação e fascinação.

A geração das pessoas idosas, contudo, tem revelado dificuldades em entender a nova linguagem e em lidar com os avanços tecnológicos, até mesmo nas questões mais básicas, tais como, eletrodomésticos, telemóveis, caixas multibanco, o que, conseqüentemente, aumenta o número de infoexcluídos. O analfabeto do futuro será o indivíduo que não souber ler a nova linguagem gerada pelas TIC (Pretto, 1996).

A presente Sociedade da Informação e do Conhecimento é, ao mesmo tempo, uma sociedade do envelhecimento e, por esse facto, a aquisição de competências digitais não tem apenas como consequência permitir aceder às TIC, mas também e, fundamentalmente, incrementar a sua independência e, desta forma melhorar a sua autoestima e Bem-estar (Selwyn, Gorard, Furlong, & Madden, 2003).

Para estes autores, algumas das razões que são apontadas para este facto, compreendem as seguintes dimensões: i) As TIC podem ser consideradas intergeracionais porque são capazes de interagir positivamente com todos os cidadãos, independentemente da sua faixa etária; ii) Conseguem fazer uma cobertura em todos os aspetos sociais pela sua capacidade de poderem apoiar e auxiliar qualquer cidadão; iii) São pluralistas e permitem a interação e a comunicação, estreitando os laços entre os cidadãos, entre as instituições e permitem ainda uma intervenção mais ativa e cívica.

Os resultados estatísticos evidenciam que a proporção de utilizadores de Internet diminui significativamente com o aumento da idade, embora atualmente existe dados mais animadores.

Segundo o INE (2016), o grupo etário entre 45 e 54 anos regista pela primeira vez uma taxa de utilização superior à média nacional (72%), mais 7 pontos percentuais do que em 2015. Por nível de escolaridade, registam-se taxas de utilização da Internet de 96% para as pessoas que completaram o ensino secundário e de 98% para aquelas com o ensino superior.

A utilização da Internet é uma prática generalizada entre os estudantes, e em 82% da população empregada e menos significativa nos inativos com representatividade de 35%, conforme se pode confirmar através da Figura 1.

Verifica-se que a idade, a escolaridade e a situação profissional caracterizam o perfil das pessoas que utilizam a Internet.

Figura 1 – Perfis das pessoas entre 16 e 74 anos que utilizam Internet, Portugal, 2016

2016	Internet %
Total	70
Sexo	
Homens	72
Mulheres	69
Escalões etários	
16 a 24 anos	99
25 a 34 anos	97
35 a 44anos	89
45 a 54 anos	72
55 a 64 anos	47
65 a 74 anos	28
Nível de escolaridade	
Até ao 3º ciclo	52
Ensino secundário	96
Ensino Superior	98
Condições perante o trabalho	
Empregado	82
Desempregado	68
Estudante	100
Outros inativos	35

Fonte: INE (2016)

Alguns fatores para a população idosa ser, na sua maioria, infoexcluída, poderá ter uma relação direta com o facto de no decorrer da sua vida pessoal e laboral, não terem tido uma exposição às TIC. Tal como refere Morris (2007), outros fatores associados ao processo de envelhecimento, tais como, as perdas de algumas capacidades cognitivas, motoras e até físicas, fazem com que se instalem alguns obstáculos. Todavia, Páscoa, e Gil (2015) afirmam mesmo que pode haver por parte destes cidadãos uma falta de interesse na utilização das TIC.

Contudo, a utilização das TIC pelas pessoas idosas possibilita a sua interação no mundo tecnológico, ampliando as suas relações intergeracionais e pessoais, estimulando as suas capacidades mentais e reduzindo o seu isolamento social (Mozzaquatro, Zimermann, Cunha, Brunelli, & Garcês, 2012). As TIC, para Gamberini, Alcaniz, Barresi, & Prontu (2006), podem desempenhar um papel fundamental no apoio à pessoa idosa, ao permitir que estes levem uma vida mais independente com acesso a inúmeros recursos, pois desta forma a pessoa idosa terá condições de seleccionar e pesquisar informações na *Web*, processar dados, adquirir conhecimentos e, mais importante, transmiti-los, fazendo disso um meio para melhorar a sua qualidade de vida (Varela, 2012).

Vários estudos têm demonstrado que a vertente comunicacional é muito representativa neste grupo etário, sendo o uso do *email*, videoconferência (Skype) e redes sociais digitais, nomeadamente o Facebook, ferramentas digitais muito utilizadas (Páscoa, 2012; Núncio, 2015; Gonçalves, 2016, Páscoa, 2017).

Atualmente com a digitalização da sociedade, com a proliferação de plataformas digitais associadas ao denominado *e-government*, *e-health*, *e-banking*, *e-commerce*, *e-learning*... é suposto que todos os cidadãos, sem exceção, utilizem estes recursos. Uma vez que a utilização destes recursos/plataformas digitais tem passado a constituir os meios pelos quais os cidadãos executam os seus deveres e, ao mesmo tempo, exercem a sua cidadania.

Mas para o exercício pleno da cidadania é necessário haver inclusão digital, que em termos gerais, este conceito, tal como é proposto por Eisenberg e Cepik (2002), está relacionado com uma universalização no acesso aos recursos informáticos e ao acesso à Internet em todas as áreas de atividade laboral, social, educativa, política e pessoal. Do mesmo modo, Martini (2005) vem acrescentar que a inclusão digital não acarreta apenas o acesso às tecnologias, mas, fundamentalmente, uma nova via para que se possam incrementar os direitos cívicos e o combate à pobreza, com vistas a um maior e mais amplo desenvolvimento local.

Isso quer dizer que a inclusão digital vai implicar um envolvimento ativo dos cidadãos por meio de comportamentos que se inter-relacionem via redes digitais em todas as áreas económicas, políticas, culturais, governamentais e não-governamentais.

