



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Utilização das Tecnologias Digitais pelas pessoas com 65+ anos da Freguesia da Ajuda

Gabriela Alves Cirino

Orientadora: Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara

Coorientador: Professor Doutor Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Gerontologia Social

Lisboa
2026

Utilização das Tecnologias Digitais pelas pessoas com 65+ anos da Freguesia da Ajuda

Gabriela Alves Cirino

Orientadora: Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara

Coorientador: Professor Doutor Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Gerontologia Social

Júri:

Presidente:

- Doutora Maria Paula Pestana de Freitas da Silva Faria de Campos Pinto, Professora Associada do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa;

Vogais:

- Doutora Stella Margarida de Oliveira António Bettencourt da Câmara, Professora Auxiliar do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, na qualidade de Orientadora;

- Doutora Patrícia Alexandra Candeias Neca, Professora Auxiliar Convidada do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa.

*Lisboa
2026*

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar,
sem aprender a fazer o caminho caminhando,
refazendo e retocando o sonho
pelo qual se pôs a caminhar.”

Paulo Freire (1997)

Agradecimentos

Escrever os agradecimentos constitui num momento de reflexão sobre todo o percurso que culmina na finalização do mestrado. Foi um percurso repleto de desafios e conquistas, e muito gratificante, pela oportunidade de aprender e investigar numa área que tenho especial interesse e entusiasmo. A presente dissertação não teria sido possível sem o apoio, a motivação e a confiança que, ao longo desses três anos e três meses, foram depositados em mim. Sou profundamente grata a todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a sua realização.

Gostaria de agradecer ao corpo docente do Mestrado em Gerontologia Social, pelo valioso conhecimento transmitido que me permitiu aprofundar e melhorar o presente estudo, em particular, à Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara, à Professora Doutora Patrícia Neca e à Professora Doutora Carla Ribeirinho.

À minha querida orientadora, Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara, obrigada pela dedicação, pela generosidade, pelo conhecimento partilhado durante as aulas e tutorias, pela disponibilidade, pelas palavras amigas, por não me deixar desistir e por sempre dizer “Gabriela, você consegue”, foi um prazer, tê-la como orientadora. Ao coorientador Professor Doutor Henrique Gil, obrigada por ter aceite o convite, pela generosidade, pela disponibilidade e pelas contribuições ao longo deste processo.

Agradeço, à Fundação LIGA, em particular ao Diretor Geral, Dr. Gonçalo Solla, e à Coordenadora do Clube Sénior, Dra. Cristina Passos e ao Diretor de Recursos Humanos, Dr. Nuno Reis, pela receptividade e interesse no estudo. À Casa da Cultura e do Bem-Estar, agradeço à Coordenadora, Dra. Marina Penedo, pela abertura e apoio demonstrado. À Universidade Sénior da Ajuda, agradeço ao Coordenador Dr. Tiago Vieira e ao Dr. Luís Soares, pela oportunidade de partilhar o estudo e pela disponibilidade manifestada na recolha de dados. Ao Professor da aula de Telemóveis e Aplicações (Apps)/Fotografia e Vídeo da Casa da Cultura e do Bem-Estar, Carlos Vivo e à Técnica do Desporto da Junta de Freguesia da Ajuda, Maria João Correia, obrigada pelo apoio imprescindível na recolha de dados.

A todos os participantes que despenderam o seu tempo para responder ao inquérito por questionário, deixo um agradecimento especial, pela colaboração.

À minha família - aos meus pais, Eli Cirino e Maria Cirino, e à minha irmã, Beatriz Oliveira, o meu profundo agradecimento pelo amor, pela força, pela motivação, por acreditarem em mim, e por me ouvirem, inúmeras vezes, falar sobre o mestrado, sobre o estudo, sobre as minhas inseguranças e conquistas. Amo-vos!!!

Às queridas amigas que o mestrado me deu – as “Dramáticas do ISCSP” – obrigada por tornarem este percurso mais leve, alegre e divertido. À Ana Vidigal, pela generosidade, pelo cuidado, pela companhia nos congressos/palestras e pelos momentos que estudamos juntas; à Beatriz Alves, pelos momentos em que rimos juntas dos nossos desesperos e por todo o cuidado; à Juliana Rocha, pela espontaneidade contagiante, por me incentivar a fazer sempre o melhor e seguir o meu propósito; à Márcia Fortes, pela assertividade e tranquilidade nos momentos de desespero. À querida amiga Monica Pedrozo, cuja amizade nasceu de “um encontro inesperado” nas aulas de Gerontologia Social II, e que, mesmo posteriormente estando no Brasil, esteve sempre presente com os seus conselhos académicos, apoio constante e motivação. O mestrado não teria sido o mesmo sem vocês!

À amiga Camilla Vieira, obrigada pelo cuidado, pelas inúmeras vezes em que me ouviu falar sobre o mestrado, pela força e por sempre me dizer “vai correr tudo bem”. À amiga Aua Embalo, outro presente que o mestrado me deu, obrigada pela generosidade com que me recebeu, foi muito gratificante poder partilhar contigo esta fase final do mestrado.

A todos vós, muito obrigado!

Resumo

A utilização das tecnologias digitais tem um impacto significativo na vida das pessoas mais velhas, uma vez que permite a realização de várias atividades no dia a dia.

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda, nomeadamente os fatores facilitadores, benefícios e barreiras. Para responder ao objetivo, recorreu-se a uma abordagem quantitativa, através da aplicação de um inquérito por questionário a 100 pessoas, com idades entre os 65 e 92 anos, utilizadores de pelo menos uma tecnologia digital (*smartphone*, computador ou *tablet*).

O estudo mostra que os fatores facilitadores do uso das tecnologias digitais pelos inquiridos são a facilidade na utilização, a utilidade no dia a dia e o apoio da família e amigos. Quanto aos benefícios, estes estão relacionados com o aumento ao acesso à informação, melhoria na qualidade de vida, promoção da autonomia e redução do isolamento. Foram identificadas como barreiras a privacidade, falta de confiança nas próprias habilidades, custos associados à utilização e dificuldade em memorizar as indicações para utilizar as tecnologias e a acessibilidade. De ressaltar, que o dispositivo mais utilizado pelos inquiridos é o *smartphone*.

Palavras-chave: Envelhecimento; Tecnologias Digitais; Gerontologia Social.

Abstract

The use of digital technologies has a significant impact on the lives of older people, as it allows them to carry out various activities in their daily basis.

The general objective of this study was to analyze the factors that influence the use of digital technologies by people aged 65+ living in the Parish of Ajuda, as the facilitating factors, benefits and barriers. To meet the objective, a quantitative approach was used, through the application of a questionnaire survey to 100 people, aged between 65 and 92 years, users of at least one digital technology (smartphone, computer or tablet).

The results shows that the factors that facilitate the use of digital technologies by respondents are ease of use, usefulness in everyday life and the support of family and friends. As for the benefits, these are related to increased access to information, improved quality of life, promotion of autonomy and reduction of isolation. Barriers were identified as privacy, lack of confidence in one's abilities, costs associated with use and difficulty in memorizing the indications to use technologies and accessibility. It should be noted that the device most used by respondents is the smartphone.

Keywords: Aging; Digital Technologies; Social Gerontology.

Índice Geral

Agradecimentos	iv
Resumo	vi
Abstract	vii
Índice Geral	viii
Índice de Figuras	xiii
Índice de Gráficos.....	xiv
Índice de Tabelas.....	xvi
Lista das siglas	xvii
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico-conceptual	5
1. Envelhecimento: Duas perspetivas	5
1.1. Envelhecimento demográfico	5
1.2. Envelhecimento individual	7
2. Gerontologia, Gerontologia Social e as Teorias de Suporte	9
2.1. Gerontologia e Gerontologia Social	9
2.2. Teorias de Suporte para a Investigação	12
2.2.1. Teoria do Curso de Vida	12
2.2.2. Teoria da Modernização.....	14
3. Tecnologias Digitais e Envelhecimento	15
3.1. Utilização da Internet e Habilidades digitais das pessoas mais velhas.....	17
3.2. Utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas	21
3.2.1. Utilização do <i>Smartphone</i> pelas pessoas mais velhas.....	23
3.2.2. Utilização do Computador pelas pessoas mais velhas	24
3.2.3. Utilização do <i>Tablet</i> pelas pessoas mais velhas	26
3.3. Potenciais facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas	28
3.4. Potenciais benefícios na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas	32
3.4.1. Interação social	32
3.4.2. Acesso à informação	33

3.4.3. Entretenimento	33
3.4.4. Aprendizagem ao longo da vida	33
3.5. Potenciais barreiras na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas	34
3.5.1. Alterações inerentes ao processo de envelhecimento	35
3.5.2. Falta de contacto prévio para a utilização das tecnologias	36
3.5.3. Falta de tecnologias adaptadas às necessidades das pessoas mais velhas ..	36
3.5.4. Outras Barreiras	37
3.6. Iniciativas na promoção da Inclusão Digital	37
3.6.1. Iniciativas na Europa na promoção da Inclusão Digital	37
3.6.2. Iniciativas em Portugal na promoção da Inclusão Digital	39
3.6.3. Iniciativas na Freguesia da Ajuda na promoção da Inclusão Digital	41
Capítulo II – Metodologia da Investigação	43
2.1. Pergunta de Partida e Objetivos do Estudo	43
2.2. Abordagem do estudo	44
2.3. Caracterização do contexto de recolha de dados	44
2.4. Universo de Estudo e Definição da Amostra	46
2.5. Técnica de Recolha e Análise dos dados	46
2.5.1. Técnica documental: Pesquisa bibliográfica	46
2.5.2. Técnica não documental: Inquérito por questionário	47
2.6. Procedimentos éticos na recolha de dados	50
2.7. Modelo de análise	51
Capítulo III – Apresentação e Análise dos Resultados	54
3.1. Caracterização Sociodemográfica dos Inquiridos	54
3.1.1. Distribuição dos inquiridos por Idade	54
3.1.2. Distribuição dos inquiridos por Sexo	55
3.1.3. Distribuição dos inquiridos quanto à Nacionalidade	55
3.1.4. Distribuição dos inquiridos face ao Estado Civil	56
3.1.5. Distribuição dos inquiridos por Nível de Escolaridade	56
3.1.6. Distribuição dos inquiridos pela Composição do Agregado Familiar	57
3.1.7. Distribuição dos inquiridos face a perceção do Rendimento do Agregado Familiar	58

3.1.8. Distribuição dos inquiridos face ao Trabalho	58
3.1.9. Distribuição dos inquiridos quanto à Profissão	59
3.2. Utilização das Tecnologias Digitais pelos Inquiridos	60
3.2.1. Tecnologias digitais que os inquiridos utilizam	60
3.2.2. Tempo diário que os inquiridos despendem no uso das tecnologias digitais	61
3.2.3. Locais de acesso à Internet pelos inquiridos	62
3.2.4. Utilização das Redes Sociais pelos inquiridos.....	63
3.2.5. Frequência com que os inquiridos utilizam as Redes Sociais para conversar com familiares e amigos.....	64
3.2.6. Frequência com que os inquiridos utilizam as Redes Sociais para outras atividades	65
3.3. Utilização do <i>Smartphone</i> pelos Inquiridos.....	66
3.3.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Smartphone</i> para comunicação	66
3.3.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Smartphone</i> para aceder às redes sociais	67
3.3.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Smartphone</i> para outras atividades	68
3.4. Utilização do Computador pelos Inquiridos	69
3.4.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para comunicação	69
3.4.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para aceder às redes sociais	70
3.4.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para outras atividades	71
3.5. Utilização do <i>Tablet</i> pelos Inquiridos	72
3.5.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Tablet</i> para comunicação	72
3.5.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Tablet</i> para aceder às redes sociais.....	73
3.5.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o <i>Tablet</i> para outras atividades	74

3.6. Utilização das Tecnologias Digitais pelos Inquiridos para exercer a Cidadania Digital	75
3.7. Fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais.....	76
3.7.1. O grau de importância dos fatores facilitadores na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos	76
3.7.2. O grau de importância dos benefícios na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos.....	77
3.7.3. O grau de importância das barreiras na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos.....	79
Capítulo IV - Discussão dos resultados.....	82
4.1. Tecnologias digitais utilizadas pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.....	82
4.2. Utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.....	83
4.3. Facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda	85
4.4. Benefícios da utilização das tecnologias digitais no dia a dia das pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.....	87
4.5. Barreiras percecionadas na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda	88
Conclusão.....	92
Bibliografia	95
Apêndices.....	110
Apêndice A – Indicador de Habilidades Digitais	111
Apêndice B – Inquérito por Questionário	112
Apêndice C – Monitorização - Pré-teste do Inquérito por Questionário	122
Apêndice D – Consentimento informado – Pré-teste do Inquérito por Questionário	123
Anexos.....	125
Anexo A – Atividades desenvolvidas na Universidade Sénior da Ajuda e Casa da Cultura e do Bem-Estar	126

Anexo B - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do Computador	128
Anexo C - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização da Internet	131
Anexo D - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização das Redes Sociais.....	133
Anexo E - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização das Redes Sociais para diversas atividades	134
Anexo F - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do <i>Smartphone</i> para diversas atividades	135
Anexo G - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do Computador para diversas atividades.....	137
Anexo H - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância dos Facilitadores na utilização das tecnologias digitais	139
Anexo I - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância dos Benefícios na utilização das tecnologias digitais	140
Anexo J - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância das Barreiras na utilização das tecnologias digitais	141

Índice de Figuras

Figura 1 - Technology Acceptance Model (TAM)	29
Figura 2 - Theory of Acceptance and use of Technology (UTAUT)	30
Figura 3 - Senior Technology Acceptance & Adoption Model (STAM)	31
Figura 4 - Modelo de Análise.....	52
Figura 5 - Horário do ano letivo 2024/2025 da Universidade Sénior da Ajuda.....	126
Figura 6 - Atividades na Casa da Cultura e do Bem-Estar.....	127

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Utilização da Internet pelas pessoas mais velhas (65 – 74 anos) em Portugal e na União Europeia	18
Gráfico 2 - Percentagem das pessoas entre 65-74 anos que nunca utilizaram a Internet em Portugal e na União Europeia	19
Gráfico 3 - Pessoas com 65+ anos que possuem habilidades digitais básicas (Portugal e União Europeia)	19
Gráfico 4 – Pessoas com 65+ anos que possuem habilidades digitais acima do básico (Portugal e União Europeia)	20
Gráfico 5 - Pessoas com 65+ anos que não possuem habilidades digitais (Portugal e União Europeia)	21
Gráfico 6 – Índice de envelhecimento – Freguesias do Município de Lisboa	45
Gráfico 7 - Distribuição dos inquiridos por grupo etário	54
Gráfico 8 - Distribuição dos inquiridos quanto ao sexo	55
Gráfico 9 - Distribuição dos inquiridos quanto à nacionalidade	55
Gráfico 10 - Distribuição dos inquiridos face ao estado civil	56
Gráfico 11 - Distribuição dos inquiridos por nível de escolaridade	57
Gráfico 12 - Distribuição dos inquiridos pela composição do agregado familiar	57
Gráfico 13 – Distribuição dos inquiridos face a perceção do rendimento do agregado familiar	58
Gráfico 14 – Distribuição dos inquiridos face ao trabalho	59
Gráfico 15 - Distribuição dos inquiridos quanto à profissão	59
Gráfico 16 - Distribuição dos inquiridos pelas tecnologias digitais que utilizam	60
Gráfico 17 - Distribuição dos inquiridos pelo tempo diário que despendem no uso das tecnologias digitais	62
Gráfico 18 - Distribuição dos inquiridos pelos locais que acedem à Internet	63
Gráfico 19 - Distribuição dos inquiridos pelas redes sociais que utilizam	64
Gráfico 20 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam as redes sociais para conversar com familiares e amigos	65
Gráfico 21 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam as redes sociais para outras atividades	66

Gráfico 22 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Smartphone</i> para comunicação	67
Gráfico 23 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Smartphone</i> para aceder às redes sociais.....	68
Gráfico 24 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Smartphone</i> para outras atividades.....	69
Gráfico 25 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para comunicação	70
Gráfico 26 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para aceder às redes sociais.....	71
Gráfico 27 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para outras atividades.....	72
Gráfico 28 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Tablet</i> para comunicação	73
Gráfico 29 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Tablet</i> para aceder às redes sociais.....	74
Gráfico 30 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o <i>Tablet</i> para outras atividades.....	74
Gráfico 31- Frequência que os inquiridos utilizam as tecnologias digitais para exercer a cidadania digital	76
Gráfico 32 - Grau de importância dos facilitadores na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos.....	77
Gráfico 33 - Grau de importância dos benefícios na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos.....	78
Gráfico 34 - Grau de importância das barreiras na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos.....	80

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Medidas e atividades do Pilar III do Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026.....	40
Tabela 2 - Indicadores de envelhecimento (Índice de Envelhecimento; Índice de Dependência de Idosos; Índice de Longevidade).....	45
Tabela 3 - Monitorização - Pré-teste do Inquérito por questionário	122
Tabela 4 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Idade.....	128
Tabela 5 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Escolaridade	129
Tabela 6 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Rendimento.	130
Tabela 7 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização da Internet (durante deslocações) e Escolaridade	131
Tabela 8 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização da Internet (em qualquer local) e Escolaridade	132
Tabela 9 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Instagram e Idade.....	133
Tabela 10 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização Rede Social (ler notícias) e Rendimento.....	134
Tabela 11 - Cruzamento entre as variáveis: Entretenimento (<i>Smartphone</i>) e Escolaridade	135
Tabela 12 - Cruzamento entre as variáveis: Ler e-mail (Computador) e Rendimento .	137
Tabela 13 - Cruzamento entre as variáveis: Facebook (Computador) e Rendimento..	138
Tabela 14 – Cruzamento entre as variáveis: Apoio dos amigos (Facilitador) e Rendimento	139
Tabela 15 – Cruzamento entre as variáveis: Promoção do exercício da Cidadania Digital (Benefício) e Idade	140
Tabela 16 – Cruzamento entre as variáveis: Falta de confiança nas próprias habilidades (Barreira) e Escolaridade	141

Lista das siglas

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

ENILD – Estratégia Nacional para a Inclusão e Literacia Digital

INE – Instituto Nacional de Estatística

RCAAP – Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal

SNS – Serviço Nacional de Saúde

STAM – Senior Technology Acceptance & Adoption Model

TAM – Technology Acceptance Model

TRA – Theory of Reasoned Action

UTAUT – Unifed Theory of Acceptance and Use of Technology

Introdução

A presente dissertação foi desenvolvida no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social, ministrado pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas - ISCSP/ULisboa. O estudo incide sobre a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda, procurando identificar os fatores, nomeadamente os facilitadores, os benefícios e as barreiras, que influenciam o seu uso. As Tecnologias de Informação e Comunicação, atualmente designadas por tecnologias digitais, constituem recursos que permitem aos cidadãos executarem as suas rotinas em diferentes setores, ramos e atividades (INE, 2023).

Atualmente, vivemos numa sociedade caracterizada pela crescente digitalização, onde as formas de comunicação estão a passar de interações presenciais para interações mediadas através das tecnologias digitais, no seio de uma sociedade cada vez mais envelhecida, que precisa de se adaptar a essa realidade (Ball et al., 2019). Em 2024 a percentagem da população portuguesa com 65+ anos, representava 24,1% no total da população (Eurostat, 2024b), enquanto a faixa etária entre 0 e 14 anos representava apenas 12,8% (Eurostat, 2024a). A esperança de vida aos 65 anos situava-se nos 20,5 anos, em 2022 (Eurostat, 2022a). Relativamente à Freguesia da Ajuda, a percentagem da população residente com 65+ anos corresponde a 27,3%, contabilizando 3.919 habitantes (INE, 2021d). A Freguesia da Ajuda é a oitava freguesia do município de Lisboa mais envelhecida, com um índice de envelhecimento de 218,21 pessoas com 65 e mais anos por cada 100 jovens (INE, 2021a).

Apesar da crescente presença das tecnologias digitais em diversos aspetos da vida quotidiana, verifica-se uma desigualdade na sua utilização entre diferentes grupos etários. Em Portugal, a utilização do *smartphone* no grupo etário dos 16-24 anos, manteve-se praticamente universal, passando de 97,7% em 2018 para 99,2% em 2023, enquanto no grupo dos 65-74 anos se registou um aumento expressivo, de 20,8% para 49,3%. Relativamente ao computador, verificou-se um aumento da utilização entre os mais jovens, passando de 37,5% em 2018 para 44,4% em 2023, e uma ligeira redução no grupo dos 65-74 anos, de 13,4% em 2018 para 12,3% em 2023. No caso do *tablet*, a

utilização pelo grupo etário dos 16-24 anos, apresentou uma redução 33,3% em 2018 para 27,7% em 2023, enquanto no grupo dos 65-74 anos se observou um aumento, de 8,9% para 11,8% no mesmo período (Eurostat, 2023a). De acordo com Prensky (2001), esta diferença está relacionada com o facto de as pessoas mais velhas serem consideradas “imigrantes digitais”, uma vez que não nasceram num contexto digital, resultando dessa forma numa adaptação à utilização das tecnologias digitais ao longo de suas vidas, em comparação com os “nativos digitais” que nasceram e cresceram num contexto digital, utilizam as tecnologias e as incorporam no seu dia a dia.

No âmbito da Gerontologia Social, os estudos realizados procuram identificar formas de ajudar as pessoas mais velhas a manterem a utilização das tecnologias digitais ao longo do tempo para que possam usufruir dos benefícios inerentes à sociedade digital (Gallo et al., 2022; Carleto & Santana, 2017; Páscoa & Gil, 2017; Gatto & Tak, 2008). Neste contexto, importa referir, que a Gerontologia Social, visa compreender o impacto num melhor e mais adequado processo de envelhecimento na sociedade (Rosenberg, 2022), onde o digital está cada vez mais presente.

Sendo assim, surge a pergunta de partida da investigação: Que fatores influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda? Para dar resposta à pergunta de partida foi definido como objetivo geral: Analisar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda. Para o efeito foram delineados os seguintes objetivos específicos:

- I. Identificar quais as tecnologias digitais que as pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda utilizam;
- II. Descrever a utilização que as pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda fazem das tecnologias digitais;
- III. Identificar os facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda;
- IV. Identificar os benefícios da utilização das tecnologias digitais no dia a dia das pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda;

- V. Analisar as barreiras percecionadas na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.

A dissertação está estruturada em quatro capítulos. O primeiro apresenta o Enquadramento Teórico-conceptual, onde se referem as perspetivas do envelhecimento (individual e demográfico); Gerontologia e Gerontologia Social e as Teorias de Suporte para a investigação (Teoria do Curso de Vida e Teoria da Modernização), as questões relativas às Tecnologias Digitais e Envelhecimento (especificando-se as questões sobre a utilização das tecnologias pelas pessoas mais velhas, os potenciais facilitadores, os benefícios e as barreiras), e por último, são mencionadas as iniciativas para a promoção da inclusão digital (Europeias e Nacionais). O segundo capítulo, descreve a Metodologia da Investigação, nomeadamente a abordagem do estudo, caracterização do contexto da recolha de dados, universo e amostra, técnica de recolha e análise dos dados, e o modelo de análise. No terceiro capítulo apresenta-se a análise dos resultados, contemplando inicialmente a análise descritiva e, posteriormente, a análise estatística. No quarto capítulo, procede-se à discussão dos resultados. Por fim, apresenta-se a conclusão, referindo os principais resultados, limitações do estudo e sugestões para investigações futuras.

Capítulo I

Enquadramento Teórico-conceptual

Capítulo I - Enquadramento Teórico-conceptual

Neste capítulo referente ao enquadramento teórico, abordam-se as duas perspetivas do envelhecimento, nomeadamente, a demográfica e a individual. De seguida a Gerontologia e Gerontologia Social e as teorias de base para o estudo, e por último, as questões relacionadas com a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas.

1. Envelhecimento: Duas perspetivas

O envelhecimento, pode ser estudado em duas perspetivas: na perspetiva demográfica e na perspetiva do indivíduo (António, 2013; Rosa, 2012). A perspetiva demográfica, consiste no aumento da população com 65 e mais anos no total da população, e a perspetiva do envelhecimento individual corresponde às alterações biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento (António, 2013, 2012).

1.1. Envelhecimento demográfico

Numa abordagem teórica, Gonçalves e Carrilho (2007) referem que o envelhecimento demográfico “assenta na teoria da transição demográfica”, que consiste “na passagem de um modelo demográfico em que a mortalidade e fecundidade assumiram valores elevados, para um modelo em que ambos os movimentos assumem níveis baixos” (Gonçalves & Carrilho, 2007, p.4). De acordo com Rodrigues e Martins (2014), este processo permitiu a transição de um ciclo de vida curto e instável, influenciado pela morbilidade e mortalidade associadas às condições estruturais, para um ciclo de vida longo e estável, marcado pela redução da mortalidade, uma maior esperança de vida e menor dependência das condições sanitárias.

O envelhecimento demográfico é caracterizado pela mudança na estrutura etária da população, nomeadamente no aumento da importância estatística das pessoas com idades mais avançadas e na diminuição da importância estatística das pessoas com

idades mais jovens (Rosa, 2012; Gonçalves & Carrilho, 2007). Segundo António (2013), o envelhecimento demográfico, tem implicações significativas no desenvolvimento das sociedades, pois o aumento da população idosa e muito idosa no total da população, decorre sobretudo da baixa taxa de natalidade e do aumento da esperança de vida, quer à nascença quer aos 65 anos de idade, associado à diminuição da taxa de mortalidade infantil.

Relativamente à esperança de vida à nascença, Portugal apresenta um aumento contínuo nos últimos anos. Em 2023, a esperança de vida à nascença em Portugal era de 82,5 anos, comparativamente a 80,6 anos em 2012 (Eurostat, 2023d). Estes valores colocam Portugal acima da média da União Europeia, que registou uma esperança de vida de 81,4 anos em 2023 e 80,2 anos em 2012 (Eurostat, 2023d). Em relação à esperança de vida aos 65 anos, Portugal apresentava, em 2022, uma esperança de vida de 20,5 anos, valor superior à média da União Europeia, que situava nos 19,5 anos (Eurostat, 2022a).

O aumento da esperança de vida à nascença e aos 65 anos, é um reflexo das mudanças económicas, sociais, políticas, resultando em melhorias no saneamento básico, nas condições de higiene, estilos de vida saudável, segurança no trabalho, melhorias na área da saúde que contribuem para a diminuição dos riscos de mortalidade (Rodrigues, 2018; Amaro, 2015; Capucha, 2014).

Os ganhos de anos de vida, retratam o aumento da proporção das pessoas com 65 e mais anos no total da população. Em 2024, a população portuguesa com 65 e mais anos representava cerca de 24,1% do total da população, um valor acima da população com 65 e mais anos da União Europeia, que era de 21,6% no total da população (Eurostat, 2024b). Portugal, é o quarto país mais velho do mundo, estando o Japão (29,8%) em primeiro lugar, seguido da Itália (23,7%) e Finlândia (22,9%) (DESA-UN, 2023).

Outro fator responsável pelo envelhecimento demográfico, é a redução da fecundidade, resultando também na diminuição do número de nascimentos (Rosa, 2012). Os dados do índice sintético de fecundidade em Portugal, apresenta um aumento nos últimos

anos, em 2012 era de 1,28 filhos por mulher e em 2022 era de 1,43 filhos por mulher (Eurostat, 2022b). Ao comparar com os dados da União Europeia, é possível verificar que os valores são superiores em relação a Portugal, com 1,54 filhos por mulher em 2012 e 1,46 filhos por mulher em 2022 (Eurostat, 2022b). Contudo, os valores estão abaixo do nível de substituição da população (média de 2,1 filhos por mulher), para que a geração seguinte seja assegurada, e desde 1983 que a substituição da população deixou de ser assegurada em Portugal (Câmara, 2023; António, 2012; Rosa, 2012).

Em Portugal, a redução da proporção de crianças e jovens (0-14 anos) destaca-se de uma forma acentuada entre 2013 e 2024. Em 2013, a proporção de criança e jovens (0-14 anos) representavam 14,9% no total da população portuguesa, valor que diminuiu para 12,8% em 2024. Em ambos os anos, estes valores foram inferiores aos registados na União Europeia, 15,4% em 2013 e 14,6% em 2024 (Eurostat, 2024a).

Deste modo, Rosa (2012) refere que as alterações demográficas decorrentes da diminuição da mortalidade e fecundidade, irão influenciar a forma como a sociedade está organizada, contribuindo para a continuidade do envelhecimento populacional.

1.2. Envelhecimento individual

O envelhecimento individual, diz respeito às alterações biopsicossociais que decorrem no processo de envelhecimento. Essas alterações decorrem desde o momento da conceção até à morte e não decorrem da mesma maneira para todas as pessoas, pois existem fatores que influenciam este processo, tais como, o estilo de vida, fatores ambientais, nível educacional, profissão entre outros (Câmara, 2015; António, 2013).

O envelhecimento do ser humano, está relacionado com o conjunto de alterações fisiológicas e funcionais que ocorrem ao longo do tempo. Neste contexto, podemos abordar dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento normal, primário ou fisiológico, que corresponde às alterações inerentes ao avanço da idade do indivíduo; o envelhecimento secundário ou patológico, que resulta da ação de agentes externos sobre o indivíduo, contribuindo para a morbilidade (Millán-Calenti, 2011).

Segundo Millán-Calenti et al. (2011a), citado por Câmara (2015), existem dois fatores que influenciam o processo de envelhecimento: os fatores endógenos, relacionado com a genética, hábitos e estilo de vida; e os fatores exógenos, que diz respeito ao ambiente, condição socioeconómica.

No que concerne aos fatores endógenos, alguns contribuem para uma maior longevidade, enquanto outros podem influenciar o surgimento de doenças crónicas, como o diabetes *mellitus*, cancro, entre outras doenças (Câmara, 2015). Em relação aos hábitos e estilos de vida, podemos destacar alguns fatores que contribuem de forma negativa para o envelhecimento, como o “sedentarismo, consumo de tabaco, álcool, dietas desequilibradas, falta de relações sociais, entre outros” (Câmara, 2015, p.407). Enquanto os fatores genéticos, como a idade, sexo, raça e genes, não podem ser alterados, os hábitos e estilo de vida inadequados, que aceleram o processo de envelhecimento, podem ser modificados e promover um envelhecimento mais saudável (Câmara, 2015).

Quanto aos fatores exógenos, estes exercem uma grande influência no processo de envelhecimento, e incluem os “determinantes socioeconómicos, condições e segurança no trabalho, aspetos relativos à reforma e ainda o nível educacional” (Millán-Calenti et al., 2011a citado por Câmara, 2015, p.407).

Segundo Câmara (2015), o envelhecimento individual, pode ser estudado em três perspetivas: a biológica, a psicológica e a social. Do ponto de vista biológico, o envelhecimento, é estudado pela Biogerontologia, cujo objetivo é analisar as mudanças que ocorrem no processo de envelhecimento, bem como, explicar as causas que o influenciam, uma vez que órgãos e sistemas não envelhecem de forma uniforme (Millán-Calenti & Znaidak, 2006). Por outro lado, a Citogerontologia, estuda os fenómenos que afetam o envelhecimento das células, pois a célula é uma componente essencial no organismo e processo de envelhecimento (Millán-Calenti & Znaidak, 2006).

A perspetiva psicológica, procura compreender as alterações cognitivas, nomeadamente das alterações mentais, de forma a melhorar a adaptação e a qualidade

de vida das pessoas mais velhas ao longo do processo de envelhecimento. A Psicologia do envelhecimento, juntamente com a Gerontologia, dedica-se ao estudo e análise da senescência (envelhecimento normal) e da senilidade (envelhecimento patológico) (Iglesias et al., 2006).

Do ponto de vista da perspectiva social, esta engloba o estudo dos fatores sociais que influenciam o envelhecimento, tais como as mudanças nas relações familiares, a situação socioeconómica e profissional, assim como os papéis sociais que os indivíduos desempenham ao longo da vida, os quais estão associados às normas e regras de comportamento estabelecidos pela sociedade (Carvalho, 2013). Nesta perspectiva, são utilizados conhecimentos da Sociologia, que estuda como os fatores sociais contribuem para o desenvolvimento ao longo da vida, bem como da Demografia, que se dedica ao estudo da população, como também da Gerontologia Social, que estuda como as condições e fatores sociais influenciam o processo de envelhecimento (Câmara, 2015).

Assim, é possível compreender que o processo de envelhecimento não ocorre da mesma maneira para todos os indivíduos e que o grupo das pessoas mais velhas é caracterizado como sendo heterogéneo (António, 2013).

2. Gerontologia, Gerontologia Social e as Teorias de Suporte

Este ponto tem como objetivo apresentar a Gerontologia e a Gerontologia Social, bem como as teorias de suporte da investigação realizada.

2.1. Gerontologia e Gerontologia Social

A palavra Gerontologia, tem origem do grego *geron* (mais velho) e *logia* (ciência ou ramo do conhecimento), estudo da velhice e do processo de envelhecimento (Millán-Calenti, 2006). A paternidade da palavra pertence ao médico russo Élie Metchnikoff, que a menciona pela primeira vez, em 1903, na sua obra *Études sur la nature humaine: Essai de Philosophie Optimiste* (Câmara, 2019; Rodrigues & Terra, 2006).

A Gerontologia é uma ciência “que estuda o envelhecimento em todos os aspetos, tanto biológicos, como psicológicos e sociológicos, tendo em consideração, a evolução histórica e os fatores relativos à saúde dos mais velhos” (Millán-Calenti, 2006, p.3). Esta visão integrada, visa criar abordagens e modelos para explicar o envelhecimento e os fatores que podem influenciar este processo (Paúl & Ribeiro, 2012).

Para Birren (1996) e Schroots (1995), citado por Fernández-Ballesteros (2012), o objeto científico da Gerontologia, está relacionado com o processo de envelhecimento, com a pessoa mais velha e a velhice, tendo como objetivo compreender o processo de envelhecimento, como também os fatores que influenciam este processo e a qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Segundo Câmara (2015), a Gerontologia apresenta uma abordagem multidisciplinar e recorre a conhecimento de outras áreas científicas, como as ciências biológicas, ciências sociais e ciências psicológicas, e enfatiza que a investigação na Gerontologia, divide-se em três categorias: a básica; a aplicada e a de ação ou avaliação. A investigação básica, tem como objetivo desenvolver teorias sobre o envelhecimento e comportamento das pessoas mais velhas. A investigação aplicada, tem como finalidade aplicar o conhecimento e na ação ou avaliação, o foco é a intervenção e planeamento das soluções para os problemas identificados (Kalish, 1999 citado por Câmara, 2015).

De acordo com Millán-Calenti (2006), a Gerontologia estuda o envelhecimento e os fenómenos que influenciam este processo, em três vertentes: A Gerontologia experimental, que desenvolve a investigação sobre o processo de envelhecimento; a Gerontologia clínica, que estuda as questões relacionadas com a doença, prevenção, diagnóstico e intervenção; e a Gerontologia Social, que estuda os aspetos sociais, económicos e culturais que influenciam o processo de envelhecimento.

Deste modo, Guariento et al. (2013), referem que a Gerontologia visa compreender as experiências individuais e coletivas no processo de envelhecimento, através das características biopsicossociais, desenvolvendo assim, uma multidisciplinaridade na base dos conhecimentos em Gerontologia.

Com o desenvolvimento da Gerontologia surgiram novas áreas de estudo, nomeadamente a Gerontologia Social, que estuda as circunstâncias ou fatores sociais que de alguma forma influenciam a maneira como as pessoas envelhecem (Câmara, 2019). Estes fatores podem ser desde “psicológicos, legais, sociais, ambientais, económicos, éticos, espirituais e políticos” (Rodrigues & Terra, 2006, p.26-27).

Em 1948, Edward Stiglitz, já utilizava a expressão Gerontologia Social para caracterizar o que indicava ser as três principais áreas da Gerontologia: Medicina Geriátrica; a Biologia da Senescência e a Gerontologia Social (Câmara, 2015). Contudo, o termo Gerontologia Social foi utilizado pela primeira vez em 1960 por Clark Tibbits, na sua obra *Social Gerontology*, referindo que a Gerontologia Social tem como objetivo estudar o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e na velhice, bem como as consequências sociais desse processo e as ações sociais que visam otimizar essas consequências (Câmara, 2015).

Para Cox e Newtonson (1993), o estudo da Gerontologia Social é direcionado para a maneira como as pessoas mais velhas são vistas na sociedade, os papéis que desenvolvem, bem como os aspetos que influenciam o envelhecimento e comportamento das pessoas. Putney et al. (2005), acrescentam ainda, a diversidade da experiência que advém do processo de envelhecimento que contribuem para a forma como as estruturas sociais são construídas.

