MARA ELIZABETTE CALENGUE GOMES

INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE: A INTEGRAÇÃO DAS TIC NUMA ESCOLA SUPERIOR SÉNIOR

Orientadora: Dulce Franco

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Instituto de Educação

Lisboa

2014

MARA ELIZABETTE CALENGUE GOMES

INCLUSÃO DIGITAL NA TERCEIRA IDADE: A INTEGRAÇÃO DAS TIC NUMA ESCOLA SUPERIOR SÉNIOR

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Educação, no Curso de Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Prof. Doutora Dulce Franco

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Instituto de Educação

Lisboa

2014

Aquele que envelhece e que segue atentamente esse processo poderá observar como, apesar de as forças falharem e as potencialidades deixarem de ser as que eram, a vida pode, até bastante tarde, ano após ano e até ao fim, ainda ser capaz de aumentar e multiplicar a interminável rede das suas relações e interdependências e como, desde que a memória se mantenha desperta, nada daquilo que é transitório e já se passou se perde.

Hermann Hesse, 2009

AGRADECIMENTOS

Agradecer é reconhecer apoio, demonstrar o seu apreço por este, com a realização deste trabalho a investigadora sentiu a necessidade de agradecer às pessoas que contribuíram, direta ou indiretamente para a concretização do mesmo. Não poderia, nesta ocasião, deixar de agradecer a todos aqueles que, pelo apoio e estímulo, tornaram possível a realização desta dissertação:

Agradeço a todos os meus familiares em especial a minha mãe e ao meu marido pelo amor e força, pela compreensão, paciência e benevolência, transmitindo-me a força e o apoio necessários. O meu "muito obrigada" pelo apoio e incentivo para prosseguir com o estudo necessário, roubando o tempo que a eles pertencia.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias que me permitiu, através do seu corpo docente, adquirir e consolidar conhecimentos, o meu reconhecimento.

À Orientadora professora Doutora Dulce Franco, pelos seus ensinamentos, a imensa compreensão e o carinho demonstrados em fases mais difíceis, disponibilidade, auxílio e estímulo ao longo desta caminhada, por acreditar neste projeto e em mim, pelas palavras de encorajamento, e pelo seu excelente e sábio acompanhamento o meu "muito obrigada".

Aos meus colegas do Curso de Mestrado, pela companhia, partilha e apoio mútuos neste caminho comum.

Como é óbvio não posso passar por alto a Universidade do estudo, pelo seu acolhimento, os dirigentes, professores e alunos que contribuíram de forma participativa na concretização desta investigação um "muito obrigada" pela disponibilidade e colaboração.

A todos os meus amigos que me fortificaram nos momentos de fragilidade e de acompanhamento ao longo destes últimos anos.

A todos que acreditaram e continuam a acreditar em mim, mais uma vez, a minha profunda gratidão!

RESUMO

A partir do momento em que foi criada a primeira Universidade para a Terceira Idade (UTI) em Portugal em 1978, o seu número nunca mais parou de crescer, espalhando-se um pouco por todos os distritos, na tentativa de acompanhar um cada vez maior número de idosos, nas mais variadas áreas do saber.

Tendo como ponto de partida a investigação realizada sobre o ensino das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) aos seniores, esta dissertação teve como objetivo global compreender as perspetivas, as dinâmicas e os procedimentos dos principais atores de uma UTI (os formadores, os alunos, a direção da Universidade Sénior), tendo todo o estudo sido organizado a partir da pergunta que orientou esta investigação e que se centrou em saber qual o impacto das TICs na formação de adultos desta faixa etária e também se essa formação os vai ajudar a melhorar a sua qualidade de vida.

Neste contexto foram trabalhados vários conceitos tais como o envelhecimento, a solidão, o envelhecimento ativo, a aprendizagem ao longo da vida, a formação de adultos e a sociedade da informação e do conhecimento. O estudo desenvolveu-se numa perspetiva qualitativa, exploratória e com características descritivas, tendo sido realizadas entrevistas semiestruturadas aos professores e ao reitor da UTI, bem como questionários a 25 alunos seniores.

Das conclusões salienta-se que a oferta diversificada que esta Universidade alvo deste estudo tem ao dispor dos seus alunos, no âmbito das TIC, apresenta-se como uma importante componente para o desenvolvimento pessoal dos idosos não só nas suas competências ao nível das TIC, como também nos seus interesses e relacionamentos, contribuindo para a sua qualidade de vida, afastando-os da solidão e do isolamento social.

Palavras-chave: TIC; Idosos; Universidade para a Terceira Idade; Envelhecimento ativo; Qualidade de vida.

ABSTRACT

From the moment the first Senior University was established in Portugal (1978), their number never stopped growing, spreading a bit by all districts in an attempt to track an increasing number of elderly, in various disciplines.

Taking as its starting point the research conducted on the teaching of information and communication technologies to senior, this dissertation had as objective to understand the perspectives, the dynamics and procedures of the main actors of a UTI (trainers, students, the Senior direction of the Senior University), having been organized throughout the study from the question that guided this research and which focused on the impact of TIC in training of older people and also if this training will help them improving their quality of life.

In this context, several concepts such as aging, loneliness, active aging, lifelong learning, adult education, information society and knowledge were used. The study developed a qualitative, exploratory and descriptive characteristics TIC perspective, semi structured interviews were conducted for trainers in computer science and the director of the elected UTI, as well as inquiries to 25 senior students.

The conclusion shows the diversity that University offers to its students, whose growth has been a notorious fact since its foundation (2005). Regarding the teaching of TIC, this presents as an important component to the personal development of the elderly, whose knowledge not only improve their skills to the level of computer technology, as well as their interests and relationships, contributing to their quality of life, away from the loneliness and social isolation.

Keywords: ICT; Elderly; Senior University; Active ageing; Quality of life.

Lista de Abreviatura e SIGLAS

ADN – Ácido desoxirribonucleico

AVC – Acidente Vascular Cerebral

CPR – Constituição da República Portuguesa

EA – Envelhecimento ativo

ME - Ministério da Educação

DGE - Direção Geral da Educação

INE – Instituto Nacional de Estatística

LVSI – Livro Verde para a Sociedade de Informação

OMS – Organização Mundial de Saúde

RUTIS – Associação Rede de Universidades para a Terceira Idade

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UTI – Universidade da Terceira Idade

INTRODUÇÃO 12

CAPÍTULO I - DO CONCEITO DE IDOSO AO ENVELHECIMENTO 16

1.1 O CONCEITO DE IDOSO 17
1.2 O ENVELHECIMENTO 19
1.3 O ISOLAMENTO SOCIAL E AS SUAS CARACTERÍSTICAS 20
1.4 A SOLIDÃO 25
1.5 O ENVELHECIMENTO ACTIVO 28
1.5.1 Gerontologia 30

CAPÍTULO II – A SOCIEDADE DE INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO 33

2.1 A SOCIEDADE DE INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO 34
2.2 TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO 36
2.3 A FORMAÇÃO DE ADULTOS 38
2.4 O IDOSO NA SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO 40
2.5 A INFOEXCLUSÃO NOS IDOSOS 42

CAPÍTULO III – AS UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE 47

3.1 AS UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE NO PANORAMA INTERNACIONAL 48
3.2 AS UNIVERSIDADES PARA A TERCEIRA IDADE EM PORTUGAL 49
3.2.1 Actividades desenvolvidas nas UTI 52
3.2.2 Os alunos 52
3.2.3 A localização das Universidades da Terceira Idade em Portugal 53
3.3 A UNIVERSIDADE SÉNIOR ALVO DO ESTUDO 54
3.3.1 O curso TIC na Universidade Sénior alvo do estudo 57

CAPÍTULO IV – A PROBLEMÁTICA E AS QUESTÕES ORIENTADORAS DO ESTUDO 59

4.1 A PROBLEMÁTICA 60
4.2 A PERGUNTA DE PARTIDA 63
4.3 OS OBJECTIVOS 63
4.4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 64

CAPÍTULO V – ANÁLISE DOS DADOS 68

5.1 SOBRE A ANÁLISE DOS DADOS 69

5.2 A CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA 70

5.3 A APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS AOS ALUNOS 70

5.4 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS AOS PROFESSORES 84

5.4.1 Categoria 1 85

5.4.2 Categoria 2 86

5.4.3 Categoria 3 87

5.4.4 Categoria 4 88

5.5 ANÁLISE DA ENTREVISTA AO REITOR DA UNIVERSIDADE SÉNIOR 89

ANÁLISE REFLEXIVA 90

CONCLUSÃO 92

BIBLIOGRAFIA 94

APÊNDICES I

APÊNDICE I - GUIÃO DE ENTREVISTA E ENTREVISTA AO REITOR DA UNIVERSIDADE SÉNIOR II

APÊNDICE II - GUIÃO DE ENTREVISTA E ENTREVISTAS AOS DOCENTES DE TIC DA UNIVERSIDADE SÉNIOR VIII

APÊNDICE III - GUIÃO DE QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS DE TIC DA UNIVERSIDADE SÉNIOR XXI

APÊNDICE IV - GRELHAS DE ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS AOS PROFESSORES XXVIII

ANEXOS XXXI

ANEXO I – HORÁRIO DA UNIVERSIDADE NO ANO LECTIVO 2013-2014 XXXII

ANEXO II – FICHA DE INSCRIÇÃO XXXIII

ANEXO III – BOLETIM DE INSCRIÇÃO XXXIV

ANEXO IV – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO XXXV

ANEXO V – AUTORIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO XXXVI

ANEXO VI – SEBENTA COM DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE INFORMÁTICA SÉNIOR CRIADA POR UM DOS PROFESSORES DA UNIVERSIDADE XXXVII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Relação entre diferentes grupos de cidadãos e as competências de utilização do computador e da *Internet* 45
Tabela 2- Caracterização dos alunos da Universidade 71
Tabela 3 - Análise de conteúdo das respostas dos alunos à pergunta 3..... 81
Tabela 4 - Análise de conteúdo das respostas dos alunos à pergunta 4..... 82

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Utilizadores na EU. Percentagem de pessoas com mais de 50 anos..... 42
Quadro 2 - Amostra composta pela resposta da população portuguesa com mais de 50 anos 43
Quadro 3 – Plano curricular 55
Quadro 4 – Horário do Curso de Informática e temas tratados (Janeiro de 2014)..... 58
Quadro 5 – Aula de TIC assistida no dia 16.01.2014 83

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Caracterização da amostra em *função Experiência com computadores* 72
Gráfico 2 - Caracterização da amostra em *função Experiência em apresentações* 72
Gráfico 3 - Caracterização da amostra em *função Experiência em trabalhos em Excel* 73
Gráfico 4 - Caracterização da amostra de acordo com a utilização da *Internet* 73
Gráfico 5 - Caracterização da amostra em *função Experiência com correio eletrónico* 74
Gráfico 6 - Caracterização da amostra em *função Experiência na utilização do Facebook ou outro* 74
Gráfico 7 - Caracterização da amostra em *função da razão que apresenta para inscrição no curso de TIC* 75
Gráfico 8 - Caracterização da amostra em *função do aumento da QDV com a frequência do curso TIC* 76
Gráfico 9 - Caracterização da amostra em *função da utilização dos conhecimentos adquiridos no curso TIC, na sua vida diária* 77
Gráfico 10 - Caracterização da amostra em *função da partilha de conhecimentos TIC* 78

Gráfico 11 - Caracterização da amostra em *função da integração dos alunos na informática.* 78
Gráfico 12 - Caracterização da amostra em *função do apoio sentido pelos alunos por parte de familiares e amigos para a frequência do curso TIC*..... 79
Gráfico 13 - Caracterização da amostra em *função da avaliação global da frequência do curso em informática.* 80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - As condições para uma velhice bem sucedida com base em Fontaine 30
Figura 2 - Percentagem de utilizadores que pretendem melhorar competências 44
Figura 3 – Nº de UTI por Distrito (Portugal) 53

INTRODUÇÃO

Portugal enfrenta uma realidade que começa a ganhar um impacto social relevante devido à tendência de crescimento da população idosa, para a qual contribuem as baixas taxas de natalidade e de mortalidade o que aumenta significativamente o número de idosos no conjunto da população do país (Paúl *et al*., Fonseca, 2005). Estes acontecimentos mostram a urgência em serem desenvolvidos meios para melhor atender às dificuldades deste grupo populacional, sendo necessário enveredar por um caminho de promoção do envelhecimento associado ao conceito de bem-estar e de qualidade de vida (Sousa *et al*., 2003).

O envelhecimento da população é um fenómeno que está a atingir o mundo e segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) prevê-se que em 2025 existirão 1,2 biliões de pessoas com mais de 60 anos (OMS, 2001 *cit.* por Sousa *et al*., 2003). Portugal não é exceção a este panorama e, de acordo com dados do INE - (Instituto Nacional de Estatística), relativamente às projeções para os próximos 50 anos, o índice de envelhecimento da população portuguesa aumentará, reduzindo-se a proporção de jovens de 15,3% em 2008 para 11,9% em 2060, e ocorrerá um aumento considerável da percentagem de população com 65 ou mais anos de idade passando de 17,4% em 2008 para 32,3% em 2060 (Instituto Nacional de Estatística, 2009).

Dada esta tendência para o crescimento da população idosa, o nosso país enfrenta atualmente uma realidade que começa a ganhar um impacto social relevante: devido às baixas taxas de natalidade e de mortalidade há um aumento significativo dos idosos no conjunto da população do país (Paúl & Fonseca, 2005). Cada vez falamos mais de envelhecimento. Estamos rodeados de notícias que diariamente não nos deixam ficar indiferentes e ser velho passou a ser uma realidade com a qual convivemos no nosso quotidiano. O envelhecimento foi sempre encarado de forma individual, mas, no entanto, existe igualmente o conceito de "envelhecimento coletivo", embora seja bastante mais recente (Rosa, 2012, p.19).

Relativamente ao conceito de envelhecimento individual este caracteriza-se através de duas situações distintas: o envelhecimento cronológico (com o passar dos anos vamos envelhecendo naturalmente) e o biopsicológico (que não se fixa apenas na idade, tendo em conta que cada pessoa envelhece de maneira diferente). "E, embora não saibamos exatamente quem são os velhos, ou se já o somos, a verdade é que ninguém resiste a falar da velhice, umas vezes enaltecendo-a, outras repudiando-a. A velhice tem,

com efeito, despertado valores diferentes consoante as pessoas e as sociedades." (Rosa, 2012, p.20).

Sendo a idade cronológica um facto intrínseco indiscutível, a velhice não o é. Trata-se de um período menos rigoroso, porque mais heterogéneo, que é experienciado e percecionado de forma diversa, podendo ser elogiado por uns e rejeitado por outros. Quanto ao envelhecimento coletivo, as formas de o abordar são através do envelhecimento demográfico e do envelhecimento social (Rosa, 2012).

> Para compreender o envelhecimento demográfico, é necessário ter presente que existem idades consensualmente aceites, a partir das quais, para lá dos atributos pessoais (classe social de pertença, qualificações e competências, capacidades, estado de saúde, vivências anteriores, idade exata, etc.), todos os indivíduos são classificados indistintamente em categorias fixas. Estas categorias etárias são, por facilidade e simplificação, usualmente referidas como as idades jovem, ativa e idosa. (Rosa, 2012, pp. 22-23).

Daqui se percebe a importância de investigações sobre estas temáticas, de modo a tornar possível dar resposta às necessidades da população idosa e ao desenvolvimento de opções e ações de intervenção na área da saúde do idoso.

O tema escolhido para este estudo incidiu sobre a área dos idosos e surgiu em resultado do trabalho desenvolvido pela investigadora durante a sua licenciatura, que versou a formação de adultos na área da informática.

A qualidade de vida na terceira idade tem sido sua preocupação desde há muito tempo, pelo que a investigadora sentiu necessidade de realizar uma investigação mais aprofundada na área da formação de adultos, tentando estudar mais pormenorizadamente as capacidades cognitivas e a aquisição de novos saberes tecnológicos por parte de um determinado grupo sénior. Na sociedade atual, os seniores são muitas vezes esquecidos, nem sempre existindo a preocupação de utilizar as tecnologias em seu benefício, ou de lhes dar a conhecer as suas potencialidades.

Este trabalho pretende ajudar a compreender como se desenvolve um curso de Tecnologias de Informação e Comunicação para alunos Sénior, e também qual o contributo do mesmo na vida destas pessoas, quer ao nível da aquisição do conhecimento, quer ao nível de autonomia de vida, pois tal como os mais novos, os mais velhos também devem ser objeto de práticas pedagógicas especiais, dado que com o passar dos anos as características físicas e psíquicas se vão alterando tornando-os diferentes dos mais novos. Cremos, por isso, ser importante identificar e perceber como

utilizam os mais idosos as TIC, tanto quanto à forma como quanto á aprendizagem dos conteúdos que são apresentados, e também a nível dos recursos e na parte conjuntural prática existente neste curso.

Este estudo intitula-se "A Inclusão digital na Terceira Idade", tendo como subtema "A integração das TICs no ensino superior sénior". A recolha de dados será feita através da aplicação de questionários, análise de conteúdo das entrevistas e por observação direta. Procurar-se-á perceber que impactos têm as TIC na formação das pessoas idosas e se essa formação contribui para a sua qualidade de vida.

Quanto à organização deste trabalho o mesmo encontra-se subdividido em três partes, sendo que a primeira respeita ao enquadramento teórico, na segunda são tratados os aspetos relacionados com a metodologia e na terceira são apresentados os resultados e as conclusões.

No enquadramento teórico foi realizada uma apresentação e reflexão do estado da arte dos seguintes temas: conceito de idoso, envelhecimento, isolamento social e suas características, solidão e envelhecimento ativo. Foi também abordado o tema da formação de adultos, do idoso na sociedade da informação e conhecimento e das tecnologias de informação e comunicação. Todos os temas foram analisados tendo em conta a sua contribuição para compreender a origem e evolução dos vários conceitos contextualizados no presente estudo.

Com o intuito de apresentar uma análise sobre as UTI no nosso país, foram consultados dados da Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) e também de autores de referência nesta matéria. Uma vez que o tema deste trabalho é a inclusão digital da terceira idade com a integração das TICs numa escola sénior e a sua contribuição para o envelhecimento ativo, verifica-se efetivamente a relação entre os conceitos anteriormente referidos e as UTI pois estas vão, sem dúvida, fomentar esse envelhecimento ativo, contribuindo para a participação e inserção dos idosos na sociedade da informação e do conhecimento, ajudando-os a ter uma maior qualidade de vida.

No que respeita à metodologia, pretendeu-se explicitar as opções metodológicas e estratégicas de investigação seguidas para concretizar os principais objetivos. Foi definido o problema tendo apresentado as questões de investigação, bem como os respetivos objetivos, os procedimentos adotados, as técnicas e instrumentos utilizados na recolha e análise de dados e a caraterização da amostra.

Por fim são apresentados os resultados com base nas principais categorias analisadas e que surgiram através da análise de conteúdo elaborada aos elementos recolhidos. As entrevistas realizadas diferem consoante o entrevistado (reitor e professores da UTI) e para as quais foi elaborado o respetivo guião. Quanto aos questionários aos alunos do curso de informática, foram inquiridos 25 alunos que frequentam este curso, tendo igualmente sido elaborado o guião. Para todo este desenvolvimento se obteve a autorização da Universidade Sénior alvo de estudo.

Concluiu-se, neste estudo que a UTI acompanha e fomenta nos seus alunos a vontade para a aprendizagem das tecnologias de informação e comunicação, tendo por lema que a aprendizagem pode ser feita ao longo de toda a vida, promovendo assim o envelhecimento ativo e as relações sociais.

CAPÍTULO I - DO CONCEITO DE IDOSO AO ENVELHECIMENTO

O primeiro Capítulo tem como objetivo apresentar as temáticas fundamentais da investigação. Assim, serão abordados os seguintes pontos: o conceito de idoso, o envelhecimento, o isolamento social e as suas características, a solidão e o envelhecimento ativo.

1.1 O conceito de idoso

A Organização Mundial de Saúde – OMS, define idoso como uma pessoa com mais de 65 anos, independentemente do sexo ou do estado de saúde aplicável (Espanadeira, 2008).

Das várias classificações existentes sobre as idades das pessoas encontramos uma que faz a divisão em quatro etapas: a 1ª. Idade - dos 0 aos 20 anos; a 2ª idade - dos 21 aos 49 anos; a 3ª. Idade - dos 50 aos 77 anos; a 4ª idade - dos 78 aos 105 anos; uma outra abordagem apresentada por psicólogos compreende três etapas: Maturidade Inicial (20 a 40 anos); Maturidade Média (41 a 65 anos); Maturidade Tardia (mais de 66 anos), podendo esta ser subdividida em três parcelas: Idoso jovem (65 a 74 anos); Idoso velho (75 a 85 anos); Manutenção pessoal (acima dos 86 anos) (Mazo & Lopes, 2001).

Entre os 65 e 85 anos é ainda possível identificar duas fases: a pós-reforma (65 a 75 anos) e os idosos *Nova Vaga* (75 a 85 anos ou mais) (Bandeira, *cit.* Correia et al., 1999).

É através do critério cronológico que habitualmente se chega ao envelhecimento, delimitando-se assim, a partir daí, em que altura as pessoas começam a ter as suas capacidades físicas, mentais e sociais diminuídas, aparecendo então todo um conjunto de serviços vocacionados para servir as várias etapas (Santos *cit.* Mazo et al., 2001). A verdade é que nos tempos mais remotos (homem primitivo) aos 20 anos já se era velho, enquanto na Idade Média, por exemplo, essa etapa era aos 40 anos, e, com o correr dos séculos foi sempre crescendo.

Em Portugal, a esperança média de vida tem vindo a aumentar sendo de aproximadamente 80 anos (INE, 2009). Existem estudos da área biológica que apontam para a possibilidade dos seres humanos poderem viver até cerca dos 140 anos (Correia & al., 1999).

Almeida (1999) defende que o estado de velhice, quando definido em função de traços biológicos não tem idade, sendo abusivo falar-se de uma idade precisa de entrada na velhice. Esta resulta de um processo de ocorrência diferenciável consoante os

indivíduos. Ainda Almeida (1999) refere que a velhice é um processo normal, mas leva a um aumento da fragilidade e vulnerabilidade.

Berger (1995) salienta que a sociedade tem uma ideia pré-concebida de que os idosos são um grupo de pessoas homogéneas tendo todas as mesmas necessidades. É necessário desmistificar este preconceito pois os idosos tal como o resto da sociedade dividem-se em grupos distintos dotados de características próprias. "Não são todos semelhantes e os seus problemas são muito diferentes" (Berger, 1995, p. 64).

A verdade é que o idoso tem sido encarado de forma diversa consoante a cultura e o tempo em que se desenrola a sua vida. Nas sociedades do oriente, por exemplo ainda hoje tem um papel muito importante pela sua experiência e sabedoria, enquanto no ocidente, hoje em dia tem uma imagem e um papel social quase insignificante, sendo a diminuição das suas capacidades, num contexto de produtividade, um dos fatores mais referenciados.

No entanto, nem sempre foi assim, pois ainda não há muito anos, os idosos eram considerados e respeitados em todas as famílias. Muitas vezes, também devido à sua fragilidade, tanto ao nível da saúde como económica, o idoso acaba por ficar em desvantagem, o que o abala socialmente.

O idoso é assim vulnerável à exclusão social, quer pela sua condição de reformado, sem relação com o trabalho e com os colegas, quer pelas dificuldades de comunicação com as gerações mais jovens, quer ainda por ficar afastado da família, ou ainda pela perda de autonomia física e funcional e pelas dificuldades em se adaptar às novas tecnologias (Silva, 2005).

O ano de 1999 foi consagrado como o Ano Internacional do Idoso, numa iniciativa das Nações Unidas, na sequência da Assembleia Mundial sobre o envelhecimento realizada em 1982. Esta iniciativa passou, desde então, a constituir um marco fundamental para avaliação das políticas implementadas no âmbito do envelhecimento da população, bem como das relações de desenvolvimento/ envelhecimento.

A Constituição da República prevê que "as pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal, e evitem e superem o isolamento ou marginalização social" (CRP, 1976, art,72º).

1.2 O envelhecimento

O envelhecimento foi sempre um motivo de reflexão entre os homens. O conceito de envelhecimento e as atitudes perante os idosos têm então vindo a mudar durante os tempos e refletem-se não só a nível de conhecimentos acerca da anatomofisiologia humana como a nível cultural e relacional na sociedade. (Paúl e Fonseca, 2005).

Segundo Netto (2006), existem ainda pontos obscuros em relação à dinâmica e à natureza do processo do envelhecimento o que se torna admirável uma vez que é um processo transversal a todos os animais, sendo o envelhecimento considerado como uma a fase da vida, que tem o seu início com a conceção e termina com a morte.

Para Mailloux-Poriér (1995), a velhice é um processo complexo, caracterizado por um conjunto de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos de cada indivíduo.

Já segundo Almeida (1999), o envelhecimento tem três componentes que são o envelhecimento biológico, o envelhecimento social e o envelhecimento psicológico. O primeiro resulta da vulnerabilidade crescente e de uma maior probabilidade de morrer, o que se denomina por senescência. O envelhecimento social, relaciona-se com os papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para este nível etário. O envelhecimento psicológico é definido pela autorregulação do indivíduo no campo de forças, pela tomada de decisões adaptando-se ao processo de envelhecimento.

Na mesma ordem de ideias, Paúl (1991, *cit.* por Almeida, 1999) afirma que se podem considerar três tipos de idade: a cronológica, a social e a psicológica. A idade cronológica é medida pelas capacidades funcionais ou vitais e pelo limite de vida dos sistemas orgânicos. A idade social refere-se aos papéis e hábitos que o indivíduo assume na sociedade. A idade psicológica refere-se às capacidades comportamentais do indivíduo em se adaptar ao meio. Esta é influenciada por fatores biológicos e sociais e envolve capacidades como a memória, a aprendizagem, a inteligência, as habilidades, os sentimentos, as motivações e as emoções. Ainda segundo o mesmo autor, envelhecimento é um fenómeno multidimensional resultante da ação de vários mecanismos. Os biólogos definem o envelhecimento como uma série de mudanças letais que diminuem a possibilidade de sobrevivência do indivíduo.

Mailloux-Poiriér (1995), explicando o complexo processo de envelhecimento, cria teorias gerais do envelhecimento biológico e teorias do envelhecimento psicossocial. Ainda segundo o mesmo autor nas teorias do envelhecimento biológico,

julga-se que o envelhecimento é um fenómeno multidimensional resultante da ação de vários mecanismos como a disfunção do sistema imunológico, programação genética, lesões celulares, modificações ao nível da molécula do ADN e controlo neuro-endócrino da atividade genética.

1.3 O isolamento social e as suas características

Como refere a Organização Mundial de Saúde (2002), o aumento da proporção de população idosa no total da população, bem como no número de idosos a residirem sozinhos, tem vindo a originar a problemática do isolamento social, considerada como uma preocupação a ter em consideração e a avaliar.

Para melhor compreender a problemática do isolamento social é necessário desdobrar este conceito, atendendo que os significados atribuídos à pessoa idosa isolada e à pessoa idosa sozinha serem diferentes apesar de, por vezes, serem entendidos como sinónimos e se encontrarem na bibliografia outros conceitos similares. Para os autores Findlay &Cartwright, 2002. *cit.* Carneiro, *et al*, (2002), este conceito envolve duas componentes que se combinam: as poucas inter-relações sociais e a experiência da solidão.

O conceito de isolamento social diz respeito à integração de uma pessoa e/ou grupo num contexto social. Inclui dados objetivos, como seja o número, o tipo e duração de contactos entre indivíduos e o meio social envolvente. Um dado importante nesta componente é a rede social do indivíduo (Wenger *et al*. 1996 cit. Carneiro, et al., (2012).

Também os conceitos de viver sozinho e solidão são na sua conceção diferentes (Townsend e Tunstall 1968, cit Carneiro, et al., (2012), por exemplo, o facto de se ter uma rede de relacionamento mais alargado não previne sentimentos de solidão. Com o envelhecimento pode-se ficar mais isolado mas não quer dizer que seja a causa do isolamento.

Fonseca (2004, pp. 210-211) indica:

> Se por um lado é importante remediar as privações e melhorar o bem-estar material dos idosos (sobretudo daqueles que na comunidade vivem pior), é igualmente necessário e não menos importante proporcionar oportunidades para que as pessoas idosas possam entrar em relação com terceiros e encontrar outras pessoas em quem possam confiar. O estabelecimento de relações de confiança surge, efetivamente, como o melhor antídoto para combater o sentimento de solidão que, independentemente do contexto onde se vive, espreita por detrás do isolamento físico ou geográfico, de um estilo de vida solitário, de uma doença grave ou incapacitante, de uma perda, da morte iminente ou, simplesmente, da dificuldade em exprimir sentimentos acerca da respetiva condição de vida.

Os trabalhos de Paúl mostram bem as caraterísticas das populações afetadas pela solidão que estão ligadas à falta de objetivos de vida (Paúl, 1992, p.78). No entanto, a autora salienta que em situações em que o quotidiano continua a constituir um desafio e a saúde o permite, os idosos, mesmo vivendo sós, mantem-se "satisfeitos com a vida" (Paul, 1992, p.73), mas os idosos que não estudaram, têm uma solidão acrescida derivada das dificuldades que têm no acesso à informação, escrita e mesmo falada, o que agrava ainda mais o seu isolamento.

Existem outros estudos que mostram que os níveis elevados de solidão podem ocorrer nas classes sociais mais baixas, com poucos interesses específicos e com uma baixa capacidade de ocupação em atividades de índole pessoal. Isto pode estar relacionado com a fraca ou inexistente educação escolar, bem como com a falta de experiência anterior em atividades de ocupação de tempos livres (Fonseca, 2004, p. 174).

Para Anderson, 1998 cit. Carneiro, et al., (2012), o conceito de solidão pode ser entendido como uma avaliação que é realizada a título individual e subjetivo da rede de contactos sociais. Todas as pessoas têm, pelo menos, um contacto social mínimo, por isso a solidão é vista mais como representando insatisfação com o número ou a qualidade total de contactos sociais (Barros, 2001, cit. Carneiro, et al., (2012).

