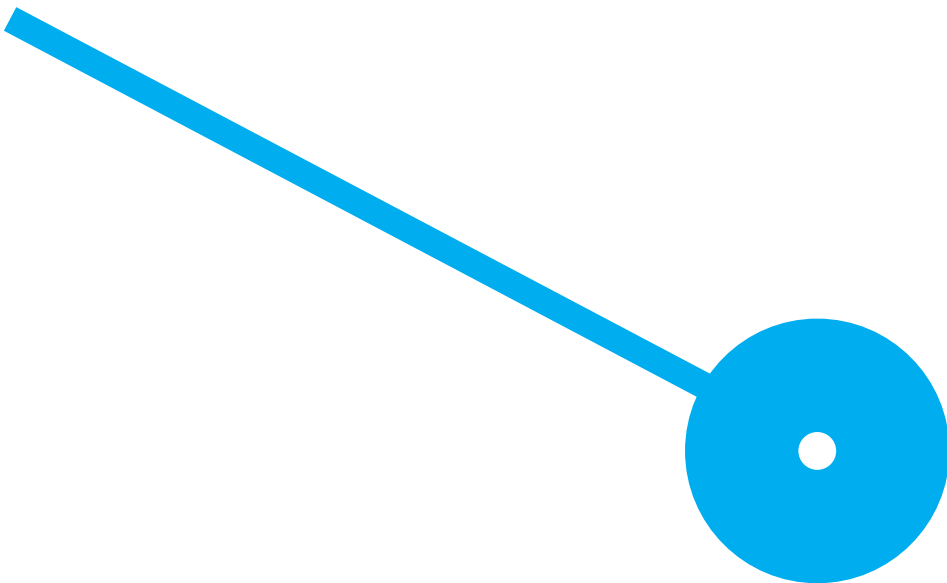
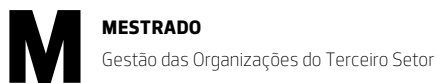


*Aprendizagem ao Longo da Vida como pilar
fundamental no Envelhecimento Ativo – uma
abordagem à Literacia Digital*

Alexandra Flor

OUTUBRO/2023





Aprendizagem ao Longo da Vida como pilar fundamental no Envelhecimento Ativo – uma abordagem à Literacia Digital

Alexandra Catarina da Silva Flor
8210021

Orientador(es)

Marisa Ferreira, PhD
Óscar Oliveira, PhD

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gestão das Organizações do Terceiro Setor pela Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto.

OUTUBRO/**2023**

Declaração de Integridade

Eu, Alexandra Catarina da Silva Flor, estudante nº 8210021, do Mestrado de Gestão de Organizações do Terceiro Setor da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto, declaro que não fiz plágio nem auto-plágio, pelo que o trabalho intitulado "Aprendizagem ao Longo da Vida como pilar fundamental no Envelhecimento Ativo – uma abordagem à Literacia Digital" é original e da minha autoria, não tendo sido usado previamente para qualquer outro fim. Mais declaro que todas as fontes usadas estão citadas, no texto e na bibliografia final, segundo as regras de referência adotadas na instituição.

Agradecimentos

Para a realização com sucesso desta etapa da minha vida, tenho que agradecer a várias pessoas que foram importantes e às quais devo um agradecimento especial.

Em primeiro lugar, agradecer à Professora Doutora Marisa Ferreira, orientadora da minha dissertação, e ao Professor Doutor Óscar Oliveira, coorientador, pela sua disponibilidade, sugestões e inúmeros comentários, mas acima de tudo pela motivação que me transmitiram ao longo deste percurso.

Não posso também deixar de agradecer a todos os professores e colegas que se cruzaram comigo neste mestrado, agradecer-vos todos os conhecimentos e experiências partilhadas, que de alguma forma contribuíram para a minha evolução pessoal e académica!

Agradecer, também, às pessoas mais importantes da minha vida, a minha mãe e a minha avó, por todo o apoio, carinho, compreensão e amor ao longo deste percurso. Não posso deixar, ainda, de agradecer à restante família, irmã, pai, aos padrinhos, à minha afilhada, a todos os tios e tias, primos e primas! Um agradecimento muito especial a todas as minhas amigas, mas em especial aquelas que nunca me deixaram sozinha nesta fase, a Carla, a Catarina, a Cátia, a Maria, a Márcia, a Tânia por todo o apoio!

Um agradecimento muito especial aos idosos que participaram neste estudo e que me alegraram muito os meus dias!

Resumo

O envelhecimento ativo preocupa-se com a promoção de estilos de vida mais saudáveis e, conseqüentemente, um envelhecer com mais qualidade. Porém, este envelhecer com qualidade possui lacunas em relação à literacia digital, fruto das evoluções tecnológicas e às quais grande parte da população mais velha não acompanhou.

O Projeto Capacidade Digital pretende capacitar a população mais velha para as competências digitais. Assim, o grande objetivo desta dissertação é perceber o impacto que o mesmo tem no envelhecimento ativo da população com menos conhecimentos digitais e de que forma é que a aquisição destas competências digitais contribui para o envelhecimento ativo. De forma a apurar este impacto realizou-se inquéritos, entrevistas e grupos focais com uma amostra de 20 participantes, com idades compreendidas entre os 60 e 90 anos idade, sendo 14 do sexo feminino e 6 do sexo masculino residente em duas freguesias de Baião.

Com base no presente estudo podemos considerar que as ações de capacitação permitiram aos participantes adquirir conhecimento na área das TIC. Deste modo contribui para um envelhecimento mais ativo, permitindo, por um lado, a construção de relação entre os participantes e, por outro lado, a maior inclusão social e digital.

Palavras-chave: Alfabetização Digital; Envelhecimento ativo; Literacia Digital; Capacitação Digital.

Abstrat

Active ageing is about promoting healthier lifestyles and, consequently, better quality ageing. However, this quality of ageing has shortcomings in terms of digital literacy, which is the result of technological evolution and which a large part of the older population has not kept up with.

The project “Capacid@de Digital” aims to empower the older population with digital skills. Therefore, the main objective of this thesis is to understand the impact it has on the active ageing of the population with less digital knowledge and how the acquisition of these digital skills contributes to active ageing. In order to determine this impact, surveys, interviews and focus groups were carried out with a sample of 20 participants, aged between 60 and 90, 14 female and 6 male, living in two parishes in Baião. Based on this study, we can consider that the empowerment activities enabled participants to acquire knowledge in the area of ICT. This contributes to more active ageing, on one hand by building relationships between the participants and, on the other, greater social and digital inclusion.

Key words: Digital Alphabetization; Active Ageing; Digital Literacy; Digital Empowerment.

Índice

Índice de Figuras	v
Índice de Tabelas.....	vi
1. Introdução.....	1
2. Envelhecimento.....	3
2.1. Enquadramento e Tipos de envelhecimento.....	3
2.2. Envelhecimento ativo.....	6
3. Literacia Digital.....	12
4. Metodologia.....	18
4.1. O projeto Capacid@de Digital.....	18
4.2. Dimensões de análise	21
4.3. Técnicas de recolha de dados	22
4.4. Público-alvo.....	24
5. Apresentação e Discussão dos Resultados	26
5.1. Apresentação dos resultados	26
5.2. Discussão dos resultados.....	34
6. Conclusões	38
Bibliografia	41
Anexos.....	44
Anexo 1: Entrevista semiestruturada.....	45
Anexo 2: Questionário	46
Anexo 3: Respostas ao questionário e entrevista.....	49

Índice de Figuras

Figura 1. Taxa de Fecundidade (Fonte: Portada,2022b)	3
Figura 2. Esperança média de vida (Fonte: Portada,2022a).....	4
Figura 3. Roteiro de Formação (Fonte: Carvalho et al., 2021)	21

Índice de Tabelas

Tabela 1- Objetivos gerais e específicos.....	18
Tabela 2- Módulos de Formação (Carvalho et al., 2021).....	20
Tabela 3- Dimensões de análise da entrevista.....	21
Tabela 4-Dimensões de análise do inquérito.....	22
Tabela 5- Caracterização do público-alvo.....	24
Tabela 6- Respostas dos inquéritos.....	26
Tabela 7- Resultados das Entrevistas.....	30
Tabela 8- Resultados dos Grupos Focais.....	33

1. Introdução

É notória uma maior preocupação com as questões do envelhecimento uma vez que é conhecido o peso que este fenómeno assume no Mundo. Portugal é um país envelhecido e, segundo dados do Pordata (2022a), em 1970 esperava-se viver até aos 67,1 anos de idade e em 2020 era expetável viver até aos 80,9 anos de idade.

Para Salazar-Barajas et al., (2020), o conceito de envelhecimento ativo fundamenta-se no aumento progressivo da esperança média de vida, bem como nos desafios da longevidade, da saúde e da qualidade de vida. Envelhecimento ativo significa continuar ativo no seu ambiente social, mas para tal modificando e adaptando-se à medida que a população envelhece.

O conceito de literacia digital surge no final do século XX e desde então tem assumido relevância na sociedade, uma vez que o mundo está muito mais digital, tal como por exemplo: na evolução no trabalho, atualmente é tudo mais automatizado; no ler livros e/ou notícias; entre outros (Patrício & Osório, 2016).

Segundo Patrício & Osório (2016), as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) apresentam potencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas, porém para tal é essencial a alfabetização digital, tornando-se vantajosa para todas as pessoas, essencialmente adultos e idosos. É evidente as vantagens que advém das TIC, porém surgem adversidades, tais como os infoexcluídos das novas tecnologias, os mais velhos (Coelho, 2017).

O presente trabalho tem como objetivo geral compreender o envelhecimento ativo, bem como a sua relação com a literacia digital e de que forma é que a literacia digital potencia o envelhecimento ativo. Para tal, o mesmo será baseado no projeto Capacid@de Digital: Rede de Voluntários da Escola Superior de Tecnologia e Gestão para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa. Este projeto tem como objetivo trabalhar a inclusão digital da população adulta com menos conhecimentos ao nível informático, desmistificar o uso da tecnologia, através de ações de formação para dotar a população de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam realizar ações básicas, como por exemplo: criar e gerir uma conta de correio eletrónico, efetuar uma pesquisa online, consultar e utilizar serviços públicos digitais, entre outros (Carvalho et al., 2021). Importa perceber que a capacitação destes idosos para as tecnologias pode combater o isolamento destes, integrá-los na sociedade digital, bem como contribuir para o envelhecimento ativo.

De referir que esta dissertação apresenta um aspeto inovador, a combinação da literacia digital com o envelhecimento ativo. É, também, inovador a utilização dos meios de comunicação digitais como uma forma de empoderamento destes idosos, bem como a utilização da digitalização com ferramenta para um envelhecimento mais ativo, através do acompanhamento do desenrolar das atividades.

A presente dissertação apresenta a seguinte estrutura: o capítulo dois e três, respetivamente, intitulados de Envelhecimento e Literacia digital apresentam a revisão de literatura. Em concordância com o estudo que esta dissertação desenvolve em torno do projeto Capacid@de Digital, este trabalho irá analisar em mais detalhe o pilar da aprendizagem ao longo da vida. O quarto capítulo expõe a metodologia de trabalho que se propõe seguir. Seguidamente, temos a Apresentação e Discussão dos dados recolhidos e, por último, as conclusões obtidas.

2. Envelhecimento

2.1. Enquadramento e Tipos de envelhecimento

Atualmente é notória uma maior preocupação com as questões do envelhecimento, uma vez que é conhecido o peso que este fenómeno assume no mundo. No entanto, o fenómeno do envelhecimento nem sempre assumiu a mesma importância e significado nas sociedades. Para uma melhor compreensão das proporções do envelhecimento é necessário recuar no tempo para, deste modo, se identificar o momento em que o envelhecimento tomou proporções preocupantes na sociedade.

Segundo Correia (2012), o envelhecimento surge como uma consequência de fenómenos como a diminuição da mortalidade infantil e da taxa de fecundidade¹ e o aumento da esperança média de vida. Observando a Figura 1 é perceptível uma diminuição da taxa de fecundidade em aproximadamente 60‰ no período entre 1960 e 2020 (Pordata, 2022b). Assim sendo, com a constante diminuição da taxa de fecundidade, deixou de ser possível assegurar a renovação das gerações (Correia, 2012).

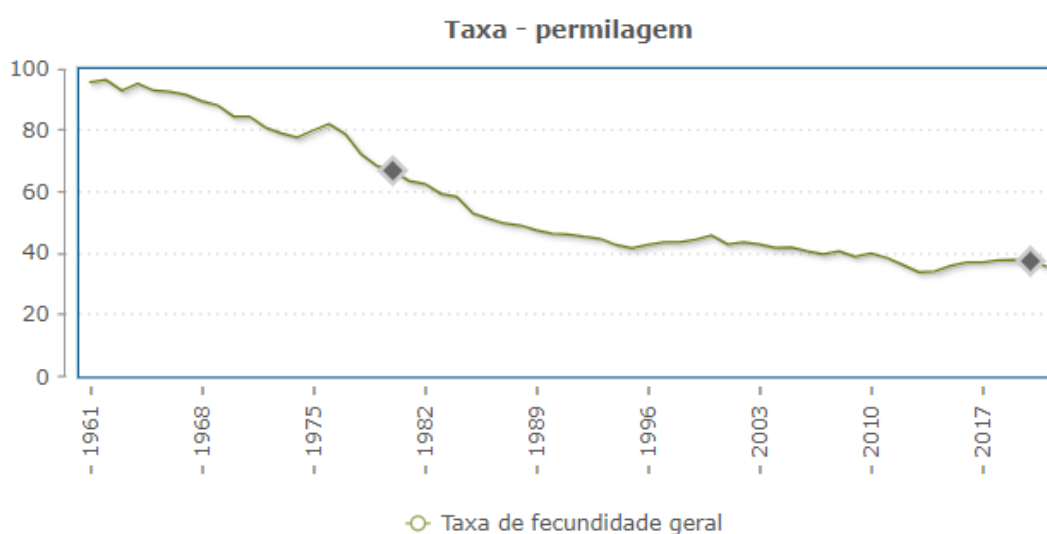


Figura 1. Taxa de Fecundidade (Fonte: Portada,2022b)

Outro fator que contribui para o envelhecimento da população é o aumento da esperança média de vida, fruto das melhores condições de vida, da evolução nos cuidados médicos, do aumento do rendimento per capita, da melhoria dos padrões sociais e do bem-estar social (Álvarez-García et al, 2018). É possível concluir, através do gráfico seguinte

¹ Número de nados vivos observado durante um determinado período, normalmente um ano civil, referido ao efetivo médio de mulheres em idade fértil (entre os 15 e os 49 anos) desse período (INE, 2014).

