



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

e-Velh@SER: Os Benefícios de Envelhecer na Sociedade em Rede

Daniela Filipa Ferreira da Silva

Mestrado em Sociologia

Orientadora:

Doutora Rosário Mauritti, Professora Associada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Mestre Sara Franco da Silva, Assistente Convidada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

outubro, 2023



SOCIOLOGIA
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Departamento de Sociologia

e-Velh@SER: Os Benefícios de Envelhecer na Sociedade em Rede

Daniela Filipa Ferreira da Silva

Mestrado em Sociologia

Orientadora:

Doutora Rosário Mauritti, Professora Associada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Mestre Sara Franco Silva, Assistente Convidada
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

outubro, 2023

*Dedico este trabalho aos meus avós que me ensinaram a
encarar a velhice como uma etapa natural da vida.
Espero um dia ter para os meus netos a mesma paciência e
amor que vocês tiveram para mim.*

AGRADECIMENTOS

Iniciei esta etapa em setembro de 2018. Desde essa data muitas mudanças sucederam, a nível profissional e a nível pessoal. Mas mantêm-se do meu lado as pessoas que sempre me apoiaram e motivaram para continuar. A minha família, em especial os meus pais e aos meus filhos. É a eles a quem tenho de agradecer em primeiro lugar. À minha mãe por me ter ensinado o significado da palavra persistência (alguns diriam que é teimosia, nós não). Ao meu pai por me ter sempre ensinado que em primeiro lugar estão os compromissos. Aos meus filhos por todas as vezes que abdiquei do tempo passado com eles para dedicar aos estudos, por todas as vezes que estava demasiado cansada para ir brincar ou para ouvir ou contar histórias. Agradecer também à minha tia Isabel Simões, sempre tão preocupada e disponível, e aos meus colegas de trabalho, que ouvem falar desta dissertação há tanto tempo e que me ajudaram a manter a motivação.

Não poderia deixar de agradecer à Câmara Municipal de Mafra, na pessoa da Senhora Vice-Presidente Aldevina Rodrigues, pela disponibilidade apresentada desde logo para realização desta investigação sobre uma das suas atividades. Um agradecimento também para os formadores que se prontificaram a colaborar na aplicação dos questionários e ainda a discutir o tema comigo.

Por último, mas não menos importante, um agradecimento muito especial à Professora Rosário Mauritti, pela partilha do conhecimento e pela assertividade com que me orientou neste percurso, e à Professora Sara Franco da Silva sempre disponível para esclarecer as dúvidas que iam surgindo fosse segunda-feira ou sábado.

A todos o meu muito obrigada. Consegui!

RESUMO

Nas últimas décadas as novas tecnologias de informação e comunicação assumiram um papel central no nosso quotidiano, conduzindo a uma revolução nos campos de conhecimento (Mateo, Poyato, & Servós, 2018) e contribuindo para novas formas de organização social que levou Castells (2002) a nomear a sociedade atual como *Sociedade em Rede*. Simultaneamente, verifica-se um progressivo envelhecimento da população, o que se afigura, por um lado, como uma conquista científica, por outro, como um desafio para as sociedades modernas (Rosa, 2012). Neste sentido, a nível europeu e nacional, tem sido realizado um investimento em políticas públicas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, nas quais as novas tecnologias de informação e comunicação são elencadas como um recurso para garantir o bem-estar, a segurança e a inclusão social dos séniores.

A presente investigação tem como objetivo explorar os benefícios de envelhecer numa sociedade em rede, nomeadamente conhecer os modos de relação dos séniores com as TIC e a forma como estes contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo.

Para o efeito optou-se pela combinação de metodologia quanti-qualitativa apoiada em análise documental, análise estatística de dados oficiais (Censos 2021) e análise de dados de um inquérito por questionário aplicado aos formandos da iniciativa “Espaço Além Fronteiras”, ações de formação de informática promovidas pela Câmara Municipal de Mafra destinadas à população sénior, entre março de 2022 e maio de 2023.

Palavras-chave: Sociedade em Rede; Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC); Envelhecimento ativo, saudável e participativo.

ABSTRACT

In recent decades the new information and communication technologies have assumed a central role in our daily lives, leading to a revolution in the fields of knowledge (Mateo, Poyato, & Servos, 2018) and contributing to new forms of social organization that led Castells (2002) to name the current society as a *Network Society*. At the same time, there is a progressive aging of the population, which appears, on the one hand, as a scientific achievement, on the other, as a challenge for modern societies (Rosa, 2012). In this sense, at European and national level, an investment has been made in public policies for the promotion of active and healthy aging, in which the new information and communication technologies are listed as a resource to ensure the well-being, safety and social inclusion of seniors.

This research aims to explore the benefits of ageing in a networked society, namely to know the ways of relationship of seniors with ICT and how they contribute to the promotion of active, healthy and participatory ageing.

For this purpose, we opted for the combination of quantitative-qualitative methodology supported by documentary analysis, statistical analysis of official data (2021 Census) and data analysis of a questionnaire survey applied to the trainees of the "Space Beyond Borders" initiative, computer training actions promoted by the Municipality of Mafra for the senior population, between March 2022 and May 2023.

Keywords: Networked Society; Information and Communication Technologies (ICT); Active, healthy and participatory aging.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	i
RESUMO	iii
ABSTRACT	v
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE QUADROS E ILUSTRAÇÕES	viii
INTRODUÇÃO	9
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
Capítulo 1.1. A Sociedade em Rede	11
1.1.1. Evolução da Sociedade em Rede em Portugal.....	11
1.1.2. Internet e Redes de Sociabilidade.....	13
Capítulo 1.2. As novas tecnologias de informação e comunicação para um envelhecimento ativo e saudável.....	15
1.2.1. Benefícios da utilização das TIC pelas pessoas idosas	16
1.2.3. Constrangimentos à utilização das TIC pelos idosos.....	17
1.2.3. Motivações e fatores potenciadores para a inclusão digital das pessoas idosas na sociedade em rede	19
PARTE II – METODOLOGIA	21
Capítulo 2.1. Desenho de Pesquisa	21
Capítulo 2.2. Metodologia e Objeto Empírico.....	23
2.2.1. Análise do inquérito por questionário	24
PARTE III – Os Benefícios de Envelhecer numa Sociedade em Rede: um Estudo de Caso sobre o Concelho de Mafra	29
Capítulo 3.1. O concelho de Mafra: uma breve caracterização.....	29
3.1.2. Espaço Além Fronteiras: uma iniciativa para a inclusão digital da população sénior.....	32
Capítulo 3.2. Caracterização da Amostra	33
3.2.1. Perfis Sociais e Condições de Vida	33
3.2.2. Trajetórias de contacto com as TIC.....	35
3.2.3. Práticas e Usos das TIC	37
3.2.4. Competências Digitais	39

3.2.5. Significados e Impactos do uso das TIC pelos s�eniores.....	40
Capítulo 3.4. Modos de relação dos S�eniores com as TIC.....	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	52

ÍNDICE DE QUADROS E ILUSTRAÇÕES

QUADROS

Quadro 2. 1 Quadro-resumo "Modos de Relação dos S�eniores com as TIC"	21
Quadro 2. 2 Dimensões e indicadores em análise	25
Quadro 3. 1 Caracterização sociodemográfica do concelho de Mafra	31
Quadro 3. 2 Caracterização sociodemográfica	33

FIGURAS

Figura 2. 1 Modelo de Análise.....	22
Figura 3. 1 Distribuição das freguesias do Concelho de Mafra por Tipologia de área de Residência (Fonte: elaboração própria)	29
Figura 3. 2 Perfis Sociais e Condições de Vida.....	34
Figura 3. 3 Trajetórias de contacto com as TIC	36
Figura 3. 4 Distribuição das categorias de caracterização sociodemográfica no espaço bidimensional das trajetórias de contacto com as TIC.....	37
Figura 3. 5 Práticas e Usos das TIC	38
Figura 3. 6 Competências Digitais	40
Figura 4. 1 Modos de Relação com as TIC e Atividade Profissional	44
Figura 4. 2 Modos de Relação com as TIC e Participação Social	45

INTRODUÇÃO

A presente dissertação foi elaborada no âmbito do Mestrado em Sociologia, para obtenção do grau de mestre. Centra-se na problemática do envelhecimento num contexto de sociedade em rede, tendo como objetivo estudar os benefícios de envelhecer numa sociedade em rede, nomeadamente conhecer os modos de relação dos séniores com as TIC e a forma como estes modos de relação contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo, através de atividade profissional numa fase posterior da vida ou da sua participação em ações de formação, voluntariado ou do movimento associativo.

Para explorar as hipóteses apresentadas optou-se pela combinação de metodologia quanti-qualitativa apoiada em análise documental, análise estatística de dados oficiais (Censos 2021) e análise de dados recolhidos através de aplicação de inquérito por questionário aplicado aos formandos da iniciativa “Espaço Além Fronteiras”, ações de formação de informática promovidas pela Câmara Municipal de Mafra destinadas à população sénior.

A dissertação está dividida em três componentes principais: Parte I - *Enquadramento teórico*, na qual é apresentada a revisão de literatura, dividida em dois capítulos. O primeiro aborda o conceito de sociedade em rede, e o seu desenvolvimento na sociedade portuguesa, identificando diferentes interpretações sobre a relação entre o uso da internet e as redes de sociabilidade. O segundo apresenta um breve enquadramento sobre o conceito de envelhecimento ativo e o desenvolvimento de políticas públicas neste âmbito, seguido de uma apresentação dos principais benefícios, constrangimentos e motivações na relação dos séniores com as TIC. Parte II - *Metodologia*, para apresentação do desenho de pesquisa, da metodologia e objeto empírico. Para efeito do presente estudo recorreu-se a uma abordagem dedutiva, partindo da questão “Modos de relação mais integrais dos séniores com as TIC contribuem para um envelhecimento ativo, saudável e participativo?” e identificando-se duas hipóteses que guiaram a análise: a) uma utilização mais integral das TIC contribui para que os séniores se mantenham ativos profissionalmente por mais tempo; b) séniores com modo de relação com as TIC mais integrais apresentam maiores níveis de participação social, através da frequência em ações de formação, voluntariado ou no movimento associativo. Parte III - *Os Benefícios de Envelhecer numa Sociedade em Rede: um Estudo de Caso sobre o Concelho de Mafra*, a última secção da dissertação apresenta os resultados obtidos através da análise univariada, bivariada e multivariada dos dados recolhidos. Primeiramente, apresenta-se uma breve descrição do concelho de Mafra e caracterização da população residente, apoiada em análise documental e em dados estatísticos oficiais (Censos 2021, INE) de forma a enquadrar o objeto empírico. De seguida uma caracterização sociodemográfica da amostra, identificando-se três perfis sociais distintos. Segue-se a análise das trajetórias de contacto com as TIC, práticas e usos das TIC, competências digitais,

significados e impactos do uso das TIC pelos séniores. Estas últimas análises suportaram-se nas tipologias identificadas por Coelho (2019) na sua tese de doutoramento “Séniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede”, tendo sido possível confirmar a aplicação das mesmas na amostra em estudo. Por fim, na discussão de resultados, foram testadas as hipóteses propostas, concluindo-se que modos de relação mais integrais dos séniores com as TIC contribuem para que estes se mantenham ativos profissionalmente por mais tempo, bem como para que apresentem maiores níveis de participação social, através da frequência em ações de formação, voluntariado ou no movimento associativo.

Por fim, nas considerações finais são apresentados os principais resultados obtidos, bem como identificadas futuras possibilidades de investigação.

Considerando que vivemos numa sociedade marcada, por um lado, pela incorporação das TIC e a sua aplicação no quotidiano, o que tem conduzido a mudanças na conceção do mundo (Mateo, Poyato, & Servós, 2018), por outro lado, pelo progressivo envelhecimento da população, que se afigura como uma conquista científica, e, simultaneamente, como um desafio para as sociedades modernas (Rosa, 2012), o estudo apresentado revela-se pertinente como uma abordagem aos contributos do uso das TIC em resposta aos desafios gerados pelo envelhecimento demográfico, nomeadamente o surgimento de novas formas de exclusão social.

Neste sentido, crê-se que as conclusões obtidas na presente investigação possam ser relevantes no contexto científico e que abram caminhos para novas investigações que conduzam a um conhecimento mais aprofundado sobre a mesma temática, contribuindo positivamente para que todos possamos envelhecer bem e integrados nas dinâmicas sociais de uma sociedade em constante transformação.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Capítulo 1.1. A Sociedade em Rede

No final do século passado o mundo assistiu a uma revolução tecnológica sem precedentes. Depois da invenção da máquina a vapor e da descoberta do petróleo que revolucionaram a sociedade a partir do final do século XVIII, protagonizando as duas revoluções industriais, a criação da Internet permitiu o desenvolvimento de uma nova forma de sociedade, a sociedade em rede.

Os progressivos desenvolvimentos tecnológicos e a evolução dos sistemas de comunicação conduziram à revolução da tecnologia da informação, sendo a internet *“simultaneamente o instrumento chave e o símbolo deste novo sistema tecnológico, tal como foi o motor elétrico na difusão da capacidade energética da eletricidade.”* (Castells, 2005)

A revolução da tecnologia da informação distingue-se das anteriores revoluções tecnológicas pela sua crescente capacidade e velocidade de processamento da informação, pela difusão global e criação de um sistema de informação comum, que conduziram a um padrão de descontinuidade nas bases materiais da economia, sociedade e cultura.

O paradigma da Tecnologia de Informação é, portanto, caracterizado por um sistema altamente complexo, disposto em forma de rede, difundido à escala global, impregnado em todas as esferas da vida e que evolui, não para *“o seu fechamento como um sistema, mas para a sua abertura como uma rede de acessos múltiplos”* (Castells, 2002, p. 94).

Esta forma de organização em rede levou Manuel Castells a afirmar que a sociedade da Era da Informação é uma Sociedade em Rede, sendo a rede um conjunto de nós interligados e uma estrutura aberta capaz de se expandir de forma ilimitada (Castells, 2002).

1.1.1. Evolução da Sociedade em Rede em Portugal

Apesar de ser reconhecido que o que acontece nas redes globais e locais que definem a sociedade em rede influencia os aspetos fundamentais da existência humana, independentemente do local de residência, *“a sociedade em rede desenvolve-se em cada país consoante a cultura, a história, a identidade e o modo de vida desse país.”* (Cardoso et al, 2005, p. 28)

Neste sentido, o desenvolvimento da sociedade em rede em Portugal não fica indiferente às características do desenvolvimento de Portugal, ao qual Machado & Costa (1998) denominaram *“modernidade inacabada”*. De acordo com os autores, a sociedade portuguesa aproxima-se dos padrões de modernidade característicos de países europeus, enfrentando novos desafios inerentes a esse desenvolvimento, como o envelhecimento demográfico, a emergência de novas formas de

pobreza, a crise das estruturas democráticas e a mediatização da sociedade. Contudo, a presença de algumas características de uma sociedade mais arcaica, como as deficientes qualificações da população, a especialização económica em setores de fraca intensidade tecnológica ou o limitado desenvolvimento das classes médias, dificultam as transformações em curso. Isto porque na transição para a sociedade em rede constituem-se como fatores diferenciadores níveis de escolaridade mais elevados e categorias profissionais que exigem maior mobilidade de informação, como é o caso dos profissionais técnicos de enquadramento (Silva et al., 2022). Também o nível de rendimento tem influência na adesão às TIC, sendo esta diretamente proporcional ao rendimento disponível.

Desta forma, apesar de se assistir à afirmação da sociedade em rede em Portugal, esta transição promove novas formas de desigualdade, nomeadamente entre gerações, uma vez que as gerações mais velhas são tendencialmente menos escolarizadas e ligadas a categorias profissionais que exigem menos qualificações e menor relação com a tecnologia, como é o caso dos agricultores a assalariados agrícolas (Costa & Mauritti, 2018).