Para Gil (2015a), existe um determinado consenso de que a inclusão digital corresponde à necessidade de promover uma formação para a utilização e domínio técnico das ferramentas digitais (*software*) e dos equipamentos digitais (*hardware*). Em vez disso, a tónica numa formação em literacia digital deve centrar-se no desenvolvimento de um sentido crítico, em competências que permitam não apenas aceder, mas, fundamentalmente, saber seleccionar e analisar informação no sentido de julgá-la e de ser capaz de inovar, de ser criativo, em suma, ser capaz de gerar conhecimento.

No caso particular das pessoas idosas, as TIC podem conferir a estes cidadãos uma associação de modernidade, tal como referem White e Weatherall (2000, p. 372): “(...) uma associação entre computadores e juventude (...)”.

Existe outra vertente que tem sido tratada em investigações e que trata das relações intergeracionais que as TIC têm promovido ao se verificar uma aproximação entre os netos e os avós por meio das TIC no que diz respeito a práticas formativas e à utilização, em especial, na comunicação à distância via Skype (Páscoa, 2012).

A investigação desenvolvida por Wagner, Hassanein, & Head (2010, pp. 875-876) veio demonstrar que: “(...) adultos mais velhos que usam computadores tendem a ter níveis mais elevados de habilidades cognitivas (...) tendem a ser mais educados, ter uma melhor condição de saúde e possuem rendas mais elevadas”. Por isso, torna-se importante que se faça sentir às pessoas idosas que as TIC podem ser úteis e imprescindíveis em determinadas situações (como, por exemplo, todas as medidas associadas às iniciativas do e-Governo), por meio de uma relação tão próxima quanto possível com as suas atividades diárias, e que a sua inclusão social pode ser afetada se não integrarem as TIC como uma ferramenta capaz de suprir as suas necessidades, obrigações, expectativas e bem-estar. Como alertam igualmente Wagner, Hassanein, & Head (2010), importa compreender as idiossincrasias e as especificidades das pessoas idosas, porque são naturalmente diferentes das dos jovens, pelo que se necessita tomar medidas e estratégias apropriadas de aprendizagem ao longo da vida para que este grupo etário possa alcançar um bem-estar mental e social ao longo do envelhecimento.

Aprendizagem ao Longo da Vida e suas consequências no processo de envelhecimento

O envelhecimento afigura-se, portanto, como um ciclo natural da vida, no qual a reforma (a aposentadoria) data uma nova etapa. A entrada na reforma retira, sobretudo, a rotina e ocupação constante fruto da atividade laboral, dando lugar a mais tempo livre. Este pode ser transformado num tempo de educação/formação humana centrado na aprendizagem e adequação à nova fase da vida. Neste sentido, a educação evidencia-se como instrumento de importante relevância, uma ferramenta que ajuda a pessoa idosa a adaptar-se e ajustar-se às alterações características da nova etapa da vida, pois é, sobretudo nessa capacidade de adaptação (denominada por muitos de resiliência), que reside o sucesso de um envelhecimento bem-sucedido (Antunes, 2017).

A aprendizagem torna-se, assim, um instrumento poderoso para aquisição de conhecimentos que permitem uma melhor adequação ao envelhecimento, envolvendo atividades físicas, artísticas e culturais, programas de preparação para a reforma e integração na sociedade, estabelecimento de novos laços relacionais e afetivos (Osório, 2008).

Quando se fala numa formação que envolve um dado público-alvo que é constituído por pessoas idosas, existem autores como Lemieux, & Martinez (2000) e Barros-Oliveira (2006), que referem uma abordagem à «Gerontologia» e incluem cinco dimensões distintas: i) Educação cognitiva, no sentido de prevenir as potencialidades mnésicas, pretende-se que as pessoas idosas permaneçam intelectualmente ativas de uma forma contínua e sistemática através da realização de leituras, resolução de problemas e de espaços onde treinem a argumentação; ii) Educação personológico-axiológica, no sentido de se privilegiar uma educação com valores e para os valores onde se enfatizam os aspetos relativos à felicidade e à sabedoria, numa perspetiva vital; iii) Educação social, no sentido de se puderem criar meios para encontrarem novas formas de viver, de conviver, de ocupar os seus tempos de lazer e de se promover uma reflexão relativa à adaptação para uma nova fase da sua vida (aposentação); iv) Educação para a saúde, no sentido de se promoverem condições para uma vida mais saudável, para que se possam evitar doenças, mas também que seja capaz de criar condições para um melhor bem-estar físico, mental e social; v) Educação tanatalógica, no sentido das pessoas idosas se puderem confrontar com a sua própria morte e com outras perdas mais significativas.

Uma outra designação associada à formação de pessoas idosas, proposta por Zolotow (2012), é a «Gerontagogia». Para Gil (2015b), Gerontagogia surge como uma “abordagem híbrida” em que se combina a educação e o envelhecimento. Ou seja, a Gerontagogia deve incrementar a qualidade de vida das pessoas idosas, ao incluir três vertentes: atividades educativas para pessoas idosas, propostas de educação para todo o tipo de público e a formação de profissionais de educação acerca do processo de envelhecimento.

Neste contexto, é pertinente fazer-se referência às Universidades para a Terceira Idade (UTI) que provavelmente serão o expoente máximo da prática da Gerontagogia, tiveram a sua origem na Universidade de Toulouse em 1973, cujos principais objetivos se direcionam na promoção de condições para uma melhor inserção e participação cívica; contribuir para a diminuição do isolamento e conseqüentemente para um melhor equilíbrio psicossociológico e constituição de um meio propício para se investigar acerca do processo de envelhecimento.

A universidade não vai ensinar alunos para o desempenho de uma dada profissão, mas para uma formação mais cívica, cultural, onde a cidadania ganha especial referência. De acordo com Zolotow (2012), o gerontólogo deve, pois, ter a preocupação de ser um transformador que tem como principal objetivo fomentar e promover a autodeterminação dos alunos.