(Figura 2), que em 1970 esperava-se viver até aos 67,1 anos de idade e em 2020 era expectável viver até aos 80,9 anos de idade (Pordata, 2022a).

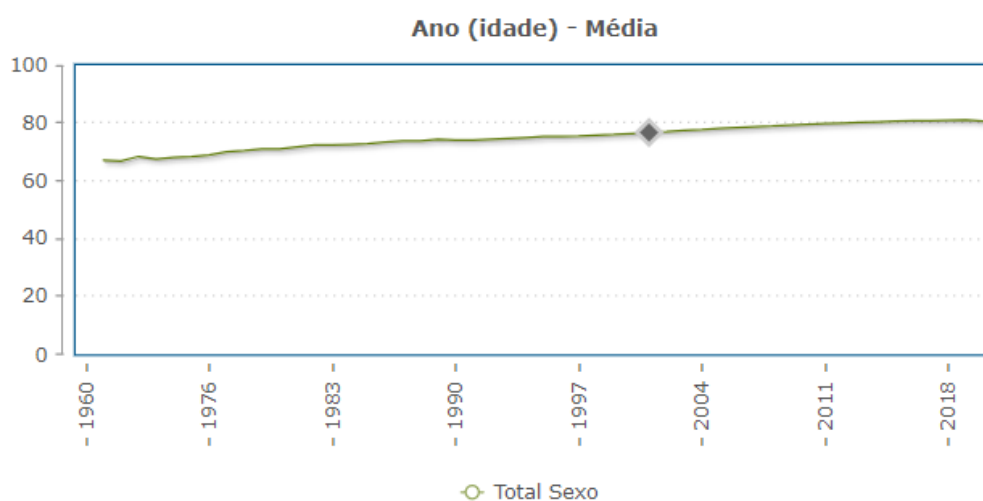


Figura 2. Esperança média de vida (Fonte: Portada,2022a)

Desta forma, conclui-se que a diminuição da taxa de fecundidade e o aumento da população idosa revela que, "*não é que existam pessoas idosas a mais; mas sim crianças e jovens a menos*" (Oliveira, 2005, p.13), ou seja, o fenómeno do envelhecimento não se explica somente pelo aumento da esperança média de vida, mas também pela diminuição da natalidade, originando, assim, um desequilíbrio na base da pirâmide etária devido "*aos novos meios de controlo de natalidade, a novos 'valores' familiares que não os filhos, ao individualismo, as exigências do mundo de trabalho, ao casamento mais tardio e a outros fatores*" (Oliveira, 2005, p. 13).

Segundo Álvarez-García et al., (2018) o envelhecimento é um processo determinado por causas biológicas, sociais, psicológicas e ecológicas e não somente um processo biológico, existem vários fatores que influenciam o envelhecimento, tais como: a cultura, o género, a saúde, o ambiente em que a população está inserida, bem como determinantes económicos e comportamentais.

O processo de envelhecimento é único e é influenciado pela genética, pelos estilos de vida e pela acumulação de diferentes experiências de vida. Por isto, este processo é considerado complexo e multifatorial, que envolve os processos biológicos, fisiológicos, o estilo de vida e os fatores ambientais (Coelho et al., 2021).

O conceito de envelhecimento torna-se amplo e compreende inúmeros significados e conceitos, existindo várias teorias acerca deste tema, nomeadamente: envelhecimento

individual, biopsicológico e coletivo (Coelho, 2016); bem como o envelhecimento fisiológico (Cancela, 2007) e o envelhecimento ativo (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015).

No que se refere ao envelhecimento individual, este "*relaciona-se com o indivíduo e pode ser subdividido em envelhecimento cronológico e envelhecimento biopsicológico*" (Coelho, 2016, p. 17). O primeiro apresenta-se como um processo universal e progressivo caracterizado pelas alterações orgânicas do corpo ao longo do tempo, resultando no aumento da idade de cada indivíduo. Quanto ao envelhecimento biopsicológico, este "*é um conceito subjetivo, dependente das características da pessoa em termos genéticos e de género, da sua vivência, estilos de vida, hábitos e da sociedade em que se encontra inserido*" (Coelho, 2016, p. 17). Por outras palavras, considera-se este envelhecimento menos linear porque não é possível determinar ao certo quando uma pessoa envelhece, tendo em conta que se relaciona com as vivências de cada indivíduo e que cada um exterioriza os sinais de envelhecimento de um modo particular (Rosa, 2016). Ao envelhecimento biopsicológico estão associadas duas visões: uma negativa, visto que se relaciona à fase final da vida e à morte; e uma positiva relacionada com a ausência de compromissos laborais que, por consequência, permite usufruir de uma reforma promotora de qualidade de vida (Coelho, 2016).

Por sua vez, o envelhecimento coletivo divide-se em envelhecimento demográfico e societal. A dimensão demográfica "*relaciona-se com a divisão estatística em grupos funcionais da população, baseados em grupos etários relativos à atividade laboral, ou seja, o grupo dos jovens (0-14 anos), dos ativos (15-64 anos) e dos idosos (65 e mais anos)*" (Coelho, 2016, p. 18). O grupo etário dos idosos tem vindo a sofrer algumas alterações, nomeadamente na designação de idosos e na respetiva idade: é considerado idoso jovem aquele que se encontra com idade entre 60 e os 74 anos, designada como terceira idade; a quarta idade abrange os indivíduos com mais de 74 e até aos 90 anos de idade; e, por fim, é considerado idoso velho aquele com mais de 90 anos de idade **(Rodrigues & Soares, 2006)**. Relativamente ao envelhecimento societal, este é de compreensão mais complexa, na medida em que "*uma sociedade demograficamente envelhecida pode não constituir uma sociedade envelhecida*" (Coelho, 2016, p. 19). Esta situação é possível quando a população idosa contribui ativamente para a sociedade, de formas variadas, através de atividades e dinâmicas na esfera familiar e/ou na comunidade local. Também deve ser assegurado o respeito pela sua vontade enquanto agente do seu próprio desenvolvimento (Gholipour et al., 2020).

Quanto ao envelhecimento fisiológico, este inclui as modificações ocorridas nas funções orgânicas e mentais, consequência dos efeitos da idade avançada no organismo que, por sua vez, envelhece como um todo, o que não significa que os órgãos, tecidos e células não apresentem diferenças no seu envelhecimento. Este tipo de envelhecimento depende claramente do estilo de vida que o indivíduo teve ao longo da sua vida (Cancela, 2007).

O envelhecimento ativo é um método de desenvolver oportunidades de saúde, de participação e de segurança, com a finalidade máxima de melhorar a qualidade de vida dos mais velhos. Pretende-se, assim, consciencializar para uma ideia de envelhecimento saudável e com qualidade de vida, baseado nos "*direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas*" (Organização Pan-Americana da Saúde, 2005, p. 14). Deste modo, consideram-se como quatro pilares fundamentais do envelhecimento ativa a Saúde, a Aprendizagem ao Longo da Vida, a Participação e a Segurança, contribuindo para um envelhecimento mais saudável (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015).

Importa clarificar que o envelhecimento é um "*processo de degradação progressivo e diferencial*" (Cancela, 2007, p. 2), ou seja, afeta todas as pessoas e é impossível determinar o seu começo, pois este processo é único e varia de indivíduo para indivíduo. Assim sendo, é possível constatar que existe uma panóplia de formas de envelhecer mediante a idade biológica (interligada com o envelhecimento do organismo da pessoa, os órgãos sofrem modificações que têm impacto no seu funcionamento durante a vida); a inclusão e participação social (relacionado com o papel do indivíduo e os seus hábitos, consequência da cultura de cada país); e as condições psicológicas (os conhecimentos que a pessoa pode utilizar para responder às adversidades) (Cancela, 2007).

2.2. Envelhecimento ativo

Na segunda metade do século XX, surgiram várias ideias relativamente ao envelhecimento da sociedade. Consequentemente, existem múltiplos conceitos para definir o envelhecimento, como por exemplo: bem-sucedido, produtivo, saudável e, por último, ativo (Veloso, 2015).

O envelhecimento bem-sucedido, segundo Walker (2006), refere-se ao continuar de uma vida ativa na terceira idade. Este tipo de envelhecimento caracteriza-se como uma

experiência positiva do envelhecimento, ou seja, por outras palavras é envelhecer com baixo risco de doença e incapacidade, função mental e física elevada e participação ativa na sociedade (Álvarez-García et al., 2018). Contudo, para que tal seja possível, seria necessário que as pessoas apresentassem baixo risco de doença e incapacidades para que, deste modo, fosse viável uma forma de vida saudável e uma vida social ativa (Moreira, 2013). Este engloba três componentes fundamentais: a mais reduzida hipótese de doença e/ou incapacidade; a máxima capacidade cognitiva e capacidade funcional, ou seja, o que o idoso é capaz de fazer e o que faz na prática; e o envolvimento e compromisso com a vida, isto é, as relações e as atividades produtivas (Almeida, 2007).

Nos anos 80, o conceito de envelhecimento bem-sucedido reaparece intitulado de envelhecimento produtivo, consequência dos desenvolvimentos sociopolíticos e o crescente interesse em estudar o envelhecimento. Este foi designado como "*qualquer atividade realizada por um indivíduo mais velho que produz bens e serviços, ou desenvolve a capacidade de produzi-los, sejam eles renumerados ou não*" (Veloso, 2015, p. 12), sendo perceptível uma abordagem positiva ao envelhecimento pela atribuição de valor aos idosos. Não obstante, este conceito é limitativo no sentido de atividade produtiva, concretamente no valor conferido ao trabalho voluntário, visto que algumas das variáveis encontram-se ligadas à produção e, conseqüentemente, este conceito evidencia um envelhecimento "*instrumental e economicista*" (Veloso, 2015, p. 12).

O envelhecimento saudável surge, tal como o próprio nome indica, centrado na saúde e na prevenção de doenças. Segundo Almeida (2007), esta teoria apresenta como principal limitação ser uma "*abordagem biomédica tradicional*" (Almeida, 2007, p. 18), isto é, perceciona o envelhecimento como um problema, focado na doença, na dependência e na morte. Ainda assim, esta terminologia foi adotada pela Organização Mundial da Saúde e, mais tarde, modificou-se para o envelhecimento ativo. Na perspectiva de Álvarez-García et al. (2018), o mesmo considera que o envelhecimento saudável é um processo de otimização de oportunidades físicas, saúde social e mental, proporcionado aos idosos envolver-se ativamente e sem discriminação na sociedade, enquanto desfrutem de uma qualidade de vida independente.

O conceito de envelhecimento ativo emerge no início de 1960, apesar de ser um tema recente na Europa, como uma teoria de oposição à teoria do *disengagement* que concordava que a velhice era um período inevitável de saída dos papéis e dos relacionamentos (Walker,

2006). Álvarez-García et al., (2018), corrobora e refere que o conceito de envelhecimento ativo se baseia na literatura sócio-gerontológica dos anos 40 e 50, destacando a importância de um estilo de vida ativo na velhice para alcançar a satisfação pessoal.

O envelhecimento ativo é fruto do desenvolvimento dos conceitos envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento saudável (Álvarez-García et al., 2018), define-se como um "*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*" (Organização Pan-Americana da Saúde, 2005, p. 13). Noutros termos, este conceito integra um modelo multidimensional (dimensão social, económica, cultural, espiritual e civil) com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e a saúde da população idosa, envolvendo-a nas questões sociais, culturais, económicas, civis, autonomia física, psicológica e social. Nesta medida, contribui para um envelhecimento mais saudável e demonstra aos indivíduos que os mesmos podem potenciar o seu bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, bem como participar na sociedade enquanto lhes é conferida proteção, segurança e cuidados (Moreira, 2013).

O envelhecimento ativo inclui atividade e participação juntamente com a saúde, independência e bom envelhecimento. Neste sentido, "ativo" refere-se tanto à atividade como ao desenvolvimento de capacidades do idoso, assumindo assim o papel de agente ativo do seu próprio envelhecimento (Álvarez-García et al., 2018). Na perspetiva de Salazar-Barajas et al., (2020), o conceito de envelhecimento ativo fundamenta-se no aumento progressivo da esperança média de vida, bem como nos desafios da longevidade, da saúde e da qualidade de vida. Envelhecimento ativo significa continuar ativo no meio em que o idoso está inserido, sendo importante, à medida que este envelhece, adaptar este meio à necessidade do idoso.

Relativamente à qualidade de vida existem várias perspetivas na definição desta. Tomemos por exemplo os contributos do autor Neri (2003) que defende que a qualidade de vida está relacionada com a qualidade de vida que o indivíduo teve nas suas diferentes fases de vida. Segundo o mesmo autor, o presente conceito está interligado com as condições ambientais que auxiliam as pessoas idosas no seu desempenho comportamental adaptativo, mediante a qualidade de vida entendida e o sentimento de autoeficácia. Este último representa a crença do indivíduo face aos recursos necessários para alcançar os resultados esperados (Neri 2003). Para além desta perspetiva, Paschoal (2005) deu o seu contributo para o conceito explicando-o como uma conceção que o indivíduo tem acerca do bem-estar,

consequência da sua avaliação sobre o quanto realizou, o que pensa ser importante para ter uma boa vida e, por fim, do seu grau de satisfação com o que foi concretizado até ao momento.

Para que seja possível atingir o objetivo de envelhecer saudavelmente é necessário, primeiramente, promover a saúde, o funcionamento físico e mental e o compromisso com a vida de forma a manter a sua autonomia e independência pessoal (Botelho, 2005). Assim sendo e como referido anteriormente, o envelhecimento ativo assenta em quatro pilares fundamentais: Saúde; Aprendizagem ao Longo da Vida; Participação e Segurança (Álvarez-García et al., 2018).

Em relação ao primeiro pilar **Saúde**, está enraizado nas estratégias da Organização Mundial de Saúde, nas quais a saúde é caracterizada pelo bem-estar tanto físico como mental e social no decorrer da vida do sujeito. Pretende melhorar e combater as desigualdades da saúde da população idosa permitindo, assim, melhorar a qualidade da saúde ao longo da vida. Segundo a perspetiva de Álvarez-García et al. (2018), este pilar diz respeito à procura e ao acesso aos cuidados médicos, bem como a toda a informação acerca do mesmo. É de realçar que os cuidados no decorrer da vida irão refletir-se na qualidade de vida na terceira idade, ou seja, os idosos que tiveram um maior cuidado com a sua saúde ao longo da vida serão certamente idosos menos propensos a desenvolver problemas de saúde (Álvarez-García et al., 2018). Por outro lado, a realidade a que se assiste é que os indivíduos, ao longo da sua vida, negligenciam um pouco a sua saúde e nada fazem para prevenir o aparecimento das doenças (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015).

