



APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA ONLINE: um (auto)incremento ao envelhecimento ativo

ONLINE LIFELONG LEARNING: a (self)enhancement to active aging

Sandro Miguel Teles Jorge¹; Andrea Melania Magalhães Sequeira²

CITATION

Jorge, S. M. T., & Sequeira, A. M. M. (2024). Aprendizagem ao longo da vida online: um (auto)incremento ao envelhecimento ativo. *Video Journal of Social and Human Research*, 3(2), 67-77. <http://doi.org/10.18817/vjshr.v3i2.56>

SUBMITTED

03/10/2024

ACCEPTED

14/11/2024

PUBLISHED

31/12/2024

DOI

<http://doi.org/10.18817/vjshr.v3i2.56>

AUTHOR

¹ Doutor em Sustentabilidade Social e Desenvolvimento pela Universidade Aberta de Portugal. Email: sandro.jorge@uab.pt

² Mestra em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Email: andrea.sequeira@uab.pt

RESUMO

O envelhecimento populacional é uma das megatendências demográficas mais significativas e impactantes do século XXI, em que o aumento

da longevidade torna as pessoas mais velhas em contribuintes do desenvolvimento individual e coletivo. A aprendizagem ao longo da vida, mediada por ambientes digitais e em rede, reforça o papel central deste determinante no fomento do envelhecimento ativo e saudável, gerador de oportunidades de participação, segurança e reforço de capacidades biopsicossociais e digitais. Este texto apresenta os resultados do projeto socioeducativo “Oficinas Viver com Vitalidade”, desenvolvido pelos Centros Locais de Aprendizagem da Universidade Aberta, envolvendo participantes seniores e cujo objetivo principal foi avaliar o impacto do projeto na autopromoção do envelhecimento ativo, no estímulo de capacidades intelectuais e o nível de fluência digital. O presente estudo foi suportado pela revisão sistemática da literatura, seguida de inquérito por questionário aplicado ao grupo de participantes (n=21) nas sessões online. Os resultados demonstraram efeitos satisfatórios no processo de aprendizagem, na autopromoção de envelhecimento ativo, no estímulo de capacidades intelectuais e nos índices positivos a nível do desenvolvimento de competências digitais.

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

ABSTRACT

Population aging is one of the most significant and impactful demographic megatrends of the 21st century, where increased longevity turns older individuals into contributors to both individual and collective development. Lifelong learning, facilitated by digital and networked environments, strengthens the central role of this determinant in promoting active and healthy aging, creating opportunities for participation, security, and the enhancement of biopsychosocial and digital capacities. This text presents the results of the socio-educational



project “Living with Vital_age Workshops” (2nd edition), developed by the Local Learning Centers of Universidade Aberta, involving senior participants. The main goal was to evaluate the project’s impact on self-promotion of active aging, the stimulation of intellectual capacities, and the level of digital fluency. The study was supported by a systematic literature review, followed by a questionnaire survey administered to the participant group (n=21) during online sessions. The results showed satisfactory effects on the learning process, self-promotion of active aging, stimulation of intellectual capacities, and positive outcomes in the development of digital skills.

Keywords: active aging; lifelong learning; digital education; digital skills.

INTRODUÇÃO

As sociedades contemporâneas confrontam-se hoje com significativas e disruptivas transições, sobretudo, ao nível estrutural e ao nível conjuntural, destacando-se as mais emergentes, as de natureza ambiental (alterações climáticas), tecnológica (transições digitais) e demográfica (envelhecimento). No contexto deste estudo, é nesta última transição – envelhecimento demográfico – que reside o nosso particular interesse, dada a sua amplitude quantitativa pelo crescente aumento do número de pessoas em processo natural de longevidade, dada a sua complexidade de heterogeneidades implicada nos ciclos de vida individuais e pela necessidade urgente das entidades públicas e privadas, de cariz social, saúde e educativo, concertarem respostas qualificadas, holísticas e sustentáveis.

Tomando em perspetiva quadros mais recentes do envelhecimento demográfico e da influência das Tecnologias Digitais (TD) no segmento populacional mais velho e com base dados demográficos conferidos pelas Nações Unidas (2019), em época pré-COVID 19, na Europa e América da Norte, a

percentagem de pessoas mais velhas com 65 ou mais anos, em 2019, aumentaria de 18% para 29,3%, em 2100. Pese embora, os efeitos colaterais e de significativas perdas biopsicossociais causadas pela pandemia, este grupo populacional, em Portugal, em 2021, atingiu 23,4%, do total da população, de acordo com dados apurados pelo Instituto Nacional de Estatística, através dos Censos 2021 (INE, 2022).