Ainda segundo Findlay e Cartwright, 2002, cit. Carneiro, et al., (2002), os fatores de risco que podem potenciar o isolamento social são os seguintes:

- Ter uma doença física ou mental
- Ser muito idoso (mais de 80 anos)
- Viver sozinho
- Ser cuidador de outrem por período longo
- Sofrer a perda de um ente querido
- Ser vítima de maus tratos na terceira idade
- Ter dificuldades de comunicação
- Possuir baixas habilitações
- Ter dificuldade de acesso a meios de transporte
- Residir em zonas pobres

As mudanças físicas, psicológicas e sociais associadas ao envelhecimento traduzem-se por perdas, tais como a diminuição do nível de saúde, o afastamento do mercado de trabalho e diversas situações desfavoráveis não controláveis. Fonseca (2006, p. 26) considera que,

> O envelhecimento psicológico resulta de um equilíbrio quer entre estabilidade e mudança, quer entre crescimento e declínio, havendo algumas funções que necessariamente diminuem de eficácia (sobretudo as de natureza física, a perceção e a memória), outras que estabilizam (como por exemplo a maior parte das variáveis da personalidade) e outras que, na ausência de doença, experimentam um crescimento ao longo de todo o ciclo de vida (as que mais se ligam ao uso da experiência e de conhecimentos prévios).

Assim entendida, a idade funcional constitui-se como um conjunto de indicadores (capacidade funcional, tempo de reação, satisfação com a vida, amplitude das redes sociais) que, na opinião de Fernández-Ballesteros (2000), permitem compreender como se podem criar condições para um envelhecimento satisfatório. Por exemplo, se o objetivo for a manutenção da capacidade funcional ao longo dos últimos anos de vida, isto pressupõe, na linha do que recomenda a OMS educar as pessoas a partir da meia-idade.

O sucesso do desafio do envelhecimento em Portugal foi enunciado por Fonseca (2006, pp. 80-81),

> Se considerarmos a velhice como um período da existência humana que comporta em si mesmo desafios e dilemas; de desafios na medida em que se revela imprescindível juntar forças de diferentes naturezas (políticas, científicas, sociais) para desenvolver uma cultura positiva e alargada relativamente à velhice e às pessoas idosas, independentemente da sua idade.

Competência é um atributo humano habitualmente associado à capacidade de resolução de problemas. Para a psicologia do idoso, a competência relaciona-se com a sua autonomia, isto é, dito de outro modo, ela confunde-se com a capacidade de desempenhar e cumprir as atividades essenciais à sua existência ou, no limite, à sua subsistência cognitiva, emocional e social.

A literatura de operacionalização das competências de idosos é, a um tempo, complexa e multifacetada. Baltes, Mayr, Borchelt, Mass & Wilms (1993) propõem três perspetivas operacionais: (i) a da capacidade / competência, (ii) a da autoeficácia, e (iii) a do ajustamento adaptativo entre capacidades e exigências ambientais. Lawton (1999), no desenvolvimento da última destas vertentes, definiu o modelo ecológico de competência como um

> Modelo de adaptação capaz de predizer resultados adaptativos (comportamentos e afetos) associados à interação entre uma pessoa, caracterizada em termos de uma determinada competência, e um ambiente caracterizado em termos de um determinado nível de pressão. (p.92)

Importa distinguir com Baltes & Mayer (1999) entre duas competências de vida diária:

(i) As básicas, relacionadas com atividades de rotina de uma vida autónoma (vestir, cozinhar, cuidar da higiene pessoal);

(ii) As alargadas, respeitantes a atividades relacionadas com preferências individuais, motivações e interesses, onde assumem lugar destacado as ocupações de lazer.

A nossa sociedade deve assumir um papel totalmente ativo na promoção da qualidade de vida dos idosos, através da criação de mais espaços fisicos e medidas politicas de proteção. Prolongar a atividade profissional dos idosos garantindo-lhes um

equilíbrio entre vida ativa e profissional é, sem dúvida essencial, uma vez que a reforma, para muitos, é encarada como algo assustador.

A idade da reforma é um marco que significa o parar de produzir, e de um momento para o outro a pessoa ao deixar de trabalhar, fica com problemas pois muitas vezes isso representa a estagnação, revelando-se com uma forma de afastamento do indivíduo do seu ritmo de trabalho de quando atinge a idade para a reforma (66 anos, conforme Decreto-Lei 167-E/2013, publicado em 31.12.2013 no Dário da República nº.253 – 1ª série).

Esta separação do mundo do trabalho acontece, num grande número de casos, em condições que não concedem ao reformado o mínimo indispensável para lhe garantir uma vivência com qualidade de vida dignificante e, por isso, nem sempre é visto como um acontecimento positivo[1]. O momento da reforma pode trazer consequencias positivas ou negativas, consoante há ou não aceitaçao por parte de quem deixa de trabalhar. Se por um lado é bom não trabalhar mais, por outro lado e aos olhos da própria sociedade, o idoso deixa de fazer parte da sua produtividade e sofre de um isolamento social.

A sociedade deve garantir que tal não aconteça. Tudo depende da forma como o idoso, vai encarar a sua situação e também, em grande escala, da capacidade financeira deste e do contexto em que está inserido. Se for um idoso com capacidades financeiras, num contexto urbano, este pode encarar o momento da reforma como uma oportunidade de gozar em pleno a vida. No caso de um idoso com menos posses e em contexto rural a situação torna-se mais complicada, as oportunidades são muito escassas, o que por vezes dá origem a mais problemas de saude, principalmente psicologicos e não tendo meios, acaba por não poder tratar-se da melhor forma.

A questão do isolamento social é um problema que afecta cada vez mais idosos, traduzindo a solidão em que os idosos se encontram no final da sua vida, ou pela vontade do próprio idoso se retirar da sociedade em que vive e passar a viver num mundo alienado e totalmente à parte ou porque a sociedade simplesmente se esquece dele, faz com que todos se sintam completamente inúteis e se tornem pessoas tristes e com baixa auto-estima. Assim sendo, o objectivo será sempre mantê-los pessoas ativas

[1] Ilmarinen, J. (1970-2008). *Promover o envelhecimento ativo no local de trabalho*. *Jyväskylä*: Investigação em Gerontologia da Universidade de Jyväskylä, Instituto de Saúde no Trabalho finlandês. Disponível em https://osha.europa.eu/pt/publications/articles/promoting-active-ageing-in-the-workplace.

e criativas e fazer com que nunca percam o contacto e o acesso aos serviços públicos e comerciais.

A verdade é que há cerca de vinte anos "uma pessoa de 65 anos podia ser vista como velha" (Zimerman, 2000, p.21), mas, hoje em dia, uma pessoa com 65 anos possuí menor desgaste e limitações que levam a que não se enquadre corretamente nesta "categoria". Isto porque a velhice ocorre mais tardiamente devido à melhoria das condições de vida, e à preocupação em prevenir doenças, fazer exercício físico, cuidar da alimentação.

O termo "idoso", "velho", "pessoa idosa", ou ainda a "terceira idade" não é fácil de definir, pois estes conceitos vão-se modificando à medida que a sociedade se transforma e que a longevidade do ser humano aumenta. De acordo com Zimerman: o "Velho é aquele quem tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sociedade" (Zimerman, 2000:19), sendo que envelhecer deve ser encarado como uma " (…) nova etapa da vida (…) " (Zimerman, 2000, p.26).

1.4 A Solidão

O sofrimento dos mais idosos, provocado pelo sentimento de solidão, é considerado como uma das experiências mais penosas e problemáticas a que se torna urgente responder. Este sentimento não acontece só em casos de vivências isoladas, mas também no seio das próprias famílias e em instituições, onde há, frequentemente, falta de comunicação, participação social e afetiva. Solidão e isolamento não são sinónimos, embora o isolamento possa influenciar o aparecimento da solidão. O carácter multidimensional destes dois fenómenos tem criado alguma dificuldade na sua conceptualização. A solidão pode ser vista como uma experiência subjetiva que se sente não só quando se está sozinho, mas quando se está na companhia de pessoas com as quais não se deseja estar (Fernandes, 2000).

As queixas de solidão acontecem quando o tipo de relações que se tem é reduzido e pouco satisfatório. "A solidão é uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa não é satisfatória" (Perlman & Peplau, 1982, *cit.* por Monteiro & Neto, 2008, p.85).

A verdade é que, com o avançar da idade, a maioria das pessoas idosas reduzem a sua participação na comunidade, o que pode originar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos aos vários níveis (social, familiar, saúde física e psíquica).

Um estudo desenvolvido na Finlândia por Savikko e colaboradores no ano de 2002 (2005, *cit.* por Fernandes, 2007), com uma amostra de cerca de 4000 indivíduos idosos, com idade igual ou superior a 75 anos, deu uma grande colaboração para a investigação da solidão. Os autores do estudo fizeram a análise da prevalência da solidão e das atribuições causais de que essa solidão é alvo. Os dados obtidos evidenciaram que 39% da amostra reportava sentimentos de solidão, sendo que 5% sofria de solidão frequentemente ou sempre. A sensação subjetiva de solidão, era geralmente mais sentida entre os idosos mais velhos que viviam em zonas rurais, do que entre os que viviam nos grandes centros urbanos. Neste mesmo estudo, os autores também concluíram que existem agentes considerados potencializadores de solidão, sendo eles o fraco estado físico a nível funcional, a viuvez e baixos rendimentos. Por último, referiram que as causas subjetivas mais comuns para sofrer de solidão são as próprias doenças, a morte do conjugue e a falta dos amigos.

Estas conclusões vão ao encontro da opinião defendida por Neto (1999) sobre que a reforma, a viuvez, e a diminuição de saúde privam as pessoas de muitos papéis e relações essenciais em torno dos quais as suas identidades tinham sido construídas. Estes parecem constituir-se como os principais determinantes da solidão nos idosos.

A solidão pode assim manifestar-se depois das pessoas se reformarem, pois perdem o contacto com o mundo do trabalho, que os mantinha ativos, dando-se uma grande mudança ao nível da sua vida social. Para Neto (1999) a reforma conduz a várias perdas, nomeadamente, perda de rendimento, de prestígio, do sentido de competência e utilidade, e muitas vezes, de contactos sociais, indo assim favorecer o isolamento social, a inatividade e a depressão, comportando em si várias situações negativas, tais como a saída do mundo do trabalho, a descida dos rendimentos, a perda de colegas de trabalho com os quais, muitas vezes, esteve todo o tempo em que trabalhou, tudo isto vai gerar no idoso um sentimento de falta de importância e utilidade que pode ter consequências ao nível da sua autoestima e do seu bem-estar.

As relações vão ter um papel fundamental na prevenção da solidão e na promoção do envolvimento social, e segundo Ramos, 2002, cit. Carneiro, et al., (2012), o contacto com outras pessoas pode levar à adoção de hábitos saudáveis, e contribuir para o aumento de um sentido de controlo pessoal, atuando claramente no bem-estar psicológico. De certa forma, as TIC podem contribuir para que os idosos assumam uma

atitude mais recetiva quanto à sua utilização, como forma de reduzir a sua solidão, contribuindo para o estreitar das relações humanas.

Para Neto (2000, p.322): A solidão é uma experiência comum e é um sentimento penoso que se tem quando há discrepância entre o tipo de relações sociais que desejamos e o tipo de relações sociais que temos.

Um estudo realizado por Lopata, (1969, *cit.* Pereira, 2013, p.13), com pessoas viúvas, permitiu ilustrar a abundância de sentimentos que acompanham a experiência da solidão. Para estas pessoas a solidão significava um ou mais dos seguintes sentimentos:

- Desejar estar com o marido;
- Querer ser amada por alguém;
- Querer amar e tratar de alguém;
- Querer partilhar experiências quotidianas com alguém;
- Querer ter alguém em casa;
- Precisar de alguém para partilhar o trabalho;
- Desejo de uma forma prévia de vida;
- Experienciar falta de estatuto;
- Experienciar falta de outras pessoas, como consequência de ter perdido o marido;
- Temer a sua incapacidade para fazer novos amigos.

Izal e Montorio (1999) referem que a morte de um dos cônjuges é extremamente complexa e dolorosa para aquele que fica, podendo assumir várias formas, tais como os sentimentos de ira, a negação, o alívio e a culpa.

O desaparecimento do cônjuge origina, em muitos casos, uma diminuição acentuada da atividade e da integração social do idoso (Ussel *et al*.,2001). Também o momento da reforma pode ser sentido de forma negativa por algumas pessoas, trazendo problemas de índole psicológica e social. Ainda segundo o mesmo autor, a saída do mercado de trabalho tem por vezes consequências traumáticas para os indivíduos, como a separação do grupo de amigos do trabalho, a perda do estatuto social, a desvinculação social, que podem transformar-se num estado de solidão, podendo adquirir um carácter transitório e de adaptação, ou crónico.

1.5 O envelhecimento ativo

A OMS define o conceito de envelhecimento ativo da seguinte forma: Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas." (OMS, 2005, p. 13).

A palavra «ativo» refere-se a uma participação contínua, por parte do idoso, nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de o indivíduo estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho." (OMS, 2005, p. 13). A OMS acrescenta ainda que o processo de envelhecimento ativo diz respeito tanto a indivíduos como a grupos populacionais pois possibilita que as pessoas tenham a perceção do seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da sua vida e que, simultaneamente, essas pessoas participem na sociedade conforme as suas necessidades, desejos e capacidades (OMS, 2005).

Está associado ao envelhecimento a progressiva perda das capacidades em que o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por atividades que lhe exijam um menor grau de participação. Esta diminuição da atividade, ou mesmo inatividade, pode acarretar várias consequências, como redução da capacidade de concentração e reação, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão e exclusão social. (Comissão Europeia, 2010).

Nesta perspetiva o envelhecimento ativo pode ser encarado como uma forma de combater algumas destas consequências. Para fundamentar esta atuação recorre-se à seguinte afirmação da Proposta de Decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao ano Europeu do Envelhecimento Ativo (2012):

> O envelhecimento ativo constitui igualmente um instrumento eficaz de luta contra a pobreza na velhice. Em 2008, 19% das pessoas com mais de 65 anos na União Europeia estavam em risco de pobreza. Um número considerável de pessoas mais velhas sente a velhice como um tempo de marginalização. Se, por um lado, criar melhores oportunidades de emprego para estas pessoas poderia ajudar a resolver algumas das causas da pobreza que afeta esta faixa etária, por outro a participação ativa em atividades voluntárias poderia reduzir o isolamento dessas pessoas. (Comissão Europeia, 2010, p. 3).

Exposto isto, depreende-se que este conceito tem e terá um papel cada vez mais importante e central a diversos níveis e consequentemente será tido cada vez mais em conta nos variados estudos e investigações multidisciplinares pois, de acordo com as

"Projeções de população residente em Portugal 2008-2060" (INE, 2009), residirão em Portugal, em 2060, 271 idosos por cada 100 jovens, mais do dobro do valor projetado para 2009 (116 idosos por cada 100 jovens). Perante tal cenário Fernandes (2001) afirma que a sociedade atual se dirige para uma sociedade diferente em que os padrões institucionais de atuação terão que se adequar às modificações resultantes da revolução silenciosa do sistema demográfico.

O objetivo do envelhecimento ativo é de desenvolver uma nova atitude, uma nova maneira de viver e envelhecer, desenvolver novos padrões de socialização de modo a combater qualquer forma de exclusão. Ao integrar o idoso no acompanhamento da sociedade moderna está-se a ajudá-lo a adquirir competências sociais e tecnológicas, e, tal como frisa Osório (2000, p. 59),

> A noção de envelhecimento ativo, proposta pela OMS, com o objetivo das políticas sociais e de saúde, definidas enquanto processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, remete para a ideia de melhoria de qualidade de vida conforme as pessoas envelhecem.

A velhice bem-sucedida está associada à reunião de três grandes categorias de condições (Fontaine, 2000, p.147):

- A primeira é a reduzida probabilidade de doenças, em especial as que causam perdas de autonomia.
- A segunda consiste na manutenção de um elevado nível funcional nos planos cognitivo e físico, o que por vezes se denomina velhice ótima.
- A terceira é a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjetivo. Estes três tipos de condições reúnem-se em proporções variáveis, de acordo com as diferentes influências de desenvolvimento que os indivíduos sofreram durante a vida.

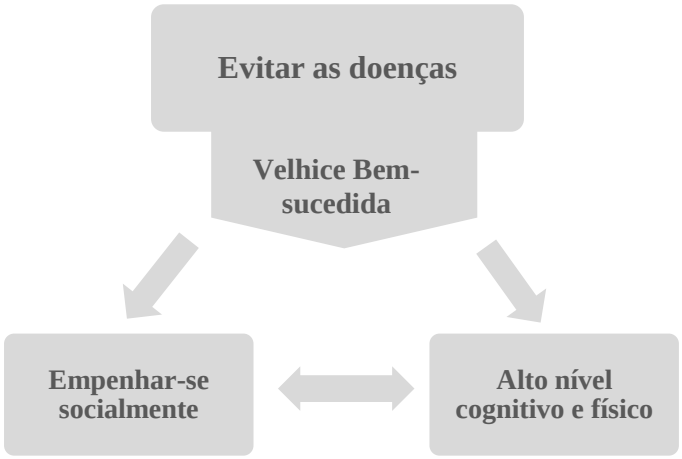


Figura 1 - As condições para uma velhice bem sucedida com base em Fontaine (2000, p.147). (Adaptado)

1.5.1 Gerontologia

Com o avançar da idade, o organismo desgasta-se, e esse processo denomina-se de envelhecimento. O envelhecimento humano e demográfico é considerado um dos problemas mais importantes das sociedades contemporâneas. Este exige a necessidade de conhecimento da velhice, contudo esta é muito heterogénea e precisa de ser estudada pela sua diversidade. No processo de envelhecimento está presente a interação de determinantes internos (a herança genética) e determinantes externos, como o estilo de vida, a educação, o ambiente, entre outros, em que o idoso vive (Figueiredo, 2007). Uma das características do envelhecimento é a variabilidade inter e intra-individual.

Deste modo, o envelhecimento é visto como uma experiência subjetiva, pois está profundamente relacionado com as vivências de cada sujeito e também com as crenças e as práticas associadas à velhice. Roach (2003) frisa que embora a evolução dos cuidados em Gerontologia se tenha vindo a fazer de forma gradual, o envelhecimento da população acelerou este processo, existindo mudanças de atitude relativamente aos cuidados aos idosos.

A Gerontologia provém do grego geros (velho) e quer designar o estudo do processo de envelhecimento sob todos os seus aspetos (Berger, 1995). A mesma autora refere que a Gerontologia engloba quatro aspetos:

- Envelhecimento físico: perda progressiva da capacidade do corpo em se renovar;
- Envelhecimento Psicológico: transformação dos processos sensoriais, percetuais, cognitivos e da vida afetiva do indivíduo;
- Envelhecimento Comportamental: modificações pré-citadas enquadradas num determinado meio e respetivas adaptações pessoais;
- Contexto Social do Envelhecimento: influencia que o indivíduo e a sociedade exercem um sobre o outro.

Roach (2003) corrobora esta definição, englobando ainda os problemas económicos dos idosos. Netto (2006) define gerontologia como uma disciplina científica multi e interdisciplinar, cujas finalidades são o estudo das pessoas idosas, as características da velhice enquanto fase final do ciclo de vida e os seus determinantes biopsicossociais.

Quanto à Geriatria, esta designa no sentido estrito do termo, os cuidados a prestar aos idosos. No entanto, esta disciplina, de forma menos restritiva, pode ser definida como o ramo da Medicina que trata dos aspetos médicos, psicológicos e sociais da saúde e doença nos idosos (Berger, 1995).

Roach (2003), salienta que a Geriatria apenas se concentra no diagnóstico e no tratamento de doenças comuns do envelhecimento, conferindo também uma conotação mais biomédica. Netto (2006) acrescenta que a Geriatria tem sob o seu domínio os aspetos curativos e preventivos da atenção à saúde, e paralelamente tem uma relação estreita com outras disciplinas da área médica que deram origem a sub-especialidades, como a neuro geriatria, a cardiogeriatria, entre outras. Além disso mantém intima conexão com disciplinas não pertencentes ao currículo médico, embora profundamente relacionadas com este, como a nutrição, enfermagem, fisioterapia, psicologia, assistência social, entre outras.

Segundo a OMS (2005), as principais doenças crónicas que afetam os seres humanos na velhice em todo o mundo são: Doenças cardiovasculares, Hipertensão, Derrames, Diabetes, Cancro, Doença pulmonar obstrutiva crónica, Doença músculo-

esquelética (como artrite e osteoporose), Doenças mentais (principalmente demência e depressão), Cegueira ou diminuição da visão.

Conforme Sargento (2011) os idosos apresentam um maior risco cardiovascular o que lhes confere um alto potencial para ter um enfarte do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (AVC) e que tais eventos são potencializados devido à hipertensão arterial, diabete, obesidade, sedentarismo e hábitos tabágicos – que também contribuem para a formação de aterosclerose.

Santos (2010), afirma que as doenças que mais afectam os idosos são: doença de Alzheimer, depressão, osteoporose e quedas. Estas doenças, são enfermidades típicas nos idosos e, segundo a OMS (2005), aumentam com o avanço da idade. Cortez e col, 2012, cit. Laureano (2013), salientam que as doenças não transmissíveis apresentam grande duração e riscos de complicações e que associadas aos vários fatores do envelhecimento podem levar a interferências significativas na capacidade funcional para desempenhar atividades diárias. Entre as principais doenças crónicas que afetam os idosos estão as doenças mentais, com destaque para a demência e a depressão, que cada vez mais causam a morte ou invalidez do idoso.

Dado o idoso apresentar uma maior prevalência de doenças e incapacidades, bem como maior vulnerabilidade biológica (Virtuoso, 2012, cit. Laureano, 2013), há que procurar meios de minimizar esses transtornos e aumentar a qualidade de vida aos anos que se somam cada vez mais à expectativa de vida da população.

Um grande desafio que se coloca à Gerontologia está nos problemas que possuem maior incidência na idade avançada e que se relacionam com as atividades funcionais e sociais do idoso, os chamados cinco *"is",* que compreendem imobilidade, incontinência, insuficiência cognitiva, iatrogenia e instabilidade postural, devendo estes ser prevenidos e tratados (Gai *et col.*,2009, *cit.* Laureano, 2013), e embora não constituam risco de morte iminente, comprometem a qualidade de vida do idoso e têm uma terapêutica muito complexa.

Bandeira *et col*. 2006, cit. Laureano (2013), explicam que estas síndromes podem apresentar-se isoladas ou em associação causando um grande dano funcional ao idoso, impedindo-o de desenvolver as suas atividades diárias.

CAPÍTULO II – A SOCIEDADE DE INFORMAÇÃO E DO CONHECIMENTO

Neste segundo capítulo vai ser abordado o tema da Sociedade de Informação e do Conhecimento, onde será feita uma breve análise à Sociedade da Informação e do Conhecimento, às Tecnologia de Informação e Comunicação, à Formação de Adultos, ao Idoso na Sociedade da Informação e do Conhecimento e à Infoexclusão nos Idosos.

2.1 A sociedade de informação e do conhecimento

O conceito de Sociedade de Informação (SI) surge com Alain Touraine (1969) e Daniel Bell (1973) em finais dos anos 60 e inícios de 70, sobre a influência dos avanços tecnológicos nas relações de poder que identificaram a informação como ponto central da sociedade contemporânea (Gouveia, 2004, *cit.* por Antunes, 2008, p. 3).

A SI será pois aquela onde se usam as TICs para efetuar trocas de informação digital entre as pessoas e assegurar a comunicação entre elas, através de meios de comunicação eletrónicos, tais como o telemóvel, a rádio, a televisão, a televisão por cabo, o computador, a *Internet*, entre outros, permitindo que as pessoas se mantenham informadas e ao mesmo tempo que contactem entre si, podendo desenvolver muitas atividades e até mesmo trabalhar.

A sociedade atual pode assim ser caracterizada como uma sociedade da informação com base no poder detido pela informação, dominada por tecnologias digitais como a *Internet* (Coutinho & Lisboa, 2011). Estas autoras caracterizam a nova sociedade de informação como uma época que promove a aprendizagem, onde até mesmo a escola deixa de ser o local exclusivo para a construção do conhecimento e para a preparação das pessoas para a vida activa, não sendo a aprendizagem um processo estático mas sim algo que deve acontecer ao longo de toda a vida (Coutinho & Lisboa, 2011, p. 5).

Nesta sociedade, a informação que chega a todo o lado com enorme rapidez e em que é difícil ficar fora dela, os meios de informação são cada vez mais abundantes e todos difundem informação, por vezes, em directo. Hoje há a possibilidade de acompanhar em directo e simultaneamente muitos acontecimentos mesmo que estes se passem em locais distantes.

Estas tecnologias estão já integradas no dia-a-dia de cada pessoa, e contribuíram para a alteração dos seus hábitos, das suas actividades, da forma de comunicar e trabalhar e actualmente as pessoas utilizam as tecnologias para desempenhar as mais diversas tarefas. A sociedade de informação caracteriza-se acima

de tudo pela partilha de dados e pelo acesso à informação a baixos custos onde a mesma informação, a comunicação e a transmissão de dados é feita com enorme velocidade e facilidade.

Mas, pode dizer-se que esta sociedade de informação também tem o seu lado negativo, pois mesmo com a redução dos custos de acesso aos meios de comunicação, há ainda quem não tenha possibilidades de os utilizar, ou porque não tem meios financeiros, ou porque existem ainda muitas pessoas com pouca instrução que não conseguem utilizar este tipo de serviços. Neste grupo encontram-se as pessoas com mais idade que não acompanharam desde cedo as tecnologias e não fazem ideia de como as utilizar. Para além dos idosos, há que considerar também as pessoas que devido aos seus baixos níveis de escolarização não têm formação necessária para usar estas tecnologias.

Assim, para que a informação seja efetivamente consultada e utilizada por todos, torna-se necessário que as pessoas adquiram competências nesta área de modo a poderem ter acesso às tecnologias, sendo que, se assim não acontecer, estaremos perante um fator de exclusão social e tecnológica, teremos uma população info-excluída (Livro Verde para a Sociedade de Informação, 1997).

Segundo o mesmo Livro (1997, p. 92), algumas das áreas prioritárias para evitar a infoexclusão têm a ver com o "equilíbrio intergeracional, a igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, a igualdade de acesso independente da categoria socioeconómica da família e a redução ou eliminação dos obstáculos na integração dos cidadãos com deficiências físicas ou mentais".

Desde a elaboração do Livro Verde (1997) que uma das grandes medidas que foi tomada se relaciona

> Com a criação de condições de acesso nas escolas em todos os graus de ensino, nas bibliotecas públicas, nas instituições de solidariedade social, nas associações locais, nas coletividades de cultura e recreio, nas autarquias e numa variedade de outros locais públicos (LVSI, p.92).

Pereira & Neves (2011, p.16) sublinham que um dos grupos que aparece de imediato como potencialmente info-excluído é o dos idosos pois estes foram educados num tempo em que saber ler e fazer algumas contas era o suficiente para estarem informados.

2.2 Tecnologias de Informação e Comunicação

As TIC chegaram e instalaram-se definitivamente na nossa vida, influenciando tudo à sua volta, quer ao nível das empresas, quer em todo o nosso quotidiano. Para os mais jovens e que nasceram já na época digital o processo é muito simples, pois identificam-se, sem qualquer problema, com estas novas ferramentas. Mas, já no que respeita às pessoas mais velhas, têm sido notórias as dificuldades para acompanhar o ritmo imposto por todas as mudanças que estas tecnologias trouxeram. Os idosos, devido às suas dificuldades em compreender e acompanhar esta nova realidade, acabam por se sentir excluídos e à margem da evolução das TICs (Kachar, s.d.), sentindo por isso que não lhes são dadas oportunidades neste novo mundo dominado pela informática e pela comunicação tecnológica.

Um dos motivos apontados para esta situação reside no facto de, no tempo em que estas pessoas estudaram, bastava-lhes saber ler, escrever e efetuar alguns cálculos matemáticos, pois as TICs ainda não estavam desenvolvidas (Silva, 2008).

Paralelamente a esta proliferação de tecnologias computorizadas e ferramentas facilitadoras da nova comunicação global, foi necessário sensibilizar a população para a aquisição de competências que permitem o seu uso contínuo, quer em contexto familiar, escolar ou profissional, sendo inclusivamente os programas escolares alterados em função desta evolução. A camada jovem da população atual, no nosso país, acompanha diariamente quer em casa quer na escola, aceita esta evolução como natural e necessária para se sentir integrada socialmente.

De facto, segundo Pereira e Neves (2011), a sociedade tem vindo a informatizar-se em casa, nas empresas, nas instituições, promovendo inclusivamente um certo grau de dependência em relação a toda a eletrónica, acompanhando esta mudança tecnológica, a *Internet*, o que pressupõe que:

> Esta nova dimensão coletiva, de indivíduos ligados entre si que partilham, colaboram e geram conhecimento, proporcionou o desenvolvimento de ferramentas com o objetivo de estreitar distâncias e de partilhar informação. Assim, recursos como blogues, wikis, fóruns, correio eletrónico, serviços de comunicação síncrona (Msn, skype…), encontram-se, hoje, ao serviço de toda a população e à distância de um clique (p.16).

Muito mais do que uma tecnologia, a *Internet* torna-se, assim, numa rede de confluência comunicacional, o que permite o aparecimento de novas formas de sociabilidade (Castells, 2004, p. 16).

No entanto, para acompanhar esta evolução será necessário recordar que nem toda a população se encontra em condições físicas ou materiais e possui competências para poder utilizar estas ferramentas tecnológicas. De facto, já em 1997, no Livro Verde para a Sociedade de Informação se alertava para esta necessidade no sentido de se evitarem diferenças por parte da população ao nível tecnológico, de formação e de acesso a conteúdos, sendo claro que:

O usufruto dos benefícios relevantes da sociedade da informação pressupõe, por um lado, a existência de condições de acesso individual, que incluam as decorrentes do custo dos equipamentos e de ligação à rede digital, e, por outro, a ultrapassagem de um limiar mínimo de literacia informática. A não verificação destes dois pressupostos pode conduzir a fenómenos claros de info-exclusão. No nosso país, em particular, a realidade acerca do conhecimento sobre as TIC identifica a necessidade de um grande esforço a realizar para assegurar um nível adequado de utilização das tecnologias, que terá naturalmente de passar por programas de infoalfabetização a concretizar em paralelo com o apetrechamento dos estabelecimentos escolares e dos centros de formação profissional (Livro Verde, 1997).