Em particular, em Portugal, na atualidade, as Universidades para a Terceira Idade também designadas Universidades Seniores, têm vindo a ser implementadas em praticamente todos os concelhos do país, podendo afirmar-se que já possuem uma cobertura de abrangência nacional. Em concreto, esta investigação que é abordada neste artigo, foi realizada nas Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco (Zona Centro de Portugal Continental). Neste âmbito, é importante referir-se a RUTIS (Associação Rede das Universidades da Terceira Idade) que foi criada no ano de 2005. O objetivo central da RUTIS constitui numa resposta social que prioriza a criação e dinamização de atividades sociais, culturais e de convívio onde também se destacam as atividades de índole educacional. Neste particular, a RUTIS assume que estas atividades educacionais são ministradas em regime não formal, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, onde não existe a necessidade em se obter uma dada certificação. Em termos globais, as Universidades Seniores têm uma oferta educacional que, para além das áreas mais tradicionais ou clássicas (Literatura, Línguas, Artes...) existe uma oferta de áreas mais transversais, que possuem uma ligação muito estreita com as áreas das expressões plásticas, musicais e motoras.

Dentro desta oferta tão generalizada, importa referir que as disciplinas de TIC estão presentes em todas estas instituições.

Segundo Gil, & Galvão (2016), todas as atividades funcionam num regime de voluntariado nestas universidades e a não formalidade é uma constante, deste modo são criados espaços que privilegiam a partilha e a troca de experiências e de conhecimentos, mas onde se sente uma grande vontade de aprender. Tal como defendem estes autores, as pessoas idosas não ficam impedidas de aprender porque envelhecem, o que acontece é que o seu ritmo de aprendizagem poderá ser mais lento quando comparado com os mais jovens, salientando-se o facto desta aprendizagem poder proporcionar bem-estar mental e social ao longo do processo de envelhecimento.

O conceito de Bem-estar e as suas dimensões

Para Galinha, & Ribeiro (2005) o Bem-Estar é uma dimensão positiva da Saúde. É considerado, simultaneamente, um conceito complexo, que integra uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva, e um campo de estudo que abrange outros grandes conceitos como a Qualidade de Vida, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. É um conceito recente, que tem suscitado, nas últimas décadas, o interesse generalizado de muitas vertentes da Psicologia e que tem vindo a reforçar a sua identidade, à medida que os estudos vão confirmando a sua estrutura e sistema de conceitos associados.

A história do conceito, analisada por vários investigadores (Diener, 1984; Veenhoven, 2000), aponta heranças históricas distintas que são integradas como dimensões do Bem-Estar Subjectivo (BES). A história do conceito BES é recente. O conceito terá cerca de 45 anos de vida, se considerar a tese de Wilson (1967) como marco do seu nascimento, uma vez que estuda pela primeira vez o termo de Bem-estar, como é conhecido hoje (Diener, Suh, & Oishi, 1999). Wilson (1967) propôs-se estudar duas hipóteses do Bem-estar, em que relacionou os conceitos de Satisfação e de Felicidade numa perspetiva Base-Topo (*Bottom Up*) – a Satisfação imediata de necessidades produz Felicidade, enquanto a persistência de necessidade por satisfazer causa Infelicidade – e Topo-Base (*Top Down*) – o grau de Satisfação necessário para produzir Felicidade depende da adaptação ou nível de aspiração, que é influenciado pelas experiências do passado, pelas comparações com outros, pelos valores pessoais e por outros fatores – como ainda, atualmente, se discute na área do BES.

A satisfação com a vida, componente cognitiva do BES, é um julgamento global feito pelo indivíduo, quando considera a sua vida como um todo, considerando a presença de sentimentos positivos (devido a apreciações positivas dos acontecimentos), na maior parte do tempo, ao invés de sentimentos negativos (devido a apreciações negativas dos acontecimentos).

Ou seja, é a apreciação dos eventos, acontecimentos e circunstâncias. Como afirma Diener (1984), a satisfação com a vida também engloba aspetos como o zelo, a determinação, a fortaleza e a felicidade, as relações entre os objetivos desejados e os alcançados, o autoconceito, a moral, o humor e o Bem-estar em geral.

Após uma clarificação do conceito de «Bem-estar» baseada em vários autores, considera-se pertinente construir um mapa conceptual associado a este conceito.

A visão aqui apresentada assenta no Bem-estar tendo subjacente a componente cognitiva designada satisfação com a vida, esta, por sua vez, varia com algumas variáveis (idade, género, estado civil, educação, rendimento), e exige atingir metas de natureza mental e de natureza social. A dimensão mental tem como objetivo uma melhor eficácia nos seguintes indicadores: aprendizagem, memória e aptidões intelectuais e a dimensão social tem como finalidade melhor capacidade nos seguintes indicadores: participação, comunicação e inclusão social, conforme se pode verificar na Figura 2, onde se encontra um mapa conceptual do «Bem-estar».

Figura 2 - Mapa conceptual do Bem-estar



Fonte: Elaboração própria

São diversos os autores que indicam a dimensão cognitiva como aquela que melhor contribui para a construção do «Bem-estar mental». A cognição ou a interpretação de informação recebida pelas pessoas idosas poderá sofrer com a idade.

Para Baltes, Staudinger, & Lindenberger (1999), entre as características do declínio cognitivo da memória, pode-se salientar a capacidade de armazenar informações apreendidas recentemente e a capacidade de lembrar-se de factos distantes. Existem evidências que as pessoas idosas não organizam informação em categorias e não formam imagens visuais efetivas, dificultando a memorização, e diminuição da capacidade para manipular e organizar as informações da memória de curto prazo.

No que diz respeito à memória de longo prazo, refere-se, sobretudo, à recordação de um evento passado, factos distantes, lembranças remotas, sendo este tipo de memória pouco alterado nas pessoas idosas (Nairne, 2003).