Ademais, a mudança de configuração nas taxas de natalidade e de mortalidade desencadeou a otimização dos sistemas de cuidados de saúde e respostas socioeducativas mais amigáveis das pessoas mais velhas, com enfoques orientadores no âmbito preventivo e capacitador, com o intuito dos indivíduos alcançarem um envelhecimento saudável e sustentável, permitindo ao mesmo tempo obter ganhos de eficácia ao nível das respostas e serviços de cuidados, através de fatores como a participação social e de qualidade de vida (Lindsey-Brett et al., 2019).

Não obstante, a ligação à Internet continua a ser uma florescente tendência da sociedade portuguesa, verificando-se uma taxa de acesso à Internet em casa de 89,0% (INE, 2023). Embora a probabilidade de acesso à Internet tenda a diminuir em faixas etárias mais velhas, o fosso digital geracional encontra-se a ser progressivamente reduzido pelo aumento da interação com as TD, sobretudo pela maior interatividade das novas vagas de pessoas mais velhas. No entanto, a exclusão digital continua a afetar a população mais envelhecida, como demonstram os dados do inquérito de utilização em Tecnologias de Informação e Comunicação, realizado pelo INE em 2023, onde 18,5% dos utilizadores portugueses, pertencentes ao grupo etário



65-74 anos, detêm competências digitais básicas, valor este inferior ao registado no conjunto dos países constituintes da União Europeia (27), fixado em 25,5%, contudo, superior ao registado em 2021 (16,6%). Entre as atividades em que os utilizadores atingiram, em 2023, pelo menos o nível básico de competência, destacam-se a utilização de software com processamento de texto (51,6%), criação de ficheiros com imagens, tabelas, gráficos, animação e/ou som (43,5%), edição de fotografias, gestão de ficheiros de vídeo e/ou áudio (40,3%).

Neste sentido, a interceção dos panoramas de envelhecimento, face às interconectividades ligadas à Internet e às TIC, surgem como instrumentos de capacitação, inclusão e autonomia das pessoas mais velhas na sociedade pós-moderna, cujas competências digitais concorrem para a sua participação cívica e emancipação. Em sentido oposto, cidadãos que não possuam estas competências digitais veem diminuídas as oportunidades de interação social e risco de desempoderamento de direitos sociais, económicos, políticos e culturais (Burholt et al., 2020).

Pesquisas recentes neste domínio, evidenciam não somente o impacto negativo em utilizadores mais velhos na relação estabelecida com as TIC (Olsen et al., 2019). Este efeito surge associado a diminuídas competências digitais que coexistem com desigualdades intergeracionais constituído por diferentes perfis de internautas, entre grupos etários mais velhos, tem vindo a confirmar a sua heterogeneidade, inclusivamente, no plano tecnológico (Gallistl & Nimrod, 2020).

Com efeito, programas ou atividades educativas que preveem à priori as características

de públicos mais velhos, poderão potenciar a apropriação de novos saberes e servir de mecanismo compensatório e de bem-estar. Existindo, deste modo, a evidência da correlação positiva entre participação em atividades de aprendizagem ao longo da vida, bem-estar subjetivo e saúde mental (Field, 2012).

O presente estudo enfoca especificamente a interação da aprendizagem ao longo da vida em ambiente digital como determinante influente no processo de envelhecimento. Com base no estudo desenvolvido que teve como objetivo principal, avaliar o impacto do projeto na autopromoção do envelhecimento ativo, no estímulo de capacidades intelectuais e o nível de fluência digital. Tornando-se pois, uma oportunidade de relançar o aprofundamento do conhecimento da aplicação do paradigma da aprendizagem ao longo da vida digital às ações práticas empreendidas pelo projeto “Oficinas Viver com Vitalidade”. Iniciativas desta natureza carecem de maior aprofundamento através da investigação, evidenciando-se o capital de importância que a integração digital detém na vida dos concidadãos mais velhos, facto este que determina o maior ou menor grau de inclusão nas sociedades atuais.

Considerando a perspetiva crítica em torno do envelhecimento ativo e a divulgação de questões associadas às diferenças e desigualdades inerentes aos indivíduos, a contribuição mais relevante deste estudo é apresentar intervenções educativas digitais, mediadas por ambientes digitais, envolvendo pessoas mais velhas. Deste modo, podendo configurar oportunidades de participação social e suscitar o recentramento de novos estímulos, podendo ainda, dar maior sentido ao uso do seu tempo disponível e favorecer processos de envelhecimento bem-sucedido.



APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA COMO PILAR DO ENVELHECIMENTO ATIVO

Em virtude do atual envelhecimento demográfico, verificado com maior expressão nas sociedades mais desenvolvidas, emergem investigações focadas em torno da compreensão dos determinantes promotores de qualidade de vida deste segmento populacional. O conceito de envelhecimento ativo é advogado pela Organização Mundial de Saúde (2002), como sendo a otimização das oportunidades, conferidas pelos seus pilares fundacionais, no caso, a saúde, a participação e a segurança das pessoas mais velhas, visando a concretização do seu potencial de bem-estar e de participação social, em função das suas necessidades, capacidades e expectativas. Este constructo tem merecido aprofundamento, por parte de várias instâncias (e.g. União Europeia, Centro Internacional da Longevidade), no qual têm vindo a consensualizar a introdução do quarto pilar – aprendizagem ao longo da vida – como sendo o pretensio meio de o indivíduo experienciar oportunidades de apropriações inovadoras, promovendo ao mesmo tempo, uma cultura de aprendizagem ao longo do seu ciclo de vida, com o incremento de atividades em ambientes híbridos (e.g. cursos de curta duração, webinars, workshops).

Impulsionando ao mesmo tempo, o acesso à informação e ao aprofundamento de multiliteracias em áreas-chave como a saúde, cuidados, financeira e digital (ILCB, 2015).

Estes determinantes sendo holísticos e inter-influente, confluem na assunção do reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas, suportado pela

Resolução 46/91 das Nações Unidas, vem consubstanciar os princípios de independência (cuidados básicos); participação (integração social); assistência (cuidados sociais e de saúde); autorealização (oportunidades de participação em atividades socioculturais e educativas) e dignidade (não serem vítimas de violência). Atualmente, torna-se comumente aceite a ideia, de que intervenções educativas estruturadas e contínuas, tornam-se num fator-chave imprescindível de maior participação social, gerador de inputs/outputs, e que interfere favoravelmente no processo de envelhecimento ativo e saudável.

No contexto português, a oferta formativa não formal e/ou informal conhece um notável incremento, muito impulsionado, pela notável germinação de Universidades Seniores, onde ascendem, atualmente, a mais de 300 entidades no todo nacional. Pese embora, a Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, constitua um ato único ausente de quadro normativo jurídico, vem consagrar o reconhecimento destas entidades, estabelecendo-as como ‘resposta socioeducativa que visa criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e do convívio’.

Não obstante, a residual existência de programas educativos formais no espectro da realidade portuguesa, tornam a suprarreferida determinação jurídica numa orientação que promove a consolidação das diversas atividades socioeducativas. Tal vai ao encontro das demais evidências empíricas que reconhecem e sustentam a aquisição de múltiplos ganhos gerados por estas atividades, com correspondência no processo de envelhecimento ativo e saudável (Bernerjo Ferrer et al., 2021; Flecha, 2019; Inouye et al., 2018).



A coexistência de estudos similares que revelam significativas evidências no sentido da interação das pessoas mais velhas com a Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), induz à satisfação com a vida, felicidade e bem-estar geral (Chua & Guzman, 2014; Jenkins & Mostafa, 2015). Ademais, estabelece o reforço com grupos de pertença e de laços sociais (Elis & Leahy, 2011; Aberg, 2016), promove a saúde mental e bem-estar psicológico (Jenkins & Mostafa, 2015), a adoção de estilos de vida saudável, assim como, induz substratos de reservas cognitivas (Narushima et al., 2013). Estes últimos autores, promovem a ideia, inclusivamente, de que o envolvimento em ALV contínuas e de longa duração, contribuem para que estudantes mais velhos, obtenham ganhos de motivação intrínseca com vinculação mais duradoura aos programas educativos. Nesta senda, acrescentam ainda, 'virtuous cycle to prevent or slow down the onset of diseases and physical deterioration' (Narushima et al., 2013). Isto é, a integração em ações socioeducativas pode desencadear fatores protetores de saúde, mesmo quando em presença de comorbilidades ou vulnerabilidades.

Neste seguimento, sustenta-se a evidência que a maior adesão a atividades socioeducativas não formais ou informais, poderá ficar a dever-se ao simples facto destas não terem subjacentes avaliações e/ou equivalências formais com vista à obtenção de diploma académico. Bem como pela componente social associada ao autorreconhecimento da importância das interações sociais, redes de pertença e do ambiente pedagógico vigente, tornando-se fatores-chave decisivos ao estímulo das suas capacidades físicas e cognitivas (Findsen & Formosa, 2011).