Assim, o referido livro aconselha o governo e sensibiliza a população para a necessidade de se utilizarem:

> Medidas efectivas que evitem a divisão da sociedade entre aqueles que têm acesso à sociedade da informação e aos seus benefícios e os outros que dela estão arredados. Para alcançar este objectivo, é indispensável um conjunto concertado de políticas do sector público que combatam este fenómeno de exclusão. Isso passa em primeiro lugar pela existência de condições de acesso nas escolas e pela formação no local de trabalho (p. 91).

No caso de não ser possível a sua implementação e se mantenha a evolução tecnológica, segundo o mesmo Livro Verde (1997, p. 92):

> Corre-se o risco da bipolarização da sociedade entre os "info-ricos" e os "info-pobres", os que têm acesso à Sociedade da Informação e os que não a têm, e que, por esse motivo, sofrem uma significativa deterioração da qualidade de vida".

2.3 A formação de adultos

A formação de qualquer indivíduo, para viver e ser capaz de atuar na sociedade do conhecimento, não pode ser mais pensada como algo que acontece somente no âmbito da escola. É importante entender a aprendizagem como uma atividade contínua, estendendo-se ao longo da vida. A análise dos processos de aprendizagem nos diferentes períodos da nossa vida mostra que aprendizagem como construção de conhecimento acontece na infância e na terceira idade. Neste sentido, estas aprendizagens, principalmente a que acontece na terceira idade, servem para mostrar como as instituições educacionais devem alterar seus métodos e abordagens pedagógicas, tornando a educação mais prazerosa e efetiva.

O Programa "Aprendizagem ao Longo da Vida" integra-se no domínio da educação e da formação ao longo da vida e tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento da sociedade do conhecimento, caracterizada por um desenvolvimento económico sustentável, empregos mais numerosos e melhores e coesão social acrescida. Pretende também favorecer a interação, a cooperação e a mobilidade dentro de toda a União Europeia, para que sejam uma referência de qualidade mundial, tal como se afirma no documento consultado do Quadro Comunitário de Apoio[2].

O conceito de aprendizagem ao longo da vida é indispensável para a competitividade da economia do conhecimento. Aplica-se a todos os níveis de aprendizagem e diz respeito a todas as fases da vida, bem como às diferentes formas de aprendizagem. O programa «Aprendizagem ao longo da vida» propõe-se dotar os cidadãos das ferramentas necessárias para a promoção do desenvolvimento pessoal, para a integração social e para a participação na sociedade do conhecimento.

Através deste programa de "Aprendizagem ao Longo da Vida", foram reunidos os vários programas que já antes existiam, quer para as escolas (*Comenius*), quer para o ensino superior (*Erasmus*), quer ainda para o ensino profissional e formação (*Leonardo da Vinci*) e o programa para a educação de adultos (*Grundtvig*), ficando assim todos reunidos sob a mesma tutela[3].

Os cursos de formação para adultos apareceram como uma modalidade de formação, tendo por finalidade a certificação escolar e profissional de pessoas adultas com fracas qualificações escolares e profissionais.

[2] http://www.qca.pt/pac/aprendizag.asp
[3] http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/index_pt.htm

As áreas de formação mostraram-se variadas indo desde a formação em informática, passando pelas gestão e até pelo apoio à infância. Com os cursos gratuitos, sendo a frequência assegurada por instituições de ensino e/ou educação, como por exemplo: as escolas básicas e secundárias, as escolas profissionais., os centros de formação protocolados ou os centros de formação do IEFP[4]. Nesta modalidade de formação compreende-se uma dimensão prática que se materializa num estágio profissional nas áreas de formação de cada curso.

Com o surgimento da iniciativa das Novas Oportunidades, o governo Português da altura procurou responder aos baixos índices de escolarização e formação dos portugueses, apostando na qualificação da população, que materializou em dois conceitos: as "Oportunidades Novas" para os jovens e as "Novas Oportunidades" para os adultos. Sob a tutela dos Ministérios da Educação e do Trabalho e da Solidariedade Social, a Iniciativa Novas Oportunidades, destinadas aos adultos, teve entre outros objetivos:

- Qualificar um milhão de adultos, até 2010;
- Envolver mais de 650 mil jovens em cursos profissionais, cursos de educação e formação e cursos inseridos no sistema de aprendizagem.

Estes objetivos assumiram especial importância pois ao comparar Portugal com os países da UE, 70% da população ativa destes países possui o ensino secundário, enquanto em Portugal apenas 20% está nesse patamar.

A Iniciativa Novas Oportunidades envolveu cerca de 15% dos ativos que não possuíam o 12.º ano de escolaridade, ou seja, perto de 500 mil adultos, verificando-se que perto de 20% destes obtiveram através desta via uma certificação escolar. Esta Iniciativa, associada ao Plano Tecnológico, deu a possibilidade a um número cada vez maior de cidadãos, comprar um portátil a preços competitivos, destinado à formação profissional e ao desenvolvimento de competências em TIC[5].

[4] http:// wwww.iefp.pt/formacao.
[5]http:// wwww.iefp.pt/formacao.

2.4 O idoso na Sociedade da Informação e do Conhecimento

O uso das TICs tem vindo a tornar-se cada vez mais frequente no nosso quotidiano, tornando imprescindível o conhecimento funcional e operacional dos elementos informáticos. A falta de acesso ou de compreensão tecnológica interfere de forma significativa na integração e na participação nos processos individuais e grupais (Oliveira & Coelho, 2009, cit. Varela, 2013).

Os idosos têm demonstrado um grande interesse em adquirir conhecimentos tecnológicos com o intuito de interagir nesse novo campo e desfrutar das vantagens que proporciona. Uma das conclusões obtidas num estudo feito no âmbito da Unidade curricular da Licenciatura de Serviço Social ano letivo 2011/2012, quando frequentava o 3º ano do curso, foi que a falta de conhecimentos académicos dificulta o acesso às tecnologias (Gomes, 2012).

Uma pessoa alfabetizada no universo digital terá condições de selecionar e pesquisar informações na Web, processar dados, adquirir conhecimento e, mais importante, transmiti-los, fazendo disso um meio para melhorar a sua qualidade de vida (Oliveira & Coelho, 2009, cit. Varela, 2013).

No entanto, os idosos têm revelado dificuldades em utilizar e compreender as tecnologias. Apresentada por esta nova ferramenta, elevando cada vez mais a importância a alfabetização digital que vem permitir ao idoso a aprendizagem dos *skills* necessários ao uso desta ferramenta e que lhes permite, ainda, estarem incluídos digitalmente. Por meio de uma orientação, ou seja, uma colaboração de pessoas que dominem essa novidade, a tendência e que adquiram confiança, liberando os bloqueios que existem dentro de si. (Oliveira & Coelho, 2009, cit. Varela, 2013). É por isso que em Portugal, à semelhança do que acontece noutros países, existem cursos ministrados em Universidades direcionadas a esta faixa etária (as chamadas Universidades da Terceira Idade), onde se trabalham, ao ritmo dos próprios idosos, as capacidades de manuseamento das TICs. Os cursos de informática aí ministrados habilitam, através do domínio que vão adquirindo sobre as ferramentas digitais, a inclusão de novas perspetivas relacionais mediadas pela participação do idoso nas redes comunicacionais, construindo uma nova atitude social por parte dos mesmos bem como o surgimento de uma outra representação social desta classe contextualizada com as mudanças tecnológicas.

O idoso revela sinais inerentes à idade, pelo que é necessário continuar a estimular as suas capacidades cognitivas, usando meios que lhe permitam substituir as perdas inerentes a esta fase do ciclo vital e pode encontrar no computador a resposta a essa necessidade de substituição. Aqueles que utilizaram o tempo para aprender a utilizar as TIC rompem com a ideia de que velho e passado e não se renova. Qualquer dos motivos apresentados podem levar-nos a refletir sobre a capacidade que os idosos apresentam para aprender algo novo, a sua disposição para participarem desta revolução tecnológica provoca mudanças, que por sua vez essas mudanças estimulam a sua curiosidade em aquisição de novos saberes.

Um outro aspeto que deve contemplado no processo de ensino para esta faixa etária de alunos assinalado por Pereira e Neves (2011) quando citam os estudos de Kachar (2006), Mariz (2009) e Sei (2009) refere-se a um conjunto de estratégias como:

> turmas mais pequenas; preferencialmente um aluno por computador; boa iluminação da sala; tamanho e iluminação do monitor; teclado e rato com design especial; tipos de letra grandes; começar por jogos e atividades lúdicas; utilizar experiências de vida dos idosos; preparar material de apoio com caracteres grandes e fortes; respeitar o ritmo de cada aluno; partir de situações contextualizadas; efetuar atividades de repetição; seguir etapas gradativas de aprendizagem; efetuar frequentes paragens. (p.17)

2.5 A infoexclusão nos idosos

O termo info-exclusão explicita a impossibilidade de aceder aos meios de informação e o desconhecimento dos mesmos, e, segundo Castells (2004), o conceito costuma estar ligado à desigualdade no acesso à *Internet*.

Existem já alguns estudos e iniciativas que apontam caminhos promotores da utilização das TIC entre as pessoas mais idosas. Esta situação foi em parte impulsionada pelo aumento do número de idosos que têm demonstrado interesse em utilizar as novas tecnologias. Um estudo europeu realizado entre 2002 e 2007 pela *Senior Watch*[6], entre a população idosa de 5 países da União Europeia demonstrou que a utilização da *Internet* pela população idosa tem vindo a aumentar. Os indicadores revelam que a utilização da *Internet* entre os idosos quase duplicou entre o ano de 2001 e o de 2007 (em 2001 estavam registados 27% de utilizadores idosos e em 2007 já eram 44%) (Senior Watch, 2008).

Por outro lado, este mesmo estudo revelou que, na *Internet*, as consultas que os idosos mais fazem se relacionam com o correio eletrónico (84,7%), logo seguido pela visualização de notícias (77,9%) e de informações relacionadas com aspectos da saúde (65,3%). Depois encontram-se as compras com 54,3%, o lazer (49,2%) e os sítios de músicas e rádio (23,3%), (Senior Watch, 2008). Mas quem são os utilizadores de Informática e de *Internet*?

Neste estudo do ano de 2002 da *Senior Watch*, é mostrada a percentagem de pessoas, com mais de 50 anos de idade, que na União Europeia (então com 15 países) utilizavam a Informática e a *Internet*:

Acesso (%)		Utilização (%)	
Televisão	98	Televisão (teletexto)	45
Telemóvel	48	Telemóvel	42
Computador	36	Computador	27
Internet	22	*Internet*	17

Quadro 1 - Utilizadores na EU. Percentagem de pessoas com mais de 50 anos

Fonte: Estudo da *Senior Watch* de 2002

[6] http://www.jn.pt/paginainicial/interior.aspx?content_id=533520&page=-1

Observa-se que a maioria das pessoas com mais de 50 anos já tinha acesso à televisão (98%), mas apenas 22% tinha acesso à *Internet*.

Em Portugal também temos vindo a assistir ao aumento da utilização das TICs por parte da população mais idosa e para isso contribuiu muito o plano de ação lançado em 2007 pela Comissão Europeia (Iniciativa "i2020" com o título "Envelhecer bem na sociedade da informação")[7] com o objetivo de acompanhar as pessoas idosas para que possam ter uma velhice mais segura e autónoma e favorecer o desenvolvimento das TIC nos serviços prestados às pessoas.

Este plano de ação visa assim promover e coordenar o desenvolvimento das TICs associadas aos serviços para as pessoas idosas na UE, para que lhes permita:

i. Prolongar a sua atividade profissional, garantindo-lhes um equilíbrio entre a vida ativa e profissional;
ii. Manterem-se socialmente ativas e criativas, através de uma comunicação em rede e de um acesso aos serviços públicos e comerciais, reduzindo, dessa forma, o isolamento social dos idosos;
iii. Envelhecer bem em casa, uma vez que as TICs devem permitir aumentar a sua qualidade de vida e o seu grau de independência.

No que se refere à utilização das tecnologias de informação e comunicação, a atitude dos utilizadores está refletida no seguinte quadro:

Atitude perante a utilização das TICs (Portugal)	
Sou demasiado velho para me familiarizar com o PC	69%
Estou informado acerca dos computadores e da sua aplicabilidade	13%
Estou motivado para aprender acerca do desenvolvimento tecnológico	24%
A indústria não tem em consideração os idosos no design dos PC	46,7%

Quadro 2 - Amostra composta pela resposta da população portuguesa com mais de 50 anos

Fonte: Estudo da *Senior Watch* de 2002

[7] http://europa.eu/legislation_summaries/information_society/strategies/l24292_pt.htm

Relativamente à percentagem de utilizadores que manifestaram desejo em melhorar as suas competências na utilização de computadores, o mesmo estudo mostra o quadro a seguir para utilizadores na União Europeia (percentagem refletida em todos os países):

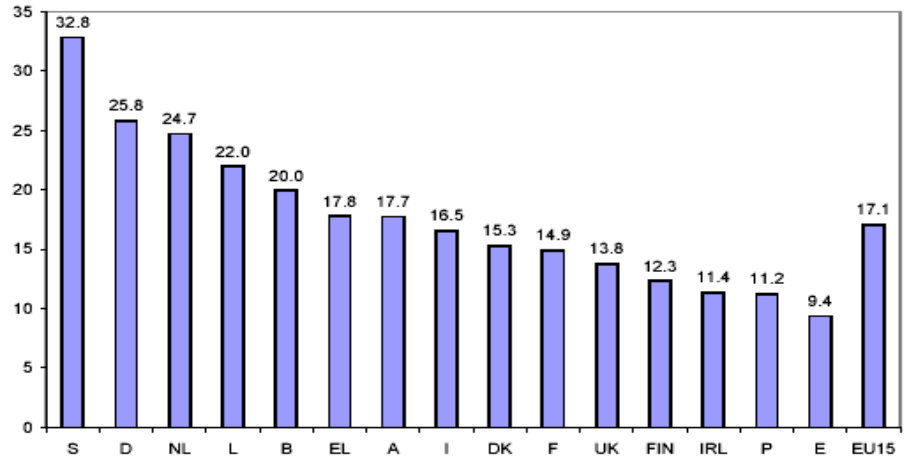


Figura 2 - Percentagem de utilizadores que pretendem melhorar competências

Fonte: Estudo da Senior Watch de 2002

O estudo da *Senior Watch* (2002) aponta ainda quais os fatores que mais contribuem para o acesso/ utilização da *Internet* e que para além da idade se repartem pelo grau de escolaridade, a profissão, a reforma, o género. Em Portugal o número de utilizadores tem vindo a crescer da seguinte forma: em 1999 - 1,4% (UE 9,8); 2000– 1,7% (UE 9,8); 2001 – 2,7% (21,8) (Senior Watch, 2002).

Também no Brasil foram desenvolvidos estudos (Lopes *et al*., 2008), onde observaram o que 26 pessoas idosas procuram na *Internet* e onde se concluiu que, de entre as atividades apreciadas pelos idosos se destacava a *Internet* para fins comunicativos (90%) com amigos e familiares, usando para tal o correio eletrónico e as mensagens instantâneas. Para 10% destes inquiridos o gosto vai para a consulta das páginas de notícias na *Internet.*

Isto significa que os idosos não estão fechados para a utilização das TIC mas dadas algumas limitações físicas, próprias do decorrer da idade, o seu ritmo de aprendizagem pode ser mais lento. Acompanhar a evolução das ferramentas da *Internet* não é uma atividade apenas para jovens de idade, mas para todos aqueles que se mantêm com pensamento jovem pela pesquisa constante de conhecimento, importante a sua idade cronológica. (Machado & Sousa, 2006, p. 402).

Num outro estudo apresentado pela *Eurostat – Community Survey on ICT in Households and by Individuals em 2006*, verifica-se que as competências dos cidadãos da União Europeia são baixas, localizando-se a cerca de dos 60% do total da população. Conclui-se ainda que é no grupo dos idosos que esse valor atinge um valor muito negativo em relação aos outos cidadãos conforme se apresenta na Tabela 1:

Internet user skill level	EU total	Low educated	Aged 55-64	Aged 65-74	Retired/ inactive	unemployed	women
Never used	43	67	65	85	76	48	47
Have some degree of internet skills	57	33	35	15	24	52	53
Computer User Skills							
Computer user skill level	EU total	Low educated	Aged 55-64	Aged 65-74	Retired/ inactive	unemployed	women
Never used	41	65	61	83	73	44	44
Have some degree of computer skills	59	35	39	17	27	56	56

Tabela 1 - Relação entre diferentes grupos de cidadãos e as competências de utilização do computador e da *Internet*

(Fonte: Eurostat – Community Survey on ICT in Households and by Individuals, 2006)

A partir da análise destes dados, os autores sugerem a tomada de medidas que tenham uma verdadeira atenção aos idosos no que respeita à aquisição das competências informáticas, atendendo a que assim poderão melhorar as suas condições de vida e promover um envelhecimento ativo (Gil & Amaro 2011).

Gil e Amaro (2011) salientam que com o envelhecimento ativo o que se pretende é que o idoso se mantenha autónomo e independente aos vários níveis da sua vida (social, económico, cultural, entre outros), pelo que deve ser encorajado a envolver-se em atividades que o ajude a manter-se ativo o maior número de anos possível. No que respeita às TICs os autores referem que para os mais idosos estas ainda são complexas pois não se sentem completamente à vontade, mas por outro lado existe

também a ideia de que as questões relacionadas com a informática são apenas para os jovens.

Cutler (2006) *cit.* Gil e Amaro (2011), afirma que os idosos travam uma luta em relação a lhes ser constantemente negado o acesso à utilização das TICs, pois estas tecnologias aparecem sempre ligadas aos jovens, visto que os mais velhos, mesmo ainda enquanto trabalhavam não conviveram tanto com as tecnologias que estavam ainda em fase de desenvolvimento.

Por isso, as TICs devem tentar aproximar-se mais dos idosos pensando nas suas necessidades (Borges, 2008, *cit.* Gil & Amaro, 2011). No futuro, o conceito de "ambiência tecnológica" oferecerá muito mais possibilidades, quer seja em casa, na rua, nos transportes, etc., pelo que os sistemas informáticos terão de se tornar úteis e terá de haver formação adequada às necessidades dos idosos que passarão a fazer parte da Sociedade da Informação e do Conhecimento. Em vez de se tentar modificar os idosos, os idosos é que devem ser envolvidos para modificarem as TICs.

CAPÍTULO III – AS UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE

Neste terceiro Capítulo irão ser abordados os pontos relacionadas com as Universidades da Terceira Idade, tanto ao nível do panorama internacional como em Portugal. Será também dada a conhecer a Universidade Sénior, onde decorreu este estudo.

3.1 As Universidades da Terceira Idade no panorama internacional

No ano de 1973 surgiu em França o primeiro movimento para avançar com o ensino aos mais idosos. Nasce assim na cidade de Toulouse, na Faculdade de Ciências Sociais, o primeiro curso destinado aos reformados daquela localidade. O curso ali criado não conferia título académico, nem exigia quaisquer qualificações, tendo como objectivo o estudo dos problemas médicos, sociais e psicológicos dos idosos, tendo sido criado por um médico e investigador, Pierre Vellas (Jacob, 2005)[8]. Este autor sublinha ainda que poderemos provavelmente encontrar as origens das UTI no ano de 1727 (tendo em conta apenas os aspetos pedagógicos) pois foi nesse ano que Benjamin Franklin fundou em Filadélfia, nos Estados Unidos da América, um grupo de discussão e de estudos destinado a adultos (Jacob, 2005, p 4).

Quer em França, quer nos Estados Unidos da América, surgem durante a década de 60 do século passado as primeiras instituições destinadas exclusivamente a seniores (reformados), e que tratavam da ocupação dos tempos livres daquela faixa etária. Posteriormente, à ocupação dos tempos livres foi associado o ensino e a pesquisa, tal como fez o médico Pierre Vellas em Toulouse em 1973. Foi este projeto que veio a originar um modelo de estudos que comportava já vários cursos, pois os idosos aderiam aos mesmos cheios de entusiasmo (Lemieux, 2001, cit. Jacob, 2005).

A verdade é que sete anos depois de ter sido criada a Universidade de Toulouse já existiam em França 52 UTI e o movimento acabou por se internacionalizar, em primeiro lugar para a Suíça, Bélgica e Canadá e depois por todo o mundo, tendo, em 1976, sido criada a Associação Internacional das Universidades da Terceira Idade, na cidade de Genebra, na Suíça.

As UTI europeias possuem uma rede de trabalho conjunta, a *Learning in Later Life* - European Network, que engloba universidades de 18 países, fundada em Dezembro de 1995 e cuja sede é na Universidade de Ulm (Alemanha). A RUA (Red Americana de Universidades Abiertas) foi criada no III Congresso das UTI sul-

8http://www.rutis.pt/documentos/conteudos/Universidades%20da%20Terceira%20Idade%20_luisjacob.pdf

americanas em 1995, na Argentina e, em termos mundiais, as UTI`s estão reunidas na Associação Internacional das Universidades da Terceira Idade (AIUTA- L`Association Internationale dês Universités du Troisième Age). Esta Associação organiza encontros mundiais de dois em dois anos.

3.2 As Universidades para a Terceira Idade em Portugal

As UTI, Universidades para a Terceira Idade, têm como objetivo dar resposta à procura, a esta população alvo, do ensino informal em variados domínios do saber (não se cingem apenas ao ensino da informática), bem como à procura de atividades recreativas ou outras prosseguindo, ao mesmo tempo, prosseguem o objetivo de contribuir para a redução do isolamento a que esta franja de população está normalmente consignada, de forma a promoverem a sua reintegração na sociedade, a redefinição da imagem do velho e da velhice e as relações interrelacionais (Pinto, 2003).

As primeiras UTI surgiram em França na década de 70, ligadas a unidades de ensino e pesquisa, conforme anteriormente já referido, com objetivo de serem estudados problemas médicos, sociais e psicológicos dos idosos através de uma colaboração entre estudantes da terceira idade e pesquisadores da universidade. Este projeto deu rapidamente origem a um modelo que passou também a integrar cursos, conferências e outras atividades, tendentes a irem ao encontro da procura que se verificava por parte das pessoas de idade. O movimento das UTI rapidamente se alastrou ao resto da Europa, chegando a Portugal em 1976.

A primeira UTI a surgir em Portugal data de 1978, com implantação geográfica em Lisboa, tendo surgido mais cinco, na segunda metade da década de 80, três no Norte e duas em Lisboa.

Em Portugal, à semelhança do que acontece noutros países, existem cursos lecionados em Universidades apropriadas à faixa etária dos mais velhos (as chamadas Universidades da Terceira Idade), onde se trabalham, ao ritmo dos próprios idosos, as capacidades de manuseamento das novas tecnologias. As Universidades da Terceira Idade (UTI) surgiram com o objetivo de dar resposta à procura do ensino informal em várias áreas, por parte dos mais velhos e não se restringem apenas ao ensino da informática, existindo uma abrangência pelos mais diversos domínios do saber (história, línguas, gestão, atividades de lazer e recreativas) (Pinto, 2003).

Ao mesmo tempo, pretendem contribuir para a redução do isolamento a que esta faixa da população está sujeita, de forma a promoverem a sua reintegração na sociedade, a redefinição da imagem do velho e da velhice e as relações interrelacionais (Ferreira, 2007, *cit.* Gonçalves, Meirinhos, Valcarcel & Tejedor, 2011).

Assim, estas instituições são um importante contributo para manter a rede das relações sociais na família e na comunidade em que os idosos se inserem.

As Universidades da Terceira Idade (UTI) são a resposta socioeducativa que visam criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. Quando existirem atividades educativas será em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida.[9]

A RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e de Utilidade Pública, de âmbito nacional, que visa, nomeadamente, apoiar representar, reconhecer e promover as Universidades da Terceira Idade (UTI's). [10]

As Universidades da Terceira Idade baseiam-se num conceito de instituição com dois níveis de preocupações. Por um lado a vertente académica, por outro os aspetos sociais e lúdicos.

As UTI foram criadas tendo como objetivos principais os seguintes:

- Promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores.
- A realização de atividades sociais, culturais, de ensino, de formação, de desenvolvimento social e pessoal, de solidariedade social, de convívio e de lazer, preferencialmente para maiores de 50 anos.
- A participação cívica e a auto-organização dos seniores, principalmente após a reforma.
- A educação para a cidadania, para a saúde, para a tolerância, para o voluntariado e para a formação ao longo da vida.
- Colaborar na investigação académica e científica na área da gerontologia e da andragogia.
- A divulgação dos serviços, deveres e direitos dos seniores.
- A fomentação do voluntariado, na e para a comunidade.

[9] Portal das Universidades Seniores em Portugal – http://www.rutis.pt
[10] http://www.rutis.pt

- Essas universidades têm parcerias com algumas entidades, tais como: Associações, Fundações ou Cooperativas, devidamente constituídas, sem fins lucrativos e criadas para este fim.

As UTI podem ser autónomas ou estar agregadas a uma outra associação. Enquanto associações, estas devem cumprir a legislação em vigor e os seus próprios estatutos, nomeadamente em relação ao funcionamento dos órgãos sociais.

Sendo que as UTI trabalham com uma determinada população alvo, que constituem as turmas, denominados alunos, é dado preferência aos maiores de 50 anos na frequência das Universidades da Terceira Idade, tendo em conta a não discriminação por motivos de género, escolaridade, convicções ideológicas e pessoais, situação económica ou condição social.

As UTI devem funcionar maioritariamente com professores/animadores voluntários maiores de 18 anos, incentivando deste modo o voluntariado social de acordo com a Lei 71/98 de 3 de novembro. Normalmente é estabelecido um acordo de voluntariado com os professores. Os professores podem também ser alunos e vice-versa.

Estas universidades têm vindo a tornar-se na forma de promover atividades que visam o convívio, a promoção da saúde, a solidariedade, a cidadania e o apoio social entre os seniores e a comunidade, pois todas visam o bem-estar dos Idosos.

Quanto às atividades formativas, a sua componente educativa é feita em regime não formal, sem fins de certificação, no contexto da formação ao longo da vida privilegiando o voluntariado, sendo as UTI autónomas na elaboração dos seus conteúdos programáticos.

Em Portugal perto de 80% das UTI foram criadas pelos próprios utilizadores e pela comunidade, o que torna estas organizações ainda mais louváveis. Quer isto dizer que, no nosso país, não foi o Estado, ao contrário do que se terá passado noutros países, que tomou a iniciativa de chamar a si a educação dos seniores instigando, por exemplo à criação de programas universitários para essa população nas universidades públicas tradicionais. (Pinto, 2003).

Existem apenas duas instituições de ensino superior com departamentos dedicados á formação dos seniores (Instituto Superior de Serviço Social de Beja e Universidade Católica da Figueira da Foz, UTI de Beja e da Figueira da Foz, respetivamente). (Jacob, 2005). A grande maioria das UTI existentes no nosso país segue o modelo inglês. De salientar a Universidade da Terceira Idade do Barreiro que é

a única pertencente à autarquia local. Porém, a maioria das UTI está agregada a outra associação, tipo IPSS, Associação Cultural ou Clube. As UTI funcionam todas fora do sistema escolar, mantendo-se fiéis aos princípios básicos da aprendizagem informal.

3.2.1 Atividades desenvolvidas nas UTI

A maior parte das atividades desenvolvidas abrangem disciplinas, variando o seu número entre as várias UTI, sendo que a maioria concentra as aulas em torno do ensino das línguas (inglês, francês e português), da Literatura Portuguesa, das Ciências Sociais, da Sociologia e Antropologia, da Economia, da Geografia, das Ciências, da Música (englobando canto coral, grupos instrumentais e aprendizagem de instrumentos), das Artes Plásticas e Decorativas, Pintura e Desenho, do Desporto (natação, ginástica e das Danças[11].

3.2.2 Os alunos

Relativamente às idades dos utentes que frequentam as UTI regista-se alguma diversidade, pois existem diferentes critérios de seleção no que se refere à idade: algumas UTI não estabelecem limites de idades, mas na maioria é só a partir dos 50 anos que se pode frequentar, estando a idade máxima, neste momento, nos 93 anos. As mulheres estão em percentagem mais elevada que os homens, chegando a atingir em alguns casos os 80%[12].

[11] http://www.rutis.pt.
[12] http://www.rutis.pt.

3.2.3 A localização das Universidades da Terceira Idade em Portugal

Uma das características das UTI em Portugal é que se trata de um fenómeno principalmente urbano, com uma maior implantação geográfica no litoral do país, registando-se uma elevada concentração no litoral Norte (Veloso, 2004). As UTI encontram-se distribuídas em Portugal Continental e nas Regiões Autónomas, conforme a descrição que a seguir se apresenta[13]:

a) UTI por distritos em Portugal continental:

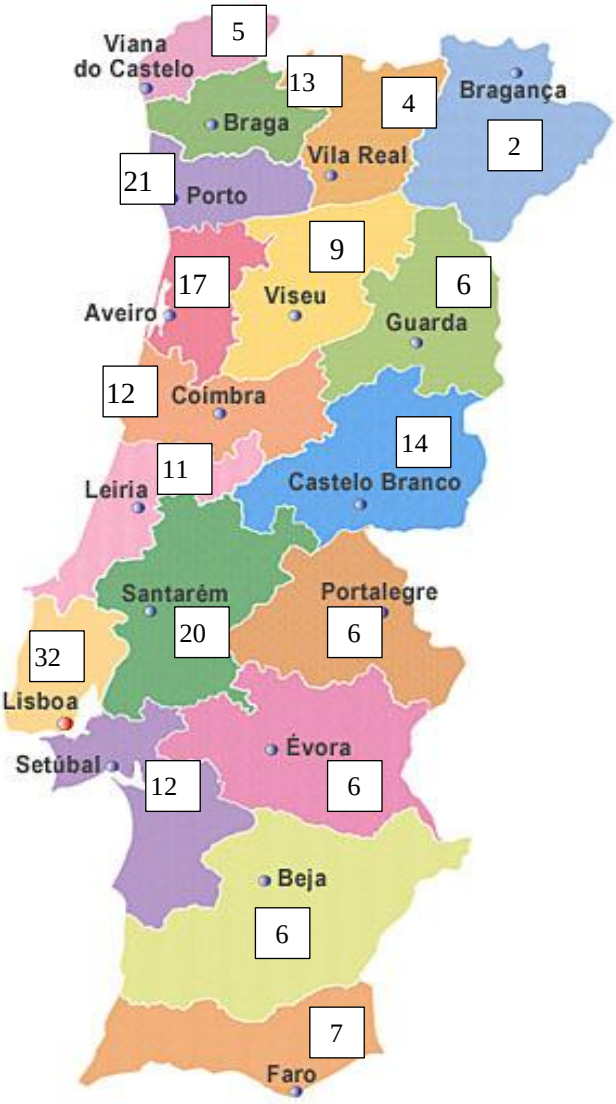


Figura 3 – Nº de UTI por Distrito (Portugal)

Fonte: Portal oficial RUTIS (http://www.rutis.org)

[13] http://www.rutis.org/cgi-.

b) Na Região Autónoma dos Açores existem três UTI:
   1. Academia Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Angra do Heroísmo;
   2. Universidade Sénior da Madalena;
   3. Universidade Sénior de Ponta Delgada

c) Na Região Autónoma da Madeira existem quatro UTI:
   1. Universidade Sénior de Câmara de Lobos;
   2. Universidade Sénior do Machico;
   3. Universidade Sénior de Santa Maria Maior (Funchal);
   4. Universidade Sénior do Funchal.