Ligada à memória e também afetada pela idade está a capacidade de aprendizagem: as duas são as principais responsáveis pelas dificuldades sentidas pelas pessoas idosas na utilização dos computadores. Outro conceito importante na cognição humana são as aptidões intelectuais na qual se destaca a atenção, que segundo Rogers, & Fisk (2006), é um constructo multidimensional que envolve processos que focam, selecionam, dividem, sustentam, e inibem. As pessoas idosas são menos aptas que os mais novos em tarefas de atenção. Relativamente ao controle da atenção, ou seja, à capacidade de o indivíduo focar, mudar e dividir a sua atenção, existem perdas com a idade, sobretudo para tarefas mais exigentes.

Para Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques (2013), as relações interpessoais são fundamentais para o «Bem-estar social» de cada indivíduo. O tempo passado com os outros, sejam familiares, amigos, vizinhos ou colegas, e as atividades realizadas em conjunto tornam a vida mais satisfatória, a rede social em que cada indivíduo se insere pode gerar apoio material ou emocional em momentos de necessidade, assim como proporcionar oportunidades de realização pessoal e potenciar a participação cívica e social, minimizando sentimentos de solidão e isolamento muito frequentes na população idosa.

Mais especificamente, em relação à importância das redes pessoais, muitos estudos realizados ao longo do tempo têm demonstrado o papel crucial dos laços sociais, do apoio social (efetivo ou percebido) e da inclusão social para o «Bem-estar social» das pessoas idosas, em termos gerais (Bowling, 2007; Fernández-Ballesteros, Mendoza-Ruvalcaba, Orasa, Paúl, & Patricia, 2010) e, por maioria de razão, em situações de menor autonomia (Paúl, 1997; 2005).

De acordo com o mapa conceptual do Bem-estar acima apresentado, o «Bem-estar social» está relacionado com a melhor capacidade de participação, comunicação e inclusão social. A participação permite que as pessoas se relacionem umas com as outras, a comunicação origina um contacto mais imediato e a inclusão social permite a integração na sociedade em que a aprendizagem das TIC poderá ser mediadora fundamental nesta tríade.

Metodologia

A abordagem metodológica utilizada neste estudo foi mista, envolvendo uma investigação «quantitativa e qualitativa» (Coutinho, 2011). Quantitativa, porque o estudo apresenta características objetivistas, na medida em que a recolha de dados foi feita com base em provas objetivas e foram aplicadas técnicas estatísticas para a descrição e análise dos dados recolhidos. Contudo, é também qualitativa, uma vez que é interpretativa e idiográfica (Bisqueria, 1989, citado por Coutinho, 2011). Todavia, neste artigo como já foi referido anteriormente, apenas será apresentada a abordagem quantitativa que resultou da aplicação dos questionários.

A questão de investigação que norteou a presente pesquisa foi a seguinte: *Quais os fatores socioculturais que influenciam a opção pela aprendizagem das TIC e quais os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento?*

O objetivo geral estabelecido foi o seguinte: Identificar os fatores socioculturais que influenciam e condicionam a opção pela aprendizagem das TIC, em populações 50+, e conhecer os impactos desta aprendizagem no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento. Os critérios de inclusão dos participantes com aprendizagem em TIC e sem aprendizagem em TIC para responder ao questionário foram: i) idade igual ou superior a 50 anos; ii) participação voluntária na investigação; iii) frequência nas Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco.

Participantes

A presente investigação inclui sobre o universo constituído pelos cidadãos com 50 e mais anos. em situação de formação nas Universidades Seniores. do distrito de Castelo Branco (Academia Sénior da Covilhã, Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), Academia Sénior do Fundão, Academia Sénior da Sertã e Universidade Sénior de Proença-a-Nova) num total de 660 indivíduos. A amostra foi constituída pelos 374 indivíduos que devolveram os questionários preenchidos, depois serem enviados a todo o universo. Esta amostra subdivide-se em duas subamostras: participantes **com aprendizagem em TIC** (186) e participantes **sem aprendizagem em TIC** (188).

Estas sub-amostras visaram a recolher dados através de um inquérito por questionário, as opiniões e experiências relacionadas com as TIC, em particular com o computador e Internet, dos participantes das Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco. Em relação à caracterização da amostra predomina o género feminino e o escalão etário predominante situa-se entre 65 a 71 anos em ambas as subamostras. Verificou-se que os participantes com aprendizagem em TIC possuem maiores habilitações literárias e profissões, que exigem maior componente intelectual, cujo rendimento do agregado familiar é maior nos participantes com aprendizagem em TIC. A Figura 3 mostra um quadro-resumo das características dos participantes da investigação.

Figura 3 - Características dos participantes da investigação

Participantes com aprendizagem em TIC	Participantes sem aprendizagem em TIC
121 Mulheres (65%) 65 Homens (35%) Total = 186	132 Mulheres (70,2%) 56 Homens (29,8%) Total = 188
Escalão etário predominante: 65 a 70 anos de idade	Escalão etário predominante: 66 a 71 anos de idade
Vive Só (19,9%)	Vive Só (36,2%)
Habilitações Literárias: Antigo 5º ano (27%) Curso Superior Completo (13,5%) Mestrado (1,6%)	Habilitações Literárias: Instrução Primária (40,4%) Instrução Primária Incompleta (25,5%) Curso Superior Completo (4,3%)
Profissão: Técnico de nível intermédio (29,0%) Quadro superior da administração pública e empresas e profissões liberais (20,7%)	Profissão: Operários qualificados e similares (31,2%) Pessoal dos serviços (empregado de balcão, serviço doméstico) (22,1%)
Rendimento do agregado familiar: 1000 e 1500 euros (23,7%)	Rendimento do agregado familiar: 750 e 1000 euros (21,3%)

Fonte: Elaboração própria

Método e instrumentos

Os instrumentos utilizados para a recolha de dados incluem um questionário aplicado aos participantes com 50 e mais anos com aprendizagem em TIC e outro questionário aplicado aos participantes com 50 e mais anos sem aprendizagem em TIC nas Universidades Seniores do distrito de Castelo Branco no ano letivo 2013/2014. A distribuição dos questionários teve a colaboração dos Diretores das Universidades Seniores dentro do horário letivo de cada Universidade Sénior.