FATORES CRÍTICOS PARA APRENDIZAGENS SIGNIFICATIVAS HÍBRIDAS

A tecnologia é uma imprescindível ferramenta para expandir o acesso à informação, ao conhecimento e às aprendizagens significativas das pessoas mais velhas, admitindo-se que seja a via estratégica mais eficaz para a prossecução dos compromissos sufragados pelos Estados-Membros das Nações Unidas, no que concerne à Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.

Particularmente, às metas alocadas ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4 – educação de qualidade. Por inerência, o impacto dos desenvolvimentos tecnológicos na aprendizagem e na vida quotidiana exige aos aprendentes e seus educadores, que desenvolvam ao longo da vida conhecimentos e competências para usabilidade e benefício da tecnologia, devendo-se ao mesmo tempo, compreender as suas limitações e riscos inerentes como o presente estudo pretende evidenciar.

A crescente influência da ALV nas agendas da educação e políticas sociais, muito impulsionada pela supracitada agenda, desafia os países a 'garantir uma educação inclusiva e equitativa de qualidade e a promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos' (ONU, 2018). Reforçando, assim, a posição estratégica das entidades promotoras do contínuo incremento de ações de ALV, conducente ao desenvolvimento sustentável dos respetivos países.

Neste seguimento, a própria Declaração de Incheon - Educação 2030 - reforça a necessidade de incorporar oportunidades de apren-



dizagem para todas as idades no quadro dos sistemas educativos e da promoção de 'percursos de aprendizagem múltiplos e flexíveis, quer no ingresso ou reingresso, em todas as idades e todos níveis educativos, de natureza formal ou informal' (UNESCO, 2016, p. 33).

Subjaz que a crescente importância da Internet como meio privilegiado para aprender ao longo da vida é uma área que apresenta particulares desafios para as pessoas mais velhas coabitarem em ambientes digitais e em rede. Esta é uma realidade que (re)configura uma organização e dinâmica social, a qual permite estabelecer múltiplas interações e mediações no acesso a bens e serviços nos mais variados domínios de interesse (e.g. e-health, e-government, e-banking, e-commerce, e-learning, e-news).

Neste contexto, faixas etárias mais velhas quando comparadas com faixas etárias jovens, apresentam graus de aceitação inferiores na utilização das TD, provocando em muitos indivíduos a sua autoexclusão em vários potenciais domínios de interesse. Simultaneamente, indivíduos mais velhos têm menor acessibilidade a estruturas digitais, do que os jovens, pese embora se verifique que o fosso digital em geral, esteja a ser atenuado nos últimos anos (Rosales & Fernández-Ardévol, 2019).

Nestesentido, é importante notar que pessoas mais velhas socialmente desfavorecidas ficam mais expostas à infoexclusão, devendo ao mesmo tempo considerar-se as suas variáveis (in)dependentes associadas ao seu contexto histórico e socioeconómico, nível de educação, cultura, género, alterações físicas, cognitivas e comportamentais (Matthews et al., 2019).

Nas últimas duas décadas, a investigação

sobre exclusão digital tem colocado o seu foco, sobretudo, em três níveis de análise. O primeiro nível, remonta à década de 90, cujo debate era gerado em torno da caracterização dos indivíduos com e sem acesso físico, material ou técnico à Internet e TIC, distinguindo-se os utilizadores dos não utilizadores (Van-Deursen & Van-Dijk, 2019).

No entanto, esta é uma classificação demasiado simplista ou redutora porquanto a massificação de cobertura da Internet. O segundo nível de análise, refere-se à identificação das desigualdades quanto à capacidade de utilização eficiente, sendo consensual a ideia de que o nível de competências digitais depende de fatores críticos, que vão muito para além da dimensão instrumental – conetividade – mas antes sim, residindo em fatores críticos, como o grau de autonomia do utilizador, qualidade dos meios técnicos, apoio da rede (in)formal e experiência digital (Van-Deursen & Van-Dijk, 2019).

O terceiro nível de aprofundamento das pesquisas tem incidido, sobretudo, na variável radicada no estatuto social dos utilizadores, demonstrando a evidência, neste particular, de que estatutos sociais mais elevados tornam o uso mais produtivo e otimizador do ambiente digital. As diferenças coexistentes no acesso instrumental da Internet (fosso digital do primeiro nível), implicam diferenças, tanto no nível de competências digitais, como na tipologia de utilização (fosso digital de segundo nível) e no grau de desigualdade de aproveitamento das vantagens ou benefícios imprimidos por essas utilizações (fosso digital de terceiro nível). Deste modo, verifica-se que a maior utilização dos demais artefactos e recursos digitais está associado à maior atividade online, determinando com isso

melhores resultados de inclusão digital (Van-Deursen & Van-Dijk, 2019).