3.3 A Universidade Sénior alvo do estudo

A Universidade Sénior em estudo é uma instituição de ensino, dedicada a todas as pessoas a partir dos 55 anos que desejam continuar a viver, sorrir e aprender. Está atualmente instalada na área da Grande Lisboa.

Esta Universidade existe desde 2005, e tem o apoio da Junta de Freguesia. Presentemente tem 178 alunos, distribuídos por 36 disciplinas.

Os alunos podem frequentar várias disciplinas, havendo uma vertente teórica e uma prática, podendo frequentar também várias aulas, onde se inclui a informática, os primeiros socorros, gerontologia, movimento/lazer, entre outras. Têm também um grupo musical e um grupo de teatro.

De forma a conhecer a oferta educativa adotada por cada uma das UTI no início do ano letivo 2013 – 2014, procedeu-se à análise dos horários. Num primeiro momento verifica-se que os horários são semanais decorrendo de segunda a sexta entre as 9 horas e as 17 horas e 30 minutos, podendo ser alterados quanto à oferta educativa ao longo do ano. Importante referir que, embora os horários tenham sido analisados essa situação não significa que não existam outras disciplinas ou até mesmo outras atividades que as UTI tenham integrado na sua oferta.

Outro fator a considerar é a realização de certas atividades relacionadas com as épocas festivas ou com visitas de caráter cultural e outros eventos (exposições, jornadas, tertúlias) que não são apresentadas nos horários.

Disciplinas principais	Horas/ semanais
Psicologia	2 Horas
Sociologia	2 Horas
Filosofia	2 Horas
Informática (4 turmas)	8 Horas
História	2 Horas
Línguas (Inglês, Francês, Alemão, Italiano)	8 Horas
Artes (Pintura, Artes decorativas)	4 Horas
Ginástica	1 Hora
Teatro e música	2 Horas

Quadro 3 – Plano curricular

Fonte: Dados fornecidos pela Universidade

As visitas de estudo têm sido uma mais-valia para os alunos, tornando-se não só um momento importante para adquirir novos conhecimentos, como também para criar laços de sã amizade e de salutar convívio.

Em novembro de 2011 a UTI conseguiu proceder a uma atualização do seu parque informático, melhorando assim a sua oferta formativa nesta área.

Relativamente às inscrições dos alunos na Universidade, o processo é o seguinte:

- Para se inscrever é necessário tornar-se sócio (com pagamento de uma joia (anexo II) e preencher a ficha de inscrição (anexo III), não podendo inscrever-se sem que sejam já associados.

- A formação em informática é um curso que é pago à parte, pois tem gastos materiais e nem todos os professores são voluntários. O curso de ginástica é pago anualmente. São apenas estes dois cursos que têm um valor a pagar anual porque têm gastos e nem todos os professores trabalham como voluntários.
- Todos os alunos pagam anualmente um seguro de acidentes pessoais no valor de 8 euros. Os funcionários e os professores têm este seguro pago por parte da Universidade.
- Os alunos podem escolher no acto da inscrição até 6 disciplinas. Poderão inscrever-se em mais disciplinas mas só se houver vagas.
- A idade que normalmente é permitida para entrada na universidade é a partir dos 55 anos, havendo alguns casos onde é possível a entrada com idade inferior, como no caso de pedidos da junta de freguesia, pessoas reformadas por invalidez ou outras situações, como por exemplo no caso de doença (Portal da Universidade).
- A Universidade Sénior estabeleceu igualmente um protocolo com uma instituição farmacêutica com vista a apoiar na área dos idosos, promovendo o seu bem-estar e conforto, tendo sido estabelecida uma tabela com descontos especiais para os alunos.

3.3.1 O curso TIC na Universidade Sénior alvo do estudo

O curso na área da informática teve o seu início logo a partir da abertura da Universidade no ano de 2005, tal como refere o seu reitor na resposta dada à pergunta 2 que lhe foi feita na entrevista, em apêndice I:

> Em 2005 a primeira coisa que fizemos foi abrir, obviamente, um sector de informática, e tivemos logo cerca de 50 alunos a inscreverem-se em informática, e curiosamente a maioria eram senhoras. (Apêndice I).

Presentemente o curso de informática funciona em quatro turmas, para quatro professores, sendo que cada turma utiliza duas horas semanais. Uma das turmas já é designada de "Informática II" dado ser constituída por alunos ou que já frequentaram a iniciação à informática (Informática I) ou porque alguns deles quando se inscreveram já tinham conhecimentos nesta área e, por essa razão foram integrados numa turma mais avançada.

Cada professor tenta adaptar as aulas de informática conforme a capacidade e o interesse dos alunos, não existindo propriamente um programa. O professor ao aperceber-se do interesse dos seus alunos vai aplicando estratégias e atividades ao ritmo de aprendizagem dos mesmos, de modo a que toda a turma consiga acompanhar e ir evoluindo ao seu próprio ritmo.

O curso de informática da Universidade tem um grande peso no conjunto de toda a restante oferta formativa, sendo bastante procurado sobretudo por alunos interessados em aprenderem a utilizar as potencialidades da navegação na *Internet*, pois a mesma está apetrechada com um bom equipamento informático, tendo computadores com boa capacidade, com teclados adaptados, salas bem posicionadas e com iluminação adequada.

Esta situação foi verificada na altura da observação das aulas. Esta iniciou-se em novembro de 2013 e terminou três meses depois. Através de conversas informais com professores, alunos e também com o reitor foi feita uma primeira abordagem, tendo sido autorizada igualmente a recolha da informação pelo reitor nos arquivos da secretaria.

Durante o mês de janeiro de 2014, a investigadora foi autorizada a assistir às aulas de informática em todas as turmas (Quadro 4), tendo feito um acompanhamento presencial, com observação direta. Esta participação foi ativa pois colaborou com alguns professores, ajudando os alunos com mais dificuldades, tendo percebido nesta

aproximação, quer por parte dos alunos, quer dos professores, que o curso é uma mais-valia para aumentar a qualidade de vida dos primeiros, tornando-os cidadãos ativos e mais informados.

Horário		
Dia 6 (14h00 às 16h00) Sistemas operativos. Os programas A *Internet*	**Dia 7 (9h00 às 12h00 -14h00 às 16h00)** A *Internet* Motores de pesquisa	**Dia 9 (14h00 às 16h00)** Os sistemas operativos Os programas A *Internet*
Dia 13 (14h00 às 16h00) A *Internet* Motores de pesquisa O Google	**Dia 14 (9h00 às 12h00 -14h00 às 16h00)** A *Internet* O email e a criação de uma conta	**Dia 16 (14h00 às 16h00)** A *Internet* O Google As redes sociais
Dia 20 (14h00 às 16h00) A *Internet* As redes sociais	**Dia 21 (9h00 às 12h00 -14h00 às 16h00)** A *Internet* As redes Sociais Principais perigos	**Dia 23 (14h00 às 16h00)** A *Internet* As redes sociais Os perigos
Dia 27 (14h00 às 16h00) A *Internet* Principais perigos	**Dia 28 (9h00 às 12h00 -14h00 às 16h00)** A *Internet*	**Dia 30 (14h00 às 16h00)** A *Internet*

Quadro 4 – Horário do Curso de Informática e temas tratados (Janeiro de 2014)

CAPÍTULO IV – A PROBLEMÁTICA E AS QUESTÕES ORIENTADORAS DO ESTUDO

Esta parte do estudo tem como objetivo apresentar e fundamentar as opções metodológicas que estiveram presentes no desenvolvimento do mesmo. Assim, serão tratados: a definição do problema, os objetivos e também a estratégia de investigação escolhida para a concretização dos referidos objetivos. Serão igualmente delineadas as fases de desenvolvimento e especificados os vários procedimentos adotados, bem como as técnicas e instrumentos de recolha de dados.

4.1 A Problemática

O envelhecimento não é, de forma alguma, um problema, mas o isolamento das pessoas idosas, o seu afastamento e a sua fraca participação na sociedade é um problema cada vez maior. Segundo Mailloux-Poriér (1995), o envelhecimento da população é uma das principais preocupações dos intervenientes no domínio da saúde e começa a influenciar a prática dos cuidados de saúde Uma vez que a evolução demográfica mundial indica que o número de idosos tende a aumentar, esta será uma tendência para manter.

Um dos traços que caracteriza a sociedade portuguesa atual é efetivamente a tendência para o crescimento da população idosa. Portugal enfrenta assim, juntamente com a generalidade dos países europeus, um impacto ao nível social relevante caracterizado pela baixa taxa de natalidade e de mortalidade e pelo aumento significativo dos idosos no conjunto da população total do país. (Paúl & Fonseca, 2005).

Tudo indica que no ano 2020, a população idosa atinja cerca de 2027000 indivíduos, representando 19,2% do total nacional (Rebelo & Penalva, 2004, *cit.* Paúl & Fonseca, 2005).

O Departamento de Estatística da União Europeia vai mais longe projetando um cenário em que a percentagem de idosos portugueses chegará aos 31,9% sendo então o quarto país da União Europeia com maior percentagem de idosos. Dentro de aproximadamente 15 anos, um em cada cinco portugueses terá 65 ou mais anos. (Paúl & Fonseca, 2005).

Um estudo realizado pelo INE sobre "Estimativas de População Residente em Portugal em 2012", apresentado em Junho de 2013, revela que para além de haver um declínio populacional nos, últimos dois anos em consequência da descida da natalidade, aumento da longevidade e mais recentemente do impacto da emigração, existe também um continuado envelhecimento demográfico. Entre 1992 e 2012 é claramente percetível

o duplo envelhecimento demográfico conjugado pelo declínio da natalidade e pelo aumento da esperança de vida da população residente em Portugal. Desde 2000 que o número de idosos é superior ao de jovens; em 2012 por cada 100 jovens residiam em Portugal, 131 idosos (INE, 2013).

Os resultados provisórios dos Censos 2011 revelam que o duplo envelhecimento agravou-se na última década - 19% da população residente em Portugal pertence ao grupo dos idosos (com 65 anos os mais). O índice de envelhecimento da população é de 129, o que significa que por cada 100 jovens há 129 idosos. Em 2001 este índice era de 102. Em 2006, a população idosa representava 17,3% da população total, face a 15,5% de população jovem (0-14 anos) e 67.3% de população em idade ativa (15-64 anos), sendo que a população com 80 ou mais anos de idade representava 4.1% da população total. Essas proporções eram respetivamente de 13.6%, 20.0%, 66.4% e 2.6% em 1990. A população com 80 e mais anos de idade aumentou 35% entre 1990 e 2006. A sociedade está a envelhecer e isso é motivo de grande preocupação para o futuro, pois estas alterações demográficas vão refletir-se em várias áreas, tais como a económica, a social, a política, nos estilos de vida, na sustentabilidade (INE, 2011).

O critério para caracterizar um idoso, é baseado no limite etário. Parte-se da lógica de que o envelhecimento de uma dada pessoas está associado a um processo biológico (decréscimo das capacidade físicas, ligado a instabilidades psicológica e comportamentais).

O envelhecimento não tem sido encarado ao longo dos séculos da mesma maneira e o próprio conceito de envelhecimento tem sofrido grandes alterações na forma de ser percebida e sentida, variando de acordo com diferentes culturas e diferente evolução das comunidades. O sinal mais evidente da velhice é a diminuição da capacidade de adaptação do organismo perante as alterações e evoluções do meio ambiente.A adoção de estilos de vida saudáveis e a participação activa no cuidado da própria saúde são importantes ao longo de toda a vida. Um dos mitos do envelhecimento é que é tarde demais para se adoptar esses estilos nos últimos anos de vida. Pelo contrário, o envolvimento em atividades físicas adequadas, a alimentação saudável, a abstinência do fumo e do álcool e um controlo de saúde, podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentar a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo. Zimmerman (2000, p.19) afirma que "a velhice não é uma doença, mas sim uma fase na qual o ser humano fica mais suscetível a doenças". Hoje em dia é cada vez

mais visível, o crescente aumento do prolongamento de vida, devido aos grandes avanços da medicina.

Para promover um envelhecimento com qualidade de vida, os sistemas de saúde e sociais precisam de ter uma perspectiva de curso de vida que vise à promoção da saúde, prevenção de doenças e acesso equitativo aos cuidados primários e de longo prazo de qualidade. A OMS define que qualidade de vida é

> A perceção que o indivíduo tem do seu lugar na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, na relação com os seus objetivos, os seus desejos, as suas normas e as suas inquietudes. É um conceito muito amplo que pode ser influenciado de maneira complexa pela saúde física do sujeito, pelo estado psicológico e pelo seu nível de independência, as suas relações sociais e as suas relações com os elementos essenciais do seu meio. (WHOQOL Group, 1994, p. 28).

Os aspetos sociais e emocionais são determinantes da qualidade de vida dos idosos sendo que os sociais abrangem os papéis na família, no trabalho e na comunidade, os aspetos emocionais tratam da confiança, da sua capacidade de tomar decisões e fazer avaliações, incluem sentimentos de autoestima, atitudes de relacionamento, pensamentos sobre o futuro e eventos críticos da vida. O estado emocional das pessoas está altamente associado à sua qualidade de vida, o indivíduo pode mostrar mudanças no seu modo de ser, geralmente, provocado por algum acontecimento de impacto (Trentini et al., 2004, p.76), qualidade de vida emocional significa estabilidade emocional.

Goleman (1997) considera que as emoções e os sentimentos são os responsáveis pela diferença afirmando que os emocionais podem "desempenhar um papel significativo na vulnerabilidade à doença e no decurso da convalescença (Trentini *et al*., 2004, p.77). De facto, todos nós conhecemos a ligação entre estados emocionais fortes e a ocorrência de enfartes de miocárdio ou da associação de períodos de stress e a gripe (Carvalho & Carvalho, 2006).

Após a criação da OMS em 1945, a saúde passou a ser considerada um dos direitos fundamentais de todo o ser humano sem distinção de raça, religião, opiniões políticas e condições económicas e sociais, e foi aceite o princípio da ajuda mútua entre os países. As preocupações com a saúde dos povos foram sendo cada vez mais sentidas, reunindo sucessivamente responsáveis pela saúde de vários países, no sentido de refletirem sobre a saúde, os fatores que a determinam e a forma de os controlar. A inclusão digital é uma forma de ajudar o idoso a interagir e estimular a sua capacidade

cognitiva não o deixando ficar à margem, ajudando-o a afastar a solidão e a falta de participação social.

4.2 A pergunta de partida

A autora Fortin (2009) salienta que uma questão de investigação é a base sobre a qual se apoiam os resultados da investigação. Deve ser uma interrogação precisa, escrita no presente e deve incluir os conceitos em estudo.

Para Quivy (2008) "uma questão é uma pergunta de partida, e uma boa pergunta de partida deve poder ser tratada. Isto significa que se deve poder trabalhar eficazmente a partir dela e, em particular, deve ser possível fornecer elementos para lhe responder." (Quivy, 2008, pp. 34-35).

Assim, a pergunta de partida que vai servir de fio condutor ao longo do processo de investigação deste trabalho é a seguinte: Qual o impacto das TIC na formação de pessoas Idosas? Será que essa formação ajuda a melhorar a qualidade de vida dessas pessoas?

4.3 Os objetivos

Para uma melhor noção do que se pretende alcançar com este projeto torna-se fundamental definir os objetivos a atingir com o mesmo. Segundo Guerra (2002):

> Descrevem grandes orientações e são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de orientação a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos. Definidos para todo o projeto, são globalizantes, geralmente não são datados nem localizados com precisão, sendo, no entanto, formulados em termos de verbos de ação. (p. 164).

Na presente investigação foram definidos os seguintes objetivos gerais:

i. Compreender os motivos que levam os idosos a frequentar os cursos TIC para a terceira idade;
ii. Analisar a contribuição desses cursos para a promoção do bem-estar e aumento da qualidade de vida das pessoas idosas.

Os objetivos específicos, segundo Guerra (2002), são objetivos que exprimem os resultados que se esperam atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização, são formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas. Distinguem-se dos objetivos gerais porque não indicam direções a seguir, mas estádios a alcançar, e assim, são geralmente expressos em termos mais descritivos de situações a concretizar» (Guerra, 2002 p. 164).

Foram definidos os seguintes objetivos específicos:

i. Averiguar quais os aspetos mais valorizados pelos idosos, na frequência dos referidos cursos;
ii. Analisar o grau de satisfação pela participação nesses cursos.

4.4 Procedimentos metodológicos

O enquadramento metodológico é muito importante, pois é ele que vai permitir ao investigador "assegurar a fiabilidade e a qualidade da investigação" (Fortin, 1999, p.40). Para esta autora "no decurso desta fase, o investigador determina os métodos que utilizará para obter as respostas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas" (Fortin, 1999, p. 40).

Assim, a metodologia implica uma série de instrumentos, métodos, técnicas, modelos e recursos que primam pela diversidade, devendo ser escolhida em função dos objetivos de observação e investigação, em função dos resultados esperados e do tipo de análise que se pretende efetuar.

Nesta investigação houve recurso a um vasto conjunto de métodos, quer qualitativos, quer quantitativos. Neste contexto as técnicas que vão ser utilizadas neste estudo são as seguintes:

- **Inquéritos por questionário**: Um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população em estudo. A aplicação de um questionário permite recolher uma amostra dos conhecimentos, atitudes, valores e comportamentos.

Será aplicado um questionário aos alunos da Universidade Sénior que frequentam as aulas de TIC.

- **Entrevista**: A entrevista, pelas suas características de proximidade entre entrevistado e investigador, permite a obtenção de informações e elementos de reflexão muito mais ricos do que, por exemplo, o uso do método por questionário. O facto de a entrevista decorrer frente a frente, e a conversa poder ser conduzida e orientada pelo investigador, facilita que o entrevistado exprima as suas emoções, relate os acontecimentos e as suas experiências. Desta forma, o conteúdo da entrevista será objeto de uma análise de conteúdo sistemática, destinada a testar as hipóteses de trabalho"(Quivy & Campenhoudt, 1995, p. 192).

Segundo Quivy e Campenhoudt, (1995, p.192), a entrevista tem como principais vantagens o grau de profundidade que se consegue obter dos elementos em análise e a flexibilidade e a fraca diretividade do dispositivo que permite recolher os testemunhos e as interpretações dos interlocutores. Há que considerar que esta flexibilidade pode ser uma desvantagem, pois ela pode intimidar quem não consegue trabalhar sem uma precisão rigorosa.

Em investigação social a utilização do método de entrevista está sempre ligada ao método de análise de conteúdo. Ao realizar a entrevista o entrevistador deverá indicar claramente o objetivo da mesma, bem como de pedir autorização ao entrevistado caso opte por fazer uma gravação de voz.

Será aplicada uma entrevista aos professores das TIC e ao Sr. Reitor da Universidade Sénior, que nos concedeu autorização para identificar a instituição no estudo, no sentido de compreender a evolução da utilização do curso para os idosos em especial nas aulas das TIC e perceber o grau de entusiasmo dos alunos no ato da inscrição nesta disciplina.

No que concerne a esta investigação foi solicitada autorização à Universidade Sénior para o desenvolvimento da mesma e nesse sentido foi entregue o respetivo pedido (conforme o anexo V) em que apresentava o objetivo central da investigação, a sua denominação, as atividades inerentes à sua concretização assegurando a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos.

Depois do consentimento foram realizadas as entrevistas semiestruturadas ao reitor e aos professores do curso de informática, num total de cinco entrevistas, sendo, no momento, todos devidamente informados sobre o contexto da entrevista e os respetivos objetivos (Apêndices II e III).

De acordo com a ética de investigação, foi solicitada autorização para a gravação e utilização do conteúdo da entrevista a cada entrevistado (anexo V) tendo em conta a confidencialidade das informações e o anonimato dos entrevistados. Fortin (1999, p. 113) afirma que "qualquer investigação efetuada junto de seres humanos levanta questões morais e éticas".

Para esta autora

> A ética é, no seu sentido mais amplo, a ciência da moral e a arte de dirigir a conduta (…) é o conjunto de permissões e de interdições que têm um enorme valor na vida dos indivíduos e em que estes se inspiram para guiar a sua conduta. (Fortin, 1999, p. 114).

Os áudios das entrevistas foram transcritos para que se pudesse proceder à análise de conteúdo.

Foi igualmente aplicado o questionário a 25 alunos do curso de Informática da UTI, conforme guião no Apêndice III.

Quanto aos métodos utilizados na investigação são de ordem qualitativa e quantitativo. As técnicas são: pesquisa documental e bibliográfica; o diário de campo onde se registaram todas as observações; as conversas informais; a observação direta e indireta; os questionários e a análise de conteúdo.

Segundo a autora Marconsin (2010), o Diário de Campo é o documento onde são registadas todas as ações que se desenvolvem durante um dia. Neste documento devem igualmente inscrever-se todas as impressões, análises de trabalho diário, sugestões, tarefas seguintes, sendo por isso de grande importância pois nele se conseguem sintetizar informações muito relevantes.

O questionário surgiu da construção de um quadro operacional onde foram colocadas as dimensões, os indicadores a estudar e assim construir as perguntas que resultaram no questionário. Foi feito um pré-teste a 3 alunos e dada a conformidade verificada procedeu-se à sua aplicação. Esta fase do trabalho de investigação é bastante importante pois visa testar o instrumento de recolha de dados, a fim de se verificar a sua validade. Segundo a autora Fortin (1999, p. 253), o pré-teste tem por objetivo principal avaliar a eficácia e pertinência do questionário.

> O questionário é uma técnica que se caracteriza pelo facto de ser estruturada, esta (…) assenta na elaboração de questionários que podem ser aplicados diretamente aos inquiridos para preenchimento (…) podem ser utilizados com vista à obtenção de resultados descritivos e como suporte de estudos de avaliação (Moreira, 1994, p. 161).

O questionário aplicado é constituído por três partes (Apêndice III) sendo que a primeira se refere à caracterização do perfil dos alunos seniores (com três questões) com o objetivo de obter informação acerca do género do inquirido, a idade e as habilitações literárias.

A segunda parte tem o objetivo de caraterizar a experiência dos alunos, sendo constituída por duas questões fechadas com destinadas a conhecer a experiência dos mesmos com o computador, nomeadamente na utilização do processador de texto, do uso do *software Microsoft Power Point* para apresentações eletrónicas e da folha de cálculo *Microsoft Excel* entre outras aplicações. Na utilização da *Internet*, pretendeu-se saber a experiência na utilização de motor de pesquisa (*Google*), bem como a experiência na utilização da caixa de correio eletrónico (*email*) e ainda a experiência na utilização de *software* de âmbito social, *Facebook*, entre outras redes sociais.

CAPÍTULO V – ANÁLISE DOS DADOS

Neste Capítulo V, serão analisados os dados recolhidos, caracterizando-se a amostra, e apresentando-se os resultados da aplicação dos questionários aos alunos da Universidade, bem como os resultados das entrevistas ao Sr. Reitor e aos professores da mesma instituição. Para finalizar o capítulo será apresentada uma síntese conclusiva dos resultados encontrados nesta investigação.

5.1 Sobre a análise dos dados

Esta parte foi destinada à recolha da opinião dos alunos sobre o curso TIC. Pretendeu-se identificar quais as suas opiniões e experiências com o curso que frequentam e foi constituída por cinco questões, três de perguntas fechadas e duas de perguntas abertas.

A primeira questão teve por objetivo saber a razão pelo qual o aluno se inscreveu na disciplina de iniciação aos computadores.

A segunda questão recolher informação sobre o contributo deste curso aos alunos seniores, na sua qualidade de vida, se tem partilhado os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, a sua integração na geração da informatização e que apoio tem sentido por parte dos familiares e amigos, no curso a que frequentam.

A terceira e quarta (questões abertas), tinham como objetivo perceber de forma mais expandida, o que os alunos mais gostam nesta disciplina do curso das TIC e que dificuldades têm encontrado ao longo do respetivo curso.

A última questão, tinha como objetivo fazer uma avaliação global da disciplina do curso de formação em TIC e da qualidade do ensino ministrado nas aulas.

A quarta parte do questionário (composta por oito perguntas, caracteriza o uso da *Internet* tentando saber se já alguma vez tiveram acesso a *Internet*, e onde foi que tiveram o primeiro acesso, e ao acederem que dificuldades ou facilidades tiveram, saber também se utilizam as redes sociais, no caso de utilizar a onde foi que tiveram conhecimentos das redes sociais, e quais as redes sociais que conhecem, e quais as redes sociais que utilizam, no caso dos utilizadores com que frequências utilizam as redes sociais.

O quinto grupo é constituído por quatro questões de forma a perceber quais eram os objetivos ao participarem nas aulas e se partilham os conhecimentos adquiridos, com quem partilham esses conhecimentos e as atitudes em relação ao idoso aprender o utilizar o computador nesta etapa de vida.

Depois da aplicação dos questionários foi feita uma análise estatística que nos deu a possibilidade de perceber o impacto das tecnologias neste grupo de sujeitos sendo no entanto necessário " reportarmo-nos aos objetivos para os quais é adequado este método de recolha de dados" (Campenhoudt & Quivy, 2008, p. 222).

5.2 A caracterização da amostra

A amostra constrói-se com vista a recolher informações de um grande grupo, esse grupo maior designa-se por universo, e que normalmente não se pode estudar ou investigar. Para Fortin (1999, p. 41), uma amostra é "um subconjunto de uma população ou de um grupo de sujeitos que fazem parte de uma mesma população".

Nesta investigação, a amostra foi composta por 25 alunos, a totalidade dos inscritos no curso de TIC, sendo composta por 13 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Segundo Moreira (1994 p. 75) por vezes constrói-se uma amostra a pensar num grupo de maiores dimensões designado por universo de estudo mas que, a maior parte das vezes não pode ser estudado na totalidade por falta de tempo, pelo que se baseia o estudo numa amostra mais pequena para se ter mais tempo e também para se obterem resultados precisos e completos.

5.3 A apresentação dos resultados dos questionários aos alunos

Os principais resultados foram obtidos através do programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences)[14] para Windows, versão 16.0. Depois com as tabelas obtidas construíram-se os gráficos através do programa *Microsoft Excel*, para uma melhor leitura dos resultados obtidos.

A apresentação dos resultados é feita quase na totalidade na forma de gráficos, exceto nas perguntas de resposta aberta. "A vantagem principal de um gráfico é que o leitor adquire facilmente e rapidamente uma impressão geral dos resultados mais importantes" (Hill, 2002, p. 357).

Relativamente às questões 3 e 4, e dado tratar-se de questões de resposta aberta, o tratamento das mesmas será feito através da análise de conteúdo, que, segundo Morais (1999, p. 7-32), é um método de análise textual que se utiliza em questões

[14] O pacote estatístico **SPSS** (Statistical Package for Social Sciences) é uma ferramenta para análise de dados utilizando **técnicas estatísticas** básicas e avançadas.

abertas de questionários e (sempre) no caso de entrevistas. Utiliza-se na análise de dados qualitativos, na investigação histórica, em estudos bibliométricos ou outros em que os dados tomam a forma de texto escrito.

A partir da observação da Tabela 2 é possível constatar que a amostra é constituída por 25 indivíduos, sendo 12 do sexo masculino e 13 do sexo feminino, correspondendo a uma percentagem de 48% e de 52%, respetivamente.

Analisando a Tabela a seguir, pode-se verificar que dois dos inquiridos têm idades compreendidas entre os 46 e os 59 anos, sendo que a idade predominante é acima dos 60 anos de idade.

No que se refere às habilitações académicas seis têm o ensino básico, catorze têm o ensino secundário e cinco são licenciados.

Característica	Frequência
Género	
Feminino	13
Masculino	12
Idade	
Até 45 anos	0
De 46 a 59 anos	2
Mais de 60 anos	23
Habilitações académicas	
Ensino básico	6
Ensino secundário	14
Licenciatura	5
Mestrado	0
Doutoramento	0
Outra	0

Tabela 2- Caracterização dos alunos da Universidade

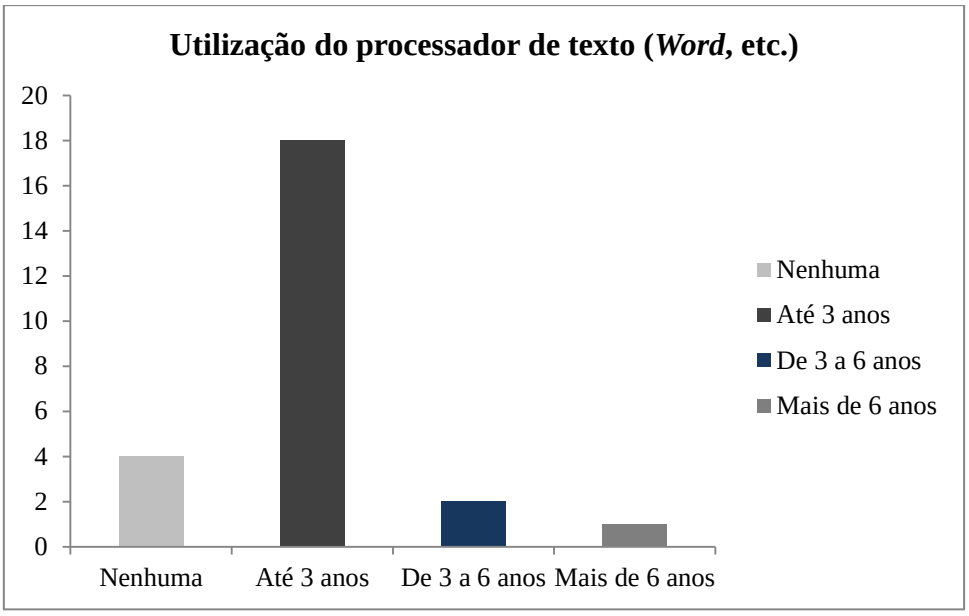


Gráfico 1 - Caracterização da amostra em *função Experiência com computadores*

O Gráfico 1 mostra-nos que 16% dos inquiridos não tem qualquer experiência no uso de processador de texto enquanto 72% dos alunos tem uma experiência até 3 anos. Os restantes 12% declaram ter já experiência de mais de 3 anos.