O número de questionários entregues foi igual ao número de participantes com aprendizagem em TIC e ao número de participantes sem aprendizagem em TIC existentes em cada Universidade Sénior. A recolha dos questionários teve a colaboração igualmente dos Diretores das Universidades Seniores e de alguns Professores.

A estrutura do Questionário A que foi aplicado aos participantes com aprendizagem em TIC foi elaborada com 26 questões divididas em quatro partes: Parte I – Aprendizagem das TIC: computador e Internet, quando se pretendeu recolher dados com o objetivo de fazer um levantamento dos principais fatores que poderão explicar a escolha pela aprendizagem das TIC, conhecer os principais interesses e dificuldades na aprendizagem das TIC. Parte II – Utilização das TIC: computador e Internet; englobou a recolha de informação sobre frequência e finalidade de utilização do computador e acesso à Internet. Parte III – Representações do Envelhecimento; inclui a recolha de dados com o objetivo de compreender as representações dos participantes relativamente ao seu próprio envelhecimento, o grau de satisfação que os participantes têm com a sua vida em geral e o impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento. Parte IV – Caracterização geral da subamostra.

A estrutura do Questionário B é semelhante ao questionário anterior, foi aplicado aos participantes sem aprendizagem em TIC assenta em 22 questões, divididas em três partes: Parte I – Aprendizagem das TIC: computador e Internet, em que se pretendeu efetuar um levantamento dos principais fatores que poderão explicar a não aprendizagem das TIC, compreender se estes participantes gostavam de aprender TIC e conhecer a opinião destes participantes sobre a aprendizagem das TIC. Parte II – Representações do Envelhecimento; inclui a recolha de dados com o objetivo de compreender as representações dos participantes relativamente ao seu próprio envelhecimento, o grau de satisfação que os participantes têm com a sua vida em geral e o potencial impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo envelhecimento. Parte IV - Caracterização geral da sub-amostra.

A Q17 do Questionário A e a Q13 do Questionário B são iguais; houve a necessidade das afirmações estarem todas na afirmativa para melhor compreensão por parte dos respondentes. Estas questões têm como principal objetivo compreender o impacto da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento. Além desta situação, dividiram-se as afirmações que constam nestas questões em três *clusters*: mental, social, multidimensional, tendo em consideração o conceito de «Bem-estar» explorado no enquadramento teórico para posteriormente se obter resultados comparativos entre as subamostras.

Ao *cluster* mental corresponde a:

- Memória (1);
- Capacidades intelectuais (2).

Ao *cluster* social corresponde a:

- Exercício da cidadania (3);
- Comunicação (4);
- Inclusão social (5);
- Relação entre familiares – filhos e netos (6);
- Solidão (7);
- Isolamento (8);
- Sentimento de modernidade (12).

Ao *cluster* multidimensional corresponde a:

- Envelhecimento ativo (9);
- Autoestima (10);
- Autonomia (11);
- Bem-estar (13);
- Formação ao longo da vida (14).

O programa informático utilizado para a análise estatística dos dados dos Questionários foi o programa SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*.

Resultados

Os principais fatores que explicam a escolha pela aprendizagem das TIC por parte dos participantes que responderam ao Questionário A foi “Para atualizar conhecimentos” (64,5%), “Para estar ativo intelectualmente” (52,2%), “Para usar mais e melhor o computador que tenho em casa” (48,4%), Para “me comunicar” (41,4%) e “Para me sentir mais autónomo com o computador” (38,7%). Estes fatores revelam que as pessoas idosas procuram atualizar-se através da aprendizagem das TIC, para estimular as suas capacidades cognitivas, tendo um intuito comunicacional muito vincado e igualmente para alcançar um sentido de independência e autonomia na utilização do computador e Internet.

Relativamente aos fatores que explicam a não aprendizagem das TIC, os participantes que responderam ao Questionário B referem em primeiro lugar “Ser muito difícil” (31,9%), e em segundo lugar “Falta de interesse” (28,7%). Estes dois fatores revelam que a falta de competências digitais conduz ao medo e resistência às TIC pelo facto de não terem conhecimentos nesta área. Como terceiro fator apontado, surge “Não tenho computador” (25,5%); neste aspeto constatou-se que quem referiu este fator foram maioritariamente os participantes com um rendimento inferior a 500€; verifica-se que as condições financeiras influenciam a aquisição de dispositivos digitais. Se as pessoas idosas não tiverem meios monetários para adquirirem um computador para poderem praticar em casa os conteúdos que aprendem nas aulas, provavelmente têm menos motivação para a aprendizagem das TIC.

Neste contexto, também houve referência ao facto de “Já não tenho idade” (17%), situação que poderá estar associada ao estereótipo que as TIC só são direcionadas para os jovens e as pessoas idosas já não sentem capacidade nem motivação para aprender TIC. Além disto, estes participantes também mencionaram “Por motivos de saúde” (13,8%) como fator da não aprendizagem das TIC, o que indicia que as alterações fisiológicas e psicológicas ao longo do processo de envelhecimento poderão ser consideradas obstáculos à aprendizagem das TIC.