O nível de escolaridade e a idade têm, deste modo, um impacto direto na adesão à internet. Os portugueses mais velhos e menos qualificados apresentam menor grau de adesão, representando a quase totalidade do grupo de pessoas que não se relaciona com a internet, e os mais novos beneficiam de uma *“socialização precoce (...) ou a oportunidade de acesso facultada, entre outros, pela escola, (...) fatores de grande importância na familiaridade com este tipo de recursos tecnológicos e no desenvolvimento de práticas de utilização mais correntes”*. (Cardoso et al, 2015, p. 132)

Não obstante, nos últimos anos assistiu-se a um aumento significativo da frequência de utilização de internet de forma generalizada. Destaca-se o crescimento da utilização de dispositivos móveis para o seu acesso, uma vez que oferecem aos utilizadores uma *“nova forma de aceder à informação e de partilhá-la, mais direta e mais instantânea”* (Cardoso et al, 2015, p. 159), em qualquer lugar.

No que respeita às formas de utilização da internet, Cardoso *et al.* (2015) identificam seis grandes domínios da sua utilização: comunicação, informação diversa, informação sobre atualidade, entretenimento, bens e serviços e criação de conteúdos, sendo este último o que menor representatividade tem entre os padrões de uso da sociedade portuguesa. Segundo os autores, *“a internet é hoje um meio de comunicação e de sociabilidade, um instrumento de circulação e de consulta de informação, seja noticiosa, virada para fins de ordem prática ou para fins educativos ou profissionais, um espaço de lazer e entretenimento, de práticas comerciais e de partilha de conteúdos”* (p. 155).

1.1.2. Internet e Redes de Sociabilidade

Nos anos 90, quando a internet começou a expandir-se e a conquistar cada vez mais utilizadores, a principal questão, que dominava os debates da época, era se a internet levaria os indivíduos ao isolamento e, no limite, ao corte com o “mundo real”, em prol da sua adesão às comunidades virtuais (Putnam, 2000; Mauritti, 2011). Assim, havia quem defendesse que a internet conduziria a uma desumanização das relações sociais e a um afastamento da vida real, podendo inclusive conduzir, em determinadas condições, a situações de solidão e estados depressivos. Contudo, no final do século XX, Wellman (1996), num estudo que conduziu, defendeu que as comunidades virtuais não têm de ser opostas às comunidades físicas. Estas são, sim, diferentes, apresentando regras e dinâmicas próprias e interagindo de forma distinta com outras formas de comunidade.

Como referem os autores, *“A internet tornou-se o elemento-chave para a combinação de formas de comunicação presenciais e virtuais, numa lógica acumulativa e não substitutiva.”* (Cardoso et al., 2015, p. 124)

Os novos meios tecnológicos possibilitam uma comunicação mais rápida, com menor custo e sem restrições de espaço e tempo, permitindo aumentar e acelerar as interações com um maior número de contactos. Desta forma, os indivíduos têm maior acesso à informação e, através das comunidades virtuais, acedem a uma variedade de contactos e recursos que ampliam as suas oportunidades e promovem a inovação (Kaufman, 2012).

As redes sociais online conduzem a processos de transformação dos modelos comunicacionais. As novas metodologias de comunicação não substituem as anteriores, mas, sim, relacionam-se entre si *“produzindo novos formatos de comunicação e permitindo novas formas de facilitar a capacitação, logo a autonomia comunicativa”* (Cardoso & Lamy, 2011, p. 76).

A utilização das novas tecnologias de comunicação contribui *“de alguma forma para uma mais incidente necessidade de aceleração da vida pessoal e de frequência de contacto com as redes de sociabilidade, transportando para a vida real a instantaneidade e a evolução constante que caracteriza o digital”* (Cardoso et al., 2015, p. 190).

Desta forma, a internet, ao contrário dos receios iniciais, pode contribuir para a multiplicação dos contactos estabelecidos com a família e os amigos e seu reforço, diminuindo a percepção de estar sozinho e afastado dos outros (Mauritti, 2011, p.92).

Capítulo 1.2. As novas tecnologias de informação e comunicação para um envelhecimento ativo e saudável

Se, por um lado, o envelhecimento demográfico se apresenta como uma conquista do desenvolvimento socioeconómico e da saúde pública, por outro lado, constitui-se como um desafio para as sociedades, pelo que se afigura como necessária a adoção de medidas que respondam aos desafios gerados pelo aumento da longevidade e envelhecimento da população.

Neste sentido, em 1982 a ONU realizou em Viena de Áustria uma Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, da qual resultou um Plano Internacional, tendo surgido neste contexto o conceito de Envelhecimento Ativo, que se veio a consolidar durante a década de 90. O conceito ganhou maior força em 2002, no seguimento da 2.ª Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid.

Reconhecendo a importância das novas tecnologias de informação e comunicação (TIC) para o crescimento e criação de emprego, para o incremento da qualidade de vida, especialmente para os cidadãos com necessidades especiais e para os cidadãos mais velhos, e para a inclusão social, em junho de 2006 foi aprovada a Declaração de Riga na sequência de uma Cimeira Interministerial subordinada à temática “*ICT for an inclusive society*” (Gil & Amaro, 2011).

Nesta sequência, em 2007, a Comissão das Comunidades Europeias divulgou uma comunicação intitulada “Envelhecer bem na sociedade da informação: uma iniciativa i2010” para apresentação do Plano de Ação no domínio “Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento”, que defende que através da utilização das novas TIC, os idosos conseguiriam tornar-se mais ativos na sociedade, ter melhor acesso a serviços de saúde e de apoio social, o que se traduz num benefício para a economia e sociedade em geral. Este plano de ação divide-se em três domínios:

a) *Envelhecer bem no trabalho*, permitindo que as pessoas possam permanecer ativas no mercado de trabalho por mais tempo e com maior qualidade, recorrendo às TIC como forma de tornar os locais de trabalho facilmente adaptáveis e flexíveis, bem como ferramentas para a aprendizagem.

b) *Envelhecer bem na comunidade*, utilizando as TIC para a redução do isolamento social através da criação de redes sociais e do acesso a serviços públicos e comerciais.

c) *Envelhecer bem em casa*, contribuindo para o aumento da qualidade de vida no domicílio através do recurso à tecnologia para um elevado grau de independência, autonomia e dignidade.

Em 2010, é lançada a Agenda Digital para a Europa que reflete, novamente, a preocupação com a inclusão digital das pessoas mais velhas, apresentando as TIC como um instrumento para a promoção de uma vida autónoma dos idosos. De acordo com o refletido na comunicação da agenda “*a utilização inteligente da tecnologia e a exploração da informação contribuirão para vencermos os desafios com que se defronta a sociedade, nomeadamente (...) o envelhecimento demográfico.*” (Comissão Europeia, 2010, p. 31)

Em 2012, um ano particularmente relevante no que concerne a iniciativas para a promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável, com a comemoração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações, foi apresentado, pela Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE), o Índice de Envelhecimento Ativo (*Active Ageing Index – AAI*). Este índice é constituído por 22 indicadores divididos em quatro dimensões: 1) emprego; 2) participação social; 3) independência, saúde e segurança; 4) capacitação e ambiente favorável ao envelhecimento ativo. A utilização das TIC surge como um indicador de medição desta última dimensão, o que demonstra a importância destas ferramentas para a capacitação dos cidadãos mais velhos.

Neste seguimento, o Governo português publicou em Diário da República o Despacho n.º 12427/2016, de 17 de outubro, que cria um grupo de trabalho interministerial para apresentar uma Proposta de Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável. Esta proposta de trabalho abrange o período 2017-2025, e é baseada em quatro Eixos Estratégicos: 1) Saúde, 2) Participação, 3) Segurança e 4) Medição, monitorização e investigação.

A educação e formação ao longo da vida e a utilização de tecnologias de informação e comunicação por parte das pessoas idosas surgem como medidas para alcançar os objetivos preconizados no Eixo Participação, nomeadamente a promoção das relações sociais e a participação social da pessoa idosa.

1.2.1. Benefícios da utilização das TIC pelas pessoas idosas

De acordo com Gil & Páscoa (2013) a utilização e aprendizagem das TIC pelas pessoas idosas contribui para a promoção da sua autonomia na realização das diferentes atividades quotidianas. Segundo estes, o conceito de envelhecimento saudável está relacionado com o bem-estar das pessoas idosas a dois níveis: funcional (bem-estar mental) e na interação com o meio (bem-estar social). A aprendizagem das TIC contribui para a promoção destes dois níveis de bem-estar, por um lado através do estímulo da memória e melhoria das capacidades intelectuais, e por outro através da promoção da comunicação e inclusão social.

Neste sentido, a utilização das TIC permite que as pessoas idosas permaneçam saudáveis e independentes por mais tempo, contribuindo para melhorar a sua qualidade de vida (Coelho, 2017). Neste contexto, tem sido abordado o conceito *ageing in place* para definir a possibilidade de envelhecer em segurança e de forma independente em casa, no seio da família, amigos e comunidade, tendo aqui as novas tecnologias um papel primordial no apoio às pessoas idosas (Coelho, 2019).

Por outro lado, considerando que as TIC estão presentes em todas as esferas da vida quotidiana e em todos os setores nos quais se exercem os direitos e deveres de cidadania, a inclusão digital das pessoas mais velhas é essencial para garantir o exercício pleno de cidadania (Gil, 2018).

Não menos importante são os benefícios que as TIC oferecem enquanto instrumento promotor das redes de sociabilidade. “A internet constitui um importante fator de estruturação das redes de suporte emocional dos séniores”, contribuindo para diminuir a sensação de solidão, reduzir a ansiedade e minorar as hipóteses de sofrer de depressão (Coelho, 2019, p. 34). As TIC revelam-se, deste modo, instrumentos muito importantes no combate ao isolamento e à solidão (Gil & Páscoa, 2013).

Estudos demonstram que as pessoas idosas utilizadoras de redes sociais online tendem a socializar mais frequentemente com amigos e família do que os não utilizadores (Coelho, 2019; Mauritti, 2011).

Verifica-se, desta forma, que a utilização das TIC representa diversos benefícios para as pessoas idosas, desde estímulo das suas capacidades funcionais e cognitivas, melhoria da qualidade de vida e promoção da autonomia e independência, garantia de exercício pleno de cidadania, promoção das redes de sociabilidade e diminuição do sentimento de solidão e isolamento, entre outros. De uma forma geral, a aprendizagem e utilização das TIC contribuem para uma inclusão, mais que digital, social.

1.2.3. Constrangimentos à utilização das TIC pelos idosos

Os dados estatísticos mostram que, apesar da progressiva adesão da população mais velha à utilização das novas tecnologias de informação e comunicação, este é o grupo etário com taxas de adesão mais baixas (Silva et al., 2022).

Neste contexto surge o conceito “*digital divide*” para definir as desigualdades existentes entre quem tem acesso e utiliza as TIC e os que não têm acesso ou não as utiliza. A idade é dos fatores que maior influência tem nesta diferenciação, fazendo-se distinção entre aqueles que nasceram e cresceram no contexto de sociedade em rede, os nativos digitais, e aqueles que tiveram contacto com as novas tecnologias numa fase posterior da sua vida, confrontando-se com a necessidade de adaptação a uma nova realidade (Coelho, 2019), o que em última instância poderá conduzir à privação do contacto com as novas tecnologias e à ausência de literacia e competências digitais que lhes permita uma integração destas tecnologias no seu quotidiano e, até mesmo, resultar numa “relação conflituosa” (Gil, 2016) que dificulta a perceção dos benefícios que as TIC podem oferecer e agrava os receios em relação à sua utilização (Coelho, 2019).

Acresce a este distanciamento das TIC as dificuldades associadas ao envelhecimento biológico. É importante reforçar que o processo de envelhecimento é um processo complexo e subjetivo, pelo que a categoria social de idosos é bastante diversificada, pela idade, género, classe social, recursos materiais, nível cultural e educacional (Mauritti, 2004). Tal como os jovens são distinguidos, por exemplo no sistema educativo, de acordo com a idade, também os idosos apresentam necessidades e características distintas de acordo com a sua idade e autonomia funcional. Neste sentido, a autora,

identificou cinco perfis-tipo distintos dentro do grupo etário dos idosos, que demonstram a heterogeneidade de configurações vivenciais e estruturais. Para identificação destes perfis foram consideradas variáveis como o nível de rendimentos e outros recursos, nomeadamente qualificações escolares e redes familiares e de sociabilidade, género, estado civil, local de residência (urbano/rural), padrões de consumo, forma de acesso à reforma e escalão etário. No que respeita à utilização das novas tecnologias, Mauritti verificou que são os perfis com padrões de consumo de nível médio a alto e com relações familiares presentes, nomeadamente relações intergeracionais, que têm acesso mais facilitado.

Também Coelho (2019), no seu estudo sobre a inclusão digital dos séniores na sociedade em rede, identificou quatro perfis distintos baseados nos modos de relação com as TIC. Nesta análise, concluiu que os séniores com maior capital escolar e cultural têm maior facilidade no acesso. Concluiu igualmente que as redes familiares e de sociabilidade têm um papel preponderante na inclusão dos séniores na sociedade em rede. Conclusões que vão ao encontro da análise realizada por Mauritti (2011).

Não obstante ser possível identificar diferentes padrões e perfis entre os idosos, características de ordem biológica relacionadas com o avançar da idade, como mudanças sensoriais e físicas (ex.: diminuição da acuidade visual, comprometimento do controlo motor fino) e mudanças cognitivas (ex.: diminuição da capacidade de processar rapidamente o conteúdo da memória de curto prazo e de reter informações sobre novos conteúdos), podem constituir um entrave ao uso das TIC (Coelho, 2019), especialmente porque, no geral, os produtos tecnológicos não estão adaptados a estas necessidades e limitações.

Outro obstáculo, já referido anteriormente, está relacionado com as reduzidas taxas de escolarização entre a população idosa que dificultam a aquisição de competências e literacia digital. Níveis reduzidos de literacia digital e de escolarização podem conduzir a consequências negativas na utilização das TIC (Petrella, Pinto, & Pereira, 2017).

Também razões de ordem financeira constituem obstáculo à utilização das TIC, *“espelhando as desigualdades que afetam a população mais idosa de alguns países”* (Coelho, 2019, p. 19).

Aos fatores já mencionados, juntam-se campanhas publicitárias que não suscitam interesse a este grupo e promovem a indiferença, uma vez que, apesar de se estarem a verificar mudanças, as TIC tendem a ser associadas ao público mais jovem.

Conclui-se, assim, que *“as razões de não uso da internet pelos séniores frequentemente representam desfavorecimentos a vários níveis”*, bem como desigualdades, não só de ordem material, mas também simbólica (Coelho, 2019, p. 19).

1.2.3. Motivações e fatores potenciadores para a inclusão digital das pessoas idosas na sociedade em rede

As mudanças associadas à revolução tecnológica podem despoletar a alienação das pessoas mais velhas com menor educação e competências digitais, pelo que a educação é um fator chave para a capacitação dos idosos numa sociedade digital (Robles & Cano, 2019).

Reconhecendo a importância das TIC na vida dos cidadãos, vários projetos e políticas apostam na educação para o mundo digital. A educação dos idosos para o mundo digital apresenta-se como uma dimensão especialmente relevante para uma pedagogia gerontológica que contribui para o crescimento pessoal e social deste grupo.

Henrique Gil (2018) identifica a formação em TIC para os cidadãos mais velhos como *“uma necessidade óbvia e instrumental para a promoção de uma infoinclusão”*, referindo que é importante privilegiar os aspetos mais afetivos e relacionais, criando espaços de convívio onde as TIC sejam *“o suporte e/ou o instrumento para a inclusão”*, bem como garantir o envolvimento desta população na procura de novas soluções digitais de forma a que estas correspondam *“aos seus anseios e necessidades objetivas, no seio das suas rotinas”* (Gil, 2018, p. 292).

O autor refere ainda que as aprendizagens de TIC *“promoverão novos conhecimentos em todas as áreas que irão permitir uma mais adequada realização de novas atividades numa sociedade cada vez mais digital para que se sintam mais integrados e mais socialmente incluídos”* (Gil, 2018, p. 284).

A promoção da literacia digital entre a população idosa coloca-se, então, como um desafio na sociedade contemporânea, podendo representar a chave para o alcance de um envelhecimento mais ativo e com melhor qualidade.

A par da promoção da literacia digital, outros fatores são também impulsionadores da inclusão digital das pessoas mais velhas.