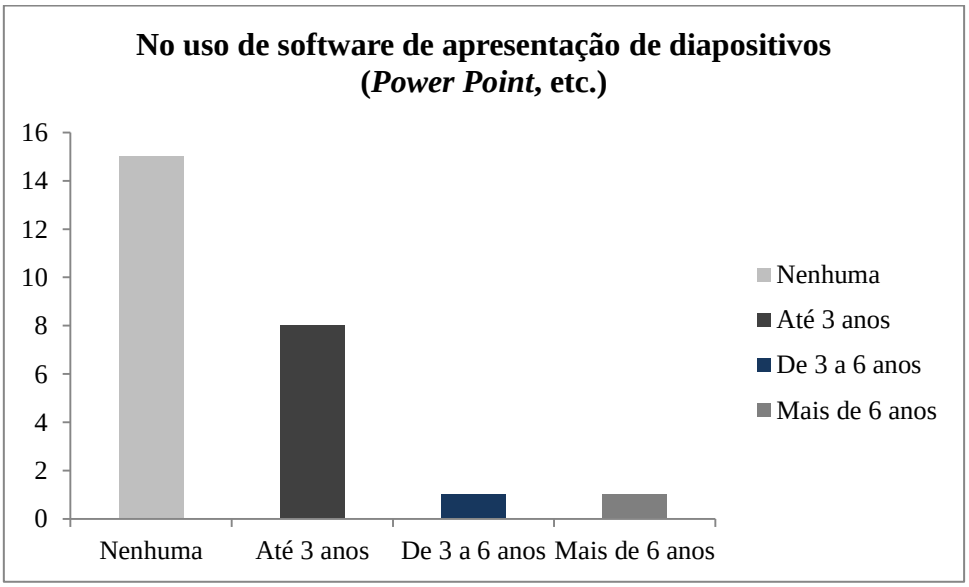


Gráfico 2 - Caracterização da amostra em *função Experiência em apresentações*

O gráfico 2 mostra-nos que 60% dos formandos não tem qualquer experiência em apresentações de diapositivos, havendo 32% dos formandos que apresentam uma experiência até 3 anos. Apenas 8% já conhecem e experienciaram este tipo de apresentações.

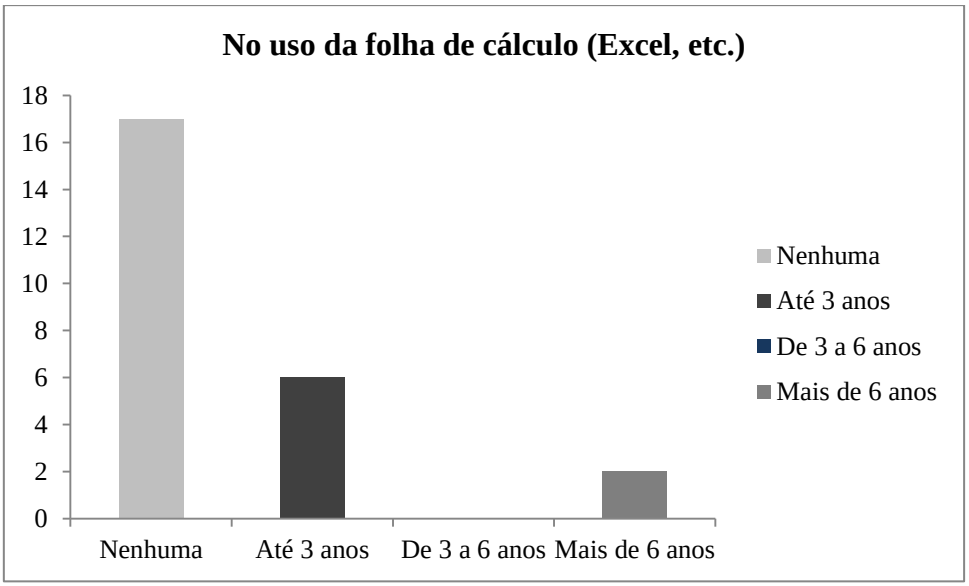


Gráfico 3 - Caracterização da amostra em *função Experiência em trabalhos em Excel*

O Gráfico 3 mostra-nos que grande maioria dos formandos (68%) não tem qualquer experiência em trabalhos com folha de cálculo. Para 24% dos inquiridos existe já algum conhecimento, tendo os restantes 8% declarado já estar familiarizado com esta aplicação.

Experiência com a *Internet*

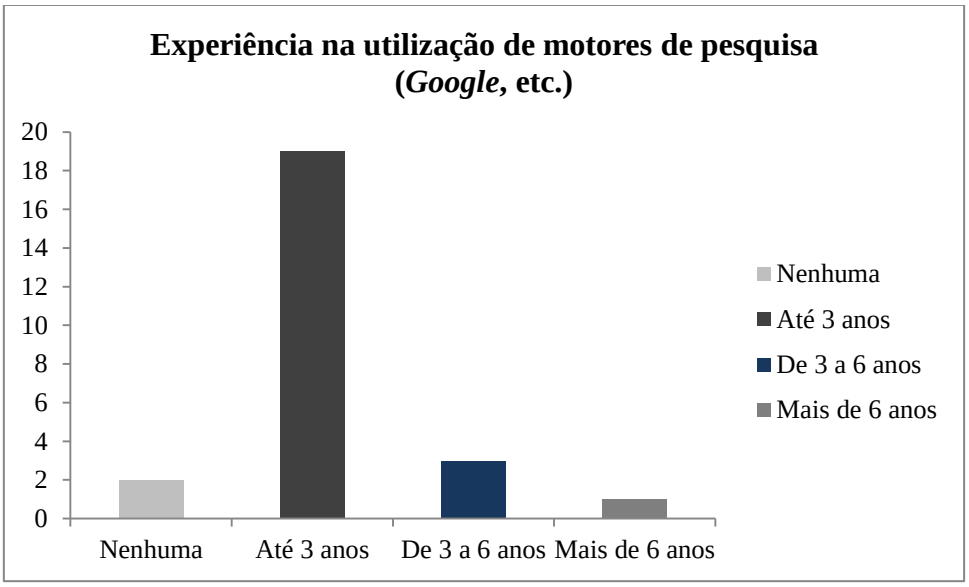


Gráfico 4 - Caracterização da amostra de acordo com a utilização da *Internet*

O Gráfico 4 mostra-nos que a maioria dos formandos (76%) tem uma experiência de 3 a 6 anos na utilização de motores de pesquisa (*Google*), sendo que 8% declara não ter qualquer experiência e 16% já têm uma boa experiência na utilização.

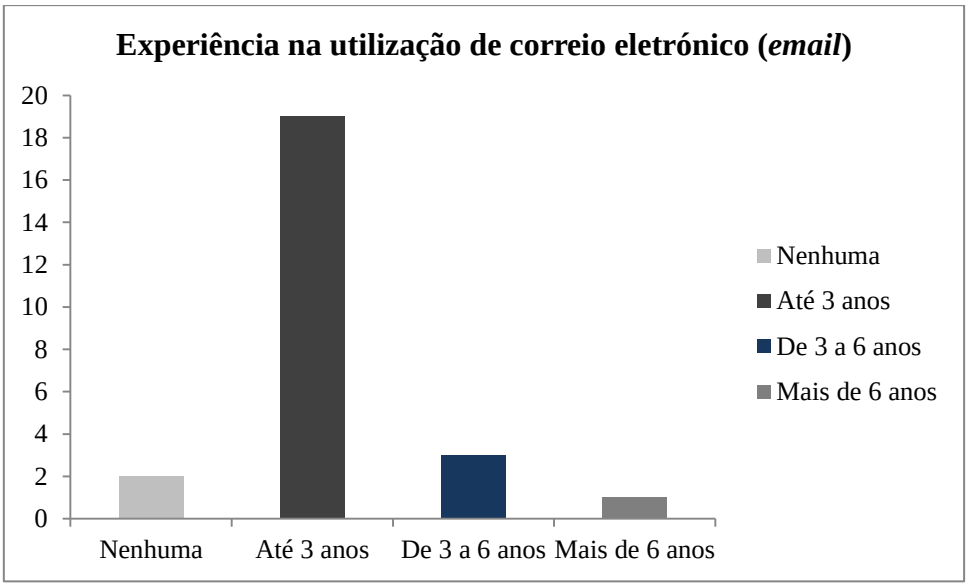


Gráfico 5 - Caracterização da amostra em *função Experiência com correio eletrónico*

O Gráfico 5 mostra-nos que a maioria dos formandos (76%) tem uma experiência de até 3 anos em utilizar o correio eletrónico. Dos restantes, 16% têm já uma considerável experiência (+ de 3 anos) e apenas 8% declara não ter experiência.

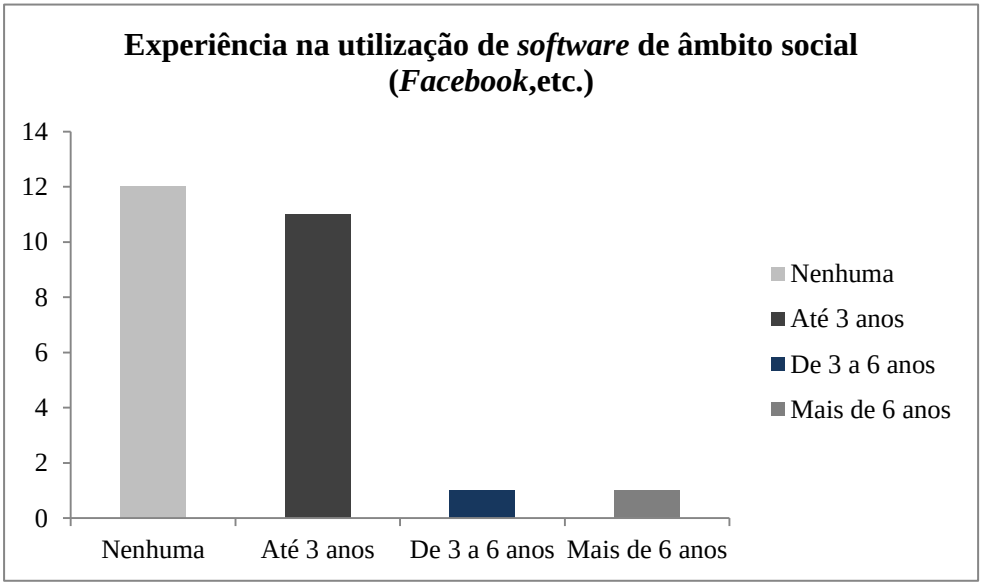


Gráfico 6 - Caracterização da amostra em *função Experiência na utilização do Facebook ou outro*

Este gráfico mostra-nos que 48% dos alunos não tem qualquer experiência na utilização em aplicações de âmbito social, havendo 44% que referem já ter alguma experiência e os restantes 8% mostram ter já uma boa experiência (superior a 3 anos).

Parte III – Opinião sobre o curso TIC que frequenta

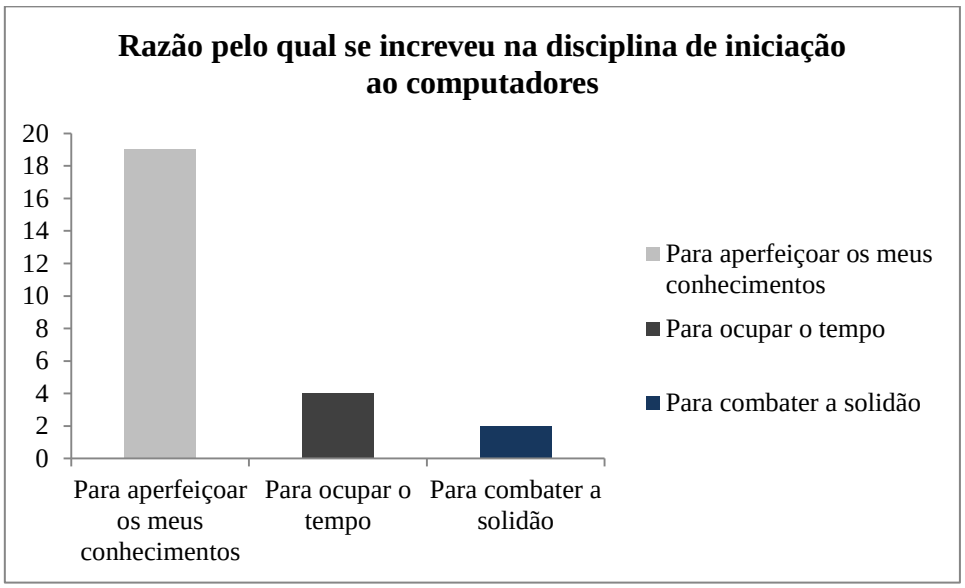


Gráfico 7 - Caracterização da amostra em *função da razão que apresenta para inscrição no curso de TIC*

Através da análise desse gráfico verifica-se que a maioria dos alunos (76%) refere que a razão que o levou a inscrever-se no curso TIC da Universidade foi para aperfeiçoar os conhecimentos, 16% para ocupar o tempo livre e 8% para combater a solidão.

Segundo Kachar (2001), a tecnologia possibilita ao indivíduo estar mais integrado numa comunidade eletrónica ampla, colocando-o em contato com parentes e amigos, possibilitando-lhe a troca de ideias e informações, aprendendo junto e reduzindo o isolamento por meio da experiência comunitária.

Relativamente ao contributo que a disciplina de TIC tem dado aos alunos ao nível da sua qualidade de vida, as respostas obtidas estão expostas no Quadro 8.

Questão 1 - Para cada uma das seguintes afirmações, marque um círculo "O" no número que melhor corresponde com a sua opinião:

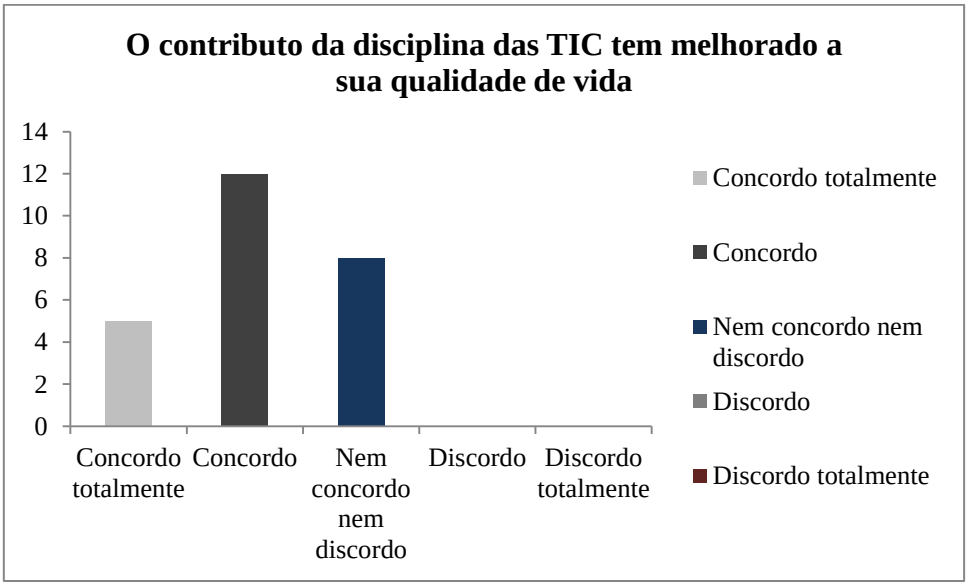


Gráfico 8 - Caracterização da amostra em *função do aumento da QDV com a frequência do curso TIC*

Através da análise do gráfico 8 verifica-se que 68% dos sujeitos concorda que houve um aumento da sua Qualidade de Vida desde que se inscreveu no curso. Para 32% não há manifestação de qualquer opinião, não havendo nenhuma resposta discordante.

Para Lima (2008), a *Internet* é uma possibilidade de tirar o idoso da sua zona de conforto – lar, TV, netos – e colocá-lo num caminho de novas aprendizagens que possam melhorar a sua qualidade de vida.

Também um estudo realizado por Verona *et al*. (2008) acerca da percepção do idoso em relação à *Internet* concluiu que os idosos a utilizam para se divertirem, para pesquisar notícias e, de uma forma geral, para obterem informações sobre variados temas (países, cidades, meteorologia, farmácias de serviço, finanças, sítios orientados para a terceira idade, entre outos temas).

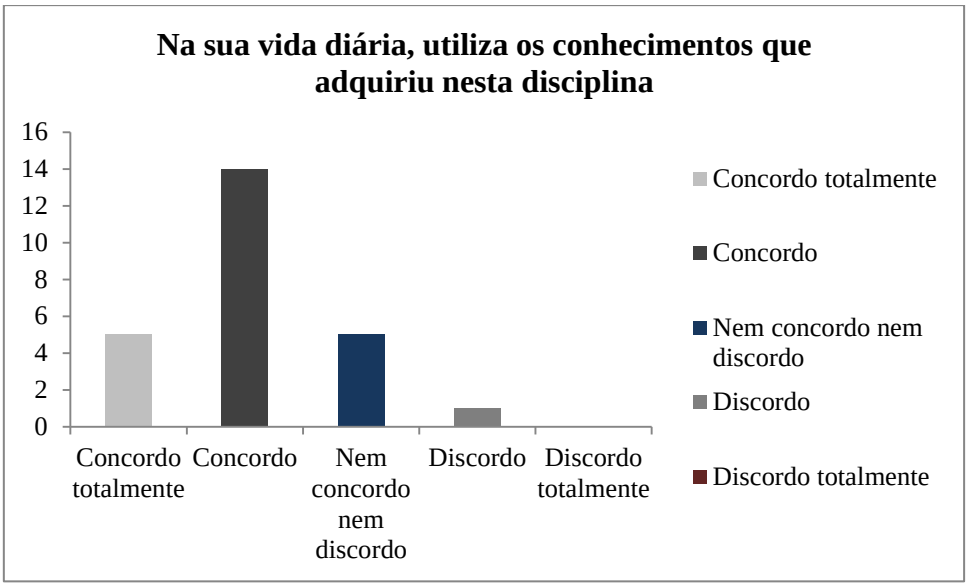


Gráfico 9 - Caracterização da amostra em *função da utilização dos conhecimentos adquiridos no curso TIC, na sua vida diária*

No gráfico 9 observa-se que 76% dos alunos utiliza os conhecimentos que adquiriu nesta disciplina, enquanto 20% dizem não ter opinião e apenas 4% dizem não utilizar os conhecimentos no seu quotidiano.

Ainda segundo Lima (2008), para os idosos, o *email* é um instrumento interessante, pois eles podem comunicar-se, por exemplo, com familiares distantes com maior frequência, devido à rapidez na transmissão das mensagens.

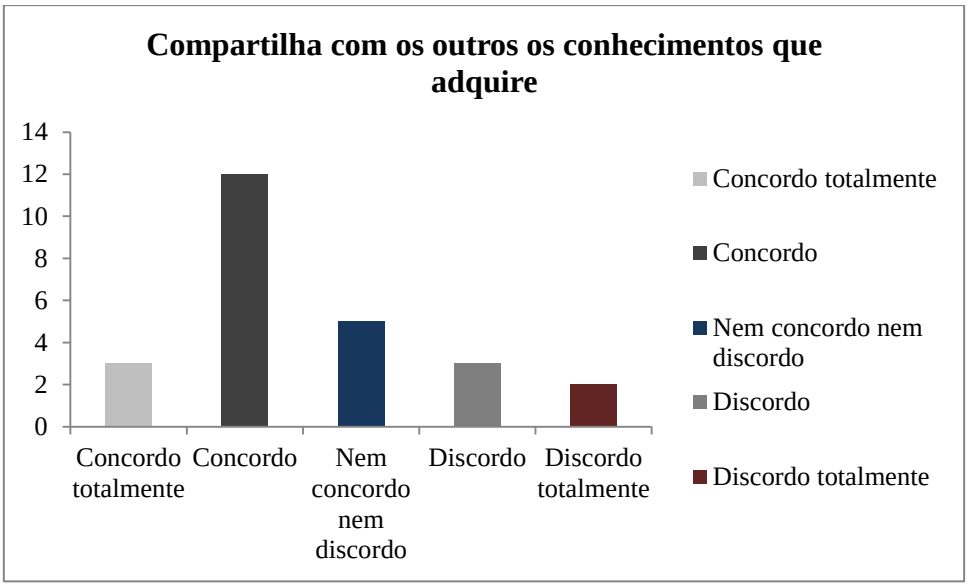


Gráfico 10 - Caracterização da amostra em *função da partilha de conhecimentos TIC*

Através da análise deste gráfico 10 observa-se que 60% dos sujeitos inquiridos partilha os conhecimentos adquiridos no curso. Os alunos sem opinião são 20%, havendo também 20% que diz não partilhar com os outros os conhecimentos que adquire.

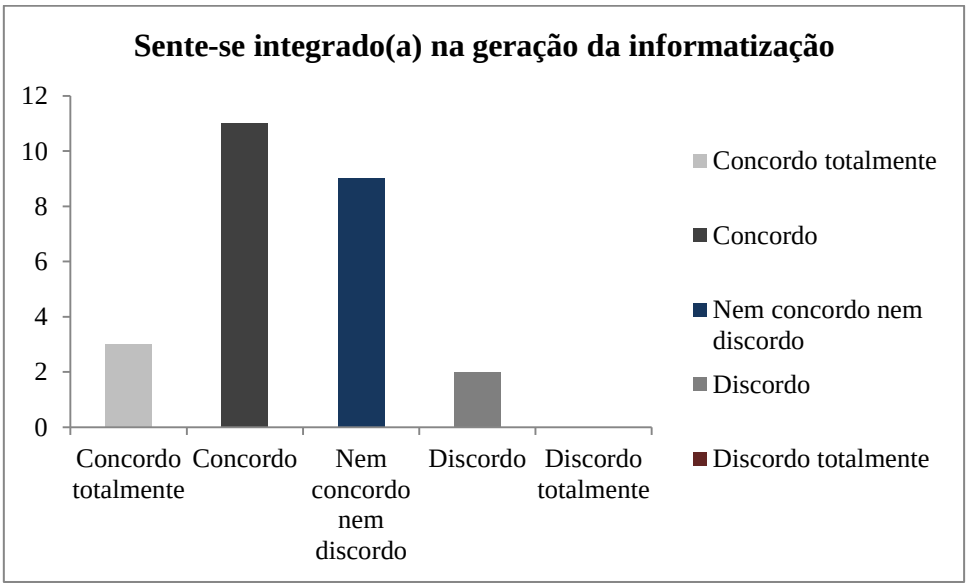


Gráfico 11 - Caracterização da amostra em *função da integração dos alunos na informática.*

No gráfico 11, 56% dos alunos sentem-se integrados na geração da informatização, enquanto 36% não manifestam a sua opinião e apenas 8% diz não se sentir integrado.

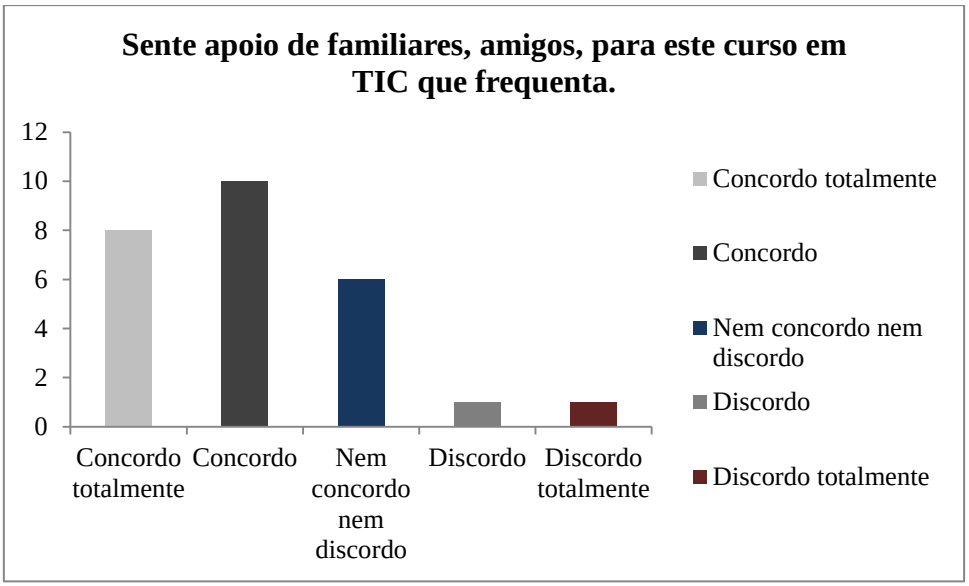


Gráfico 12 - Caracterização da amostra em *função do apoio sentido pelos alunos por parte de familiares e amigos para a frequência do curso TIC*

Através da análise do gráfico 12, 72% dos alunos sente efetivamente apoio por parte dos seus familiares e amigos para frequentar o curso em informática. Dos restantes, 20% não manifestam a sua opinião e 8 % responderam que não se sentem apoiados por parte de familiares ou amigos para a frequência do curso.

Questão 2 - Que avaliação global faz da disciplina?

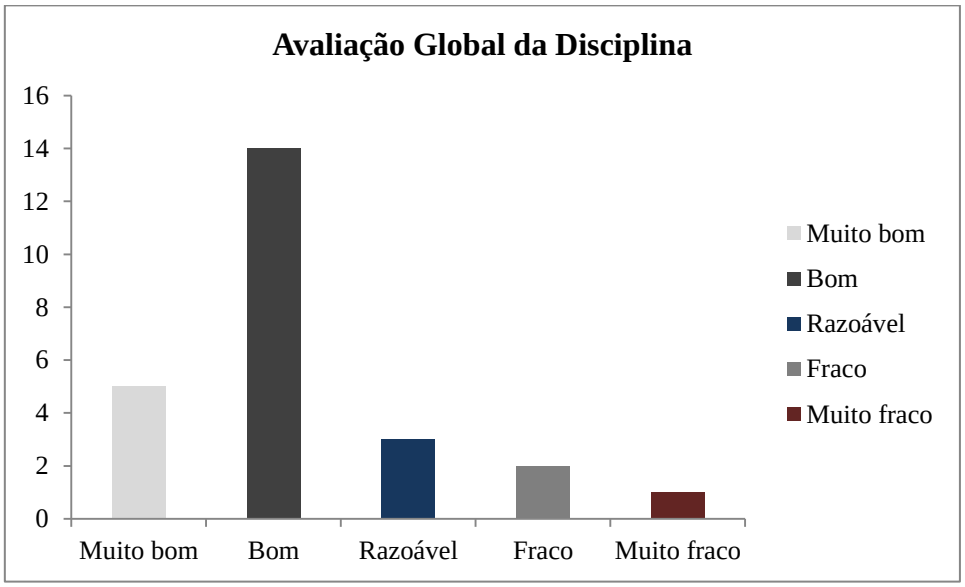


Gráfico 13 - Caracterização da amostra em *função da avaliação global da frequência do curso em informática.*

Pela análise do gráfico 13, a grande maioria dos alunos (76%) faz uma boa avaliação global do curso de TIC, havendo 12% dos alunos que acha o curso razoável. Do total dos inquiridos apenas 3 alunos (12%) sente que o curso não o satisfaz.

Análise das Questões 3 e 4 dos questionários (Questões de resposta aberta)

Quanto às questões 3 e 4, que foram apresentadas para resposta aberta, o resultado do seu tratamento apresenta-se nas tabelas que se seguem:

Questão 3 – O que mais gosta nesta disciplina?

Como se pode observar pela análise da Tabela 3, a maioria dos alunos inquiridos revela que o que mais o satisfaz nas aulas são as pesquisas na *Internet* e o uso do correio eletrónico. Com efeito, para 88% dos inquiridos, as suas atividades preferidas enquanto frequentam as aulas são a navegação na *Internet.*

Pergunta	Subcategoria	%	Excerto das respostas
Pergunta 3: O que mais gosta nesta disciplina?	Pesquisa no *Google*	36%	"Adquirir conhecimentos (…) no *Google*". "Pesquisar no *Google* e *facebook*, (…) porque converso com amigos e familiares". "Gosto de pesquisar através do motor de pesquisa *Google*". "Aperfeiçoar os conhecimentos, aprender a utilizar o *Google*".
	Navegar na *Internet*	28%	"Gosto de aprender (…) e tenho prazer em adquirir conhecimentos, principalmente na área da *Internet*". "Ir a *Internet* fazer pesquisa livre". "Navegar na *net* ". "A necessidade de saber utilizar a net, utilizar o que aprende em outras facetas da vida, como em fazer marcações pela net, pesquisar assuntos diversos".
	Utilizar o correio electrónico	24%	"Aplicar os conhecimentos, apreender a manusear o correio eléctrico e-mail". " Na utilização do gmail para uma melhor contacto com amigos e familiares"**.** "Gosto mais de utilizar o gmail porque é uma forma de comunicação com a família e amigos".
	Trabalhar no *word*	12%	" Utilizar as várias ferramentas de que o computador dispõe para poder fazer as maiores diversões com trabalhos texto imagem, som (fazendo diapositivos, etc.) " "Trabalhar com word ". "Gosto mais das funções de trabalho, nomeadamente trabalhar com word".