Sendo assim, os gerontólogos sociais, estão atentos a três questões para compreender o fenómeno do envelhecimento: a primeira questão, centra-se na população idosa, nomeadamente sobre os anos de vida; a segunda questão, está relacionada com o envelhecimento, nas condições e problemas que possam surgir ao longo da vida; e por fim, a idade, com o foco na forma como as organizações sociais são criadas e as alterações que ocorrem nas respostas, consoante a idade das pessoas (Putney et al., 2005). Putney et al. (2005), enfatizam que os gerontólogos sociais, têm uma visão para as políticas públicas, de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e atenuar os problemas que possam surgir com o processo de envelhecimento.

Por conseguinte, podemos olhar para o envelhecimento como um processo no qual procuramos “resposta que permitam envelhecer com sustentabilidade, individualidade e humanidade” (Vara, 2017, p.65), onde os gerontólogos tem um longo caminho para percorrer e refletir na maneira como solucionar os problemas na sociedade atualmente e definir estratégias para prevenir problemáticas futuras (Vara, 2017).

2.2. Teorias de Suporte para a Investigação

Segundo Bengtson et al. (1997), a teoria desempenha um papel fundamental na Gerontologia Social e visa orientar as descobertas empíricas. De acordo com Alley et al. (2010), as teorias sobre o envelhecimento, têm como finalidade: orientar as questões e hipóteses da pesquisa; auxiliar na resolução dos problemas relacionados com o envelhecimento; e por fim, comunicar as intervenções necessárias para resolver os problemas identificados.

Considerando a temática do estudo, e tendo em conta a revisão de literatura realizada, conclui-se que, com base na Teoria do Curso de Vida e Teoria da Modernização, é possível compreender como o curso de vida, as mudanças sociais e tecnológicas, podem influenciar a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas. De seguida, faz-se uma breve apresentação de cada teoria.

2.2.1. Teoria do Curso de Vida

A Teoria do Curso de Vida, é uma teoria amplamente citada no campo de trabalho da Gerontologia Social, uma perspetiva orientadora que apresenta uma abordagem multidisciplinar, buscando conhecimentos em outras áreas científicas, como a Sociologia, Psicologia, Antropologia e História, para compreender o curso de vida e as mudanças ao longo da vida (Putney et al., 2005).

Do ponto de vista conceitual, o curso de vida é visto como uma sequência gradual de mudanças sociais relacionadas com a idade, percurso profissional, estrutura familiar num determinado contexto histórico e tem implicações nas trajetórias de vida (Elder et

al., 2003; Elder, 1994). Essas mudanças estão fundamentadas teoricamente por cinco princípios:

- O princípio do desenvolvimento ao longo da vida, está relacionado com o impacto das mudanças biológicas, psicológicas e sociais no desenvolvimento humano, bem como das escolhas e adaptações nas idades mais avançadas ao longo do curso de vida;
- No princípio da agência humana os indivíduos constroem o seu percurso de vida, face às oportunidades e limitações impostas pelas circunstâncias históricas e sociais. Isto significa que os indivíduos fazem escolhas baseadas nas alternativas que recebem e esse planeamento individual pode ter consequências no futuro;
- No princípio do tempo e do lugar, o curso de vida é influenciado pelo contexto histórico, geográfico e pela cultura, e esses fatores moldam a experiência individual e das coortes de nascimento;
- Relativamente ao princípio do tempo, este refere-se aos efeitos dos eventos e transições na vida das pessoas, visto que o impacto deste evento pode ser diferente em cada coorte e indivíduo, tendo em conta o momento em que ocorre;
- Quanto ao princípio das vidas ligadas, significa que as vidas são interdependentes, e as influências sócio históricas surgem das relações partilhadas. Ou seja, as mudanças sociais influenciam os indivíduos através dos seus contextos interpessoais, onde a transição na vida de uma pessoa pode implicar mudanças para outras pessoas (Elder et al., 2003).

De acordo com Hendricks (2012), analisar o percurso de vida implica observar a transformação que ocorre desde o nascimento até a morte, pois a vida está em constante movimento e transformação. Hendricks (2012), acrescenta que parte desse processo ocorre devido às dinâmicas internas, que são inerentes à biologia e impulsionam a trajetória de vida. Nesta linha de pensamento, Chesley e Johnson (2014), referem que a inovação tecnológica desempenha um papel importante entre as gerações e no percurso de vida, onde as mudanças decorrentes do avanço tecnológico podem explicar algumas divergências nas atitudes e comportamentos entre os grupos etários.

Segundo Prensky (2001), as pessoas mais velhas são caracterizadas como sendo “imigrantes digitais”, por não terem nascido num contexto digital, resultando numa adaptação à utilização das tecnologias digitais ao longo de suas vidas, em comparação com os “nativos digitais” que estão familiarizados com as tecnologias, as utilizam e as incorporam no seu dia a dia. Por outro lado, Ball et al. (2019), utilizam outro termo para descrever as gerações mais velhas, “nativos físicos”, explicando que não é que lhes faltem estruturas sociais proporcionadas pela vida digital moderna, mas sim porque são especialistas em modalidades mais tradicionais e preferem interação face-a-face.

Deste modo, Komp-Leukkunen (2023) indica que as diferentes trajetórias ao longo da vida devido às mudanças sociais, acontecimentos históricos, resulta nas diferenças entre as coortes e também tem implicações no processo de digitalização. As pessoas mais velhas vivenciam a digitalização como uma mudança no final de suas carreiras, adquirindo novas habilidades digitais em idades mais avançadas, enquanto a população mais jovem, que serão os trabalhadores no futuro adquirem competências digitais mais cedo (Komp-Leukkunen, 2023).

Neste sentido, através da teoria do curso de vida é possível refletir como os acontecimentos ao longo do curso de vida, os pontos de viragem influenciam a forma como o indivíduo reage a um risco ou a uma oportunidade (Ferraro & Shippee, 2009), nomeadamente na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas.

2.2.2. Teoria da Modernização

A Teoria da Modernização, desenvolvida pelos sociólogos Max Weber e Talcoot Parsons, com enfoque dos gerontólogos Cowgill e Homes, visa compreender como a modernização pode modificar o estatuto social das pessoas mais velhas na sociedade (Rosenberg, 2022).

No livro “*Aging Around the World*”, publicado por Cowgill, o autor explora de forma mais detalhada a Teoria da Modernização e define o conceito de modernização. Este, refere que a modernização corresponde às mudanças na sociedade ao passar de um estilo de

vida predominantemente rural, onde a tecnologia era limitada, para uma sociedade urbana, caracterizada pelo avanço tecnológico e científico (Cowgill, 1986 citado em Doll et al., 2007).

Diante do processo de modernização, que engloba “transformações demográficas, mudanças nos valores, nas estruturas familiares, no sistema económico, nas estruturas políticas, bem como nos sistemas religiosos e educacionais” (Doll et al., 2007, p.21), o papel e a posição das pessoas mais velhas na sociedade foram alterados, resultando numa sobrevalorização dos mais jovens (Thomas, 2019).

Face a modernização das sociedades e o fácil acesso ao conhecimento por meios digitais, Doll et al. (2007), mencionam que as pessoas mais velhas, podem sentir que seus conhecimentos estão desatualizados, demonstrando falta de confiança em relação às novas tecnologias, muitas vezes associada a falta de habilidades e conhecimento.

Assim, a ideia de que as pessoas mais velhas não têm interesse em utilizar as tecnologias digitais não está apenas relacionado com a idade, mas também com as desigualdades digitais e sociais decorrentes ao longo dos anos e do processo de modernização (Neves & Mead, 2021). No entanto, apesar das ideias preconcebidas que as pessoas mais velhas têm medo ou resistência na utilização das tecnologias digitais, os estudos mostram que as mesmas, estão abertas e dispostas a aprender e a utilizar as tecnologias, reconhecendo os benefícios que trazem no seu dia a dia (Betts et al., 2019; Tsai et al., 2017; Neves & Amaro, 2012).

3. Tecnologias Digitais e Envelhecimento

As Tecnologias de Informação e Comunicação, atualmente designadas por tecnologias digitais, constituem recursos que permitem aos cidadãos executarem as suas rotinas em diferentes setores, ramos e atividades (INE, 2023). Blaschke et al. (2009), já vinham afirmando que as tecnologias digitais são designadas para comunicar e informar, seja através do *smartphone*, computador, *tablet* ou Internet, referindo que as mesmas podem contribuir para a qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Segundo Schulz et al. (2015), os primeiros estudos sobre tecnologia e envelhecimento, realizados na década de 80, foram influenciados pelos fatores humanos no processo de envelhecimento. Um marco importante foi o livro de Koncelik (1982), “*Aging and the Product Environment*”, onde abordou as questões relacionadas com o *design* ambiental. Posteriormente, Robinson e Birren (1984) deram continuidade ao trabalho no “*Aging and Technological Advances*” e Fozard e Fisk’s (1998) aprofundaram o tema em “*Human Factors and the Ageing Population*” (Schulz et al., 2015). Na década de 90, esse campo avançou com a criação da área interdisciplinar intitulada Gerontecnologia (Schulz et al., 2015). Este conceito foi introduzido por Graafmans e Brouwers, em 1989, e representa uma ligação entre as ciências que englobam a Engenharia e a Gerontologia, ambas áreas multidisciplinares (Fozard et al., 2000). A intervenção na Gerontecnologia centra-se em dois grandes objetivos: primeiro, na utilização da tecnologia como um meio de prevenção, para compensar as alterações que ocorrem no processo de envelhecimento; e o segundo, visa utilizar a tecnologia para apoiar, aprimorar as oportunidades relacionadas com a comunicação, aprendizagem, lazer no envelhecimento (Fozard et al., 2000).

Como consequência dos avanços na investigação sobre tecnologias e envelhecimento a partir dos anos 2000, os estudos começam a enfatizar a importância de desenvolver tecnologias adaptadas às necessidades das pessoas mais velhas (Schulz et al., 2015). No estudo conduzido por Charness e Boot (2009), mencionam a importância de identificar os benefícios e barreiras na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, salientando a necessidade de familiarizar a população mais velha com os dispositivos e de criar um *design* inclusivo que priorize a acessibilidade. Nesta mesma lógica, Rogers e Fisk (2010) referem que, ao trabalhar as questões relacionadas com um *design* inclusivo de tecnologias voltadas para as pessoas mais velhas, é essencial ter em conta as alterações que decorrem no processo de envelhecimento.

Nesta linha pensamento, Azevedo (2017) salienta que, apesar dos desafios identificados pelas pessoas mais velhas na utilização das tecnologias digitais, tais como dificuldades cognitivas, motoras e sensoriais, bem como o medo e a falta de motivação, a utilização das tecnologias pode promover a inclusão social e participação ativa na sociedade. Por

consequente, face às mudanças sociais e económicas em curso, e a crescente presença das tecnologias digitais no dia a dia das pessoas, nomeadamente no exercício da cidadania que abrange a cidadania digital, existe uma considerável pressão para que as pessoas mais velhas sejam utilizadoras das mesmas (Páscoa & Gil, 2023; Selwyn et al., 2003). De acordo com os diferentes estudos já realizados (Lima et al., 2023; Páscoa & Gil, 2023; Neves et al., 2019; Gonçalves & Gil, 2017; Schulz et al., 2015; Selwyn et al., 2003), a utilização das tecnologias digitais proporciona às pessoas mais velhas, a melhoria da qualidade de vida, o acesso à aprendizagem, desenvolvimento de competências digitais, o acesso à informação e comunicação com familiares e amigos, reforçando os laços sociais, a interação social, a promoção do envelhecimento ativo e a diminuição do isolamento social. Hülür e Macdonald (2020), acrescentam que as tecnologias digitais e Internet desempenham um papel importante na inclusão digital das pessoas mais velhas, sublinhando a relevância do acesso e utilização das tecnologias no suporte à saúde mental e bem-estar.

Deste modo, Páscoa e Gil (2023), Carleto e Santana (2017), Schulz et al. (2015) e Selwyn et al. (2003), referem que as tecnologias digitais devem ocupar uma posição central nas políticas sociais dirigidas às pessoas mais velhas:

- Por proporcionar uma melhoria na qualidade de vida de todas as pessoas;
- Pela sua capacidade de prestar apoio e assistência;
- Por proporcionar a comunicação, interação e participação na sociedade.

Sendo assim, é importante investigar sobre a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, identificar os potenciais fatores facilitadores, benefícios e barreiras na utilização, reforçando, desta forma o papel das tecnologias digitais na promoção da cidadania digital ativa, inclusão digital e do bem-estar das mesmas (Lima et al., 2023; Tilvitz & Areosa, 2023; Gil & Patrício, 2020).

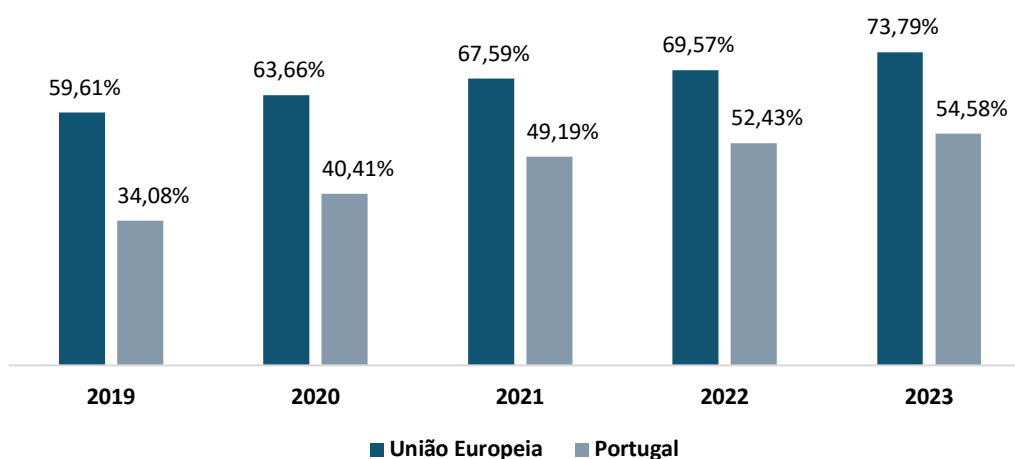
3.1. Utilização da Internet e Habilidades digitais das pessoas mais velhas

Com a crescente digitalização, as formas de comunicação estão a passar de interações presenciais para interações mediadas por tecnologias digitais, e as pessoas mais velhas

de forma a não ficarem excluídas terão de se adaptar a essa realidade (Ball et al., 2019; Nunes, 2017).

Em Portugal é possível verificar (gráfico 1) que a percentagem de utilização da Internet pelas pessoas mais velhas (65 – 74 anos) tem vindo a aumentar nos últimos anos, apresentando valor de 54,58%, em 2023, mas ainda são valores inferiores em comparação com a União Europeia, com 73,79%, em 2023 (Eurostat, 2023b). Todavia, Hülür e Macdonald (2020), mencionam que, com o envelhecimento das gerações mais familiarizadas com a tecnologia, a expectativa é de que a utilização da Internet nas gerações mais velhas continue a crescer.

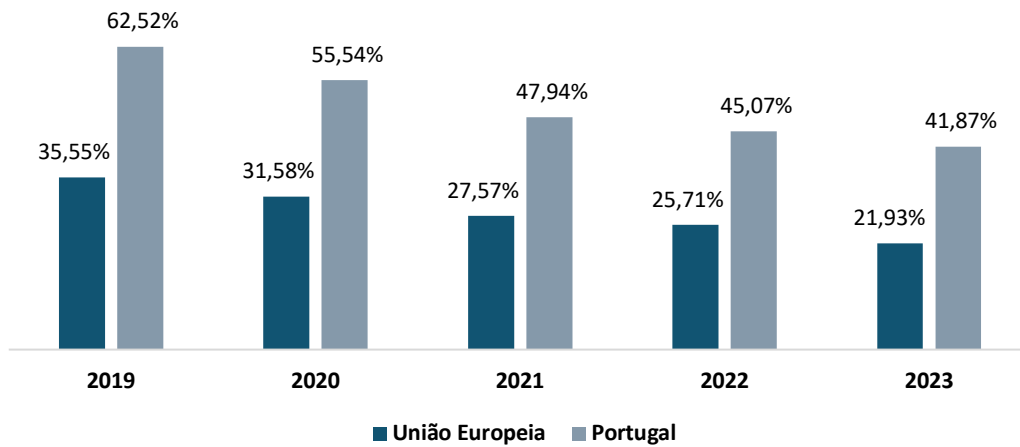
Gráfico 1 - Utilização da Internet pelas pessoas mais velhas (65 – 74 anos) em Portugal e na União Europeia



Fonte: elaboração própria com dados retirados do Eurostat (2023b).

Por outro lado, a percentagem de pessoas mais velhas (65 – 74 anos) que nunca utilizaram a Internet (gráfico 2), apresenta uma redução acentuada entre 2020 e 2023, tanto em Portugal (13,6%), como na União Europeia (9,6%) (Eurostat, 2023c). De acordo com Lima et al. (2023), Wallinheimo e Evans (2022) e Llorente-Barroso et al. (2021) o aumento da utilização da Internet nesse período está relacionado com a necessidade de as pessoas mais velhas manterem o contacto com familiares e amigos, melhorando assim o convívio social e o bem-estar durante e após a pandemia.

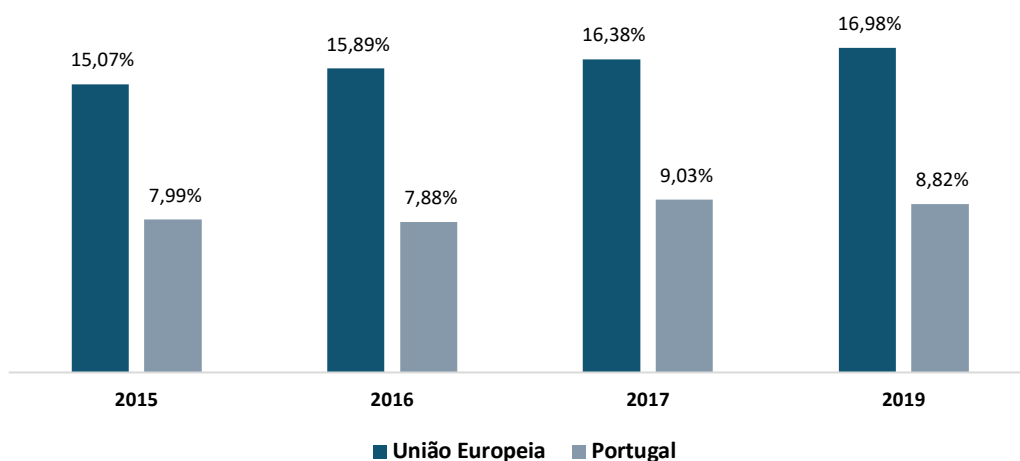
Gráfico 2 - Percentagem das pessoas entre 65-74 anos que nunca utilizaram a Internet em Portugal e na União Europeia



Fonte: elaboração própria com dados retirados do Eurostat (2023c).

Dado que 41,87% das pessoas mais velhas residentes em Portugal, em 2023, nunca utilizaram a Internet (Eurostat, 2023c), não é surpreendente que as habilidades digitais sejam baixas. No gráfico 3, verifica-se que em Portugal, apenas 8,82% das pessoas com 65+ anos, tinham habilidades digitais básicas, em 2019, e na União Europeia, 16,98% (Eurostat, 2019c).

Gráfico 3 - Pessoas com 65+ anos que possuem habilidades digitais básicas (Portugal e União Europeia)

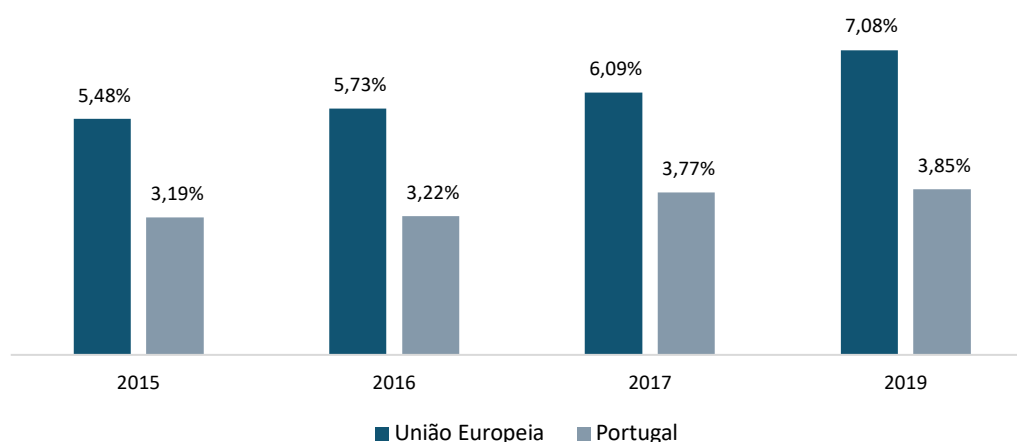


Fonte: elaboração própria com dados retirados do Eurostat (2019c).

Os indicadores de habilidades digitais, desenvolvido com base no Quadro de Competências Digitais, tem em conta atividades específicas (apêndice A) realizadas por indivíduos entre os 16 e 74 anos, que envolvem a utilização da Internet ou de software em quatro áreas: (1) informação, (2) comunicação, (3) resolução de problemas e (4) competências em software (Eurostat, 2019a). Consoante a diversidade e complexidade das atividades realizadas, são atribuídos dois níveis de competências: “básicas” e “acima do básico”. Assim a partir desses indicadores, calcula-se um indicador geral de habilidades digitais, que classifica os indivíduos em quatro níveis: *nenhuma habilidade*, não realiza nenhuma atividade das quatro áreas; *baixa habilidade*, entre uma e três áreas avaliadas como “sem habilidade” e com algumas lacunas nas competências básicas; *habilidades básicas*, pelo menos uma competência classificada como básica e nenhuma categoria avaliada como “sem habilidade” em todas as áreas; e, por fim, *habilidades acima do básico*, apresentam habilidades nas quatro áreas (Eurostat, 2019a).

Em relação às habilidades acima do básico (gráfico 4), em 2019, apenas 3,85% das pessoas com 65+ anos em Portugal detinham essas habilidades, enquanto na União Europeia a percentagem era de 7,08%. Embora seja possível verificar um aumento entre 2015 e 2019, as mudanças não foram tão significativas (Eurostat, 2019b).

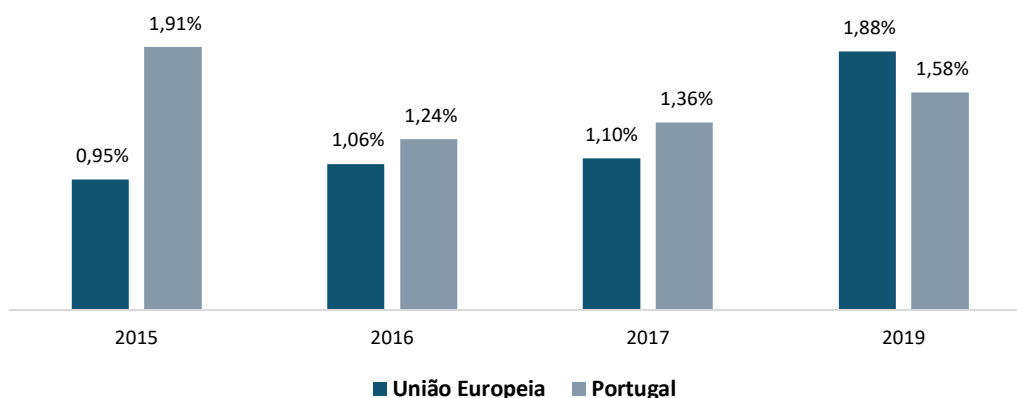
Gráfico 4 – Pessoas com 65+ anos que possuem habilidades digitais acima do básico (Portugal e União Europeia)



Fonte: elaboração própria com dados retirados do Eurostat (2019b).

Relativamente aos dados sobre as pessoas com 65+ anos que não possuem habilidades digitais (gráfico 5), Portugal, registava 1,58%, em 2019, e a União Europeia 1,88% (Eurostat, 2019d).

Gráfico 5 - Pessoas com 65+ anos que não possuem habilidades digitais (Portugal e União Europeia)



Fonte: elaboração própria com dados retirados do Eurostat (2019d).

Vários estudos que têm sido realizados dão conta que a utilização das tecnologias digitais e da Internet é mais comum entre os mais jovens e/ou aqueles que possuem um nível de escolaridade elevado (Rennoch et al., 2023; Huxhold et al., 2020; Menéndez et al., 2020; Páscoa & Gil, 2017; González et al., 2012; Selwyn et al., 2003). Em Portugal, os dados mostram que a taxa de utilização da Internet é superior para o grupo etário dos 16 aos 74 anos que concluiu o ensino superior (98,8%) e o ensino secundário (98,1%) (INE, 2023).

3.2. Utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas

Como foi referido anteriormente, as tecnologias digitais estão cada vez mais presentes no quotidiano das pessoas. Muitos meios de comunicação e serviços, são realizados através das tecnologias, tornando-se indispensável que as pessoas mais velhas as utilizem (Benedita et al., 2023).

Estudos que analisam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, apontam para uma utilização diversificada, que abrange atividades sociais, atividades instrumentais e procura de informações (Menéndez et al., 2020; Patrício et al., 2019; Szabo et al., 2019; Carleto & Santana, 2017).

No que diz respeito às atividades sociais, estas estão relacionadas com a utilização das redes sociais, chamadas telefónicas, envio de mensagens, videochamadas, atividades que possibilitam manter o vínculo com familiares e amigos, especialmente quando existe uma distância geográfica (Szabo et al., 2019; Carleto & Santana, 2017). Segundo Dias (2012) e Gatto e Tak (2008), outras formas de manter a conexão com os familiares e amigos, estão relacionadas com a utilização do e-mail, e ambos estudos indicam que o envio de e-mails é mais comum entre as pessoas com 55 e 65 anos.

Relativamente à utilização das tecnologias digitais para as atividades instrumentais, as pessoas mais velhas utilizam para realizar transações bancárias (Patrício et al., 2019), para monitorização da saúde (Patrício et al., 2019; Dias, 2012), bem como para compras online (Patrício et al., 2019; Szabo et al., 2019). Szabo et al. (2019), reforça que a prática dessas atividades pelas pessoas mais velhas, ajudam a promover a independência, que contribui para a realização pessoal.

Quanto à procura de informações, a utilização das tecnologias está relacionada com a leitura de notícias, pesquisas sobre a saúde (Patrício et al., 2019; Szabo et al., 2019; Carleto & Santana, 2017; Dias, 2012), como também para pesquisas relacionadas com hobbies ou cultura (Patrício et al., 2019; Dias, 2012).

No estudo realizado por Benedita et al. (2023), destacam que no período da pandemia por COVID-19, tornou-se mais evidente o papel das tecnologias digitais em diversos aspetos da vida prática das pessoas mais velhas, contribuindo, inclusive, para atenuar os impactos negativos do isolamento e no aumento do envolvimento social.

De seguida, apresenta-se a revisão da literatura relativa à utilização das tecnologias digitais, nomeadamente o *smartphone*, o computador e o *tablet*, pelas pessoas mais velhas.

3.2.1. Utilização do *Smartphone* pelas pessoas mais velhas

Segundo Neto et al. (2024) e Menéndez et al. (2020), o *smartphone* é o dispositivo mais utilizado pelas pessoas mais velhas, em comparação com o computador e *tablet*. No entanto, Beneito-Montagut et al. (2022) e Mohlman e Basch (2021), referem que os estudos relacionados com essa utilização ainda são escassos.

Estudos indicam que a utilização do *smartphone* pelas pessoas mais velhas pode ser influenciada por variáveis sociodemográficas, nomeadamente a idade, o nível de escolaridade e o rendimento (Du et al., 2024; Beneito-Montagut et al., 2022). Relativamente à idade, os estudos de Du et al. (2024), Shimokihara et al. (2024), Abdon et al. (2022) e Mohlman e Basch, (2021) relatam que a utilização do *smartphone*, tende a diminuir à medida que a idade avança. No que concerne ao nível de escolaridade, verifica-se que um nível de escolaridade mais elevado está associado a uma utilização mais diversificada do dispositivo (Du et al., 2024; Neto et al., 2024; Beneito-Montagut et al., 2022; Bertocchi et al., 2022; Mohlman & Basch, 2021). Quanto ao rendimento, estudos conduzidos por Du et al. (2024), Bertocchi et al. (2022), Mohlman e Basch (2021) referem que as pessoas mais velhas com rendimentos mais elevados apresentam mais habilidades na utilização do *smartphone*, tais como, adicionar novos contactos, fazer pagamentos online, interação em redes sociais, utilizar e-mail e marcação de consultas online (Du et al., 2024).

De acordo com Neto et al. (2024) e Menéndez et al. (2020) as pessoas mais velhas tendem a utilizar o *smartphone* para comunicação através de chamadas, enviar e ler mensagens, bem como para utilizar o WhatsApp. Durante a pandemia por COVID-19, o distanciamento social, impulsionou a utilização do *smartphone* pelas pessoas mais velhas, sobretudo para manter o contacto com familiares e amigos, para aceder aos serviços bancários e informações de saúde (Abdon et al., 2022; Rocha et al., 2021).

Para além da comunicação, a utilização do *smartphone*, pode proporcionar benefícios cognitivos e emocionais. Segundo Du et al. (2024) e Bertocchi et al. (2022), as pessoas mais velhas que utilizam regularmente o *smartphone*, apresentam uma menor incidência de sintomas depressivos devido a uma maior interação social. Outros benefícios relacionados com a utilização do *smartphone* pelas pessoas mais velhas, estão relacionados com a autonomia, segurança, melhoria na qualidade de vida, facilidade no acesso à informação e maior eficiência no desempenho nas atividades da vida diária (Shimokihara et al., 2024; Mohlman & Basch, 2021; Rocha et al., 2021).

Contudo, apesar dos benefícios associados, as pessoas mais velhas enfrentam desafios na utilização do *smartphone*. A falta de familiaridade com as interfaces do dispositivo (Cliquet et al., 2023; Rocha et al., 2021), as dificuldades em manusear o *smartphone*, o tamanho das teclas e a destreza ao toque (Beneito-Montagut et al., 2022), são algumas das barreiras identificadas pelas pessoas mais velhas. Todavia, Du et al. (2024), Neto et al. (2024) e Cliquet et al. (2023) acrescentam que a insegurança digital constitui uma barreira relevante, uma vez que as pessoas mais velhas manifestam receios relacionados com fraudes, privacidade e dificuldades no manuseamento de funcionalidades bancárias. Deste modo, Cliquet et al. (2023) referem que é importante investir em programas de literacia digital e em políticas que promovam a acessibilidade tecnológica, com vista à melhoria da qualidade de vida das pessoas mais velhas.

3.2.2. Utilização do Computador pelas pessoas mais velhas

A utilização do computador pelas pessoas mais velhas, pode proporcionar o acesso à informação (Suntai & Beltran, 2023; Pochintesta & Múseres, 2022; Menéndez et al., 2020; Calvo et al., 2017; Agudo-Prado, 2012), à interação social (Neto et al., 2024; Suntai & Beltran, 2023; Pochintesta & Múseres, 2022; Calhoun & Lee, 2019; Agudo-Prado, 2012), ao entretenimento (Pochintesta & Múseres, 2022; Agudo-Prado, 2012), a independência e autonomia (Suntai & Beltran, 2023; Menéndez et al., 2020; Calvo et al., 2017; Boot et al., 2015; Hernández-Encuentra et al., 2009), bem como o desenvolvimento cognitivo (Calhoun & Lee, 2019).

De acordo com Suntai e Beltran (2023), Menéndez et al. (2020) e Agudo-Prado (2012), a utilização do computador contribui para o acesso à informação atualizada, sublinhando a importância para a aprendizagem ao longo da vida, como também o acesso às novas formas de entretenimento.

Segundo Calhoun e Lee (2019), a utilização do computador proporciona a estimulação cognitiva, uma vez que envolve competências como a memória e a interpretação de indicações para a sua utilização, que ajudam na prevenção do declínio cognitivo relacionado com o processo de envelhecimento. Nesta linha, Colombo et al. (2015), acrescentam que as pessoas mais velhas que utilizam o computador com maior frequência apresentam melhores condições de saúde, visto que essa utilização pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida.

Apesar dos benefícios, algumas barreiras dificultam a utilização do computador das pessoas mais velhas. A falta de habilidades é uma dessas barreiras, e no estudo conduzido por Boot et al. (2015), no questionário aplicado para avaliar a proficiência digital das pessoas mais velhas, revelou que muitas pessoas sentem dificuldade em realizar algumas tarefas, como o acesso a software ou aceder à Internet. Além disso, Pochintesta e Múseres (2022), relatam que a insegurança das pessoas mais velhas condiciona a utilização do computador, dado que sentem receio e preocupação com a privacidade. No estudo conduzido por Calvo et al. (2017), referem que os fatores físicos também influenciam a utilização do computador pelas pessoas mais velhas, nomeadamente dificuldades motoras, como a execução do “duplo clique”, e dificuldades visuais devido ao tamanho das letras.

Segundo Colombo et al. (2015), as variáveis sociodemográficas, como a idade, o nível de escolaridade e o rendimento, podem condicionar a frequência e a forma como as pessoas mais velhas utilizam o computador. Relativamente à idade, os estudos de Calhoun e Lee (2019), Boot et al. (2015) e Colombo et al. (2015) demonstram que o grupo das pessoas com idades entre os 65 e os 74 anos apresentam uma maior propensão para a utilização do computador. Em relação ao nível de escolaridade, nos estudos conduzidos por Menéndez et al. (2020), Calhoun e Lee (2019), Colombo et al.

(2015) e Agudo et al. (2012) evidenciam que as pessoas mais velhas com um nível de escolaridade superior apresentam uma utilização mais frequente, em comparação com as pessoas com menor nível de escolaridade. Por fim, Colombo et al. (2015), relatam que as pessoas mais velhas com rendimentos mais elevados apresentam uma maior probabilidade de utilizar o computador.

Deste modo, Pochintesta e Múseres (2022) referem que é fundamental fomentar a inclusão digital das pessoas mais velhas, promover estratégias que minimizem as barreiras existentes e incentivem a utilização do computador em suas rotinas.

3.2.3. Utilização do *Tablet* pelas pessoas mais velhas

A utilização do *tablet* pelas pessoas mais velhas pode proporcionar benefícios cognitivos (Alvarenga et al., 2019), sociais (Delello & McWhorter, 2017; Gatti et al., 2017; Tsai et al., 2017) e emocionais (Alvarenga et al., 2019).

De acordo com Neto et al. (2024) e Menéndez et al. (2020), o *tablet* é o dispositivo que as pessoas mais velhas menos utilizam em comparação com o *smartphone* e computador. Menéndez et al. (2020), acrescentam que o mesmo é utilizado pelas pessoas mais velhas, para obter informações e não tanto para comunicação, neste caso via e-mail.

No estudo conduzido por Alvarenga et al. (2019), verificou-se que a utilização do *tablet* pelas pessoas mais velhas, influencia significativamente a atenção, a memória, bem como a redução de sintomas depressivos, sentimentos de solidão e isolamento. De acordo com Delello e McWhorter (2017), a redução do isolamento e sentimentos de solidão proporcionada pela utilização do *tablet* está relacionada com o impacto positivo na socialização com familiares, amigos e no fortalecimento dos laços sociais.

Segundo Gatti et al. (2017), programas de formação podem aumentar a confiança das pessoas mais velhas na utilização do *tablet*, visto que a aprendizagem promove maior independência e interação com o meio digital. Contudo, os autores enfatizam a

importância de metodologias adaptadas às alterações físicas e cognitivas que ocorrem ao longo do processo de envelhecimento, para maximizar os benefícios dessa utilização. No estudo de Tsai et al. (2015), referem que a facilidade na utilização do *tablet* é um fator determinante para as pessoas mais velhas, pois proporciona maior confiança e autonomia digital. Além disso, Tsai et al. (2017), relatam que para as pessoas mais velhas o apoio dos familiares, amigos e profissionais constitui um fator importante na utilização do *tablet*, bem como na aquisição de competências digitais.