Quanto ao segundo pilar **Aprendizagem ao Longo da Vida**, este pilar é a chave para o envelhecimento ativo pois a aprendizagem é importantíssima ao longo da vida, quer na questão do emprego quer como fonte de informação para o bem-estar. Ao longo da vida, a população aprende formal e informalmente, sendo a primeira "*a aquisição de conhecimento de forma estruturada com o objetivo de obter certificado ou diploma*" (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015, p. 49) e a segunda todo o conhecimento que o indivíduo adquire através do meio familiar, no trabalho e nas atividades de lazer, que não é certificado.

São diversos os motivos que influenciam as pessoas a investir nos seus conhecimentos, estes podem ser motivos de ordem: de desenvolvimento pessoal; sociabilidade; de realização pessoal; de interesses entre muitos outros, que estão relacionados com a motivação intrínseca e extrínseca. Segundo Finkelstien (2009),

considera-se motivação intrínseca aquela que vem de dentro da pessoa, movida pelos interesses pessoais e satisfação em fazer uma determinada atividade ou tarefa. Este tipo de motivação assume como características: a realização pessoal, a curiosidade, a autonomia e o prazer. Ainda na perspetiva da mesma autora, a motivação extrínseca baseia-se na realização de uma tarefa ou atividade para obter uma recompensa ou para evitar consequências, isto é, por outras palavras, os atos acontecem devido a algum tipo de vantagem ou para evitar punições (Finkelstien, 2009).

Debruçarmo-nos sobre a aprendizagem implica também nos debruçarmos sobre todas as mudanças do mundo fruto da globalização, dos avanços tecnológicos e do aumento da esperança média de vida. Neste sentido, a aprendizagem de novas competências revela-se importante para todas as pessoas, mas em particular para os idosos de forma a assegurar uma melhor qualidade de vida, com estímulos variados e mais informação que permita maior probabilidade de participação ativa e sentimento de pertença na sociedade (Centro Internacional de Longevidade, 2019).

Assim, a aprendizagem deixa de ser apenas uma questão profissional e passa a ser um veículo de integração e autonomia da pessoa idosa. Para tal, são necessárias oportunidades de aprendizagem contínua como, por exemplo, formações em contexto de sala de aula, mas também experiências não formais que sejam enriquecedoras para a pessoa (Centro Internacional de Longevidade, 2020). Deste modo, a aprendizagem ao longo da vida é fundamental para reforçar competências e capacidades, bem como melhorar a autonomia das pessoas idosas (Álvarez-García et al., 2018).

O terceiro pilar **Participação**, remete para a cooperação ativa de todos os cidadãos na sociedade, aumentando a capacidade de resposta face a novas situações. Através deste pilar é possível sustentar a saúde positiva, uma vez que a mesma beneficia de vivências intimamente satisfatórias. O trabalho é fundamental e assume-se como um constituinte da participação pois o indivíduo pode obter dele maiores níveis de autoestima, inclusão e estabilidade social e saúde (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015). Por outras palavras, este pilar agrega as atividades alusivas ao âmbito social com a finalidade máxima de evidenciar o contributo das pessoas à sociedade (Ribeiro, 2012).

Por fim, o quarto pilar **Segurança**, é fundamental na vida dos indivíduos devido ao efeito bastante penoso que a falta dela traz à saúde emocional de qualquer sujeito, sendo que os idosos são a categoria social mais vulnerável a esta situação. Quando os mesmos

procuram um serviço ou uma resposta para combater este problema, por vezes não encontram o mais adequado (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015). No ponto de vista de Álvarez-García et al., (2018), o termo “segurança” implica, como o próprio nome indica, segurança e proteção, acesso aos serviços que garantam uma melhor qualidade de vida, bem como ser possível satisfazer as necessidades básicas, sejam elas de segurança social, financeira e/ou física.

O envelhecimento ativo preocupa-se com a promoção de estilos de vida mais saudáveis, nomeadamente a atividade física e a saúde, bem como a participação em atividades sociais e culturais. Através do envelhecimento ativo espera-se aumentar a vida dos idosos, porém de uma forma saudável e com qualidade. Para tal procuram-se meios que possibilitam o idoso envelhecer de um modo saudável e num ambiente em que permita ao indivíduo continuar a desenvolver as suas capacidades contribuindo, deste modo, para um envelhecimento com maior qualidade de vida (Ribeiro, 2012). O envelhecimento, em Portugal, tem-se tornado um fenómeno cada vez mais significativo, assim como um objeto de estudo e, posteriormente, de intervenção. Deste modo, o envelhecimento constitui uma vitória do desenvolvimento socioeconómico e da saúde pública que, em simultâneo, gera o desafio de adaptação da sociedade (Serviço Nacional de Saúde, 2017 cit in World Health Organization, 2015). Devido ao crescente envelhecimento da população é necessário pensar em políticas públicas que respondam a este paradigma e é neste sentido que cada vez mais é debatido a importância de um envelhecimento ativo, bem como formas de se promover um envelhecer bem (Villar et al., 2020). E apesar de já existirem respostas sociais para este fenómeno, é necessário salientar que *“o ritmo de crescimento da população idosa tem sido tão acentuado nos últimos anos que, estas respostas não têm conseguido acompanhá-lo e satisfazê-lo”* (Silva, 2012, p. 18). E é por isto que o envelhecimento ativo tem sido a aposta para que os idosos envelheçam de uma forma mais saudável e, simultaneamente, estejam envolvidos na sociedade (Villar et al., 2020).

É cada vez mais relevante a aprendizagem ao longo da vida, de forma a que se consiga alcançar um envelhecimento mais ativo e como tal, a aprendizagem intergeracional apresenta um papel crucial nesta aprendizagem permitindo, deste modo, a inclusão digital e social (Patrício & Osório 2016).

3. Literacia Digital

O conceito de literacia digital surgiu no final do século XX e tem, desde então ganho relevância na sociedade, uma vez que o mundo está muito mais digital, como é o caso da automatização do trabalho e da disponibilização de informação (e.g., notícias, livros) de forma online, entre outros. As tecnologias de informação e comunicação (TIC) desenvolveram-se rapidamente e assumem um papel importante no quotidiano das pessoas (Karpati, 2011). Como tal, devido ao mundo estar cingido às tecnologias e ao impacto das TIC, o domínio destas tecnologias é, atualmente, importantíssimo (Costa et al., 2015).

A literacia digital surge com Gilster, em 1997, quando o autor utilizou o termo para retratar a capacidade de compreender e utilizar a informação oriunda das fontes de tecnologia, isto é, computadores, internet, entre outros (Gilster, 1997). A este conceito associam-se outros termos essenciais como competências digitais básicas, comunicação digital, literacia da informação, segurança digital e cidadania digital, que se abordará de seguida.

As competências digitais são importantes e permitem uma transformação sociocultural, uma vez que possibilitam novos valores, sentidos e práticas sociais baseando-se na cooperação e interação em rede (Passarelli et al., 2011). Entende-se por competências digitais o saber manusear das tecnologias, nomeadamente o *hardware*, os sistemas operativos, a gestão de ficheiros e as técnicas básicas de resolução de problemas, de forma a rentabilizar estes conhecimentos nos diversos afazeres do quotidiano (Fundação para a Ciência e Tecnologia, 2023). De entre as competências digitais referidas no INCoDe.2030 (2017) podemos destacar:

- Comunicação digital - refere-se ao interagir com base em tecnologias digitais existentes, como, por exemplo, o correio eletrónico, as mensagens instantâneas, as videoconferências e as redes sociais.
- Literacia de informação - prende-se com a capacidade crítica em utilizar as tecnologias digitais, nomeadamente na capacidade de avaliar criticamente a informação online existente, bem como saber distinguir as fontes credíveis das não fiáveis e realizar pesquisas eficazes.
- Segurança digital - inclui, por um lado, a proteção dos dispositivos, nomeadamente a importância de possuir palavras-passe fortes, utilizar também *software* antivírus e praticar comportamentos online seguros. Este tipo de segurança

abarcã, ainda, a proteçã dos dados pessoais, o conhecimento dos perigos inerentes à divulgaçã de informações pessoais e quais os procedimentos a utilizar de forma a proteger a identidade.

- Cidadania digital – refere-se ao saber identificar e usar as oportunidades para praticar uma cidadania inclusiva, nomeadamente através do reconhecimento das responsabilidades éticas e os comportamentos esperados no domínio digital. Para tal é necessário assumir um comportamento responsável, respeitar os direitos de propriedades, prevenir o *cyberbullying*, bem como reconhecer as consequências dos atos praticados *online*.
- Literacia mediática – focado no desenvolvimento de competências essenciais para o pensamento crítico, fundamentais para analisar e interpretar as mensagens dos media.
- Pegada digital e reputaçã *online* – é importante compreender o conceito de pegada digital e como é que as suas ações em linha podem influenciar a sua reputaçã, bem como as oportunidades futuras. É também essencial adotar estratégias que permitam manter a identidade dos indivíduos preservada.
- Direitos e responsabilidades digitais – refere-se aos conceitos de direitos digitais, incluindo a liberdade de expressã, a privacidade e o acesso à informaçã. Não esquecendo a importãncia de respeitar os direitos de autor e evitar o plágio.
- Ferramentas e *software* digitais – é a utilizaçã de ferramentas digitais, aplicações de *software* e plataformas *online* mais utilizadas.
- Bem-estar digital – diz respeito às estratégias usadas para gerir as distrações digitais e, também, as técnicas para promover o bem-estar digital e a inclusã social.

Posto isto, considera-se a literacia digital como *"uma habilidade necessária para conseguir utilizar de forma segura, crítica e criativa as TIC para o trabalho, a aprendizagem, a comunicaçã, o lazer e a vida em comunidade e envolve a interpretaçã, a representaçã, a partilha de informaçã e a colaboraçã em rede"* (Patrício, 2014, p. 65). Costa et al. (2015) corrobora esta ideia ao apresentar como vantagens deste conjunto de competências um modo de vida mais autónomo, saudável, ativo e participativo contribuindo para diminuir a desigualdade digital.

Por outro lado, a inaptidão de manusear as TIC é, atualmente, um obstáculo à integração, participação e inclusão social dos indivíduos, em especial “*para os adultos e idosos com poucas ou nenhuma competência*” (Patrício, 2014, p. 64). Surge, assim, a infoexclusão, isto é, a fragmentação entre as pessoas que não possuem conhecimentos e informação acerca das TIC e aquelas que têm conhecimento e informação (Patrício, 2014). Desta forma, pode-se considerar a iliteracia digital como um veículo para a exclusão social, com particular relevo nas faixas etárias mais velhas da sociedade (Patrício, 2014).

Segundo o Inquérito à Utilização de Tecnologias de Informação e da Comunicação pelas famílias, apenas 39% da população entre os 65 e os 74 anos de idade é que utilizaram a internet nos últimos 3 meses antes da aplicação do inquérito (Sociedade da informação e do conhecimento, 2020). Os idosos, por vezes, não possuem os conhecimentos necessários para perceber determinados requisitos do quotidiano e, muitas vezes, assumem dificuldades na interpretação de algumas tarefas, como por exemplo, o acesso ao Portal das Finanças, obtenção de documentos da Segurança Social Direta, entre outros (Karpati, 2011).

Com o intuito de colmatar esta problemática, surgiram algumas iniciativas como, por exemplo, a Agenda Digital para a Europa, fundada pela Rede TIC e Sociedade, atualmente coordenada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia² (FCT). O propósito desta agenda é maximizar o potencial social-económico das TIC, realçando a Internet como um mecanismo para a atividade económica e social (Comissão Europeia, 2010). Por esta razão, a Agenda Digital para a Europa 2010-2020 focou-se no aprimoramento do acesso aos produtos e serviços digitais na Europa e, desta forma, potencializou-se a economia digital, difundindo-se as competências digitais (Parlamento Europeu, 2023). Em dezembro de 2012, nasceu a Agenda Portugal Digital (APD), com a finalidade de incentivar a economia digital, fortalecendo a competitividade das TIC, bem como a evolução da sociedade da informação e do conhecimento.

Deste modo, espera-se que Portugal seja um dos países mais desenvolvidos da UE nesta área. A APD possui seis áreas prioritárias de intervenção, em concordância com as prioridades da Agenda Digital para a Europa e das Estratégia Europa 2020: “*Acesso à banda larga e ao mercado digital; Investimento em Investigação e Desenvolvimento (I&D) e Inovação; Melhorar a literacia, qualificação e inclusão digitais; Combate à fraude e à evasão*

² Instituição nacional de apoio à investigação em ciência, tecnologia e inovação. Esta fundação pretende colocar Portugal como uma referência internacional em ciência, tecnologia e inovação, bem como dar oportunidade às aprendizagens científicas e tecnológicas (Fundação para a Ciência e a Tecnologia, 2023c)

fiscais, contributivas e prestacionais; Resposta aos desafios sociais; Empreendedorismo e internacionalização do setor das TIC" (Fundação para a Ciência e a Tecnologia, 2023a).

Almejando a formação da população portuguesa no que diz respeito às competências digitais, com o objetivo de criar uma sociedade mais equitativa e sustentável, surge a Iniciativa Nacional Competências Digitais e.2030 – INCoDe.2030, fundada pelo Governo português em 2017. Neste seguimento, foi desenvolvido o Quadro Dinâmico de Referência de Competência Digital (QDRCD) com a finalidade de adaptar o quadro de referência europeu para a literacia digital – denominado de DigComp 2.13 – à realidade portuguesa (INCoDe.2030, 2017). Este programa está organizado em 5 eixos de intervenção: inclusão, educação, qualificação, especialização e investigação. Deste modo, espera-se, até 2030, certificar a literacia e a inclusão digitais para a cidadania, promover as tecnologias e aplicações digitais para a competência do emprego e trabalhar a dimensão da cooperação internacional (Fundação para a Ciência e a Tecnologia, 2023b).

A aprendizagem ao longo da vida tem sido um tema cada vez mais debatido e de grande relevância, em consequência do fenómeno do envelhecimento da população e, deste modo, a educação assume um papel essencial na melhoria da qualidade de vida e do bem-estar da população (Patrício & Osório 2016). Atendendo à primeira meta mencionada, internacionalmente podem ser encontrados inúmeros projetos que atuam no sentido de promover a literacia e inclusão digital das pessoas mais velhas. Neste sentido, destacamos, devido às suas especificidades, três projetos: o projeto Tecnologias de Informação para Netos e Avó (TINA), um outro estudo desenvolvido na Suécia, e o projeto Capacidad@ Digital.