Tabela 3 - Análise de conteúdo das respostas dos alunos à pergunta 3

A maioria dos idosos mostrou uma visível motivação para usar a *Internet*, sendo capaz de o fazer sozinho, e também de comunicar com os seus familiares e amigos, o que é um bom motivo de regozijo pois assim as relações ficam mais próximas. Conclui-se pois, que a *Internet* vai permitir uma aproximação destes alunos com os seus familiares e amigos, o que vem na sequência de estudos de Dickenson e Hill (2006), *cit.* Verona et al. (2006).

Questão 4 – Quais as dificuldades que tem encontrado ao longo do curso de TIC?

Pergunta	Subcategoria	%	Excerto das respostas
Pergunta 4: Quais as dificuldades que tem encontrado ao longo do curso das TIC?	Memorização	44%	"Memorizar os conteúdos". "Fixar determinados passos a dar e utilizar melhor o teclado". "Memorização do que aprendi nas aulas e muitas dificuldades depois". "Memorizar as aulas dadas depois de passar alguns dias sem aulas".
	Aprendizagem	28%	"Dificuldades em assimilar conhecimentos" "Dificuldades básicas com novos programas e aplicações". "Dificuldades em memorizar" "Dificuldade em memorizar e praticar o que se aprendeu".
	Programas informáticos	12%	"As alterações constantes dos programas". "As alterações (…) que dificultam a utilização das pessoas mais idosas que têm dificuldades em entender as alterações".
	Falta de bases	16%	"Começar esta disciplina sem qualquer conhecimento anterior" "Dificuldade (…) para quem não tem experiência nos programas" "Dificuldades para entender os nomes técnicos".

Tabela 4- Análise de conteúdo das respostas dos alunos à pergunta 4

Pela análise da Tabela 4, observa-se que 72% dos inquiridos revela sentir muitas dificuldades em aplicar os conhecimentos adquiridos.

Com efeito, de acordo com King (1997), *cit.* Kachar (s.d.), as dificuldades para a aprendizagem do computador pelos idosos poderão ser ultrapassadas se os alunos seguirem o seu próprio ritmo, parando com frequência, e sendo-lhe dado mais tempo para a resolução de uma tarefa. Por isso é muito importante que os idosos aprendam ao seu ritmo, sem pressas, e tendo por perto o professor (situação, aliás, que já se verifica com os alunos em estudo, conforme Quadro 5 (registo de uma das aulas TIC).

Este acompanhamento presencial observado pela investigadora, e recorrendo à utilização dos registos do Diário de Campo, é confirmado pela transcreve-se um excerto de uma das aulas assistidas (dia 16 de janeiro de 2014), onde os temas abordados foram a *Internet*, o *Google* e as redes sociais (Quadro 5).

O Diário de Campo torna-se um documento imprescindível na medida em que é através dele que são recolhidas, guardadas e posteriormente utilizadas todas as informações recolhidas sobre os acontecimentos diários relacionados com a investigação (Marconsin, 2010).

Horário (14h00 às 16h00) **A *Internet*; O *Google;* As redes sociais**
… Os alunos ao entrar no mundo da Internet (embora o seu ritmo ainda seja lento), nota-se de imediato¸ o grande entusiasmo, querendo todos ir navegar sozinhos. Há, da parte do professor, uma grande disponibilidade, tentando acompanhar todos, sem pressas, de forma aprazível, estimulando-os com palavras de encorajamento e fazendo-os sentir capazes de agirem sozinhos. As expressões dos alunos são de grande satisfação, pois observa-se que querem aprender para depois, em suas casas, poderem contactar com os familiares e amigos, enviando-lhes mensagens, ou então para se manterem informados pois também manifestam o desejo de consultar as notícias diárias (resumo das respostas dadas pelos alunos quando inquiridos pelo professor sobre a importância do uso da Internet). De uma forma geral as aulas são sempre muito animadas com os vários alunos a tentarem descobrir novas funcionalidades. O professor vai acompanhando, de forma individual, todos os alunos, respeitando sempre os ritmos de cada um. Foi muito interessante verificar a interação gerada entre todos, inclusivamente com a investigadora que também os acompanhou nas incursões pela *Internet.*

Quadro 5 – Registo efetuado na aula de TIC assistida no dia 16.01.2014

Síntese conclusiva

Através da análise dos dados verificamos que os alunos, embora gostem de usar o computador, ainda demonstram dificuldades em alguns tipos de utilizações. Há que salientar o facto de ser dada preferência às aplicações que os levam a navegar e a contactar com familiares e amigos (*Internet* e correio eletrónico).

Salienta-se igualmente que grande parte destes alunos quer melhorar os seus conhecimentos, sendo essa a razão manifestada para justificar a sua inscrição.

Os idosos inquiridos revelaram um grau elevado de satisfação por se terem inscrito e estarem a frequentar o curso de informática na universidade sénior. Mostram-se muito satisfeitos sobretudo por terem oportunidade de aprender a utilizar a *Internet.* Esta foi, sem dúvida, a palavra "mágica" que a investigadora mais ouviu durante o período em que foi autorizada a assistir às aulas (mês de Janeiro de 2014, conforme Quadro 4).

5.4 Análise das entrevistas aos professores

Para tratamento dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo com base em categorias que, de acordo com Bardin (2002), se baseia em operações de desmembramento do texto em unidades, descobrindo os diferentes núcleos de sentido que constituem a comunicação. Esta técnica é hoje a mais comum na investigação empírica realizada pelas diferentes ciências humanas e sociais.

Segundo Morais (1999, p. 7-32), trata-se de um método de análise textual que se utiliza em questões abertas de questionários e (sempre) no caso de entrevistas. Utiliza-se na análise de dados qualitativos, na investigação histórica, em estudos bibliométricos ou outros em que os dados tomam a forma de texto escrito.

De harmonia com o guião de entrevista (Apêndice II), e o discurso dos entrevistados, delimitaram-se as seguintes categorias, conforme a grelha de análise de conteúdo em apêndice IV, e tendo em conta a questão de partida bem como os objetivos previamente definidos:

Categoria 1 – Razões para a frequência do curso em TIC pelos idosos

Categoria 2 – Tipo de competências mais valorizadas pelos alunos

Categoria 3 – Contributos do curso para a qualidade de vida dos idosos

Categoria 4 – Avaliação global do curso de TIC na Universidade

Os entrevistados estão designados da seguinte forma: Professor A; Professor B; Professor C e Professor D.

Para finalizar foi igualmente analisada a entrevista ao Reitor da Universidade Sénior.

5.4.1 Categoria 1

Categoria 1

Razões para a frequência do curso de TIC pelos idosos

Professor A – *"(…) Para não estarem em casa e terem um pouco mais de conhecimentos essencialmente sobre Internet e também um pouco mais de cultura".*

Professor B – *"(…) Querem entrar sobretudo na Internet, no Facebook, nas redes sociais e não têm conhecimentos (…) o que mais os motiva são as redes sociais".*

Professor D – *"(…) Muitas pessoas querem manter-se ocupadas. A escolha da informática é muito importante (…) abre-lhes outras possibilidades, falarem com a família que está fora, ver as notícias (…)".*

Síntese da categoria 1:

Sobre as razões invocadas pelos alunos seniores para a sua inscrição e frequência de um curso na área da TIC, constata-se, através das respostas dadas pelos professores, que a perceção que estes têm para a motivação destes alunos no curso é a possibilidade de ter acesso à *Internet*, às redes sociais, e portanto à utilização das ferramentas de comunicação.

5.4.2 Categoria 2

Categoria 2

Tipos de competências mais valorizadas pelos idosos

Professor A – *"(…) Essencialmente querem á trabalhar com a Internet e os emails e o facebook, isso é mesmo o que lhes agrada mais, depois o resto que aprendem é por afinidade (…)".*

Professor B – *"(…) Podem não saber escrever no word e já querem logo a Internet".*

Professor C – *"(…) Normalmente é o email, o Google, a navegação e as pesquisas na Internet".*

Professor D – *"(…) O email é sempre muito requerido, mas também o Google e as pesquisas na Internet (…)".*

Síntese da categoria 2:

Nesta categoria todos os professores apontaram que o que os alunos mais valorizam no que se relaciona a competências ao nível da informática, é, sem dúvida, saberem trabalhar com a *Internet.* No entanto, para que tal aconteça é preciso que antes desenvolvam e dominem as técnicas da escrita e para isso é necessário aprender a trabalhar no processador de texto (Microsoft Word) *"(…) Podem não saber escrever no word e já querem logo a Internet"*(Professor B).

5.4.3 Categoria 3

Categoria 3

Contributo do curso para a qualidade de vida dos idosos

Professor A – *"(…) Porque os mantém ocupados e também lhes possibilita o contacto com os colegas (…)".*

Professor B – *"(…) os benefícios que pode trazer à terceira idade".*

Professor D – *"(…) Olhe, uma das coisas é que os mantém ocupados e obriga-os a exercit.ar em todos os sentidos (…) por outro lado falam uns com os outros, trocam ideias, colocam dúvidas, consultam notícias (…)".*

Síntese da categoria 3:

Nesta categoria todos os professores referem a importância que pode ter o uso do computador na vida dos alunos mais idosos, traduzindo-se, muitas vezes, numa alternativa ao nível das suas relações ajudando-os a uma melhor integração social *"(…) falam uns com os outros, trocam ideias (…")*, como afirma o professor D.

5.4.4 Categoria 4

Categoria 4

Avaliação global do curso de TIC

Professor A – *"(…) Uma maravilha. Tomara que toda a gente que é sénior tenha abertura para as novas tecnologias como estas pessoas que aqui estão (…)".*

Professor B – *"(…) duas horas por semana acho que é pouco para a terceira idade pois entre uma semana e outra já não se lembram".*

Professor C – *"(…) A avaliação global parece-me positiva (…)".*

Professor D – *"A avaliação é muito positiva, os alunos são muito responsáveis e têm uma grande vontade de aprender a mexer no computador (…)".*

Síntese da categoria 4:

No que se refere à avaliação global do curso, os professores manifestam-se muito positivamente "*Uma maravilha. Tomara que toda a gente que é sénior tenha abertura para as novas tecnologias como estas pessoas que aqui estão (…)"* (Professor A).

E, embora considerem que as aulas de duas horas semanais não sejam suficientes e o facto de os alunos apresentarem limitações, próprias da idade, isto não deve ser um factor de exclusão digital, mas pelo contrário, deve servir para que se desenvolvam iniciativas no sentido de os motivar e de os ajudar a ter mais qualidade de vida. O computador pode, com efeito, ser uma boa alternativa, levando a que o grupo de sujeitos desta faixa etária possa sentir que fazem verdadeiramente parte da sociedade de informação.

5.5 Análise da entrevista ao reitor da Universidade Sénior

Da entrevista realizada ao reitor da Universidade Sénior (Apêndice I) se extraem alguns excertos bem demonstrativos, e que vai de encontro á respostas dada pelo professor B que considera "(…) duas horas por semana acho muito pouco para a terceira idade pois entre uma semana e outra já não se lembram".

.

No que respeita à relação entre os idosos e a informática, o reitor da UTI salienta que "as *pessoas mais velhas, a terceira e quarta idade (…) têm um grande apetite pela informática"*. (…) *A informática é absolutamente fundamental, para conversar, para estar atenta ao que se passa no mundo, e depois também para se manterem informados e ocupados. (…)"* (Apêndice I).

Com efeito, o primeiro curso implementado foi o de informática quando a universidade abriu e no qual se inscreveram, no imediato, 50 alunos. Ainda hoje é o curso com mais procura. Atualmente está organizado em quatro turmas com quatro professores.

> *Temos cá um professor que está connosco desde o início, começou logo connosco, e agora é ele que está à frente do curso mais avançado que temos aí e é o coordenador desta área que trabalha juntamente com mais três professores. É licenciado em engenharia eletrotécnica. Aqui o que temos não é nada de muito avançado pois a maioria dos alunos não quer mais do que o básico. Repare que o que temos chega perfeitamente pois o que os alunos querem é muito pouco, é a Internet, é consultar as notícias, o skype também é muito pedido para falarem com os familiares que estão fora e pouco mais (…),* (Reitor, Apêndice I).

Isto vem confirmar o que já foi referido pelos professores e também observado através da análise das respostas dos alunos. Os alunos valorizam mais a utilização da *Internet* ao nível das competências do curso de Informática.

Sobre a avaliação global do curso de TIC, o reitor salienta que é o tipo e as estratégias utilizadas na formação ministrada que têm um impacto muito positivo nos alunos, exemplificando com o facto de antigos alunos continuarem a frequentar a Universidade mesmo depois de terminarem as aulas. Existem alunos que frequentam a Universidade desde a sua abertura, ou seja, desde 2005.

ANÁLISE REFLEXIVA

Através dos resultados obtidos nas análises aos inquéritos aplicados aos alunos inscritos nas aulas de TIC da Universidade e das entrevistas aos professores dessa mesma disciplina e ainda ao reitor, verifica-se que os alunos se sentem bem e gostam de usar o computador e sobretudo a *Internet.* Este sentimento de bem-estar reflete-se na sua ida às aulas, pois muitos dos alunos continuam a frequentá-las mesmo depois de terminado o curso, como refere o reitor na sua resposta à entrevista *"(…) Algumas das pessoas continuam aqui, mesmo depois de terem já chegado ao limite das aulas. Continuam a vir aqui quando têm dúvidas, e isto é muito importante, pois sempre que cá vêm ficam aí e sentem-se muito bem (…). (Apêndice I).*

Para a maioria dos alunos de TIC (88%), as suas preferências ao nível da informática são a utilização do motor de pesquisa *Google*, navegar na *Internet* e utilizar o *gmail* - correio eletrónico. Ao cruzarmos os dados obtidos nas respostas dos alunos com os que obtivemos nas entrevistas aos professores, concluímos que efetivamente o desejo dos alunos é maioritariamente estar a navegar na *Internet*, seja para contactar com a família ou amigos, seja para consultar as notícias ou outras informações *"essencialmente querem é trabalhar com a Internet e os emails e o facebook (...)"*, como salienta o professor A.

Estudos desenvolvidos por Lopes *et al*. (2008) no Brasil, onde fizeram observações sobre o que as pessoas idosas procuravam mais na *Internet*, concluíram que a maioria apreciava sobretudo a *Internet* com o fim de comunicar com os familiares e os amigos e também para visitar páginas com notícias e outras.

Quando questionados sobre as dificuldades encontradas pelos alunos ao longo do curso, as respostas são unanimes, tanto pela parte dos professores como pelos alunos. Com efeito, 72% destes, afirmam ter maiores dificuldades tanto na memorização como na aprendizagem, o que vai de encontro à resposta dada pelos professores onde se considera que *"(…) duas horas por semana acho muito pouco para a terceira idade pois entre uma semana e outra já não se lembram*", como afirma o professor B.

Em relação ao contributo do curso para a qualidade de vida dos idosos, as respostas também apontam para resultados muitos satisfatórios da parte dos alunos (68%) que considera que teve um aumento na sua qualidade de vida desde que se inscreveu no curso de informática da Universidade (p. 75), o que vai claramente ao encontro do que é referido pelos professores (p. 83), que salientam os benefícios das

pessoas idosas se manterem ocupadas "*(...) os mantém ocupados e obriga-os a exercit.ar em todos os sentidos (...)",* professor D.

Ainda os estudos desenvolvidos por Lopes *et al.* (2008) confirmam que os idosos recebem um grande estímulo através da utilização da *Internet*, melhorando a sua qualidade de vida.

No que respeita à avaliação global da disciplina a maioria dos idosos (76%) faz uma avaliação global muito positiva, o que vai de encontro às respostas dadas pelos professores entrevistados cuja avaliação "(…) é muito positiva, os alunos são muito responsáveis e têm uma grande vontade de aprender (…)", como realça o Professor D (p.84).

Apesar das dificuldades mencionadas relativamente à memorização e à aprendizagem, o que se compreende, pois são restrições causadas pela própria idade, podemos verificar através deste estudo que os ganhos obtidos as excedem, considerando-se que a idade não deve ser uma justificação para a exclusão destas pessoas do mundo das tecnologias de informação e comunicação.

Por isso, e tendo em conta as já referidas dificuldades pelos próprios alunos e também o que foi salientado e sugerido pelos professores, poder-se-ia, num futuro próximo, pensar em desenvolver iniciativas para um possível aumento de horas semanais para as aulas de Informática, por tentar criar um curso em TIC em que a carga horária seja superior à actual.

CONCLUSÃO

As Universidades da Terceira Idade para além de ajudarem os mais idosos a ocupar os seus tempos livres programando atividade educativas e culturais, apresentam muitas vantagens para estes alunos, de entre as quais se salientam a aquisição de conhecimentos, a integração social, o reforço das amizades, a formação ao longo da vida, a luta contra a solidão (Ferreira, 2006, p. 9).

Este trabalho de dissertação pretendeu compreender como se desenvolve um curso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para alunos séniores, e qual o contributo do mesmo na vida destas pessoas, quer ao nível de conhecimento pedagógico, quer ao nível de autonomia de vida.

Para o desenvolvimento, do mesmo, e considerando o nosso objetivo, bem como a questão de partida (Qual o impacto das TIC na formação das pessoas Idosas? E será que essa formação ajuda a melhorar a qualidade de vida dessas pessoas?), e tendo ainda em conta o quadro teórico em torno da problemática identificada, foram levantadas algumas hipóteses, e, em função destas, elaborado um guião de entrevista e um guião de inquérito por questionário para serem aplicados. Relativamente à aplicação das entrevistas, as mesmas foram efetuadas a quatro professores e ao reitor da Universidade e quanto aos questionários estes foram aplicados aos 25 alunos do curso de TIC da mesma instituição.

No que respeita aos inquéritos por questionário, foi feita a sua aplicação a uma amostra de 25 alunos do curso de informática da Universidade, onde também se aplicaram as entrevistas aos professores do mesmo curso e ao reitor.

Da análise dos dados pode concluir-se que efetivamente, a frequência por parte dos idosos do curso de Informática ajuda a melhorar a qualidade de vida destas pessoas, apesar de algumas dificuldades apontadas tais como a falta de memória ou as dificuldades de aprendizagem. Mas estas dificuldades que são próprias do processo de envelhecimento, conduzem, segundo Cancela (2007) a uma diminuição das várias funções fisiológicas e por isso devem ser introduzidas metodologias de capacitação ajudando os idosos "a transitarem com maior competência no mundo digital, devendo atender às suas necessidades específicas e conter adaptações necessárias a uma pedagogia do envelhecimento, consequentemente a uma melhoria do seu desempenho na aprendizagem"(Mariz, 2009, p.6).

Através dos dados recolhidos e analisados podemos perceber que os idosos têm uma grande apetência para usar o computador, sobretudo quando se trata de fazer pesquisa na *Internet*. O desejo de comunicarem com os familiares e com os amigos, ou mesmo de apenas consultarem as notícias, aponta claramente para a sua vontade de inclusão social. A idade não pode ser um entrave nem servir de justificação para a exclusão digital.

Considerando o objetivo inicialmente delineado, concluímos que, de facto, os idosos frequentam o curso TIC para melhorarem os seus conhecimentos nesta área, sendo que utilizam os conhecimentos adquiridos no curso para contactarem com os seus familiares e amigos através da informática, situação esta que contribui para o seu bem estar e satisfação, promovendo a sua qualidade de vida.

Salientamos que, não obstante este estudo, não pretendemos afirmar que o resultado seja representativo, pois trata-se apenas de uma pequena amostra da realidade com que nos deparamos, visto que todo o estudo foi desenvolvido apenas numa instituição de ensino superior. Num futuro próximo pretendemos dar continuidade a este estudo, pois dadas as limitações desta investigação, que se centrou num número de respostas que pode ser considerado reduzido, e apenas numa única universidade sénior, o que não nos permite estender os resultados para a maioria dos idosos do nosso país.

Acreditamos, no entanto, que estes resultados possam contribuir para uma reflexão sobre a atual problemática relacionada com os idosos nesta sociedade informatizada, plena de tecnologias, onde os saberes e práticas se tornam cada vez mais imprescindíveis pois acompanham-nos no nosso quotidiano.

Este estudo constituiu uma extraordinária oportunidade de desenvolvimento para a investigadora, quer a nível pessoal, quer académico, muito motivador e tendo sido igualmente uma excelente oportunidade de aprendizagem profissional pois evidenciou a importância do aspeto social no processo de inclusão social dos idosos.

Como afirma Kachar (2003, p.19),

> Hoje, desponta um novo tempo, pois os idosos têm uma vitalidade grande para viver projetos futuros, contribuir para a produção, participar no consumo e intervir nas mudanças sociais e políticas. Cabe aos educadores a responsabilidade de pesquisar e criar espaços de ensino-aprendizagem que insiram os idosos na dinâmica participativa da sociedade e atendam ao desejo do ser humano de aprender continuamente e projetar-se no vir a ser.

BIBLIOGRAFIA

Almeida, M. (1999). Cuidar o Idoso: Revelações da Prática de Enfermagem. In: Costa, *et al*. (Ed.) *O Idoso. Problemas e Realidades*. 1ª Edição. Coimbra, Formasau.

Antunes, Ana. (2008). Sociedade da Informação. Disponível em: http://www4.fe.uc.pt/fontes/trabalhos/2008007.pdf. (consulta em 17.03.2014).

Baltes, M.; Mayer, M.; Borchelt, M.; Mass, I. e Wilms, H. (1993). Everyday competence in old and very old age: An interdisciplinary perspective. *Ageing and Society*, 13, 657-680.

Baltes, P. e Mayr, K. (Eds.) (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Berger, L. (1995). *Pessoas idosas - uma abordagem global*. Lisboa: Lusodidacta.

Cancela, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. Disponível em: http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0097.pdf. (consulta em 17.03.2014).

Carneiro, R. et al (2012). O envelhecimento da população: dependência, ativação e qualidade. Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa, Faculdade de Ciências humanas, Universidade Católica Portuguesa. Disponível em: http://www.qren.pt/np4/np4/?newsId=1334&fileName=envelhecimento_populacao.pdf (última consulta em 17.04.2014).

Carvalho, A. & Carvalho, G. (2005). *Eixos de valores em Promoção da Saúde e Educação para a Saúde*. Braga: Universidade do Minho. Disponível na *Internet*: http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4647.

Castells, M. (2004), *A Galáxia Internet: Reflexões sobre Internet, Negócios e Sociedade*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Conselho Económico e Social. (2013). Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população. (Consulta em 17.03.2014). Disponível em: http://www.ces.pt/download/1359/FINAL_completa%20com%20ESTUDO.pdf.

Correia, P., Espanha, M., & Barreiros, J. (coord). (1999). Envelhecer melhor com a actividade física de Armando Moreno. *Actas do Simpósio 99,* p.17. FMH: Lisboa.

Coutinho, C. & Lisboa, E. (2011). Sociedade da informação, do conhecimento e da aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, Vol. XVIII, 1, pp. 5 – 22.

Espadaneira, R. (2008). *Diferentes formas de envelhecer*. Disponível em: http://www.ajudas.com/notver.asp?id=2570; (consulta em 19.02.2014).

Fernandes, A. (2004). Quando a vida é mais longa...Impactos sociais do aumento da longevidade. In M. Quaresma (Coord.), *O sentido das idades da vida: Interrogar a solidão e a dependência*. Lisboa: Cesdet Edições.

Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade*. Oeiras: Celta Editora.

Fernandes, H. (2007). *Solidão em idosos no meio rural do Concelho de Bragança.* Dissertação de Mestrado em Psicologia. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Gerontologia social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Figueiredo, D. (2007). *Cuidados Famíliares ao Idoso Dependente*. Lisboa: Climepsi.

Findlay, R. (2002) Interventions to Reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?. *Rev. Ageing & Society*,

Fonseca, A. M. (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Editora Climepsi.

Fonseca, A. M. (2005). O Envelhecimento Bem-Sucedido. In António M. Fonseca & Constança Paúl (Eds.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, 281-308. Lisboa: Climepsi Editores.

Fontaine, R. (2000). *A Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Fortin, M.F. (1999). *O processo de investigação: da conceção à realidade*; Lisboa; ed. Lusociência.

Fortin, M.F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de Investigação*. Lisboa: Lusodidacta.

Gil, H.& Amaro F. (2011). Currículo "Geronto-Digital": os idosos e a sociedade da informação e do conhecimento. In *VII Conferência Internacional de TIC na Educação, Braga, 12-13 de Maio*: actas, 1021-1032.

Gomes, M. (2012). *A Informática na Terceira Idade*. Relatório de Estágio da Licenciatura em Serviço Social. Univ. Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Gonçalves, V., Meirinhos M., Valcarcel A. G., Tejedor, F., 2011, Conferência Ibérica em Educação com TIC, (Livro de Actas).

Guerra, I. (2008). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdos – Sentidos e Formas de Uso*. Cascais: Principia.

Guerra, I. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção*.- reimpressão. São João do Estoril: Principia.

Hesse, H. (2002). A sabedoria da velhice. Disponível em:www.*cit*.r.pt/textos/a-sabedoria-da-velhice-herman-hesse (consulta em 17.03.2014).

Hill, M.M. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Síbalo.

Ilmarinen, J. (1970-2008). *Promover o envelhecimento ativo no local de trabalho*. *Jyväskylä*: Centro de Investigação em Gerontologia. Instituto de Saúde no Trabalho finlandês. Disponível em https://osha.europa.eu/pt/publications/articles/promoting-active-ageing-in-the-workplace.

Instituto Nacional de Estatística (2009). *Projecções de população residente em Portugal 2008-2060*. Disponível em http://www.ine.pt/xportal/ (última consulta em 11.04.2014).

Instituto Nacional de Estatística. (2011). *Censos*. Disponível em censos-ine.pt/.

Izal, M. & Montorio, I. (1999). *Gerontologia conductual: Intervención y ámbitos de aplicación*. Madrid, Sintesis Editorial.

Jacob, L. (2005). *A Importância das Universidades de Terceira Idade na Qualidade de Vida dos seniores em Portugal*. Almeirim: RUTIS.

Kachar, V. (2001). *Terceira Idade. A inclusão digital da população idosa*. Telecentro para tod@s. Consulta em 11.04.2014). Disponível em: http://www.telecentros.org/telecentros/secao=102&idioma=br&parametro=10148.html.

Kachar, V. (2003). *Terceira idade e informática: aprender revelando potencialidades*. São Paulo: Cortez.

Kachar, V. (s.d.). *A inclusão digital da população idosa*. Disponível em: http://www.telecentros.org/telecentros/secao=102&idioma=br&parametro=10148.html(consulta em 13.04.2014).

Laureano, M .L. (2013) Tese de Mestrado "*A Aptidão Física nos Idosos*", Faculdade de Ciências e Educação Física, Universidade de Coimbra Disponível em:

https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/24488/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20LAUREANO%20MLM_final.pdf (consulta em 17.04.2014).

Lawton, M. (1999). Environmental taxonomy: Generalizations from research with older adults. In S. Friedman & T. Wash (Eds.), *Measuring environment across the life span. Emergingmethods and concepts.* Washington: American Psychological Association.

Lima, M. (2007). *O idoso aprendiz*. Divulgação electrónica do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia e do Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUCSP. Consulta em 11.04.2014.Disponível em http://www.portaldoenvelhecimento.net/acervo/pforum/evve1.htm.

Livro Verde para a Sociedade de Informação. (1997). *Livro Verde para a Sociedade da Informação*. Disponível em http://www2.ufp.pt/~lmbg/formacao/lvfinal.pdf (última consulta 11.04.2014).

Machado, L. & Souza, V. (2006). *Um estudo sobre o uso da internet por idosos*. Disponível em: http://www.iadis.net/dl/final_uploads/200607C060.pdf (consulta em: 14.04.2014).

Marconsin, C. (2010). Documentação em Serviço Social: debatendo a concepção burocrática e rotineira. In Guerra, Yolanda e Forti, Valéria (orgs.) Serviço Social: Temas, textos e contextos. *Coletânea Nova de Serviço Social*. Rio de Janeiro, Editora Lumen Juris, 65-76.

Mailloux-Poirier, D. (1995) *Pessoa Idosas: uma abordagem global*. Lusodidacta: Lisboa, 1995.

Mariz, L. & Gico, V. (2009). *Tecnologias da Informação, Terceira Idade e Educação.* Disponível em: http://eft.educom.pt/index.php/eft/article/viewFile/251/142 (consulta em 17.03.2014).

Mazo, G., Lopes, M. & Benedetti, T. (2001). *Actividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Salina: Porto Alegre.

Monteiro, H. & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: Legis Editora.

Moreira, C. D. (2007). *Teorias e Práticas de Investigação*. Lisboa: UTL – ISCSP.

Neto, F. (1999). As pessoas idosas são pessoas: Aspectos psico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*.

Neto, F. (2000). *Psicologia social*. Lisboa: Universidade Aberta.

Netto, M. (2006). *O estudo da Velhice: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos.* In: Freitas, E. *et al.* (Ed.) Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ª Edição. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan.

Osório, A.R. (2000). *Planes Gerontológicos y proyectos de animácion sociocultural para las personas mayores*. Disponível em: http://campus.usal.es/. Consulta em 17.03.2014).

Paúl, M.C. (1992). Satisfação de vida em idosos. *Psychologica*, 8, 61-80.

Paul, C. e Fonseca, A. M. (2005).*Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.

Pereira, C., & Neves, R. (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. *Educação, Formação & Tecnologias*, 4(2), 15-24 (Online), disponível em: http://eft.educom.pt.

Pereira, M. (2004). Isolamento e resiliência. In M. Quaresma (Coord.), *O sentido das idades da vida: Interrogar a solidão e a dependência* , 83-98. Lisboa: Cesdet Edições.

Pereira, L. (2010). *Solidão e Depressão no Idoso Institucionalizado*. Disponível em http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/701/1/MsC_lptpereira.pdf. (Consulta em 19.02.2014).

Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto.

Pinto, M. Graça, (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. Documento apresentado na Conferência Internacional Envelhecer em saúde, que decorreu em Lisboa na Universidade Lusófona. Disponível em: http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3977.pdf (consulta em 08.04.2014).

Quadro Comunitário de Apoio – Aprendizagem ao Longo da Vida. Disponível em: http://www.qca.pt/pac/aprendizag.asp (consulta em 17.03.2014).

Quivy. R. Campenhoudt, Luc van. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Quivy. R. Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. 5ª Edição. Lisboa: Gradiva.

Ramos, M. (2002). *Apoio Social e Saúde entre idosos*. *Sociologias*, 7.

Roach, S. (2003) *Introdução à Enfermagem Gerontológica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan..