De acordo com Petrie e Darzentas (2017), as barreiras na utilização do *tablet* pelas pessoas mais velhas, estão frequentemente associadas com a diminuição da acuidade visual, a sensibilidade ao toque, e as questões relacionadas com a memória. No entanto, os autores mencionam que com as adaptações no *design* do dispositivo, e com o apoio de familiares e amigos, é possível ultrapassar essas barreiras (Petrie & Darzentas, 2017). Por sua vez, o estudo de Chatrangsan e Petrie (2017), que analisou a utilização do *tablet* pelas pessoas mais velhas na Tailândia e no Reino Unido, evidenciou que, apesar das barreiras relacionadas com a interface do dispositivo e com a destreza ao toque no ecrã, as pessoas mais velhas, consideram que o *tablet* é mais intuitivo do que o computador, reforçando sua utilidade na inclusão digital.

Deste modo, é possível verificar que a utilização do *tablet* pode trazer benefícios às pessoas mais velhas, desde melhorias cognitivas (Alvarenga et al., 2019), inclusão social (Delello & McWhorter, 2017; Gatti et al., 2017; Tsai et al., 2017) e autonomia (Tsai et al., 2015). No entanto Alvarenga et al. (2019) e Wright (2016) referem que para que esses benefícios sejam plenamente aproveitados, é fundamental oferecer suporte adequado, metodologias de ensino acessíveis e adaptações no *design* dos dispositivos.

Portanto a utilização do *smartphone* pelas pessoas mais velhas, destaca-se pela frequência de uso e a facilidade na comunicação (Neto et al., 2024; Menéndez et al., 2020), o computador, pela utilização para fins informativos (Suntai & Beltran, 2023; Menéndez et al., 2020; Agudo-Prado, 2012) e o *tablet*, embora seja menos utilizado, pode ser mais intuitivo, em relação ao computador (Chatrangsan & Petrie, 2017).

3.3. Potenciais facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas

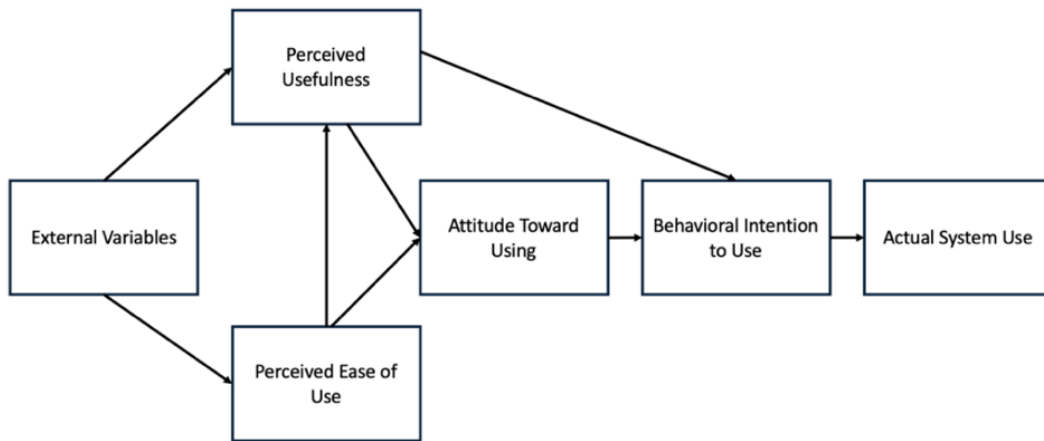
De acordo com estudos realizados por Gallo et al. (2022), Harris et al. (2022), Mitzner et al. (2019) e Chen e Chan (2011), os facilitadores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, estão relacionados com a utilidade percebida, a facilidade na utilização, o apoio na utilização, e a utilização constante.

A utilidade percebida e a facilidade na utilização têm sido estudadas através do modelo de aceitação de tecnologia – “*Technology Acceptance Model*” (TAM), desenvolvido por Davis, em 1986, tendo como base a “*Theory of Reasoned Action*” (TRA) (Chen & Chan, 2011; Davis et al., 1989). Importa referir, que na TRA desenvolvida por Fishbein e Azjen em 1975, o comportamento de uma pessoa é determinado pela sua intenção comportamental, pela atitude e pela norma subjetiva (Davis et al., 1989).

O TAM tem como objetivo identificar os fatores que influenciam a aceitação de uso de computadores, de forma a explicar o comportamento de diferentes utilizadores face a ampla variedade de tecnologias informáticas. Pretende ainda, servir de base para analisar o impacto dos fatores externos nas crenças, atitudes e intenções internas dos utilizadores (Davis et al., 1989).

Deste modo, o TAM destaca a utilidade percebida e a facilidade na utilização, que são dois fatores importantes para determinar a aceitação de tecnologias (figura 1) (Chen & Chan, 2011; Davis et al., 1989). A utilidade percebida refere-se ao facto de a pessoa acreditar que ao utilizar a tecnologia poderá ter melhorias no desempenho do seu dia a dia, isto significa que a aceitação está relacionada com a probabilidade subjetiva que a pessoa atribui a utilização da tecnologia. A facilidade na utilização, diz respeito ao esforço que a pessoa despende para utilizar a tecnologia. Assim, a utilidade percebida exerce um papel mediador na facilidade de utilização, e a atitude e utilidade percebida, por sua vez, têm um impacto significativo na intenção comportamental de utilização (Chen & Chan, 2011; Davis et al., 1989).

Figura 1 - Technology Acceptance Model (TAM)



Fonte: Davis et al. (1989)

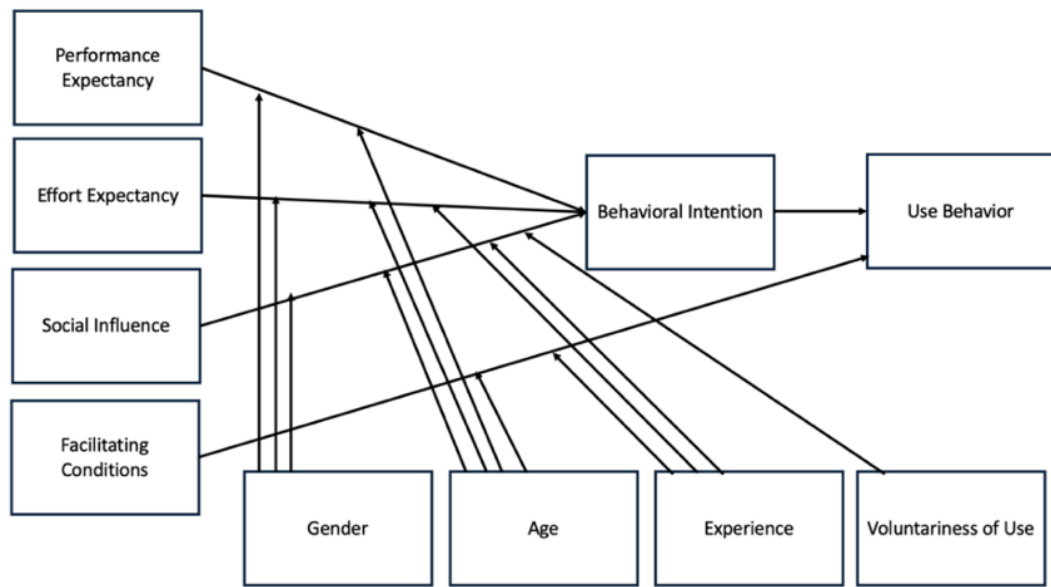
Sendo assim, conforme a TRA, o TAM propõe que a utilização das tecnologias é influenciada pela intenção comportamental, porém, distingue-se da TRA ao considerar que a intenção comportamental é influenciada tanto pela atitude da pessoa em relação à utilização da tecnologia, como também pela utilidade percebida (Davis et al., 1989).

Partindo de uma abordagem mais abrangente, Venkatesh et al. (2003), desenvolveram a *“Unified Theory of Acceptance and Use of Technology”* (UTAUT) para explicar a intenção de utilizar a tecnologias e reúne elementos de várias teorias desenvolvidas anteriormente sobre esta temática, como a *“Theory of Reasoned Action”* (TRA), *“Theory of Planned Behavior”* (TPB), o *“Technology Acceptance Model”* (TAM), entre outros (Chen & Chan, 2011; Venkatesh et al., 2003).

A UTAUT identifica quatro fatores que influenciam a intenção de utilização: expectativa de desempenho, esforço esperado, influência social e condições facilitadoras. A UTAUT destaca ainda o papel de quatro moderadores na utilização das tecnologias: género, idade, experiência e a voluntariedade (figura 2) (Venkatesh et al., 2003). A expectativa de desempenho, está relacionada com a crença de que o uso da tecnologia irá melhorar o desempenho da pessoa no trabalho; o esforço esperado, refere-se à facilidade que a pessoa associa a utilização da tecnologia; a influência social, está relacionada à percepção da pessoa sobre o que as pessoas próximas para ela pensam acerca da utilização da tecnologia; e por fim, as condições facilitadoras, referem-se à percepção da pessoa sobre

os recursos e o suporte organizacional necessários para utilizar as tecnologias (Venkatesh et al., 2003).

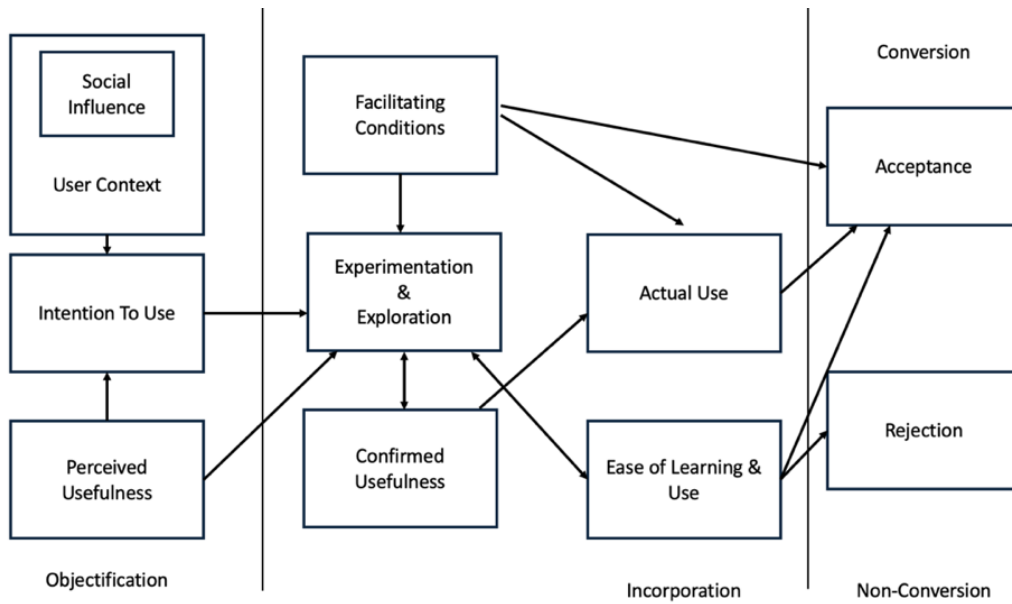
Figura 2 - Theory of Acceptance and use of Technology (UTAUT)



Fonte: Venkatesh et al. (2003)

Face à importância de compreender a adoção e aceitação da tecnologia pelas pessoas mais velhas, foi desenvolvido o *Senior Technology Acceptance & Adoption Model* (STAM), (Renaud & van Bijon, 2008). O STAM engloba os seguintes fatores: contexto do utilizador, incluindo variáveis demográficas, influência social e fatores pessoais; a utilidade percebida, que está relacionada com a crença de que o uso da tecnologia proporcionará um melhor desempenho no dia a dia do utilizador; a intenção de utilização, que é influenciada pelo contexto do utilizador e pela utilidade percebida; a experimentação e exploração, que corresponde à fase em que a pessoa começa a utilizar e idealiza as primeiras impressões; a utilidade confirmada, diz respeito aos recursos que a pessoa consegue aprender e utilizar através da tecnologia; o uso real, que é influenciado pelos resultados da experimentação, considerando a facilidade na aprendizagem e utilização da tecnologia; por fim, a aceitação ou rejeição, que é fortemente influenciada pela aprendizagem e uso real (figura 3) (Renaud & van Bijon, 2008).

Figura 3 - Senior Technology Acceptance & Adoption Model (STAM)



Fonte: Renaud e van Bijon (2008)

Segundo Harris et al. (2022), a utilidade percebida e facilidade na utilização, desempenham um papel importante na utilização das tecnologias das pessoas mais velhas, indo ao encontro das afirmações propostas nos modelos de aceitação de tecnologia (Renaud & van Bijon, 2008; Venkatesh et al., 2003; Davis et al., 1989).

Para as pessoas mais velhas, o apoio da família, amigos, também tem um papel fundamental na utilização das tecnologias digitais (Gallo et al., 2022; Harris et al., 2022; Tsai et al., 2017), bem como a utilização constante e instruções na utilização das mesmas (Harris et al., 2022; Mitzner et al., 2019). Os resultados do estudo realizado por Tsai et al. (2017), reforçam a importância do apoio da família e amigos na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas. Como a população mais velha não teve contacto com tecnologias desde cedo, ao contrário da população mais jovem, o apoio é crucial para ajudar a superar as dificuldades iniciais.

Desta forma, Harris et al. (2022), referem que a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas é um processo complexo e em constante mudança, pois não se limita apenas em compreender o que facilita o uso das tecnologias, mas também de

identificar como as barreiras podem condicionar a maneira com que as pessoas velhas integram as tecnologias nas suas vidas e usufruem dos benefícios dessa utilização.

Sendo assim, ao analisar os três modelos, referidos anteriormente, constata-se que estes se complementam proporcionando uma compreensão mais abrangente sobre a aceitação e adoção das tecnologias pelas pessoas mais velhas. O TAM constitui a base, centrando-se na utilidade percebida e facilidade de uso (Chen & Chan, 2011; Davis et al., 1989), o UTAUT amplia essa abordagem incorporando as influências sociais e as condições facilitadoras, considerando moderadores como a idade, género, experiência e a voluntariedade (Venkatesh et al., 2003). Por sua vez, o STAM foca-se nas especificidades das pessoas mais velhas (Renaud & van Bijon, 2008).

3.4. Potenciais benefícios na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas

Tendo em consideração os estudos de Páscoa e Gil (2023), Ball et al. (2019), Neves et al. (2019), Hill et al. (2015) e Gatto e Tak (2008), os benefícios da utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, estão relacionados com interação social, o acesso à informação, o entretenimento e a aprendizagem ao longo da vida.

3.4.1. Interação social

No estudo conduzido por Ball et al. (2019), as pessoas mais velhas destacam o papel da interação social na utilização das tecnologias digitais, visto que esta pode fortalecer os laços sociais, principalmente em casos de mobilidade reduzida. A utilização das tecnologias pode contribuir para a melhoria do bem-estar das pessoas mais velhas, por reduzir o isolamento, promover a interação social (especialmente com familiares e amigos), minimizar os efeitos da distância geográfica entre familiares e fortalecer os laços entre gerações (Páscoa & Gil, 2023; Gates e Wilson-Menzfeld, 2022; Arthanat, 2021; Neves et al., 2019; Szabo et al., 2019; Azevedo, 2017; Tsai et al., 2015; Cotten et al., 2013).

3.4.2. Acesso à informação

Nos estudos realizados por Páscoa e Gil (2023) e Gatto e Tak (2008) constatou-se que uma das atividades realizadas pelas pessoas mais velhas, é a pesquisa de informações, por exemplo, sobre a saúde e medicamentos, previsão meteorológica, viagens, sites de notícias, questões financeiras e assuntos relacionados com hobbies.

No estudo de Gatto e Tak (2008), as pessoas entre os 50 e 64 anos de idade demonstram maior confiança nas informações obtidas online do que as pessoas com 65+ anos. Páscoa e Gil (2023) referem que a utilização das tecnologias para este fim, promove a autonomia, o bem-estar mental, ao estimular a memória, raciocínio, e o bem-estar social, ao incentivar a participação na sociedade digital.

3.4.3. Entretenimento

No estudo de Hilt e Lipschultz (2004), foi possível verificar que as pessoas mais velhas, eram mais propensas a utilizarem as tecnologias para o entretenimento, especialmente para jogos. Segundo Gatto e Tak (2008), a utilização das tecnologias para fins de entretenimento contribui para que as pessoas mais velhas se sintam menos isoladas.

Por outro lado, González et al. (2012), argumentam que, embora o entretenimento seja identificado como um benefício, às pessoas mais velhas utilizam as tecnologias não tanto para este fim, mas sim para adquirir novos conhecimentos e participar na sociedade digital.

3.4.4. Aprendizagem ao longo da vida

Segundo Benedita et al. (2023), a utilização das tecnologias digitais pode proporcionar vários benefícios às pessoas mais velhas, nomeadamente na área cognitiva, pois a utilização está relacionada com a oportunidade de adquirir novos conhecimentos ao longo da vida. Essa perspetiva, corrobora com Páscoa e Gil (2017) ao referirem que o

processo de aprendizagem e utilização das tecnologias, tem um impacto no bem-estar das pessoas mais velhas, bem como no desenvolvimento das capacidades cognitivas.

Nessa mesma lógica, González et al. (2012) relatam o uso das tecnologias digitais ajudam no processo de aprendizagem ao longo da vida, visto que essa utilização também proporciona às pessoas mais velhas a autonomia, independência e novas possibilidades de lazer e entretenimento. Páscoa e Gil (2023), sublinham que as competências digitais para utilizar as tecnologias são fundamentais na promoção do envelhecimento ativo e pode proporcionar novas oportunidades de aprendizagem.

Assim, para que as pessoas mais velhas possam usufruir dos benefícios da utilização das tecnologias digitais, é essencial promover a inclusão digital e assegurar a participação de todos na sociedade digital (Jacob, 2022; Gil & Patrício, 2020; Neves, 2018). Azevedo (2017), alerta que a falta de acesso a tecnologia na sociedade atual poderá ter implicações no dia a dia das pessoas mais velhas, nomeadamente na qualidade de vida.

3.5. Potenciais barreiras na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas

Segundo Dickinson e Hill (2007), as pessoas mais velhas tendem a sentir uma grande ansiedade em relação às tecnologias digitais, porém, essa ansiedade não resulta de uma aversão à tecnologia, mas sim de uma falta de conhecimento para as utilizar. Neste sentido, Neves e Amaro (2012), acrescentam que apesar da idade ser frequentemente associada à tecnofobia, as pessoas mais velhas não se encaixam facilmente nesse estereótipo, uma vez que fazem parte de um grupo heterogéneo.

Deste modo, Gil (2014), refere que as principais barreiras na utilização das tecnologias por parte das pessoas mais velhas, estão associadas às alterações inerentes ao próprio processo de envelhecimento, a inexistência de um contacto prévio com as tecnologias digitais e a falta de tecnologias adaptadas às necessidades das pessoas mais velhas.

3.5.1. Alterações inerentes ao processo de envelhecimento

De acordo com vários estudos realizados, Gil e Patrício (2020), Berkowsky et al. (2017), Carleto e Santana (2017), Delello e McWhorter (2017), Neves e Amaro (2012), Chen e Chan (2011) e Gatto e Tak (2008), às alterações inerentes ao processo de envelhecimento, como as cognitivas, visuais e auditivas podem influenciar a utilização das tecnologias digitais. No estudo realizado por Chen e Chan (2011), é enfatizado que essas mudanças devem ser consideradas, pois podem influenciar tanto a qualidade de vida das pessoas mais velhas, como também a capacidade de utilizar as tecnologias digitais.

3.5.1.1. Alterações cognitivas

Relativamente às alterações cognitivas, Chen e Chan (2011) relatam que a memória de longo prazo, especialmente a semântica (relacionada com informações factuais adquiridas), se mantém estável, mas a memória prospetiva (capacidade de se lembrar de realizar algo no futuro) tende a diminuir, podendo influenciar a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas. Os autores Jaeggi et al. (2008) e Czaja (2007) destacam o papel da inteligência fluída, que tende a diminuir com a idade e tem um impacto significativo na utilização das tecnologias digitais, resultando numa aprendizagem e aquisição de competências digitais mais lenta. Nos estudos de Delello e McWhorter (2017) e Gatto e Tak (2008), evidenciam que as pessoas mais velhas sentem dificuldade em memorizar as instruções para utilizar as tecnologias e que acabam por despender mais tempo para realizar as atividades.

3.5.1.2. Alterações visuais e auditivas

Segundo Chen e Chan (2011) e Czaja (2007), as alterações na visão e audição também influenciam a utilização das tecnologias pelas pessoas mais velhas, visto que as tecnologias utilizam interfaces gráficas, baseadas em texto ou som para transmitir as informações, e essas alterações podem dificultar a sua utilização. Além disso, devido à diminuição na sensibilidade tátil, as pessoas mais velhas podem ter dificuldades em

realizar movimentos mais precisos, como tocar no ecrã, pressionar botões ou utilizar um teclado. Também foi possível verificar nos estudos de Neves (2018), Carleto e Santana (2017) e Gatto e Tak (2008) que essas alterações condicionam a utilização das tecnologias pelas pessoas mais velhas e contribui para uma utilização menos frequente.

3.5.2. Falta de contacto prévio para a utilização das tecnologias

Para além das alterações decorrentes do próprio processo de envelhecimento, a falta de contacto prévio para a utilização das tecnologias, também é considerada uma barreira. Segundo Carleto e Santana (2017), devido ao contacto tardio com as tecnologias digitais, as pessoas mais velhas enfrentam dificuldades em utilizar e compreender o funcionamento. Os autores Gil e Patrício (2020) referem que essas dificuldades resultam das suas vivências num ambiente maioritariamente analógico, onde a adaptação e utilização das tecnologias pode causar algum desconforto, uma vez que não se sentem completamente integrados no mundo digital.

Nos estudos de Delello e McWhorter (2017), Hill et al. (2015) e Neves e Amaro (2012), é possível verificar que as pessoas mais velhas que identificam o contacto tardio com as tecnologias como uma barreira, apresentam preocupações relacionadas com a impossibilidade de participar plenamente na sociedade digital. Assim Neves (2018), refere que é crucial promover a literacia digital de forma contínua para integrar as pessoas mais velhas no mundo digital.

3.5.3. Falta de tecnologias adaptadas às necessidades das pessoas mais velhas

Em relação à falta de tecnologias adaptadas às necessidades das pessoas mais velhas, Gil e Patrício (2020), referem que o facto de as tecnologias digitais serem desenvolvidas para um público mais jovem, as interfaces acabam por não responderem às necessidades das pessoas mais velhas, dificultando a sua utilização. Os estudos realizados por Alvaro et al. (2022) e Carleto e Santana (2017), relatam que o *design* e a interface das tecnologias digitais, incluindo o tamanho do ecrã, dos ícones e dos botões, bem como o *touchscreen*, foram consideradas barreiras pelas pessoas mais velhas. Estes

aspetos podem dificultar a utilização das tecnologias, devido às alterações associadas ao processo de envelhecimento.

3.5.4. Outras Barreiras

Para além das barreiras enunciadas, podem ainda referir-se que os custos associados à utilização das tecnologias (Arcury et al., 2020; Neves, 2018; Carleto & Santana, 2017; Delello & McWhorter, 2017), a falta de confiança nas próprias habilidades (Arcury et al., 2020; Berkowsky et al., 2017; Hill et al., 2015; Gatto & Tak, 2008), bem como a privacidade (Neves, 2018; Berkowsky et al., 2017; Gatto & Tak, 2008) também são identificadas como barreiras pelas pessoas mais velhas.

3.6. Iniciativas na promoção da Inclusão Digital

De acordo com Páscoa (2017), uma maneira de investigar a relação das pessoas mais velhas e as tecnologias digitais é através da avaliação das prioridades políticas tanto a nível europeu, como a nível nacional, pois proporciona uma visão de como o grupo etário pode usufruir dos benefícios dos planos de desenvolvimento tecnológico.

Como foi referido anteriormente, a percentagem de utilização da Internet do grupo etário (65 – 74 anos) tem vindo a aumentar nos últimos anos, apresentando valor de 54,58% em 2023, todavia um valor baixo comparativo com a população jovem (16 – 24 anos) com 100% de utilização (Eurostat, 2023b). Essa diferença reflete o fosso geracional e o fosso digital entre os grupos etários, já apontados por Gil (2019), em análises anteriores.

3.6.1. Iniciativas na Europa na promoção da Inclusão Digital

Em 2005, a União Europeia iniciou a sua ação após a chamada estratégia de Lisboa, onde os Estados-Membros começaram a desenvolver iniciativas e estratégias com o objetivo de criar uma sociedade da informação inclusiva (Gil, 2019; Páscoa, 2017). No âmbito das políticas europeias relacionadas com a sociedade da informação e com os meios de

comunicação, foram identificadas três áreas como prioritárias: a criação de um Espaço Único Europeu de Informação; o reforço na Inovação e o Investimento na investigação na área tecnológica; e a construção de uma Sociedade da Informação Europeia Inclusiva (European Union, 2005). Além disso, reforça-se a importância das tecnologias nos serviços públicos, tornando-os mais eficientes, económicos e acessíveis, de forma que todos os cidadãos possam usufruir dos benefícios (European Union, 2005).

Face à necessidade de transformar a Europa numa sociedade da informação cada vez mais inclusiva, em julho de 2006, foi realizada uma cimeira em Riga, envolvendo 34 países, que culminou na Declaração Ministerial – Declaração de Riga (Gil, 2019; Páscoa, 2017). A Declaração de Riga (2006) aprovou 46 medidas, e as medidas direcionadas às pessoas mais velhas são: atender às necessidades dos trabalhadores mais velhos e das pessoas mais velhas; contribuir para a acessibilidade e usabilidade; promover a diversidade cultural no âmbito da inclusão; e fomentar um governo eletrónico acessível a todos (Gil, 2019; European Union, 2006).

Para dar continuidade à promoção de uma sociedade da informação mais inclusiva, a iniciativa i2010 foi renomeada para “Iniciativa Europeia i2010 sobre a e-Inclusão – Fazer parte da sociedade da informação”, com o intuito de tornar mais evidente o objetivo de criar uma sociedade da informação igual para todos os cidadãos (Gil, 2019). Deste modo, o objetivo central passou a ser a promoção da literacia digital, a fim de combater a exclusão e promover a qualidade de vida através dos benefícios da utilização das tecnologias (European Commission, 2007).

Contudo, apesar das medidas implementadas ao longo dos anos, em 2010, foi lançada a Agenda Digital para a Europa (Gil, 2019). O objetivo da agenda era combater a baixa literacia digital dos cidadãos, como também aumentar a utilização da Internet, visto que o número de pessoas que nunca tinham usado a Internet era de 30% (European Commission, 2010). Relativamente às pessoas mais velhas, a Agenda Digital introduziu a medida *Ambiente Assisted Living* (AAL), que proporciona a teleassistência, mas também o apoio online aos serviços sociais, promovendo assim a independência e autonomia das pessoas mais velhas (European Commission, 2010).

3.6.2. Iniciativas em Portugal na promoção da Inclusão Digital

Em Portugal, a primeira iniciativa surgiu em 1997 com a publicação do Livro Verde para a Sociedade da Informação, que abrangeu áreas como educação, negócios, mercado e indústria, implicações sociais e jurídicas, bem como a investigação e desenvolvimento (Gil, 2019). Além disso, em 2008, foi divulgado o Plano Tecnológico, com especial ênfase na educação e implementadas várias iniciativas ligadas ao Governo Eletrónico (Gil, 2019).

Alguns anos depois, em 2015, a Fundação para a Ciência e a Tecnologia publicou a ENILD – Estratégia Nacional para a Inclusão e Literacia Digital (2015 – 2020), dando prioridade para o desenvolvimento de competências digitais, na definição e implementação de um quadro para essas competências, na criação de uma rede nacional para mobilizar a infraestrutura existente e na disponibilização de uma vasta gama de recursos de formação (ENILD, 2015). Em relação às competências digitais, destacaram como áreas prioritárias: a gestão de informação, a comunicação, a criação de conteúdo, a segurança e a resolução de problemas (ENILD, 2015).

Uma das iniciativas mais recentes é a “Iniciativa Nacional Competências Digitais e.2030, Portugal INCoDe.2030”, um programa que tem como objetivo promover e desenvolver as competências digitais da população, impulsionando a inclusão digital e a participação ativa na sociedade digital (InCoDe.2030, 2024). Esta iniciativa, abrange diversas áreas e públicos-alvo e divide-se em cinco eixos e envolve diversos ministérios do governo português: Eixo 1 – Educação e Formação Profissional; Eixo 2 – Qualificação e Requalificação; Eixo 3 – Inclusão; Eixo 4 – Formação Avançada; e Eixo 5 – Investigação (InCoDe.2030, 2024). De referir que o eixo 3 – Inclusão, destaca-se um programa para as pessoas mais velhas o “Eu sou Digital”, um programa de capacitação digital para as pessoas que nunca acederam à Internet (Eu Sou Digital, 2024). As atividades do programa “Eu Sou Digital”, são realizadas com o apoio de voluntários que têm como objetivo transmitir desde conhecimentos básicos sobre as tecnologias digitais até como aceder à Internet, e atualmente na área metropolitana de Lisboa existem 21 espaços onde são dinamizadas essas atividades (Eu Sou Digital, 2024).

Recentemente, foi publicado o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, que realça o papel da inclusão digital no Pilar III – Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida. As medidas concentram-se na formação inicial para o desenvolvimento de competências, na capacitação digital e no apoio da sociedade civil. O pilar contempla 5 medidas, que se desdobram em 8 atividades concretas (tabela 1) (Resolução do Conselho de Ministros nº 14/2024).

Tabela 1 - Medidas e atividades do Pilar III do Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026

Medidas	Atividades
1. Formação inicial para aquisição de competências	1. Programas de acesso ao ensino superior, incluindo a população mais vulnerável; 2. Programas de aquisição de novas competências; 3. Reconhecimento, validação e certificação de competências; 4. Formação para a inclusão de grupos vulneráveis;
2. Formação, requalificação e reconversão profissional.	5. Programas de formação e requalificação profissional;
3. Programas flexíveis de formação profissional.	6. Programas de formação mais flexíveis para a formação profissional com b-learning e e-learning.
4. Formação em competências digitais para a população.	7. Capacitação digital da população mais velha.
5. Universidades Sénior	8. Apoiar as Universidades Sénior nacionais no aumento de cursos de formação, estimulação e integração.

Fonte: Resolução do Conselho de Ministros nº 14/2024, pp. 67-68.

De seguida, apresenta-se as iniciativas na Freguesia da Ajuda para a promoção da inclusão digital das pessoas mais velhas.

3.6.3. Iniciativas na Freguesia da Ajuda na promoção da Inclusão Digital

A Junta de Freguesia da Ajuda, tem dois equipamentos que desenvolvem atividades direcionadas à promoção da inclusão digital, nomeadamente a Universidade Sénior e a Casa da Cultura e do Bem-Estar (Junta de Freguesia Ajuda, 2025).

Na Universidade Sénior, (anexo A – figura 5) foi possível verificar que apresentam as seguintes disciplinas na área da utilização das tecnologias digitais: Redes Sociais – Nível 1; Redes Sociais e Novas tecnologias – Nível 2; e Fotografia – disciplina mensal.

Relativamente à Casa da Cultura e do Bem-Estar (anexo A – figura 6), as atividades que promovem a inclusão digital das pessoas mais velhas são: aulas direcionadas ao uso do telemóvel e aplicações (Apps); aulas de informática (inicial e avançada); e aulas de fotografia e vídeo.

A realização dessas atividades, reforça o compromisso da Junta de Freguesia da Ajuda na promoção da inclusão digital das pessoas mais velhas, ao criar oportunidades para garantir a participação ativa de todos na sociedade digital.

Capítulo II

Metodologia da Investigação

Capítulo II – Metodologia da Investigação

Neste capítulo, apresenta-se a pergunta de partida, os objetivos e a metodologia adotada no estudo. Inicialmente, refere-se a pergunta de partida e objetivos do estudo (geral e específicos), a seguir a abordagem metodológica do estudo, a caracterização do contexto da recolha de dados, o universo e a definição da amostra. Posteriormente, indica-se a técnica de recolha de dados e o processo de análise dos mesmos. Por fim, apresentam-se os procedimentos éticos observados na recolha de dados, e o modelo de análise.

2.1. Pergunta de Partida e Objetivos do Estudo

Com o presente estudo, procuramos responder à seguinte pergunta de partida: Que fatores influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda?

Para responder à pergunta de partida foi definido como objetivo geral: Analisar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda. Para o efeito foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- I. Identificar quais as tecnologias digitais que as pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda utilizam;
- II. Descrever a utilização que as pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda fazem das tecnologias digitais;
- III. Identificar os facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda;
- IV. Identificar os benefícios da utilização das tecnologias digitais no dia a dia das pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda;
- V. Analisar as barreiras percecionadas na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.

2.2. Abordagem do estudo

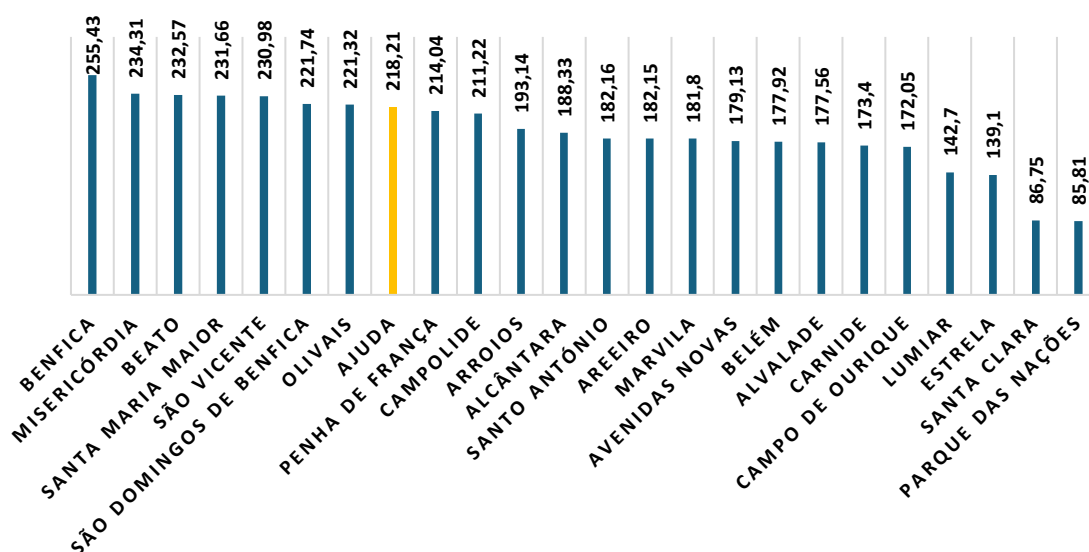
Para identificar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais da população do estudo, optou-se pela abordagem quantitativa. De acordo com Creswell (2014) e Carmo e Ferreira (2008) esta abordagem permite explorar a problemática, compreender os fatores ou variáveis que induzem um determinado resultado. Esta opção vai na linha de estudos já realizados, tais como, Harris et al. (2022), Menéndez et al. (2020), Gatto e Tak (2008) e Selwyn et al. (2003), que utilizaram a metodologia quantitativa para analisar os fatores relacionados com a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas.

2.3. Caracterização do contexto de recolha de dados

O estudo foi realizado na Freguesia da Ajuda, junto da população residente com 65+ anos, que utiliza as tecnologias digitais. A população residente da Freguesia da Ajuda à data dos Censos 2021 era de 14.306 habitantes (INE, 2021d). No que diz respeito à população residente com 65+ anos, esta corresponde a 27,4%, contabilizando 3.919 habitantes, sendo que 2.419 (16,9%) são do sexo feminino e 1.500 (10,5%) do sexo masculino (INE, 2021d).

A Freguesia da Ajuda, faz parte da área metropolitana de Lisboa, e pertence ao município de Lisboa, este é composto por 18 municípios, 15 cidades e 118 freguesias (AML, 2024). Esta é a oitava freguesia mais envelhecida da cidade de Lisboa, apresentando um índice de envelhecimento de 218.21 pessoas mais velhas por cada 100 jovens (gráfico 6) (INE, 2021a).

Gráfico 6 – Índice de envelhecimento – Freguesias do Município de Lisboa



Fonte: elaboração própria com dados retirados do INE (2021a).

Na tabela 2, é possível verificar que a Freguesia da Ajuda apresenta um índice de dependência de idosos de 45,62, o que indica que, para cada 100 pessoas em idade ativa, dependem 46 pessoas com 65 e mais anos (INE, 2021b). Este valor é superior em relação ao verificado na cidade de Lisboa, 36,84 e em Portugal, 36,79 (INE, 2021b). Relativamente ao índice de longevidade, em 2021, por cada 100 pessoas com 65 ou mais anos, existiam 56,07 pessoas com 75 e mais anos na Freguesia da Ajuda, valor superior em relação a cidade de Lisboa 53,91 e em Portugal, 48,67 (INE, 2021c).