A evolução dos estudos empíricos sobre inclusão digital tem sido acompanhada com as demais investigações em torno do aprofundamento das variáveis associadas à exclusão digital. A discussão sobre a inclusão, conforme referido, inicialmente centrada no acesso às infraestruturas, seguidamente, evoluiu para as competências e motivações na usabilidade, e mais recentemente, encontra-se direcionada para resultados tangíveis associados à interação dos meios e ferramentas digitais (Van-Deursen & Van-Dijk, 2019). Ao contrário do fator crítico idade, outros fatores interferem positivamente na melhor aculturação digital, como sejam o nível de educação e a atitude em relação à Internet, influenciam no domínio digital, vindo mitigar desigualdades provocadas pelos suprarreferidos três níveis de clivagem (Helsper & Van-Deursen, 2015).

Em suma, a atitude estabelecida com a interatividade online, revela-se um fator crítico decisivo, quer no acesso infraestrutural, como também no desenvolvimento de literacia digital, saúde e cultural adquirida pela interconectividade. Assim, também a educação se apresenta como uma variável interdependente para a obtenção de ganhos de inclusão digital, vindo a contribuir determinantemente para o desenvolvimento de todas as componentes associadas à competência digital nas suas demais dimensões instrumentais, (in)formais e/ou estratégicas.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

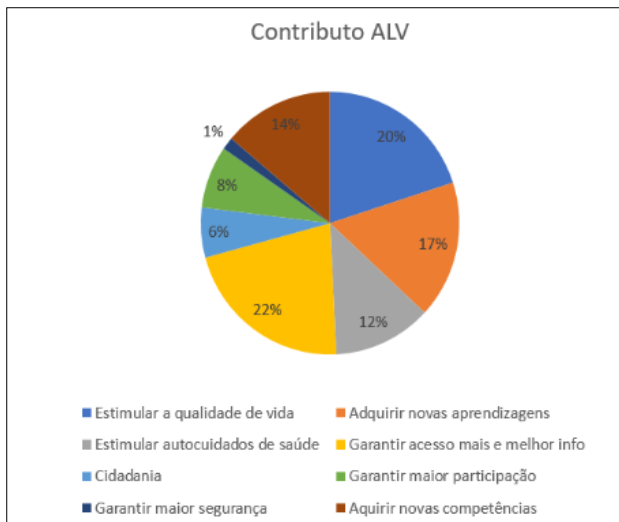
O projeto que aqui se apresenta foi orientado pelo paradigma quantitativo, com o objetivo norteado para a capacitação da melhoria da qualidade de vida e a promoção de competências comportamentais visando um envelhecimento bem-sucedido, através de ações socioeducativas digitais. Para assegurar os princípios teóricos propostos, formulou-se a seguinte questão: 'Qual a experiência evidenciada em atividades socioeducativas para a autopromoção do envelhecimento ativo em ambiente online?'

A obtenção da recolha de dados resulta do inquérito aplicado aos participantes no projeto "Oficinas Viver com Vitalidade" (2ª edição), promovido pelos Centros Locais de Aprendizagem de Cantanhede, Grândola, Madalena, Peso da Régua, Ponte de Lima e São João da Madeira da Universidade Aberta (Portugal), em doze webinars, realizados entre março e junho de 2023.

Entre o universo de 187 participantes, com idades compreendidas entre os 60 e os 81 anos, foi aplicado um inquérito no final de cada uma das sessões. O questionário refere-se à avaliação da adequação temática, ao conteúdo informacional e organização e ao resultando, respetivamente, em 3,8, 3,7 e 3,8 (numa escala de 0-4, sendo 0 muito insatisfeito; 1 insatisfeito; 2 satisfeito e 3 muito satisfeito).

Após a conclusão das demais sessões (12), foi aplicado um inquérito aos participantes (n=187), obtendo-se o total de 21 respostas. Extraíndo-se evidências quanto à perceção das suas experiências nas atividades socioeducativas online, com efeito prático na autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável, emergindo daí três categorias de análise.