Rosa, M. J. (2012). *O Envelhecimento da sociedade portuguesa*, Colecção. Ensaios da Fundação Francisco Manuel dos Santos, Relógio D'Água Editores.

Rutis (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), disponível em: http://www.rutis.org/ (última consulta em 14.04.2014).

Sargento D. (2011). Fatores de Risco Cardiovasculares e sua prevenção no doente idoso. *Revista Factores de Risco*. 22 (3), 70-75.

Santos, SSC. (2010). Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontológica. Revista Bras. Enferm. 63(6), 1035-1039.

Senior Watch (2008) Assessment of the Senior Market for ICT. Progress and Developments, final report. Disponível em: http://*ec.europa.eu/informationsociety/n*ewsroom/cf/itemdetail.cfm?item_id=4286 (última consulta em 25.03.2014).

Silva, J. (2009). *Saúde do idoso: Processos de envelhecimento sob múltiplos aspectos*. São Paulo: Iátria.

Silva, M. (2005). Saúde mental e idade avançada. Uma perspectiva abrangente. In C. Paúl & A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados*, 137-156. Lisboa: Climepsi Editores.

Silva, S. (2008). *Cursos de Informática para a Terceira Idade: por quê?* Revista Sinergia– Cefetsp, 9 (1) (pp-49-54). http://www.scribd.com/doc/22670505/cursos-de-informatica-para-a-terceira-idade (consulta em 17.03.2014).

Sousa, L., Galante H. &Figueiredo, D. (2003).Qualidade de Vida e Bem-Estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 37(3) 364-371.

Trentini, M. et. Al. (2004). Qualidade de vida de pessoas dependentes de hemodiálise considerando alguns aspectos físicos, sociais e emocionais. *Revista Texto Contexto de Enfermagem*, p. 74-82, jan./março.

Ussel, I. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales*. Análisis cualitativo. Madrid: Ministério de Trabajo e Asuntos Sociales.

Varela, Carla (2012). *O impacto dos cursos TIC da Universidade Sénior na Inclusão Digital da Terceira Idade*. Universidade de Lisboa. Instituto da Educação. Disponível: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7810/1/ulfpie043030_tm.pdf. (consulta em 18.03.2014).

Veloso, E. (2004). *As UTI'S em Portugal: contributo para uma caracterização*. Disponível em: http://www.rutis.pt (consulta em 24.01.2014).

Verona, S., C., S., Pimenta, G. & Buriti, M. (2006). Percepção do idoso em relação à *Internet*. *Temas em Psicologia*, 14 (2). Disponível em: http://www.sbponline.org.br/revista2/vol14n2/v14n2a07t.htm (consulta em 14.04.2014).

WHOQOL Group. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23(3), 24-56. Disponível em: http://www.jstor.org/discover/10.2307/41344692? (consulta em 31.03.2014).

Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspectos Biopsicossociais.* São Paulo: Artmed Editora.

Legislação:

Decreto-lei nº167-E/2013, de 31 de Dezembro (Diário da República nº.253, de 31 de Dezembro de 2013) – (Altera o regime jurídico de proteção social nas eventualidades de invalidez e velhice do regime geral de segurança social).

Diário da República – III Série, Nº 11, p. 1120-(7), 16 de Janeiro de 2006 – Estatutos da RUTIS

Lei 71/98, de 3 de Novembro (Diário da República nº254 de 3 de Novembro de 1998.

Portaria n.º 923/84 de 17 de dezembro de 1984 – Autoriza a utilização da designação e sigla Universidade Internacional para a Terceira Idade – UITI.

Sites consultados:

APS - (Associação Portuguesa de Sociologia). Disponível em http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR462de237927ce1.PDF). (consulta em 17.03.2014).

Constituição da República Portuguesa, artigo 72º (Terceira Idade). (Lei Constitucional nº 1/92 de 25-11-1992). Disponível em: http://bdjur.almedina.net/item.php?field=item_id&value=273564 (consulta 14.02.2014).

Diário da Republica Eletrónico, https://dre.pt/pdfgratis/2013/12/25303.pdf (consulta em 08.04.2014).

Direcção-Geral da Saúde. Disponível em: dgs.pt/saúde-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-ativo. (consulta em 17.03.2014).

Instituto de Emprego e Formação Profissional, disponível em: http://www.iefp.pt/formacao (consulta em 17.03.2014).

OMS (2002). Health and Ageing. A discussion paper. Disponível em: http://www.who.int/ . (Consulta em 17.03.2014).

OMS (2005), *Envelhecimento Activo: Uma Política de Saúde*. Brasília: OPAS.

SPSS (Statistical Package for Social Sciences) SPSS for Windows 16. Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/SPSS (consulta em 12.04.2014).

Socialgest – *Site da Gerontologia e Economia Social*, disponível em: www.socialgest.pt (consulta em 14.02.2014).

Envelhecer bem na Sociedade da Informação, Plano de Acção "Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento", Iniciativa i2010, Comissão Europeia, com (2007), 332 final. Disponível em: http://europa.eu/legislation_summaries/information_society/strategies/l24292_pt.htm. Consulta em 12.04.2014.

APÊNDICES

APÊNDICE I - GUIÃO DE ENTREVISTA E ENTREVISTA AO REITOR DA UNIVERSIDADE SÉNIOR



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação.

GUIÃO DE ENTREVISTA AO REITOR

Esta entrevista pretende recolher informações sobre experiencias e opiniões sobre a integração das TICs nas Escolas Superiores Seniores.

Esta entrevista é parte integrante do Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sob a orientação da Professora Doutora Dulce Maria Franco.

A entrevista é anonima e os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e utilizados unicamente para este estudo.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Questões:

1- Há quanto tempo o Sr. Reitor exerce o cargo de Reitor desta Universidade Sénior [redacted]?
2- Por que razão as TIC fazem parte da unidade disciplinar desta faculdade?
3- A Universidade Sénior de [redacted] integra antigos alunos como futuros colaboradores na própria Universidade?
4- Existe alguma possibilidade alunos que não tendo atingido o limite mínimo de idade obrigatório frequentarem um curso nesta universidade?
5- De quem é a responsabilidade da formação das turmas do Curso de TIC?
6- Que projetos a Universidade Sénior pensa implementar este ano ou futuramente no âmbito das TIC?
7- Que avaliação global faz do curso de formação em TIC.

Obrigado!

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação.

Questões:

1- **Há quanto tempo o Sr. Reitor exerce o cargo de Reitor desta Universidade Sénior de [redacted]?**

Resposta: Boa tarde, começo por dizer que não sou propriamente um reitor, no verdadeiro sentido, tal como o eram os antigos reitores nomeados para as universidades do Estado e depois com o aparecimento das universidades privadas acabou por se banalizar. Hoje chama-se reitor e há reitores em todo o lado, mas eu digo que me limito a ser um professor que estou à frente desta instituição. Há dez anos vim com um grupo de colegas da Assembleia da República, todos licenciados e assessores de várias áreas, com cursos variados, de economia, sociologia, direito, etc. Ainda temos um colega a trabalhar na Assembleia e lá assessor, que é o nosso presidente da Assembleia Geral e é licenciado em Direito. Eu estou aqui desde o início, desde a fundação, vai fazer 10 anos.

2- **Por que razão as TIC fazem parte da unidade disciplinar desta faculdade?**

É óbvio que as pessoas mais velhas, a terceira e quarta idade, digamos assim, como hoje se usa dizer com o envelhecimento ativo, têm um grande apetite pela informática. Eu próprio comecei no meu serviço quase há 50 anos, com os velhos Olivetti, e tenho um apetite obrigatório por estas áreas da informática. A grande maioria das pessoas reformaram-se dos seus empregos nas mais variadas áreas, no privado ou na administração pública e hoje têm entre os 65 e os 80 e muitos anos, a informática é absolutamente fundamental. Primeiro para conversar, para estar atenta ao que se passa no mundo, e depois também para se manterem informados e ocupados. A facilidade

com que a *Internet* chega a todo o lado. Em 2005 a primeira coisa que fizemos foi abrir, obviamente, um sector de informática, e tivemos logo cerca de 50 alunos a inscreverem-se em informática, e curiosamente a maioria eram senhoras.

3- A Universidade Sénior [redacted] integra antigos alunos como futuros colaboradores na própria Universidade?

Sim claro, nós aproveitamos muito as profissões que tiveram na sua vida activa, várias áreas académicas de todos os que pretendem transmitir os seus conhecimentos aos mais velhos, à terceira idade. Temos aqui licenciados em muitas áreas nas Línguas, na Literatura, na História, Filosofia, entre outras. Na informática também, temos aqui gente extremamente interessada. Temos quatro professores de informática, pessoas muito qualificadas. Não nos podemos esquecer que estamos numa zona, o concelho [redacted], que é o [redacted] concelho do país. A maioria das pessoas vieram morar para o concelho devido às rendas, naquela altura, serem mais baratas.

4- Existe alguma possibilidade alunos que não tendo atingido o limite mínimo de idade obrigatório frequentarem um curso nesta universidade?

Resposta: Está ai o problema da elasticidade destas instituições é fundamental. Temos aqui pessoas entre os 40 e os 50 anos que ficaram desempregados. Temos um protocolo com a Junta de Freguesia [redacted] que agora temos aí 4 senhoras e um cavalheiro. Temos de facto aqui também muitas pessoas, que nem sequer pagam uma moeda, e seja qual for a idade, e porque não têm emprego ou ficaram desempregados, acabam por vir para aqui e sempre se sentem ocupados. Muitas vezes são até os pais ou os avós que estão cá e pedem para os netos virem para não andarem por aí. E têm 18 ou pouco mais anos e é melhor estarem aqui do que andarem por aí sem fazer nada.

5- De quem é a responsabilidade da formação das turmas do Curso de TIC?

O curso de TIC é sempre muito interessante. Temos cá um professor que está connosco desde o início, começou logo connosco, e agora é ele que está à frente do curso mais avançado que temos aí e é o coordenador desta área que trabalha juntamente com mais três professores. É licenciado em engenharia eletrotécnica. Aqui o que temos não é nada

de muito avançado pois a maioria dos alunos não quer mais do que o básico. Repare que o que temos chega perfeitamente pois o que os alunos querem é muito pouco, é a *Internet*, é consultar as notícias, o skype também é muito pedido para falarem com os familiares que estão fora e pouco mais.

6- Que projetos a Universidade Sénior pensa implementar este ano ou futuramente no âmbito das TIC?

Resposta: Nós temos aqui, todos os anos os professores vão melhorando a oferta, ou colocando novos programas, e este ano temos a fotografia digital, temos ao nível do Microsoft office, excel, Windows, etc., não desenvolvemos muito pois não necessitamos, se tivéssemos entre os 18 e os 30 anos aí sim fazia todo o sentido ter uns equipamentos mais avançados.

7- Que avaliação global faz do curso de formação em TIC.

Eu acho que é uma formação muito positiva. Algumas das pessoas continuam aqui mesmo depois de terem já chegado ao limite das aulas. Continuam a vir aqui quando têm dúvidas, e isto é muito importante, pois sempre que cá vêm ficam aí e sentem-se muito bem. A maioria dos jovens de hoje estão dentro da informática mas não têm paciência nem estão para aturar os seus avós e pais, enfim os mais velhos, para lhes transmitir os seus conhecimentos, e por essa razão muitos dos antigos alunos de informática querem continuar a vir aqui. Temos aí alunos que estão cá logo quase desde a abertura em 2005. E vêm cá sempre que precisam, pois muitas vezes surgem-lhes dúvidas. Muitos deles têm os seus netos que sabem muito de computadores mas não têm paciência para ajudar os avós. As nossas portas estão sempre abertas para os receber, e isso demonstra bem a relação que mantemos entre todos.

APÊNDICE II - GUIÃO DE ENTREVISTA E ENTREVISTAS AOS DOCENTES DE TIC DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação.

GUIÃO DE ENTREVISTA AOS DOCENTES:

Esta entrevista tem como objetivo recolher informações sobre experiencias e opiniões sobre a integração das TICs nas Escolas Superiores Seniores.

Esta entrevista é parte integrante do Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sob a orientação da Professora Doutora Dulce Maria Franco.

A entrevista é anonima e os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Questões:

1- Quais os motivos que o levaram a participar num projeto de formação dirigido à terceira idade?
2- Há quanto tempo ensina neste grupo etário de alunos?
3- Teve alguma formação relacionada com as Tecnologias de Informação e da Comunicação?
4- Na sua opinião, quais as razões que levam as pessoas da terceira idade a frequentar um curso das TIC?
5- Segundo a sua experiencia como professor, quais são as competências mais valorizados pelos alunos na utilização das TIC?
6- De acordo com a sua experiencia, quais os contributos que este curso de formação em TIC proporciona na qualidade vida dos idosos?
7- Quais os critérios que devem estar na base da seleção dos conteúdos a lecionar, num curso de TIC destinado à terceira idade?
8- A aprendizagem é hoje vista não como um processo de transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos, mas como um processo social e prático de apropriação do saber pelos alunos. Concorda com esta afirmação? Se sim como o têm posto em prática?
9- Gostaria de partilhar alguma experiência ocorrida com os seus alunos no decurso deste curso ou de outro curso em TIC?
10- Que avaliação global faz do curso de formação em TIC?

Muito obrigado!

ENTREVISTA PROFESSOR "A"

1- Quais os motivos que o levaram a participar num projeto de formação dirigido à Terceira Idade?

R: Transmitir os meus conhecimentos e a abertura que tenho de gostar de ajudar os outros para esta área e em gostar de ajudar, sobretudo mesmo o gostar de ajudar os outros.

2- Há quanto tempo ensina neste grupo etário de alunos?

R: Comecei há 3 anos e não mais parei pois tem sido muito gratificante.

3- Teve alguma formação relacionada com as TIC?

R: Sim, tive de caracter pessoal, fui tomando conhecimento, fui sabendo, fui estudando.

4- Na sua opinião quais as razões que levam as pessoas de terceira idade a frequentar um curso das TICs?

R: Para não estarem em casa, e terem um pouco mais de conhecimentos essencialmente sobre a *Internet* e também um pouco mais de cultura. Isto sem dúvida que lhes dá uma grande possibilidade de conhecerem um pouco mais de *Internet* .

5- Segundo a sua experiência como professor, quais são as competências mais valorizadas pelos alunos na utilização das TIC?

R: Essencialmente querem é trabalhar com a *Internet* e os emails e o facebook isso é mesmo o que lhes agrada mais, e depois o resto que aprendem é por afinidade. Mas essencialmente é mesmo mais a *Internet*.

6- Quais os critérios que devem estar na base da seleção dos conteúdos a lecionar num curso TIC destinado à Terceira Idade?

R: Os critérios, bem, …Ter muita paciência e repetir quantas vezes o necessário. Às vezes é preciso repetir a mesma coisa muitas vezes, 500 vezes, se for preciso. Por isso digo que é preciso muita paciência…

7- De acordo com a sua experiência quais os contributos que este curso de formação em TIC proporciona na qualidade de vida dos idosos?

R: Proporciona porque os mantém ocupados e também lhes possibilita o contacto com os colegas. E depois há também a possibilidade de eles em casa começarem a contactar através da *Internet*.

8- A aprendizagem é hoje vista não como um processo de transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos, mas como um processo social e prático de apropriação do saber pelos alunos. Concorda com esta afirmação? Se sim como o tem posto em prática?

R: Sim claro, mesmo as pessoas com uma determinada idade, ou seja as pessoas chamadas da terceira idade pensam que o saber não ocupa lugar. E até morrer temos de saber alguma coisa… portanto é esta a opinião. Repare, eu próprio ando aqui em Pintura, em Filosofia, ando em Psicologia, em Fotografia. Eu recebo conhecimentos, pois gosto muito de aprender, e o que posso dou ou o que sei mais do que não sei recebo, recebo conhecimentos. Gosto muito de dar e receber.

9- Gostaria de partilhar alguma experiência ocorrida com os seus alunos no decurso deste curso ou de outro curso em TIC?

R: É sempre um bocado difícil. Vê-se continuamente alunos com casos de outro tipo de conhecimentos. Há sempre casos que nos marcam. Temos agora aqui o caso de uma aluna que insiste que em casa faz de uma maneira e que aqui quer fazer igual e não resulta. Mas quando eu lhe digo que não pode ser, pois o que fazemos é o mesmo, ela não é paciente, e não aceita, nota-se que não é paciente. É uma pessoa com mais dificuldades e que não gosta que se lhe diga nada, mas isto é mesmo assim. Agora pediu para sair mais cedo e eu como já a conheço deixei-a ir, porque na segunda-feira quando voltar já vem melhor.

10- Qual a avaliação global faz do curso de formação em TIC?

R: Uma maravilha. Tomara que toda a gente que é sénior tenha a abertura para as novas tecnologias como estas pessoas que aqui estão. Só conheço esta universidade, mas noto que são todos muito interessados, mesmo os que não parecem, mas agora eu já sei que

há pouco foram embora e quando voltarem na segunda-feira já vêm com outro ânimo, vêm melhores, com mais vontade.

ENTREVISTA PROFESSOR "B"

1- Quais os motivos que o levaram a participar num projeto de formação dirigido à Terceira Idade?

R: Desde há muito que estou interessado em ensinar a terceira idade porque é uma lacuna na nossa sociedade e eu como fiz também a minha tese de formador que foi baseada nesta matéria, portanto nesta área da terceira idade e já a contar em ensinar.

2- Há quanto tempo ensina neste grupo etário de alunos?

R: Desde setembro do ano passado, portante há sensivelmente seis meses.

3- **Teve alguma formação relacionada com as TIC?**

R: Tenho o curso de formador. Tirei um curso de ano e meio de técnico de informática baseado especificamente em aprofundar os meios tecnológicos.

4- Na sua opinião quais as razões que levam as pessoas de terceira idade a frequentar um curso das TIC?

R: Tenho notado que eles têm muita dificuldade em se aproximarem, pelo menos a parte essencial que é trabalhar no computador. Querem entrar sobretudo na *Internet*, no facebook, as redes sociais, e não têm conhecimentos, pelo que poderão ter problemas, não sabem os perigos que correm, e por isso tenho andado a ensiná-los, basicamente é isso, eles querem o facebook, as redes sociais. O que mais os motiva são as redes sociais

5- Segundo a sua experiência como professor, quais são as competências mais valorizadas pelos alunos na utilização das TIC?

R: Valorizam mais a entrada na *Internet*, sem sombra de dúvida, podem não saber escrever no word e já querem logo a *Internet*.

6- De acordo com a sua experiência quais os contributos que este curso de formação em TIC proporciona na qualidade de vida dos idosos?

R: Esta pergunta é bastante interessante pois fiz um trabalho sobre isso e chamo a atenção no trabalho sobre essa matéria sobre os benefícios que pode trazer à terceira idade.

7- Quais os critérios que devem estar na base da seleção dos conteúdos a lecionar num curso TIC destinado à Terceira Idade?

R: Eles devem por exemplo saber editar texto, podem até passar por cima do excel, mas é fundamental para saberem trabalhar, por exemplo para escreverem uma carta a um ente querido, podem trabalhar passar

8- A aprendizagem é hoje vista não como um processo de transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos, mas como um processo social e prático de apropriação do saber pelos alunos. Concorda com esta afirmação? Se sim como o tem posto em prática?

R: Plenamente, é mesmo importante, tenho chamado a atenção aos meus alunos neste aspeto a todos os meus alunos.

9- Gostaria de partilhar alguma experiência ocorrida com os seus alunos no decurso deste curso ou de outro curso em TIC?

R: Sim, gostaria, e faço questão que isso me aconteça para perceber sempre até que ponto eles assimilaram aquilo que eu tentei ensinar-lhes, pois além de ser importante para eles é também para mim.

10- Qua avaliação global faz do curso de formação em TIC?

R: Esta pergunta é importante, eles só têm duas horas por semana o que pra mim, acho que é extremamente pouco para a terceira idade porque vejo que o número de horas que os alunos tem é muito pouco, pois entre uma semana e outra já não se lembram. O importante seria poderem ter pelo menos 4 horas. Eu próprio através do meu computador e do deles faço com que eles tenham mais hipóteses de programas para melhorem os conhecimentos, de modo a colmatar a lacuna que existe entre uma semana e outra.

ENTREVISTA PROFESSOR "C"

1- Quais os motivos que o levaram a participar num projeto de formação dirigido à Terceira Idade?

R: Principal motivo para me manter ocupado e em segundo para poder transmitir o que sei às pessoas que precisam.

2- Há quanto tempo ensina neste grupo etário de alunos?

R: Então fiz o ano passado (2012-2013) o ano letivo e estou este ano, portanto este é o segundo ano.

3- Teve alguma formação relacionada com as TICs?

R: Não, não tive nenhuma formação. São coisas que tiro da minha cabeça. É um aprendizado entre os formandos e formador.

4- Na sua opinião quais as razões que levam as pessoas de terceira idade a frequentar um curso das TICs?

R: É um bocadinho a pressão da sociedade, os netos, os filhos, a família. As pessoas não se sentem bem, e depois as pessoas entram nisto, mas há algumas que vêm porque gostam mesmo de aprender.

5- Segundo a sua experiência como professor, quais são as competências mais valorizadas pelos alunos na utilização das TICs?

R: Normalmente é o email, o Google, a navegação e as pesquisas na *Internet*. Mas é o email que é a ferramenta que eles mais querem, e as pesquisas no Google.

6- De acordo com a sua experiência quais os contributos que este curso de formação em TIC proporciona na qualidade de vida dos idosos?

R: É um bocado difícil de explicar. Este ano tem tido uma dificuldade maior, pois temos aqui o Windows 8 e há pessoas que não conseguem aplicar em casa, pois não têm o mesmo programa. Mas eu continuo a dizer que eles querem mais é o email e ver as notícias. Há alunos que como aqui têm o programa diferente do de casa ficam com

grandes dificuldades, mas outros não. Mas eu continuo a dizer que o que mais querem é a *Internet* e poderem escrever no email.

7- Quais os critérios que devem estar na base da seleção dos conteúdos a lecionar num curso TIC destinado à Terceira Idade?

R: A primeira coisa que já fiz também o ano passado é dar a conhecer primeiro o equipamento para poder em seguida facilitar, o sistema operativo, para que serve o rato, enfim dar-lhes a conhecer o próprio equipamento, para depois se avançar.

8- A aprendizagem é hoje vista não como um processo de transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos, mas como um processo social e prático de apropriação do saber pelos alunos. Concorda com esta afirmação? Se sim como o tem posto em prática?

R: Concordo, porque se não for assim, as pessoas já não conseguem lá chegar, a memória deles já não é a mesma, não fica lá nada. O ano passado fiz até uns livrinhos de apontamento para os ajudar, com os conceitos todos para os ajudar. Isto não é só o que as pessoas passarem tudo o que o professor diz, mas o que as pessoas também vão conseguindo fazer sozinhas.

9- Gostaria de partilhar alguma experiência ocorrida com os seus alunos no decurso deste curso ou de outro curso em TIC?

R: Hoje estão cá poucos alunos, devido ao mau tempo. Mas há alunos que têm boas capacidades, há um com o qual tenho uma certa amizade, criamos uma grande empatia, já é do ano passado, e ele é muito interessado, faz perguntas, tem tirado partido das tic, faz perguntas, portanto tem sido uma forma interativa de trabalharmos. Há pessoas que não, há outros que têm fracas possibilidades, temos agora aí uma senhora que tem muito fracas habilidades, vem numa semana e na semana a seguir já não sabe nada, já voltou à estaca zero, e isto não ajuda nada, pois todo o trabalho se perde, esta senhora não consegue sequer tirar apontamentos o que não ajuda nada.

10- Que avaliação global faz do curso de formação em TIC?

R: A avaliação global parece-me positiva, pois o ano passado tive cá 14 alunos que não conheciam nada de computadores e seis ou sete deles saíram daqui a saber já mexer nos

programas e a ser capaz de enviar emails e fazer pesquisa na *Internet*. Portanto tive aqui uma taxa de 50% que conseguiram ficar a saber mexer nas coisas essenciais, o que dadas as circunstâncias é muito positivo. Este ano está mais fraco devido a eu próprio ter estado doente e, por outro lado, também temos de ter em conta a alteração no sistema operativo, o que tem dado alguns problemas dificultando a aprendizagem.

ENTREVISTA PROFESSOR "D"

1- Quais os motivos que o levaram a participar num projeto de formação dirigido à Terceira Idade?

R: A ocupação do tempo que tinha livre e porque sempre me dediquei à área do ensino e da formação, levando-me por isso a interessar também pelas questões relacionadas com a terceira idade.

2- Há quanto tempo ensina neste grupo etário de alunos?

R: Estou praticamente desde o início. Assim que foi introduzida esta disciplina, iniciei a minha ação como formador.

3- Teve alguma formação relacionada com as TIC?

R: Tenho formação na área de gestão e informática sempre fez parte da minha vida enquanto empregado. Mantive o gosto quando me aposentei e por isso aqui estou.

4- Na sua opinião quais as razões que levam as pessoas de terceira idade a frequentar um curso das TIC?

R: Muitas pessoas querem manter-se ocupadas. A escolha da informática é muito importante para estas pessoas pois abre-lhes outras possibilidades de, por exemplo, falarem com a família que está fora, de ver as notícias, de procurarem por si próprias informação sobre várias coisas que lhes interessam.

5- Segundo a sua experiência como professor, quais são as competências mais valorizadas pelos alunos na utilização das TIC?

R: O email é sempre muito requerido, mas também o Google, e de uma maneira geral as pesquisas na *Internet*.

6- De acordo com a sua experiência quais os contributos que este curso de formação em TIC proporciona na qualidade de vida dos idosos?

R: Olhe uma das coisas é que os mantém ocupados e obriga-os a exer*cit.*ar em todos os sentidos (deslocam-se de casa até aqui, e portanto são obrigados a mexerem-se não ficando em casa todo o dia no sofá). Por outro lado falam uns com os outros, trocam

ideias, colocam dúvidas, consultam as notícias, aprendem a tratar um documento informaticamente, enfim contribui de certeza para se sentirem melhores.

7- Quais os critérios que devem estar na base da seleção dos conteúdos a lecionar num curso TIC destinado à Terceira Idade?

R: Os conteúdos não podem ser como se de um verdadeiro e completo curso de informática se tratasse. Neste caso é tudo muito mais leve. Vai-se avançando consoante os alunos respondem às várias explicações que lhes vão sendo transmitidas.

8- A aprendizagem é hoje vista não como um processo de transmissão de conhecimentos dos docentes para os alunos, mas como um processo social e prático de apropriação do saber pelos alunos. Concorda com esta afirmação? Se sim como o tem posto em prática?

R: Tem mesmo de ser assim, tudo essencialmente prático para poder resultar.

9- Gostaria de partilhar alguma experiência ocorrida com os seus alunos no decurso deste curso ou de outro curso em TIC?

R: De uma forma geral os alunos que têm boas capacidades, chegam aqui cheios de vontade de aprender coisas novas e é um gosto ver como tudo vai acontecendo. Criam-se muitas empatias entre todas e não há qualquer distinção entre alunos e professores (no fundo todos aprendemos com todos!).

10- Que avaliação global faz do curso de formação em TIC?

R: A avaliação é muito positiva, os alunos são muito responsáveis e têm uma grande vontade de aprender a mexer no computador, de saberem as coisas mais básicas para depois irem avançando para o mais complexo, embora a maioria só queira mesmo só as noções mais básicas.

APÊNDICE III - GUIÃO DE QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS DE TIC DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação.

GUIÃO DE QUESTIONÁRIO

O presente questionário destina-se a compreender as experiências e opiniões dos alunos sobre o curso de Tecnologias de Informação e da Comunicação (TIC) que frequentam numa Instituição de Ensino Superior Sénior.

O questionário está dividido em três partes. A primeira parte, Parte I, pretende recolher alguma informação sobre o aluno. A segunda parte, Parte II, têm como objetivo identificar o grau de experiência com computadores e *Internet*. A terceira parte, Parte III, destina-se a identificar quais as opiniões sobre o curso que frequenta.

Este questionário é parte integrante do Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, sob a orientação da Professora Doutora Dulce Maria Franco.

O questionário é anónimo e os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e utilizados unicamente para este estudo.

Muito obrigada pela sua colaboração neste estudo.

Parte I – Perfil do aluno.

Esta parte destina-se a recolha de informação pessoal e profissional sobre o aluno.

Para cada uma das seguintes questões, marque com um "X" o quadrado da resposta que melhor responde à questão:

1. Género

   ☐ Feminino.

   ☐ Masculino.

2. Idade

   ☐ Até 45 anos.

   ☐ De 46 à 59 anos.

   ☐ Mais de 60 anos.

3. Habilitações académicas

   ☐ Ensino básico.

   ☐ Ensino secundário.

   ☐ Licenciatura.

   ☐ Mestrado.

   ☐ Doutoramento.

   ☐ Outra:_____.

Parte II – Experiências com computadores e *Internet*

Esta parte destina-se a recolha de informação sobre a sua experiência no uso do computador e da *Internet*.

Para cada uma das seguintes afirmações, marque com um "X" o quadrado que melhor responde a pergunta:

1. **Experiência com computadores**.

	Nenhuma	Até 3 anos	3 a 6 anos	Mais de 6 anos
No uso do processador de texto (*Word,* etc.)				
No uso de *software* de apresentação de diapositivos (*Power Point,* etc.)				
No uso da folha de cálculo *(Excel,* etc.)				

2. Experiência com a *Internet*

	Nenhuma	Até 3 anos	3 a 6 anos	Mais de 6 anos
Experiência na utilização de motores de pesquisa (*Google*, etc.)				
Experiência na utilização de correio eletrónico (*email*)				
Experiência na utilização de *software* de âmbito social (*Facebook*, etc.)				

Parte III – Opinião sobre o curso TIC que frequenta

Esta parte pretende identificar quais as suas opiniões e experiências sobre o curso que frequenta.

Para cada uma das seguintes perguntas, marque com um "X" no quadrado da frase que melhor responde a pergunta colocada:

1. Por que razão se inscreveu nesta disciplina de iniciação aos computadores?

   ☐ Para aperfeiçoar os meus conhecimentos.

   ☐ Para ocupar o tempo.

   ☐ Para combater a solidão.

   ☐ Outra: _____.