Tabela 2 - Indicadores de envelhecimento (Índice de Envelhecimento; Índice de Dependência de Idosos; Índice de Longevidade)

	Portugal	Lisboa	Ajuda
Ano	2021		
Índice de Envelhecimento	182,0	179,4	218,21
Índice de Dependência de Idosos	36,79	36,84	45,62
Índice de Longevidade	48,67	53,91	59,07

Fonte: elaboração própria com base nos dados retirados do INE (2021a, 2021b, 2021c).

2.4. Universo de Estudo e Definição da Amostra

O universo do estudo é constituído pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda, contabilizando à data dos censos 3.919 habitantes (INE, 2021d).

A escolha da Freguesia da Ajuda para o estudo, está relacionada com o facto de a investigadora desenvolver a sua atividade profissional, académica na freguesia, e por facilidade de contatos. Permitindo desta forma, ter um olhar mais aprofundado sobre as questões relacionadas com a utilização das tecnologias digitais das pessoas com 65+ anos.

Na investigação, optou-se por uma amostra não probabilística. Na amostragem intencional, o objetivo é “identificar os participantes de maneira estratégica, para que essa amostra seja relevante para os objetivos do estudo” (Bryman, 2012, p.418). Neste estudo, foram utilizados como critérios de inclusão: ter 65+ anos, residir na Freguesia da Ajuda e utilizar uma das tecnologias digitais (*smartphone*, computador ou *tablet*).

A dimensão da amostra é composta por 100 participantes, dos quais 88% são do sexo feminino e 12% do sexo masculino. Os participantes têm idades compreendidas entre 65 e 92 anos, sendo a média de idades de 74,65 anos.

2.5. Técnica de Recolha e Análise dos dados

Para a realização do estudo, foram utilizadas técnica documental (pesquisa bibliográfica) e técnica não documental (inquérito por questionário) (Campenhoudt et al., 2019; Carmo & Ferreira, 2008).

2.5.1. Técnica documental: Pesquisa bibliográfica

Segundo Carmo e Ferreira (2008), a pesquisa bibliográfica é essencial na investigação, pois tem como objetivo analisar o que já foi investigado na mesma área e pretende acrescentar valor ao conhecimento científico existente. Neste estudo, a pesquisa

bibliográfica foi realizada em revistas científicas na área da Gerontologia e envelhecimento, bem como no Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), no portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), e em repositórios de teses de doutoramento. As palavras-chave utilizadas foram: tecnologias digitais e pessoas mais velhas, utilização das tecnologias digitais e pessoas mais velhas, TIC e pessoas mais velhas, TIC e idosos, nos idiomas português e inglês.

2.5.2. Técnica não documental: Inquérito por questionário

Segundo Campenhoudt et al. (2019) e Bryman (2012), o inquérito por questionário é utilizado para obter informações variadas sobre os indivíduos, grupos ou situações, de forma a compreender os fenómenos como atitudes, opiniões e preferências que normalmente só são acessíveis de uma forma mais prática e é considerado uma das principais técnicas na recolha de dados em pesquisas sociais.

- **Construção do inquérito por questionário**

De acordo com Campenhoudt et al. (2019) e Bryman (2012), o questionário deve ser elaborado de forma clara e compreensível, com questões acessíveis aos inquiridos. O inquérito por questionário elaborado para o presente estudo, foi construído com base na revisão de literatura realizada, apresentando um total de 27 questões, das quais 18 são fechadas e 9 abertas e encontra-se estruturado em três secções (apêndice B):

- I. Caracterização sociodemográfica (idade; sexo; nacionalidade; estado civil; escolaridade; composição do agregado familiar; rendimento do agregado; situação face ao trabalho; e profissão);
- II. Utilização das tecnologias digitais (identificação da tecnologia digital utilizada; tempo de utilização; locais de acesso à Internet; rede social utilizada e principais atividades realizadas com as tecnologias digitais; frequência do uso do *smartphone*, computador e *tablet* para diversas atividades; e utilização dos serviços online);

- III. Fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais, essa parte está subdividida em três secções: facilitadores, benefícios e barreiras de forma a identificar o grau de importância de cada fator.

- **Pré-teste do inquérito por questionário**

Para assegurar a aplicabilidade do inquérito por questionário, foi realizado um pré-teste com pessoas que cumpriam os critérios de inclusão no estudo. Para Bryman (2012), testar o questionário não se limita apenas garantir que as questões estão bem formuladas, mas também desempenha um papel fundamental no funcionamento global do instrumento de pesquisa.

No início do pré-teste foram apresentados os objetivos do estudo aos participantes e a importância de partilharem as observações e sugestões de melhoria, de forma a garantir a clareza e coerência das questões, bem como o tempo necessário para o preenchimento. O pré-teste foi realizado entre 27 e 31 de maio de 2024 (tabela 3 – apêndice C), e os participantes assinaram o consentimento informado (apêndice D), não existindo assim, nenhum constrangimento na participação.

As observações dos participantes foram as seguintes: o tamanho da letra estava adequado, mas sentiram dificuldade em responder às questões 11, 12 e 15, devido a forma como estavam estruturadas as opções de respostas. Sendo assim, as questões foram reformuladas, para respostas de escolha múltipla. Na questão 16, a sugestão foi colocar exemplos sobre “partilha de conteúdos” e na questão 24, colocar exemplos sobre “cidadania digital”, para facilitar a compreensão. Sugeriram ainda, colocar cores mais fortes nas tabelas, de forma a não saltar nenhuma linha. Face às observações e sugestões de melhorias, foram realizadas as reformulações das questões identificadas pelos participantes.

- **Aplicação do inquérito por questionário**

Inicialmente, foi realizado um pedido de colaboração via e-mail para a Fundação LIGA, Casa da Cultura e do Bem-Estar e Universidade Sénior, e posteriormente a apresentação do estudo e os objetivos aos responsáveis destas organizações, presencialmente. No caso do Casalinho Verde e 2 de Maio Azul, uma vez que são equipamentos que pertencem à Casa da Cultura e do Bem-Estar, a investigadora foi pessoalmente falar com os responsáveis.

Os inquéritos por questionário foram aplicados entre os meses de junho e dezembro de 2024, na Casa da Cultura e do Bem-Estar, na Fundação LIGA, na Universidade Sénior da Ajuda, e nos equipamentos da Casa da Cultura e do Bem-Estar - Casalinho Verde e no 2 de Maio Azul.

Os questionários foram distribuídos nos diversos locais pela investigadora e pelos responsáveis da Casa da Cultura e do Bem-Estar, Fundação LIGA, Universidade Sénior da Ajuda, Casalinho Verde e 2 de Maio Azul, que deram apoio sempre que os inquiridos solicitassem.

No total foram aplicados 100 questionários, dos quais 70 questionários foram de autopreenchimento (Bryman, 2012), e 30 preenchidos de forma indireta, ou seja, a investigadora que completa os questionários a partir das respostas fornecidas pelos participantes (Campenhoudt et al., 2019). Os de autopreenchimento, 66 foram preenchidos em formato papel e 4 online, através do *Google Forms*, e de forma indireta 22 foram preenchidos em formato papel e 8 online, através do *Google Forms*.

- **Tratamento e análise dos dados**

Para a análise dos dados recorreu-se ao programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Inicialmente, realizou-se uma análise estatística descritiva para caracterização da amostra e das respostas obtidas, seguida de análise inferencial, através do teste do Qui-quadrado, não paramétrico, adequado para analisar as associações entre variáveis

categóricas e do teste de Fisher, não paramétrico, para analisar as associações entre duas variáveis categóricas (Maroco, 2007).

Segundo Bryman (2012), o SPSS é um dos programas mais utilizados na análise de dados quantitativos na área social. A análise inferencial, foi realizada através da aplicação do teste do Qui-quadrado e do teste de Fisher, para verificar se existia associação entre as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, escolaridade, rendimento e profissão), com a utilização das tecnologias digitais e os fatores que influenciam a utilização das mesmas. O teste do Qui-quadrado é um método estatístico utilizado para “testar se duas ou mais populações (ou grupos) independentes diferem relativamente a uma determinada característica, e se a frequência com que os elementos da amostra se repartem pelas classes de uma variável nominal categorizada é ou não idêntica” (Maroco, 2007, p.103). Importa referir, que as relações são consideradas estatisticamente significativa, quando o p-value é inferior a 0.05 e apenas 20% das células pode apresentar frequências esperadas inferiores a 5, sob pena de não podermos usar o teste (Hill & Hill, 2009). O teste de Fisher, é utilizado “quando se pretende comparar duas amostras independentes de pequena dimensão quanto a uma variável nominal dicotómica agrupadas em tabelas de contingência 2x2” (Maroco, 2007, p.111).

2.6. Procedimentos éticos na recolha de dados

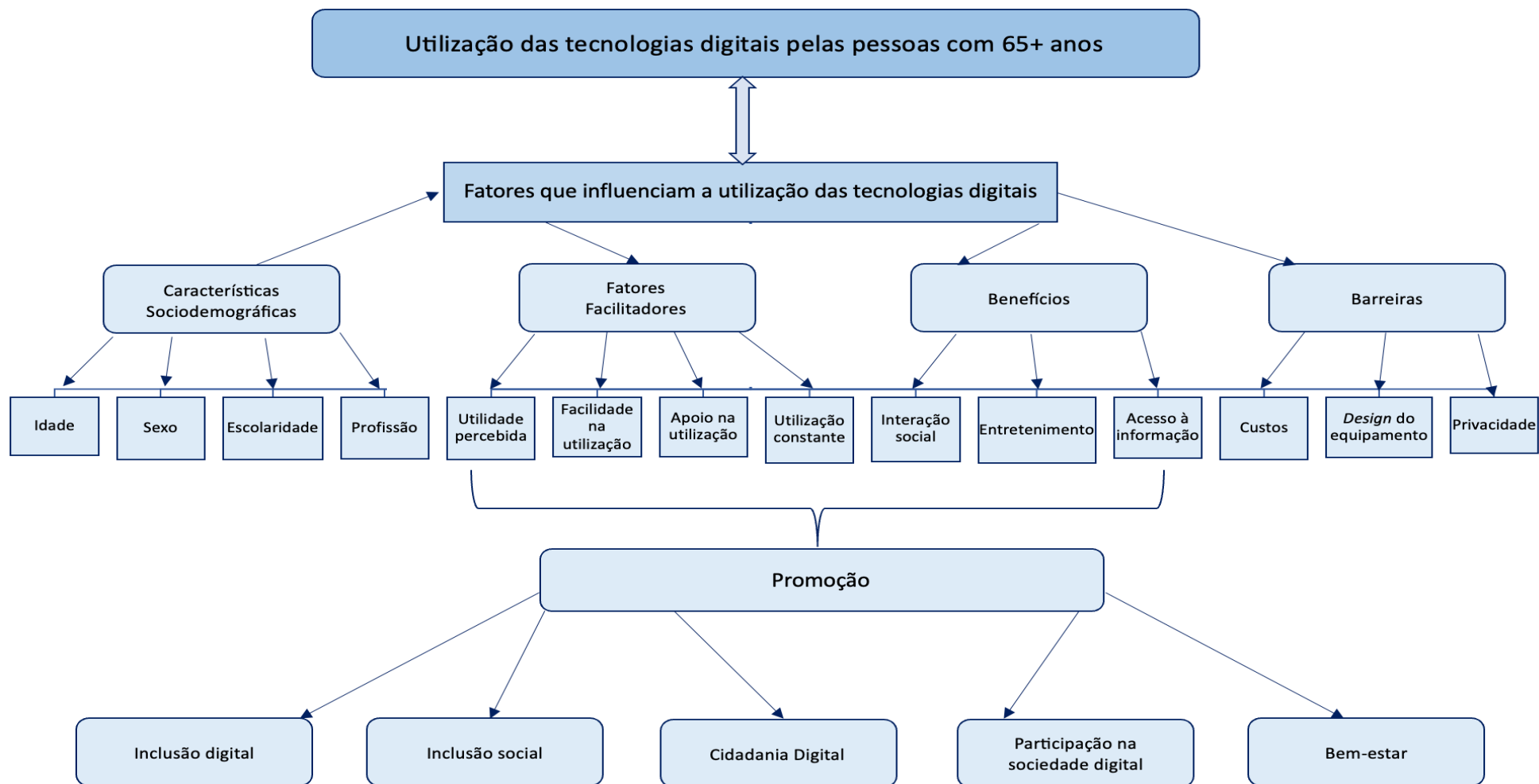
A realização de qualquer investigação exige que o investigador respeite os direitos dos indivíduos que participam de forma voluntária no estudo (Carmo & Ferreira, 2008). Além disso, Carmo e Ferreira (2008), referem que é essencial assegurar a fiabilidade dos dados recolhidos e dos resultados obtidos, bem como evitar qualquer tipo de enviesamento nas conclusões do estudo.

No início de cada aplicação do inquérito por questionário, foi apresentado o estudo e os objetivos aos participantes, enfatizando que a participação era estritamente voluntária e que as respostas eram anónimas e que estavam garantidas a confidencialidade e proteção da privacidade dos dados recolhidos. Todos participaram de forma voluntária, dando o seu consentimento informado.

2.7. Modelo de análise

Segundo Campenhoudt et al. (2019), o modelo de análise consiste em sistematizar a pergunta de partida e objetivos do estudo. O presente modelo (figura 4), foi construído com base na revisão de literatura e nos objetivos do estudo. Neste modelo são apresentados os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, como: as características sociodemográficas, os fatores facilitadores, os benefícios e as barreiras. Estes fatores, têm um impacto na utilização das tecnologias digitais, uma vez que proporcionam às pessoas mais velhas, a promoção da inclusão digital e social, da cidadania digital, da participação na sociedade digital, e o bem-estar.

Figura 4 - Modelo de Análise



Fonte: elaboração própria

Capítulo III

Apresentação e Análise dos Resultados

Capítulo III – Apresentação e Análise dos Resultados

Neste capítulo, será realizada a apresentação e análise dos resultados obtidos através da aplicação do inquérito por questionário às pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda. Inicialmente, faz-se a caracterização sociodemográfica dos inquiridos. Em seguida, uma análise da utilização das tecnologias digitais, dos potenciais fatores facilitadores, benefícios e barreiras que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelos inquiridos.

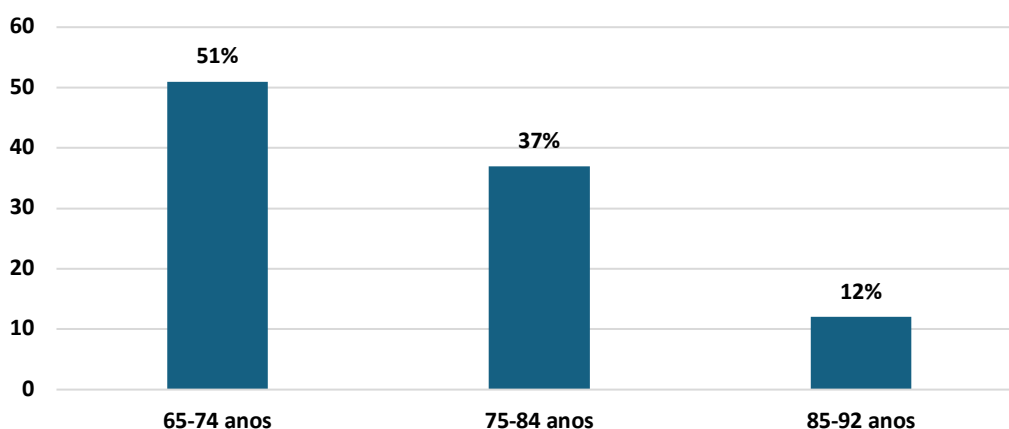
3.1. Caracterização Sociodemográfica dos Inquiridos

A caracterização sociodemográfica será realizada tendo em conta os seguintes dados: a idade, o sexo, a nacionalidade, o estado civil, o nível de escolaridade, a dimensão do agregado familiar, a perceção sobre o rendimento do agregado familiar, a situação face ao trabalho e a profissão.

3.1.1. Distribuição dos inquiridos por Idade

A amostra inclui inquiridos com idades compreendidas entre 65 e 92 anos, sendo a média de idades de 74,6 anos. De acordo com o gráfico 7, verifica-se que 51% (N=51) dos inquiridos, encontram-se no grupo etário 65-74 anos, 37% (N=37) no grupo etário 75-84 anos e 12% (N=12) no grupo etário 85-92 anos.

Gráfico 7 - Distribuição dos inquiridos por grupo etário

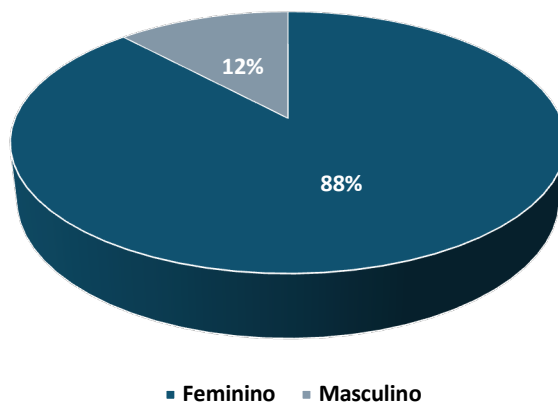


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.2. Distribuição dos inquiridos por Sexo

Com base no gráfico 8, é possível verificar na amostra uma predominância feminina (88%; N=88), em relação à masculina (12%; N=12).

Gráfico 8 - Distribuição dos inquiridos quanto ao sexo

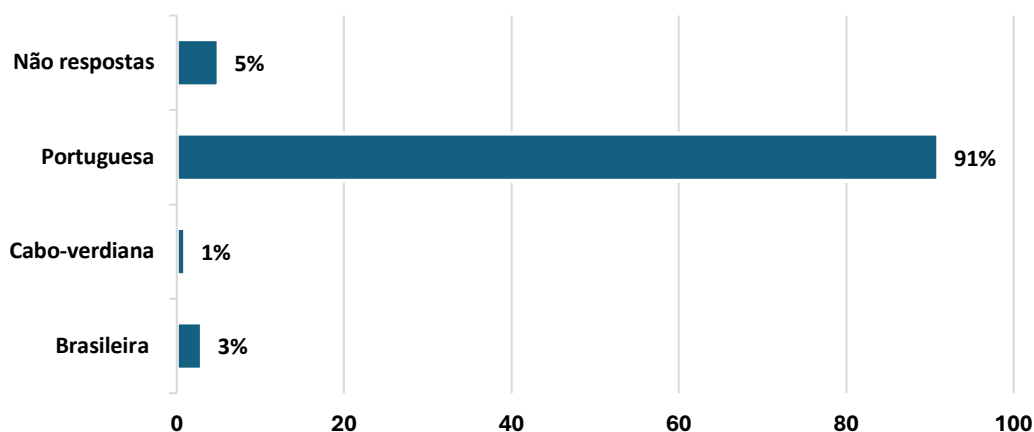


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.3. Distribuição dos inquiridos quanto à Nacionalidade

Tendo em conta, o gráfico 9, que diz respeito à nacionalidade dos inquiridos, verifica-se que 91% (N=91) são portuguesas, 3% (N=3) são brasileiras, 1% (N=1) é cabo-verdiana. E 5% (N=5) dos inquiridos, não responderam à questão sobre a nacionalidade.

Gráfico 9 - Distribuição dos inquiridos quanto à nacionalidade

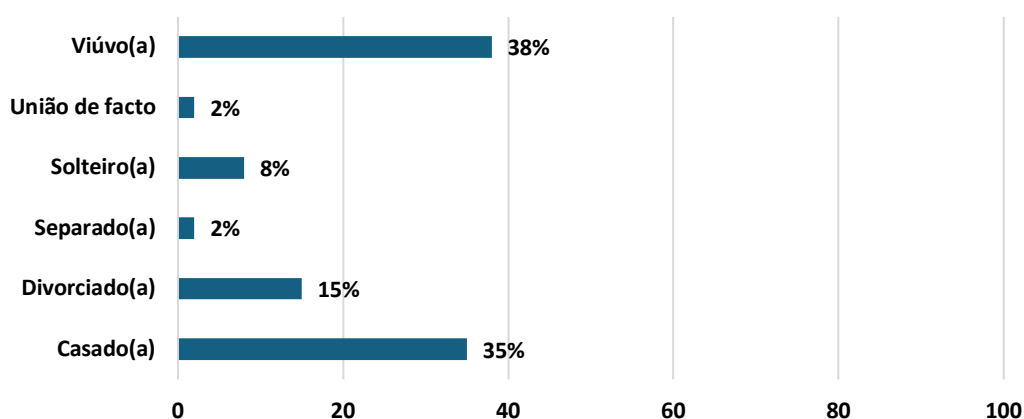


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.4. Distribuição dos inquiridos face ao Estado Civil

Relativamente ao estado civil dos inquiridos, conforme apresentado no gráfico 10, verifica-se que 38% (N=38) são viúvos, 35% (N=35) são casados, 15% (N=15) são divorciados, 8% (N=8) são solteiros, 2% (N=2) são separados, e 2% (N=2) vivem em união de facto. Portanto, o estado civil viúvo(a) é o mais prevalente na amostra, seguido dos inquiridos que são casados(as).

Gráfico 10 - Distribuição dos inquiridos face ao estado civil

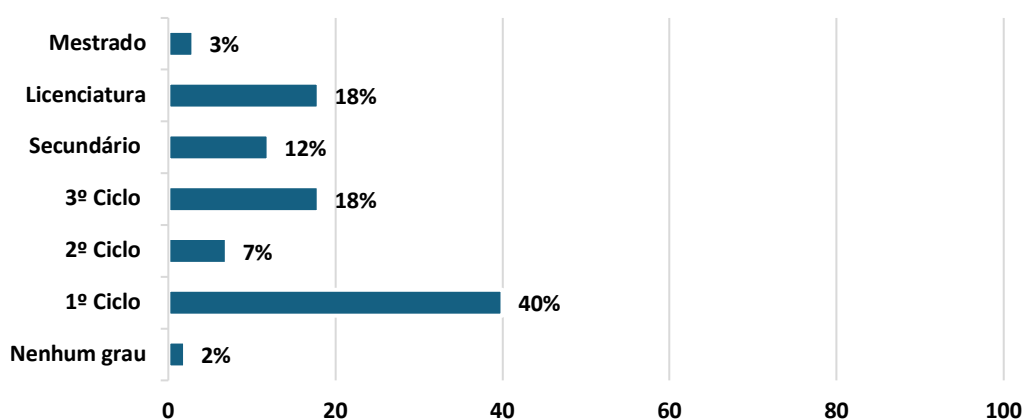


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.5. Distribuição dos inquiridos por Nível de Escolaridade

Constata-se a partir do gráfico 11, relativo à escolaridade dos inquiridos, que 40% (N=40) completaram o 1º ciclo, 18% (N=18) têm o 3º ciclo, 18% (N=18) são licenciados, 12% (N=12) finalizaram o ensino secundário, 7% (N=7) concluíram o 2º ciclo, 3% (N=3) têm o grau de mestre, e 2% (N=2) não possuem habilitações literárias. Os dados revelam que a maioria dos inquiridos (40%; N=40) completou apenas o 1º ciclo de escolaridade, evidenciando um nível de instrução maioritariamente básica entre os participantes, realçando que (18%; N=18) têm licenciatura.

Gráfico 11 - Distribuição dos inquiridos por nível de escolaridade

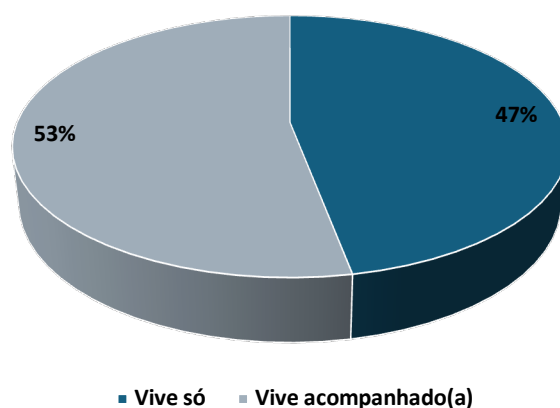


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.6. Distribuição dos inquiridos pela Composição do Agregado Familiar

Quanto à composição do agregado familiar dos inquiridos, observa-se no gráfico 12 que 47% (N=47) dos inquiridos vivem sozinhos e 53% (N=53) vivem acompanhados. Destes 53%, 29% (N=29) vivem com o cônjuge, 8% (N=8) com filho(s), 6% (N=6) vivem com filho(s) e com neto(s), 5% (N=5) vivem com o cônjuge e com filho(s), 3% (N=3) vivem com neto(s), e 2% (N=2) vivem com filho(s) e com os pais. Verifica-se, portanto, que dos 53% dos inquiridos que vivem acompanhados, mais da metade vivem com o cônjuge (29%).

Gráfico 12 - Distribuição dos inquiridos pela composição do agregado familiar

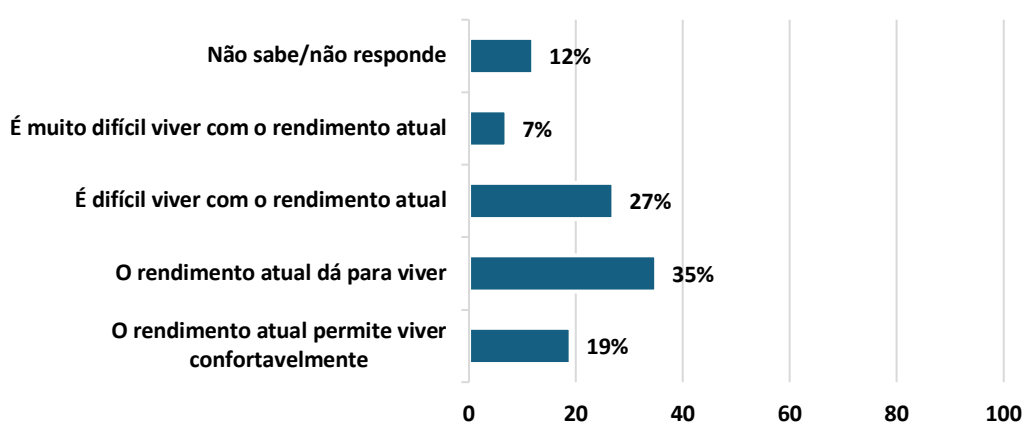


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.7. Distribuição dos inquiridos face a perceção do Rendimento do Agregado Familiar

Em relação à perceção do rendimento do agregado familiar dos inquiridos, conforme apresentado no gráfico 13, observa-se que 35% (N=35) consideram que o rendimento atual dá para viver, 27% (N=27) referem que é difícil viver com o rendimento atual, 19% (N=19) indicam que o rendimento atual permite viver confortavelmente, 7% (N=7) indicam que é muito difícil viver com o rendimento atual, e 12% (N=12) escolheram a resposta não sabe/não responde. Dessa forma, face às condições atuais, os inquiridos consideram que o rendimento do agregado familiar dá para viver (35%).

Gráfico 13 – Distribuição dos inquiridos face a perceção do rendimento do agregado familiar

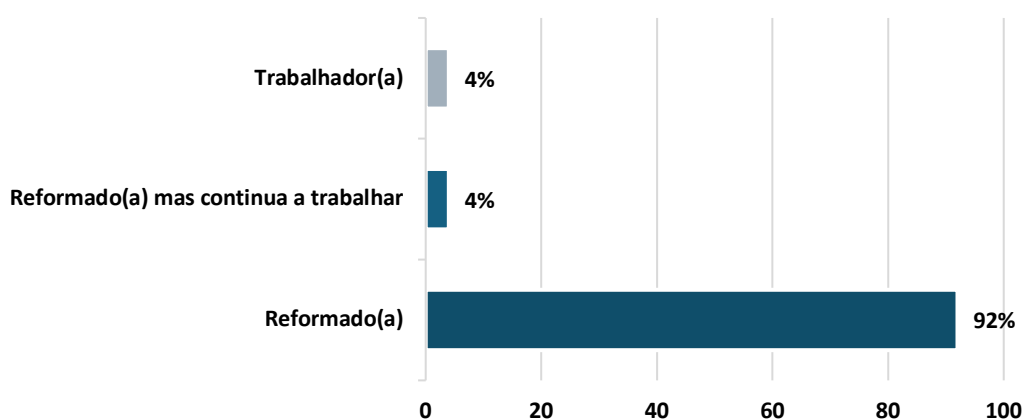


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.8. Distribuição dos inquiridos face ao Trabalho

Tendo em conta a situação laboral dos inquiridos, verifica-se, no gráfico 14, que 92% (N=92) encontram-se reformados, 4% (N=4) estão reformados, mas continuam a trabalhar, e 4% (N=4) continuam no mercado de trabalho.

Gráfico 14 – Distribuição dos inquiridos face ao trabalho

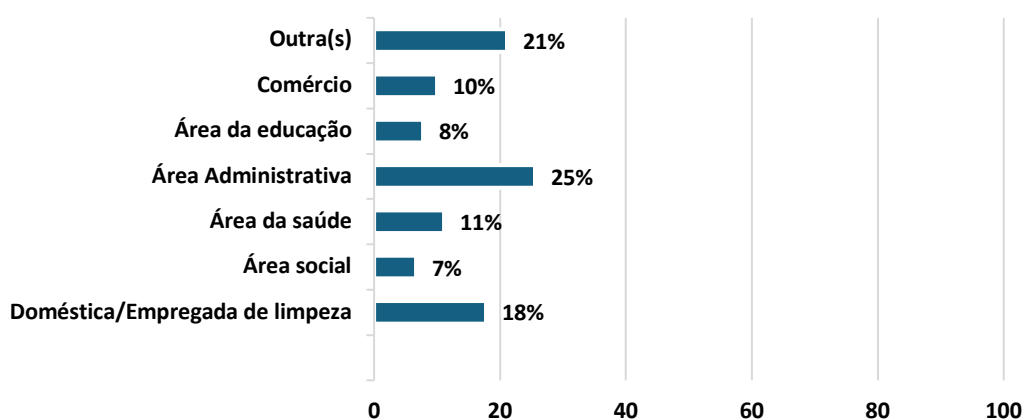


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.1.9. Distribuição dos inquiridos quanto à Profissão

Quanto à profissão dos inquiridos, observa-se, no gráfico 15, que 25% (N=25) desempenharam funções na área administrativa, 21% (N=21) referiram outras ocupações (costureira, operário, carteiro, fadista, engenheiro entre outras), 18% (N=18) dedicaram-se a atividades domésticas e de limpeza, 11% (N=11) exerceram funções na área da saúde, 10% (N=10) na área do comércio, 8% (N=8) na área da educação e 7% (N=7) na área social. Assim, os dados recolhidos evidenciam uma heterogeneidade nas profissões exercidas pelos inquiridos, não sendo possível identificar uma determinada tendência ou padrão.

Gráfico 15 - Distribuição dos inquiridos quanto à profissão



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

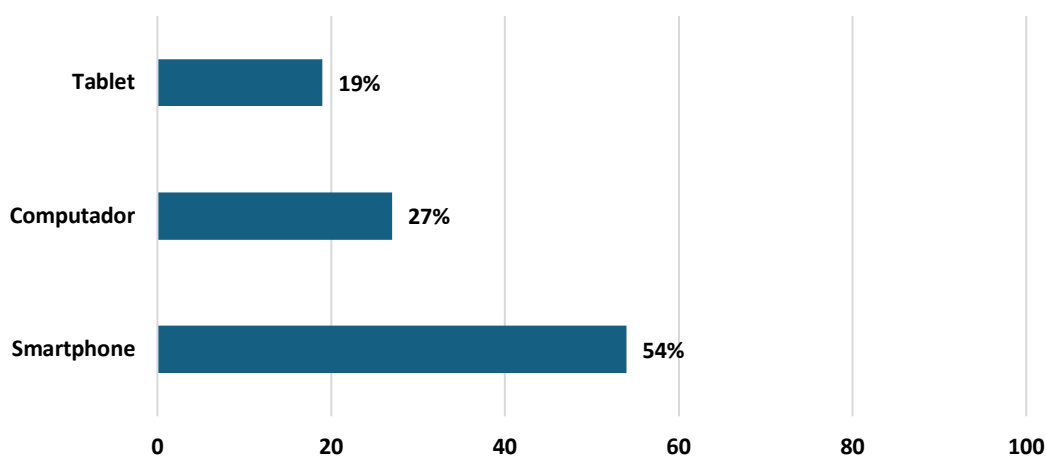
3.2. Utilização das Tecnologias Digitais pelos Inquiridos

Neste ponto, será realizada a apresentação dos dados sobre a utilização das tecnologias digitais pelos inquiridos, nomeadamente: as tecnologias que utilizam; o tempo diário que despendem no uso das tecnologias; locais que conseguem aceder à Internet; e quais as redes sociais que utilizam.

3.2.1. Tecnologias digitais que os inquiridos utilizam

Com base no gráfico 16, verifica-se que 96 inquiridos utilizam o *smartphone*, 49 utilizam o computador e 33 fazem uso do *tablet*¹. É relevante destacar que dos 100 inquiridos, 19,1% (N=34) combinam o uso do *smartphone* e do computador, 18,5% (N=33) dos inquiridos utilizam apenas o *smartphone*, 8,4% (N=15) recorrem ao *smartphone*, computador e *tablet*, 7,8% (N=14) utilizam tanto o *smartphone* como o *tablet*, e 2,2% (N=4) utilizam apenas o *tablet*. Deste modo, verifica-se que o *smartphone*, é o dispositivo mais utilizado pelos inquiridos, seguido do computador e o *tablet*.

Gráfico 16 - Distribuição dos inquiridos pelas tecnologias digitais que utilizam



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

¹ Uma vez que a questão 11 do inquérito por questionário é uma questão de escolha múltipla, o N considerado será o das respostas, que, neste caso é N=178.

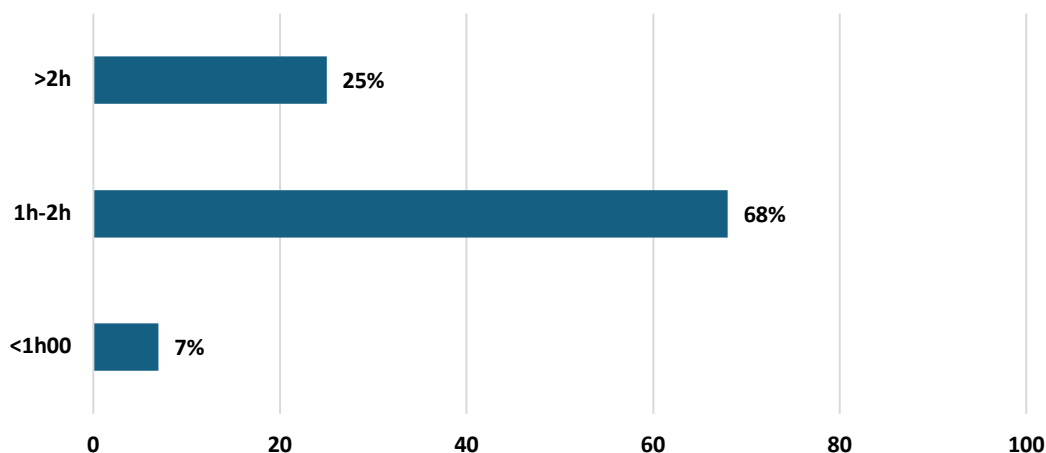
De seguida, faz-se a análise da associação entre o uso das tecnologias digitais (*smartphone*, computador e *tablet*) e as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, escolaridade, rendimento e profissão) através da aplicação do teste de Qui-quadrado. Relativamente ao uso do *smartphone*, os resultados mostram não existir associação. Quanto ao uso do computador, registaram-se associações com a idade - $\chi^2 (2, N=100) = 9.030, p=.011$ (tabela 4 – anexo B); com a escolaridade - $\chi^2 (3, N=100) = 37.213, p<.001$ (tabela 5 – anexo B); e com a perceção confortável do rendimento que possuem, ($p=.029$) (tabela 6 – anexo B). No que concerne ao uso do *tablet* pelos inquiridos, a aplicação do teste de Qui-quadrado, revela não existir nenhuma associação com a idade, sexo, escolaridade, perceção face ao rendimento que possuem e profissão

Assim, podemos concluir que o uso do computador é mais significativo entre os inquiridos dos grupos etários dos 65-74 anos e dos 75-84 anos, dos que possuem o ensino superior e secundário e os que consideram que o rendimento que têm lhes permite viver confortavelmente.