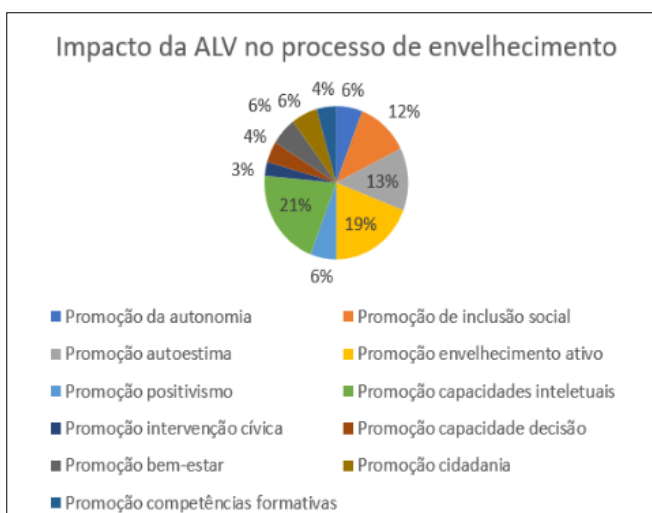
Figura 1 - Contributo ALV



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

A maioria dos participantes destacou que a ALV contribui para estimular a melhoria da qualidade de vida, garante o acesso a mais e melhor informação, aquisição de novas aprendizagens e de novas competências intra e interpessoais.

Figura 2 - Impacto ALV no processo de envelhecimento

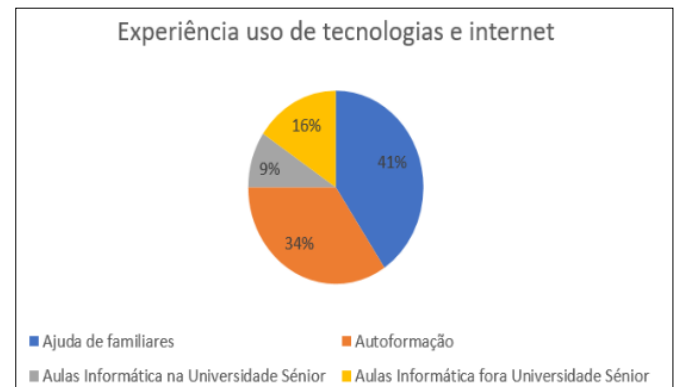


Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Os participantes reconhecem que a ALV promove o desenvolvimento intelectual, promove um envelhecimento ativo mais crítico e esclarecido, a autoestima e a

inclusão social, podendo estas subcategorias radicarem na percepção do autoconceito de envelhecimento como um processo natural, conforme salientado pela maioria, que importa preservar, estimular e desenvolver ao longo da vida.

Figura 3 - Experiência em eventos online



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na análise de dados demonstra-se que os participantes denotam ter experiência na interação com ações online informais, adquirida através do apoio familiar, por autoformação, e adquirida em aulas de informática (fora e dentro das Universidades Sêniores). Revelando ao mesmo tempo, uma grande propensão para continuarem a participar em eventos imersos em ambiente digital.

Este trabalho de investigação pretendeu explorar a pré-conceção de que ações socioeducativas desenvolvidas em ambiente online envolvendo pessoas mais velhas, influenciam a autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável, assim como desenvolver aspetos adaptativos à sua condição de vida. Considerando o apuramento de dados, torna-se evidente que aprender ao longo da vida contribui para um estilo de vida ativo, positivo e comprometido, reforçando cumulativamente, a apropriação e consolidação de conhecimentos, em ordem



à adequação comportamental ajustados ao ciclo de vida individual e/ou problemas do cotidiano, otimizando ao mesmo tempo competências digitais em ambiente de aprendizagem híbrido.

Os resultados obtidos descrevem características que corroboram o quadro teórico subjacente, dando assim testemunho a novas abordagens para a compreensão do papel determinante que assume o fator ensino-aprendizagem digital e em rede, no próprio processo de envelhecimento. Sendo o processo de envelhecimento irreversível, complexo e heterogêneo, que entendido numa perspetiva de desenvolvimento biopsicossocial, comporta transformações ao longo do ciclo de vida, que podem ser traduzidos por uma maior capacidade adaptativa, face aos contextos da mundividência em presença. A evidência científica sobre o desenvolvimento cognitivo ao longo do ciclo de vida, aponta para ganhos e perdas, condicionado pelas condições socioculturais assistidas, podendo ser otimizado pela mudança social (Baltes et al., 2006).

Dado que a capacidade cognitiva cruzada com outros campos, como a relação e a emoção, torna possível ao indivíduo a capacidade de aprender novas competências, sendo esta uma componente imprescindível de suporte adaptativo face às condições de vida intrínseca (Lemair & Bherer, 2012).

Considerando a análise de dados do estudo, torna-se evidente o interesse crescente das pessoas mais velhas na utilização da Internet e nas TD, reconhecendo as oportunidades de aprendizagem convertidas na otimização multidimensional do processo de envelhecimento. E ainda na melhor consciencialização do seu potencial de autopromoção do seu bem-estar

e, sobretudo, de ajustamento gradual tendo em vista a procura da manutenção da sua qualidade de vida.