No entanto, quando a sub-amostra do Questionário B foi questionada se gostava de aprender TIC, 52,1% dos participantes referiu que não necessitavam de aprender TIC, possivelmente pelo facto de não terem noção da utilidade das TIC nas suas vidas, e também talvez por não terem oportunidade de possuir e conhecer um computador. Contudo, 24,5% destes participantes referiram que gostariam de aprender a utilizar o computador e 22,3% gostariam de aprender a utilizar a Internet, o que indica existir algum interesse por parte desta sub-amostra em aprender TIC. Esta situação é corroborada pela opinião quase unânime (92,6%) desta sub-amostra em considerar positiva a aprendizagem das TIC. Perante esta situação, pode-se inferir que estes participantes embora não aprendam TIC, eles têm noção das oportunidades que as TIC oferecem e não querem sentir-se excluídos e distanciados do impacto pessoal que as TIC proporcionam.

As principais dificuldades que os participantes da sub-amostra do Questionário A encontraram na aprendizagem das TIC foram o facto do “O número de aulas por semana ser muito pouco” (59,7%), “Falta de conhecimentos anteriores em TIC” (32,8%), “Dificuldades nos programas” (29%) e foi a “Falta de uma pessoa que os ajudasse fora da formação em TIC” (26,3%).

Nestas dificuldades, verificou-se que os participantes com instrução primária foram aqueles que referiram que o número de aulas por semana era pouco e que faltava uma pessoa que os ajudasse fora da formação em TIC, o que poderá revelar que os participantes com baixa escolaridade possuem falta de autonomia, têm necessidade de mais aulas de formação em TIC por semana para solidificar os seus conhecimentos e de uma pessoa fora da formação que sirva de orientação e apoio para eventuais esclarecimentos de dúvidas e os ajude a treinar os conhecimentos aprendidos nas aulas.

Em relação à frequência com que os participantes com aprendizagem em TIC acedem à Internet, verificou-se que 45,2% dos participantes acedem à Internet diariamente, o que revela um interesse por parte desta sub-amostra pelas temáticas digitais e provavelmente como meio de consolidação de conhecimentos. No que concerne à finalidade de utilização da Internet, esta é utilizada maioritariamente para “Para procurar informação” (68,3%), “Enviar e-mails” (65,1%) e “Para falar com familiares e amigos” (46,8%), “Utilizar o Facebook ou outra rede social” (39,2%), o que demonstra que as competências digitais desta sub-amostra relacionam-se com a componente comunicacional e com a utilização das ferramentas da *Web* social, situação transversal a vários estudos, que salientam que as pessoas idosas valorizam muito as relações sociais digitais, cuja interação é enormemente promovida.

No que concerne às representações do envelhecimento, ambas as sub-amostras encaram o envelhecimento com naturalidade e estão satisfeitas com a sua vida em geral, o que indica que as pessoas idosas podem adaptar-se a situações novas, tais como a aprendizagem das TIC e, à medida que se envelhece, as idiossincrasias de cada um acentuam-se, mantendo muitas pessoas idosas os laços de amizade, contactando intimamente com sua família e empenhando-se em atividades sociais.

Relativamente ao impacto da aprendizagem das TIC no Bem-estar ao longo do processo de envelhecimento, os dados da Figura 4, mostram os resultados obtidos através da aplicação dos questionários, verificando-se que os participantes com aprendizagem em TIC consideram esta aprendizagem de uma forma equilibrada, porque já se sentem digitalmente incluídos. Esta aprendizagem possui impactos no «Bem-estar mental» ao nível da memória e capacidades intelectuais. Neste sentido, a utilização das TIC no seu quotidiano permite que estes tenham uma experiência mais profunda das suas potencialidades nomeadamente na componente cognitiva.

Além desta situação, a inclusão das TIC no seu quotidiano também pode indiciar uma opinião mais formada sobre a promoção da comunicação e a diminuição da solidão através das TIC, dimensões assinaladas por estes participantes que incidem no «Bem-estar social».

Os participantes sem aprendizagem em TIC direccionaram mais a sua opinião para os impactos desta aprendizagem no «Bem-estar social», nomeadamente ao nível da promoção da comunicação, diminuição da solidão e promoção da inclusão social, pois possivelmente sentem que a inclusão social só poderá ser total se houver inclusão digital e também provavelmente pelo facto de não possuírem uma experiência pessoal com esta aprendizagem e só possuírem um conhecimento daquilo que é vinculado em particular na comunicação social e em geral na sociedade atual sobre a importância das TIC em um nível global, nacional e local. É pertinente referir que ambas as sub-amostras fazem referência ao envelhecimento ativo, o que poderá indicar que estes participantes com e sem aprendizagem em TIC têm conhecimento que esta aprendizagem tem subjacente o «Bem-estar mental» e o «Bem-estar social» e a importância das TIC para a otimização de um envelhecimento ativo, participativo e colaborativo.

O paradigma do envelhecimento ativo tão monitorizado atualmente é imprescindível que contemple a vertente da aprendizagem das TIC na população idosa, de modo a conferir a esta uma maior autonomia, a manutenção das suas relações pessoais/familiares e a inclusão social na sociedade contemporânea.

Figura 4 – Opiniões dos participantes sobre os impactos da aprendizagem das TIC ao longo do processo de envelhecimento

Participantes com aprendizagem em TIC		Participantes sem aprendizagem em TIC	
Cluster Mental	- Memória - Capacidades Intelectuais	Cluster Mental	- Memória
Cluster Social	- Comunicação - Solidão	Cluster Social	- Comunicação - Solidão - Inclusão Social
Cluster Multidimensional	- Envelhecimento Ativo	Cluster Multidimensional	- Envelhecimento Ativo

Fonte: Elaboração própria

Considerações finais

O envelhecimento demográfico e as alterações na estrutura, comportamentos sociais e disseminação de plataformas digitais vêm determinando novas necessidades sociais e formativas. Os estudos realizados em Portugal têm incidido maioritariamente no impacto do envelhecimento no sistema de segurança social, no emprego e nas dinâmicas familiares, existindo ainda escassez de pesquisa sobre o papel das TIC no processo de envelhecimento.