3.2.2. Tempo diário que os inquiridos despendem no uso das tecnologias digitais

Relativamente ao tempo diário, que os inquiridos despendem na utilização das tecnologias digitais, registou-se um intervalo de uso entre 20 minutos e 12 horas, com uma média diária de utilização de 2 horas e 7 minutos. Conforme ilustrado no gráfico 17, a maioria dos inquiridos 68% (N=68) utiliza as tecnologias digitais entre 1 e 2 horas por dia, 25% (N=25) despendem mais de 2 horas diárias e 7% (N=7) menos de 1 hora por dia. Os dados apontam que, na maioria dos casos, o tempo despendido no uso das tecnologias digitais não excede as 2 horas diárias, situando-se abaixo da média nacional que, atualmente, é de 7 horas e 33 minutos (Data Reportal, 2025). Este facto sugere não existir uma utilização sistemática das tecnologias digitais pelos inquiridos.

Gráfico 17 - Distribuição dos inquiridos pelo tempo diário que despendem no uso das tecnologias digitais



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.2.3. Locais de acesso à Internet pelos inquiridos

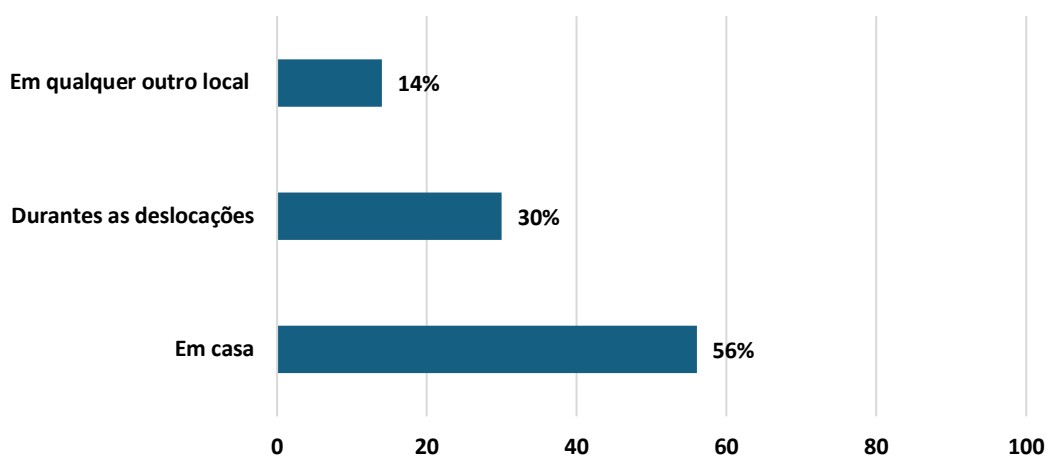
Quanto aos locais de acesso à Internet pelos inquiridos, os dados apresentados, no gráfico 18, indicam que 97 dos inquiridos acedem à Internet a partir de casa, 53 utilizam durante as deslocações e 25 acedem em outros locais.² Importa referir que dos 100 inquiridos, 26,2% (N=46) acedem exclusivamente a partir de casa, 14,8% (N=26) acedem em casa e durante as deslocações, 13,7% (N=24); utilizam a Internet em casa, durante as deslocações e em outros locais, 1,7% (N=3) acedem apenas durante as deslocações, e 0,57% (N=1) acedem em casa e em outros locais. Desde modo, os dados revelam, que o local de acesso à Internet mais comum entre os inquiridos, é a partir de casa (56%)

Ao aplicar o teste de Qui-quadrado, para análise da associação entre os locais de acesso da Internet (em casa, durante as deslocações e em qualquer outro local) e as variáveis sociodemográficas, verificou-se: uma associação entre o acesso à Internet durante as deslocações e a escolaridade, $X^2(3, N=100) = 13.156, p = .004$ (tabela 7 – anexo C); e uma associação entre o acesso à Internet em qualquer local e o nível de escolaridade, $X^2(3, N=100) = 22.143, p < .001$ (tabela 8 – anexo C).

² Uma vez que a questão 14 do inquérito por questionário é uma questão de escolha múltipla, o N considerado será o das respostas, que, neste caso é N=175.

Assim, podemos concluir que o acesso à Internet, quer durante as deslocações, quer em qualquer lugar, está associado ao nível de escolaridade. Ou seja, são os inquiridos com habilitações ao nível do ensino superior que mais acedem à Internet fora de casa (durante as deslocações ou em qualquer local).

Gráfico 18 - Distribuição dos inquiridos pelos locais que acedem à Internet



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

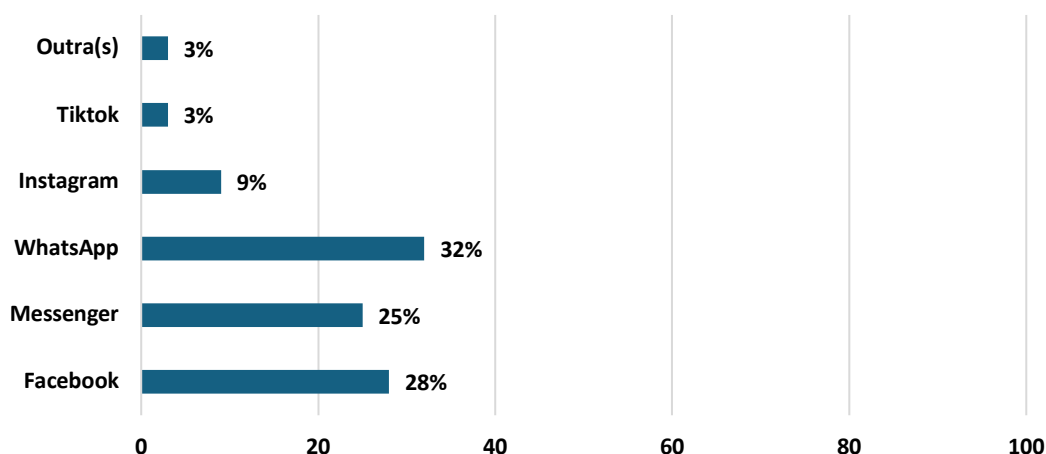
3.2.4. Utilização das Redes Sociais pelos inquiridos

Conforme apresentado no gráfico 19, verifica-se que 89 inquiridos utilizam o WhatsApp, 77 utilizam o Facebook, e 70 acedem ao Messenger. E as redes sociais que os inquiridos menos utilizam é o Instagram (N=26), o TikTok (N=9) e outras redes sociais (N=7).³ Assim, constata-se que o WhatsApp é a rede social mais utilizada pelos inquiridos (32%), face às restantes redes sociais.

Relativamente à utilização das redes sociais pelos inquiridos, a aplicação do teste de Qui-quadrado apenas revela uma associação entre a utilização do Instagram e a variável idade, $\chi^2 (2, N=100) = 9.575, p = .008$ (tabela 9 – anexo D). Verifica-se que são os inquiridos do grupo etário entre os 65 e 74 anos de idade que mais usam o Instagram.

³ Uma vez que a questão 15 do inquérito por questionário é uma questão de escolha múltipla, o N considerado será o das respostas, que, neste caso é N=278.

Gráfico 19 - Distribuição dos inquiridos pelas redes sociais que utilizam



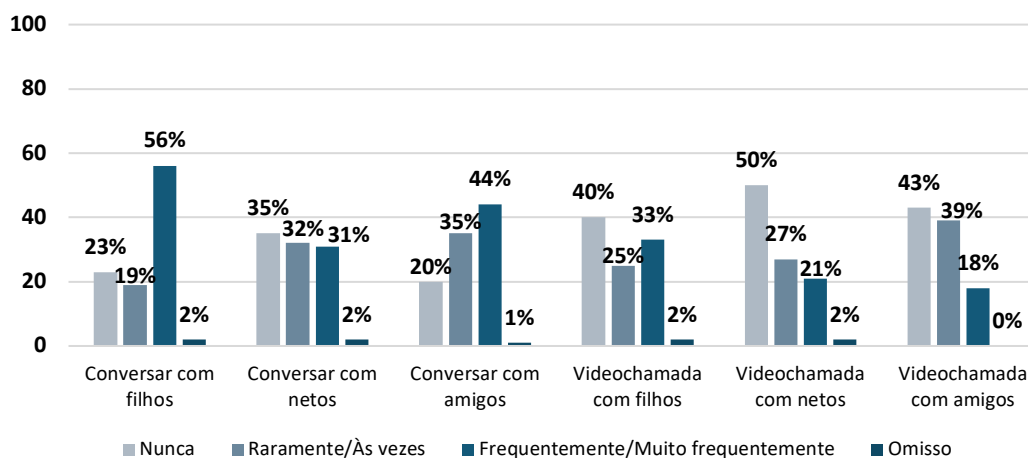
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.2.5. Frequência com que os inquiridos utilizam as Redes Sociais para conversar com familiares e amigos

Relativamente à utilização das redes sociais para conversar com familiares e amigos, observa-se, no gráfico 20, que os inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para “conversar com filhos” (56%; N=56), “conversar com amigos” (44%; N=44), e para “videochamada com filhos” (33%; N=33). É possível verificar, ainda, que os inquiridos “nunca” utilizam as redes sociais para “videochamada com netos” (50%; N=50), “videochamada com amigos” (43%; N=43) e “conversar com netos” (35%; N=35). Deste modo, verifica-se que a utilização das redes sociais pelos inquiridos destina-se para conversar com filhos (56%; N=56), o que revela a importância deste meio de comunicação nas relações familiares.

Ao realizar o teste de Qui-quadrado para analisar as associações entre a frequência com que os inquiridos utilizam as redes sociais para conversar com familiares e amigos e as cinco variáveis sociodemográficas, não foram encontradas associações.

Gráfico 20 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam as redes sociais para conversar com familiares e amigos



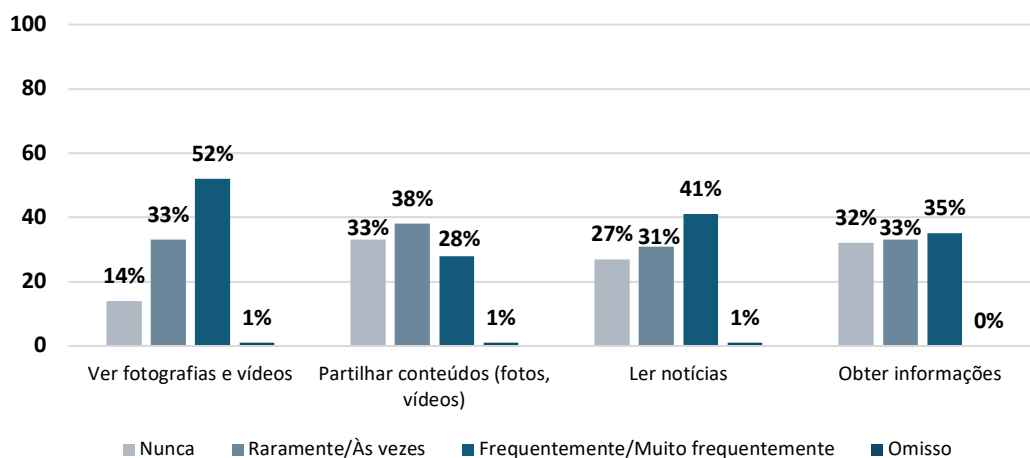
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.2.6. Frequência com que os inquiridos utilizam as Redes Sociais para outras atividades

Constata-se, no gráfico 21, que os inquiridos utilizam as redes sociais frequentemente e muito frequentemente para “ver fotografias e vídeos” (52%; N=52), para “ler notícias” (41%; N=41), e para “obter informações” (35%; N=35). Portanto, os dados indicam que os inquiridos utilizam as redes sociais de forma frequente para ver fotografias e vídeos (52%; N=52), ou seja, mais para entretenimento do que para obter informação.

Em relação à associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam as redes sociais para outras atividades e as cinco variáveis sociodemográficas, verifica-se uma associação entre as redes sociais (ler notícias) e a variável rendimento, $X^2 (2, N=87) = 8.442, p=.015$ (tabela 10 – anexo E). Assim, conclui-se que os inquiridos que afirmam viver confortavelmente com o seu rendimento, mais frequentemente utilizam as redes sociais para este fim.

Gráfico 21 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam as redes sociais para outras atividades



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.3. Utilização do *Smartphone* pelos Inquiridos

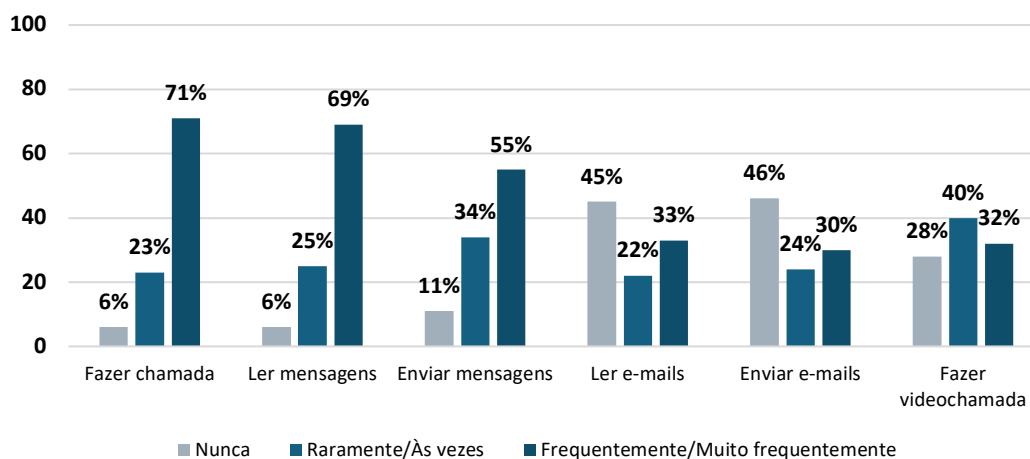
Neste ponto, será realizada a apresentação dos dados relativos à frequência com que os inquiridos utilizam o *smartphone*, para: comunicação (fazer chamadas, ler e enviar mensagens, ler e enviar e-mails, e fazer videochamada), aceder às redes sociais (Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram e TikTok), e para outras atividades (usar motores de busca, entretenimento e outras atividades).

3.3.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Smartphone* para comunicação

No que diz respeito ao uso do *smartphone* para atividades de comunicação, os dados no gráfico 22, indicam que os inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para “fazer chamadas” (71%; N=71), “ler mensagens” (69%; N=69) e “enviar mensagens” (55%; N=55). Por outro lado, os inquiridos “nunca” utilizam o *smartphone* para “enviar e-mails” (46%; N=46), para “ler e-mails” (45%; N=45), e para “fazer videochamada” (28%; N=28). Deste modo, verifica-se que os inquiridos utilizam o *smartphone* frequentemente para fazer chamadas (71%; N=71).

Ao realizar o teste do Qui-quadrado para analisar a frequência com que os inquiridos utilizam o *smartphone* para comunicação e as variáveis, idade, sexo, nível de escolaridade, rendimento e profissão não foram encontradas associações.

Gráfico 22 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Smartphone* para comunicação



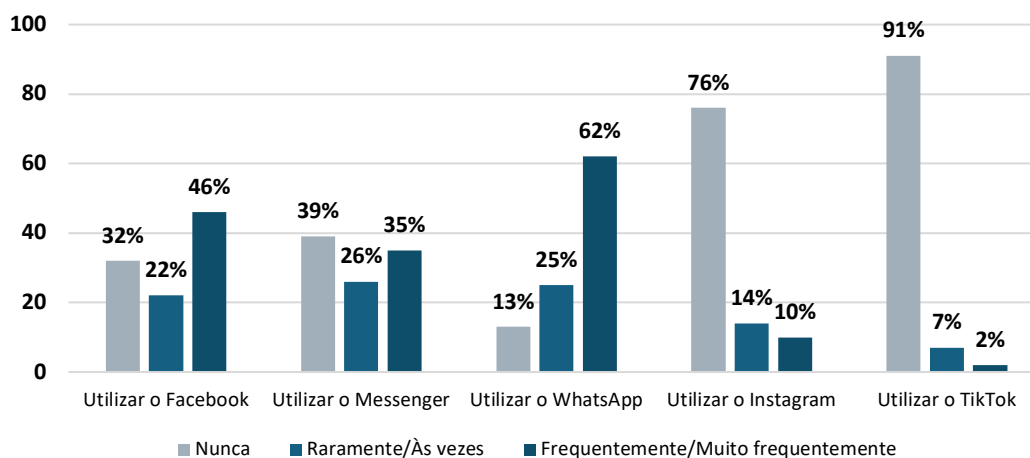
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.3.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Smartphone* para aceder às redes sociais

Da análise do gráfico 23, referente à utilização do *smartphone* para aceder às redes sociais, verifica-se que os inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para aceder ao “WhatsApp” (62%; N=62;), ao Facebook (46%; N=46) e ao “Messenger” (35%; N=35). Por outro lado, a maioria dos inquiridos “nunca” utilizam o *smartphone* para aceder ao “TikTok” (91%; N=91) e ao “Instagram” (76%; N=76). Assim, verifica-se que a rede social que os inquiridos mais usam através do *smartphone*, é o WhatsApp (62%; N=62).

Ao realizar o teste do Qui-quadrado para analisar a frequência com que os inquiridos utilizam o *smartphone* para aceder às redes sociais e as variáveis, idade, sexo, nível de escolaridade, rendimento e profissão não foram encontradas associações.

Gráfico 23 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Smartphone* para aceder às redes sociais



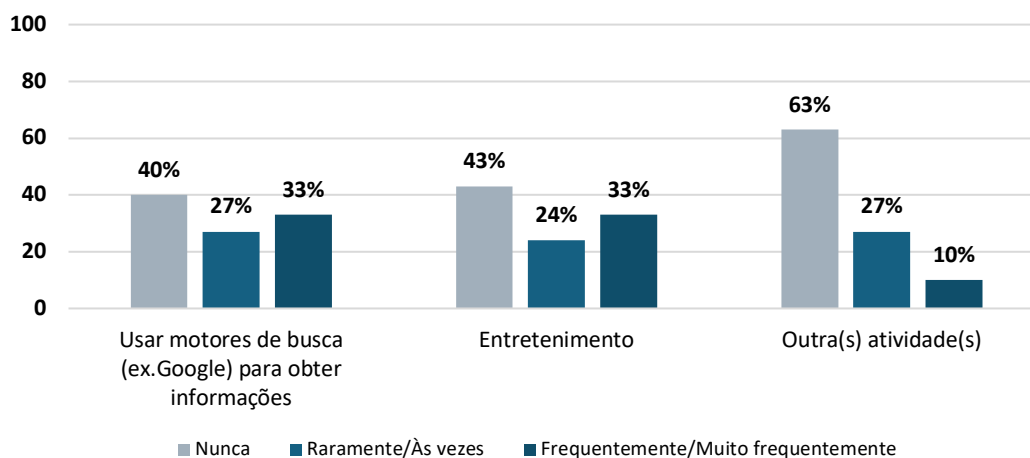
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.3.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Smartphone* para outras atividades

Quanto à utilização do *smartphone* para outras atividades, os dados apresentados, no gráfico 24, indicam que os inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para “usar motores de busca” (33%; N=33), para “entretenimento” (33%; N=33) e para “outras atividades” (10%; N=10). Portanto, os dados indicam que os inquiridos utilizam frequentemente o *smartphone* para usar motores de busca e para atividades de entretenimento (33%; N=33).

Quanto à frequência com que os inquiridos utilizam o *smartphone* para outras atividades e as variáveis sociodemográficas, observa-se a seguinte associação: utilização do *smartphone* para entretenimento e a variável escolaridade, $X^2(6, N=100) = 17.651$, $p=.007$ (tabela 11 – anexo F). Assim, é possível verificar que os inquiridos com o nível de habilitações ao nível do ensino superior mais se destacam na utilização frequente e muito frequente do *smartphone* para atividades de entretenimento.

Gráfico 24 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Smartphone* para outras atividades



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

Em síntese, relativamente ao uso do *smartphone* para comunicação, aceder às redes sociais e para realizar outras atividades, os dados demonstram que os inquiridos utilizam este dispositivo, principalmente, para fazer chamadas (71%; N=71), aceder ao WhatsApp (62%; N=62) e, para obter informações e entretenimento (33%; N=33), respetivamente.

3.4. Utilização do Computador pelos Inquiridos

Neste ponto, será realizada a apresentação dos dados referentes à frequência com que os inquiridos utilizam o computador, para comunicação (ler e enviar e-mails e fazer videochamadas), aceder às redes sociais (Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram e TikTok) e para outras atividades (usar motores de busca, entretenimento e outras atividades).

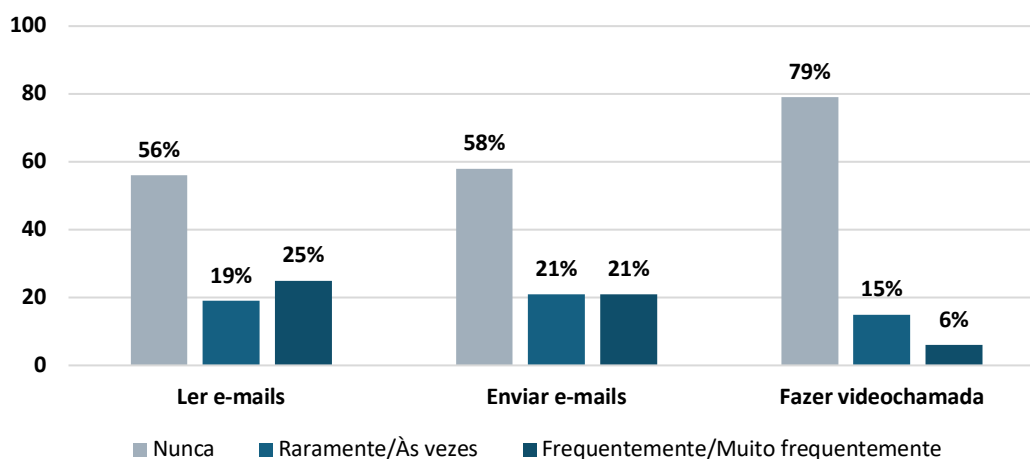
3.4.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para comunicação

Em relação ao uso do computador para atividades de comunicação, no gráfico 25, observa-se, que os inquiridos “nunca” utilizam o computador para “fazer videochamada” (79%; N=79), para “enviar e-mails” (58%; N=58) e para “ler-emails”

(56%; N=56). Ou seja, apenas (25%; N=25) dos inquiridos utilizam o computador frequentemente e muito frequentemente para ler e-mails.

A aplicação do teste de Qui-quadrado possibilitou a análise da associação entre a utilização do computador para ler e-mails e a variável rendimento, $X^2(2, N=88) = 7.607$, $p=.022$ (tabela 12 – anexo G). Verificando-se assim, que os inquiridos que indicam viver confortavelmente com o seu rendimento tendem a utilizar mais o computador para ler e-mails.

Gráfico 25 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para comunicação



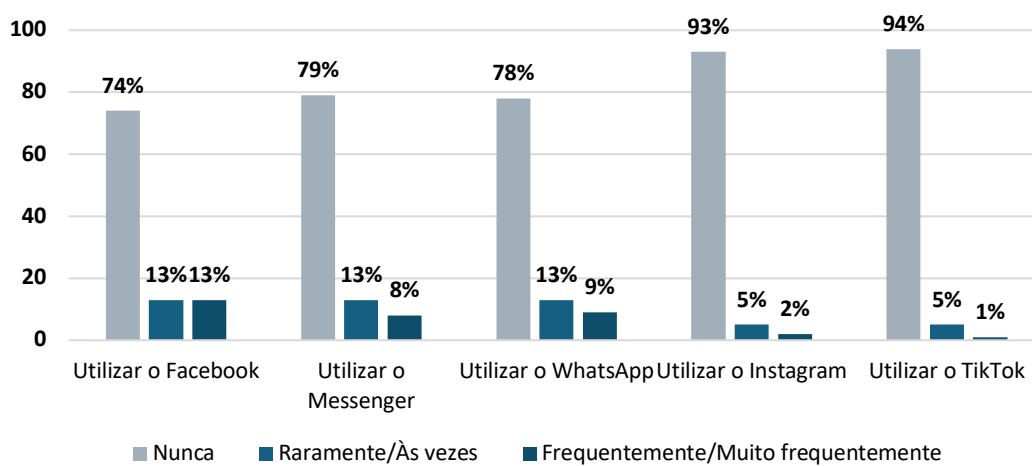
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.4.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para aceder às redes sociais

De acordo com os dados apresentados no gráfico 26, relativo à utilização do computador para aceder às redes sociais, constata-se que a maioria dos inquiridos “nunca” utilizam o computador para este fim, nomeadamente para aceder ao “TikTok” (94%; N=94), ao “Instagram” (93%; N=93) e ao “Messenger” (79%; N=79), e somente (13%; N=13) utilizam o computador frequentemente e muito frequentemente para aceder ao “Facebook”.

Relativamente à frequência com que os inquiridos acedem às redes sociais através do computador e as cinco variáveis sociodemográficas, verifica-se a associação do Facebook e a variável rendimento, $X^2(2, N=88) = 13.392, p=.001$ (tabela 13 – anexo G). Ou seja, os inquiridos que afirmam viver confortavelmente com o seu rendimento, são os que mais usam o computador para aceder ao Facebook.

Gráfico 26 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para aceder às redes sociais



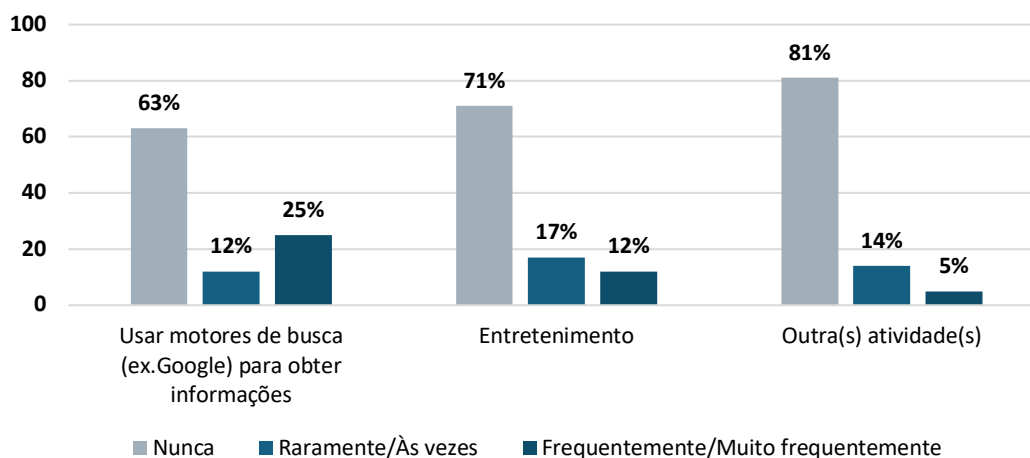
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.4.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o Computador para outras atividades

Quanto à utilização do computador para outras atividades, os dados apresentados, no gráfico 27, indicam que a maioria dos inquiridos “nunca” utilizam o computador para “outras atividades” (81%; N=81;), para “entretenimento” (71%; N=71), para “usar motores de busca” (63%; N=63), e apenas 25% (N=25) utilizam frequentemente e muito frequentemente para “usar motores de busca”.

Quanto à associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam o computador para outras atividades e as variáveis sociodemográficas, não se registou nenhuma associação.

Gráfico 27 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o Computador para outras atividades



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

Sintetizando, relativamente à frequência de utilização do computador para comunicação, aceder às redes sociais e outras atividades, regista-se que os inquiridos utilizam frequentemente para ler e-mails (25%; N=25), seguindo-se aceder ao Facebook (13%; N=13) e para obter informações (25%; N=25).

3.5. Utilização do *Tablet* pelos Inquiridos

Neste ponto, será realizada a apresentação dos dados relativos à frequência com que os inquiridos utilizam o *tablet*, para comunicação (fazer chamadas, ler e enviar mensagens ler e enviar e-mails e fazer videochamadas), aceder às redes sociais (Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram e TikTok) e para outras atividades (usar motores de busca, entretenimento e outras atividades).

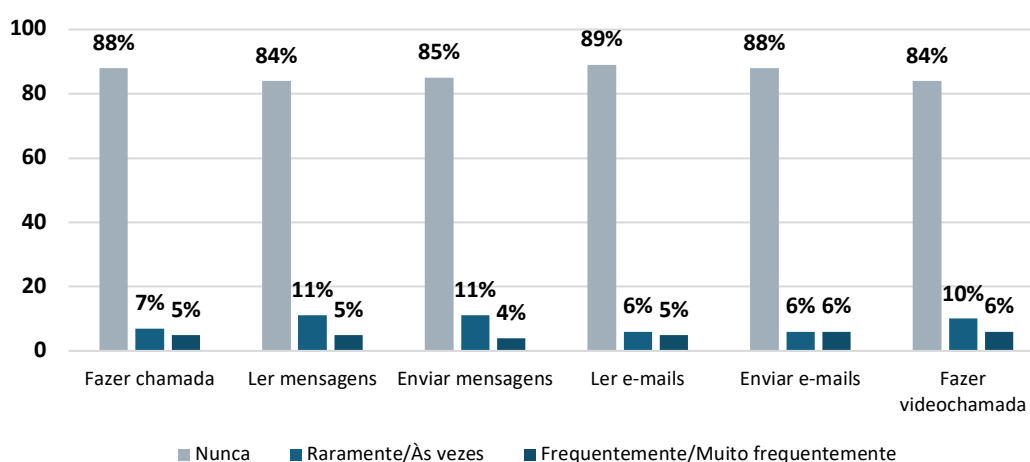
3.5.1. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Tablet* para comunicação

Sobre a utilização do *tablet* para atividades de comunicação, observa-se, no gráfico 28, que a maioria dos inquiridos “nunca” utilizam o *tablet* para “ler e-mails” (89%; N=89), para “fazer chamada” e “enviar e-mails” (88%; N=88) e “enviar mensagens” (85%;

N=85). Apenas 6% (N=6) dos inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para “enviar e-mails” e “fazer videochamada”.

Ao realizar o teste de Qui-quadrado para verificar a associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam o *tablet* para comunicação e as variáveis sociodemográficas, não foram encontradas associações.

Gráfico 28 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Tablet* para comunicação



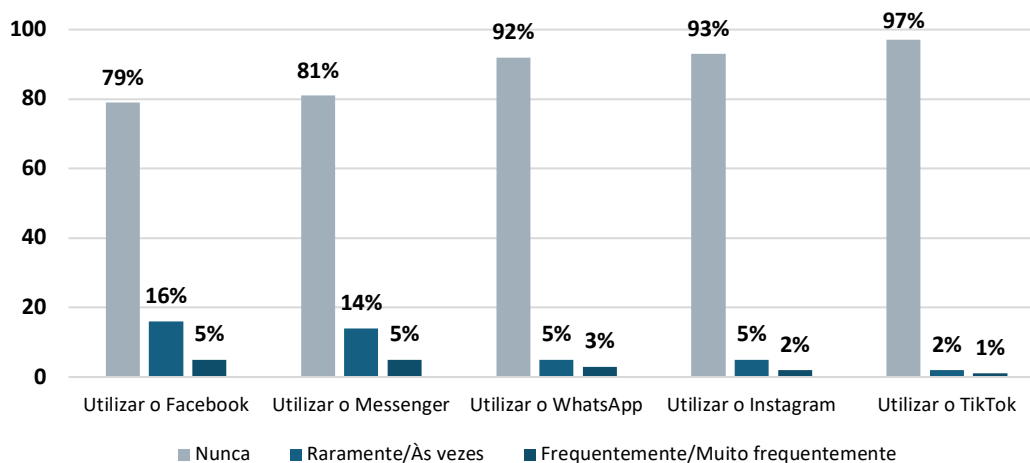
Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.5.2. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Tablet* para aceder às redes sociais

Relativamente à utilização do *tablet* para aceder às redes sociais (gráfico 29), verifica-se que a maioria dos inquiridos “nunca” utilizam o *tablet* para aceder ao “TikTok” (97%; N=97), ao “Instagram” (93%; N=93), ao “WhatsApp” (92%; N=92), e apenas 5% (N=5) dos inquiridos utilizam frequentemente e muito frequentemente para aceder ao “Facebook” e ao “Messenger”.

Os resultados da aplicação do Teste do Qui-quadrado para verificar a associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam o *tablet* para aceder ao Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram e TikTok e as variáveis sociodemográficas, mostram não existir qualquer associação.

Gráfico 29 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Tablet* para aceder às redes sociais

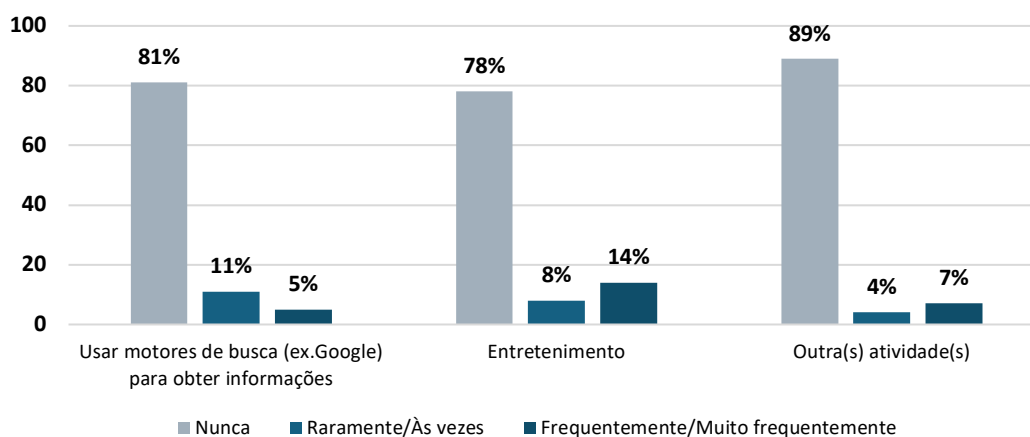


Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.5.3. Frequência com que os inquiridos utilizam o *Tablet* para outras atividades

Quanto à utilização do *tablet* para outras atividades (gráfico 30), constata-se que a maioria dos inquiridos “nunca” o utilizam para “outras atividades” (89%; N=89), para “usar motores de busca” (81%; N=81), e para “entretenimento” (78%; N=78). Todavia, 14% dos inquiridos indicam usar frequentemente ou muito frequentemente o *tablet* para entretenimento. Quanto à associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam o *tablet* para outras atividades e as variáveis sociodemográficas, não se registou nenhuma associação.

Gráfico 30 - Distribuição dos inquiridos pela frequência com que utilizam o *Tablet* para outras atividades



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

Em resumo, os dados indicam uma baixa percentagem de utilização do *tablet* pelos inquiridos, para a comunicação, para aceder às redes sociais e para outras atividades. Contudo, 14% (N=14) dos inquiridos, utilizam o *tablet* frequentemente para atividades de entretenimento, constituindo a principal atividade realizada no dispositivo.

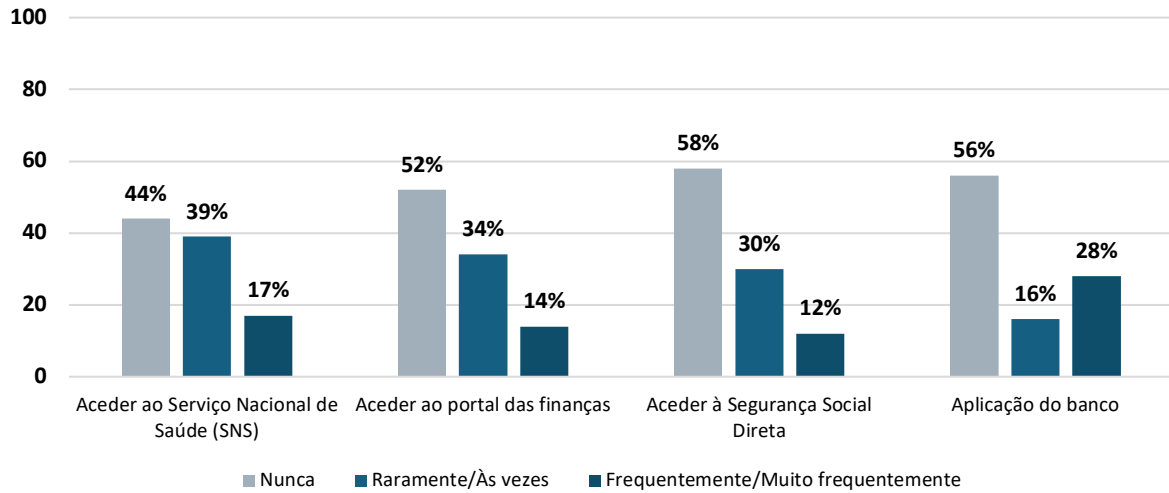
3.6. Utilização das Tecnologias Digitais pelos Inquiridos para exercer a Cidadania Digital

No que se refere à utilização das tecnologias digitais para o exercício da cidadania digital (aceder ao Serviço Nacional de Saúde - SNS, portal das Finanças, à Segurança Social Direta e aplicação do banco), é possível verificar, no gráfico 31, que mais da metade dos inquiridos “nunca” utilizam as tecnologias digitais para “aceder à Segurança Social” (58%; N=58), para aceder “aplicação do banco” (56%; N=56) e para “aceder ao portal das Finanças” (52%; N=52). De referir que 28% (N=28) usam frequentemente e muito frequentemente para aceder a “aplicação do banco” e 17% (N=17) para “aceder ao Serviço Nacional de Saúde”. Desde modo, verifica-se que os inquiridos não utilizam frequentemente as tecnologias digitais para exercer a cidadania digital.