Primeiramente, é importante investir no desenvolvimento de tecnologia amigável para pessoas idosas, que se adaptem às suas necessidades, capacidades e limitações, tanto a nível ergonómico, de interfaces e de linguagem. Aliás, a adaptação do design dos recursos tecnológicos às capacidades dos utilizadores seniores pode reduzir as competências exigidas para o seu manuseamento (Coelho, 2017). Importa fazer referência à relevância que tem o envolvimento dos próprios idosos na pesquisa e decisões sobre os novos produtos, de forma a que estes contribuam para mudar as TIC e lhe atribuam outro valor e significado. A perceção do valor das TIC é também um fator a ter em consideração, pois *“a apropriação não tem que ver com a idade ou com a frequência de utilização, mas sim com a capacidade de gerar algum tipo de valor com o uso que se faz”* (Coelho, 2019, p. 33).

Também o contacto com outras pessoas que utilizem TIC influencia a sua utilização, além de oferecer uma rede de suporte técnico de contactos informais que transmite segurança aos utilizadores

mais velhos e menos experientes. Relacionado com este fator, a presença de crianças no agregado familiar motiva os idosos a se envolverem com a internet, destacando-se o papel das relações intergeracionais na adesão às novas tecnologias pelos mais velhos (Coelho, 2019).

Acrescem como motivações para a aprendizagem e utilização das TIC fatores culturais e sociais. Entre os primeiros destacam-se a curiosidade por aprender sobre uma área desconhecida, a utilidade das TIC no quotidiano, e o desejo de permanecer intelectualmente ativo. Relativamente aos fatores sociais, a necessidade de comunicar com familiares e amigos, a vontade de atualizar conhecimentos e sentir-se integrado na sociedade digital, bem como diminuir os impactos do isolamento, são as principais motivações para a adesão às aprendizagens TIC (Gil, 2018).

Conclui-se, desta forma, que para o sucesso da inclusão dos mais velhos na sociedade em rede é essencial apostar na sua literacia digital, tendo sempre em consideração as suas motivações e necessidades específicas.

PARTE II – METODOLOGIA

Esta dissertação tem como principal objetivo estudar os benefícios de envelhecer numa sociedade em rede, nomeadamente conhecer os modos de relação dos séniores com as TIC e a forma como estes modos de relação contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo. Nesta secção serão apresentados o desenho de pesquisa e as operações metodológicas adotadas.

Capítulo 2.1. Desenho de Pesquisa

A relação entre os séniores e as TIC na sociedade em rede tem sido alvo de outros estudos, como é o caso do trabalho realizado por Coelho (2017, 2019, 2022), que serviram como ponto de partida para a formulação da problemática central da presente dissertação, cuja intenção é, através de uma abordagem dedutiva, realizar um estudo de caso sobre os modos de relação da população sénior residente no concelho de Mafra com as TIC, com o objetivo de responder à questão: “Modos de relação mais integrais dos séniores com as TIC contribuem para um envelhecimento ativo, saudável e participativo?”. Esta pesquisa tenciona primeiramente identificar perfis com base nos modos de relação com as TIC, tendo como referência a tipologia definida por Coelho (2019), ilustrada no quadro que se segue.

Quadro 2. 1 | Quadro-resumo "Modos de Relação dos Séniores com as TIC"

Modos de Relação (Tipologias)	Intensidade/complexidade da relação	Caráter/vertente principal da utilização
RETRAÍDOS	Reduzida	Social ou utilitário/informativo
RELACIONAIS	Intermédia	Social
INSTRUMENTAIS	Intermédia	Utilitário/informativo
INTEGRAIS	Elevada	Social e utilitário/informativo

Fonte: Coelho, 2019 (elaboração própria)

Numa segunda fase, pretende-se perceber a relação entre os modos de utilização das TIC pelos séniores e os contributos que estes poderão ter para um envelhecimento ativo, saudável e participativo, suportando a análise nos domínios definidos no Plano de Ação elaborado pela Comissão das Comunidades Europeias (2007), a saber: a) Envelhecer bem no trabalho; b) Envelhecer bem na comunidade; c) Envelhecer bem em casa.

Para o efeito, o presente estudo de caso pretende questionar se uma utilização mais integral das TIC contribui para que os séniores:

- a) Se mantenham ativos profissionalmente por mais tempo;

- b) Apresentam maiores níveis de participação social, através da frequência de ações de formação, voluntariado ou do movimento associativo;

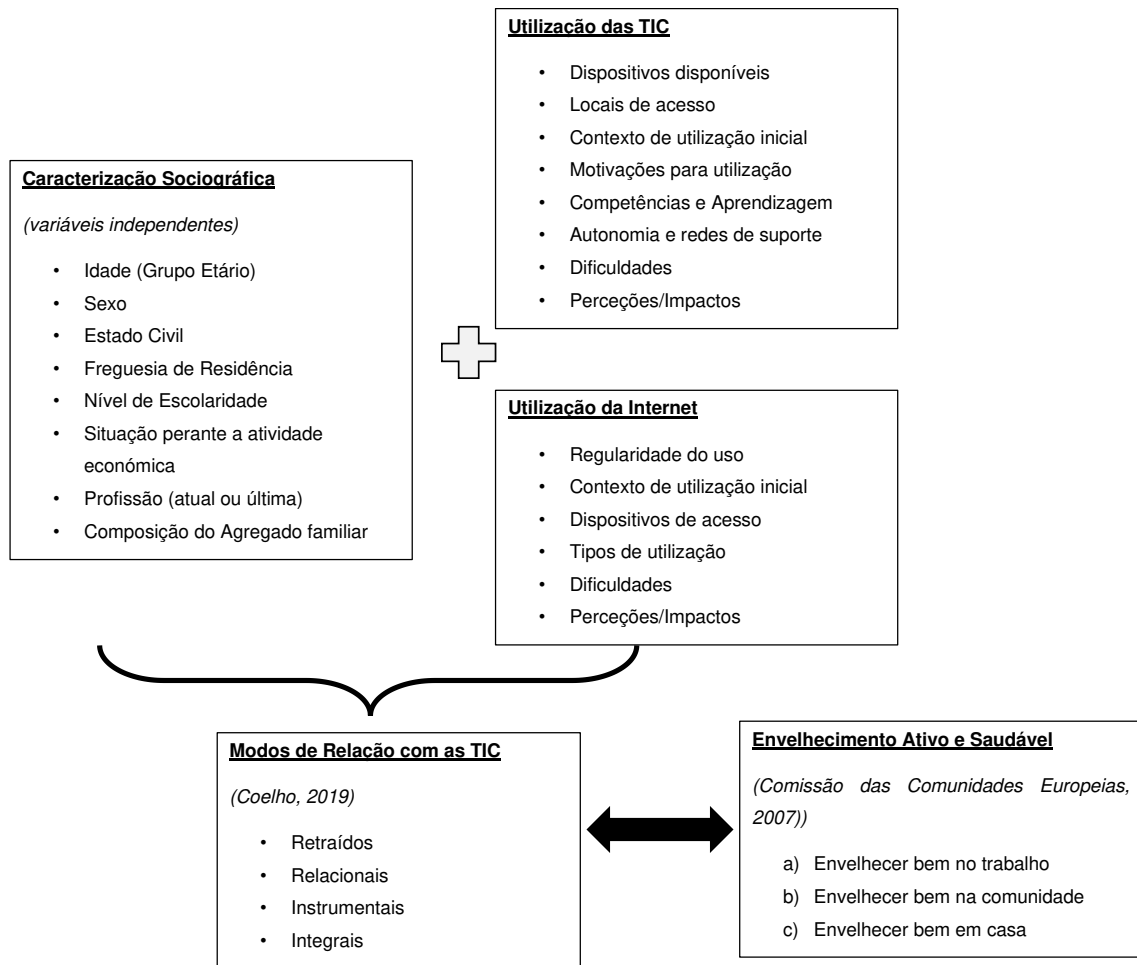


Figura 2. 1| Modelo de Análise

Fonte: elaboração própria

Capítulo 2.2. Metodologia e Objeto Empírico

No que concerne à metodologia aplicada, recorreu-se à combinação de metodologia quanti-qualitativa, apoiada em:

- a) Análise documental, para aprofundar o conhecimento sobre a caracterização da população e do território do concelho de Mafra, bem como sobre as ações dinamizadas que concorrem para os objetivos do presente estudo. Neste sentido, foram utilizados como fontes de informação os seguintes documentos elaborados pela Câmara Municipal de Mafra: Diagnóstico Social de Mafra 2023, Plano de Desenvolvimento Social de Mafra 2023-2026, Plano de Ação da Rede Social 2022 e Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável do Município de Mafra (2019). Foram utilizados, também, alguns documentos de apoio, como planos e relatórios de atividade e manuais de formação, à atividade “Espaço Além Fronteiras”, uma iniciativa desenvolvida pela Câmara Municipal de Mafra, que tem como objetivo a formação de pessoas com mais de 55 anos na área de informática na ótica do utilizador.
- b) Análise quantitativa dos dados dos Censos 2021, para um retrato da população sénior residente no Município de Mafra;
- c) Análise quantitativa dos dados de um inquérito por questionário aplicado a pessoas séniores residentes no concelho de Mafra que frequentaram ações de formação na área de informática.

A combinação da análise destes diferentes tipos de dados permite, por um lado, conhecer de forma mais aprofundada as características da população em estudo através da análise de documentos estratégicos, bem como de dados estatísticos oficiais, e por outro lado aferir sobre as práticas, experiências e perceções dos indivíduos através da aplicação de um inquérito por questionário.

A população em estudo são séniores utilizadores das novas tecnologias de informação e comunicação, tendo sido considerados como séniores, para efeito do presente estudo, pessoas com 55 e mais anos de idade, depois de verificado que a partir do escalão 55-64 anos existe uma crescente representatividade de indivíduos em situação de inatividade¹, aproximando-os, no espaço social, dos patamares etários superiores, uma vez que se veem despojados do *status* social que lhes conferia a situação profissional anterior. (Mauritti, 2004)

¹ De acordo com dados fornecidos pelo INE, no ano 2022 30,6% das pessoas com idade compreendida entre os 55 e os 64 anos estavam em situação de inatividade, valor muito superior à taxa de inatividade dos grupos etários anteriores, 45-54 e 35-44 anos, com respetivamente, 9,7% e 6,2%.

2.2.1. Análise do inquérito por questionário

A constituição do corpus empírico das informações obtidas através do inquérito por questionário é suportada numa amostra não probabilística, sem garantia de representatividade estatística de toda a população sénior do concelho de Mafra, tendo sido selecionados para responder ao questionário os formandos da ação “Espaço Além Fronteiras”. O questionário foi aplicado entre 17 de março de 2022 e 17 de maio de 2023, em formato online, através da aplicação *Google Forms*, em contexto de sala de aula, com a presença do formador. Responderam ao inquérito 135 séniores, que corresponde à totalidade dos formandos, pelo que se trata de uma amostra censitária. As idades estão compreendidas entre os 55 e os 84 anos de idade, verificando-se uma sobre representação da população feminina (59,5%), o que estatisticamente é expectável dada a faixa etária em estudo. Em média, o preenchimento do questionário demorou entre 45 a 60 minutos.

Respeitando o disposto no Código de Conduta e Ética na Investigação do Iscte – Instituto Universitário de Lisboa e no Código Deontológico da Associação Portuguesa de Sociologia, foi respeitado o princípio da voluntariedade de fornecimento de informação por parte dos inquiridos. Considerando que o preenchimento do questionário foi em formato on-line, o consentimento informado foi assegurado na primeira secção do questionário (folha de rosto), através da qual os inquiridos foram informados sobre o âmbito e objetivos da investigação, que a participação no inquérito é de carácter facultativo, que será salvaguardado o direito à privacidade e ao anonimato, e que os dados recolhidos serão utilizados apenas para efeito do presente projeto de investigação. Estas informações foram também partilhadas presencialmente pela investigadora na primeira ou na última sessão de cada ação de formação.

O inquérito é constituído por indicadores objetivos, para recolha de informação que permita a caracterização sociodemográfica dos participantes, das suas relações de sociabilidade, práticas quotidianas e de lazer, formas de participação profissional, social e cívica, bem como sobre a forma como se relacionam com as TIC (tipos de utilização, competências e impactos). Por outro lado, incorpora também indicadores subjetivos que pretendem conhecer as perceções e orientações valorativas dos séniores sobre a utilização das TIC e o seu impacto no processo de envelhecimento. O questionário foi, assim, estruturado em oito secções: I) Caracterização sociodemográfica, socioeducativa e socioprofissional (idade, sexo, estado civil, freguesia de residência, nível de escolaridade, condição perante a atividade económica, profissão – atual ou última); II) Redes de sociabilidade (caracterização do agregado familiar, relações familiares, de vizinhança e amicais); III) Participação Social e Ocupação do Tempo (atividade profissional, participação em atividades formativas, de voluntariado e/ou do movimento associativo, práticas da vida quotidiana e de lazer); IV) Satisfação com a vida (perceções sobre o grau de satisfação com a vida tendo em consideração

fatores de ordem material e imaterial, nomeadamente, relações sociais, saúde, trajetória de vida); V) Utilização das TIC (dispositivos utilizados, locais de acesso, contextos e motivações iniciais de utilização, grupos de referência e redes de suporte, autonomia e principais dificuldades na utilização); VI) Competências Digitais e Formação em TIC (fatores de influência para aquisição de competências digitais, participação em ações de formação, principais motivações e vantagens da frequência das ações); VII) As TIC para um Envelhecimento Ativo e Saudável (percepções e principais vantagens da utilização das TIC no quotidiano); VIII) Utilização da Internet (frequência e tipos de utilização, dispositivos de acesso à internet, utilização de internet móvel, principais dificuldades, vantagens e impactos na utilização da internet).

Quadro 2. 2 | Dimensões e indicadores em análise

Dimensão	Indicador
Perfis Sociais e Condições de Vida	Grupo etário ²
	Sexo
	Estado civil
	Grau escolaridade ³
	Classe social ⁴
	Situação atual perante a atividade económica
	Tipologia da área de residência ⁵
	Composição do agregado familiar ⁶
Trajelórias de contacto com as TIC	Idade da reforma ⁷
	Década de início de utilização da internet
	Contexto de início de utilização das TIC
	Motivações para utilização das TIC
Práticas de uso das TIC	Domínio de Uso: Pesquisas diversas e entretenimento
	Domínio de Uso: Comunicação e redes sociais
	Domínio de Uso: Criação de conteúdos
	Domínio de Uso: Acesso a serviços
	Locais de acesso por Dispositivos

² O questionário permitiu recolher dados sobre a idade dos inquiridos à data de preenchimento do mesmo. Na análise as idades foram segmentadas em três grupos etários (Até 64 anos; 65 - 74 anos; 75 - 84 anos) tendo por referência a diferenciação realizada por Mauritti (2004) em “Padrões de Vida na Velhice”.

³ Os níveis de escolaridade foram agrupados em quatro graus: até ensino primário, ensino básico (2.º/3.º ciclo), ensino secundário e ensino superior. Optou-se por esta agregação uma vez que o ensino primário (4 anos) foi declarado obrigatório em 1960 (Decreto-Lei n.º42884, de 28 de maio de 1960)

⁴ Não tendo sido recolhida informação sobre a situação perante a atividade profissional antes do ingresso na reforma, o indicador classe social foi construído tendo em consideração o tipo de atividade profissional e o nível qualificacional dos inquiridos. (Costa & Mauritti, 2018)

⁵ A tipologia de área de residência foi segmentada de acordo com a definição proposta no Diagnóstico Social de Mafra (2023), que se explica no próximo capítulo.

⁶ Foram recolhidos dados sobre o número de elementos do agregado familiar e relação de parentesco destes com o entrevistado. Na análise dos dados optou-se por diferenciar entre os que vivem sós ou acompanhados.

⁷ A idade da reforma foi segmentada em três grupos etários que permitem distinguir entre ingresso na reforma pela idade (> a 65 anos), por reforma antecipada (60 a 64 anos) ou reforma por doença (< 60 anos).