O projeto TINA continha três oficinas de formação TIC: uma para avós, outra para netos e uma terceira intergeracional, onde através de três casos diferentes aborda a aprendizagem intergeracional com as TIC (Patrício, 2014). Na primeira oficina, intitulada de Tecnologia da informação para netos e avós, elaborou-se três seminários a respeito das TIC, um dedicado aos avós; um para os netos; e um para a intergeracionalidade em grupo. Estas palestras proporcionaram conhecimentos básicos acerca das TIC, como por exemplo: utilizar a internet em segurança, bem como o manusear de ferramentas *web* com a finalidade de comunicar e interagir com outras pessoas. Na segunda, intitulada de Oficina intergeracional de TIC com jovens e adultos, participaram estudantes do ensino superior e adultos mais

³ O DigComp 2.1 é o quadro de referência europeu para o desenvolvimento e compreensão da competência digital, elaborado por Joint Research Center (JRC), para o projeto "Learning and Skills for the Digital Era" (INCoDe.2030, 2017).

idosos onde se esperava a colaboração entre os dois grupos, trabalhando as competências digitais, bem como a partilha de experiências e, ainda, a inclusão digital e a participação da população sénior. Por último, na terceira, intitulada de Oficina intergeracional de TIC com adultos e idosos, pretendia-se trabalhar a alfabetização digital e a aprendizagem ao longo da vida, através da aprendizagem intergeracional e das redes sociais. Deste estudo é possível retirar várias ilações, nomeadamente que os adultos e idosos estão abertos à aprendizagem das TIC; a aprendizagem intergeracional, através das TIC, possibilitam a alfabetização digital de adultos e seniores, bem como contribuem para o envelhecimento ativo e solidariedade intergeracional, diminuindo, deste modo, os sentimentos de solidão e isolamento (Patrício & Osório 2016).

Posto isto, há possibilidade de a aprendizagem intergeracional ser um recurso educativo capaz de dar resposta aos desafios atuais do envelhecimento e dos baixos níveis de literacia digital, bem como contribuir para o envelhecimento ativo e a solidariedade entre as gerações (Patrício & Osório, 2017).

Um estudo sueco envolvendo jovens imigrantes e adultos mais velhos teve como finalidade desenvolver um conjunto de formações de como utilizar os dispositivos móveis, como por exemplo os iPad e tablets e, através deste projeto, esperava-se perceber o papel que as TIC assumem na aprendizagem intergeracional. As TIC permitiram, por um lado, que os dois grupos se conhecessem melhor, mesmo evidenciando dificuldades linguísticas, algo que foi superado com a ajuda dos dispositivos móveis e, por outro lado, foi sublinhada a importância da aprendizagem intergeracional, através da utilização de páginas web com imagens e vídeos para dar a conhecer os países dos jovens (Leek, 2021). Com base neste estudo, é possível concluir que as TIC eliminaram as distâncias intergeracional e cultural entre os participantes, bem como potenciou a criação de relações. Deste modo, a aprendizagem intergeracional, baseada nas TIC, é um mecanismo essencial para o empoderamento dos mais velhos e uma estratégia para ultrapassar barreiras, como por exemplo, as linguísticas e culturais (Leek, 2021).

O projeto Capacid@de digital: Rede de Voluntários da Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa tem como objetivo primordial trabalhar a inclusão digital da população adulta com menos conhecimentos ao nível informático, na região do Tâmega e Sousa em Portugal. Pretende-se, assim, desmistificar o uso da tecnologia, através de ações de formação para dotar a população de conhecimentos

e ferramentas que lhes permitam realizar ações básicas, como por exemplo: criar e gerir uma conta de correio eletrónico, efetuar uma pesquisa online, consultar e utilizar serviços públicos digitais, entre outros (Carvalho, et al., 2021). Deste modo, através deste projeto, espera-se combater a exclusão digital destas pessoas e trabalhar a tecnologia para a inclusão social, visto que a literacia digital é uma questão sociocultural que atinge, essencialmente, as pessoas mais velhas (Patrício, 2014). Importa perceber que a capacitação destes idosos para as tecnologias pode combater o isolamento destes, integrá-los na sociedade digital, bem como contribuir para um envelhecimento mais ativo. A seção 4.1. descreve com mais pormenor este projeto, dada a sua relevância para o desenvolvimento deste trabalho.

4. Metodologia

A metodologia é essencial em qualquer estudo pois estrutura e orienta a realização de um trabalho com rigor científico. Assim, este ponto apresentará a metodologia utilizada nesta investigação, bem como os objetivos gerais e específicos que a direcionam.

O método utilizado foi um Estudo de Caso: o projeto Capacid@de Digital (ver ponto 4.1) desenvolvido em Baião, mais especificamente nas freguesias de Ancede e Frende, com um total de 20 participantes. Segundo Yin (2017), o Estudo de Caso é uma abordagem de pesquisa centrada em analisar um fenómeno contemporâneo, pelo que se adequa a esta investigação sobre a aquisição de conhecimentos na área das tecnologias como fator potenciador de um envelhecimento mais ativo.

Os objetivos gerais e específicos são fundamentais na definição e no planeamento de qualquer estudo. Os objetivos desta dissertação são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1- Objetivos gerais e específicos.

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Método de recolha de dados
1. Verificar qual a perceção dos participantes sobre o conceito de literacia digital.	1.1. Identificar as necessidades de formação do público-alvo	Inquérito
2. Compreender de que forma é que o Projeto em causa contribuiu para um envelhecimento ativo.	2.1. Identificar motivações e necessidades dos idosos para a aprendizagem das TIC.	Entrevista/ grupo focal
	2.2. Avaliar a valorização de aprendizagem e o impacto que as formações tiveram na vida pessoal e social dos participantes.	
3. Compreender como é que as competências de literacia digital podem contribuir para o empoderamento dos idosos envolvidos.	3.1. Determinar o nível de utilização e competências digitais dos adultos e idosos.	Inquérito

4.1. O projeto Capacid@de Digital

O projeto Capacid@de Digital: Rede de Voluntários para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa apresentado pela Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico do Porto, e em concordância com o Programa de Inclusão Digital, pretende capacitar a população para as competências digital, bem como desmistificar o uso da tecnologia. Este projeto piloto conta com o apoio institucional da Secretaria de Estado para a Transição Digital e do Portugal Digital, bem como com a colaboração voluntária dos docentes da Escola Superior de

Tecnologia e Gestão para a realização e dinamização das várias sessões de formação (Carvalho et al., 2021).

Este projeto tem como objetivo trabalhar a inclusão digital da população adulta com menos conhecimentos ao nível informático e, tal só é possível, através de uma série de ações de formação para dotar a população de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam realizar ações básicas, como por exemplo: criar e gerir uma conta de correio eletrónico, efetuar uma pesquisa online, consultar e utilizar serviços públicos digitais, entre outros (Carvalho et al., 2021).

As ações de formação são garantidas por estudantes (CTeSP, licenciatura e mestrado) integrados na rede de voluntariado da ESTG. O desafio proposto aos estudantes permite-lhes ganhar um novo conjunto de competências que, de outra forma, seriam difíceis de obter neste momento nos seus percursos académicos. Estas mesmas ações serão realizadas em espaços cedidos pelos Municípios e, de forma a garantir o maior número possível de participantes nas sessões, as ações terão lugar em mais do que um espaço físico (Carvalho et al., 2021).

É importante referir que estas ações proporcionam ao público-alvo competências que lhes permitirão realizar atividades básicas de base digital, essenciais na vida quotidiana de qualquer cidadão. Para reforçar a proximidade com a população-alvo, as ações de formação foram concebidas para se realizarem em espaços físicos disponibilizados pelos municípios da região, e para se realizarem em mais do que um espaço para cobrir um maior número de participantes (devido à proximidade da sua residência) (Carvalho et al., 2021).

As atividades de formação deste projeto basearam-se no quadro dinâmico de referência para a capacidade digital, fornecido pelo programa INCoDe.2030, que por sua vez, pretende qualificar as pessoas para a utilização das tecnologias, numa ótica mais equitativa, competitiva e saudável (Carvalho et al., 2021). Neste seguimento e tendo por base o quadro de referência do INCoDe.2030, bem como a população alvo, foram determinados os módulos de formação presentes na Tabela 2.

De forma a atender às especificidades de cada indivíduo, uma vez que alguns módulos requerem conhecimento prévio de outras competências, os módulos foram agregados em cinco seções (ver Figura 3): Introdução à Informática; Internet; Serviços Online; Segurança e Aplicações. Importa clarificar que as setas negras referem a dependência entre seções e

módulos e as setas tracejadas vermelhas retratam as dependências de módulos de secções distintas (Carvalho et al., 2021).

Tabela 2- Módulos de Formação (Carvalho et al., 2021).

Código	Módulo
0.1	Primeiro Contacto com um Computador
0.2	Primeiros Passos no Windows
0.3	Utilização de Ferramentas Informáticas Básicas
1	Navegar na Internet
2	Pesquisas Avançadas na Internet
3	Digitalização da Informação
4	Transição Digital
5	Armazenamento Digital
6	Gestão da Informação Digital
7	Correio Eletrónico
8	Curriculum Vitae Online
9	Serviços de Chamada e Videoconferência Online
10	Criação de Presença Online – Youtube
11	Criação de Presença Online – Blogues e Sites
12	Redes Sociais
13	Utilização de Serviços Públicos Online
14	Homebanking
15	Processamento de Texto
16	Folha de Cálculo
17	Tratamento Básico de Imagens
18	Apresentações Digitais
19	Folha de Cálculo – Análise de Dados
20	Edição Básica de Vídeo
21	Cyberbullying e Assédio Virtual
22	Gestão de Credenciais
23	Chave Móvel Digital
24	A Informação Digital
25	Escrita Digital
26	Proteção de Dados e Equipamentos
27	Cibersegurança
28	Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados
29	e-Saúde
30	e-Ambiente
31	Utilização de Equipamentos Digitais
32	Ferramentas para Gestão de Tempo e Tarefas
33	Criação de Formulários
34	Ferramentas para Gestão de Projetos Colaborativos
35	Evolução Digital

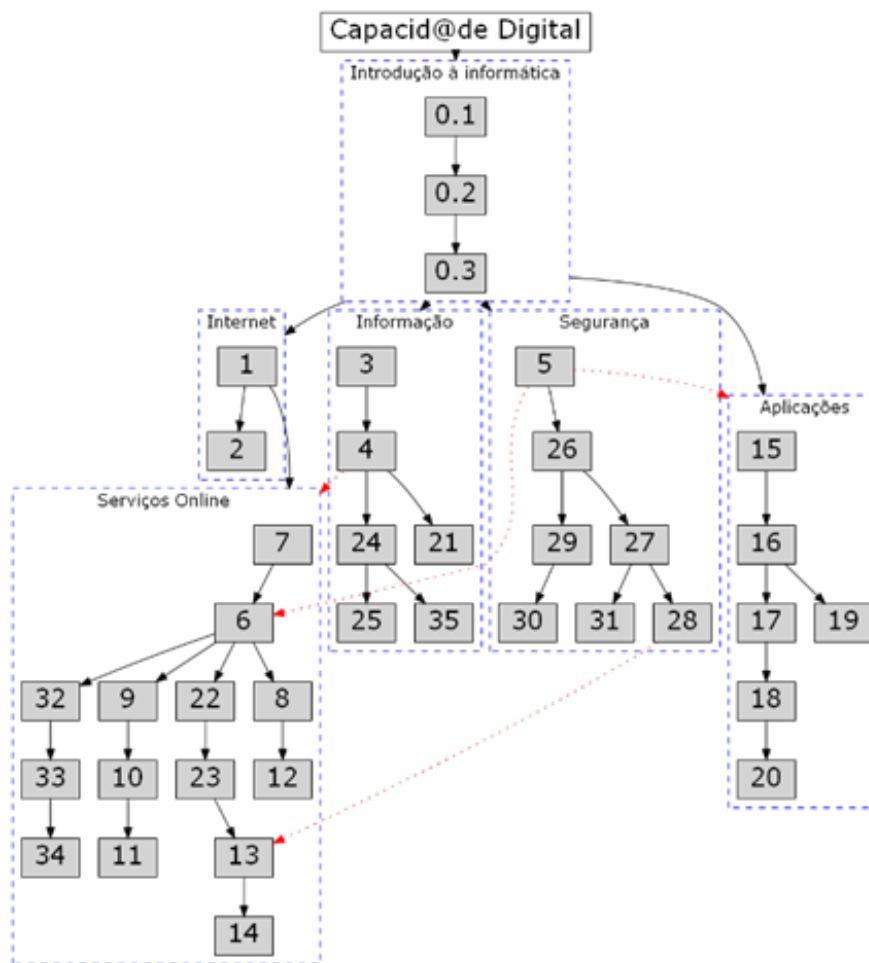


Figura 3. Roteiro de Formação (Fonte: Carvalho et al, 2021)

4.2. Dimensões de análise

As dimensões de análise sustentam-se na revisão da literatura e nos objetivos estipulados para esta investigação, tendo-se, nesse sentido, definido as seguintes dimensões de análise. As dimensões foram trabalhadas considerando os objetivos definidos no trabalho (ver Tabela 3), servindo de base para a elaboração do guião de entrevista (Anexo 1), e questionário (ver Tabela 4).

Tabela 3- Dimensões de análise da entrevista

Objetivo	Dimensão	Questão do guião de entrevista	Tese
Identificar motivações e necessidades dos idosos para a aprendizagem das TIC	Motivações	P4: Quais os motivos que conduziram a participação nestas ações de formação?	(Silva, 2016)
	Satisfação das expectativas	P5: Considera que as suas expectativas e motivações estão a ser satisfeitas?	

	Orientação e acompanhamento das atividades	P6: Quem acompanha as suas ações? Sente falta de orientação?	
Avaliar a valorização de aprendizagem e o impacto que as formações tiveram na vida pessoal e social dos participantes	Impacto/ Benefícios	P8: Sente que a sua vida melhorou depois de participar nas oficinas? Em que aspetos? P8.1: Sente que diferença na relação com os outros, no seu dia a dia? P8.2: Sente que está mais incluído e mais participativa na sociedade, depois de começar a frequentar a formação?	(Patrício, 2014)
	Problemas no uso das TIC	P7: Quais os aspetos positivos e negativos que destaca do uso das TIC?	
	Métodos	P1: O que é que aprendeu neste módulo?	
	Exemplo de aprendizagens	P2: Das atividades que fez quais é que gostou mais? E porquê?	
	Competências	P3: Quais as principais dificuldades que sentiu?	

4.3. Técnicas de recolha de dados

As técnicas e os instrumentos de recolha de dados são ferramentas essenciais na obtenção de informação pertinente para o estudo e, como tal, devem ser escolhidos em conformidade com os objetivos do mesmo.