2. Para cada uma das seguintes afirmações, marque um círculo "O" no número que melhor corresponde com a sua opinião:

Escala de Avaliação: (5) Concordo totalmente; (4) Concordo; (3) Nem concordo nem discordo; (2) Discordo; (1) Discordo totalmente.O contributo da disciplina das TIC tem melhorado a sua qualidade de vida	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Na sua vida diária, utiliza os conhecimentos que adquiriu nesta disciplina	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Compartilha com os outros os conhecimentos que adquire	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Sente-se integrado(a) na geração da informatização	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Sente apoio de familiares, amigos, para este curso em TIC que frequenta.	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

3. O que mais gosta nesta disciplina?

_____
_____
_____
_____
_____
_____.

4. Quais as dificuldades que tem encontrado ao longo do curso das TICs?

_____

_____

_____

_____

_____

_____.

5. Que avaliação global faz da disciplina?

- Muito Bom
- Bom
- Razoável
- Fraco
- Muito Fraco

Muito obrigado!

APÊNDICE IV - GRELHAS DE ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS AOS PROFESSORES

CATEGORIA	SUJEITOS	INDICADORES
Razão para a frequência do curso TIC pelos idosos	Professor A	"Para não estarem em casa, e terem um pouco mais de conhecimentos essencialmente sobre a *Internet* e também um pouco mais de cultura. Isto sem dúvida que lhes dá uma grande possibilidade de conhecerem um pouco mais de *Internet*".
	Professor B	"Querem entrar sobretudo na *Internet*, no facebook, as redes sociais, e não têm conhecimentos, pelo que poderão ter problemas, não sabem os perigos que correm, e por isso tenho andado a ensiná-los, basicamente é isso, eles querem o facebook, as redes sociais. O que mais os motiva são as redes sociais".
	Professor C	É um bocadinho a pressão da sociedade, os netos, os filhos, a família. As pessoas não se sentem bem, e depois as pessoas entram nisto, mas há algumas que vêm porque gostam mesmo de aprender .
	Professor D	"Muitas pessoas querem manter-se ocupadas. A escolha da informática é muito importante para estas pessoas pois abre-lhes outras possibilidades de, por exemplo, falarem com a família que está fora, de ver as notícias, de procurarem por si próprias informação sobre várias coisas que lhes interessam".

Tipos de competências mais valorizadas pelos idosos	Professor A	"Essencialmente querem é trabalhar com a *Internet* e os emails e o facebook isso é mesmo o que lhes agrada mais, e depois o resto que aprendem é por afinidade. Mas essencialmente é mesmo mais a *Internet*".
	Professor B	"Valorizam mais a entrada na *Internet*, sem sombra de dúvida, podem não saber escrever no word e já querem logo a *Internet*".
	Professor C	Normalmente é o email, o Google, a navegação e as pesquisas na *Internet*. Mas é o email que é a ferramenta que eles mais querem, e as pesquisas no Google.
	Professor D	"O email é sempre muito requerido, mas também o Google, e de uma maneira geral as pesquisas na *Internet*".
Contributo do curso para a qualidade de vida dos idosos	Professor A	"Porque os mantém ocupados e também lhes possibilita o contacto com os colegas. E depois há também a possibilidade de eles em casa começarem a contactar através da *Internet*".
	Professor B	"Esta pergunta é bastante interessante pois fiz um trabalho sobre isso e chamo a atenção no trabalho sobre essa matéria, sobre os benefícios que pode trazer à terceira idade ".
	Professor C	"Este ano tem tido uma dificuldade maior, pois temos aqui o Windows 8 e há pessoas que não conseguem aplicar em casa, pois não têm o mesmo programa. Mas eu continuo a dizer que eles querem mais é o email e ver as notícias".
	Professor D	"Olhe uma das coisas é que os mantém ocupados e obriga-os a exer*cit*.ar em todos os sentidos (deslocam-se de casa até aqui, e portanto são obrigados a mexerem-se não ficando em casa todo o dia no sofá). Por outro lado falam uns com os outros, trocam ideias, colocam dúvidas, consultam as notícias, aprendem a tratar um documento informaticamente, enfim contribui de certeza para se sentirem melhores".

Avaliação global do curso de TIC	Professor A	"Uma maravilha. Tomara que toda a gente que é sénior tenha a abertura para as novas tecnologias como estas pessoas que aqui estão. Só conheço esta universidade, mas noto que são todos muito interessados, mesmo os que não parecem, (…) quando voltarem na segunda-feira já vêm com outro ânimo, vêm melhores, com mais vontade."
	Professor B	"Esta pergunta é importante, eles só têm duas horas por semana o que acho que é extremamente pouco para a terceira idade, pois entre uma semana e outra já não se lembram. O importante seria poderem ter pelo menos 4 horas(…)".
	Professor C	"A avaliação global parece-me positiva, pois o ano passado tive cá 14 alunos que não conheciam nada de computadores e seis ou sete deles saíram daqui a saber já mexer nos programas e a ser capaz de enviar emails e fazer buscas na *Internet*. Portanto tive aqui uma taxa de 50% que conseguiram ficar a saber mexer nas coisas essenciais, o que dadas as circunstâncias é muito positivo. (..)
	Professor D	"A avaliação é muito positiva, os alunos são muito responsáveis e têm uma grande vontade de aprender a mexer no computador, de saberem as coisas mais básicas para depois irem avançando para o mais complexo (…)".

ANEXOS

ANEXO I – HORÁRIO DA UNIVERSIDADE NO ANO LECTIVO 2013-2014

Horário 2013/2014										
Horas	2ª Feira	Sala	3ª Feira	Sala	4ª Feira	Sala	5ª Feira	Sala	6ª Feira	Sala
09H00	Psicologia Positiva	1	Informática II (T.1)	Inf.						
10H00	Psicologia Positiva	1	Informática II (T.1)	Inf.	Artes Decorativas	A	Lavores	A	Tai Chi Chuan	Multi
	Artes Decorativas	A	Filosofia	1	Tai Chi Chuan	Multi	Iniciação à Pintura	P		
	Alemão	2	Iniciação à Pintura	P	Italiano	1	Informática I (T.3)	Inf.		
	Tai Chi Chuan	Multi								
11H00			Informática II (T.2)	Inf.	Artes Decorativas	A	Lavores	A		
	Reiki	1	Def. Pessoal / Chi Kung	Multi	Violas e Cantares	2	Iniciação à Pintura	P		
	Artes Decorativas	A	Inglês II	1	Alentejanos		Informática I (T.3)	Inf.		
			Iniciação à Pintura	P	Jogar com as Palavras	1	Def. Pessoal / Chi Kung	Multi		
11H30	Yoga	Multi			Yoga	Multi				
12H00			Informática II (T.2)	Inf.			Biscuit	3		
			Ginástica	Multi			Ginástica	Multi		
14H00	Informática I (T.1)	Inf.	Francês I	2	Cavaquinho	Multi	Vozes na Literatura	2		
			História da Arte	1	Escrita Criativa	1				
14H30	Danças de Salão	Multi					Informática II (T.3)	Inf.		
15H00	Informática I (T.1)	Inf.	Sociologia	1	Gnose/Astrologia	2	Inglês III	1		
	Hist. De Portugal	1	Informática I (T.2)	Inf.	Hist. Lit. Portuguesa	1	Português	2		
	Danças de Salão	Multi	Cantares	Multi	Fotografia	Inf.	Canto Coral	Multi		
15H30							Informática II (T.3)	Inf.		
16H00			Francês II	1						
	Madicina Alternativa	1	Informática I (T.2)	Inf.	Hist. Universal	1	Canto Coral	Multi		
	Danças de Salão	Multi	Inglês I	1	Fotografia	Inf.	Inglês I	2		
			Oficina de Teatro	Multi						

ANEXO II – FICHA DE INSCRIÇÃO

[redacted] **ASSOCIAÇÃO DE ENSINO SENIOR** [redacted]

FICHA DE INSCRIÇÃO Nº

NOME: _____

MORADA: _____

LOCALIDADE: _____ CÓDIGO POSTAL: _____ -____

TELEFONE: _____ TELEMÓVEL: _____

EMAIL: _____

Data da Proposta: ___/___/___ Data da Admissão: ___/___/___

CANDIDATO	SÓCIO PROPONENTE	A DIRECÇÃO
_____	_____	_____
Jóia 10€ ☐	Quotização mensal 1,50€ ☐	Quotização anual 18,00 ☐

ANEXO III – BOLETIM DE INSCRIÇÃO

[redacted]

BOLETIM DE INSCRIÇÃO

IDENTIFICAÇÃO **INSC. Nº_____**

SÓCIO Nº _____

NOME_____
(Completo e legível)

MORADA_____

CÓDIGO POSTAL_____-_____ _____

FREGª._____ **CONCº.**_____

DATA DE NASC.___/___/___ **B. IDENT.**_____ **de**_____

Arq. de Identificação_____

Telefone_____ **Telemóvel**_____

Email_____

PROFISSÃO_____
(exerce/exerceu)

HABILITAÇÕES ACADÉMICAS_____

INSCRIÇÕES NAS DISCIPLINAS DE:

1-_____ **4-**_____

2-_____ **5-**_____

3-_____ **6-**_____

DATA: ___/___/___

Assinatura_____

OBSERVAÇÕES

A admissão é da competência da administração [redacted] e está sujeita às normas regulamentares, às limitações de espaço e às disciplinas leccionadas, que poderão ser alteradas ou suprimidas por motivos de organização ou outros.

ANEXO IV – CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

Condições de inscrição

Cada aluno pode frequentar até 6 (seis) disciplinas.

Valores de inscrição:

Quotas anuais de sócio	18,00€
Propinas anuais	100,00€
Informática nível I	100,00€
Informática nível II	150,00€
Ginástica	150,00€
Seguro	8,00€
Jóia para novos sócios	10,00€

ANEXO V – AUTORIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO

UNIVERSIDADE LUSÓFONA
de Humanidades e Tecnologias
Humani nihil alienum

Instituto de Educação

Lisboa, 31 de Outubro de 2013

Exmo(a) Senhor(a)
Diretor(a) da
[redacted]

Mara Elizabett Calengue Gomes, aluna nº21201068, do Curso de Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, encontra-se neste momento em fase de preparação escrita para a defesa de dissertação de Mestrado, sobre o tema provisório: **A inclusão Digital na Terceira Idade. "A Integração das TIC na Escola Sénior".**

A aluna em questão pretende recolher dados na Vossa Instituição que incluem a aplicação de questionários e entrevistas. Esta recolha de dados é sigilosa pelo que não mencionará nomes de pessoas ou instituição.

Assim, vimos solicitar a V. Exa a compreensão e ajuda a esta nossa mestranda no trabalho a que se propõe.

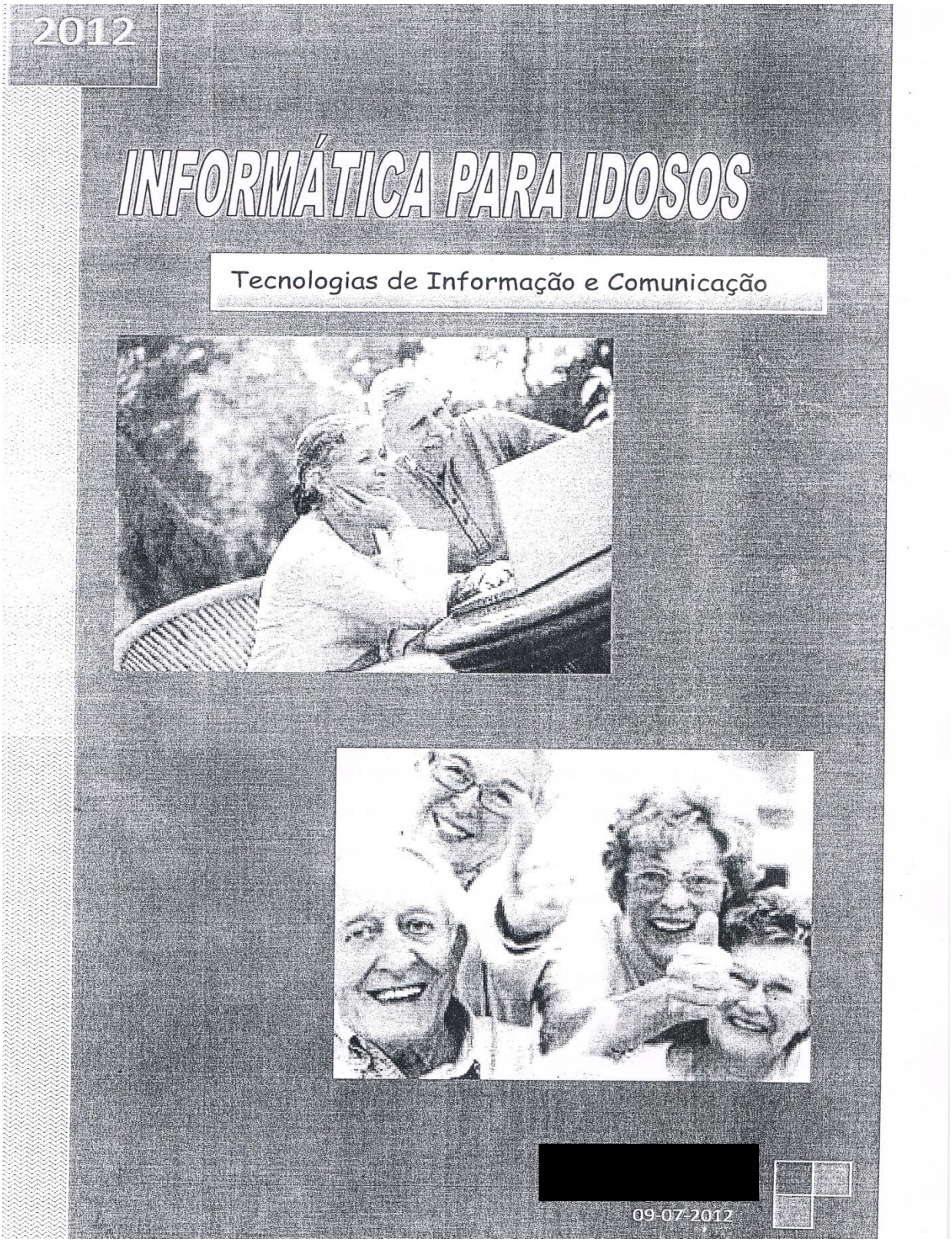
Agradecendo desde já a atenção dispensada, apresento os meus melhores cumprimentos e saudações académicas

[redacted]

Prof. Doutor José Bernardino Duarte
Coordenador do MAARE

Campo Grande, 376
1749-024 Lisboa - Portugal
Telefone. 21 751 55 00
Fax. 21 757 70 06
email: informacoes@ulusofona.pt
www.ulusofona.pt

ANEXO VI – SEBENTA COM DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE INFORMÁTICA SÉNIOR CRIADA POR UM DOS PROFESSORES DA UNIVERSIDADE



✓Enquadramento

Este projeto tem como objetivo facilitar a aprendizagem no mundo tecnológico através da informática, rompendo barreiras e preconceitos impostos pelos idosos. Conhecer o computador, perdendo o receio de manusear a máquina e mostrar a amplitude do Mundo Virtual, já que os idosos vivem numa dimensão do palpável. A Transmissão de informações e de conteúdos para a sua compreensão por parte dos idosos, é mais lenta relativamente aos adolescentes. Assim sendo é necessário que o conteúdo a ser ensinado, contenha atividades práticas logo de inicio para que a compreensão da mensagem seja entendida de forma clara. Muitos indivíduos da Terceira Idade têm as mesmas aspirações e curiosidade que os jovens relativamente á era tecnológica, e devido a essa força de vontade, o ensino torna-se mais eficaz. Os idosos ficarão mais confiantes e valorizados, quer pessoal quer socialmente, sendo-lhes aberta uma porta para um conhecimento que até ali era-lhes negado devido, à constante evolução do Mundo Tecnológico. Ficarão preparados para um convívio que desconheciam, porque ficarão a conhecer novas amizades, e a comunicação entre os seus familiares será mais frequente, devido ao Maravilhoso Mundo da Internet. O objetivo da informática na Terceira Idade, é facilitar a vida pessoal nas suas atividades diárias. Daí a importância de conhecer as possibilidades da informática, ativando as suas capacidades mentais, pois auxilia a autoestima melhorando a sua qualidade de vida, envelhecendo de forma saudável e ativa. Vivemos numa época de ícones, imagens, botões e teclas, e os idosos vivem de forma conflituosa com as rápidas e complexas mudanças tecnológicas, cuja progressão é galopante. Torna-se pois importante abrir um espaço virtual para idosos interessados em aprender, trocar informações e discutir sobre os recursos informáticos, ampliando o conhecimento sobre as ferramentas tecnológicas, no que diz respeito a software, hardware, acessórios e Internet.



✓ Designação do curso

-Tecnologias de Informação e Comunicação. Pretende-se com este curso que os idosos consigam:

-**Proporcionar** atividades de lazer e em situação de isolamento;

- **Contribuir** para o fortalecimento dos laços de vizinhança;

- **Estimular** a imaginação e criatividade;

- **Estimular** experiências culturais e recreativas;

- **Combater** o isolamento social destas pessoas;

- **Contribuir** para a socialização;

- **Desenvolver** as suas capacidades artísticas, criatividade e imaginação;

- **Promover** o relacionamento entre jovens e idosos;

✓ Objetivos gerais

Dotar os idosos com conhecimento necessário para utilizar o computador e navegar na internet, manuseando, utilizando e entendendo esse mundo virtual. Estimular a aprendizagem do desconhecido, desenvolvendo as capacidades mentais com vista ao desenvolvimento da autoestima. Espera-se ainda que sejam capazes de diferenciar a parte Física e a parte Lógica do computador.

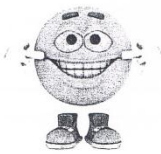
✓ Caracterização

A todas as pessoas idosas ou não, com interesse em tecnologia informática.

Terá o número mínimo de dez pessoas. Pelas características do curso é aconselhável que seja distribuído um computador para cada dois formandos.

✓ Duração total

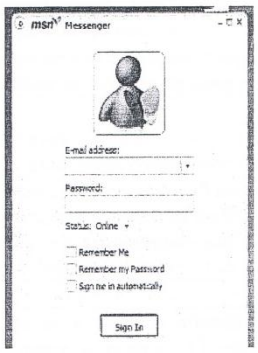
64 Horas



✓ Organização

• Local da Formação

A formação irá decorrer em lares da terceira idade, em instituições, juntas de freguesia, escolas, nas próprias residências ou ainda em locais onde se reúnam condições mínimas de acesso, espaço e segurança, para as pessoas e equipamento.









O Cronograma

	Carga Horária	
Módulos 1		
• Tecnologia e o Computador	4 Horas	1. Apresentação do formador e dos formandos - 30 minutos; 2. Breve explicação sobre conceito de tecnologia e o computador. -30 Minutos; 3. Apresentação e explicação de diapositivos contendo imagens sobre computadores - 1 Hora 4. Intervalo – 15 minutos; 5. Através de trabalho de grupo, questionar os formandos sobre o que foi visto nos diapositivos - 1.45 Hora
Módulo 2		
• O Computador atual e a sua evolução	4 Horas	1. Explicar através de diapositivos a evolução dos computadores - 1.45 Horas; 2. Intervalo -15 minutos; 3. Explicar a utilidade dos computadores - 1 Hora; 4. Explicar as ligações do computador – 1 Hora
Módulo 3		
• Periféricos do Computador	4 Horas	1. Através de diapositivos, mostrar periféricos necessários ao computador - 1.45 Horas: 2. Pausa para intervalo – 15 minutos 3. Mostrar e explicar os periféricos de entrada e saída e a sua utilidade quer para o computador quer para o utilizador – 1.15 Horas;
Módulo 4		
• O Hardware	4 Horas	1. Explicar e mostrar através de diapositivos o hardware necessário - 1 Hora; 2. Pausa para intervalo – 15 minutos; Apresentar diapositivos do tema – 45 minutos; 3. Explicar com ajuda de diapositivos a importância do hardware – 1 Hora; 4. Explicar e demonstrar a importância dos drivers – 1 Hora;
Módulo 5		
• O Software	4 Horas	1. Apresentação de diapositivos de Hardware e Software – 1.30 Horas; 2. Pausa para intervalo – 15 minutos; 3. Explicar, mostrar e exemplificar alguns programas de software - 1.45 Horas; 4. Síntese – 45 minutos;
Módulo 6		

• Sistemas Operativos	4 Horas	1. Explicar o que é um sistema operativo – 1 Hora; 2. Os vários sistemas operativos – 30 minutos; 3. Pausa para intervalo – 15 minutos; 4. Demonstrar um sistema operativo num computador – 1.15 Horas; 5. Perguntar aos formandos a importância de um sistema operativo – 1 Hora;
Módulo 7		
• Programas necessários a Instalar	4 Horas	1. Demonstrar com ajuda do projetor alguns programas importantes para o utilizador - 30 minutos; 2. Apresentar diapositivos contendo imagens do funcionamento de alguns programas – 1 Hora; 3. Pausa para intervalo – 15 minutos; 4. Utilizar os computadores para abrir programas, utilizá-los e fechá-los – 45 minutos; 5. Síntese do módulo - 1. 30 Horas;
Módulo 8		
• A Segurança da Máquina	4 Horas	1. Explicar a importância da segurança nos computadores – 1.30 Horas; 2. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 3. Apresentação de diapositivos sobre alguns antivírus e a sua utilidade – 45 minutos; 4. Configurar os antivírus em cada computador – 1 Hora; 5. Síntese – 30 minutos;
Módulo 9		
• A Internet	4 Horas	1. Apresentar diapositivos sobre a internet, como surgiu e a sua utilidade – 1 Hora; 2. Questionar dúvidas sobre a internet - 30 minutos; 3. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 4. – 1.15 Horas; 5. Primeiras ligações á internet com todos os formandos– 1 Hora;
Módulo 10		
• Motores de Busca	4 Horas	1. Apresentar diapositivos, sobre os primeiros passos de navegação na internet – 1.30; 2. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 3. Explicar a utilidade dos motores de busca - 1 Hora; 4. Síntese – 1 .15 Horas;
Módulo 11		
• Principais Serviços da Internet	4 Horas	1. Ligar os computadores a alguns serviços na internet, e explicar a sua utilidade – 1 Hora; 2. Apresentar diapositivos sobre serviços e a utilidade destes – 30 minutos; 3. Pausa para Intervalo – 15 minutos:

		4. Explicar o que são endereços na internet navegando com ela - 1. 15 Horas; 5. Síntese – 45 minutos;
Módulo 12		
• E-Mail e Criação de Conta	4 Horas	1- Apresentar diapositivos sobre o que é um e-mail sua utilidade e importância - 1 Hora; 2- Ligar os computadores a vários servidores de e-mail - 30 minutos; 3- Pausa para Intervalo – 15 minutos; 4- Criar contas de e-mail – 90 minutos; 5- Reouver possíveis problemas de criação de contas - 30 minutos;

Módulo 13		
• Redes Sociais	4 Horas	1. Explicar o que são redes sociais, navegar em algumas, para criar primeiras impressões – 1. 30 Horas; 2. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 3. Criar uma conta numa rede social – 1,15 Horas; 4. Praticar primeiros contactos numa rede social - 1.15 Horas;
Módulo 14		
• O Comércio Eletrónico	4 Horas	1. Explicar e demonstrar com diapositivos e no computador a utilidade do comércio eletrónico - 1.30 Hora; 2. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 3. A importância da segurança nestes serviços – 1.15 Horas; 4. Simular algumas compras nestes serviços – 30 minutos; 5. Síntese 45 minutos;
Módulo 15		
• As Salas de Chat	4 Horas	1. Explicar o que são, sua utilidade e ligações – 1.45 Horas; 2. Pausa para Intervalo – 15 minutos; 3. Primeiros contactos entre os formandos nestas salas - 1.15; 4. Síntese – 45 minutos.
Módulo 16		
• Software Problemático	4 Horas	1. Explicar com diapositivos alguns erros do sistema operativo - 1.30 Horas; 2. Pausa para intervalo – 15 minutos; 3. Instalar programas de correção no Windows nos computadores e sua configuração - 2 Horas.

(O cronograma será sempre ajustado às conveniências dos intervenientes)

Recursos e logística

Aconselha-se, uma sala bem iluminada, com mesas, cadeiras, um quadro, marcadores, computadores com os respectivos periféricos (rato, monitor), papéis, canetas, um projetor, tomados e extensões elétricas. Ou então com condições necessárias para o conforto das pessoas, salvaguardando sempre a sua segurança.

Metodologia da Formação

A metodologia a utilizar será a de aulas informais, utilizando o suporte informático complementado com explicações teóricas simples e material de aprendizagem em suporte físico, considerar os conhecimentos, capacidades e atitudes adquiridas, por cada idoso com o objetivo de desenvolver novas ideias, conceitos, relações, processos, e atividades dos idosos. Pedir-lhes que escrevam e avaliem o currículo sobre a sua experiência com computadores, utilizar as suas experiências de vida, preparar material de apoio com caracteres grandes e fortes, manter um ritmo lento e aberto para a troca de informações necessárias para com o formador.



Apreciação dos Participantes pelo formador/a

Designação do Módulo

Parâmetros de Avaliação	Participantes													
DOMINIO DOS ASSUNTOS/REALIZAÇÃO *Aplica os conhecimentos adquiridos por intermédio de exercícios, análise de casos reais ou por simulação.*														
GENERALIZAÇÃO DOS SABERES *Transfere ou generaliza os saberes adquiridos a outras situações, através da realização de conexões.*														
PARTICIPAÇÃO *Mostra interesse e intervém a propósito, colaborando nas atividades de aprendizagem, numa dinâmica de atualização.*														
RESPONSABILIDADE *Demonstra sentido de responsabilidade, em temas de cumprimento dos tempos e empenha na execução das atividades propostas.*														
COMPORTAMENTO RELACIONAL *Comunica com os outros membros do grupo e com o(a) formador(a), demonstrando capacidades de comunicação e de fomento de relações interpessoais.*														
Somatório de pontos														
Pontuação por participante *(Somatório de pontos/Total de parâmetros avaliados)*														

ANEXO IX – SEBENTA ORIENTADORA DE SITES INTERESSANTES PARA OS ALUNOS SENIORES CRIADA POR UM DOS PROFESSORES

SITES INTERESSANTES

Sites interessantes, a serem visitados.

Considerando três hipóteses (Nesta altura com utilização de informações colhidas da revista Internet Guia), podemos usar os seguintes critérios:

1. Entrar no Google e no espaço para isso destinado, na parte de cima, escrever

   http://www.clubeinternet.com

   A partir de agora, localizamos nesta página onde podemos inserir o número do Link mencionado na revista acima, que nos conduz diretamente ao site desejado.

2. Podemos escrever normalmente o nome do endereço dos sites desejados, para isso temos que ter o nome correto, que consta nos sites indicados na revista acima, ou por procura noutro local.

3. Se não soubermos o endereço correto, podemos escrever no espaço localizado ao meio do Google ou Internet Explorer, o nome do tema que desejamos ou seja, por exemplo:

   Poemas

   Aparecem vários sites para visualizar, é só escolher o mais interessante.
   Por exemplo: Poemas de Fernando Pessoa.
   Escolher o 1º, Poemas de Pessoa ISR.
   Aparece muitos poemas com vários heterónimos de Fernando Pessoa, muito bonitos.

Na prática, menciono vários sites com algum interesse, utilizando a revista mencionada, com os respetivos Links.

A- Entrar primeiro no clube-internet, ver acima: ***http://www.clubeinternet.com***
B- No local para isso, ao meio no lado direito aparece a forma de mencionar o número do Link desejado, por exemplo: LINK refª ***29181***

Aparece o endereço http://www.siteastronomia.com , clicar ai, e ver o site, sobre astronomia.

1

SITES INTERESSANTES

VÁRIOS LINKS A EXPERIMENTAR, enquanto estivermos no site do Clube informática:

Calcule o gasto de calorias: Link nº: 26177

ClipArt, fotografias e animações Link nº: **20616**

Conheça as letras das canções: Link nº: **23838**
Escrever o nome do artista em cima, Exemplos: Amália Rodrigues, Mariza, Paulo de Carvalho, Dulce Pontes, para ler as letras de várias canções.

Tradução de textos entre idiomas: Link nº: **25806**

Livros para leitura online: Link nº: **81310**

Visita virtual à região do Douro: Link nº: **42418**
Clicar em cada ícone em forma de olho.

Conheça as primeiras rodas da Carris. Link nº: **82558**
Vídeo de 28 minutos.

Galeria de fotos da DeviantArt: Link nº: **97315**

Música para cada ocasião: Link nº: **52498**

Escolha a música a seu gosto: Link nº: **87250**
Escolher o género, clicar em Listen Now para ouvir.

2

1

Algumas anotações sobre sites interessantes Nº 1

Caso desejem aproveitar Links dos vários sites publicados pela revista Internet Guia, deixo o endereço da mesma, com o objetivo de após acederem, poderem escrever no espaço para isso destinado, os respetivos números e depois entrarem nos sites.

Endereço de Clube Internet (Internet Guia)

http://www.clubeinternet.com

Nota: No meio encontram local para digitar o número do Link e depois é só clicar no endereço proposto.

==========

Ilustrações.

http://www.danluvisiart.com

Link nº 92091

==========

Citações de Fernando Pessoa.

http://fernandopessoa.labs.sapo.pt

Link nº 46495

==========

As estações de metro mais bonitas.

http://tinyurl.com/net68597

Link nº 68597

==========

Visita às catedrais portuguesas

http://www.rotadascatedrais.com/pt/visitas-virtuais

Link nº 57678

==========

Foto panorâmica de Paris

http://www.gillesvidal.com/blogpano/paris.htm

Link nº 45357

==========

Obras de arte na Web

http://www.google.com/culturalinstitute/collections

Link nº 58421

==========

Exemplo de ilustração

http://portfolio.alicexz.com

Link nº 78666

==========

Outro processo de utilizar a WEB

No Google escrever, no local próprio para isso:

Paisagens lindas

Escolher:

Imagens de paisagens lindas.

ou

Paisagens mais lindas do mundo - youtube

ou ainda:

Paisagens lindas - youtube

Escrever no local próprio do Google:

Peixes de água doce

Escolher:

Imagens de peixes de água doce.

ou

Espécies de peixes Água doce

(clicar 2 vezes no lado esquerdo)

sábado, 28 de Dezembro de 2013