	Regularidade de utilização da internet
Competências Digitais	Autonomia no uso das TIC por tarefa
	Autonomia no uso da Internet por tarefa
	Principais dificuldades no uso das TIC
	Redes de apoio no uso das TIC
Significados	Principais vantagens do uso das TIC
	Significados do uso das TIC no quotidiano
	Dependência da utilização das TIC
Impactos	Impactos do uso das TIC no quotidiano

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Recorreu-se a procedimentos de análise univariada, bivariada e multivariada dos dados.

Num primeiro momento, efetuou-se uma análise exploratória das variáveis e avaliaram-se as suas distribuições, valores omissos, outliers e medidas descritivas.

Numa segunda fase, e no que refere à dimensão, “práticas de uso das TIC”, para reduzir a multidimensionalidade e aumentar a interpretabilidade dos dados, aplicaram-se técnicas estatísticas multivariadas como análises fatoriais lineares (Análise de Componentes Principais – ACP), tendo como objetivo a identificação de diferentes dimensões suscetíveis de agregar os diferentes tipos de uso das TIC. Verificou-se uma boa adequabilidade da ACP, dado que KMO = 0,811 – acima do valor recomendado de 0,6 (Reis, 1977) e o teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($X^2(595) = 1950,6492$; $p < 0,05$). Foram extraídas quatro componentes⁸ (critério da variância explicada, as quatro componentes explicam 63,3% da variância). Em função dos itens com peso preponderante em cada uma das quatro componentes conclui-se a existência de quatro dimensões de tipos de utilização das TIC: pesquisas diversas e entretenimento; comunicação e redes sociais; criação de conteúdos; acesso a serviços⁹. A partir destes resultados construíram-se quatro índices (variáveis compósitas), que traduzem as médias das respostas dos inquiridos aos itens com maior peso em cada uma das dimensões. Avaliou-se previamente a consistência interna através do cálculo do alfa de Cronbach:

⁸ Os participantes foram convidados a indicar a frequência de utilização da internet, numa escala de quatro valores (nunca, raramente, ocasionalmente, frequentemente) para as seguintes atividades: (Componente 1) pesquisar sobre locais que gostava de conhecer/visitar, pesquisar sobre locais que conheceu/visitou, aprender sobre temas específicos, pesquisar sobre produtos e serviços, ver vídeos, ouvir música, pesquisar informação sobre saúde, ver séries, ver tutoriais, pesquisar informação diversa, ler notícias; (Componente 2) contactar com pessoas que estão longe, enviar/receber mensagens, contactar com familiares e amigos, fazer videochamadas, utilizar as redes sociais, enviar/receber fotografias, procurar amigos/colegas que não vê há muito tempo; (Componente 3) criar/publicar vídeos online, criar conteúdos em blogs/páginas da internet, criar publicações nas redes sociais, fazer reclamações/sugestões de melhoria de serviços, comentar publicações nas redes sociais, responder a questionários, assinar petições; procurar amigos/colegas que não vê há muito tempo, jogar – estas duas últimas foram excluídas; (Componente 4) pesquisar sobre política, realizar compras, partilhar opinião sobre questões de interesse público, enviar/receber emails.

⁹ A denominação das dimensões teve como referência os domínios de utilização identificados por Cardoso et al (2015): comunicação, informação diversa, informação sobre atualidade, entretenimento, bens e serviços e conteúdos gerados pelo utilizador.

componente 1 ($\alpha = 0,941$), componente 2 ($\alpha = 0,920$), componente 3 ($\alpha = 0,863$), componente 4 ($\alpha = 0,877$). Considerou-se a existência de uma boa consistência interna dado que o alfa de Cronbach é superior a 0,7 em todas as componentes. De seguida, os itens criados foram tornados em variáveis dicotómicas (utiliza; não utiliza).

Finalmente, para perceber e ilustrar as relações (associações) entre as múltiplas categorias das variáveis e com vista à identificação de perfis relativamente às dimensões de análise, realizaram-se análises de correspondências múltiplas (ACM), as quais permitiram projetar em planos bidimensionais as estruturas multidimensionais dos espaços em análise. A análise dos dados foi realizada com recurso ao programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences, IBM SPSS Statistics, versão 28.0).

PARTE III – OS BENEFÍCIOS DE ENVELHECER NUMA SOCIEDADE EM REDE: UM ESTUDO DE CASO SOBRE O CONCELHO DE MAFRA

Capítulo 3.1. O concelho de Mafra: uma breve caracterização

O concelho de Mafra, constituído por 11 freguesias/uniões de freguesias, localiza-se no Distrito de Lisboa, apresentando um posicionamento estratégico no contexto da Área Metropolitana de Lisboa, considerando que demarca a transição entre as áreas predominantemente urbanas e as áreas com predominância rural do distrito. De acordo com os resultados dos Censos 2021, o concelho de Mafra, com 86.515 habitantes, registou o segundo maior aumento populacional em território nacional, tanto em termos absolutos (+9.830 habitante) como em termos relativos (+12,8%). Este crescimento populacional deve-se maioritariamente a perdas populacionais dos concelhos mais urbanos da AML, refletindo as dificuldades de acesso à habitação nesses polos, e a crescente atratividade induzida pela qualidade de vida que os territórios mais rurais podem oferecer num quadro de proximidade à capital. (Câmara Municipal de Mafra, 2023a) Também o crescimento natural tem contribuído para o aumento de população no território, registando o concelho taxas de crescimento natural positivas, superiores às registadas na AML e no país. No que respeita às dinâmicas demográficas internas, é possível distinguir três tipologias de freguesias. O Corredor

Urbano Central, constituído pelas freguesias que integram a N116 (Mafra, União de Freguesias de Malveira e São Miguel de Alcainça, e União de Freguesias de Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés), a Fachada Atlântica, constituída pelas freguesias, junto à faixa costeira, que integram a Reserva Mundial de Surf (Santo Isidoro, Ericeira, Carvoeira), e a Zona Rural, constituída pelas restantes freguesias, mais afastadas da N116 (Encarnação, União de Freguesias de Azueira e Sobral da Abelheira, União de Freguesias de Enxara do Bispo, Gradil e Vila Franca do Rosário, União de Freguesias de Igreja Nova e Cheleiros, e Milharado). No último período intercensitário verificou-se um crescimento populacional transversal a todas as freguesias, contudo, com maior destaque para as que formam o Corredor Urbano Central e as que se localizam na Fachada Atlântica. É também nestas freguesias que se verifica maior proporção de jovens e adultos em idade ativa. Em oposto, é notória a representatividade da



Figura 3. 1| Distribuição das freguesias do Concelho de Mafra por Tipologia de Área de Residência (Fonte: elaboração própria)

população sénior na Zonal Rural, freguesias onde se identificam índices de longevidade¹⁰ mais elevados (mais de 1/3 dos séniores têm idade superior a 75 anos). De realçar a contratendência da freguesia do Milharado em comparação às restantes freguesias da Zona Rural no que respeita à distribuição da população por grupos etários, destacando-se como a freguesia com o perfil etário mais jovem de todo o concelho, o que está relacionado com a elevada presença de famílias numerosas (8,2%). No que respeita aos níveis de escolaridade, são as freguesias da Zona Rural que apresentam maior proporção de indivíduos com ensino básico, em oposição às freguesias da Fachada Atlântica e do Corredor Urbano Central, onde se destacam níveis de escolaridade mais elevados. De notar também que é nas freguesias da Zona Rural que se identifica maior proporção de viúvos, o que está diretamente relacionado com o perfil etário mais envelhecido. No Corredor Urbano Central destacam-se os solteiros e divorciados.

Não obstante o progressivo envelhecimento da população face a 2011, o concelho de Mafra apresenta-se como o território mais jovem da AML.

Contudo, reconhecendo os desafios que o envelhecimento demográfico coloca às sociedades atuais, a Câmara Municipal de Mafra, numa perspetiva de prevenção, e em linha com as políticas nacionais e internacionais vocacionadas para a promoção do envelhecimento ativo, publicou, em 2019, a Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável do Concelho de Mafra (EMEASCM), através da qual assume o compromisso de desenvolver medidas e/ou atividades que visem a melhoria de bem-estar dos munícipes, independentemente da idade. Neste sentido, é destacado o programa Geração SEI – Saber, Experiência e Idade, que reúne um conjunto de atividades direcionadas às pessoas mais velhas com o objetivo de valorizar o seu papel na sociedade, promovendo a sua plena participação social e o seu bem-estar integral. Entre as atividades que integram o programa Geração SEI, destaque para o Espaço Além Fronteiras – ações de formação em informática dirigidas à população com mais de 55 anos de idade, que concorre para os objetivos identificados na EMEASCM (Incentivar a participação de pessoas idosas em atividades culturais, desportivas e desenvolvimento pessoal) e no Plano de Desenvolvimento Social de Mafra (Potenciar a aquisição de competências digitais).

Na próxima secção encontra-se uma breve apresentação da atividade Espaço Além Fronteiras, onde se aborda os fundamentos para a sua criação e a evolução ao longo dos últimos anos.

¹⁰ De acordo o INE o Índice de Longevidade representa a relação entre a população mais idosa e a população idosa, sendo habitualmente definida como o quociente entre o número de pessoas com 75 e mais anos e o número de pessoas com 65 e mais anos. No entanto, uma vez que para o efeito do presente estudo é considerada a população sénior, como a população com mais de 55 anos, o Índice de Longevidade foi calculado tendo em consideração o quociente da população com mais de 75 anos e a população com mais de 55 anos.

Quadro 3. 1 | Caracterização sociodemográfica do concelho de Mafra

			Município de Mafra	Fachada Atlântica			Corredor Central Urbano			Zona Rural				
				Santo Isidoro	Ericeira	Carvoeira	Mafra	U.F. Malveira e São Miguel de Alcaíça	U.F. Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés	Encarnação	U.F. Azueira e Sobral da Abelheira	U.F. Enxara do Bispo, Gradil e V.F. do Rosário	U.F. Igreja Nova e Cheleiros	Milharado
População Total (2021)		n	86515	4396	12359	2848	20781	9647	10815	4918	4434	3979	4693	7645
		%	-	5,1	14,3	3,3	24,0	11,2	12,5	5,7	5,1	4,6	5,4	8,8
Crescimento Populacional (2011-21)		%	12,8	15,3	20,5	32,2	15,5	16,8	9,7	2,5	2,7	3,7	7,0	8,9
Grupo Etário	Jovens (<24 anos)	n	23971	1130	3233	753	6070	2764	3061	1288	1056	1049	1242	2325
		%	27,7	25,7	26,2	26,4	29,2	28,7	28,3	26,2	23,8	26,4	26,5	30,4
	Adultos (25 a 54 anos)	n	36965	1741	5248	1252	9063	4420	4720	1935	1701	1615	1959	3311
		%	42,7	39,6	42,5	44,0	43,6	45,8	43,6	39,3	38,4	40,6	41,7	43,3
	Séniiores (> 55 anos)	n	25579	1525	3878	843	5648	2463	3034	1695	1677	1315	1492	2009
		%	29,6	34,7	31,4	29,6	27,2	25,5	28,1	34,5	37,8	33,0	31,8	26,3
Índice de Longevidade		%	28,9	27,5	27,8	29,3	27,9	29,2	27,8	33,1	33,8	31,9	30,7	25,2
Grau Escolaridade	até ao 1.º ciclo	%	30,1	32,9	26,7	28,4	26,8	28,3	28,7	36,3	38,9	36,9	35,1	32,5
	2/3.º ciclo	%	26,7	26,1	24,4	23,9	26,2	26,9	25,8	31,0	30,4	29,6	26,0	28,7
	Sec. ou Superior	%	43,1	41,0	48,9	47,6	47,0	44,8	45,5	32,8	30,7	33,4	38,9	38,7
Estado Civil	Solteiro	%	47,1	44,5	47,5	46,1	48,0	50,6	47,7	44,8	41,0	43,9	45,9	48,4
	Casado	%	38,3	41,2	36,1	39,3	38,0	34,9	37,6	40,1	43,2	42,0	38,8	39,3
	Divorciado	%	8,8	8,3	10,8	9,4	9,0	9,2	8,9	7,3	7,4	6,6	8,8	7,3
	Viúvo	%	5,8	6,1	5,7	5,2	4,9	5,3	5,7	7,8	8,4	7,5	6,5	5,0

Fonte: INE, Censos da População 2011 e 2021, consultado em 25 de setembro de 2023 (elaboração própria)

3.1.2. Espaço Além Fronteiras: uma iniciativa para a inclusão digital da população sénior

A atividade Espaço Além Fronteiras contou com a sua primeira edição em 2005, constituindo-se como um dos projetos com maior longevidade da Câmara Municipal de Mafra. Foi desenhado pela, então, Divisão de Educação e Ação Social (Departamento Sociocultural), atualmente Divisão de Intervenção Social, Saúde, Emprego e Habitação (Departamento de Desenvolvimento Socioeconómico), com o objetivo de dar a conhecer à população sénior do concelho as novas tecnologias do século XXI através de formações de carácter itinerante e gratuito, bem como promover espaços de convívio e de ocupação de tempos livres para este grupo etário. A ação começou por se realizar em sete locais dispersos pelo concelho, sendo possível aos formandos participar em dois níveis de formação: Nível I – iniciação à informática e internet e Nível II – aperfeiçoamento, Word e Excel. Cada ação tinha a duração de 20h. Em 2009, considerando as sugestões de melhoria dos formandos, foi aumentado o número de horas de formação de 20h para 25h. Em 2017, o Nível II foi reformulado para “aperfeiçoamento à informática e internet” e em 2018, foi alargado a todas as Freguesias e Uniões de Freguesia do concelho.

No ano 2019, no seguimento da candidatura do Município de Mafra ao Programa Idade+ (Lisboa 2020, Fundo Social Europeu), o segundo nível de formação foi novamente reformulado de forma a promover a utilização de dispositivos móveis para acesso à internet.

Em 2020, devido à situação de pandemia COVID-19, a atividade foi suspensa, pela primeira vez desde 2008, retomando em 2022, data a partir da qual começaram a ser aplicados os questionários aos formandos no âmbito da presente dissertação.

No final de todas as ações os formandos recebem um certificado de formação e preenchem um questionário de satisfação. Da avaliação de satisfação realizada têm sido sempre obtidos graus de satisfação superiores a 90%. Como sugestão de melhoria, os formandos têm apelado pela continuidade do projeto, bem como sugerem o aumento de horas de formação. De ressaltar que vários formandos repetiram as ações em anos consecutivos, verbalizando que sentem necessidade de “relembrar” os conteúdos.

Capítulo 3.2. Caracterização da Amostra

3.2.1. Perfis Sociais e Condições de Vida

Responderam ao inquérito 135 séniores, que corresponde à totalidade dos formandos que participaram na atividade “Espaço Além Fronteiras” entre 17 de março de 2022 e 17 de maio de 2023, pelo que se trata de uma amostra censitária. As idades estão compreendidas entre os 55 e os 84 anos de idade ($M = 68,7$; $DP = 7$), verificando-se uma sobre representação da população feminina (60%). Do total de inquiridos, a grande maioria encontrava-se reformada (73%), 20% identificaram-se como trabalhador familiar não remunerado e 7% encontravam-se desempregados. Nenhum dos inquiridos tinha uma atividade profissional no momento de aplicação do questionário. No que respeita ao estado civil, a maioria são casados ou unidos de facto (67%), seguindo-se os viúvos (17%) e os divorciados (10%). Verifica-se ainda que grande parte dos indivíduos viúvos ou divorciados são mulheres (71% e 79% respetivamente). Do total, 47% residem em freguesias da Zona Rural, 36% em freguesias do Corredor Urbano Central e 16% na Fachada Atlântica. Considerando a faixa etária em estudo, existe uma sobre representação de indivíduos com qualificações até ao ensino básico (68,4%). Não obstante, um terço é detentor de ensino secundário ou superior. No quadro 3.2 apresenta-se a caracterização sociodemográfica da amostra em estudo.