Esta investigação veio demonstrar que as TIC já fazem parte das atividades diárias de muitas pessoas idosas e as Universidades Seniores têm sido ao longo destes anos um contributo positivo na formação ao longo da vida destas populações.

Com esta investigação também ficou claro que as pessoas que não aprendem TIC por diversos motivos, já sentem curiosidade em avançar para uma formação em TIC, considerando-a fundamental face às exigências da globalização.

Também é relevante realçar que o «Bem-estar» das pessoas idosas destacou-se com a aprendizagem das TIC, nomeadamente na melhoria da componente cognitiva e comunicacional.

Espera-se que no futuro haja mais investigação sobre esta temática abordada neste artigo e que o Estado e/ou Sociedade Civil invista na aprendizagem ao longo da vida e na aquisição de competências digitais, adotando políticas públicas que diminuam a iliteracia digital tão frequente em meio rural. Esta será uma oportunidade para melhor se poderem corrigir assimetrias entre aqueles que são infoincluídos e aqueles que são infoexcluídos e, desta forma, tornem os cidadãos mais idosos mais capacitados para um exercício mais global dos seus direitos de cidadania.

Referências

Abreu, J. (2009). Demografia, mercado de trabalho e imigração de substituição: tendências, políticas e prospetiva no caso português. *Análise Social*, 44(193), 719-746. Recuperado em 01 março, 2016, de: <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1260461201Q1sGZ3kf5Hp17AW8.pdf>.

Albuquerque, J. (2010). Economic impacts of ageing: an inter-industry approach. *International Journal of Social Economics*, 37(12), 970-986. Recuperado em 01 março, 2016, de: https://econpapers.repec.org/article/emeijsepp/v_3a37_3ay_3a2010_3ai_3a12_3ap_3a970-986.htm.

- Antunes, C. (2017). Educação e bem-estar na terceira idade. *Revista Kairós Gerontologia*, 20(1), 155-170. Recuperado em 01 março, 2016, de: file:///C:/Users/Dados/Downloads/32414-87348-1-SM%20(1).pdf.
- Baltes, P., Staudinger, U., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15012462>.
- Banco de Portugal (BdP) (2015). *Projeções para a economia portuguesa: 2015-2017*. Lisboa, Portugal: Banco de Portugal.
- Barros-Oliveira, J. (2006). Educação das pessoas idosas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 10(2), 267-309. Recuperado em 01 março, 2016, de: https://comun.rcaap.pt/bitstream/10400.26/5263/1/2006_PEC_2.pdf.
- Bijak, J., Kupiszewski, D., & Saczuk, K. (2013). Population ageing, population decline and replacement migration in Europe. In: Kupiszewski, D. (Org.). *International migration and the future of populations and labour force resources in Europe*, 243-267. Londres, England: Springer.
- Bowling, A. (2007). Aspiration for older age in the 21st century: what is successful ageing? *International Journal of Ageing and Human Development*, 64(3), 263-297. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17503689>.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa, Portugal: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Coleman, D. (2001). Replacement migration, or why everyone is going to have to live in Korea: a fable for our times from the United Nations. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 357, 583-598. Recuperado em 01 março, 2016, de: doi: 10.1098/rstb.2001.1034.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra, Portugal: Edições Almedina.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Recuperado em 01 março, 2016, de: https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf.
- Diener, E., Suh, M., & Oishi, S. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Recuperado em 01 março, 2016, de: https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf.
- Eisenberg, J., & Cepik, M. (Orgs.). (2002). *Internet e política: teoria e prática da democracia electrónica*. Belo Horizonte, MG: UFMG.
- Fernández-Ballesteros, R., Mendoza-Ruvalcaba, M., Orasa, T., Paúl, C., & Patricia, S. (2010). The concept of 'ageing well' in ten Latin American and European countries. *Aging & Society*, 30, 41-56. Recuperado em 01 março, 2016, de: doi: 10.1017/S0144686X09008587.
- Galinha, I., & Ribeiro, P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214. Recuperado em 01 março, 2016, de: file:///C:/Users/Dados/Downloads/91.pdf.
- Gamberini, L., Alcaniz, M., Barresi, G., & Prontu, L. (2006). Cognition, technology and games for the elderly: an introduction to eldergames Project, 4(3), 285-308. Recuperado em 01 março, 2016, de: [http://www.psychology.org/File/PNJ4\(3\)/PSYCHNOLOGY_JOURNAL_4_3_GAMBERINI.pdf](http://www.psychology.org/File/PNJ4(3)/PSYCHNOLOGY_JOURNAL_4_3_GAMBERINI.pdf).