Relativamente a outros serviços utilizados pelos inquiridos para o exercício da cidadania digital, foram mencionados os seguintes: “marcação de consultas fora do SNS”, “Saúde Unilabs”, “compras de bilhetes para espetáculos”, “aquisição de bilhetes de transportes”, “consultas a sites relacionados com a meteorologia”, “*Google Maps*”, “cartório” e “gov.br”.

No que respeita à aplicação do teste de Qui-quadrado para analisar a associação entre a frequência com que os inquiridos utilizam as tecnologias digitais para exercer a cidadania digital e as variáveis sociodemográficas, não revelou nenhuma associação.

Gráfico 31- Frequência que os inquiridos utilizam as tecnologias digitais para exercer a cidadania digital



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.7. Fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais

Neste ponto, serão apresentados os dados sobre os potenciais fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais por parte dos inquiridos, nomeadamente os fatores facilitadores, os benefícios e barreiras.

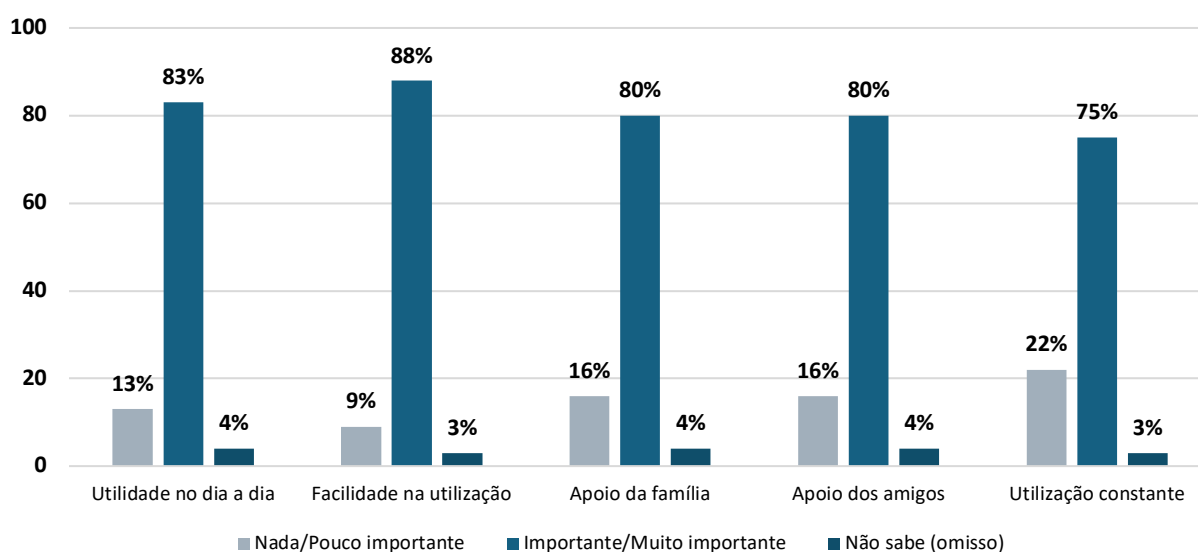
3.7.1. O grau de importância dos fatores facilitadores na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos

A análise do grau de importância dos potenciais fatores facilitadores na utilização das tecnologias pelas pessoas mais velhas residentes na Ajuda, revela que os inquiridos consideram como fatores importantes e muito importantes (gráfico 32) a “facilidade de utilização” (88%; N=88), a “utilidade no dia a dia” (83%; N=83), o “apoio da família e dos amigos” (80%; N=80) e, por fim, a “utilização constante” (75%; N=75). No entanto, os fatores considerados pelos inquiridos como nada ou pouco importante são, “utilização constante” (22%; N=22), seguindo-se o “apoio dos família e amigos” (16%; N=16) respetivamente, “utilidade no dia a dia” (13%; N=13), e “facilidade na utilização” (9%; N=9).

Os inquiridos mencionaram também outros potenciais facilitadores: “contato rápido com as pessoas”; “fazer pesquisas”; “trabalhos fotográficos”; “administração de conteúdos” e “o professor de matemática”.

A aplicação do teste de Qui-quadrado para analisar a associação entre o grau de importância dos fatores facilitadores na utilização das tecnologias digitais e as variáveis sociodemográficas, mostrou a associação entre a importância do apoio dos amigos e a variável rendimento, ($p= .014$) (tabela 14 – anexo H). Os inquiridos que afirmam que é difícil/muito difícil viver com o seu rendimento, tendem a valorizar o apoio dos amigos na utilização das tecnologias.

Gráfico 32 - Grau de importância dos facilitadores na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

3.7.2. O grau de importância dos benefícios na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos

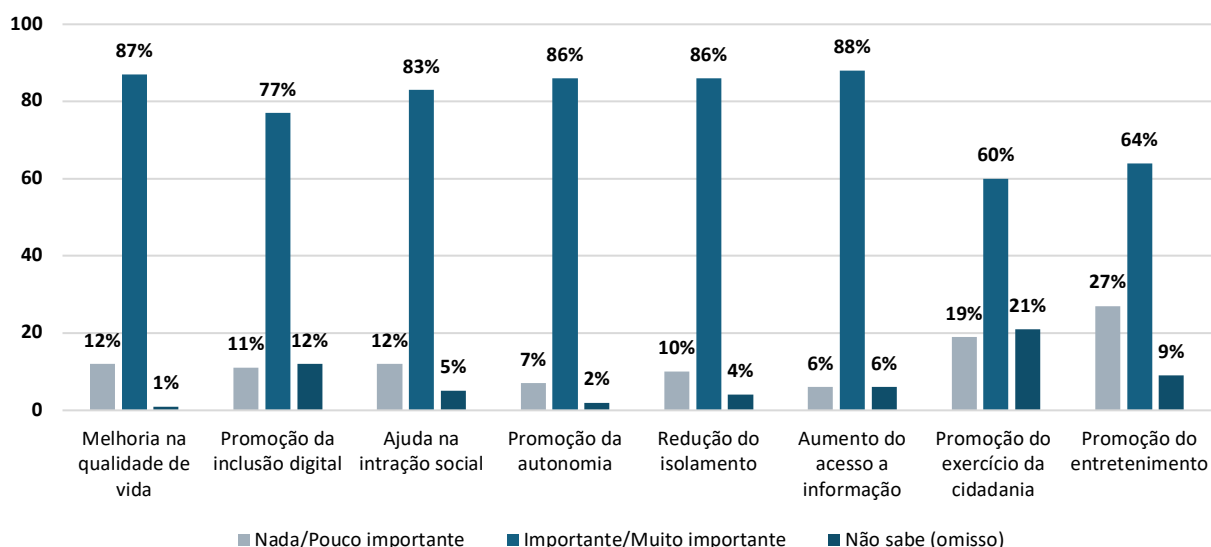
No que concerne ao grau de importância dos potenciais benefícios associados à utilização das tecnologias digitais pelas pessoas inquiridas, os dados apresentados, no gráfico 33, indicam que os inquiridos consideram como benefícios importante e muito importante o “acesso à informação” (88%; N=88), a “melhoria da qualidade de vida”

(87%; N=87), a “promoção da autonomia e redução do isolamento” (86%; N=86), a “ajuda na interação social” (83%; N=83), a “promoção da inclusão digital” (77%; N=77), a “promoção do entretenimento (64%; N=64) e, por fim, a “promoção da cidadania digital” (60%; N=60). Importa referir que (21%; N=21) dos inquiridos responderam “não sabe” quanto ao grau de importância sobre a “promoção do exercício da cidadania digital”, e (12%; N=12) sobre a “promoção da inclusão digital”, o que poderá ter influenciado a avaliação do grau de importância atribuído a esses benefícios.

Em relação a outros potenciais benefícios no uso das tecnologias digitais, os inquiridos mencionaram: “diminuem o tempo de deslocamento” e “o uso do telefone, permite uma comunicação com os bombeiros”.

Ao realizar a aplicação do teste de Qui-quadrado para analisar a associação entre o grau de importância dos benefícios na utilização das tecnologias digitais e as variáveis sociodemográficas, mostrou uma associação entre a importância da promoção do exercício da cidadania digital com a variável idade, $\chi^2 (2, N=79) = 8.300, p=.016$ (tabela 15 – anexo I). Sendo os inquiridos entre os 65 e os 74 anos de idade que mais consideram este fator como importante e muito importante.

Gráfico 33 - Grau de importância dos benefícios na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

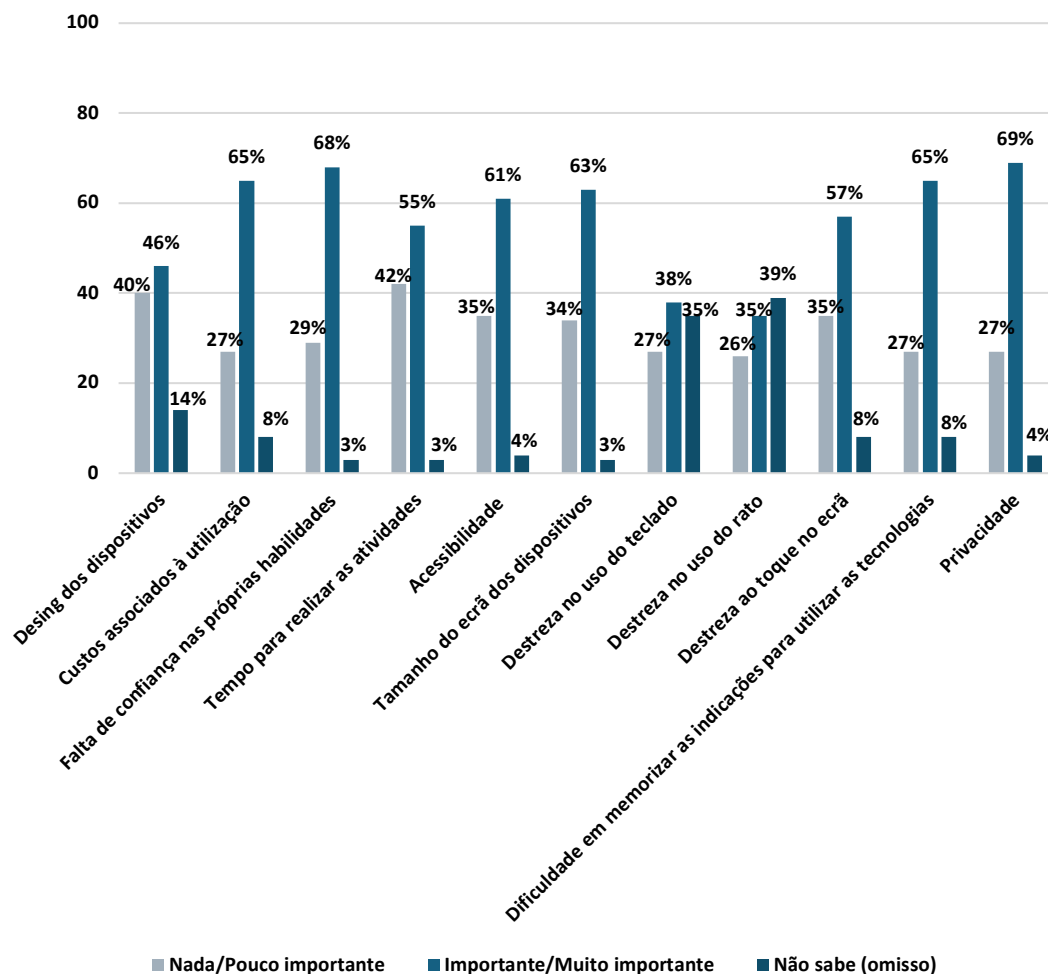
3.7.3. O grau de importância das barreiras na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos

No que se refere ao grau de importância das potenciais barreiras na utilização das tecnologias pelos inquiridos, verifica-se, no gráfico 34, que os inquiridos consideram como barreiras importantes e muito importante a “privacidade” (69%; N=69), a “falta de confiança nas próprias habilidades” (68%; N=68), os “custos associados à utilização” e a “dificuldade em memorizar as indicações para utilizar as tecnologias” (65%; N=65), o “tamanho do ecrã dos dispositivos” (63%; N=63), a “acessibilidade” (61%; N=61), a “destreza ao toque no ecrã” (57%; N=57), o “tempo para realizar as atividades” (55%; N=55), o “*design* dos dispositivos” (46%; N=46), a “destreza no uso do teclado” (38%; N=38), e, por último, a “destreza no uso do rato” (35%; N=35).

Em relação a outras potenciais barreiras no uso das tecnologias digitais, os inquiridos mencionaram: “o tempo que demora, por vezes”; e a “falta de habilidade para reconhecimento de fakes”.

A aplicação do teste de Qui-quadrado para verificar a associação entre o grau de importância atribuído às barreiras na utilização das tecnologias digitais e as variáveis sociodemográficas, mostrou uma associação entre o grau de importância da falta de confiança nas próprias habilidades para utilizar as tecnologias digitais e a variável escolaridade, $X^2(3, N=97) = 9.184, p=.027$ (tabela 16 – anexo J). Conclui-se que são os inquiridos com menores níveis de escolaridade (com nenhum grau de escolaridade e do 1º ciclo) que consideram a falta de confiança nas suas próprias habilidades como um fator importante e muito importante.

Gráfico 34 - Grau de importância das barreiras na utilização das tecnologias digitais para os inquiridos



Fonte: elaboração própria, com base nos dados do inquérito por questionário

Em síntese, da análise aos fatores facilitadores, benefícios e barreiras na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas, registou-se que o fator facilitador mais importante para os inquiridos é a “facilidade na utilização” (88%; N=88), quanto aos benefícios associados, destaca-se o “acesso à informação” (88%; N=88) e, relativamente às barreiras, a “privacidade” (69%; N=69) surge como a mais importante.

Capítulo IV

Discussão dos resultados

Capítulo IV - Discussão dos resultados

Neste capítulo, procede-se à discussão dos resultados obtidos no estudo, tendo como base a revisão de literatura realizada, para fundamentar os objetivos específicos delineados para o presente estudo.

4.1. Tecnologias digitais utilizadas pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

Com base nos dados obtidos no inquérito por questionário, verificou-se que o *smartphone* (54%; N=96) é o dispositivo mais utilizado pelos inquiridos, seguido do computador (27%; N=49) e o *tablet* (19%; N=33). Estes resultados corroboram com os estudos de Neto et al. (2024) e Menéndez et al. (2020), que identificam o *smartphone* como o principal dispositivo utilizado pelas pessoas mais velhas.

Relativamente ao uso das tecnologias digitais (*smartphone*, computador e *tablet*) e a associação com as variáveis sociodemográficas (idade, sexo, nível de escolaridade, rendimento e profissão), verificou-se:

- Quanto ao *smartphone*, no presente estudo não foi encontrada nenhuma associação com as variáveis sociodemográficas, embora os estudos realizados indiquem uma associação entre a utilização do *smartphone* e as variáveis sociodemográficas, como a idade (Du et al., 2024; Shimokihara et al., 2024; Abdon et al., 2022; Mohlman & Basch, 2021), nível de escolaridade (Du et al., 2024; Neto et al., 2024; Beneito-Montagut et al., 2022; Bertocchi et al., 2022; Mohlman & Basch, 2021) e rendimento (Du et al., 2024; Bertocchi et al., 2022, Mohlman & Basch, 2021).
- Quanto à utilização do computador, constatou-se uma associação com a variável idade - $X^2 (2, N=100)=9.030, p=.011$, variável escolaridade - $X^2 (3, N=100)=37.213, p<.001$ e variável rendimento - ($p= .029$). Relativamente à idade, foi possível verificar que são os inquiridos dos grupos etários dos 65-74 anos e dos 75-84 anos que apresentam uma maior frequência de utilização do computador,

que vão na linha dos estudos de Calhoun e Lee (2019), Boot et al. (2015) e Colombo et al. (2015). Em relação ao nível de escolaridade, observou-se que os inquiridos que possuem o ensino superior e secundário apresentam uma maior utilização do computador, em concordância com os resultados de Menéndez et al. (2020), Calhoun e Lee (2019), Colombo et al. (2015) e Agudo et al. (2012). No que diz respeito à perceção que os inquiridos têm do seu rendimento, constata-se que os que indicaram viver atualmente confortável são os que mais utilizam o computador, de acordo com os resultados que chegaram Colombo et al. (2015).

- No que concerne à utilização do *tablet*, não foi encontrada nenhuma associação com as variáveis sociodemográficas.

4.2. Utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

Com base nos dados obtidos no inquérito por questionário, foi possível verificar que os inquiridos utilizam as tecnologias digitais mais para fins sociais (contactos com familiares e amigos), acesso à informação e não tanto para fins instrumentais (aceder ao SNS, ao portal das Finanças, à Segurança Social Direta e a aplicação do banco).

O *smartphone* é utilizado maioritariamente para fazer chamadas (71%; N=71), ler mensagens (69%; N=69) e utilizar o WhatsApp (62%; N=62). Estes resultados reforçam a importância da utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas para manter o contacto com familiares e amigos (Neto et al., 2024; Menéndez et al., 2020; Szabo et al., 2019).

No presente estudo, foi possível verificar uma associação entre a utilização do *smartphone* para fins de entretenimento e a variável escolaridade - χ^2 (6, N=100) =17.651, p=.007. São os inquiridos com habilitações ao nível do ensino superior que mais frequentemente utilizam o *smartphone* para este fim. Este resultado corrobora com os estudos de Du et al. (2024), Neto et al. (2024), Beneito-Montagut et al. (2022), Bertocchi et al. (2022) e Mohlman e Basch (2021).

Quanto à utilização do computador, este é mais usado para ler e-mails (25%; N=25) e enviar e-mails (21%; N=21). De acordo com Dias (2012) e Gatto e Tak (2008), estes meios de comunicação constituem outras formas que as pessoas mais velhas consideram importantes para manter a conexão com os familiares e amigos. Além disso, o computador é utilizado para obter informações (25%; N=25), em linha com os resultados de Suntai e Beltran (2023) e Agudo-Prado (2012), que relatam que a utilização para este fim contribui para o acesso à informação atualizada. Menéndez et al. (2020), acrescentam que as pessoas mais velhas tendem a preferir o computador para obter informações, dado que apresentam outras funções em comparação ao *smartphone* e *tablet*.

No presente estudo verificou-se uma associação entre a utilização do computador com a variável rendimento, nomeadamente para: ler e-mail - $X^2 (2, N=88) = 7.607, p=.022$ e para aceder ao Facebook - $X^2 (2, N=88) = 13.392, p=.001$. Onde os inquiridos que indicam viver confortavelmente com o rendimento atual tendem a utilizar o computador com maior frequência para estes fins. De acordo com Colombo et al. (2015), as pessoas mais velhas com rendimento mais elevado apresentam uma maior probabilidade de utilizar o computador.

Relativamente à utilização do *tablet*, esta não revela uma percentagem significativa, dado que apenas 6% (N=6) dos inquiridos o utilizam para ler e enviar e-mails. Estes dados estão em consonância com os achados de Menéndez et al. (2020), que indicam que o *tablet* é considerado menos útil pelas pessoas mais velhas, sendo percecionado como um dispositivo de menor controlo em comparação com o *smartphone* e o computador. No entanto, os estudos de Chatrangsan e Petrie (2017) e Delello e McWhorter (2017), sugerem que, apesar das dificuldades iniciais relacionadas com o *design* do dispositivo, o *tablet* pode ser mais intuitivo do que o computador. Contudo, (N=14; 14%) dos inquiridos utilizam o *tablet* para obter informações, tal como indica o estudo de Menéndez et al. (2020).

No presente estudo, mais da metade dos inquiridos indicou nunca utilizar as tecnologias para aceder à Segurança Social Direta (58%; N=58), à aplicação do banco (56%; N=56) e

ao portal das Finanças (52%; N=52). Estudo de Patrício et al. (2019), aponta que a falta de competências digitais e o receio de fraudes acabam por influenciar a utilização das pessoas mais velhas para este fim.

Em relação à utilização da Internet, foi possível verificar uma associação entre a utilização da Internet durante as deslocações - $X^2 (3, N=100) = 13.156, p = .004$ e em qualquer outro local - $X^2 (3, N=100) = 22.143, p < .001$, com a variável escolaridade, indicando que os inquiridos com habilitações ao nível do ensino superior apresentam uma maior frequência de utilização da internet. Estes resultados vão ao encontro de estudos já realizados, como os de Rennoch et al. (2023), Huxhold et al. (2020), Menéndez et al. (2020), Páscoa e Gil (2017), González et al. (2012) e Selwyn et al. (2003), que apontam que a utilização da Internet é mais prevalente entre pessoas que possuem um nível de escolaridade mais elevado.

Deste modo, verifica-se que os inquiridos utilizam as tecnologias digitais de forma diversificada, desde atividades sociais, atividades instrumentais e procura de informação, conforme os estudos de Menéndez et al. (2020), Patrício et al. (2019), Szabo et al. (2019) e Carleto e Santana (2017).

Contudo, Cliquet et al. (2023) e Pochinteste e Múseres (2022), enfatizam a importância de investir em programas de literacia digital, para que as pessoas mais velhas possam usufruir dos benefícios dessa utilização no dia a dia.

4.3. Facilitadores na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

Com base nos dados obtidos no inquérito por questionário, foi possível verificar que 88% (N=88) dos inquiridos consideram a facilidade na utilização um fator importante ou muito importante na utilização das tecnologias digitais. Este resultado, corrobora com estudos de Chen e Chan (2011), Renaud e van Bijon (2008), Venkatesh et al. (2003) e Davis et al. (1989), que referem que a facilidade na utilização exerce uma influência

direta na utilização das tecnologias digitais, dado que para as pessoas mais velhas a redução do esforço promove uma maior predisposição para a sua utilização.

Quanto à utilidade no dia a dia, 83% (N=83) dos inquiridos relatam ser um fator importante ou muito importante na utilização das tecnologias digitais. Este resultado realça a importância desse facilitador, conforme apontam os estudos de Harris et al. (2022), Chen e Chan (2011) e Davis et al. (1989), visto que as pessoas mais velhas valorizam a utilização das tecnologias digitais, à medida que vivenciam utilidade no seu dia a dia.

Em relação ao apoio na utilização das tecnologias digitais, 80% (N=80) dos inquiridos consideram o apoio da família e amigos um fator importante ou muito importante. Este resultado está de acordo com as evidências apresentadas pelos estudos de Gallo et al. (2022), Harris et al. (2022) e Tsai et al. (2017). O estudo de Tsai et al. (2017), sublinham que o apoio de familiares e amigos desempenha um papel crucial na utilização das tecnologias digitais, uma vez que contribui de forma significativa para ultrapassar as barreiras e dificuldades que possam surgir na utilização dessas tecnologias. Importa referir que no presente estudo, foi possível verificar uma associação entre o grau de importância do apoio dos amigos e a variável rendimento – ($p = .014$). Os inquiridos que referem que é difícil/muito difícil viver com o rendimento atual, valorizam o apoio dos amigos na utilização das tecnologias.

Relativamente à utilização constante das tecnologias digitais, 75% (N=75) dos inquiridos consideram este fator importante ou muito importante. De acordo com Harris et al. (2022), este fator é preditivo do uso contínuo das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas. Além disso, Mitzner et al. (2019), enfatizam que a utilização constante das tecnologias proporciona às pessoas mais velhas outras formas de explorar os benefícios e a utilidade associada às mesmas.

4.4. Benefícios da utilização das tecnologias digitais no dia a dia das pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

De acordo com os dados obtidos no inquérito por questionário, constatou-se que 88% (N=88) dos inquiridos consideram o aumento do acesso à informação um benefício importante ou muito importante na utilização das tecnologias digitais. O resultado valida as descobertas nos estudos de Páscoa e Gil (2023) e Gatto e Tak (2008), visto que as pessoas mais velhas valorizam a possibilidade de realizar pesquisas sobre diversos assuntos relacionados com a atualidade, saúde ou interesses pessoais. Páscoa e Gil (2023) sublinham que o acesso à informação contribui de forma significativa para o bem-estar mental e social das pessoas mais velhas.

Quanto à melhoria na qualidade de vida, 87% (N=87) dos inquiridos consideram um benefício importante ou muito importante, reforçando as afirmações de Neves et al. (2019) e Azevedo (2017), sobre o papel das tecnologias digitais na melhoria da qualidade de vida das pessoas mais velhas, nomeadamente da redução do isolamento ao proporcionar a inclusão no mundo digital.

Relativamente à promoção da autonomia, 86% (N=86) dos inquiridos identificaram como um benefício importante ou muito importante. Segundo os estudos de Páscoa e Gil (2023) e González et al. (2012), a utilização das tecnologias digitais fomenta a autonomia, independência e aprendizagem ao longo da vida.

A redução do isolamento (86%; N=86) e a ajuda na interação social (83%; N=83) também confirmam os resultados encontrados na literatura. Nos estudos de Ball et al. (2019) e Neves et al. (2019), demonstram que as pessoas mais velhas valorizam o papel das tecnologias digitais na promoção da interação social, sobretudo na possibilidade de fortalecer os laços sociais com familiares e amigos. Cotten et al. (2013), acrescentam que a utilização das tecnologias digitais pode atenuar os efeitos da distância geográfica, redução do isolamento, proporcionando uma maior interação entre as pessoas.

Segundo Páscoa e Gil (2023), a ausência física das pessoas mais próximas pode criar oportunidades para promover a inclusão digital e social. Estas afirmações estão alinhadas com os dados obtidos no estudo, pois 77% (N=77) dos inquiridos consideram a promoção da inclusão digital um benefício importante ou muito importante.

Quanto à promoção do entretenimento, 64% (N=64) dos inquiridos identificam como um benefício importante ou muito importante. De acordo com Gatto e Tak (2008) a utilização das tecnologias para este fim, contribui para reduzir o isolamento, enquanto González et al. (2012) defendem que essa utilização constitui uma oportunidade de as pessoas mais velhas adquirem novos conhecimentos e participarem na sociedade digital de maneira diferente.

Por fim, 60% (N=60) dos inquiridos consideram o exercício da cidadania digital como um benefício importante ou muito importante, e Jacob (2022) enfatiza que o acesso a diferentes plataformas digitais é atualmente uma ferramenta crucial para a participação cívica e exercício contínuo da cidadania ao longo da vida.

Importa destacar que neste estudo, foi possível verificar uma associação entre o grau de importância da promoção do exercício da cidadania digital e a variável idade - $\chi^2(2, N=79) = 8.300, p=.016$, identificando que o grupo etário 65-74 anos, considera este fator importante ou muito importante. De acordo com Hülür e Macdonald (2020), isto é expectável visto que as pessoas desse grupo etário estão mais familiarizadas com a tecnologia, em comparação com o grupo etário 75 e mais anos.

4.5. Barreiras percecionadas na utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

Com base nos resultados obtidos no inquérito por questionário, as principais barreiras identificadas pelos inquiridos na utilização das tecnologias digitais estão relacionadas a fatores psicológicos, económicos e *design* dos dispositivos.

Para os inquiridos, a privacidade (69%; N=69) é a principal barreira na utilização das tecnologias digitais, refletindo os resultados levantados por Neves (2018) e Berkowsky et al. (2017), onde destacam o receio das pessoas mais velhas sobre a partilha de informações pessoais e o desconhecimento de estratégias voltadas à segurança digital.

A falta de confiança nas próprias habilidades (68%; N=68), foi o segundo fator relevante para os inquiridos, que está alinhado com os estudos de Arcury et al. (2020) e Gatto & Tak (2008), ao descobrirem que a insegurança das pessoas mais velhas na aprendizagem das tecnologias digitais, condiciona a sua utilização. Gil e Patrício (2020) e Carleto e Santana (2017), acrescentam que esta barreira está ligada ao facto de as pessoas mais velhas terem tido um contacto tardio com as tecnologias, destacando a importância de iniciativas voltadas à promoção da literacia digital. Importa referir que no presente estudo, foi possível verificar uma associação entre o grau de importância da falta de confiança nas próprias habilidades para utilizar as tecnologias e a variável nível de escolaridade - $X^2(3, N=93) = 9.184, p=.027$. São os inquiridos com menores níveis de escolaridade que consideram esta barreira como um fator importante e muito importante. De acordo com Hill et al. (2015), a falta de confiança acaba por condicionar a utilização das tecnologias digitais.

Outra barreira relevante identificada pelos inquiridos, foi o custo associado à utilização (65%; N=65), corroborando com os estudos de Arcury (2020), Carleto e Santana (2017), Neves (2018) e Delello e McWhorter (2017), sendo identificada como uma das barreiras mais comuns que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas.

Quanto à dificuldade em memorizar as indicações para utilizar as tecnologias, (65%; N=65) dos inquiridos identificaram como uma barreira importante ou muito importante. De acordo com os estudos de Delello e McWhorter (2017), Chen e Chan (2011) e Gatto e Tak (2008), as alterações cognitivas decorrentes do processo de envelhecimento, condicionam a aprendizagem e utilização das tecnologias digitais, pois as pessoas mais velhas necessitam de mais tempo para realizar as atividades.

O tamanho do ecrã dos dispositivos (63%; N=63) e a acessibilidade (61%; N=61) também foram consideradas barreiras importantes ou muito importantes para os inquiridos. Estes resultados confirmam as conclusões de Alvaro et al. (2022), Gil e Patrício (2020) e Carleto e Santana (2017), ao referirem que as tecnologias digitais são predominantemente desenvolvidas para um público mais jovem, e por esse motivo as interfaces acabam por não responder às necessidades das pessoas mais velhas.

A baixa destreza ao toque no ecrã (57%; N=57), o tempo necessário para realizar atividades (55%; N=55), o *design* dos dispositivos (46%; N=46), a destreza no uso do teclado (38%; N=38) e a destreza no uso do rato (35%; N=35), também foram identificadas como barreiras pelos inquiridos. Esses resultados, corroboram com os estudos de Alvaro et al. (2022), Neves (2018), Delello e McWhorter (2017), ao mencionarem a importância de um *design* mais acessível das tecnologias, adaptado às alterações decorrentes do processo de envelhecimento que podem condicionar a utilização das tecnologias, resultando na necessidade de despender mais tempo para realizar as atividades nos dispositivos.

Essas barreiras refletem a necessidade de as tecnologias serem pensadas para facilitar a inclusão digital das pessoas mais velhas, de forma que as pessoas mais velhas possam usufruir dos benefícios da utilização das tecnologias digitais no dia a dia.

Conclusão

Conclusão

A Gerontologia Social, visa compreender o impacto do processo de envelhecimento na sociedade, com o intuito de valorizar o papel das pessoas mais velhas no contexto social (Rosenberg, 2022). Neste estudo, o objetivo geral, foi analisar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda, com foco nos facilitadores, benefícios e barreiras.

Através do inquérito por questionário, observou-se que o *smartphone* é o dispositivo que as pessoas com 65+anos da Freguesia da Ajuda mais utilizam, seguido do computador e do *tablet*.

Em relação à utilização das tecnologias digitais, verificou-se que os inquiridos utilizam principalmente para fins sociais e informativos, sendo que o *smartphone* o é mais utilizado para a comunicação, nomeadamente através do WhatsApp, enquanto o computador e *tablet* são utilizados para fins informativos.

Relativamente aos fatores facilitadores, mais de 80% dos inquiridos reconhecem a importância da facilidade na utilização, utilidade no dia a dia, apoio da família e amigos na utilização das tecnologias digitais.

Quanto aos benefícios, mais de 80% dos inquiridos consideram que as tecnologias digitais são importantes para promover o aumento no acesso à informação, melhoria na qualidade de vida, promoção da autonomia e redução do isolamento. A valorização desses benefícios reforça a importância de promover a inclusão digital das pessoas mais velhas, de forma que as mesmas possam usufruir desses benefícios diariamente.

Estes resultados, indicam que a utilização das tecnologias digitais permite aos cidadãos, nomeadamente as pessoas mais velhas, realizarem diferentes atividades no seu dia a dia (INE, 2023). Este fator, é relevante para a melhoria na qualidade de vida, promoção da autonomia, acesso à informação e inclusão digital. Segundo, Jacob (2022), o acesso

às plataformas digitais constitui uma ferramenta fundamental para a participação cívica e o exercício da cidadania ao longo da vida.

Contudo, apesar dos facilitadores e benefícios identificados, mais de 60% dos inquiridos referem como barreiras à utilização das tecnologias digitais, a preocupação com a privacidade, a falta de confiança nas próprias habilidades, os custos associados, a dificuldade em memorizar as indicações para utilizar as tecnologias, o tamanho do ecrã dos dispositivos e questões relacionadas com a acessibilidade.

Deste modo, conclui-se, que a promoção da inclusão digital, sustentada por políticas públicas, é essencial para que as pessoas mais velhas possam usufruir dos benefícios da utilização das tecnologias digitais, numa sociedade onde o digital está cada vez mais presente.

Limitações do estudo

Este estudo apresentou algumas limitações. Uma das limitações foi ter centrado a amostra, em três locais (Fundação LIGA, Casa da Cultura e do Bem-Estar e Universidade Sénior), não ter ido ao encontro da comunidade. Outra limitação, diz respeito a amostragem do estudo, amostra intencional e não probabilística, ou seja, os participantes foram selecionados com base nos objetivos do estudo e a mesma não pode ser considerada representativa da população mais velha que utiliza as tecnologias digitais na Freguesia da Ajuda.

Sugestões para investigações futuras

Com base nas limitações do estudo, seria importante que estudos futuros pudessem recorrer a amostras mais alargadas e representativas. Seria, igualmente importante, utilizar uma abordagem mista, para aprofundar as questões relacionadas com a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas mais velhas e sobre as práticas de políticas públicas para promover a inclusão digital das mesmas.

Bibliografia

Bibliografia

- Abdon, A. P. V., Barros, M. C. D. V., Abreu, C. C. T., Falcão, T. N., Sousa, J. G. de O. e, & Mont'Alverne, D. G. B. (2022). Tempo de uso do smartphone e condições de saúde relacionadas em idosos durante a pandemia da covid-19. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 25(6), 1–13. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210194.pt>
- Agudo-Prado, S., Pascual-Sevillano, M. Á., & Fombona-Cadavieco, J. (2012). Uses of digital tools among the elderly. *Comunicar*, 20(39), 193–201. <https://doi.org/10.3916/C39-2012-03-10>
- Alley, D. E., Putney, N. M., Rice, M., & Bengtson, V. L. (2010). The increasing use of theory in social gerontology: 1990-2004. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65 B(5), 583–590. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq053>
- Alvarenga, G., Yassuda, M., & Cachioni, M. (2019). Digital Inclusion with Tablets Between Elderly: Methodology and Cognitive Impact. *Psicologia, Saúde & Doença*, 20(2), 384–401. <https://doi.org/10.15309/19psd200209>
- Alvaro, S. S. S. de O., Mello, L. A. de, Bernardo, L. D., & Raymundo, T. M. (2022). Navegando em ondas virtuais: barreiras e facilitadores para a inclusão digital de idosos. *Research, Society and Development*, 11(9), 1–11. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31685>
- Amaro, F. (2015). Envelhecer no mundo contemporâneo: oportunidades e incertezas. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*, 12(3), 201–211. <https://doi.org/10.5335/rbceh.v12i3.6081>
- AML – Área Metropolitana de Lisboa (2024). *Municípios*. Consultado a 26 de julho de 2025 em <https://www.aml.pt/municipios/>
- António, S. (2012). Envelhecimento Demográfico e Relações Intergeracionais. *Rediteia, Revista de Política Social*, 45, 139–154. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cidadaniaemp Portugal.pt/wp-content/uploads/recursos/eapn/Rediteia%20-%20Envelhecimento%20Ativo.pdf>
- António, S. (2013). Das Políticas Sociais da Velhice à Política de Envelhecimento. In M. I. Carvalho (Ed.), *Serviço Social no Envelhecimento* (pp. 81–103). Pactor.
- Arcury, T. A., Sandberg, J. C., Melius, K. P., Quandt, S. A., Leng, X., Latulipe, C., Miller, D. P., Smith, D. A., & Bertoni, A. G. (2020). Older Adult Internet Use and eHealth Literacy.