Quadro 3. 2 | Caracterização sociodemográfica

		n	%
Sexo	Masculino	53	40,5
	Feminino	78	59,5
Grupo etário	Até 64 anos	39	28,9
	65 - 74 anos	67	49,6
	75 - 84 anos	29	21,5
Estado civil	Solteiro(a)	8	6,0
	Casado(a)/Unido(a) facto	89	66,4
	Divorciado(a)	14	10,4
	Viúvo(a)	23	17,2
Composição do agregado familiar	Vive só	27	21,3
	Cônjuge, irmãos, pais/sogros	62	48,8
	Filhos/netos	38	29,9
Tipologia da área de residência	Fachada Atlântica	22	16,4
	Corredor Central Urbano	48	35,8
	Zona Rural	64	47,8
Grau de escolaridade	Até ens. primário	39	29,3
	Ens. básico (2º/3º ciclo)	52	39,1
	Ens. secundário	29	21,8
	Ens. superior	13	9,8
Atividade económica (condição)	Desempregado(a)	9	6,8
	Reformado(a)	97	72,9
	Trabalhador familiar não remunerado	27	20,3

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Com o objetivo de analisar os múltiplos indicadores num contexto de análise relacional e, assim, identificar perfis com base numa abordagem multidimensional (Carvalho, 2004), recorreu-se à Análise de Correspondências Múltiplas (ACM). Desta forma, foi possível representar as diferentes categorias das variáveis de caracterização sociodemográfica no espaço bidimensional (Figura 3.2), tendo sido identificadas duas dimensões: Práticas e Contextos (Dimensão 1) e Recursos e Condições de Vida (Dimensão 2).

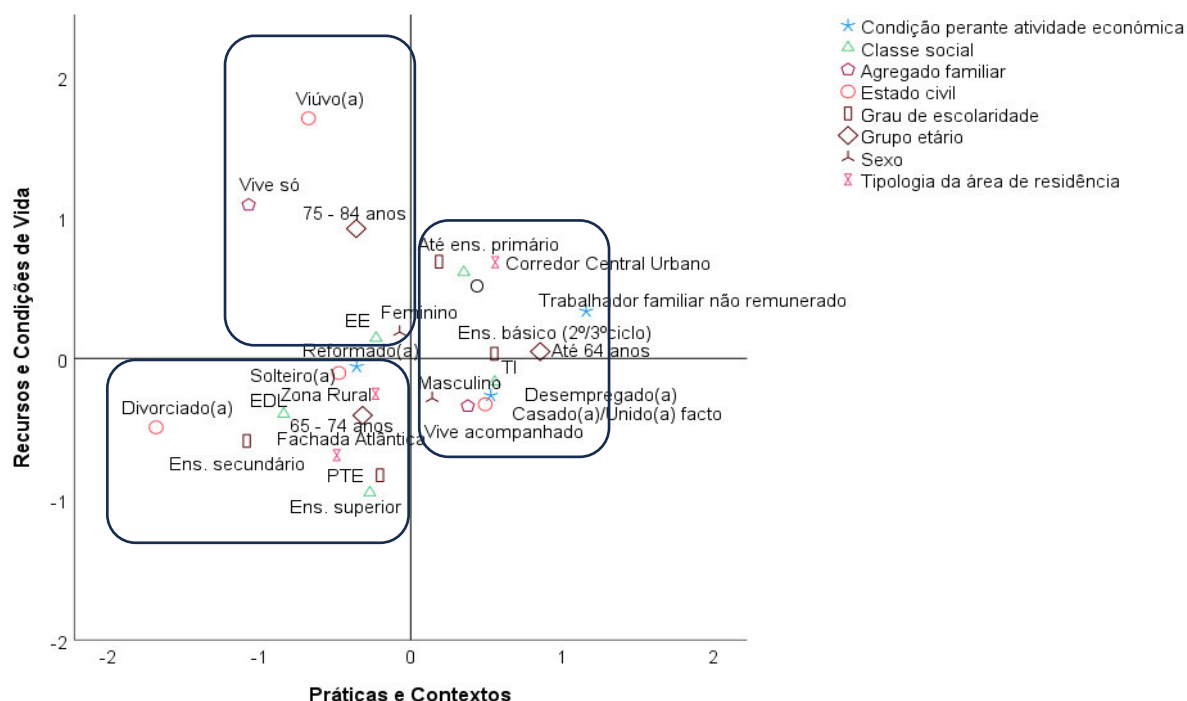


Figura 3. 2 | Perfis Sociais e Condições de Vida

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Na primeira dimensão observa-se uma distinção entre os inquiridos que residem sozinhos e os que vivem acompanhados, e entre os solteiros, divorciados ou viúvos, estados civis que remetem para um contexto de individualidade, e os casados/unidos de facto. Especial ênfase na relação entre os viúvos, de grupos etários superiores, que vivem sós, o que pode remeter para um perfil de “velhice de pobreza” se associado a recursos económicos e escolares reduzidos (Mauritti, 2004). Observa-se também uma distinção entre os inquiridos residentes na Zona Rural e Fachada Atlântica e os residentes no Corredor Central Urbano. Distinção também entre os inquiridos de grupos etários mais elevados, que já transitaram para a situação de reforma, e os mais jovens (até aos 64 anos) que se encontram em situação de desemprego ou se identificam como trabalhadores familiares não remunerados.

A segunda dimensão distingue claramente os indivíduos de acordo com a sua posição no espaço social. Nos quadrantes superiores os indivíduos de classes associadas a capitais económicos e recursos

escolares relativamente baixos (O, EE e TI) e nos quadrantes inferiores os indivíduos de classes de assalariamento de topo (PTE) e da elite económica e de poder na sociedade (EDL), detentores de qualificações mais elevadas (ensino secundário ou superior).

Numa análise mais pormenorizada, é possível identificar três perfis, o *primeiro* no quadrante esquerdo inferior, remete para condições de vida mais favoráveis, associadas a classes sociais com melhor posicionamento no espaço social (PTE e EDL) e com recursos escolares mais elevados (Ensino Secundário ou Superior), bem como contextos de individualidade (solteiros e divorciados). Tratam-se de indivíduos reformados, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, residentes em freguesias da Zona Rural e Fachada Atlântica. O *segundo* perfil, no quadrante superior esquerdo, destaca a situação de viuvez e do viver só, associada ao grupo etário dos mais velhos, e sugere uma associação ao sexo feminino e à classe dos empregados executantes (EE), categoria de assalariamento de base relacionada com atividades administrativas, comerciais e de serviços pessoais, nas quais o segmento feminino tem, por norma, maior representatividade (Costa & Mauritti, 2018). O *terceiro*, e último, que une os dois quadrantes da direita, revela uma associação entre os Operários (O) e Trabalhadores Independentes (TI), classes sociais associadas a baixos recursos económicos e escolares (ensino básico ou inferior), onde prevalecem atividades ligadas ao trabalho manual, predominantemente desempenhadas por elementos do sexo masculino (Costa & Mauritti, 2018). Esta tipologia de inquiridos, com idade inferior aos 64 anos, atualmente em situação de desemprego ou de trabalho familiar não remunerado, reside no Corredor Urbano Central.

3.2.2. Trajetórias de contacto com as TIC

Com o intuito de conhecer as trajetórias de contacto com as TIC, analisou-se quais os contextos e principais motivações que os levaram a um primeiro contacto com as TIC, bem como quando é que o mesmo ocorreu. Foi incluída também na análise a idade da reforma, distinguindo entre os inquiridos que se reformaram pela idade (> a 65 anos), os que recorreram à reforma antecipada (60 a 64 anos) e os que se reformaram antes dos 60 anos de idade, situação normalmente associada a quadros de doença. Do total de 135 inquiridos, 72% indicaram estar reformados. Destes, 24% reformaram-se antes dos 60 anos de idade, 38% entre os 60 e os 65 anos, e 10% após os 65 anos.

No que respeita ao contacto com as TIC, a maioria refere ter iniciado entre 2010 e 2020¹¹ (31%) e apenas 16% após 2020, sendo que, destes, 76% indica ter iniciado a utilização das TIC numa ação de formação, o que sugere que a participação na ação “Espaço Além Fronteiras” poderá ter sido o seu

¹¹ De acordo com Coelho (2017) é a partir do início da década de 2010 que se nota o crescente direcionamento de projetos de promoção de competências digitais e do contacto com as novas TIC para as gerações mais velhas, em Portugal.

primeiro contacto com as novas tecnologias. Dos utilizadores que tiveram um contacto mais primordial com as TIC (década de 90), a maioria (57%) indica tê-lo realizado em contexto profissional. Como principais motivações são indicadas a necessidade de aprender e aceder à informação (32%), seguida do reconhecimento da importância das TIC no quotidiano (27%) e, por fim, a necessidade de comunicação para minorar o sentimento de solidão (13%).

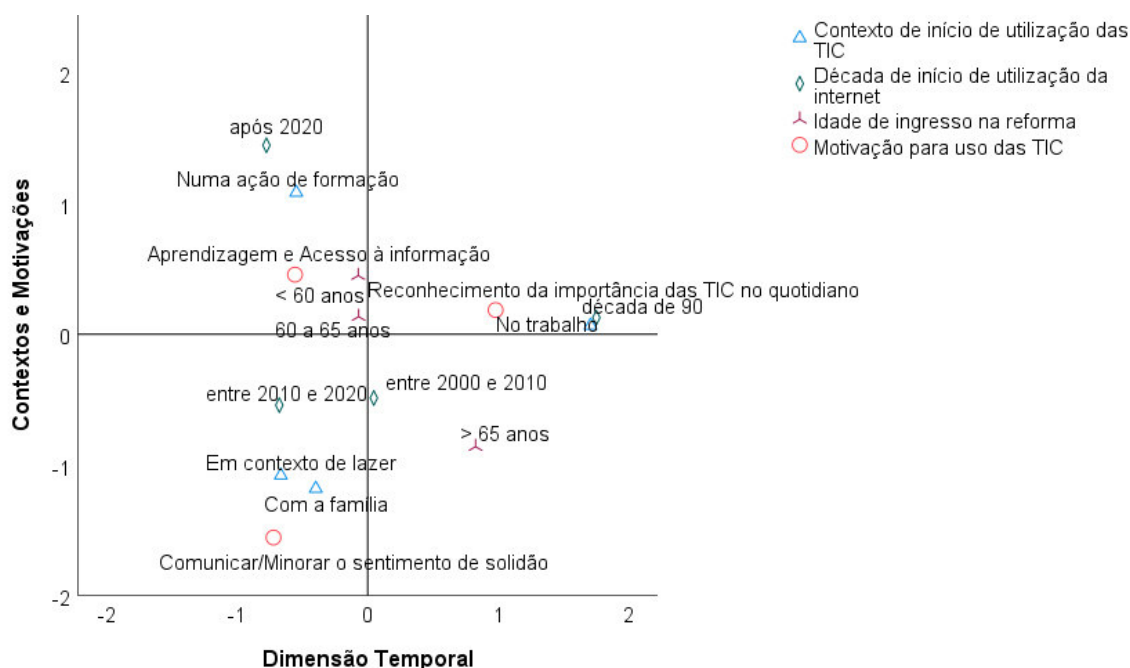


Figura 3. 3 | Trajetórias de contacto com as TIC

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Numa análise da distribuição das categorias no espaço bidimensional (Figura 3.3), verifica-se uma relação entre os contextos e motivações que conduziram ao contacto com as TIC (Dimensão 2) e os aspetos relacionados com a dimensão temporal (Dimensão 1). No plano horizontal (Dimensão 1) uma distinção entre os inquiridos que acederam à reforma pela idade e que iniciaram o contacto com as TIC mais precocemente, dos que se encontram em situação de reforma antes do tempo regular e que iniciaram o contacto com as TIC na última década. No plano vertical (Dimensão 2) uma distinção entre os que iniciaram o contacto com as TIC em contexto profissional ou formativo, motivados pela necessidade de aprendizagem e acesso à informação ou reconhecimento da importância das TIC no quotidiano, dos que iniciaram o contacto com as TIC em contexto de lazer ou com a família, motivados pela necessidade de comunicação.

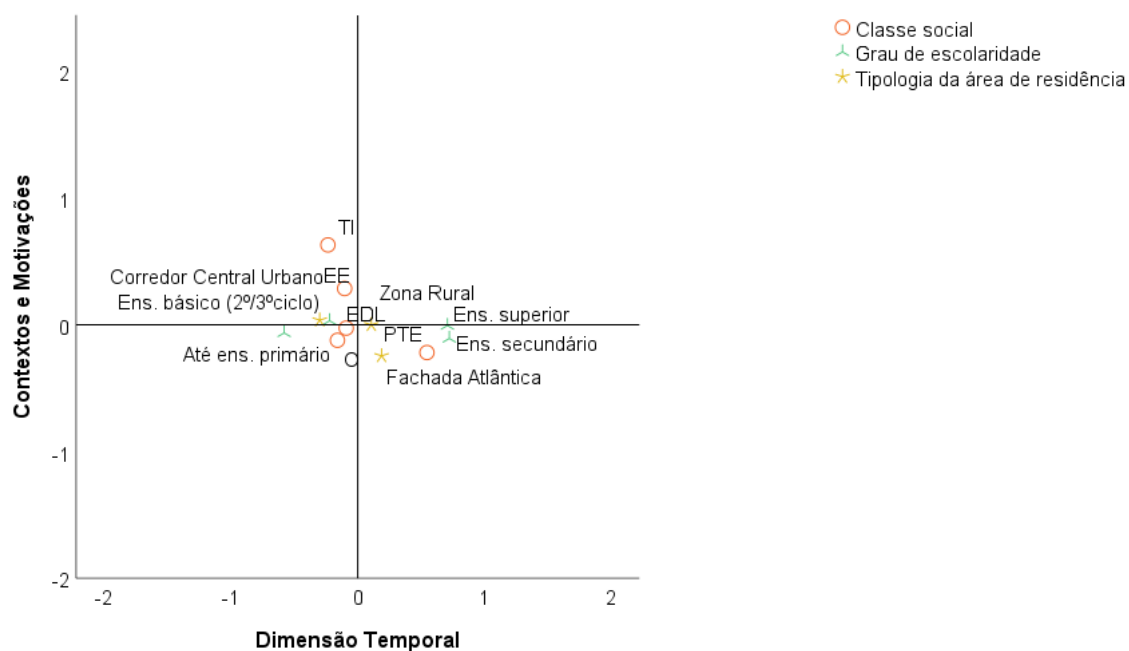


Figura 3. 4 | Distribuição das categorias de caracterização sociodemográfica no espaço bidimensional das trajetórias de contacto com as TIC

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Observando a distribuição das categorias de caracterização sociodemográfica dos inquiridos no plano das trajetórias de contacto com as TIC (Figura 3.4), identifica-se que os PTE, com qualificações mais elevadas, residentes na Zona Rural e Fachada Atlântica se aproximam de trajetórias de contacto mais precoce com as TIC em contexto profissional motivados pelo reconhecimento da importância das TIC no quotidiano, o que se justifica por realizarem atividades profissionais relacionadas com os serviços científicos, técnicos e culturais, mais suscetíveis à intensificação da inovação científica e tecnológica. Por outro lado, os empregados executantes (EE) e trabalhadores independentes (TI), com qualificações ao nível do ensino básico (2.º/3.º ciclo), residentes no Corredor Urbano Central, aproximam-se de trajetórias de contacto mais recente com as TIC, motivado pela necessidade de aprender e de aceder à informação.

Os primeiros remetem para um *trajeto mais tendencial* (uso da internet mais inicial e contacto com a TIC em contexto profissional) e os últimos para um *trajeto mais neutro* (uso da internet mais recente e contacto com as TIC para fins pessoais) (Coelho, 2019).

3.2.3. Práticas e Usos das TIC

Numa análise às práticas de uso das TIC concluiu-se que 75% dos inquiridos tem acesso à internet no domicílio, 61,8% possui computador portátil e metade tem smartphone, sendo este o dispositivo que

utilizam com maior regularidade para acesso à internet, o que é indicativo de preferência por dispositivos que permitam a portabilidade. Para acesso à internet fora do domicílio, verifica-se maior recurso aos dados móveis (72%) do que ao *wi-fi* (47%). Não obstante, o espaço doméstico é o preferido para utilização das TIC, independentemente do dispositivo utilizado. Quanto à preferência entre dispositivos táteis ou com teclas, mais de metade (59%) concorda que é mais fácil utilizar dispositivos com teclas.