Ademais, constata-se que o envolvimento em atividades socioeducativas digitais, mediadas por agentes educativos e suportadas pela Internet, estimulam as pessoas mais velhas a tornarem-se socialmente mais ativas e cognitivamente mais comprometidas pela interação estabelecida com conteúdos práticos (Llorente-Barroso et al., 2015).

Esta interatividade social, educativa e informativa revela-se uma boa prática gerontológica, atestada pela Organização Mundial de Saúde, sendo o projeto “Oficinas Viver com Vitalidade” objeto de integração na rede de projetos - Prática Amigável das Pessoas Idosas - OMS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na correspondência com a questão investigativa – ‘Qual a experiência evidenciada em atividades socioeducativas para a autopromoção do envelhecimento ativo em ambiente online?’ – o presente estudo revela-se numa promissora experiência, dado que compreende todo o processo de um projeto de intervenção educativa digital inovadora de âmbito nacional, tendo sido percorrido desde o desenho, sua implementação à avaliação resultante da perceção dos próprios participantes.

Os resultados obtidos sugerem que a apropriação de conhecimentos permitiram uma melhor compreensão sobre as idiossincrasias do envelhecimento, ao mesmo tempo, transformadas em melhores competências

para a gestão e/ou resolução dos múltiplos desafios colocados na última fase de vida, podendo considerar-se a perpetuação de propósitos e satisfação de vida. Além disso, a participação nos eventos educativos online teve uma boa recetividade e contribuiu para aquisição de aprendizagens significativas, impactando na manutenção de autonomia (física, psicológica, social e digital), induzindo ao envolvimento nos domínios sociais, culturais, civis e espirituais.

No que concerne às limitações do estudo, importa acautelar que não é possível generalizar, com base nos resultados obtidos, dada a reduzida amostra em presença e pelo facto de reportar-se a um contexto socio-histórico particular. Merecendo, contudo, que no futuro estudos desta natureza, envolvam amostras maiores e mais representativas, visando a melhor compreensão comportamental das pessoas mais velhas no ecossistema digital. Tais estudos permitirão entrecruzar a obtenção de dados no quadro das competências básicas para pessoas mais velhas, conforme preconizado, por Van-Deursen e Van-Dijk (2019).

A saber: competências operacionais da Internet (aproveitamento instrumental do uso da Internet); habilidades formais da Internet (navegar e usufruição de páginas e plataformas nos domínios de e-health, e-government, e-banking, e-commerce, e-learning, e-news); competências informacionais (acesso à informação de acordo com as suas necessidades); e competências estratégicas na Internet (desenvolver capacidades estratégicas para alcançar objetivos com vista à sua autodeterminação).

REFERÊNCIAS

- Aberg, P. (2016). Nonformal learning and well-being among older adults: Links between participation in Swedish study circles, feelings of well-being and social aspects of learning. *Educational Gerontology*, 42(6), 411–422.
- Baltes, P. B., Rosler, F., & Reuter-Lorenz, P. A. (2006). Prologue: the perspective of biocultural co-constructivism. In Baltes, P. B., Reuter-Lorenz, P. A., & Rosler, F. (Eds). *Lifespan Development and the Brain: the Perspective of Biocultural Co-Constructivism*. Cambridge University Press, Cambridge, 3-39.
- Bermejo Ferrer, E., López Arística, M. A., Santana Isaac, J., Macías Lima, A., Rodríguez Oropesa, Y., & González Toledo, E. (2021). La estimulación Física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. *Revista Conrado*, 17(81), 120–128.
- Burholt, V., Winter, B., Aartsen, M., Constantinou, C., Dahlberg, L., Feliciano, V., De-Jong-Gierveld, J., Van-Regenmortel, S., & Waldegrave, C. (2020). A critical review and development of a conceptual model of exclusion from social relations for older people. *Eur J Ageing*. 17., 7–19. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00506-0>
- Chua, R. L., & Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40(2), 77–90. <https://doi.org/10.1080/03601277.2012.701157>.
- Ellis, B. J., & Leahy, M. J. (2011). A mutually