Nesta investigação as técnicas de recolha de informação utilizadas foram 18 entrevistas semiestruturadas (ver Anexo 1), 2 grupo focais e 29 inquéritos por questionário (ver Anexo 2), com observação participante da investigadora.

Ao longo da minha integração no projeto, foi possível estar presente em duas sessões realizadas em novembro de 2022, nas quais apoiei os participantes na execução das tarefas pretendidas no módulo em questão (como por exemplo: ligar e desligar o computador, trabalhar com o rato, entre outras). Posteriormente, em maio de 2023, dinamizei duas sessões que me permitiram, primeiramente, expor os conteúdos programáticos estipulados para estas sessões e, seguidamente, entrevistar os idosos e desenvolver os grupos focais. Em julho de 2023, acompanhei outro voluntário na realização da sessão de formação, bem como apliquei os questionários no fim da mesma sessão.

Tabela 4-Dimensões de análise do inquérito

Objetivo	Dimensões	Pergunta do Questionário
----------	-----------	--------------------------

Determinar o nível de utilização e competências digitais dos adultos e idosos.	Competências digitais básicas	P1: Sabe utilizar um computador?
	Literacia informação	P2: Utiliza a Internet no seu dia-a-dia?
		P3: Costuma comparar preço de produtos e serviços na Internet?
		P4: Qual o seu nível de conhecimento em aplicações para... P4.1: Escrever e formatar um texto para ser impresso? P4.2: Calcular e analisar dados? P4.3: Editar fotografias para, por exemplo, publicar numa rede social? P4.4: Criar uma apresentação digital para ser apresentado em publico? P4.5: Editar vídeos para, por exemplo, publicar numa rede social?
		P5: Quais dos seguintes dispositivos utiliza para armazenar os seus documentos digitais: P5.1: Se selecionou, pelo menos, um dispositivo de armazenamento, efetua cópias de segurança dos seus dados noutro dispositivo?
		P6: Tem antivírus no seu computador?
		Comunicação digital e cidadania
	P9: Utiliza a Internet para efetuar chamadas de voz e vídeo?	
	P10: Utiliza as redes sociais para publicar/aceder a informação?	
	P11: Publica vídeos no Youtube ou discute temas no seu próprio site ou blogue?	
	P15: Utiliza/utilizou aplicações digitais para controlar as suas tarefas ou agenda?	
	P16: Utiliza/utilizou em qualquer situação uma aplicação para gestão de agenda/tarefas em ambiente colaborativo?	
	P18: Lê habitualmente notícias em sites de informação?	
	Segurança digital	P7: O seu banco liga a pedir o pin do seu cartão de débito para confirmar se o cartão não foi extraviado, o que faz?
		P12: Acede à sua conta bancária através da Internet?
		P13: Acede aos serviços online do Estado?
		P14: Onde se encontram as suas credenciais (passwords, pins, ...) armazenadas?
		P17: Aderiu à fatura eletrónica em algum dos serviços que possui?
		P20: Já efetuou digitalmente uma queixa formal, ou pedido de esclarecimento a um serviço do estado, bancário, etc.?
		P21: Já denunciou uma situação de assédio ou de ofensas (moral, físicas, ...) às autoridades?
		P22: Tem as suas contas (email, redes sociais, chamadas, ...) sincronizadas com o seu telemóvel?
		P23: Quando adere a um serviço ou instala uma aplicação, lê com cuidado as condições ou termos de uso?

De modo a identificar as necessidades de formação do público-alvo, os docentes que participam neste projeto desenvolveram um questionário com a finalidade de apurar as necessidades dos participantes e, ainda, definir os módulos mais adequados a cada formando/a. Este questionário foi aplicado a 44 indivíduos que aderiram a esta iniciativa, nas freguesias de Baião, aos idosos interessados em participar neste mesmo projeto (Oliveira et al., 2023). É importante clarificar que dos 44 idosos que, inicialmente, mostraram interesse

em participar nas sessões de formação deste projeto, apenas 20 idosos comparecerem e realizaram as mesmas sessões.

Após a finalização dos dois módulos iniciais, 12 dos idosos presentes nestas duas sessões voltam a responder, no decorrer do mês de junho, ao mesmo questionário para percebermos quais os conhecimentos adquiridos com as sessões dinamizadas.

As entrevistas realizaram-se com os idosos, presencialmente, após o término da sessão Introdução à Informática, constituído por três módulos: 0.1 - Primeiro Contacto com um Computador; 0.2 - Primeiros Passos no Windows e 0.3 - Utilização de Ferramentas Informáticas Básicas. Estas entrevistas, com duração de aproximadamente 30 minutos cada, ocorreram em dois momentos distintos durante o mês de maio. A primeira realizou-se na sala do Centro de Convívio de Frende e a segunda numa escola primária antiga situada na Junta de Freguesia de Ancede.

Após a realização das entrevistas, organizamos dois grupos focais com o objetivo de apurar a opinião dos participantes em relação às tecnologias, bem como perceber o que os motivou à inscrição neste projeto. No primeiro grupo focal, com duração aproximada de 20 minutos, participaram 8 formandos e no segundo grupo, com igual duração, estiverem presentes 10 idosos.

4.4. Público-alvo

Dada a importância de conhecer os participantes do estudo, segue-se a caracterização das 20 pessoas que integram esta investigação e que responderam, nomeadamente, às entrevistas, inquéritos e grupos focais. A tabela 5, apresenta os dados recolhidos de cada participante, mais concretamente, o sexo, idade, habilitações literárias e a situação profissional. Refere-se que estes dados foram obtidos quando se aplicou o inquérito inicial.

Tabela 5- Caracterização do público-alvo

Caracterização demográfica	Número de participantes
Sexo	
Feminino	14
Masculino	6
Idade	
<60 anos	1
60 aos 70 anos	5
70 aos 80 anos	10
80 os 90 anos	3
>90 anos	1

Habilitações Literárias	
Ensino Básico	15
Ensino Secundário	2
Não respondeu	3
Situação Profissional	
Empregados	2
Desempregados	2
Reformados	15
Não respondeu	1

5. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste ponto serão apresentados os resultados obtidos através dos inquéritos, das entrevistas e dos grupos focais realizados.

5.1. Apresentação dos resultados

Inquéritos

Primeiramente procurou-se perceber quais os conhecimentos e aptidões dos participantes deste projeto acerca das tecnologias e, neste sentido, os mesmos responderam a um inquérito inicial, durante os meses de março e abril, com o objetivo de se fazer uma avaliação diagnóstica. Após a análise dos resultados, desenhou-se os módulos a desenvolver com os participantes do Projeto. No final do módulo 0 e 1, aplicou-se o mesmo questionário aos idosos presentes nas sessões realizadas durante o mês de julho de 2023.

Nesta primeira aplicação do inquérito, foi possível recolher 17 respostas e, de seguida, a tabela 6, apresenta os resultados de forma detalhada.

Tabela 6- Respostas dos inquéritos

Questão	Inquérito Inicial (total de respostas 17)	Inquérito Final (total de respostas 12)
P1: Sabe utilizar um computador?	Sim: 2 Não: 14 Não respondeu: 1	Sim: 7 Não: 5
P2: Utiliza a Internet no seu dia-a-dia?	Sim: 6 Não: 11	Sim: 7 Não: 5
P3: Costuma comparar preço de produtos e serviços na Internet?	Sim: 0 Não: 17	Sim: 2 Não: 9
P4: Qual o seu nível de conhecimento em aplicações para...		
P4.1: Escrever e formatar um texto para ser impresso?	Avançado: 0 Básico: 2 Nenhum: 14 Não responde: 1	Avançado: 0 Básico: 10 Nenhum: 2
P4.2: Calcular e analisar dados?	Avançado: 0 Básico: 2 Nenhum: 14 Não responde: 1	Avançado: 1 Básico: 3 Nenhum: 8
P4.3: Editar fotografias para, por exemplo, publicar numa rede social?	Avançado: 0 Básico: 0 Nenhum: 16 Não responde: 1	Avançado: 0 Básico: 2 Nenhum: 10
P4.4: Criar uma apresentação digital para ser apresentado em publico?	Avançado: 0 Básico: 1 Nenhum: 14 Não responde: 2	Avançado: 0 Básico: 0 Nenhum: 12

P4.5: Editar vídeos para, por exemplo, publicar numa rede social?	Avançado: 0 Básico: 1 Nenhum: 15 Não responde: 1	Avançado: 0 Básico: 2 Nenhum: 10
P5: Quais dos seguintes dispositivos utiliza para armazenar os seus documentos digitais:	Computador: 3 Armazenamento na nuvem: 0 Disco externo ou Pen USB: 0 Nenhum: 13 Não responde: 1	Computador: 3 Armazenamento na nuvem: 0 Disco externo ou Pen USB: 1 Nenhum: 8
P5.1: Se selecionou, pelo menos, um dispositivo de armazenamento, efetua cópias de segurança dos seus dados noutro dispositivo?	Sim: 1 Não: 5 Não responde: 11	Sim: 2 Não: 10
P6: Tem antivírus no seu computador?	Sim, fui eu que instalei: 0 Sim, alguém o instalou: 0 Não/Não sei: 8 Não responde: 7	Sim, fui eu que instalei: 2 Sim, alguém o instalou: 0 Não/Não sei: 10
P7: O seu banco liga a pedir o pin do seu cartão de débito para confirmar se o cartão não foi extraviado, o que faz?	Não dou, porque não devo dar: 12 Não dou, porque não tenho cartão: 2 Dou, porque quero garantir a segurança da minha conta: 1 Dou, porque pediram: 0 Não responde: 2	Não dou, porque não devo dar: 11 Não dou, porque não tenho cartão: 1
P8: Utiliza regularmente o email para enviar/receber mensagens?	Sim: 0 Não: 17	Sim: 2 Não: 10
P9: Utiliza a Internet para efetuar chamadas de voz e vídeo?	Sim: 2 Não: 8 Não responde: 7	Sim: 6 Não: 6
P10: Utiliza as redes sociais para publicar/aceder a informação?	Sim: 3 Não: 14	Sim: 4 Não: 8
P11: Publica vídeos no Youtube ou discute temas no seu próprio site ou blogue?	Sim: 0 Não: 17	Sim: 0 Não: 12
P12: Acede à sua conta bancária através da Internet?	Sim: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 0 Não: 12
P13: Acede aos serviços online do Estado?	Sim, através de autenticação normal: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 1 Não: 11
P14: Onde se encontram as suas credenciais (passwords, pins, ...) armazenadas?	Decorei-as, mas são todas diferentes: 3 Decorei-as porque uso sempre a mesma: 1 Estão em casa num papel: 4 Não responde: 9	Decorei-as, mas são todas diferentes: 3 Decorei-as porque uso sempre a mesma: 3 Estão em casa num papel: 6
P15: Utiliza/utilizou aplicações digitais para controlar as suas tarefas ou agenda?	Sim: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 0 Não: 12
P16: Utiliza/utilizou em qualquer situação uma aplicação para gestão de agenda/tarefas em ambiente colaborativo?	Sim: 0 Não: 15 Não responde: 2	Sim: 0 Não: 12
P17: Aderiu à fatura eletrónica em algum dos serviços que possui?	Sim, por motivos ecológicos: 1 Não: 15 Não responde: 1	Sim, por motivos ecológicos: 1 Não: 11
P18: Lê habitualmente notícias em sites de informação?	Sim: 1 Não: 14 Não responde: 2	Sim: 3 Não: 9
P19: Já comentou uma notícia, ou comentário num site informativo ou fórum de discussão?	Sim: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 1 Não: 11

P20: Já efetuou digitalmente uma queixa formal, ou pedido de esclarecimento a um serviço do estado, bancário, etc.?	Sim: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 0 Não: 12
P21: Já denunciou uma situação de assédio ou de ofensas (moral, físicas, ...) às autoridades?	Sim: 0 Não: 16 Não responde: 1	Sim: 0 Não: 12
P22: Tem as suas contas (email, redes sociais, chamadas, ...) sincronizadas com o seu telemóvel?	Sim: 4 Não: 12 Não responde: 1	Sim: 1 Não: 11
P23: Quando adere a um serviço ou instala uma aplicação, lê com cuidado as condições ou termos de uso?	Sim: 7 Não: 5 Não responde: 5	Sim: 5 Não: 7

Com base nas respostas obtidas ao inquérito inicial é possível concluir que os idosos apresentam baixos conhecimentos em relação às tecnologias, pois a maioria dos participantes (14) afirmou não saber utilizar o computador.

Relativamente à literacia de informação, a grande maioria das participantes respondeu não saber utilizar um computador, bem como não usufruem nem comparam preços na Internet no seu dia-a-dia. Destaca-se, ainda, que a maioria dos participantes não possuem qualquer conhecimento em relação à aplicação para escrever e formatar textos; calcular e analisar dados; editar fotografias; criar uma apresentação digital para ser apresentada em público e para editar vídeos.

No que se refere à comunicação digital e cidadania, 8 dos participantes informaram não a utilizar para efetuar chamadas de voz e vídeo. Praticamente todos os participantes, garantiram não aceder à conta bancária nem aos serviços do Estado através da internet. Grande parte dos participantes, afirma não sincronizar as suas contas de email, redes sociais, entre outras com o seu telemóvel.

Em relação à segurança digital, a maioria dos participantes (12) afirmou não divulgar os seus códigos pessoais, quando contactados via telefone por parte do seu banco. É importante realçar que os participantes deste projeto, apesar dos baixos conhecimentos das TIC, sabem que não devem dar informações pessoais, nomeadamente o pin do cartão de débito, ao banco por chamada telefónica. Quanto às palavras-passes, 3 afirmaram que as sabem de cor, porém são todas diferentes e 4 que as têm guardadas num papel. No que toca à aceitação dos termos de uso de um serviço, alguns participantes (7) afirmaram ler cuidadosamente os termos quando aderem a um serviço novo ou instalam uma aplicação.

Depois dos participantes terem respondido ao inquérito inicial, iniciou-se as sessões de formação, tendo ocorrido quatro sessões, três de introdução ao computador e uma de introdução à web. Após a finalização da quarta sessão, no mês de junho de 2023, os

participantes responderam novamente ao mesmo questionário. Neste segundo questionário, apenas foi possível recolher 12 respostas, uma vez que alguns dos participantes não conseguiram comparecer a esta sessão.

Através das respostas dadas ao segundo inquérito, é possível concluir que a maioria dos formandos adquiriram competências básicas digitais, pois os mesmos afirmaram saber utilizar um computador, no fim dos dois módulos iniciais.