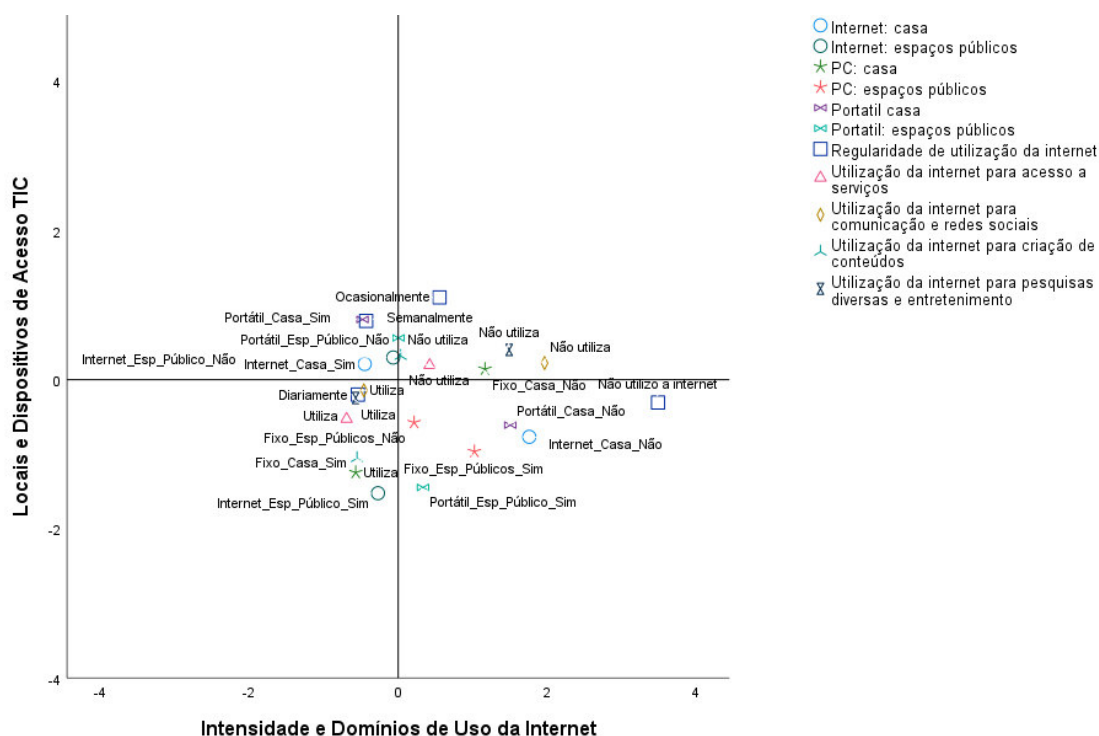


Figura 3.5 | Práticas e Usos das TIC

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

Analisando a relação entre as diferentes categorias que compõe a ACM das Práticas e Usos das TIC (Figura 3.5), é notória a oposição entre os inquiridos que usam (à esquerda) e os que não usam a internet (à direita). Numa segunda dimensão, é possível distinguir entre o acesso à internet em ambiente doméstico (em cima) e o seu uso em espaços públicos (em baixo). No quadrante inferior esquerdo identificam-se os inquiridos que fazem um uso mais regular da internet, com utilização da maioria dos domínios de uso, que têm acesso a computador fixo em casa, mas que utilizam a internet em espaços públicos (eventualmente com recurso a dados móveis ou *wi-fi*). No quadrante superior esquerdo identifica-se o uso da internet no espaço doméstico, com menos regularidade do que no quadrante anterior, com recurso ao computador portátil. Em oposição no quadrante inferior direito,

o acesso às TIC é realizado em espaço público, não se identificando a presença de dispositivos ou internet no espaço doméstico, e o recurso à internet é inexistente.

Quando distribuídas as categorias de caracterização dos inquiridos no mesmo espaço bidimensional, verifica-se uma aproximação entre EDL detentores de ensino superior de uma utilização mais doméstica das TIC e da Internet, em oposição aos Operários, com qualificações mais baixas, mais próximos de uma utilização mais incipiente das TIC.

3.2.4. Competências Digitais

De forma a conhecer as principais competências detidas pelos séniores inquiridos, questionou-se sobre a sua capacidade de realização de determinadas tarefas relacionadas com as TIC e com a Internet, bem como sobre as principais dificuldades sentidas na sua utilização. Verificou-se que estes apresentam menor autonomia na realização de tarefas mais complexas como organizar documentos por pastas ou transferir documentos e outros dispositivos para o computador ou criação de publicações nas redes sociais. À questão sobre as principais dificuldades no uso das TIC, apenas 77 inquiridos responderam. As respostas foram codificadas em três grandes domínios: 1) dificuldades relacionadas com a memória, aprendizagem e adaptação à mudança¹² (39%); 2) dificuldades relacionadas com a utilização de hardware e software, nomeadamente utilização do rato ou teclado, ou utilização de programas que não envolvam a utilização da internet (31%); 3) dificuldades relacionadas com a utilização de internet (39%); 4) dificuldades de âmbito geral, que reúne respostas como “tenho muitas dificuldades” ou “tenho dificuldades em tudo”).

Numa análise relacional entre os níveis de autonomia e os tipos de dificuldade identificadas pelos inquiridos (Figura 3.6), observa-se uma aproximação entre elevados níveis de autonomia (quadrante inferior esquerdo) e dificuldades de âmbito geral ou relacionadas com características intrínsecas dos indivíduos. Na observação da distribuição das categorias representativas das redes de apoio no uso das TIC no presente plano, verifica-se que esta tipologia, associada a níveis mais elevados de autonomia e dificuldades relacionadas com características pessoais, aproximam-se da resposta “tento resolver sozinho”, o que remete para autodidatismo.

Por outro lado, as dificuldades relacionadas com a utilização das TIC em si, sejam os dispositivos ou a internet, associam-se mais a indivíduos que necessitam de apoio na realização das tarefas (quadrante superior esquerdo). Destas tipologias distanciam-se notoriamente níveis reduzidos de autonomia (quadrante inferior direito) que não identificam tipos de dificuldades.

¹² Características dos indivíduos mais relacionadas com o avançar da idade.

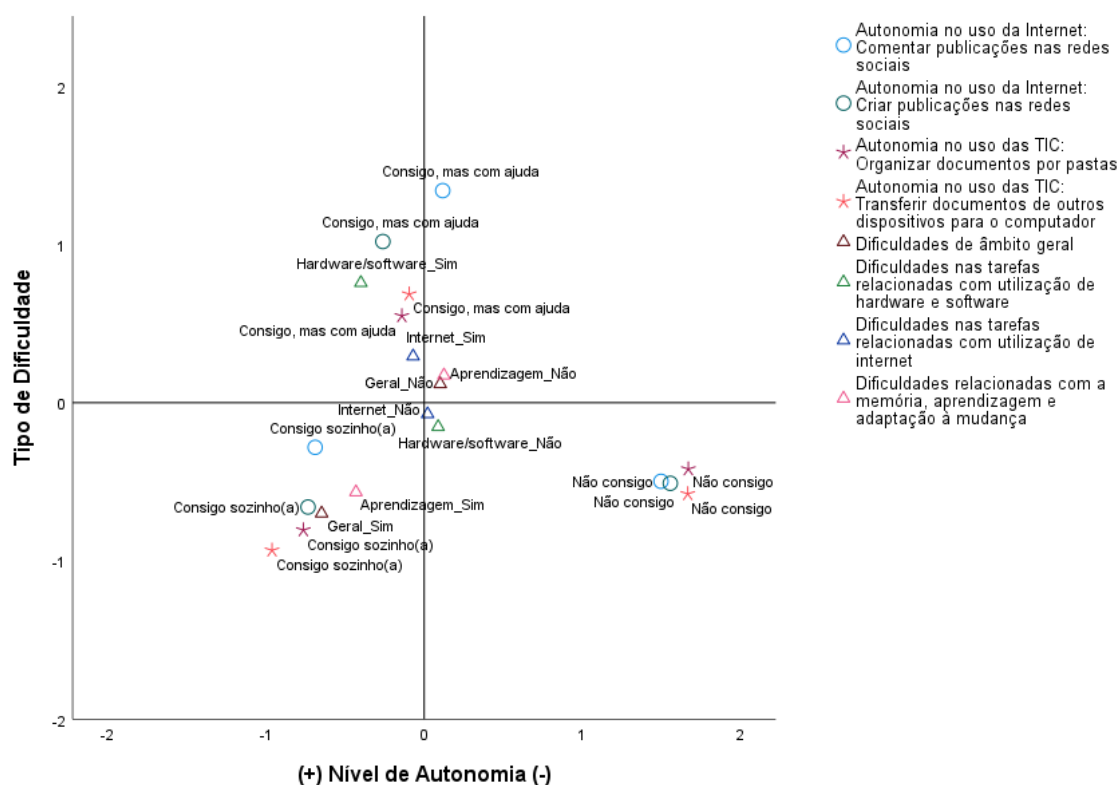


Figura 3. 6| Competências Digitais

Fonte: Inquérito por questionário aplicado aos formandos do Espaço Além Fronteiras, 2022-2023 (elaboração própria)

3.2.5. Significados e Impactos do uso das TIC pelos séniores

Com o objetivo de compreender qual o significado que atribuem ao acesso às TIC e os impactos que o uso que realizam tem nas suas vidas, os inquiridos foram questionados sobre as principais vantagens do uso das TIC e os contributos que o uso da internet tem no seu quotidiano.

A utilização das TIC representa um acesso facilitado à informação e aos serviços, tendo sido a vantagem mais referida pelos indivíduos (42%), seguindo-se a comunicação (21%) e a aquisição de conhecimentos (13%). Quando solicitado que, com base na sua realidade, indicassem se determinadas questões eram verdadeiras ou falsas (questão 59), uma proporção significativa (78%) indicou que a internet é uma forma útil de ocupar o tempo ou que recorre à internet para esclarecer dúvidas, revelando que o uso das TIC tem relevância no seu quotidiano.

Questionados diretamente sobre as contribuições da utilização de novas tecnologias para um envelhecimento ativo e saudável, a grande maioria concorda que a utilização das TIC ajuda as pessoas idosas a permanecerem saudáveis e independentes por mais tempo (90%) e envelhecer em casa com

maior segurança (83%). No que respeita aos produtos tecnológicos existentes, 71% dos inquiridos concorda que são adequados para a utilização por pessoas mais velhas.

Relativamente a impactos diretos nas suas vidas, verifica-se que o uso da internet permitiu o acesso a notícias que não sabiam de outra forma (69%) ou a participação em eventos que tomaram conhecimento através da internet (68%), o que remete para uma contribuição positiva do uso das TIC e da Internet para a participação social.

Capítulo 3.4. Modos de relação dos Sênioreos com as TIC

Realizada a caracterização da amostra de acordo com as suas características sociodemográficas e a sua relação com as TIC (trajetórias, práticas e usos, competências digitais, significados e impactos), segue-se uma análise para avaliar se esta última tem influência no processo de envelhecimento. Neste sentido, e considerando os domínios apresentados no Plano de Ação “Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento”, apresentado pela Comissão das Comunidades Europeias (2010), pretende-se verificar se uma utilização mais integral das TIC pelos sênioreos, de acordo com a proposta de Coelho (2019), contribui para envelhecer bem no trabalho, contribuindo para que permaneçam ativas no mercado de trabalho por mais tempo, e envelhecer bem na comunidade, promovendo a sua participação social.

No que respeita aos aspetos metodológicos, primeiramente foi realizada uma recodificação das variáveis que contribuem para a análise dos perfis dos inquiridos, tanto no que respeita à caracterização sociodemográfica, como no que respeita à sua relação com as TIC, considerando os resultados obtidos anteriormente, nomeadamente:

- Verifica-se uma clara distinção entre os inquiridos com nível de escolaridade básica ou inferior e os que detêm ensino secundário ou superior;
- A classe social tem influência na relação dos sênioreos com as TIC, observando-se uma aproximação entre as classes associadas a capitais económicos e recursos escolares relativamente baixos (O, EE e TI) e uma distinção dos PTE e dos EDL.
- O contexto familiar e de lazer para o início de utilização das TIC aproximam-se quando analisadas as trajetórias de uso, distanciando-se de contextos profissionais ou formativos.
- A utilização da internet para comunicação e redes sociais e para pesquisas diversas e entretenimento estão muito próximas no espaço bidimensional das práticas e usos, distinguindo-se da utilização da internet para acesso a serviços e, ainda mais afastadas do uso da internet para criação de conteúdos.

De forma a distinguir entre modos de relação mais integrais ou mais retraídos foi feita a distinção também entre uma utilização da internet mais recente (após 2010) ou anterior (até 2010), entre o acesso a apenas um ou mais do que um dispositivo, e entre um uso mais regular (diário ou semanal) ou pouco frequente/inexistente.

Numa segunda fase, foi realizada Análise de Correspondências Múltiplas (ACM) para testar as hipóteses:

- a) Sênioreos com uma utilização mais integral das TIC mantém-se ativos profissionalmente por mais tempo (Figura 4.1);

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação teve como objetivo estudar os benefícios de envelhecer numa sociedade em rede, nomeadamente conhecer os modos de relação dos séniores com as TIC e a forma como estes contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo.

A revisão de literatura permitiu verificar que nos últimos 20 anos, na Europa, tem sido realizado um investimento em políticas públicas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. Não obstante, foi na última década que a inclusão digital dos séniores tem sido identificada como uma medida a considerar nas estratégias e planos de ação para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Com o intuito de explorar os contributos das TIC para envelhecer bem na sociedade em rede, foram analisados os dados recolhidos através de um inquérito por questionário aplicado a séniores residentes no concelho de Mafra, formandos da ação de informática “Espaço Além Fronteiras” nos anos 2022 e 2023.

Foi possível constatar que as TIC representam para os séniores a facilidade no acesso à informação e à comunicação, tendo sido estas as vantagens mais enumeradas pelos inquiridos. A comunicação revelou ser dos aspetos mais impulsionadores para o acesso às TIC, nomeadamente à internet. Além de ter sido a segunda vantagem mais enumerada, apresenta-se como a principal motivação para uso das TIC. Acresce o facto de Comunicação e Redes Sociais ser o domínio de uso da internet com maior proporção de utilizadores (61% realiza atividades na internet neste domínio).

Este aspeto é revelador de que o uso das TIC, em especial da internet, promove a comunicação dentro deste grupo etário, revelando-se um instrumento muito importante no combate ao isolamento e à solidão. (Gil & Páscoa, 2013)

Verificou-se ainda que os dispositivos mais utilizados são o computador portátil e o smartphone, sendo este último o mais utilizado para aceder à internet, revelando a preferência pela utilização de dispositivos móveis, que oferecem aos utilizadores uma *“nova forma de aceder à informação e de partilhá-la, mais direta e mais instantânea”* (Cardoso, Costa, Coelho, & Pereira, 2015, p. 159), em qualquer lugar.

Através de uma análise multivariada foi possível corroborar os modos de relação dos séniores com as novas TIC propostos por Coelho (2019 na sua tese de doutoramento intitulada “Séniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede”, e aplicá-los para testar se modos de relação mais integrais dos séniores com as TIC contribuem para que se mantenham ativos profissionalmente por mais tempo e para que apresentem maiores níveis de participação social, através da frequência em ações de formação, voluntariado ou no movimento associativo.

Concluiu-se que os inquiridos associados a classes sociais de topo (PTE e EDL), com atividades profissionais relacionadas com os serviços científicos, técnicos e culturais, mais suscetíveis à intensificação da inovação científica e tecnológica e recursos escolares mais elevados, apresentam modos de relação com as TIC integrais, caracterizados por trajetórias de contacto mais tendencial (mais precoce e em contexto profissional), uso mais regular e diferenciado das novas tecnologias, e maior nível de competências digitais e de autonomia. Por outro lado, as classes sociais de base (O, EE e TI), detentoras de poucos recursos escolares, associam-se a características de um modo de relação retraído: trajetórias neutras ou de maior contratendência (uso mais recente), utilização pouco regular e menos diversificada das TIC e por competências digitais incipientes.