- Gil, H. (2015a). A inclusão digital como “passaporte” para uma mais adequada inclusão social dos cidadãos mais idosos. *In: Pasqualotti, A., Gil, H., & Amaro, F. (Orgs). Tecnologias de informação no processo de envelhecimento humano*, 14-34. Passo Fundo, RS: Universidade de Passo Fundo.
- Gil, H. (2015b). Educação gerontológica na contemporaneidade: a gerontagogia, as universidades da terceira idade e os nativos digitais. Passo Fundo, RS: *RBCEH*, 12(3), 212-233. Recuperado em 01 março, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.v12i3.6005>.
- Gil, H., & Galvão, L. (2016). Incluir Cidadãos 50+. O contributo formativo da USALBI – Universidade Sénior de Castelo Branco. *In: 11ª Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, pp. 103-108. Espanha: Gran Canária.
- Gonçalves, V. (2016). *A utilização das aplicações digitais «Peak & Neuronation» no envelhecimento ativo: um estudo de caso na USALBI*. Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Portugal.
- Governo de Portugal (2017). Portugal INCoDe. 2030. Iniciativa Nacional Competências Digitais e.2030. Um programa integrado de competências digitais para Portugal, 2017-2030. Recuperado a 01 junho, 2017, de <http://www.incode2030.gov.pt>.
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2012). *Censos 2011 - resultados definitivos*. Lisboa, Portugal: Instituto Nacional de Estatística.
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2015). *Estatísticas da população residente, Portugal e NUTS III, 2015*. Lisboa, Portugal: Instituto Nacional de Estatística.
- INE. (2016). Instituto Nacional de Estatística. *Inquérito à utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias*. Lisboa, Portugal: Instituto Nacional de Estatística.
- Lemieux, A., & Martinez, M. (2000). Gerontagogia beyond words: a reality. *Educational Gerontology*, 26, 79-134. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://doi.org/10.1080/03601270050111887>.
- Martini, R. (2005). Inclusão digital & inclusão social. *Revista Inclusão Social*, 1(1), 18-26. Recuperado em 01 março, 2016, de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100010.
- Morris, A. (2007). Internet use and non-use: views of older users, *Univ Access Soc*, 6, 4357.
- Mozzaquatro, M., Zimmermann, F., Cunha, P., Brunelli, V., & Garcês, B. (2012). Inclusão Digital na Terceira Idade. *Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta*, 1, 23-34.
- Nairne, J. S. (2003). Sensory and working memory. *In: Healy, A. F., & Proctor, R. W. (Ed.). Comprehensive Handbook of Psychology*, 4, 424-444. New York, EUA: Wiley.
- Núncio, V. (2015). *Estudo da utilização das TIC na USALBI e o contributo para a redução do isolamento dos idosos*. Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação, Portugal.
- Nunes, A. (2017). Demografia, envelhecimento e saúde: uma análise ao interior de Portugal. *Revista Kairós Gerontologia*, 20(1), 133-154. Recuperado em 01 março, 2016, de: doi: 10.23925/2176-901X.2017v20i1p133-154.

Oliveira, & Leitão (2006). Sustentabilidade demográfica e desenvolvimento dos concelhos portugueses. *GEoINoVA*, 12, 237-253. Recuperado em 01 março, 2016, de: <http://fcs.unl.pt/geoinova/revistas/files/n12-9.pdf>.

ONU. (2015). Organização das Nações Unidas *World Population Prospects. Methodology of the United Nations Population Estimates and Projections*. Nova Iorque, EUA: Organização das Nações Unidas.

Osório, A. (2008). Animação sociocultural na terceira idade. In: Pereira, J., Vieites, M., & Lopes, M. (Coords.). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*, 207-219. Portugal: Chaves.

Páscoa, G. (2012). *O contributo da web social – rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo: estudo de caso realizado na USALBI*. Dissertação de mestrado, Universidade Técnica, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, ISCSP, Lisboa, Portugal.

Páscoa, G. (2017). *Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre a aprendizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em populações 50+*. Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, ISCSP, Lisboa, Portugal.

Páscoa, G., & Gil, H. (2012). O desafio do Facebook na promoção do envelhecimento ativo e da solidariedade intergeracional. In: *III Congresso Internacional de Gerontologia e Geriatria*, 36-54). Lisboa, Portugal: Escola Superior de Educação S. João de Deus.

Páscoa, G., & Gil, H. (2015). Uma nova forma de comunicação para o cidadão sénior: Facebook. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(1), 9-29. Recuperado em 01 março, 2016, de:

Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida. Idosos, família e meio ambiente*. Coimbra, Portugal: Almedina.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento ativo e redes de suporte social. *Sociologia*, 15, 275-287. Recuperado em 01 março, 2016, de:

Peixoto, J., Craveiro, D., Malheiros, J., & Oliveira, I. (2017). *Migrações e sustentabilidade demográfica: Perspetivas de evolução da sociedade e economia portuguesa*. Lisboa, Portugal: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Pretto, N. (1996). *Uma escola sem/com futuro*. Campinas, SP: Papyrus.

Rogers, W., & Fisk, A. (2006). A cognitive support for elders through technology. *Generations*, 30(2), 38-43. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://experts.illinois.edu/en/publications/cognitive-support-for-elders-through-technology>.

RUTIS (2017). Objetivos da RUTIS. Recuperado em 12 junho, 2017, de: <http://www.rutis.pt>.

Selwyn, N., Gorard, S., Furlong, J., & Madden, L. (2003). Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing & Society*, 23, 561-582. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/older-adults-use-of-information-and-communications-technology-in-everyday-life/1ED00D8474A73DD9B11D1CF3680E457D>.

Varela, C. (2012). *O impacto dos cursos TIC das Universidades Sénior na inclusão digital da terceira idade*. Lisboa, Portugal: Instituto da Educação.

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2006f-full.pdf>.

Wagner, N., Hassanein, K., & Head, M. (2010). Computer use by older adults: a multi-disciplinary review. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 870-882. Recuperado em 01 março, 2016, de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.458.1584&rep=rep1&type=pdf>.

White, J., & Weatherall, A. (2000). A grounded theory analysis of older adults and information technology. *Educational and Gerontology*, 26(4), 371-386. Recuperado em 01 março, 2016, de: <https://doi.org/10.1080/036012700407857>.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306. Recuperado em 01 março, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>.

Zolotow, D. (2012). La educación debe dejar de ser un momento en la vida para transformarse en una dimensión de la vida. In: Paola, J., Danel, P., & Manes, R. *Reflexiones en torno al trabajo social en el campo gerontológico – trânsitos, miradas e interrogantes*, 72-94. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.

Recebido em 10/07/2017

Aceito em 30/09/2017

Gina Maria Gouveia Páscoa – Doutorada em Ciências Sociais, Especialidade de Política Social, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), Universidade de Lisboa (UL), Portugal. Enfermeira na Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, E.P.E. (ULSCB), Portugal.

E-mail: ginapascoa@hotmail.com

Henrique Manuel Pires Teixeira Gil – Pós-Doutorado em Política Social, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), Universidade de Lisboa (UL), Portugal. Professor Adjunto da Escola Superior de Educação (ESE) do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), Portugal.

E-mail: h Teixeiragil@ipcb.pt