No que concerne à literacia de informação, a maioria dos participantes afirmou que, no fim destas sessões, passaram a utilizar a Internet no seu dia-a-dia. Conclui-se, também, que a maioria dos participantes adquiriram conhecimentos básicos para escrever e formatar textos. Destaca-se, ainda, que 2 dos participantes informaram que possuem antivírus no computador e que o mesmo foi instalado por eles.

Quanto à comunicação digital e cidadania, importa destacar que, depois das sessões de formação, metade dos participantes usufruem da Internet para efetuar chamadas de voz e vídeo, bem como 2 participantes revelaram utilizar regularmente o e-mail para enviar/receber mensagens.

Em relação à segurança digital, importa destacar que a maioria dos participantes afirmou não divulgar os seus códigos pessoais, quando contactados via telefone por parte do seu banco.

Entrevistas

As 18 entrevistas realizaram-se presencialmente nas sessões de formação dinamizadas no concelho de Baião, posteriormente, foram transcritas e analisadas (ver Tabela 7).

As entrevistas decorreram no final do módulo 1 e neste era esperado que os participantes aprendessem a ligar e desligar o computador; editar o fundo do ecrã do computador, aceder à calculadora e realizar contas; utilizar as ferramentas do Microsoft Paint; fazer desenhos e escrever no Microsoft Word.

Com base nas respostas dadas, todos os participantes enumeraram pelo menos uma atividade que desenvolveram. Destaca-se que as atividades favoritas realizadas ao longo das sessões foram: as contas que praticaram durante as sessões na calculadora; escrever no Microsoft Word, e os desenhos realizados no Microsoft Paint. Importa referir que 3 participantes não indicaram uma atividade preferida, pois gostaram de todas.

Em relação às dificuldades que sentiram, os participantes referiram o ligar e desligar o computador; procurar as letras no teclado e utilização do rato. Foi, ainda, mencionado a utilização das ferramentas do Microsoft Paint e a realização de contas na calculadora.

Relativamente às motivações dos idosos em participar nestas ações, os participantes referiram várias, tendo a maioria afirmado ter participado pois queriam aprender a mexer no computador. Mencionaram, também, o querer estar em contacto com as tecnologias; inscrever-se nas ações por incentivo de terceiros e o contacto com outras pessoas.

Todos os participantes afirmaram estar satisfeitos com as ações de formação desenvolvidas neste projeto. No entanto, alguns participantes, referiram que deveria existir um maior número de sessões para facilitar a aprendizagem. Grande parte dos participantes afirmaram sentir falta de auxílio na realização das atividades. Estas dificuldades surgem, na opinião dos mesmos, como consequência do reduzido número de sessões e do distanciamento temporal entre as mesmas. Por outro lado, 6 participantes afirmaram não sentir falta de acompanhamento e dois participantes disseram, ainda, que se apoiaram noutros colegas durante as sessões.

Quanto ao impacto e benefícios destas sessões, a grande maioria afirmou que a sua vida melhorou depois de participarem nestas, pois conseguiram aplicar os conhecimentos que aprenderam nas sessões, bem como se sentem mais cultos e com maior domínio de um tema, que até à data, era desconhecido para os mesmos. Também a grande maioria afirma que sente uma diferença positiva em relação aos outros, no seu dia-a-dia, pois com estas sessões conseguiram manter uma relação de amizade com os participantes e, conseqüentemente, o convívio com os mesmos. Por último, a grande maioria dos participantes refere, ainda, estar mais incluído e participativo na sociedade.

Tabela 7- Resultados das Entrevistas

Dimensão	Pergunta	Respostas	
Métodos	O que é que aprendeu neste módulo?	<i>“Eu aprendi a fazer contas com a calculadora, alguns desenhos no Paint e a escrever.”(E1)</i>	<i>“A ligar o computador e desligar, fazer várias atividades (...) Os desenhos ... contas na calculadora ... escrever.”(E3)</i>
		<i>“Aprendi a fazer desenhos, contas na calculadora e a lidar com o computador.” (E14)</i>	<i>“Estivemos a fazer várias coisas ... aquelas formas, desenho e fomos à calculadora hum ... e escrever no Word.” (E11)</i>
Exemplo de aprendizagens	Qual atividade que mais gostou?	<i>“Escrever, porque gostei mais.” (E9)</i>	<i>“Eu gostei mais dos desenhos.” (E10)</i>

		<i>“Fazer contas, porque eu gosto.” (E11)</i>	<i>“Eu gostei de tudo o que fiz, não tenho uma que goste mais, porque sabe faz-me ganhar experiência.” (E6)</i>
Competências	Quais as principais dificuldades que sentiu?	<i>“Mexer naquilo (...)” (aponta para o rato do computador)(E2)</i>	<i>“Eu senti ... algumas, no ligar o computador, mas mais no início.” (E4)</i>
		<i>“A dificuldade no desenho foi onde ir buscar as cores e (pausa) no escrever é nas teclas, não sei as teclas.”(E14)</i>	<i>“Em ir à calculadora, desenhos e escrever, procurar onde estão no computador (...)”(E17)</i>
Motivações	Quais os motivos que levaram à participação nestas ações de formação	<i>“Foram aprender a trabalhar no computador e o estar com outras pessoas.” (E1)</i>	<i>“a minha mulher apertou comigo para eu vir (risos).”(E10)</i>
		<i>“Para aprender mais um pouco (...)” (E18)</i>	<i>“Porque ... eu gosto de estar dentro destas ações, para aprender e me divertir.” (E3)</i>
Satisfação das expectativas	Considera que as suas expectativas e motivações estão a ser satisfeitas	<i>“Sim, porque é uma coisa nova ... eu antes não sabia certas coisas e agora sei. Eu estou a gostar, muito mesmo (...)” (E2)</i>	<i>“Sim, mas ... (pausa) sabe, isto é, de muito a longe e eu gostava de aprender mais ... gostava de praticar mais, mas sim estou a gostar.” (E5)</i>
		<i>“Sim dentro dos possíveis ... sabe deveriam ser mais vezes.” (E3)</i>	<i>“Sim sim, eu estou muito contente, mas ... (pausa) estou com pena que seja pouco tempo, devia ser mais.” (E13)</i>
Orientação e acompanhamento das atividades	E quanto às sessões, quem acompanha as suas ações? Sente falta de orientação?	<i>“Sim, sabe ... nós precisamos de mais acompanhamento.” (E5)</i>	<i>“Eu não me sinto acompanhada, sinto falta de mais acompanhamento.” (E8)</i>
		<i>“Sim, eu sinto, preciso de mais apoio, ... eu não sei e preciso que estejam mais vezes. Sabe na primeira vez estavam sentados ao meu lado ajudar, é mais fácil de aprender.” (E14)</i>	<i>“Temos orientação sim, a gente tem uma dúvida a gente pergunta (...)” (E11)</i>
Problemas no uso das TIC	E quais os aspetos positivos e negativos que destaca do uso das TIC?	<i>“O positivo é o avanço da tecnologia, o negativo nisto é o pouco tempo que é dado (...)” (E4)</i>	<i>“Não há negativo, é tudo aspetos são positivos ... ainda estamos a aprender (...)” (E7)</i>
		<i>“A vantagem é aprender a mexer no computador, claro, e as desvantagens ... é ter dificuldades.” (E12)</i>	<i>“Para mim, aspetos positivos foi bom aprender e estar um pouco, ver pessoas novas e conviver.” (E18)</i>
Impacto/ Benefícios	Sente que a sua vida melhorou depois de participar nas oficinas? Em que aspetos?	<i>“Melhorou no aspeto ... por exemplo na cultura e na escrita. Sabe eu só tenho a quarta classe menina e cultamente também mudou, também se aprende muitas coisas com o computador.” (E4)</i>	<i>“Eu acho que sim, porque estou a aprender algo novo ... novos conhecimentos.” (E4)</i>
		<i>“Melhorar? Não melhorou muito, eu ainda não sei ..., preciso de aprender mais. Eu bem quero aprender mais, mas preciso de mais tempo (...)” (E14)</i>	<i>“Eu estou sozinha ... e enquanto venho estou a conviver e estou a aprender mais, também.” (E18)</i>
	E sente alguma diferença na relação com os outros, no seu dia a dia?	<i>“Sim, está mais ... atualizada, olhe em relação às pessoas também é diferente, no Facebook, falo com muita gente, faço chamadas de vídeo com os</i>	<i>“Sinto, porque agora ... lido mais com eles e falo mais com eles.” (E12)</i>

		<i>netos, filhos, eles não estão cá (pausa) ... mas todos os dias falamos sim e também falo com as amigas.” (E5)</i>	
		<i>“A diferença que eu sinto é que começamos a ganhar uma amizade uns com os outros ... e o convívio é muito importante.” (E11)</i>	<i>“Sim, sim, estou sempre ansiosa para vir para cá, porque ... gosto de estar com as pessoas e conviver.” (E17)</i>
	Sente que, agora, depois de fazer estas sessões, está mais incluído e mais participativa na sociedade?	<i>“Sim, com certeza ... para já sou uma pessoa muita bem-disposta, mas isto não há dúvida que ajuda a gente, isto aqui (aponta para o telemóvel) também ajuda a gente a evoluir.” (E4)</i>	<i>“Sim, muito sim (...). Olhe menina estou num meio que não estava, porque venho aqui fazer a formação, as pessoas são todas conhecidas, embora eu seja de outra freguesia.” (E5)</i>
		<i>“Sim, isso sinto.” (E6)</i>	<i>“Sim, adquiri mais conhecimentos sim e é muito importante.” (E11)</i>

Grupos Focais

Os 2 grupos focais realizaram-se presencialmente nas sessões de formação dinamizadas no concelho de Baião, após a finalização do módulo 1 – Navegar na Internet. O objetivo era apurar a opinião dos participantes em relação às tecnologias, bem como perceber o que os motivou à inscrição neste projeto, posteriormente, os resultados dos grupos focais foram transcritos e tratados.

Através das respostas (ver Tabela 8), verificamos que a maioria dos participantes enumerou, pelo menos, uma atividade que desenvolveu durante as sessões. Das atividades que realizaram, os participantes referiram ter gostado de todas as atividades, destacando os desenhos realizados, as contas e escreverem no Microsoft Word.

Relativamente às dificuldades que sentiram, os formandos do primeiro grupo focal assumiram ter dificuldades em manusear o computador, já as respostas do segundo grupo focal referiram não terem tido dificuldades, pois sentiam-se apoiados pelos dinamizadores das sessões.

As motivações que levaram os idosos a participar nestas sessões foram várias, mas a grande maioria referiu a vontade de querer aprender algo novo. Os participantes afirmaram que as suas expectativas e motivações estão a ser satisfeitas, apesar de que, na sua opinião, gostariam de ter mais sessões. Referiram, também, que não sentiram falta de acompanhamento durante as sessões e que, durante as sessões, se apoiam nos colegas para desenvolver as atividades propostas.

Em relação aos aspetos positivos e negativos das TIC, a grande maioria dos formandos afirmou ser tudo positivo, destacando a importância que as tecnologias podem

ter na vida nos mesmos. Como aspecto negativo, alguns participantes referem o baixo número de sessões realizadas. Importa referir que os participantes conversaram, também, sobre a importância de terem cuidado quando estão a navegar na Internet pois, por vezes, podem ser aliciados, tendo inclusive alguns participantes relatado situação de burla pelas quais já passaram.

Os formandos referiram, também, que as sessões contribuíram para melhorar a vida deles, no sentido em que os permitiu adquirir novos conhecimentos, bem como o contacto com outras pessoas. Mencionam, ainda, que atualmente se sentem mais incluídos e participativos na sociedade.

Tabela 8- Resultados dos Grupos Focais

Dimensão	Pergunta	Respostas	
Métodos	O que é que aprendeu neste módulo?	“Aprendemos a mexer no computador.” (E3-Grupo Focal 1)	“A pincelar, a fazer desenhos.” (E6-Grupo Focal 1)
		“A fazer contas, escrever e ler.” (E1-Grupo Focal 1)	“Aprendemos a escrever, fazer contas na calculadora (···)” (E2-Grupo Focal 2)
Exemplo de aprendizagens	Qual atividade que mais gostou?	“Todas.” (E3-Grupo Focal 1)	“É de tudo, porque todas elas foram muito úteis para nós.” (E7-Grupo Focal 1)
		“Eu gostei muito de desenhar, de escrever···; de fazer contas ··· pronto, de tudo (risos)” (E9-Grupo Focal 1)	“Escrever.” (E7-Grupo Focal 2)
Competências	Quais as principais dificuldades que sentiu?	“A concentração.” (E5-Grupo Focal 1)	“Eu senti muitas dificuldades (···)” (E10-Grupo Focal 2)
		“A tecnologia, o ligar o computador e tal.” (E2-Grupo Focal 1)	“Eu também não senti dificuldades, porque vocês ajudavam (···)” (E9-Grupo Focal 2)
Motivações	Quais os motivos que levaram à participação nestas ações de formação?	“Para que a gente possa aprender mais um pouco das novas tecnologias, porque a gente é de uma geração que nada havia destas tecnologias que agora estão a existir e para nós é sempre bom aprender, porque uma pessoa morre a aprender.” (E2-Grupo Focal 2)	“Porque queríamos sair de casa e queríamos aprender claro Porque queríamos sair de casa e queríamos aprender claro.” (E4-Grupo Focal 2)
		“Porque gostávamos de aprender (···)” (E1-Grupo Focal 2)	“E porque era bom fazermos estas coisas, nunca tínhamos feito.” (E3-Grupo Focal 2)
Satisfação das expectativas	Considera que as suas expectativas e motivações estão a ser satisfeitas?	“Sim.” (E4-Grupo Focal 2)	“Sim.” (E3-Grupo Focal 2)
		“Sim.” (E1-Grupo Focal 1)	“Sim.” (E4-Grupo Focal 2)
Orientação e acompanhamento das atividades	E quanto às sessões, quem acompanha as	“Não, ensinamo-nos e explicamo-nos uns aos	“Sentimos falta claro, de num ser claro mais vezes.” (E1-Grupo Focal 2)

	suas ações? Sente falta de orientação?	<i>outros (...)</i> ” (E5-Grupo Focal 1)	
		<i>“Não (...)</i> ” (E1-Grupo Focal 1)	<i>“Devia de ser mais vezes.”</i> (E2-Grupo Focal 2)
Problemas no uso das TIC	E quais os aspetos positivos e negativos que destaca do uso das TIC?	<i>“É tudo positivo, é tudo bom, quanto mais, mais.”</i> (E3-Grupo Focal 1)	<i>“Embora haja e tenha que haver sempre alguns cuidados com as tecnologias.”</i> (E2-Grupo Focal 1)
		<i>“É muito útil para nós (...)</i> ” (E5-Grupo Focal 1)	<i>“Negativo só realmente a gente tem dificuldade, não é?”</i> (E1-Grupo Focal 1)
Impacto/ Benefícios	Sente que a sua vida melhorou depois de participar nas oficinas? Em que aspetos?	<i>“Em conhecimentos culturais, gerais (...)</i> ” (E3-Grupo Focal 1)	<i>“Ficamos mais dentro das notícias ... e de de... estarmos com os amigos.”</i> (E4-Grupo Focal 1)
		<i>“Em desenhos, em atividades”</i> (E1-Grupo Focal 2)	<i>“Sim, a nossa melhora pois claro, nunca fico só em casa”</i> (E5-Grupo Focal 2)
	E sente alguma diferença na relação com os outros, no seu dia a dia?	<i>“Não, a gente não é de se andar a gabar que temos isto ou aquilo, fazemos à nossa vida”</i> (E9-Grupo Focal 2)	<i>“Não, é a mesma coisa”</i> (E9-Grupo Focal 1)
		<i>“Sim, eu falo.”</i> (E3-Grupo Focal 1)	<i>“Não.”</i> (E1-Grupo Focal 1)
	Sente que, agora, depois de fazer estas sessões, está mais incluído e mais participativa na sociedade?	<i>“Sim, nas que já convivemos”</i> (E5-Grupo Focal 1)	<i>“Como já disse e digo muitas vezes, apesar de ser poucas vezes, acho que sim.”</i> (E2-Grupo Focal 1)
		<i>“Não.”</i> (E1-Grupo Focal 1)	<i>“Não.”</i> (E7-Grupo Focal 1)

5.2. Discussão dos resultados

Neste ponto procura-se responder às questões essenciais desta investigação, baseada na análise dos dados apresentados anteriormente e na revisão da literatura. Os objetivos gerais desta dissertação são:

- Verificar qual a perceção dos participantes sobre os conceitos de envelhecimento ativo e literacia digital;
- Compreender de que forma é que o Projeto em causa contribuiu para um envelhecimento ativo;
- Compreender como é que as competências de literacia digital podem contribuir para o empoderamento dos idosos envolvidos.

Dado que o projeto Capacid@de Digital é um projeto piloto e está em fase de implementação, surgiram alguns obstáculos no que diz respeito à realização de um número maior de sessões o que, conseqüentemente, levou a realização de um menor número das mesmas, sendo estas muito espaçadas entre si no tempo. No entanto, os participantes

consideraram pertinentes as sessões realizadas e apelam à implementação de mais sessões de formação.

É importante destacar que os resultados da investigação evidenciam uma evolução positiva na maioria dos idosos envolvidos no que respeita aos conhecimentos no âmbito desta temática, nomeadamente, no que concerne à utilização do computador e da Internet.

Uma vez que o público-alvo deste projeto apresentava baixos conhecimentos acerca das TIC foi essencial, primeiramente, apurar a perceção dos idosos sobre os conceitos de envelhecimento ativo e literacia digital. Estas dificuldades, no âmbito da utilização das tecnologias, vão de encontro aos resultados obtidos no Inquérito *à Utilização de Tecnologias de Informação e da Comunicação pelas famílias*, uma vez que o mesmo refere que apenas 39% da população entre os 65 e os 74 anos de idade tinham utilizado a internet (Sociedade da informação e do conhecimento, 2020). Neste sentido, no decorrer das sessões de formação realizadas, informou-se e sensibilizou-se os participantes acerca das tecnologias e de que forma é que as mesmas poderiam enriquecer o seu envelhecimento, tornando o mesmo mais ativo e inclusivo. Alertou-se, ainda, os idosos para os perigos das TIC, nomeadamente para as fraudes, recorrendo a situações reais e já vivenciadas pelos mesmos.

A aquisição de novos conhecimentos é essencial para melhorar a qualidade de vida dos mais velhos, permitindo assim novos estímulos, bem como uma melhor integração na sociedade (Centro Internacional de Longevidade, 2019). Neste seguimento, a investigação revela vários motivos que levaram os idosos a participar nestas sessões de formação, sendo o principal motivo a vontade de querer aprender algo novo. Alguns referiram, ainda, outros motivos como: o querer estar em contacto com as tecnologias; o querer estar em contacto com outras pessoas, bem como o incentivo de terceiros. Partindo da ideia da autora Finkelstien (2009), todos os motivos identificados na parte empírica deste trabalho têm por base a motivação intrínseca, ou seja, estes participantes moveram-se por interesses pessoais e procurando satisfação numa determinada atividade. Simultaneamente, quiseram enriquecer-se a nível pessoal e estarem mais incluídos na sociedade. Assim sendo, pode-se considerar a aquisição de conhecimento essencial para fortalecer competências e capacidades e, ainda, aumentar a autonomia das pessoas idosas (Álvarez-García et al., 2018).

A Aprendizagem ao Longo da Vida é um pilar fundamental no Envelhecimento Ativo, uma vez que a aprendizagem pode ser considerada como uma estratégia de integração e autonomia das pessoas mais velhas e, para tal, são necessárias formações como a do projeto

Capacid@de Digital, onde sessões de formação, mais ou menos formais, se tornam enriquecedoras para os formandos (Centro Internacional de Longevidade, 2020). Aliado às sessões de formação, por vezes, surgem também dificuldades e necessidades. Através das respostas dadas pelos participantes, conclui-se que todos os participantes estão satisfeitos com as ações de formação desenvolvidas neste projeto, porém alguns participantes mencionam que se houvesse um maior número de sessões, a aprendizagem seria mais facilitada. Destaca-se que grande parte dos participantes sentiram falta de apoio na execução das tarefas propostas.

Um das preocupações do envelhecimento ativo é o estilo de vida mais saudável, tanto a nível da atividade física, como de saúde, de inclusão e participação nas atividades sociais e culturais (Ribeiro, 2012). Neste seguimento, a investigação apurou que este projeto teve um impacto positivo nos idosos que participaram nas ações de formação, uma vez que a grande maioria disse que a sua vida melhorou depois de participarem nas mesmas, pois permitiu adquirir novos conhecimentos acerca das TIC e, conseqüentemente, sentirem-se mais informados em relação a esta temática. Foi, também, positiva na relação com os outros, uma vez que permitiu assegurar uma relação de amizade com os participantes e, conseqüentemente, o convívio com os mesmos. Além do referido anteriormente, é ainda positiva no aspeto em que estes idosos se sentem mais incluídos e participativos na sociedade. Estes resultados positivos conseguidos através das sessões de formação realizadas vão de encontro aos benefícios enumerados por MacCallum et al., (2006). Segundo o mesmo autor, a participação das pessoas nestes programas de capacitação acarreta consigo benefícios no humor, no aumento da vitalidade, na fuga ao isolamento, bem como no combate aos sentimentos de solidão (MacCallum et al., 2006).

Com base nas conclusões obtidas acerca do projeto Capacid@de Digital, é possível afirmar que o projeto Capacid@de Digital possibilitou aos idosos envelhecer de forma mais saudável e num ambiente que permitiu aos mesmos desenvolver as suas capacidades e, neste seguimento, envelhecer com maior qualidade de vida (Ribeiro, 2012). Este impacto positivo nos idosos vai, ainda, de encontro ao Terceiro Pilar do Envelhecimento Ativo (Participação), no qual se espera que através da participação, o idoso consiga aumentar os seus níveis de autoestima, inclusão e estabilidade social e saúde (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015).

A literacia digital é uma condição importantíssima para a promoção da inclusão digital dos mais velhos, uma vez que é notória a influência desta competência na atualidade (Coelho, 2017). Considera-se, na perspetiva de Costa et al. (2015), que esta competência potencializa um estilo de vida mais autónomo, saudável, ativo e participativo. Neste seguimento, é possível concluir, com base na investigação realizada, que a maioria dos formandos conseguiram adquirir competências digitais básicas, nomeadamente saber utilizar o computador e a Internet no seu quotidiano.

Segundo o Quadro Dinâmico de Referência de Competência Digital (QDRCD) (INCoDe.2030, 2017), prevê-se que na comunicação digital, os indivíduos interajam com base nas tecnologias digitais. Importa referir que neste aspeto foi positivo para os participantes, pois conseguiram adquirir esta habilidade, uma vez que, com base nas respostas obtidas, metade dos participantes utilizam a Internet para efetuar chamadas de voz e vídeo e 2 participantes revelaram utilizar regularmente o e-mail para enviar/receber mensagens.

É importante referir que as TIC não trazem apenas vantagens à sociedade, pois, por vezes, são identificadas algumas desvantagens, nomeadamente situações de fraude. Nesse sentido e considerando o público deste projeto, não se pode deixar de referir a importância da segurança digital junto dos idosos, pretendendo assim que os mesmos protejam os seus dados pessoais e não divulguem estes dados a terceiros (INCoDe.2030, 2017). Neste seguimento, destaca-se que a grande maioria dos participantes estava já alertado para estas situações. Patrício & Osório (2017), reiteram a literacia digital como o uso seguro e crítico das TIC com o propósito da inclusão e participação na sociedade, bem como emprego, lazer e educação. Neste seguimento, pode-se afirmar que, apesar do número reduzido de sessões realizadas, a maioria dos participantes já possui conhecimentos acerca da utilização do computador e da Internet, assim como sabem dos perigos existentes no mundo das tecnologias. Deste modo e com base nos resultados obtidos, observasse uma evolução positiva tanto nos conhecimentos dos idosos, como um impacto positivo da formação nos mesmos.

6. Conclusões

O envelhecimento é um processo natural, único e é influenciado por vários fatores como a genética, os estilos de vida, entre outros. Neste sentido, o processo de envelhecimento é visto como complexo, progressivo e específico de cada indivíduo (Coelho et al., 2021). O envelhecimento ativo preocupa-se com a qualidade de vida das pessoas e pretende que envelheçam com mais qualidade e, para tal, é preciso promover a saúde, o funcionamento físico e mental, a autónoma e a independência pessoal (Organização Pan-Americana da Saúde, 2005).

A literacia digital é uma capacidade muito importante pois abrange todas as áreas da sociedade contemporânea. Torna-se importante realçar a educação e formação nestas competências, uma vez que a aquisição de competências digitais pode influenciar a participação das pessoas noutras atividades de aprendizagem e outros empregos, fomentar a sua independência e, por consequência, melhorar a qualidade de vida destas pessoas (Costa et al., 2015).

No entanto, as pessoas mais velhas podem apresentar baixos conhecimentos e competências para a utilização das TIC e, conseqüentemente, perpetuar a exclusão social dos indivíduos. De modo a combater a exclusão social das pessoas com menos capacidades a nível digital, surgiu o projeto Capacid@de Digital: Rede de Voluntários da Escola Superior de Tecnologia e Gestão para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa. Através deste projeto pretende-se desmistificar o uso da tecnologia e dotar a população de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam realizar ações básicas.

Através deste trabalho de investigação centrado no impacto que o projeto Capacid@de Digital pode ter no envelhecimento ativo, conclui-se que as ações desenvolvidas no âmbito da capacitação dos participantes envolvidos foram positivas no sentido em que as mesmas adquiriram conhecimento na área das TIC, potenciando um envelhecimento mais ativo, não só pelo conhecimento, mas também pela relação construída nas sessões, e pelo potencial crescimento de participação dos mesmos nas sociedades. Estes impactos nos idosos envolvidos vão de encontro a dois pilares fundamentais do envelhecimento ativo: a Aprendizagem ao Longo da Vida e à Participação. Neste seguimento, pode-se afirmar que a capacitação deste público pode combater a exclusão social e o isolamento, bem como contribuir para um envelhecimento mais ativo.

É notório o peso que o fenómeno do envelhecimento assume, atualmente, no Mundo em geral e em particular em Portugal, devido à crescente preocupação com esta temática. Surge, por isso, a necessidade de serem criadas cada vez mais respostas inovadoras e que sejam capazes de dar resposta ao crescente envelhecimento da população, tal como o projeto Capacid@de Digital.

Contributos Teóricos e Práticos

Considerando a importância do envelhecimento da população, particularmente em Portugal, torna-se essencial pensar em estratégias que permitam aos idosos envelhecer ativamente e incluídos na sociedade. Assim, o contributo teórico deste trabalho passa pela análise conjunta do envelhecimento ativo e da literacia digital, apresentando-se a forma de como as TIC podem influenciar o envelhecimento dos idosos e torná-los mais incluídos socialmente.

Como contributos práticos referem-se os resultados conseguidos com a investigação, através desta conclui-se que projetos de intervenção na comunidade conseguem ser benéficos para os participantes, evidenciando um efeito positivo, neste caso, para um envelhecimento mais ativo, capacitando-os e tornando-os pessoas mais ativas. Estes resultados empíricos podem ser úteis para vários stakeholders, ajudando-os a definir políticas de intervenção que possam trabalhar e potenciar um envelhecimento mais ativo

Limitações e Investigação Futura

No seguimento das reflexões desta investigação já apresentadas, acredita-se que há questões que poderão ser alvo de trabalhos futuros.

Uma das limitações desta investigação prende-se com o número de participantes, inicialmente previa-se cerca de 40 participantes, o número de idosos que tinham mostrado interesse em participar nas ações de formação e que, posteriormente, responderam ao questionário de avaliação diagnóstica. Outra das limitações foi o número de sessões realizadas, apenas foi possível realizar um número baixo de sessões e bastante espaçadas entre si o que, por sua vez, também influencia a consistência dos resultados, dificultando a aquisição de competências por parte dos participantes. No entanto, importa reforçar, novamente, que para a realização destas sessões foi essencial todo o contributo voluntário dado pelos docentes da faculdade.

Para investigação futura, sugere-se a continuidade deste mesmo projeto, se possível com o mesmo grupo de participantes e em níveis mais avançados. Caso não seja possível, sugere-se o acompanhamento de outros grupos de uma forma longitudinal. Um outro estudo poderá ser a intergeracionalidade do projeto e aferir, de que forma, é que a participação entre jovens e idosos poderá ser benéfica para um envelhecimento mais ativo, mas também quais contributos é que esta participação tem nos jovens. Seria, ainda, interessante estudar a percepção vs realidade, isto é, compreender se a percepção dos participantes vai de encontro aos conhecimentos adquiridos pelos participantes ao longo das várias sessões realizadas.

Bibliografia

- Almeida, M. (2007). Envelhecimento : activo ? bem sucedido ? saudável ? possíveis coordenadas de análise... *Forum Sociológico*, 17, 17–24. <https://doi.org/10.4000/sociologico.1599>
- Álvarez-García, J., Durán-Sánchez, A., del Río-Rama, M. de la C., & García-Vélez, D. F. (2018a). Active ageing: Mapping of scientific coverage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122727>
- Botelho, A. (2005). A funcionalidade dos idosos. In *Envelhecer em Portugal* (pp. 111–136). Climepsi Editores.
- Cancela, D. (2007). O Processo de Envelhecimento. www.psicologia.com.pt
- Carvalho, M., Oliveira, O., Freitas, R., Pereira, C., & Duarte, N. (2021, June 23). Capacidade Digital: Rede de Voluntários da ESTG para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa. Iberian Conference on Information Systems and Technologies, CISTI. <https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476523>
- Centro Internacional de Longevidade. (2019, November 14). "Pathways to Life-long Learning." 7th International Longevity Forum, 1–10.
- Centro Internacional de Longevidade. (2020). VIII Longevity Forum addresses Covid-19, active ageing, solidarity and public policies. VIII Fórum Internacional Da Longevidade, 1–7.
- Centro Internacional de Longevidade Brasil. (2015). Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution.
- Coelho, A. (2017). Os seniores na sociedade em rede: dinâmicas de promoção da inclusão e da literacia digitais em Portugal. Centro de Investigação e Estudos de Sociologia - Instituto Universitário de Lisboa.
- Coelho, C. (2016). Envelhecimento e saúde em Portugal. Práticas e desafios num cenário de aumento da população idosa. (1974–2031) [Tese de Doutoramento em Ciência Política Especialização em Políticas Públicas]. Universidade Nova de Lisboa.
- Coelho, P., Marmeleira, J., Cruz-Ferreira, A., Laranjo, L., Pereira, C., & Bravo, J. (2021). Creative dance associated with traditional Portuguese singing as a strategy for active aging: a comparative cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12978-4>
- Comissão Europeia. (2010). Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões -Uma Agenda Digital para a Europa.
- Correia, F. (2012). Envelhecimento da Sociedade Portuguesa [Universidade de Coimbra]. <http://blogs.estadao.com.br/dicas-de->
- Costa, F., Cruz, E., Viana, J., & Pereira, C. (2015). Literacia Digital de Adultos: Contributos para o desenvolvimento de dinâmicas de formação. DESIGN, FRAMING AND EVALUATION OF DIGITAL EDUCATIONAL RESOURCES, 169–175. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2147.5602>
- Finkelstien, A. (2009). Intrinsic vs. extrinsic motivational orientations and the volunteer process. *Personality and Individual Differences*, 653–658.
- Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2023a). Agenda Portugal Digital . <https://former.fct.pt/dsi/agendaportugaldigital/>
- Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2023b). Portugal INCoDe.2030. <https://former.fct.pt/dsi/portugalincode2030/>
- Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2023c). Sobre a FCT. <https://former.fct.pt/fct>
- Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2023). Competências Digitais.

- Gholipour, Z., Abadi Farahani, M. M. M., Riahi, L., & Hajinabi, K. (2020). Active ageing management in Iran: Designing a model. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15(2). <https://doi.org/10.24083/APJHM.V15I2.359>
- Gilster, P. (1997). *Digital literacy*. Wiley Computer Pub.
- INCoDe.2030. (2017). *Quadro Dinâmico de Referência de Competência Digital para Portugal*.
- Karpati, A. (2011, May). *Digital Literacy in Education*. UNESCO Institute for Information Technologies in Education. www.21stcenturyskills.org
- Leek, J. (2021). The Role of ICT in Intergenerational Learning between Immigrant Youth and Non-related Older Adults: Experiences from Sweden. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(6), 1114–1127. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1833238>
- Moreira, I. (2013). *Envelhecimento Activo e Bem-sucedido* [Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para cumprimento dos requisitos necessários a obtenção de grau de mestre em Gerontologia Social.]. Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Neri, A. (2003). *Qualidade de vida na velhice: Fisioterapia geriátrica*. Manole.
- Oliveira, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. LivPsic.
- Oliveira, Ó., Carvalho, M., Freitas, R., & Pereira, C. (2023). Characterisation of the first group of participants in the Capacid@de Digital initiative. *Procedia Computer Science*, 219, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.01.265>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde*. www.opas.org.br
- Parlamento Europeu. (2023). *Uma Agenda Digital para a Europa*. www.europarl.europa.eu/factsheets/pt
- Paschoal, S. (2005). "Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico" [Universidade de São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/T.5.2005.tde-16052005-112538>
- Patrício, M. (2014). *Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação* [Tese de Doutoramento em Ciências da Educação Especialidade em Tecnologia Educativa]. Universidade do Minho.
- Patrício, M., & Osório, A. (2017). Literacia digital intergeracional: desafios e oportunidades para a educação ao longo da vida. *EDUSER: Revista de Educação*, 9(1), 1–12. <http://www.eduser.ipb.pt>
- Patrício, M. (2014). *Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação* [Tese de Doutoramento em Ciências da Educação]. Universidade do Minho - Instituto de Educação .
- Patrício, M., & Osório, A. (2016). Intergenerational Learning with ICT: A Case Study. *Studia Paedagogica*, 21(2), 83–99. <https://doi.org/10.5817/sp2016-2-6>
- Pordata. (2022a, August 9). *Esperança de Vida à Nascimento: Total e por Sexo*. Pordata. [https://www.pordata.pt/portugal/esperanca+de+vida+a+nascenca+total+e+por+sexo+\(base+trienio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/portugal/esperanca+de+vida+a+nascenca+total+e+por+sexo+(base+trienio+a+partir+de+2001)-418)
- Pordata. (2022b, August 22). *Taxa de Fecundidade Geral*. Pordata. <https://www.pordata.pt/portugal/taxa+de+fecundidade+geral-618>
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento "ativo" e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia, Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto*, 33–52.
- Rodrigues, L., & Soares, G. (2006). Velho, Idoso e Terceira Idade na Sociedade Contemporânea. *Revista Ágora*, 4, 1–29.

- Rosa, M. (2016). O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa (A. Araújo, H. Guégué, & C. Vasconcelos, Eds.). Fundação Francisco Manuel dos Santos .
- Salazar-Barajas, M. E., Avila-Alpirez, H., Ruiz-Cerino, J. M., Guerra-Ordoñez, J. A., Pérez-Zuñiga, X., & Duran-Badillo, T. (2020). Use of the Walker and Avant methodology for concept analysis: Active aging. *Cultura de Los Cuidados*, 24(56), 289–299. <https://doi.org/10.14198/CUID.2020.56.20>
- Serviço Nacional de Saúde. (2017). *Estratégia Nacional Para O Envelhecimento Ativo E Saudável 2017-2025*.
- Silva, F. (2016). *Voluntariado Online [Mestrado em Gestão de Serviços]*. Faculdade de Economia da Universidade do Porto.
- Silva, T. (2012). *Laços Sociais em Idosos Institucionalizados*.
- Sociedade da informação e do conhecimento. (2020). *Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias-2020*.
- Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, Saúde e Satisfação - Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida*. Universidade de Coimbra.
- Villar, F., Serrat, R., Celdrán, M., & Pinazo, S. (2020). Active Aging and Learning Outcomes: What Can Older People Learn From Participation? *Adult Education Quarterly*, 70(3), 240–257. <https://doi.org/10.1177/0741713619897589>
- Walker, A. (2006). Active ageing in employment: its meaning and potential. *Asia-Pacific Review*, 13(1), 78–93. <https://doi.org/10.1080/13439000600697621>
- Yin, R. (2017). *Case study research: design and methods (6th ed.)*. Sage.

Anexos

Anexo 1: Entrevista semiestruturada

Guião de Entrevista

P1: O que é que aprendeu neste módulo?

P2: Das atividades que fez quais é que gostou mais? E porquê?

P3: Quais as principais dificuldades que sentiu?

P4: Quais os motivos que conduziram a participação nestas ações de formação?

P5: Considera que as suas expectativas e motivações estão a ser satisfeitas?

P6: Quem acompanha as suas ações? Sente falta de orientação?

P7: Quais os aspetos positivos e negativos que destaca do uso das TIC?

P8: Sente que a sua vida melhorou depois de participar nas oficinas? Em que aspetos?

P8.1: Sente que diferença na relação com os outros, no seu dia a dia?

P8.2: Sente que está mais incluído e mais participativa na sociedade, depois de começar a frequentar a formação?

Capacid@de digital: Rede de Voluntários da ESTG para a Capacitação Digital do Tâmega e Sousa

QUESTIONÁRIO DE DIAGNÓSTICO

INFORMAÇÕES PESSOAIS

Nome

Idade Contacto Género Feminino
 Masculino

Concelho Amarante
 Baião
 Castelo de Paiva
 Celorico de Basto
 Cinfães
 Felgueiras
 Lousada
 Marco de Canaveses
 Paços de Ferreira
 Penafiel
 Resende

Freguesia

Situação Profissional Empregado. Profissão? _____
 Desempregado
 Reformado

Nível de Escolaridade Ensino Básico
 Ensino Secundário
 Ensino Superior

LITERACIA INFORMÁTICA

1. Sabe utilizar o computador? Sim Não

2. Utiliza a Internet no seu dia-a-dia? Sim Não

3. Costuma comparar preço de produtos e serviços na Internet? Sim Não

4. Qual o seu nível de conhecimento em aplicações para...

4.1. Escrever e formatar um texto para ser impresso?
(Usualmente referidas como aplicações de processamento de texto, ex.: Microsoft Word) Avançado Básico Nenhum

4.2. Calcular e analisar dados?
(Usualmente referidas como aplicações de folha de cálculo, ex.: Microsoft Excel) Avançado Básico Nenhum

4.3. Editar fotografias para, por exemplo, publicar numa rede social?
(Usualmente referidas como aplicações de tratamento de imagens, ex.: Photoshop) Avançado Básico Nenhum

4.4. Criar uma apresentação digital para ser apresentado em publico?
(Usualmente referidas como aplicações de edição de apresentação digitais,
ex.: Microsoft PowerPoint)

Avançado Básico Nenhum

4.5. Editar vídeos para, por exemplo, publicar numa rede social?
(Usualmente referidas como aplicações de edição de vídeo, ex.: OpenShot)

Avançado Básico Nenhum

5. Quais dos seguintes dispositivos utiliza para armazenar os seus documentos digitais:

Computador Disco externo ou Pen USB
 Armazenamento na nuvem (ex. Onedrive) Nenhum

5.1. Se selecionou, pelo menos, um dispositivo de armazenamento, efetua cópias de segurança dos seus dados noutra dispositivo? Sim Não

6. Tem antivírus no seu computador? Sim, fui eu que instalei Sim, alguém o instalou Não/Não sei

7. O seu banco liga a pedir o pin do seu cartão de débito para confirmar se o cartão não foi extraviado, o que faz?

Não dou, porque não devo dar Dou, porque quero garantir a segurança da minha conta.
 Não dou, porque não tenho cartão Dou, porque pediram.

8. Utiliza regularmente o email para enviar/receber mensagens? Sim Não

9. Utiliza a Internet para efetuar chamadas de voz e vídeo? Sim Não

10. Utiliza as redes sociais para publicar/aceder a informação? Sim Não

11. Publica vídeos no Youtube ou discute temas no seu próprio site ou blogue? Sim Não

12. Acede à sua conta bancária através da Internet? Sim Não

13. Acede aos serviços online do Estado? Sim, através da chave móvel digital Sim, através de autenticação normal Não

14. Onde se encontram as suas credenciais (passwords, pins, ...) armazenadas?

Utilizo uma aplicação própria para gestão de credenciais Estão ocultas na carteira ou aplicação de telefone
 Decorei-as, mas são todas diferentes Estão em casa num papel
 Decorei-as porque uso sempre a mesma

15. Utiliza/utilizou aplicações digitais para controlar as suas tarefas ou agenda? Sim Não

16. Utiliza/utilizou em qualquer situação uma aplicação para gestão de agenda/tarefas em ambiente colaborativo? Sim Não

17. Aderiu à fatura eletrónica em algum dos serviços que possui? Sim, por motivos ecológicos Sim, por fui obrigado Não

18. Lê habitualmente notícias em sites de informação? Sim Não
19. Já comentou uma notícia, ou comentário num site informativo ou fórum de discussão? Sim Não
20. Já efetuou digitalmente uma queixa formal, ou pedido de esclarecimento a um serviço do estado, bancário, etc.? Sim Não
21. Já denunciou uma situação de assédio ou de ofensas (moral, físicas, ...) às autoridades? Sim Não
22. Tem as suas contas (email, redes sociais, chamadas, ...) sincronizadas com o seu telemóvel? Sim Não
23. Quando adere a um serviço ou instala uma aplicação, lê com cuidado as condições ou termos de uso? Sim Não

TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

Os dados recolhidos apenas serão tratados pelo Gabinete de Apoio ao Empreendedor da ESTG, não sendo transferidos a terceiros (exceto autoridades judiciárias ou administrativas) sem o consentimento informado, explícito, inequívoco e positivo do seu titular.

Enquanto titular dos dados, a lei reconhece-lhe os seguintes direitos: Informação, Acesso, Retificação, Apagamento, Portabilidade e Limitação do tratamento. O direito ao apagamento só se aplica terminado o prazo de conservação dos mesmos. O direito à limitação do tratamento, nas situações previstas no artigo 18.º do RGPD.

O exercício destes direitos deverá ser feito junto do Responsável pelo tratamento de dados, através do e-mail: gae@estg.lpp.pt

Podé solicitar informações sobre o tratamento dos seus dados pessoais, contactando o Encarregado de Proteção de Dados do P.PORTO (DPO), através do canal de contacto disponível em <https://lpp.pt>

Para consultar a Política de Privacidade do P.PORTO, transversal a todas as suas Unidades Orgânicas, em https://portal.lpp.pt/politica_privacidade.aspx

Se considerar que houve ilicitude no tratamento dos seus dados pessoais pode apresentar reclamação junto da Autoridade Nacional de Controlo.

CONSENTIMENTO PARA UTILIZAÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Autorizo a utilização dos meus dados pessoais para fins de investigação científica ou fins estatísticos, sem limite temporal, desde que anonimizados, pseudonimizados ou cifrados de forma a deixarem de revestir a natureza de dados pessoais. Sim Não

Assinatura do/a Formando/a _____

Data: ____/____/____

Anexo 3: Respostas ao questionário e entrevista

Questão	Questionário inicial	Entrevistas	Questionário no fim do módulo 1
P1	X	X	
P2	X	X	
P3	X	X	
P4	X	X	X
P5	X	X	X
P6	X	X	X
P7	X	X	
P8	X	X	X
P9	X	X	X
P10	X	X	X
P11	X	X	
P12	X	X	X
P13	X	X	X
P14	X	X	
P15	X	X	
P16	X	X	
P17	X	X	X
P18	X	X	X

Dados:

1º inquérito: 18	2º inquérito: 10
Entrevista: 18	1º + entrevista + 2º = 10