Estes resultados vão ao encontro do defendido por outros autores que identificam como fatores diferenciadores na transição para a sociedade em rede níveis de escolaridade mais elevados e categorias profissionais que exigem maior mobilidade de informação (Cardoso et al, 2015).

Quando analisada a atividade profissional e a participação social com base nestes dois perfis, conclui-se que são os utilizadores com modos de relação com as TIC mais integral que se mantêm ativos por mais tempo e que apresentam maiores níveis de participação social, confirmando as hipóteses propostas para a investigação.

Quando desenhado o modelo de análise foram identificadas outras hipóteses, mas que, devido à limitação temporal e de conteúdo a apresentar na dissertação, não foram possíveis de explorar, pelo que se apresentam como sugestão de investigações futuras. As referidas hipóteses foram construídas com base nos contributos explorados na revisão de literatura sobre os benefícios, constrangimentos, motivações e fatores potenciadores da utilização das TIC pelos séniores e são as seguintes:

- a) Modos de relação integral dos séniores com as TIC estão associados a maior grau de satisfação com a vida;
- b) Os séniores que realizam utilização das TIC de carácter mais social apresentam uma maior diversidade e frequência de relações de sociabilidade (família, vizinhos e amigos) e manifestam maior grau de satisfação com a vida social;
- c) Modos de relação integral dos séniores com as TIC estão associados a uma diversificação das práticas de lazer e da vida quotidiana.
- d) As relações intergeracionais promovem a utilização de TIC por parte dos séniores.

Para terminar, tendo em consideração diálogos informais estabelecidos com alguns dos formandos e dos formadores, através dos quais identificaram como aspeto a melhorar a necessidade de prolongar o número de dias de formação, sugere-se também como possibilidade de investigação futura a avaliação dos impactos que a participação em ações de formação de curta duração tem nos processos de aprendizagem da população sénior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Associação Portuguesa de Sociologia (2023). *Código Deontológico*. URL: <https://aps.pt/pt/codigo-deontologico/>
- Câmara Municipal de Mafra (2019). *Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável do Concelho de Mafra*. URL: [ESTRATÉGIA MUNICIPAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL DO CONCELHO DE MAFRA \(cm-mafra.pt\)](https://cm-mafra.pt/pt/estrategia-municipal-para-o-envelhecimento-ativo-e-saudavel-do-concelho-de-mafra)
- Câmara Municipal de Mafra (2022). *Plano de Ação da Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável do Concelho de Mafra 2022*. URL: [pa estrategia envelhecimento ativo 2022 aprovado.pdf \(cm-mafra.pt\)](https://cm-mafra.pt/pt/plano-de-acao-da-estrategia-municipal-para-o-envelhecimento-ativo-e-saudavel-do-concelho-de-mafra-2022)
- Câmara Municipal de Mafra (2022). *Plano de Ação da Rede Social de Mafra 2022*. URL: [plano de acao rede social 2022 aprovado monitorizacao final.pdf \(cm-mafra.pt\)](https://cm-mafra.pt/pt/plano-de-acao-rede-social-2022-aprovado-monitorizacao-final)
- Câmara Municipal de Mafra (2023a). *Diagnóstico Social de Mafra (2023)*. URL: [diagnostico social.pdf \(cm-mafra.pt\)](https://cm-mafra.pt/pt/diagnostico-social)
- Câmara Municipal de Mafra (2023b). *Plano de Desenvolvimento Social de Mafra 2023 – 2026*. URL: [pds_mafra.pdf \(cm-mafra.pt\)](https://cm-mafra.pt/pt/plano-de-desenvolvimento-social)
- Cardoso, G., & Lamy, C. (2011). Redes Sociais: comunicação e mudança. *JANUS.NET e-journal of International Relations*, 2, 74-96. URL: https://observare.ual.pt/janus.net/images/stories/PDF/vol2_n1/pt/pt_vol2_n1_art6.pdf
- Cardoso, G., Costa, A. F., Coelho, A., & Pereira, A. (2015). *A Sociedade em Rede em Portugal. Uma década de transição*. Coimbra: Edições Almedina.
- Cardoso, G., Costa, A. F., Conceição, C. P., & Gomes, M. (2005). *A Sociedade em Rede em Portugal*. Porto: Campo das Letras.
- Carvalho, H. (2004). Da topologia à tipologia de culturas: Uma proposta de definição de tipos. V *Congresso Português de Sociologia: Sociedades Contemporâneas, Reflexividade e Ação* (p. 7 a 15). Braga: Associação Portuguesa de Sociologia (APS).
- Castells, M. (2002). *A Sociedade em Rede. A Era da Informação: Economia, Sociedade e Cultura*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Castells, M. (2005). A sociedade em rede. Em G. Cardoso, A. F. Costa, C. P. Conceição, & M. Gomes, *A Sociedade em Rede em Portugal* (pp. 19-29). Porto: Campo das Letras.
- Coelho, A. (2017). Os seniores na sociedade em rede: dinâmicas de promoção da inclusão e da literacia digitais em Portugal. *CIES e-Working Paper nº213/2017*. Lisboa: CIES-IUL.
- Coelho, A. (2019). *Séniiores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede*. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Coelho, A. (2022). Modes of relating to the new ICTs among older internet users: a qualitative approach. *Ageing & Society*, 1-25.

Comissão das Comunidades Europeias. (2007). *Envelhecer bem na sociedade da informação: Uma iniciativa i2010*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.

Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa. (2018). *Active Ageing Index...and what it can do for you*. URL: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/AAI_leaflet.pdf

Comissão Europeia. (2007). *Envelhecer bem na sociedade da informação. Uma iniciativa i2010. Plano de Ação no domínio "Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento"*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.

Comissão Europeia. (2010). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões. Uma Agenda Digital para a Europa*. Bruxelas: Comissão Europeia.

Costa, A.F. & Mauritti, R. (2018). Classes sociais e interseções de desigualdades: Portugal e a Europa. In: Carmo, R.M., J. Sebastião, S.C. Martins, J. Azevedo, A.F. Costa (Orgs.). *Desigualdades Sociais, Parte II: Recursos e Categorias, Mundos Sociais*, pp. 79-99.

Decreto-Lei n.º42884, de 28 de maio de 1960. *Diário da República n.º 125/60 – I Série*. Ministério da Educação Nacional – Direção-Geral do Ensino Primário. Lisboa. (URL: [Decreto-Lei n.º 42994 | DR \(diariodarepublica.pt\)](https://diariodarepublica.pt))

Gil, H. (2018). Cidadania Digital: Uma nova condição para a inclusão social dos adultos mais idosos?!... *Ageing Congress 2018 - Congresso Internacional sobre Envelhecimento: Atas* (pp. 278-294). Coimbra: ANGES.

Gil, H., & Amaro, F. (2011). Currículo «Geronto-Digital»: os idosos e a sociedade da informação e do conhecimento. *VII Conferência Internacional de TIC na Educação*, (pp. 1021-1032). Braga.

Gil, H., & Páscoa, G. (2013). Ambientes "personalizados" de aprendizagem para adultos idosos: a potencial relevância das TIC. *VIII Conferência internacional de TIC na educação, Braga, 15-16 de Julho - Challenges 2013 : aprender a qualquer hora e em qualquer lugar, learning anytime anywhere : atas*, (pp. 184-191). Braga.

Gil, H. (2016). *Atas da VIII Conferência Internacional de TIC na Educação - Challenges 2013* (pp. 189-191). Braga: Universidade do Minho.

Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2023) *Censos 2021*. URL: [Censos 2021 \(ine.pt\)](https://censos.inec.pt)

Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2011). *Classificação Portuguesa das Profissões 2010*. Lisboa: INE.

ISCTE-IUL (2023). *Código de Conduta Ética na Investigação*. URL: [1643044824553 Co_digo_de_Conduta_E_tica_na_Investigac_a_o_ISCTE.pdf \(iscte-iul.pt\)](https://www.iscte-iul.pt/pt/estudo-de-mercado/1643044824553-Co_digo_de_Conduta_E_tica_na_Investigac_a_o_ISCTE.pdf)

Kaufman, D. (junho de 2012). A força dos "laços fracos" de Mark Granovetter no ambiente do ciberespaço. *Galaxia*(23), 207-218. Obtido em 01 de março de 2021, de <https://revistas.pucsp.br/galaxia/article/viewFile/5336/7580/>

Lavié, A. H., & Fernandez, L. A. (2018). New social intervention technologies as a challenge in social work: IFSW Europe perspective. *European Journal of Social Work*, 21(6), 824-835.

Mateo, A. E., Poyato, M. G., & Servós, C. M. (2018). e-Social work in practice: a case study. *European Journal of Social Work*, 21(6), 930-941.

Mauritti, R. (2004). Padrões de vida na velhice. *Análise Social*, vol. XXXIX (171), pp. 339-363.

Mauritti R. (2011). Viver Só: Mudança Social e Estilos de Vida, Mundos Sociais. <http://hdl.handle.net/10071/9990>

Passarelli, B., Botelho Francisco, R. E., & Junqueira, A. H. (2011). Idosos e Internet: uma abordagem sobre inclusão digital a partir do conceito de literacia informacional. *XXXIV Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação*. Recife, PE: Intercom - Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação.

Petrella, S., Pinto, M., & Pereira, S. (2017). O Idoso e a Educação para os Media. Novos Desafios entre Envelhecimento e Exclusão Social. *Comunicação Global, Cultura e Tecnologia*, 150-155.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.

Reis, E. (1997). *Estatística Multivariada Aplicada*. Edições Sílabo.

Silva, S. F., Botelho, M.C., Mauritti, R., Nunes, N., Cabrita, L. & Craveiro, D. (2022). Redução das desigualdades no âmbito da Agenda 2030 da ONU. *SOCIOLOGIA ON LINE*, 29, 54-89. <https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2022.29.3>

Ramos, A., & Faria, P. (2012). Literacia Digital e Literacia Informacional: breve análise dos conceitos a partir de uma revisão sistemática de literatura. *Revista LINHAS*, 13(2), 29-50.

Robles, Y. d., & Cano, M. M. (2019). e-Social Work and at-risk populations: technology and robotics in social intervention with elders. The case of Spain. *European Journal of Social Work*, 22(4), 623-633.

Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: FFMS.

UNECE. (2019). *2018 Active Ageing Index. Analytical Report*. Geneva: United Nations. Obtido de https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ACTIVE_AGEING_INDEX_TRENDS_2008-2016_web_with_cover.pdf

Wellman, B. e. (1996). Computer Networks as social networks: Collaborative Work, Telework, and Virtual Community. *Annual Review of Sociology*, 213-238.

ANEXOS

ANEXO A. Questionário “e-Velh@SER: Os Benefícios de Envelhecer numa Sociedade em Rede”

"e-Velh@SER: Os Benefícios de Envelhecer numa Sociedade em Rede"

Exmo(a). Senhor(a),

Este questionário foi desenvolvido no seguimento da Dissertação do Mestrado de Sociologia, subordinada ao tema "e-Velh@SER: Os Benefícios de Envelhecer numa Sociedade em Rede", realizada no ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa.

Solicito a sua colaboração no preenchimento do mesmo. O questionário é anónimo, pelo que não serão recolhidos dados passíveis de identificação dos participantes.

Não existem respostas certas nem erradas, os dados serão utilizados para análise estatística, sendo objetivo do presente questionário recolher informação sobre a perceção de pessoas com mais de 55 anos sobre os benefícios da utilização da internet.

O questionário tem duração de preenchimento aproximada de 20 minutos.

Não existe obrigatoriedade de resposta a nenhuma questão. No entanto, a sua participação é essencial para o sucesso do estudo.

Conto com a sua colaboração.

Muito obrigada!

Daniela Correia
Aluno n.º 88387

Caracterização Sociodemográfica

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo recolher informações sobre as características sociais e demográficas que permitem a caracterização dos participantes.

1. Idade

2. Sexo

Marcar apenas uma oval.

☐ Feminino

☐ Masculino

3. Estado Civil

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Solteiro(a)
- ☐ Casado(a)/Unido(a) de Facto
- ☐ Divorciado(a)/Separado(a)
- ☐ Viúvo(a)

4. Freguesia de Residência

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Carvoeira
- ☐ Encarnação
- ☐ Ericeira
- ☐ Mafra
- ☐ Milharado
- ☐ Santo Isidoro
- ☐ UF Azueira e Sobral da Abelheira
- ☐ UF Enxara do Bispo, Gradil e Vila Franco do Rosário
- ☐ UF Igreja Nova e Cheleiros
- ☐ UF Malveira e São Miguel de Alcainça
- ☐ UF Venda do Pinheiro e Santo Estêvão das Galés

5. Nível de Escolaridade

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sem escolaridade (inferior à antiga 4.ª classe)
- ☐ Ensino Básico - 1.ºCiclo (antiga 4.ª classe)
- ☐ Ensino Básico - 2.ºCiclo (antigo 2.º ano)
- ☐ Ensino Básico - 3.ºCiclo (antigo ciclo preparatório)
- ☐ Ensino Secundário (12.º ano)
- ☐ Ensino Superior

6. Situação atual perante o emprego

Pode selecionar mais do que uma resposta.

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Trabalhador por conta de outrem
- ☐ Trabalhador por conta própria
- ☐ Desempregado(a)
- ☐ Reformado(a)
- ☐ Trabalhador familiar não remunerado

7. Profissão

No caso de ter desempenhado várias profissões, ou de estar atualmente reformado, por favor indique a profissão mais relevante para si (por exemplo, a que desempenhou por maior período de tempo).

8. No caso de estar reformado, por favor indique com que idade se reformou.

**Relações
Sociais**

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre as relações que mantem com familiares, amigos e vizinhos.

9. Composição do agregado familiar (n.º de pessoas)

Indique quantas pessoas vivem na sua casa, incluindo você.

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Vivo sozinho
- ☐ 2 pessoas
- ☐ 3 pessoas
- ☐ 4 ou mais pessoas

10. Composição do agregado familiar (graus de parentesco)

Indique o grau de parentesco das pessoas que vivem consigo. Pode seleccionar mais do que uma resposta.

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Vivo sozinho
- ☐ Cônjuge
- ☐ Filhos
- ☐ Netos
- ☐ Pais / Sogros
- ☐ Irmãos

11. Relações familiares

Com que frequência contacta com os seus familiares(que não vivem consigo)?

Marque todas que se aplicam.

	Todos os dias	2 a 3 vezes por semana	1 vez por semana	Até 2 vezes por mês	Raramente	Não se aplica
Filhos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Netos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pais / Sogros	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Irmãos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sobrinhos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Primos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Outros	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Relações de vizinhança

Indique o número de pessoas da sua rede de vizinhança com quem mantém contacto regular.

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não tenho vizinhos
- ☐ Não conheço/mantenho contacto regular com os meus vizinhos
- ☐ 1 a 3 vizinhos
- ☐ 3 a 6 vizinhos
- ☐ Mais de 6 vizinhos

13. Relações Amicais

A sua rede de amigos é constituída por quantas pessoas?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Até 5 amigos
- ☐ 5 a 10 amigos
- ☐ Mais de 10 amigos

14. Relações amicais

Com que frequência, e de que forma, contacta os seus amigos?

Marque todas que se aplicam.

	Todos os dias	2 a 3 vezes por semana	1 vez por semana	Até 2 vezes por mês	Raramente
Encontro pessoal	☐	☐	☐	☐	☐
Chamada telefónica/SMS	☐	☐	☐	☐	☐
Redes sociais (internet)	☐	☐	☐	☐	☐
Videochamada	☐	☐	☐	☐	☐

15. Redes de Sociabilidade

Indique a quem recorre com maior frequência para:

Marque todas que se aplicam.

	Familiares	Amigos	Vizinhos
Comentar notícias	☐	☐	☐
Conversar sobre assuntos diversos	☐	☐	☐
Partilhar notícias sobre a sua vida	☐	☐	☐
Desabafar sobre problemas/preocupações	☐	☐	☐
Pedir conselhos	☐	☐	☐
Comemorar conquistas	☐	☐	☐

Participação Social e Ocupação do Tempo

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre a sua participação em atividades da comunidade, bem como sobre a forma como ocupa o seu tempo.