Journal of Applied Gerontology, 39(2), 141–150.
<https://doi.org/10.1177/0733464818807468>

- Arthanat, S. (2021). Promoting Information Communication Technology Adoption and Acceptance for Aging-in-Place: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Applied Gerontology*, 40(5), 471–480. <https://doi.org/10.1177/0733464819891045>
- Azevedo, C. (2017). TIC e sociedades cada vez mais envelhecidas: uma contextualização de estudos no Brasil, em Portugal e em outros países. *Verso e Reverso*, 31(76), 14–25. <https://doi.org/10.4013/ver.2016.31.76.02>
- Ball, C., Francis, J., Huang, K. T., Kadylak, T., Cotten, S. R., & Rikard, R. V. (2019). The Physical–Digital Divide: Exploring the Social Gap Between Digital Natives and Physical Natives. *Journal of Applied Gerontology*, 38(8), 1167–1184. <https://doi.org/10.1177/0733464817732518>
- Benedita.R. da Mota A. Viviani, C., Pessoa Parente, L., Sadaco Minamizaki Ikuta, L., Sathler Tavares Batistoni, S., & Bento Lima da Silva, T. (2023). Inclusão digital e seus benefícios para os idosos. *Revista Kairós-Gerontologia*, 26(33), 1–19. <https://doi.org/10.61583/kairs.v26i33.27>
- Beneito-Montagut, R., Rosales, A., & Fernández-Ardèvol, M. (2022). Emerging Digital Inequalities: A Comparative Study of Older Adults’ Smartphone Use. *Social Media and Society*, 8(4), 1-12. <https://doi.org/10.1177/20563051221138756>
- Bengtson, V. L., Burgess, E. O. & Parrott, T. M. (1997). Theory, Explanation, and a Third Generation of Theoretical Development in Social Gerontology. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B(2), 72-88. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.2.S72>
- Berkowsky, R. W., Sharit, J., & Czaja, S. J. (2017). Factors Predicting Decisions about Technology Adoption among Older Adults. *Innovation in Aging*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy002>
- Bertocchi, F. M., De Oliveira, A. C., Lucchetti, G., & Lucchetti, A. L. G. (2022). Smartphone Use, Digital Addiction and Physical and Mental Health in Community-dwelling Older Adults: a Population-based Survey. *Journal of Medical Systems*, 46(8), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10916-022-01839-7>
- Betts, L. R., Hill, R., & Gardner, S. E. (2019). “There’s Not Enough Knowledge Out There”: Examining Older Adults’ Perceptions of Digital Technology Use and Digital Inclusion

- Classes. *Journal of Applied Gerontology*, 38(8), 1147–1166.
<https://doi.org/10.1177/0733464817737621>
- Blaschke, C. M., Freddolino, P. P., & Mullen, E. E. (2009). Ageing and technology: A review of the research literature. *British Journal of Social Work*, 39(4), 641–656.
<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcp025>
- Boot, W. R., Charness, N., Czaja, S. J., Sharit, J., Rogers, W. A., Fisk, A. D., Mitzner, T., Lee, C. C., & Nair, S. (2015). Computer proficiency questionnaire: Assessing low and high computer proficient seniors. *The Gerontologist*, 55(3), 404–411.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnt117>
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods* (4^a Edition). Oxford University Press.
- Calhoun, D., & Lee, S. B. (2019). Computer usage and cognitive capability of older adults: Analysis of data from the Health and Retirement Study. *Educational Gerontology*, 45(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1575026>
- Calvo, I., Elorriaga, J. A., Arruarte, A., Larrañaga, M., & Gutiérrez, J. (2017). Introducing computer-based concept mapping to older adults. *Educational Gerontology*, 43(8), 404–416. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1309635>
- Câmara, S. B. (2015). *Atitudes de futuros Profissionais de Saúde e Serviço Social face ao trabalho com a população idosa: Escala de Kogan e relações intergeracionais* [Tese de doutoramento em Gerontologia, pela Universidade de Coruña, Departamento de Medicina]. Repositório Universidade de Coruña. <http://hdl.handle.net/2183/14386>
- Câmara, S. B. (2019). A Institucionalização da Geriatria e Gerontologia nos EUA e em Portugal. In P. M. Reis (Ed.), *A Geriatria e a Gerontologia no Século XXI. Da Clínica à Integração, Participação Social e Cuidados Globais às Pessoas Idosas* (pp. 100–108). SPGG.
- Câmara, S. B. (2023). “Portugal: Um país em Extinção”? Uma Visão Demográfica Prospetiva. *Revista da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia*, 4, 29–30. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.spgg.com.pt/wp-content/uploads/2023/08/revista-geriatria-4-s-publicidade.pdf>
- Campehouth, L. Van, Marquet, J., & Quivy, R. (2019). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.
- Capucha, L. (2014). Ageing and social policies in times of crisis. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 74, 113–131. <https://doi.org/10.7458/spp2014743203>

- Carleto, D. G., & Santana, C. da S. (2017). Relações intergeracionais mediadas pelas tecnologias digitais. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(1), 73–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i1p73-91>
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia de Investigação - Guia para Auto-Aprendizagem* (2ª Edição). Universidade Aberta. <http://hdl.handle.net/10400.2/5963>
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Pactor.
- Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and Information Technology Use Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 253–258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01647.x>
- Chatrangsan, M., & Petrie, H. (2017). The usability and acceptability of tablet computers for older people in Thailand and the United Kingdom. *Lecture Notes in Computer Science*, 10277, 156–170. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58706-6_13
- Chen, K., & Chan, A. H. S. (2011). A review of technology acceptance by older adults. *Gerontechnology*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.4017/gt.2011.10.01.006.00>
- Chesley, N., & Johnson, B. E. (2014). Information and Communication Technology Use and Social Connectedness over the Life Course. *Sociology Compass*, 8(6), 589–602. <https://doi.org/10.1111/soc4.12170>
- Cliquet, L. O. B. V., Pimentel, M. da G. C., Batistoni, S. S. T., Rodrigues, K. R. da H., Zaine, I., & Cachioni, M. (2023). Use of smartphones by older adults: characteristics and reports of students enrolled at a University of the Third Age (U3A). *PerCursos*, 24, 1-30. <https://doi.org/10.5965/19847246242023e0115>
- Colombo, F., Aroldi, P., & Carlo, S. (2015). New elders, old divides: ICTs, inequalities and well-being amongst young elderly Italians. *Comunicar*, 23(45), 47–55. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-05>
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: Cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), 1–13. <https://doi.org/10.2196/jmir.2306>
- Cox, H., & Newton, R. (1993). History of Social Gerontology. *Sociological Practice*, 11(1), 16–32. <https://digitalcommons.wayne.edu/socprac/vol11/iss1/4/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4ª Edition). Sage.

- Czaja, S. J. (2007). The impact of aging on access to technology. *ACM SIGACCESS Accessibility and Computing*, 83, 7–11. <https://doi.org/10.1145/1102187.1102189>
- Data Reportal (2025). *Digital 2025: Portugal*. Consultado a 13 de abril, 2025 em <https://datareportal.com/reports/digital-2025-portugal>
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1989). User Acceptance of Computer Technology: A Comparison of Two Theoretical Models. *Management Science*, 35(8), 982–1003. <https://doi.org/10.1287/mnsc.35.8.982>
- Delello, J. A., & McWhorter, R. R. (2017). Reducing the Digital Divide: Connecting Older Adults to iPad Technology. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), 3–28. <https://doi.org/10.1177/0733464815589985>
- DESA-UN (2023). Department of Economic and Social Affairs of the United Nations. Word Social Report 2023: Leaving No One Behind In An Ageing World. United Nations.
- Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores: Motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51–77. <https://doi.org/10.7458/SPP201268693>
- Dickinson, A., & Hill, R. L. (2007). Keeping in touch: Talking to older people about computers and communication. *Educational Gerontology*, 33(8), 613–630. <https://doi.org/10.1080/03601270701363877>
- Doll, J., Gomes, Â., Hollerweger, L., Monteiro Pecoits, R., & Tamanini de Almeida, S. (2007). Atividade, Desengajamento, Modernização: teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 12, 7–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.22456/2316-2171.4977>
- Du, N., Zhao, Q., Zhang, C., Ma, G., & Zhuang, X. (2024). The Development of the Smartphone Proficiency Questionnaire for Chinese Older Adults (SPQ-COA). *Journal of Applied Gerontology*, 43(21), 1893-1904. <https://doi.org/10.1177/07334648241257796>
- Elder, G. H. (1994). Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, 57(1), 4–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2786971>
- Elder, G. H., Johnson, K. M., & Crosnoe, R. (2003). The Emergence and Development of Life Course Theory. In T. J. Mortimer & J. M. Shanahan (Eds.), *Handbook of the Life Course* (pp. 3–19). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- ENILD (2015). Estrat\u00e9gia nacional para a inclus\u00e3o e literacias digitais (2015-2020).

Eu Sou Digital (2024). *Eu Sou Digital - Programa de Capacitação Digital para Adultos*.

Consultado a 17 de setembro de 2024 em <https://eusoudigital.pt/>

European Commission (2007). European i2010 initiative on e-Inclusion – To be part of the information society. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://unipd-centrodirittumani.it/storage/media/89/4b/comm_native_com_2007_0694_f_en_acte.pdf

European Commission (2010). A Digital Agenda for Europe. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0245:FIN:EN:PDF>

European Union (2005). i2010 - a European Information Society for growth and employment.

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/4bafb6d8-1f35-4993-b0cf-6b6fb34d8c81>

European Union (2006). Declaration Riga. chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://ec.europa.eu/information_society/activities/ict_psp/documents/declaration_riga.pdf

Eurostat (2019a). *Individuals level of digital skills (until 2019)*. Consultado a 14 de setembro de 2024 em

https://ec.europa.eu/eurostat/cache/metadata/en/isoc_sk_dskl_i_esmsip2.htm

Eurostat (2019b). *Individuals who have above basic overall digital skills (2015-2019)*.

Consultado a 14 de setembro de 2024 em

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I__custom_6278199/default/table?lang=en

Eurostat (2019c). *Individuals who have basic overall digital skills (2015-2019)*. Consultado a 14 de setembro de 2024 em

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I__custom_6278199/default/table?lang=en

Eurostat (2019d). *Individuals who have no overall digital skills (2015-2019)*. Consultado a 14 de setembro de 2024 em

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I__custom_6278199/default/table?lang=en

- Eurostat (2022a). *Life table by age and sex*. Consultado a 12 de agosto de 2024 em https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlifetable__custom_12077368/default/table?lang=en
- Eurostat (2022b). *Total fertility rate*. Consultado a 12 de agosto de 2024 em <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00199/default/table?lang=en>
- Eurostat (2023a). *Individuals – devices used to access the internet*. Consultado a 15 de março de 2025 em https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_dev_i__custom_13056103/default/line?lang=en
- Eurostat (2023b). *Individuals - Last internet use: in the last 12 months*. Consultado a 14 de setembro de 2024 em https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_ifp_iu__custom_9159371/default/table?lang=en
- Eurostat (2023c). *Internet use: never*. Consultado a 14 de setembro de 2024 em https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/isoc_ci_ifp_iu__custom_9159371/default/table?lang=en
- Eurostat (2023d). *Life expectancy at birth by sex*. Consultado a 12 de agosto de 2024 em https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00205__custom_12077243/default/table?lang=en
- Eurostat (2024a). *Population by age group*. Consultado a 12 de agosto de 2024 em <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TPS00010/default/table?lang=en>
- Eurostat (2024b). *Proportion of population aged 65 and over*. Consultado a 12 de agosto de 2024 em <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/TPS00028/default/table?lang=en>
- Fernández-Ballesteros, R. (2012). Prefácio. In C. Paúl & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de Gerontologia. Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento* (pp. XV–XVI). Lidel.
- Ferraro, K. F., & Shippee, T. P. (2009). Aging and cumulative inequality: How does inequality get under the skin? *The Gerontologist*, 49(3), 333–343. <https://doi.org/10.1093/geront/gnp034>

- Fozard, J. L., Rietsema, J., Bouma, H., & Graafmans, J. A. M. (2000). Gerontechnology: Creating enabling environments for the challenges and opportunities of aging. *Educational Gerontology*, 26(4), 331–344. <https://doi.org/10.1080/036012700407820>
- Gallo, H. B., Marshall, L. W., Levy-Storms, L., Wilber, K. H., & Loukaitou-Sideris, A. (2022). Voices of Experience: What Do Low-Income Older Adults Tell Us About Mobility, Technology, and Social Participation? *Journal of Applied Gerontology*, 41(2), 571–580. <https://doi.org/10.1177/07334648211012530>
- Gates, J. R., & Wilson-Menzfeld, G. (2022). What Role Does Geragogy Play in the Delivery of Digital Skills Programs for Middle and Older Age Adults? A Systematic Narrative Review. *Journal of Applied Gerontology*, 41(8), 1971–1980. <https://doi.org/10.1177/07334648221091236>
- Gatti, F. M., Brivio, E., & Galimberti, C. (2017). “The future is ours too”: A training process to enable the learning perception and increase self-efficacy in the use of tablets in the elderly. *Educational Gerontology*, 43(4), 209–224. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1279952>
- Gatto, S. L., & Tak, S. H. (2008). Computer, Internet, and e-mail use among older adults: Benefits and barriers. *Educational Gerontology*, 34(9), 800–811. <https://doi.org/10.1080/03601270802243697>
- Gil, H. (2014). *Os cidadãos mais idosos (65+ anos) do concelho de Castelo Branco na utilização das TIC, e-Saúde e e-Governo Local* [Relatório de Investigação de Pós-Doutoramento em Ciências Sociais na especialidade de Políticas Sociais, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/2463>
- Gil, H. (2019). The elderly and the digital inclusion: A brief reference to the initiatives of the European union and Portugal. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 4(6), 213–221. <https://doi.org/10.15406/mojgg.2019.04.00209>
- Gil, H., & Patrício, R. (2020). Tecnologias Digitais & Adultos Idosos: contributos da investigação para um mais adequado processo de envelhecimento. *Revista Egitania Scientia*, 27(2), 116–126. <http://hdl.handle.net/10400.11/7524>
- Gonçalves, C. & Carrilho, M. J. (2007). Envelhecimento crescente, mas espacialmente desigual. *Revista de Estudos Demográficos*, 40, 21-38.

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_estudos&ESTUDOSest_boui=56496766&ESTUDOSmodo=2&xlang=pt

- Gonçalves, V., & Gil, H. (2017). As tecnologias digitais - Apps - e as competências cognitivas dos adultos idosos. In Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, 12, Lisboa, 21-24 de junho – Atas. Lisboa: AISTI. p.1466–1471. <http://hdl.handle.net/10400.11/5672>
- González, A., Ramírez, M. P., & Viadel, V. (2012). Attitudes of the Elderly Toward Information and Communications Technologies. *Educational Gerontology*, 38(9), 585–594. <https://doi.org/10.1080/03601277.2011.595314>
- Guariento, M. E., Neri, L. A., Fattori, A., & Pereira, A. A. (2013). Pesquisa em Gerontologia. In V. de, E. Freitas & L. Py (Eds.), *Tratado em Geriatria e Gerontologia* (3ª edição) (pp. 209–216). Gen.
- Harris, M. T., Blocker, K. A., & Rogers, W. A. (2022). Older Adults and Smart Technology: Facilitators and Barriers to Use. *Frontiers in Computer Science*, 4, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2022.835927>
- Hendricks, J. (2012). Considering life course concepts. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 B(2), 226–231. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr147>
- Hernández-Encuentra, E., Pousada, M., & Gómez-Zúniga, B. (2009). ICT and older people: Beyond usability. *Educational Gerontology*, 35(3), 226–245. <https://doi.org/10.1080/03601270802466934>
- Hill, M.M & Hill, A (2009). *Investigação por questionário* (2ª edição). Edições Sílabo.
- Hill, R., Betts, L. R., & Gardner, S. E. (2015). Older adults experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, 415–423. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.062>
- Hilt, M. L., & Lipschultz, J. H. (2004). Elderly americans and the internet: E-mail, tv news, information and entertainment websites. *Educational Gerontology*, 30(1), 57–72. <https://doi.org/10.1080/03601270490249166>
- Hülür, G., & Macdonald, B. (2020). Rethinking social relationships in old age: Digitalization and the social lives of older adults. *American Psychologist*, 75(4), 554–566. <https://doi.org/10.1037/amp0000604>

- Huxhold, O., Hees, E., & Webster, N. J. (2020). Towards bridging the grey digital divide: changes in internet access and its predictors from 2002 to 2014 in Germany. *European Journal of Ageing*, 17(3), 271–280. <https://doi.org/10.1007/s10433-020-00552-z>
- Iglesias, I. G.-A., García, A. B., & Vecino, M. J. G. (2006). Psicología del envejecimiento. In J. C. Millán-Calenti (Ed.), *Princípios de Geriatria e Gerontologia* (pp. 113–139). McGraw-Hill.
- InCoDe.2030 (2024). *InCoDe.2030 - Eixos de Ação*. Consultado a 17 de setembro de 2024. Disponível em <https://www.incode2030.gov.pt/eixos/>
- INE (2021a). *Censos 2021 - Índice de envelhecimento*. Consultado a 05 de outubro de 2024 em https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_populacao&xpid=CENSOS21
- INE (2021b). *Índice de dependência de idosos (Nº) por Local de residência à data dos Censos 2021*. Consultado a 05 de outubro de 2024 em <https://tabulador.ine.pt/indicador/?id=0011611>
- INE (2021c). *Índice de longevidade (Nº) por Local de residência à data dos Censos 2021*. Consultado a 05 de outubro de 2024 em <https://tabulador.ine.pt/indicador/?id=0011653>
- INE (2021d). *População residente (Nº) por Local de residência à data dos Censos 2021, Sexo e Grupo etário*. Consultado a 05 de outubro de 2024 em <https://tabulador.ine.pt/indicador/?id=0011609>
- INE (2023). *Inquérito à utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias 2023*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=594921919&DESTAQUESmodo=2
- Jacob, L. | F. A. Khan P. (2022). *Aprendizagem ao longo da vida*. Fundação Aga Khan Portugal.
- Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Perrig, W. J. (2008). Improving fluid intelligence with training on working memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(19), 6829–6833. <https://doi.org/10.1073/pnas.0801268105>
- Junta de Freguesia Ajuda (2025). *Equipamentos da JFA*. Consultado a 30 de março de 2025. Disponível em <https://www.jf-ajuda.pt/autarquia/infraestruturas>
- Komp-Leukkunen, K. (2023). A Life-Course Perspective on Older Workers in Workplaces Undergoing Transformative Digitalization. *The Gerontologist*, 63(9), 1413–1418. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac181>

- Lima, J. C., Félis, K. C., & Moraes Filho, I. M. de. (2023). A tecnologia digital como mecanismo auxiliador no envelhecimento ativo no século XXI. *Nursing Edição Brasileira*, 26(306), 10013–10017. <https://doi.org/10.36489/nursing.2023v26i306p10013-10017>
- Llorente-Barroso, C., Kolotouchkina, O., & Mañas-Viniegra, L. (2021). The enabling role of ict to mitigate the negative effects of emotional and social loneliness of the elderly during covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083923>
- Maroco, J (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS (3ª Edição)*. Edições Sílabo.
- Menéndez, Á.-D. S., Lorence, L. B., & Pérez-Padilla, J. (2020). Older adults and ICT adoption: Analysis of the use and attitudes toward computers in elderly Spanish people. *Computers in Human Behavior*, 110, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106377>
- Millán-Calenti, J. C. (2006). *Princípios de Geriatria y Gerontología*. McGraw-Hill.
- Millán-Calenti, J. C. (2011). Envejecimiento y Calidad de Vida. *Revista Galega de Economía*, 20, 1–13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39121275006>
- Millán-Calenti, J. C., & Znidak, R. (2006). Biología y Genética del envejecimiento. In J. C. Millán-Calenti (Ed.), *Princípios de Geriatria y Gerontología* (pp. 21–41). McGraw-Hill.
- Mitzner, T. L., Savla, J., Boot, W. R., Sharit, J., Charness, N., Czaja, S. J., & Rogers, W. A. (2019). Technology Adoption by Older Adults: Findings from the PRISM Trial. *The Gerontologist*, 59(1), 34–44. <https://doi.org/10.1093/geront/gny113>
- Mohlman, J., & Basch, C. H. (2021). Health-Related Correlates of Demonstrated Smartphone Expertise in Community-Dwelling Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 40(5), 510–518. <https://doi.org/10.1177/0733464820902304>
- Neto, T. P. de S., Socorro Rocha Gaspar Vega, M., Lucas Sousa Enéas, E., Rodrigues Porto, C., & Sophia Jacome Pires, T. (2024). A influência das tecnologias digitais nas práticas comunicativas dos idosos: uma análise linguística durante a pandemia. *Observatorio de La Economía Latinoamericana*, 22(10), 1–18. <https://doi.org/10.55905/oelv22n10-166>
- Neves, B. (2018). Pessoas idosas e tecnologias de informação e comunicação: inclusão digital como forma de inclusão social. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*, 15(1), 8–20. <https://doi.org/10.5335/rbceh.v15i1.8787>
- Neves, B. B., & Amaro, F. (2012). Too Old For Technology? How The Elderly Of Lisbon Use And Perceive ICT. *The Journal of Community Informatics*, 8(1). <https://doi.org/10.15353/joci.v8i1.3061>

- Neves, B. B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C., & Baecker, R. (2019). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49–72. <https://doi.org/10.1177/0733464817741369>
- Neves, B. B., & Mead, G. (2021). Digital Technology and Older People: Towards a Sociological Approach to Technology Adoption in Later Life. *Sociology*, 55(5), 888–905. <https://doi.org/10.1177/0038038520975587>
- Nunes, A. M. (2017). Modernização, envelhecimento e infoexclusão em Portugal. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20(2), 79-99. <https://doi.org/10.23925/2176-901x.2017v20i2p79-99>
- Páscoa, G. (2017). *Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: Um estudo sobre a aprendizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em populações 50+* [Tese de Doutoramento em Ciências Sociais na Especialidade de Política Social, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2017). Envelhecimento e competências digitais: um estudo em população 50+. *Revista Kairós-Gerontologia*, 20 (3), 31–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i3p31-56>
- Páscoa, G., & Gil, H. (2023). O envelhecimento ativo e o contexto digital. *Egitania Scientia*, 27, 9–24. <https://doi.org/10.46691/es.vi.95>
- Patrício, M. R., Gil, H., & Meirinhos, M. (2019). Envelhecimento e Tecnologia nos Territórios do Interior de Portugal. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(2), 299–306. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v2.1920>
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia. Aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lidel.
- Petrie, H., & Darzentas, J. S. (2017). Older people’s use of tablets and smartphones: A review of research. *Lecture Notes in Computer Science*, 10277, 85–104. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58706-6_7
- Pochintesta, P., & Múseres, N. (2022). About the Uses, Perceptions, and Appraisals of ICTs among Older People. A Case Study in Northwest Greater Buenos Aires, Argentina. *Research on Ageing and Social Policy*, 10(2), 159–183. <https://doi.org/10.4471/rasp.9652>

- Prensky, M. (2001). Digital natives, Digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Putney, N. M., Alley, D. E., & Bengtson, V. L. (2005). Social Gerontology as Public Sociology in Action. *American Sociologist*, 36, 88–104. <https://doi.org/10.1007/s12108-005-1018-9>
- Renaud, K., & van Bijon, J. (2008). Predicting Technology Acceptance and Adoption by the Elderly: A Qualitative study. Proceedings Of the 2008 Annual Research Conference of the South African Institute of Computer Scientists and Information Technologists on IT Research in Developing Countries: Riding the Wave Of Technology, Vol. 338., 210–219. <https://doi.org/10.1145/1456659.1456684>
- Rennoch, G., Schlomann, A., & Zank, S. (2023). Internet Use in Very Old Age: The Role of the Social Context and Individual Characteristics. *Journal of Applied Gerontology*, 43(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/07334648231196849>
- Resolução do Conselho de Ministros nº 14/2024 da Presidência do Conselho de Ministros (2024). Diário da República nº 9/2024, Série I de 2024-01-12. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/14-2024-836495389>
- Rocha, M. S., Montiel, M., & Longo, P. L. (2021). Smartphones use by Elderly During Physical Distance Caused by COVID-19. *Revista Tecnologias em Projeção*, 12(1), 9–17. <https://projecaociencia.com.br/index.php/Projecao4/article/view/1735>
- Rodrigues, N., & Terra, N. (2006). *Gerontologia Social para leigos*. EDIPUCRS.
- Rodrigues, T. (2018). *Envelhecimento e políticas de saúde*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rodrigues, T. F., & Martins, M. do R. O. (2014). *Envelhecimento e Saúde: Prioridades Políticas num Portugal em Mudança* (1ª Edição). CEPESE / Instituto Hidrográfico.
- Rogers, W. A., & Fisk, A. D. (2010). Toward a psychological science of advanced technology design for older adults. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65 B(6), 645–653. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq065>
- Rosa, V. M. J. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rosenberg, E. (2022). Social Gerontology Theory. *Europasian Journal of Medical Sciences*, 4(7), 20–30. <https://doi.org/10.46405/ejms.v4i0.454>

- Schulz, R., Wahl, H. W., Matthews, J. T., De Vito Dabbs, A., Beach, S. R., & Czaja, S. J. (2015). Advancing the aging and technology agenda in gerontology. *The Gerontologist*, 55(5), 724–734. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu071>
- Selwyn, N., Gorard, S., Furlong, J., & Madden, L. (2003). Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing and Society*, 23(5), 561–582. <https://doi.org/10.1017/S0144686X03001302>
- Shimokihara, S., Tabira, T., Maruta, M., Makizako, H., Han, G., Ikeda, Y., Kamasaki, T., Akasaki, Y., Hidaka, Y., Kumura, Y., Kukizaki, W., Nakahara, R., Matsunaga, S., Medina, L., Kubozono, T., & Ohishi, M. (2024). Smartphone Proficiency in Community-Dwelling Older Adults is Associated With Higher-Level Competence and Physical Function: A Population-Based Age-Specific Cross-Sectional Study. *Journal of Applied Gerontology*, 44(1), 52-61. <https://doi.org/10.1177/07334648241261885>
- Suntai, Z., & Beltran, S. J. (2023). The Intersectional Impact of Race/Ethnicity and Sex on Access to Technology Among Older Adults. *The Gerontologist*, 63(7), 1162–1171. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac178>
- Szabo, A., Allen, J., Stephens, C., & Alpass, F. (2019). Longitudinal Analysis of the Relationship between Purposes of Internet Use and Well-being among Older Adults. *The Gerontologist*, 59(1), 58–68. <https://doi.org/10.1093/geront/gny036>
- Thomas, M. H. (2019). Ageing and modernization theory. *Asian Review*, 32(2), 53–62. <https://doi.org/10.58837/CHULA.ARV.32.3.3>
- Tilvitz, A. I., & Areosa, S. V. C. (2023). Inclusão Digital de Idosos: As TIC(s) e o uso do celular. *Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento*, 27(1), 29–46. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.96322>
- Tsai, H. Y. S., Shillair, R., & Cotten, S. R. (2017). Social Support and Playing Around: An Examination of How Older Adults Acquire Digital Literacy with Tablet Computers. *Journal of Applied Gerontology*, 36(1), 29–55. <https://doi.org/10.1177/0733464815609440>
- Tsai, H. yi S., Shillair, R., Cotten, S. R., Winstead, V., & Yost, E. (2015). Getting Grandma Online: Are Tablets the Answer for Increasing Digital Inclusion for Older Adults in the U.S.? *Educational Gerontology*, 41(10), 695–709. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1048165>
- Vara, M. (2017). O Olhar do Gerontólogo. In F. Pereira (Ed.), *Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia para cuidadores de Idosos* (2ª Edição) (pp. 65–77). Psico & Soma.

- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B., & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 27(3), 425–478. <https://doi.org/10.2307/30036540>
- Wallinheimo, A. S., & Evans, S. L. (2022). Patterns of Internet Use, and Associations with Loneliness, amongst Middle-Aged and Older Adults during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 10(7), 1-11. <https://doi.org/10.3390/healthcare1007117>
- Wright, P. (2016). Helping older adults conquer digital tablets. *Gerontechnology*, 14(2), 78–88. <https://doi.org/10.4017/gt.2016.14.2.005.00>

Apêndices

Apêndice A – Indicador de Habilidades Digitais

Indicador	Atividades utilizadas para calcular as habilidades	Níveis de competência de informação
Habilidades de informação	<ul style="list-style-type: none"> - Copiar ou mover ficheiros ou pastas; - Guardar ficheiros em espaços de armazenamento na Internet; - Obter informações sobre produtos ou serviços; - Pesquisar informações relacionadas com a saúde. 	<p>Básico: realização de uma atividade;</p> <p>Acima do básico: realização de mais de uma atividade.</p>
Habilidades de comunicação	<ul style="list-style-type: none"> - Enviar ou receber e-mails; - Utilizar redes sociais; - Realizar chamadas telefónicas ou videochamadas; - Enviar conteúdos criados pelo próprio para sites destinados à partilha. 	<p>Básico: realização de uma atividade;</p> <p>Acima do básico: realização de mais de uma atividade.</p>
Habilidades de resolução de problemas	<p>Lista A – Resolução de Problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transferir ficheiros entre dispositivos; - Instalar software ou aplicações (Apps); - Alterar configurações de software, incluindo sistemas operativos ou programas de segurança. <p>Lista B – Familiaridade com Serviços Online:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetuar compras online (nos últimos 12 meses); - Realizar vendas online; - Utilizar recursos de aprendizagem online; - Utilizar serviços bancários pela Internet. 	<p>Básico: realização de uma ou mais atividades apenas da Lista A ou apenas da Lista B.</p> <p>Acima do básico: realização de pelo menos uma atividade de ambas as listas.</p>
Habilidades de software	<p>Lista A</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilização de software de processamento de texto; - Utilização de software de folha de cálculo; - Edição de fotografias, vídeos ou ficheiros de áudio. <p>Lista B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criação de apresentações ou documentos que integrem texto, imagens, tabelas ou gráficos; - Uso de funções avançadas de folha de cálculo para organiza e analisar dados; - Escrita de código em alguma linguagem de programação. 	<p>Básico: realização de uma ou mais atividades da Lista A e nenhuma da Lista B.</p> <p>Acima do básico: realização de pelo menos uma atividade da Lista B.</p>

Fonte: Elaboração própria com os dados retirados do Eurostat (2019a)

Apêndice B – Inquérito por Questionário

Questionário sobre a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda

O presente estudo está a ser realizado pela aluna Gabriela Cirino, no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social ministrado no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – ISCSP/ULisboa.

O objetivo central do estudo é analisar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.

O questionário tem como **público-alvo os residentes da Freguesia da Ajuda com 65+ anos que utilizam as tecnologias digitais** (smartphone, computador, tablet), e os dados só serão usados para fins científicos.

Importa referir que não há respostas certas ou erradas para as questões formuladas, e a sua participação é estritamente voluntária. As respostas serão anónimas e garantimos a confidencialidade e proteção da privacidade dos dados recolhidos.

A duração prevista de preenchimento do questionário será de aproximadamente 15 minutos.

Em caso de dúvidas, estarei disponível pelo e-mail gabrielaacirino@gmail.com

Desde já, agradeço a sua disponibilidade e colaboração!

Consentimento informado

Declaro que tomei conhecimento dos objetivos do estudo e estou esclarecido(a) e em condições de participar de livre vontade. Estou consciente de que as respostas que darei serão anónimas e que será garantido o princípio da confidencialidade e proteção da privacidade dos dados recolhidos.

Sim Não

O presente questionário foi preenchido com a ajuda de terceiros?

Sim Não

I - Caracterização Sociodemográfica

Nesta secção, pretende-se realizar uma breve caracterização sociodemográfica da população em estudo. Nas questões de escolha múltipla, assinale, por favor, com um **(X)** a opção que melhor reflete a sua escolha.

1. Idade: _____ (anos)

2. Sexo:

() Feminino

() Masculino

3. Nacionalidade: _____

4. Estado Civil:

() Solteiro(a)

() Casado(a)

() União de fato

() Separado(a)

() Divorciado(a)

() Viúvo(a)

5. Escolaridade:

() Nenhum grau

() 1º Ciclo do Ensino Básico (até à antiga 4ª classe)

() 2º Ciclo (antigo Ciclo preparatório)

() 3º Ciclo (9º ano)

() Secundário (12º ano)

() Licenciatura

() Mestrado

() Doutoramento

6. Contando consigo, quantas pessoas fazem parte do seu agregado familiar?

_____ pessoa(s)

7. Quem vive consigo?

- Vive só
- Vive com o cônjuge
- Vive com o cônjuge e com filho(s)
- Vive com irmão(s)
- Vive com filho(s)
- Vive com filho(s) e com os pais
- Vive com filho(s) e com neto(s)
- Vive com neto(s)

8. Qual das seguintes descrições reflete o que sente relativamente ao rendimento do agregado familiar?

- O rendimento atual permite viver confortavelmente
- O rendimento atual dá para viver
- É difícil viver com o rendimento atual
- É muito difícil viver com o rendimento atual
- Não sabe/Não responde

9. Qual a sua situação face ao trabalho?

- Reformado(a)
- Reformado(a) mas continua a trabalhar
- Trabalhador(a)

10. Indique, por favor, qual é/ou era a sua profissão:

II - Utilização das tecnologias digitais

Nesta secção pretende-se identificar as tecnologias digitais que os inquiridos utilizam e o uso que fazem delas.

11. Que tecnologia digital utiliza? Assinale, por favor, com um **(X)** as opções que melhor refletem a sua escolha.

- () Smartphone (telemóvel)
- () Computador (de mesa ou portátil)
- () Tablet

12. Que tecnologia digital, costuma utilizar no dia a dia para falar com a família e amigos? Assinale, por favor, com um **(X)** as opções que melhor refletem a sua escolha.

- () Smartphone (telemóvel)
- () Computador (de mesa ou portátil)
- () Tablet

13. Quanto tempo diário dedica ao uso da tecnologia digital?

_____ (horas)

14. Em qual ou quais destes locais consegue aceder à Internet? Assinale, por favor, com um

(X) as opções que melhor refletem a sua escolha.

- () Em casa (wi-fi)
- () Durante as deslocações (dados móveis)
- () Em qualquer outro local (como um restaurante ou em casa de amigos)

15. Que rede social utiliza? Assinale, por favor, com um **(X)** as opções que melhor refletem a sua escolha.

- () Facebook
- () TikTok
- () Messenger
- () Outra(s)
- () WhatsApp
- () Instagram

16. Com que frequência utiliza as **redes sociais** (Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram ou TikTok) para os seguintes fins? Assinale, por favor, com um **(X)**, tendo em conta às opções que melhor refletem a sua escolha.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Falar com o(s) filho(s)					
Falar com o(s) neto(s)					
Falar com os amigos					
Fazer videochamada com o(s) filho(s)					
Fazer videochamada com o(s) neto(s)					
Fazer videochamada com o(s) amigo(s)					
Ver fotografias e vídeos					
Partilhar conteúdos (fotos, vídeos, etc..)					
Ler notícias					
Obter informações					

17. Com que frequência utiliza o **smartphone** (telemóvel) para as seguintes atividades? **Se não utiliza o smartphone, assinale, por favor, com um (X) a opção nunca em todas as atividades.**

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Fazer chamada					
Ler mensagens					
Enviar mensagens					
Ler e-mails					
Enviar e-mails					
Fazer videochamada					
Utilizar o Facebook					
Utilizar o Messenger					
Utilizar o WhatsApp					
Utilizar o Instagram					
Utilizar o TikTok					
Usar motores de busca(ex.Google) para obter informações					
Entretenimento					
Outra(s) atividade(s)					

18. Com que frequência utiliza o **computador** (de mesa ou portátil) para as seguintes atividades? **Se não utiliza o computador, assinale, por favor, com um (X) a opção nunca em todas as atividades.**

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Ler e-mails					
Enviar e-mails					
Fazer videochamada					
Utilizar o Facebook					
Utilizar o Messenger					
Utilizar o WhatsApp					
Utilizar o Instagram					
Utilizar o TikTok					
Usar motores de busca (ex.Google) para obter informações					
Entretenimento					
Outra(s) atividade(s)					

19. Com que frequência utiliza o **tablet** para as seguintes atividades? **Se não utiliza o tablet, assinale, por favor, com um (X) a opção nunca em todas as atividades.**

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Fazer chamada					
Ler mensagens					
Enviar mensagens					
Ler e-mails					
Enviar e-mails					
Fazer videochamada					
Utilizar o Facebook					
Utilizar o Messenger					
Utilizar o WhatsApp					
Utilizar o Instagram					
Utilizar o TikTok					
Usar motores de busca (ex.Google) para obter informações					
Entretenimento					
Outra(s) atividade(s)					

20. Com que frequência utiliza as tecnologias digitais (smartphone, computador ou tablet) para exercer a **cidadania digital**? Assinale, por favor, com um **(X)**, tendo em conta às opções que melhor refletem a sua escolha.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Aceder ao Serviço Nacional de Saúde (SNS)					
Aceder ao portal das finanças					
Aceder à Segurança Social Direta					
Aplicação do banco					

21. Para além dos serviços acima mencionados, queira, por favor, referir outros serviços a que acede a partir das tecnologias digitais.

III – Fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais

Nesta secção pretende-se identificar os fatores que influenciam a utilização das tecnologias digitais, nomeadamente os **facilitadores**, **benefícios** e **barreiras**.

22. Indique, por favor, o **grau de importância** dos seguintes **facilitadores** na utilização das tecnologias digitais. Assinale, por favor, com um **(X)**, tendo em conta às opções que melhor refletem a sua escolha.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Não sabe
Utilidade no dia a dia					
Facilidade na utilização					
Apoio da família					
Apoio dos amigos					
Utilização constante					

23. Para além dos **facilitadores** mencionados acima, queira, por favor, mencionar outros que considera relevantes.

24. Indique, por favor, o **grau de importância** dos seguintes **benefícios** na utilização das tecnologias digitais na sua vida quotidiana. Assinale, por favor, com um **(X)**, tendo em conta às opções que melhor refletem a sua escolha.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Não sabe
Melhoria na qualidade de vida					
Promoção da inclusão digital					
Ajuda na interação social					
Promoção da autonomia					
Redução do isolamento					
Aumento do acesso a informação					
Promoção do exercício da cidadania (acesso ao SNS, Finanças, Segurança Social)					
Promoção do entretenimento					

25. Para além dos **benefícios** mencionados acima, queira, por favor, mencionar outros que considera relevantes.

26. Indique, por favor, o **grau de importância** das seguintes **barreiras** na utilização das tecnologias digitais. Assinale, por favor, com um **(X)**, tendo em conta às opções que melhor refletem a sua escolha.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Não sabe
Design dos dispositivos					
Custos associados à utilização					
Falta de confiança nas próprias habilidades					
Tempo para realizar as atividades					
Acessibilidade (tamanho da letra; cor de fundo; vibração)					
Tamanho do ecrã dos dispositivos					
Destreza no uso do teclado					
Destreza no uso do rato					
Destreza ao toque no ecrã					
Dificuldade em memorizar as indicações para utilizar as tecnologias					
Privacidade					

27. Para além das **barreiras** mencionadas acima, queira, por favor, mencionar outras que considera relevantes.

Gostaria de fazer alguma observação, comentário ou propostas?

Grata pela sua disponibilidade e colaboração!

Apêndice C – Monitorização - Pré-teste do Inquérito por Questionário

Tabela 3 - Monitorização - Pré-teste do Inquérito por questionário

Monitorização Pré- teste Questionário				
Data	Sexo	Idade	Local	Observações e Sugestões de melhoria
27.05.2024	Feminino	78	Fundação LIGA	O tamanho da letra estava bom. Dificuldade em assinalarem as tecnologias e redes sociais que utilizam na tabela (questões 11, 12 e 15).
27.05.2024	Feminino	85	Fundação LIGA	
28.05.2024	Feminino	77	Fundação LIGA	O tamanho da letra estava bom, mas teve dificuldade em assinalar as tecnologias e redes sociais que utiliza na tabela (questões 11, 12 e 15) e a sugestão foi alterar para questões de escolha múltipla. Na questão 16, sugestão para colocar exemplo sobre “partilhar conteúdos” e na questão 24, colocar exemplos sobre “cidadania digital”.
31.05.2024	Feminino	74	Fundação LIGA	Sugestão para colocar as cores mais fortes nas tabelas, de forma a não saltar nenhuma linha

Fonte: elaboração própria

Apêndice D – Consentimento informado – Pré-teste do Inquérito por Questionário

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

O presente estudo surge no âmbito da conclusão do Mestrado em Gerontologia Social, ministrado no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – ISCSP.

O estudo é realizado pela aluna Gabriela Cirino (gabrielaacirino@gmail.com), aluna do segundo ano do Mestrado em Gerontologia Social, com a orientação da Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara e coorientação do Professor Henrique Gil.

O objetivo central do estudo é analisar os fatores que influenciam a utilização das Tecnologias Digitais pelas pessoas com 65+ anos residentes na Freguesia da Ajuda.

A participação neste estudo é estritamente **voluntária**. Os seus dados pessoais serão processados pela aluna Gabriela Cirino, que está vinculada ao dever de manter a confidencialidade, assegurando o anonimato de todos os participantes e serão eliminados 3 anos após a conclusão do estudo.

Para além de ser confidencial, tem total liberdade para decidir se deseja ou não participar. Se optar por participar, pode interromper a sua participação e retirar o seu consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais a qualquer momento, sem a necessidade de justificar a decisão.

Declaro ter compreendido os objetivos de quanto me foi proposto, tive a oportunidade de fazer as perguntas relacionadas com o presente estudo e obtive respostas esclarecedoras para todas elas. Desta forma, **aceito** participar na fase do pré-teste do inquérito por questionário e autorizo a utilização dos meus dados pessoais, confiando que serão utilizados para este estudo garantindo a confidencialidade e anonimato

SIM NÃO

Nome: _____

Assinatura: _____

_____ (local), ____/____/____ (data)

Anexos

Anexo A – Atividades desenvolvidas na Universidade Sénior da Ajuda e Casa da Cultura e do Bem-Estar


Figura 5 - Horário do ano letivo 2024/2025 da Universidade Sénior da Ajuda

Horário 2024/2025		
2ª FEIRA	DISCIPLINA	SALA / LOCAL
10H00 - 11H00	ZUMBA	CDA
11H00 - 12H00	DANÇAS DE SALÃO	CDA
10H00 - 12H30	CAVAQUINHOS	7
11H30 - 12H30	FALAR DIREITO (15 EM 15 DIAS - 1 E 3 SEMANA) (N)	5
14H00 - 15H30	CANTARES	5
14H30 - 16H00	FRANCÊS	1
14H30 - 16H30	COSTURA CRIATIVA (N)	7
3ª FEIRA	DISCIPLINA	SALA / LOCAL
09H00 - 09H50	MOBILIDADE E DESPORTO - TURMA A	CDA
10H00 - 10H50	MOBILIDADE E DESPORTO - TURMA B	CDA
10H00 - 11H00	ARQUEOLOGIA	6
11H00 - 12H30	INGLÊS 1 - NÍVEL BÁSICO	5
11H00 - 12H30	HISTÓRIA DAS ARTES	6
14H30 - 16H00	HISTÓRIA UNIVERSAL	6
14H30 - 16H00	HOMEM, QUE BICHO É ESTE (15 EM 15 DIAS)	5
15H00 - 15H50	YOGA EXTRA SUAVE	CDA
16H00 - 16H50	YOGA	CDA
4ª FEIRA	DISCIPLINA	SALA / LOCAL
09H00 - 10H00	PILATES	CDA
10H00 - 10H50	DANÇA FITNESS	CDA
09H30 - 10H30	ALEMÃO 1	5
10H30 - 12H00	ALEMÃO 2	5
11H00 - 12H30	ITALIANO (N)	6
14H30 - 15H30	MATEMÁTICA	5
14H30 - 16H30	REDES SOCIAIS - NIVEL 1	6
5ª FEIRA	DISCIPLINA	SALA / LOCAL
09H00 - 09H50	MOBILIDADE E DESPORTO - TURMA A	CDA
10H00 - 10H50	MOBILIDADE E DESPORTO - TURMA B	CDA
11H00 - 12H00	PILATES	CDA
11H00 - 12H30	INGLÊS 2	5
11H00 - 12H30	FILOSOFIA NATURAL	6
11H00 - 11H50	YOGA	CDA
14H15 - 16H50	PINTURA E ARTES DECORATIVAS	7
14H30 - 16H00	ESPAÑHOL - AGUARDA COLOCAÇÃO	4
14H30 - 16H00	REDES SOCIAIS E NOVAS TECNOLOGIAS - NIVEL 2	5
6ª FEIRA	DISCIPLINA	SALA / LOCAL
09H00 - 10H00	MOBILIDADE E DESPORTO - CAMINHADA	AR LIVRE/CDA
10H00 - 10H50	DANÇA FITNESS	CDA
10H00 - 12H30	FOTOGRAFIA - DISCIPLINA MENSAL	4
10H00 - 12H30	CAVAQUINHOS	7
10H30 - 12H00	ANATOMIA *	5
10H30 - 12H00	CULTURA GERAL	5
14H00 - 15h00	SAÚDE E BEM-ESTAR (POR MARCAÇÃO)	5
14H30 - 17H00	VER LISBOA (15 A 15 DIAS)	VISITAS ESTUDO

* anatomia: TODO MÊS DE OUTUBRO E DEPOIS 1ª sexta-feira de cada mês / Cultura geral : retantes sextas-feiras

Fonte: Documento disponibilizado pelo Coordenador da Universidade Sénior da Ajuda

Figura 6 - Atividades na Casa da Cultura e do Bem-Estar



**ACTIVIDADES
CASA DA CULTURA**

ANO LETIVO 2023-2024

CASA DA CULTURA

Calçada da Ajuda, 234, Pátio do Bonfim, porta 12 1300-012

SEGUNDA-FEIRA → CLUBE DE COSTURA 10h00 - 11h30 VIOLA 18h00-20h00	TERÇA-FEIRA PEDICURE MEDICINAL primeira e terceira de 3ª feira cada mês FOTOGRAFIA E VÍDEO 10h00-12h00 COSTURA CRIATIVA 14h00-16h00	CROCHET & TRICÔ 14h30 - 16h30 QUARTA-FEIRA PINTURA 09h30 - 11h00 → TELEMÓVEIS E APLICAÇÕES (Apps) 10h00-12h00 ARRAIÓLOS 14h30 - 16h30 QUINTA-FEIRA ACUPUNCTURA (por marcação)	MANUALIDADES 14h30-15h30 → TELEMÓVEIS E APLICAÇÕES (Apps) 15h00-17h00 SEXTA-FEIRA MASSAGENS / TERAPIAS NATURAIS (por marcação) → INFORMÁTICA Iniciados 15h00-16h30 SÁBADO VIOLA 15h00-17h00
---	---	---	---

CASALINHO VERDE

Rua Roy Campbell, Escola Básica Professor Homero Serpa, 1300-504

SEGUNDA-FEIRA GINÁSTICA RECREATIVA 15h30-16h30 TERÇA-FEIRA YOGA 09h30-10h30	GINÁSTICA RECREATIVA 16h30-17h30 BALLET 3-5 anos 17h20-18h00 -6 anos 18h00-19h00 Adultos 19h00-20h00	GINÁSTICA TERAPÉUTICA 17h30-19h30 QUINTA-FEIRA YOGA 09h30-10h30 → GINÁSTICA RECREATIVA 16h30-17h30	BALLET 3-5 anos 17h20-18h00 > 6 anos 18h00-19h00 Adultos 19h00-20h00 GINÁSTICA TERAPÉUTICA 17h30-19h30
--	--	--	--

ATIVIDADES CASA DA CULTURA | ANO LETIVO 2023-2024

OFICINA DAS ARTES

Rua Cabo Manuel Leitão, nº 1, 1300-110

SEGUNDA-FEIRA PSICOTERAPIA (por marcação) TAI-CHI (Meditação e Relaxamento)* 10h15-11h15 → ESCOLA DE FADO 16h30-19h00 YOGA 19h00-20h00 TERÇA-FEIRA OSTEOPATIA (por marcação) TAI-CHI (Meditação e Relaxamento)* 10h15-11h15 ESCOLA DE FADO 14h00-16h30 VIOLA DE FADO 3ª feira 16h30-18h30 QUARTA-FEIRA TERAPIA BOWEN (por marcação) TAI-CHI (Meditação e Relaxamento)* 10h15-11h15	INGLÊS Everyday Grammar 15h00-15h30 Everyday Conversation 15h30-16h30 YOGA 19h00-20h00 QUINTA-FEIRA TAI-CHI (Meditação e Relaxamento)* 10h15-11h15 ACUPUNCTURA INTEGRATIVA (por marcação) CANTE ALENTEJANO 17h00-18h30 SEXTA-FEIRA TAI-CHI (Meditação e Relaxamento)* 10h15-11h15 YOGA 19h00-20h00 SÁBADO TEATRO 14h00-17h00
---	---

*no Jardim Botânico da Ajuda caso as condições climáticas o permitam

ATIVIDADES CASA DA CULTURA | ANO LETIVO 2023-2024

BAIRRO 2 DE MAIO AZUL

Rua Pinto Quartim 1300-100

SEGUNDA-FEIRA DANÇA CONTEMPORÂNEA/ JAZZ > 10 anos 18h00-19h00 > 16 anos 19h00-20h00 TERÇA-FEIRA ALFABETIZAÇÃO 17h30-18h30 QUARTA-FEIRA GINÁSTICA RECREATIVA 16h00-17h00 DANÇA CONTEMPORÂNEA/ JAZZ > 10 anos 18h00-19h00 > 16 anos 19h00-20h00 SEXTA-FEIRA GINÁSTICA RECREATIVA 16h00-17h00
--

PAVILHÃO MULTIUSOS

Rua Alfredo da Silva, nº 12B 1300-040

SEGUNDA-FEIRA → INFORMÁTICA AVANÇADA 18h30-19h30 DANÇAS TRADICIONAIS 16h00-17h00 DANÇA TERAPÉUTICA E PRÁTICAS MEDITATIVAS 19h00-20h00 DANCE FITNESS 19h00-20h00	TERÇA-FEIRA PILATES 10h00-11h00 GINÁSTICA RECREATIVA 15h00-16h00 → INFORMÁTICA 15h30-19h00 CLUBE DE CAMINHADA 19h00-20h00 DANÇAS LATINAS 19h00-20h00	QUARTA-FEIRA DANCE FITNESS 19h00-20h00 QUINTA-FEIRA PILATES 10h00-11h00 GINÁSTICA RECREATIVA 15h00-16h00 → INFORMÁTICA 15h30-19h00	SEXTA-FEIRA → DANÇAS TRADICIONAIS 16h00-17h00 AERÓBICA 19h00-20h00 SÁBADO ACULTURAR COM RITMOS / BANDA DA AJUDA 10h00-13h00 CLUBE DE CAMINHADA* 10h00-13h00 * Encontro no Monsanto
--	--	---	--

GINÁSIO - antigo mercado do peixe

R. Sub-Chefe João Teodoro 3, 1300-110

SEGUNDA-FEIRA → GINÁSTICA 09h00-10h00 JIU JITSU > 6 anos 19h00-20h00 ADULTOS 20h00-21h30	TERÇA-FEIRA → GINÁSTICA 09h00-10h00 ESGRIMA LUSITANA/ JOGO DO PAU 18h30-20h00 SEXTA-FEIRA GINÁSTICA 09h00-10h00	JIU JITSU > 6 anos 19h00-20h00 ADULTOS 20h00-21h30 SEXTA-FEIRA GINÁSTICA 09h00-10h00	ESGRIMA LUSITANA/ JOGO DO PAU 18h30-20h00 JIU JITSU Adultos 20h00-21h30
---	---	---	---

Fonte: Documento disponibilizado pela Coordenadora da Casa da Cultura e do Bem-Estar

Anexo B - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do Computador

Tabela 4 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Idade

Tabela de Contingência: Idade x Computador				
Idade_2	Computador			
		Não	Sim	Total
65-74	Contagem	23	28	51
	Contagem Esperada	26.0	25.0	51.0
	% em Idade_2	45.1%	54.9%	100.0%
	% do Total	23.0%	28.0%	51.0%
	Resíduos ajustados	-1.2	1.2	
75-84	Contagem	17	20	37
	Contagem Esperada	18.9	18.1	37.0
	% em Idade_2	45.9%	54.1%	100.0%
	% do Total	17.0%	20.0%	37.0%
	Resíduos ajustados	-.8	.8	
85-92	Contagem	11	1	12
	Contagem Esperada	6.1	5.9	12.0
	% em Idade_2	91.7%	8.3%	100.0%
	% do Total	11.0%	1.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	3.0	-3.0	
Total	Contagem	51	49	100
	Contagem Esperada	51.0	49.0	100.0
	% em Idade_2	51.0%	49.0%	100.0%
	% do Total	51.0%	49.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	9.030 ^a	2	.011
Razão de verossimilhança	10.446	2	.005
Associação Linear por Linear	5.160	1	.023
N de Casos Válidos	100		
a. 0 células (0.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 5.88.			

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Tabela 5 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Escolaridade

Tabela de Contingência: Escolaridade x Computador				
Escolaridade_2	Computador			
		Não	Sim	Total
Nenhum grau/1º Ciclo	Contagem	33	9	42
	Contagem Esperada	21.4	20.6	42.0
	% em Escolaridade_2	78.6%	21.4%	100.0%
	% do Total	33.0%	9.0%	42.0%
	Resíduos ajustados	4.7	-4.7	
2º Ciclo/3º Ciclo	Contagem	15	10	25
	Contagem Esperada	12.8	12.3	25.0
	% em Escolaridade_2	60.0%	40.0%	100.0%
	% do Total	15.0%	10.0%	25.0%
	Resíduos ajustados	1.0	-1.0	
Secundário	Contagem	2	10	12
	Contagem Esperada	6.1	5.9	12.0
	% em Escolaridade_2	16.7%	83.3%	100.0%
	% do Total	2.0%	10.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	-2.5	2.5	
Ensino Superior	Contagem	1	20	21
	Contagem Esperada	10.7	10.3	21.0
	% em Escolaridade_2	4.8%	95.2%	100.0%
	% do Total	1.0%	20.0%	21.0%
	Resíduos ajustados	-4.8	4.8	
Total	Contagem	51	49	100
	Contagem Esperada	51.0	49.0	100.0
	% em Escolaridade_2	51.0%	49.0%	100.0%
	% do Total	51.0%	49.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	37.213 ^a	3	<.001
Razão de verossimilhança	42.440	3	<.001
Associação Linear por Linear	35.781	1	<.001
N de Casos Válidos	100		
a. 0 células (0.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 5.88.			

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Tabela 6 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Computador e Rendimento

Tabela de Contingência: Rendimento x Computador				
Rendimento agregado_2	Computador			
		Não	Sim	Total
O rendimento atual permite viver confortavelmente/ O rendimento atual dá para viver	Contagem	20	34	54.0
	Contagem Esperada	25.2	28.8	54.0
	% em Rendimento Agregado_2	37.0%	63.0%	100.0%
	% do Total	22.7%	38.6%	61.4%
	Resíduos ajustados	-2.3	2.3	
É difícil/Muito difícil viver com o rendimento atual	Contagem	21	13	34
	Contagem Esperada	15.8	18.2	34.0
	% em Rendimento Agregado_2	61.8%	38.2%	100.0%
	% do Total	23.9%	14.8%	38.6%
	Resíduos ajustados	2.3	-2.3	
Total	Contagem	41	47	88
	Contagem Esperada	41.0	47.0	88.0
	% em Rendimento Agregado_2	46.6%	53.4%	100.0%
	% do Total	46.6%	53.4%	100.0%

Testes Qui-quadrado					
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	5.127 ^a	1	.024		
Correção de continuidade ^b	4.181	1	.041		
Razão de verossimilhança	5.162	1	.023		
Teste Exato de Fisher				.029	.020
Associação Linear por Linear	5.068	1	.024		
N de Casos Válidos	88				
a. O células (0.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 15.84.					
b. Computado apenas para uma tabela 2x2					

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo C - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização da Internet

Tabela 7 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização da Internet (durante deslocações) e Escolaridade

Tabela de Contingência: Escolaridade x Durante as deslocações (Internet)				
Escolaridade_2	Durante deslocações - Internet			
		Não	Sim	Total
Nenhum grau/1º Ciclo	Contagem	26	16	42
	Contagem Esperada	19.7	22.3	42.0
	% em Escolaridade_2	61.9%	38.1%	100.0%
	% do Total	26.0%	16.0%	42.0%
	Resíduos ajustados	2.5	-2.5	
2º Ciclo/3º Ciclo	Contagem	13	12	25
	Contagem Esperada	11.8	13.3	25.0
	% em Escolaridade_2	52.0%	48.0%	100.0%
	% do Total	13.0%	12.0%	25.0%
	Resíduos ajustados	.6	-.6	
Secundário	Contagem	5	7	12
	Contagem Esperada	5.6	6.4	12.0
	% em Escolaridade_2	41.7%	58.3%	100.0%
	% do Total	5.0%	7.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	-.4	.4	
Ensino Superior	Contagem	3	18	21
	Contagem Esperada	9.9	11.1	21.0
	% em Escolaridade_2	14.3%	85.7%	100.0%
	% do Total	3.0%	18.0%	21.0%
	Resíduos ajustados	-3.4	3.4	
Total	Contagem	47	53	100
	Contagem Esperada	47.0	53.0	100.0
	% em Escolaridade_2	47.0%	53.0%	100.0%
	% do Total	47.0%	53.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	13.156 ^a	3	.004
Razão de verossimilhança	14.306	3	.003
Associação Linear por Linear	12.398	1	<.001
N de Casos Válidos	100		

a. 0 células (0.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 5.64.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Tabela 8 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização da Internet (em qualquer local) e Escolaridade

Tabela de Contingência: Escolaridade x Em qualquer local (Internet)				
Escolaridade_2	Em qualquer local - Internet			
		Não	Sim	Total
Nenhum grau/1º Ciclo	Contagem	38	4	42
	Contagem Esperada	31.5	10.5	42.0
	% em Escolaridade_2	90.5%	9.5%	100.0%
	% do Total	38.0%	4.0%	42.0%
	Resíduos ajustados	3.0	-3.0	
2º Ciclo/3º Ciclo	Contagem	21	4	25
	Contagem Esperada	18.8	6.3	25.0
	% em Escolaridade_2	84.0%	16.0%	100.0%
	% do Total	21.0%	4.0%	25.0%
	Resíduos ajustados	1.2	-1.2	
Secundário	Contagem	8	4	12
	Contagem Esperada	9.0	3.0	12.0
	% em Escolaridade_2	66.7%	33.3%	100.0%
	% do Total	8.0%	4.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	-.7	.7	
Ensino Superior	Contagem	8	13	21
	Contagem Esperada	15.8	5.3	21.0
	% em Escolaridade_2	38.1%	61.9%	100.0%
	% do Total	8.0%	13.0%	21.0%
	Resíduos ajustados	-4.4	4.4	
Total	Contagem	75	25	100
	Contagem Esperada	75.0	25.0	100.0
	% em Escolaridade_2	75.0%	25.0%	100.0%
	% do Total	75.0%	25.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	22.143 ^a	3	<.001
Razão de verossimilhança	20.880	3	<.001
Associação Linear por Linear	20.453	1	<.001
N de Casos Válidos	100		

a. 0 células (12,5%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 3,00.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo D - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização das Redes Sociais

Tabela 9 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização do Instagram e Idade

Tabela de Contingência: Idade x Instagram				
Idade_2	Instagram			
		Não	Sim	Total
65-74	Contagem	31	20	51
	Contagem Esperada	37.7	13.3	51.0
	% em Idade_2	60.8%	39.2%	100.0%
	% do Total	31.0%	20.0%	51.0%
	Resíduos ajustados	-3.1	3.1	
75-84	Contagem	32	5	37
	Contagem Esperada	27.4	9.6	37.0
	% em Idade_2	86.5%	13.5%	100.0%
	% do Total	32.0%	5.0%	37.0%
	Resíduos ajustados	2.2	-2.2	
85-92	Contagem	11	1	12
	Contagem Esperada	8.9	3.1	12.0
	% em Idade_2	91.7%	8.3%	100.0%
	% do Total	11.0%	1.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	1.5	-1.5	
Total	Contagem	74	26	100
	Contagem Esperada	74.0	26.0	100.0
	% em Idade_2	74.0%	26.0%	100.0%
	% do Total	74.0%	26.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	9.575 ^a	2	.008
Razão de verossimilhança	10.111	2	.006
Associação Linear por Linear	8.452	1	.004
N de Casos Válidos	100		

a. 1 células (16,7%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 3,12.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo E - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização das Redes Sociais para diversas atividades

Tabela 10 - Cruzamento entre as variáveis: Utilização Rede Social (ler notícias) e Rendimento

Tabela de Contingência: Rendimento x Ler Notícias (Redes Sociais)					
Rendimento agregado_2	Ler notícias – Redes Sociais				
		Nunca	Raramente/ Às vezes	Frequentemente/Muito frequentemente	Total
O rendimento atual permite viver confortavelmente/ O rendimento atual dá para viver	Contagem	9	14	30	53
	Contagem Esperada	13.4	15.8	23.8	53.0
	% em Rendimento Agregado_2	17.0%	26.4%	56.6%	100.0%
	% do Total	10.3%	16.1%	34.5%	60.9%
	Resíduos ajustados	-2.2	-.9	2.8	
É difícil/Muito difícil viver com o rendimento atual	Contagem	13	12	9	34
	Contagem Esperada	8.6	10.2	15.2	34.0
	% em Rendimento Agregado_2	38.2%	35.3%	26.5%	100.0%
	% do Total	14.9%	13.8%	10.3%	39.1%
	Resíduos ajustados	2.2	.9	-2.8	
Total	Contagem	22	26	39	87
	Contagem Esperada	22.0	26.0	39.0	87.0
	% em Rendimento Agregado_2	25.3%	29.9%	44.8%	100.0%
	% do Total	25.3%	29.9%	44.8%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	8.442 ^a	2	.015
Razão de verossimilhança	8.632	2	.013
Associação Linear por Linear	8.155	1	.004
N de Casos Válidos	87		

a. 0 células (.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 8,60.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo F - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do Smartphone para diversas atividades

Tabela 11 - Cruzamento entre as variáveis: Entretenimento (Smartphone) e Escolaridade

Tabela de Contingência_ Escolaridade X Entretenimento (Smartphone)					
Escolaridade_2	Entretenimento – Smartphone				
		Nunca	Raramente/ Às vezes	Frequentemente/ Muito frequentemente	Total
Nenhum grau/1º Ciclo	Contagem	27	7	8	42
	Contagem Esperada	18.1	10.1	13.9	42.0
	% em Escolaridade_2	64.3%	16.7%	19.0%	100.0%
	% do Total	27.0%	7.0%	8.0%	42.0%
	Resíduos ajustados	3.7	-1.5	-2.5	
2º Ciclo/3º Ciclo	Contagem	8	7	10	25
	Contagem Esperada	10.8	6.0	8.3	25.0
	% em Escolaridade_2	32.0%	28.0%	40.0%	100.0%
	% do Total	8.0%	7.0%	10.0%	25.0%
	Resíduos ajustados	-1.3	.5	.9	
Secundário	Contagem	4	5	3	12
	Contagem Esperada	5.2	2.9	4.0	12.0
	% em Escolaridade_2	33.33%	41.7%	25.0%	100.0%
	% do Total	4.0%	5.0%	3.0%	12.0%
	Resíduos ajustados	-.7	1.5	-.6	
Ensino Superior	Contagem	4	5	12	21
	Contagem Esperada	9.0	5.0	6.9	21.0
	% em Escolaridade_2	19.0%	23.8%	57.1%	100.0%
	% do Total	4.0%	5.0%	12.0%	21.0%
	Resíduos ajustados	-2.5	.0	2.6	
Total	Contagem	43	24	33	100
	Contagem Esperada	43.0	24.0	33.0	100.0
	% em Escolaridade_2	43.0%	24.0%	33.0%	100.0%
	% do Total	43.0%	24.0%	33.0%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	17.651 ^a	6	.007
Razão de verossimilhança	17.492	6	.008
Associação Linear por Linear	11.977	1	<.001
N de Casos Válidos	100		

a. 2 células (16,7%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 2,88.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo G - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Utilização do Computador para diversas atividades

Tabela 12 - Cruzamento entre as variáveis: Ler e-mail (Computador) e Rendimento

Tabela de Contingência: Rendimento x Ler e-mail (Computador)					
Rendimento agregado_2	Ler e-mails - Computador				
		Nunca	Raramente/ Às vezes	Frequentemente/Muito frequentemente	Total
O rendimento atual permite viver confortavelmente/ O rendimento atual dá para viver	Contagem	24	9	21	54
	Contagem Esperada	27.6	11.0	15.3	54.0
	% em Rendimento Agregado_2	44.4%	16.7%	38.9%	100.0%
	% do Total	27.3%	10.2%	23.9%	61.4%
	Resíduos ajustados	-1.6	-1.1	2.7	
É difícil/Muito difícil viver com o rendimento atual	Contagem	21	9	4	34
	Contagem Esperada	17.4	7.0	9.7	34.0
	% em Rendimento Agregado_2	61.8%	26.5%	11.8%	110.0%
	% do Total	23.9%	10.2%	4.5%	38.6%
	Resíduos ajustados	1.6	1.1	-2.7	
Total	Contagem	45	18	25	88
	Contagem Esperada	45.0	18.0	25.0	88.0
	% em Rendimento Agregado_2	51.1%	20.5%	28.4%	100.0%
	% do Total	51.1%	20.5%	28.4%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	7.607 ^a	2	.022
Razão de verossimilhança	8.289	2	.016
Associação Linear por Linear	5.478	1	.019
N de Casos Válidos	88		

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 6,95.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Tabela 13 - Cruzamento entre as variáveis: Facebook (Computador) e Rendimento

Tabela de Contingência: Rendimento x Facebook (Computador)					
Rendimento agregado_2	Facebook - Computador				Total
		Nunca	Raramente/ Às vezes	Frequentemente/Muito frequentemente	
O rendimento atual permite viver confortavelmente/ O rendimento atual dá para viver	Contagem	37	4	13	37
	Contagem Esperada	38.0	8.0	8.0	54.0
	% em Rendimento Agregado_2	68.5%	7.4%	24.1%	100.0%
	% do Total	42.0%	4.5%	14.8%	61.4%
	Resíduos ajustados	-.5	-2.5	3.1	
É difícil/Muito difícil viver com o rendimento atual	Contagem	25	9	0	34
	Contagem Esperada	24.0	5.0	5.0	34.0
	% em Rendimento Agregado_2	73.5%	26.5%	0.0%	100.0%
	% do Total	28.4%	10.2%	0.0%	38.6%
	Resíduos ajustados	.5	2.5	-3.1	
Total	Contagem	62	13	13	88
	Contagem Esperada	62.0	13.0	13.0	88.0
	% em Rendimento Agregado_2	70.5%	14.8%	14.8%	100.0%
	% do Total	70.5%	14.8%	14.8%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	13.392 ^a	2	.001
Razão de verossimilhança	17.747	2	<.001
Associação Linear por Linear	3.218	1	.073
N de Casos Válidos	88		

a. 0 células (0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 5,02.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo H - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância dos Facilitadores na utilização das tecnologias digitais

Tabela 14 – Cruzamento entre as variáveis: Apoio dos amigos (Facilitador) e Rendimento

Tabela de Contingência: Rendimento x Apoio dos Amigos (Facilitador)				
Rendimento agregado_2	Apoio dos amigos – Facilitador			
		Nada/Pouco importante	Importante/Muito Importante	Total
O rendimento atual permite viver confortavelmente/ O rendimento atual dá para viver	Contagem	13	40	53
	Contagem Esperada	8.7	44.3	53.0
	% em Rendimento Agregado_2	24.5%	75.7%	100.0%
	% do Total	15.3%	47.1%	62.4%
	Resíduos ajustados	2.6	-2.6	
É difícil/Muito difícil viver com o rendimento atual	Contagem	1	31	32
	Contagem Esperada	5.3	26.7	32.0
	% em Rendimento Agregado_2	3.1%	96.9%	100.0%
	% do Total	1.2%	36.5%	37.6%
	Resíduos ajustados	-2.6	2.6	
Total	Contagem	14	71	85
	Contagem Esperada	14.0	71.0	85.0
	% em Rendimento Agregado_2	16.5%	83.5%	100.0%
	% do Total	16.5%	83.5%	100.0%

Testes Qui-quadrado					
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	6.644 ^a	1	.010		
Correção de continuidade ^b	5.179	1	.023		
Razão de verossimilhança	8.105	1	.004		
Teste Exato de Fisher				.014	.008
Associação Linear por Linear	6.566	1	.010		
N de Casos Válidos	85				
a. 0 células (0.0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 5,27.					
b. Computado apenas para uma tabela 2x2					

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo I - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância dos Benefícios na utilização das tecnologias digitais

Tabela 15 – Cruzamento entre as variáveis: Promoção do exercício da Cidadania Digital (Benefício) e Idade

Tabela de Contingência: Idade x Promoção do exercício da Cidadania Digital (Benefício)				
Idade_2	Promoção do exercício da Cidadania Digital - Benefício			
		Nada/Pouco importante	Importante/Muito Importante	Total
65-74	Contagem	6	39	45
	Contagem Esperada	10.8	34.2	45.0
	% em Idade_2	13.3%	86.7%	100.0%
	% do Total	7.6%	49.4%	57.0%
	Resíduos ajustados	-2.6	2.6	
75-84	Contagem	9	18	27
	Contagem Esperada	6.5	20.5	27.0
	% em Idade_2	33.3%	66.7%	100.0%
	% do Total	11.4%	22.8%	34.2%
	Resíduos ajustados	1.4	-1.4	
85-92	Contagem	4	3	7
	Contagem Esperada	1.7	5.3	7.0
	% em Idade_2	57.1%	42.9%	100.0%
	% do Total	5.1%	3.8%	8.9%
	Resíduos ajustados	2.1	-2.1	
Total	Contagem	19	60	79
	Contagem Esperada	19.0	60.0	79.0
	% em Idade_2	24.1%	75.9%	100.0%
	% do Total	24.1%	75.9%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	8.300 ^a	2	.016
Razão de verossimilhança	7.890	2	.019
Associação Linear por Linear	8.170	1	.004
N de Casos Válidos	79		

a. 1 células (16,7%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 1,68.

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário

Anexo J - Tabelas de Contingência e Teste de Qui-quadrado – Grau de Importância das Barreiras na utilização das tecnologias digitais

Tabela 16 – Cruzamento entre as variáveis: Falta de confiança nas próprias habilidades (Barreira) e Escolaridade

Tabela de Contingência_ Escolaridade X Falta de confiança nas próprias habilidades (Barreiras)				
Escolaridade_2	Falta de confiança nas próprias habilidades - Barreiras			
		Nada/Pouco importante	Importante/ Muito importante	Total
Nenhum grau/1º Ciclo	Contagem	6	35	41
	Contagem Esperada	12.3	28.7	41.0
	% em Escolaridade_2	14.6%	85.4%	100.0%
	% do Total	6.2%	36.1%	42.3%
	Resíduos ajustados	-2.8	2.8	
2º Ciclo/3º Ciclo	Contagem	11	13	24
	Contagem Esperada	7.2	16.8	24.0
	% em Escolaridade_2	45.8%	54.2%	100.0%
	% do Total	11.3%	13.4%	24.7%
	Resíduos ajustados	2.0	-2.0	
Secundário	Contagem	3	8	11
	Contagem Esperada	3.3	7.7	11.0
	% em Escolaridade_2	27.3%	72.7%	100.0%
	% do Total	3.1%	8.2%	11.3%
	Resíduos ajustados	-.2	.2	
Ensino Superior	Contagem	9	12	21
	Contagem Esperada	6.3	14.7	21.0
	% em Escolaridade_2	42.9%	57.1%	100.0%
	% do Total	9.3%	12.4%	11.3%
	Resíduos ajustados	1.5	-1.5	
Total	Contagem	29	68	97
	Contagem Esperada	29.0	68.0	97.0
	% em Escolaridade_2	29.9%	70.1%	100.0%
	% do Total	29.9%	70.1%	100.0%

Testes Qui-quadrado			
	Valor	df	Significância Assintótica (Bilateral)
Qui-quadrado de Pearson	9.184 ^a	3	.027
Razão de verossimilhança	9.523	3	.023
Associação Linear por Linear	4.572	1	.032
N de Casos Válidos	97		
a. 1 células (12,5%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 3,29.			

Fonte: elaboração própria, com dados do output SPSS do inquérito por questionário