- beneficial regional relationship: University of the Third Age and university campus. *International Journal of Community Research and Engagement*, 4(1), 154–167.
- Field, J. (2012). Is lifelong learning making a difference? Research based evidence on the impact of adult learning. In Aspin, D., Chapman, J., Evans, K., & Bagnall, R. (Eds.). *Second International Handbook of Lifelong Learning*. Springer.
- Findsen, B., & Formosa, M. (2011). *Lifelong learning in later life*. Sense Publishers.
- Flecha, A. (2019). Autoaceptación Y sentido/ propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 33, 139–151. https://doi.org/10.7179/psri_2019.33.10
- Gallistl, V., & Nimrod, G. (2020). Media-based leisure and wellbeing: A study of older Internet users. *Leis Stud*, 39(2), 251–265. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694568>
- Helsper, E. J., & Van-Deursen, A. J. A. M. (2015). Digital skills in Europe: Research and policy. In Andreasson, K. (Ed.) *Digital divides: The new challenges and opportunities of e-inclusion* (1st edn., pp. 125-146). Routledge. <https://doi.org/10.1201/b17986>
- Inouye, K., Orlandi, F., Pavarini, S., & Pedrazzani, E. (2018). Efeito da Universidade Aberta à terceira idade sobre a qualidade de vida do idoso. *Educação e Pesquisa*, 44, 1–19. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201708142931>.
- International Longevity Centre Brasil. (2015). *Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*. ILC-Brasil.
- INE (2022). *Resultados Definitivos Censos 2021*. INE.
- INE (2023). *Inquérito à utilização de Tecnologias da Informação e Comunicação pelas famílias*. INE.
- Jenkins, A., & Mostafa, T. (2015). The effects of learning on wellbeing for older adults in England. *Ageing and Society*, 35(10), 2053–2070. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000762>
- Lemair, P., & Bherer, L. (2012). *Psicologia do envelhecimento. Uma perspectiva cognitiva*. Instituto Piaget.
- Lindsey-Brett, L., Georgiou, A., Jorgensen, M., Siette, J., Scott, G., Gow, E., & Lockett G, Westbrook J. (2019). Ageing well: Evaluation of social participation and quality of life tools to enhance community aged care (study protocol). *BMC Geriatric* 19-78. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1094-2>
- Llorente-Barroso C, Viñarás-Abad M, Sánchez-Valle M (2015) Internet and the elderly: enhancing active ageing. *Comunicar* 45:29–36.
- Llorente-Barroso C, Viñarás-Abad M, Sánchez-Valle M (2015) Internet and the elderly: enhancing active ageing. *Comunicar* 45:29–36.
- Llorente-Barroso C, Viñarás-Abad M, Sánchez-Valle M (2015) Internet and the elderly: enhancing active ageing. *Comunicar* 45:29–36.
- Llorente-Barroso, C., Viñarás-Abad, M., & Sánchez-Valle, M. (2015). Internet and the elderly: enhancing active ageing. *Comunicar*, 45, 29–36. doi:10.3916/C45-2015-03.



- Matthews, K., Nazroo, J., & Marshall, A. (2019). Digital inclusion in later life: Cohort changes in internet use over a ten-year period in England. *Ageing and Society*, 39(9), 1914–1932.
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2013). Motivations and perceived benefits of older learners in a public continuing education program: Influence of gender, income, and health. *Educational Gerontology*, 39(8), 569–584.
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (2016). *Educação 2030 Declaração de Incheon 2030*. UNESCO.
- Organização das Nações Unidas. (2018). *Sustainable Development Goals (SDGs)*. United Nations <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- Olsson, T., Samuelsson, U., & Viscovi, D. (2017). At risk of exclusion? Degrees of ICT access and literacy among senior citizens. *Commun Soc.*, 22(1), 55–72. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1355007>.
- Resolução 46/91 (1991). Princípios das Nações Unidas para o Idoso. Organização das Nações Unidas. https://www3.paho.org/hrecoursep/assets/_pdf/Module1/Lesson2/M1_L2_18.pdf.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016 (2016). Apoiar as universidades seniores que proporcionem aos seus utilizadores. Diário da República <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2016/11/22900/0423204233.pdf>
- Rosales, A., & Fernández-Ardèvol, M. (2019). Smartphone usage diversity among older people. In Sayago, S. (Ed.). *Perspectives on Human-computer Interaction Research with Older People. Human-computer interaction series*. Cham, Springer.
- United Nations (2019). *World population prospects. Highlights (ST/ESA/SER.A/423)*. Department of Economic and Social Affairs Population Division, United Nations. https://population.un.org/wpp/publications/files/wpp2019_highlights.pdf
- Van-Deursen, A. J. A. M., & Van-Dijk, J. A. G. M. (2019). The first-level digital divide shifts from inequalities in physical access to inequalities. *New Media Soc*, 21(2), 354–375. <https://doi.org/10.1177/1461444818797082>