16. No último ano desempenhou algum tipo de atividade profissional?

Incluem-se todo o tipo de atividades remuneradas, mesmo que sem horário ou relação laboral. (Por exemplo: trabalhos de bricolage, confeção de comida/bolos por encomenda, etc.)

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

17. Se sim, qual?

18. No último ano frequentou alguma ação de formação?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

19. Se sim, qual(quais)?

20. No último ano exerceu atividade como voluntário?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

21. Se sim, em que área de atuação?

22. Está inscrito(a) como membro de alguma associação/coletividade?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

23. Se sim, costuma colaborar na associação com que regularidade?

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Muito raramente	☐	☐	☐	☐	☐	Muito frequentemente

24. Que tarefas costuma desempenhar na associação?

25. Práticas da vida quotidiana

Indique o tempo que cada ação ocupa no seu dia-a-dia:

Marque todas que se aplicam.

	Menos de 1 hora	1 a 3 horas	3 a 6 horas	Mais de 6 horas
Ver TV	☐	☐	☐	☐
Passear	☐	☐	☐	☐
Encontrar-se com familiares ou amigos	☐	☐	☐	☐
Ler jornais e revistas em papel	☐	☐	☐	☐
Ouvir rádio	☐	☐	☐	☐
Conviver com as pessoas que vivem consigo	☐	☐	☐	☐
Ouvir música	☐	☐	☐	☐
Ler livros	☐	☐	☐	☐
Jogar computador, consola, telemóvel	☐	☐	☐	☐
Realizar tarefas domésticas	☐	☐	☐	☐

26. Práticas de lazer

Indique com que regularidade pratica cada ação:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	3 a 4 vezes por ano	1 a 2 vezes por mês	1 a 2 vezes por semana	Diariamente
Assistir a espetáculos ou competições desportivas (ao vivo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Assistir a acontecimentos populares (festas, romarias, feiras)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ir a restaurantes, bares e discotecas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ir à igreja ou lugar de culto religioso	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Praticar algum hobby (ex. jardinagem, pesca, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ver vídeos ou DVD na TV	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Praticar algum desporto ou atividade física	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ir a museus, exposições ou conferências	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ir ao cinema	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ir ao teatro, ópera ou concertos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jogar com o computador ou consola	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Assistir a manifestações ou reuniões de sindicatos, partidos políticos ou associações

☐☐☐☐☐☐

Participar em clubes temáticos (ex.: leitura, costura, etc.)

☐☐☐☐☐☐

Encontrar-se com amigos e familiares

☐☐☐☐☐☐

Satisfação com a Vida

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre o seu grau de satisfação com a vida.

27. Grau de satisfação com a Qualidade de Vida

Indique o seu grau de satisfação relativamente aos seguintes aspetos da sua vida:

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nada Satisfeito	Pouco Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
Rendimentos	☐	☐	☐	☐
Poder de compra (valor disponível para consumo)	☐	☐	☐	☐
Património (imóveis, veículos, ativos financeiros, etc.)	☐	☐	☐	☐
Poupanças	☐	☐	☐	☐
Condições habitaçãoais	☐	☐	☐	☐
Condição de saúde	☐	☐	☐	☐
Relações familiares	☐	☐	☐	☐
Vida social (relações com amigos, vizinhos e outras pessoas)	☐	☐	☐	☐
Tempo despendido com atividades de lazer/hobbies	☐	☐	☐	☐
Conhecimentos adquiridos ao longo da vida (escolaridade, formação profissional, aprendizagem informal)	☐	☐	☐	☐

28. Grau de satisfação com a vida em geral

Indique o seu grau de satisfação com a vida em geral, sendo que 1 representa 'Nada Satisfeito' e 5 representa 'Muito Satisfeito'.

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Nada Satisfeito	☐	☐	☐	☐	☐	Muito Satisfeito

29. No que respeita às condições de vida, como se posiciona em comparação às outras pessoas da sua geração?

Indique o como se posiciona em comparação às outras pessoas da sua geração, sendo que 1 representa que sente que tem piores condições de vida, e 5 representa que sente que tem melhores condições de vida.

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Tenho piores condições de vida	☐	☐	☐	☐	☐	Tenho melhores condições de vida

Utilização das TIC

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre a utilização das TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação) no seu quotidiano.

30. Quais os dispositivos a que tem acesso no seu domicílio?

Pode seleccionar mais do que uma opção.

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Computador fixo
- ☐ Computador portátil
- ☐ Telemóvel (apenas para realização de chamadas/SMS)
- ☐ Smartphone (telemóvel que permite acesso à internet e outras funcionalidades)
- ☐ Tablet / iPad
- ☐ Internet

31. Em que locais costuma aceder às TIC?

Marque todas que se aplicam.

	Casa	Espaços públicos (ex.: biblioteca, cafés)	Não utilizo
Computador Fixo	☐	☐	☐
Computador portátil	☐	☐	☐
Internet	☐	☐	☐

32. Em que contexto começou a utilizar as TIC?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ No trabalho
- ☐ Numa ação de formação
- ☐ Em contexto de lazer
- ☐ Com a família
- ☐ Outro: _____

33. O que o motivou a começar a utilizar as TIC?

34. Aprendizagem para a utilização das TIC

Avalie o grau de importância que cada um dos grupos tem/teve na sua aprendizagem para a utilização das TIC.

Marque todas que se aplicam.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Trabalho (empresa)	☐	☐	☐	☐
Colegas de trabalho	☐	☐	☐	☐
Família	☐	☐	☐	☐
Amigos	☐	☐	☐	☐
Ações de formação	☐	☐	☐	☐
Grupos informais	☐	☐	☐	☐

35. Autonomia no uso das TIC

Indique o seu grau de autonomia nas seguintes tarefas relacionadas cm o uso das TIC:

Marque todas que se aplicam.

	Consigo sozinho(a)	Consigo, mas com ajuda	Não consigo
Criar, editar e guardar documentos no computador.	☐	☐	☐
Organizar documentos por pastas no computador.	☐	☐	☐
Transferir documentos de outros dispositivos para o computador. (ex.: transferir fotografias do telemóvel para o computador)	☐	☐	☐
Pesquisar informação na internet.	☐	☐	☐
Navegar nas redes sociais.	☐	☐	☐
Criar publicações nas redes sociais.	☐	☐	☐
Comentar publicações de outras pessoas nas redes sociais.	☐	☐	☐

36. Quando tem dificuldades na utilização das TIC, a quem costuma recorrer?

Pode seleccionar mais do que uma opção. No caso de seleccionar a opção "outro", indique qual.

Marque todas que se aplicam.

- ☐ Amigos
- ☐ Vizinhos
- ☐ Familiares
- ☐ Linhas/balcões de apoio ao cliente
- ☐ Tento resolver sozinho
- ☐ Outro: _____

37. Indique, pelo menos, três dificuldades com que se deparou no decorrer da utilização das TIC.

Competências
Digitais e
Formação em
TIC

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre as suas competências e aprendizagens para o uso das TIC.

38. Competências Digitais

Indique o grau de concordância com as seguintes afirmações.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente	Sem opinião
Os jovens têm maior facilidade em utilizar a Internet e as TIC em geral.	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto dificuldade em acompanhar a evolução da tecnologia.	☐	☐	☐	☐	☐
É mais fácil utilizar dispositivos com teclas do que dispositivos com ecrã tátil.	☐	☐	☐	☐	☐
Quem domina a língua inglesa tem mais facilidade em utilizar a internet.	☐	☐	☐	☐	☐
Quanto mais tempo utilizo as TIC, menos dificuldades tenho.	☐	☐	☐	☐	☐
O avançar da idade traz novas dificuldades no uso das TIC.	☐	☐	☐	☐	☐
Pessoas com maior nível de escolaridade têm mais facilidade em utilizar as TIC.	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto dificuldade em	☐	☐	☐	☐	☐

**analisar e
selecionar a
informação
disponível na
Internet.**

**O apoio dos
filhos/netos é
muito
importante
para
ultrapassar
dificuldades no
uso das TIC.**

☐☐☐☐☐

**As ações de
formação em
TIC destinadas
a pessoas da
minha geração
são muito
importantes
para uma maior
autonomia no
uso das novas
tecnologias.**

☐☐☐☐☐

39. Já participou em ações de formação em TIC?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

40. O que o motivou a frequentar ações de formação em TIC?

Pode seleccionar mais do que uma opção. No caso de seleccionar a opção 'Outros', por favor indique qual.

Marque todas que se aplicam.

☐ Ter o primeiro contacto com as TIC

☐ Esclarecer dúvidas

☐ Ser mais autónomo na utilização das TIC (precisar menos de ajuda dos outros)

☐ Os meus familiares e amigos aconselharam-me a frequentar

☐ Conviver com outras pessoas

☐ Ter uma ocupação (não estar parado(a))

☐ Adquirir novos conhecimentos

☐ Sentir-me mais incluído

41. Indique as principais vantagens em ter frequentado ações de formação em TIC.

As TIC para um
Envelhecimento
Ativo e
Saudável

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre a sua perceção sobre o contributo das TIC para um envelhecimento Ativo e Saudável.

42. As TIC e o Envelhecimento

Indique o grau de concordância com as seguintes afirmações.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente	Sem opinião
As novas tecnologias permitem que as pessoas mais velhas fiquem menos isoladas.	☐	☐	☐	☐	☐
A utilização das TIC ajuda as pessoas idosas a permanecerem saudáveis e independentes por mais tempo.	☐	☐	☐	☐	☐
As novas tecnologias permitem envelhecer em casa com maior segurança.	☐	☐	☐	☐	☐
Os produtos tecnológicos existentes são adequados para a utilização por pessoas mais velhas.	☐	☐	☐	☐	☐

43. Por favor indique as principais vantagens da utilização das TIC na sua vida.

Utilização
da
Internet

Nesta secção são apresentadas questões que têm como objetivo a recolha de informação sobre a utilização da Internet e os seus impactos no seu quotidiano.

44. Com que regularidade costuma utilizar a internet?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não utilizo a internet. *Pular para a pergunta 61*
- ☐ Diariamente
- ☐ Semanalmente
- ☐ Ocasionalmente

45. Em que contexto começou a utilizar a Internet?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ No trabalho
- ☐ Numa ação de formação
- ☐ Em contexto de lazer
- ☐ Com a família
- ☐ Outro: _____

46. Quando começou a utilizar a internet?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Década de 90
- ☐ Entre 2000 e 2010
- ☐ Entre 2010 e 2020
- ☐ Após 2020

47. Quais os dispositivos que costuma utilizar para aceder à internet?

Indique os dispositivos que utiliza para aceder à Internet, de acordo com a regularidade de uso.

Marque todas que se aplicam.

	Não utilizo	Utilizo raramente	Utilizo às vezes	Utilizo quase sempre
Computador fixo	☐	☐	☐	☐
Computador portátil	☐	☐	☐	☐
Telemóvel/Smartphone	☐	☐	☐	☐
Tablet/iPad	☐	☐	☐	☐

48. Qual o dispositivo que gosta mais de utilizar para aceder à Internet?

49. Quais as principais vantagens desse dispositivo?

50. Costuma utilizar os dados móveis no seu telemóvel?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim.
- ☐ Não.
- ☐ O meu telemóvel não permite o acesso à Internet.

51. Costuma utilizar o wi-fi dos locais que frequenta?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, sempre.
- ☐ Sim, às vezes.
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca.
- ☐ Não sei ligar o wi-fi.

52. Usos da Internet : Comunicação e Redes Sociais

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Contactar pessoas que estão longe	☐	☐	☐	☐
Contactar com familiares e amigos	☐	☐	☐	☐
Conhecer novas pessoas	☐	☐	☐	☐
Procurar amigos/colegas que não vê há muito tempo	☐	☐	☐	☐
Enviar/Receber emails	☐	☐	☐	☐
Fazer videochamadas	☐	☐	☐	☐
Enviar/receber mensagens	☐	☐	☐	☐
Enviar/receber fotografias	☐	☐	☐	☐
Utilizar as redes sociais (ex.: Facebook, Instagram, etc.)	☐	☐	☐	☐

53. Usos da Internet : Pesquisas e informação

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Pesquisar informação diversa (dúvidas do quotidiano)	☐	☐	☐	☐
Pesquisar informação sobre saúde	☐	☐	☐	☐
Ler notícias	☐	☐	☐	☐
Aprender sobre temas específicos (ex.: história, cultura, desporto, etc.)	☐	☐	☐	☐
Pesquisar sobre produtos e serviços	☐	☐	☐	☐
Ver tutoriais	☐	☐	☐	☐
Pesquisar sobre locais que gostava de conhecer/visitar	☐	☐	☐	☐
Pesquisar sobre locais que conheceu/visitou	☐	☐	☐	☐

54. Usos da Internet : Entretenimento

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Ouvir música	☐	☐	☐	☐
Ver vídeos	☐	☐	☐	☐
Assistir a programas/séries	☐	☐	☐	☐
Jogar online	☐	☐	☐	☐

55. Usos da Internet : Bens e Serviços

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Realizar compras online	☐	☐	☐	☐
Consultar a conta bancária (homebanking)	☐	☐	☐	☐
Fazer pagamentos (homebanking)	☐	☐	☐	☐
Aceder a Serviços da Administração Pública (Finanças, Segurança Social, etc.)	☐	☐	☐	☐
Marcar consultas médicas/exames	☐	☐	☐	☐

56. Usos da Internet : Produção

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Criar publicações nas redes sociais (Facebook, Instagram, etc.)	☐	☐	☐	☐
Criar conteúdos em blogs/páginas da Internet	☐	☐	☐	☐
Comentar publicações nas redes sociais	☐	☐	☐	☐
Criar/ publicar vídeos online	☐	☐	☐	☐

57. Usos da Internet : Participação cívica

Indique com que frequência utiliza a Internet para:

Marque todas que se aplicam.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente
Pesquisar sobre política	☐	☐	☐	☐
Assinar petições públicas	☐	☐	☐	☐
Responder a questionários	☐	☐	☐	☐
Fazer reclamações/sugestões de melhorias de serviços	☐	☐	☐	☐
Partilhar opinião sobre questões de interesse público	☐	☐	☐	☐

58. Indique, pelo menos, três dificuldades que sente na utilização da Internet.

59. Impactos da utilização da Internet

Com base na sua realidade, indique se as afirmações que se seguem são verdadeiras ou falsas.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Verdadeiro	Falso	Não sei/Não respondo
Há pessoas com quem mantenho contacto apenas pela Internet.	☐	☐	☐
A Internet permite-me saber notícias que de outra forma não saberia.	☐	☐	☐
Sinto que consigo aceder à informação mais facilmente através da Internet.	☐	☐	☐
Utilizar a Internet é uma forma útil de ocupar o tempo.	☐	☐	☐
O facto de falar com as pessoas através da Internet faz com que esteja com elas menos vezes presencialmente.	☐	☐	☐
Já participei em eventos que tomei conhecimento através da Internet.	☐	☐	☐
Utilizar a Internet faz com que me sinta mais incluído na sociedade.	☐	☐	☐
Utilizo as TIC para me distrair e não pensar noutras coisas.	☐	☐	☐
Antes de comprar um produto ou de adquirir um serviço consulto informação na Internet.	☐	☐	☐
Quando tenho dúvidas sobre um	☐	☐	☐

tema vou pesquisar à Internet.

Quando utilizo a Internet sinto-me bem.

☐ ☐ ☐

60. Perceções sobre o uso da Internet

Indique o grau de concordância com as seguintes afirmações.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo	Concordo Totalmente	Sem opinião
As pessoas que não utilizam a Internet têm maior dificuldade de aceder à informação.	☐	☐	☐	☐	☐
As pessoas que não utilizam Internet estão mais isoladas.	☐	☐	☐	☐	☐
A utilização das TIC permite um envelhecimento mais ativo.	☐	☐	☐	☐	☐
As pessoas que utilizam a internet são mais independentes/autónomas.	☐	☐	☐	☐	☐
Ao utilizar a Internet as pessoas sentem-se menos sozinhas.	☐	☐	☐	☐	☐

Para terminar...

61. Conseguiria abdicar das TIC num futuro próximo?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, sem qualquer dificuldade.
- ☐ Sim, mas com alguma dificuldade.
- ☐ Não, nem pensar.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários