

A UTILIZAÇÃO DA INTERNET DEPOIS DOS 60+ ANOS: PRINCIPAIS CONTRIBUTOS PARA A QUALIDADE DE VIDA

PATRÍCIA SILVA

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal
pmariasilva@ese.ipvc.pt;

ALICE DELERUE MATOS

Departamento de Sociologia, Instituto De Ciências Sociais, Universidade do Minho,
Portugal, adelerue@ics.uminho.pt;

ROBERTO PECINO MARTINEZ

Departamento de Psicologia Social, Universidade de Sevilha, Espanha rmpicino@
us.es;

RESUMO

O estudo da Qualidade de Vida (QdV) dos adultos mais velhos centrou-se, durante muito tempo, nas determinantes sociodemográficas, económicas e de saúde. A internet redesenhou o quotidiano dos indivíduos, transformando-se num dos principais meios de comunicação pelo que é necessário que a pesquisa tenha em consideração, para além das determinantes mencionadas, a eventual importância desta tecnologia para a QdV. Este estudo visa, precisamente, compreender de que forma a utilização da tecnologia influencia a QdV dos mais velhos. A amostra deste estudo é constituída por 35 adultos de 60 e mais anos, utilizadores da internet e enquadrados em Universidades Séniores do Norte de Portugal, que responderam a uma entrevista semiestruturada. Os resultados evidenciam o papel positivo da internet, quando utilizada como meio de comunicação, na QdV dos adultos mais velhos, mas revelam também que diferentes tipos de utilização da tecnologia contribuem, de forma diferenciada, para esta QdV.

Palavras-chave: Internet, Qualidade de vida, Idoso, Envelhecimento.

INTRODUÇÃO

A utilização da internet na Sociedade em rede redefiniu fortemente a forma como os indivíduos interagem. Contudo, a sua utilização por adultos mais velhos, em alguns países da Europa, como Portugal, ainda se debate com inúmeros obstáculos (SILVA *et al.*, 2017; SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2021a), apesar da literatura ter identificado múltiplas vantagens na sua utilização. Mais concretamente, o recurso a esta tecnologia está relacionado com melhor cognição (KAMIN; LANG, 2018) e com menor sintomatologia depressiva (SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2022). Concorrendo para o desenvolvimento de atitudes positivas em relação ao envelhecimento (HILL; BETTS; GARDNER, 2015), a internet também facilita a realização de algumas atividades diárias como, por exemplo, fazer compras e gerir as finanças pessoais (DIAS, 2012) e permite o acesso a informações bem como à participação em atividades de lazer online (AGGARWAL; XIONG; SCHROEDER-BUTTERFILL, 2020).

Os estudos têm destacado a importância desta tecnologia para a Qualidade de Vida (QDV) dos adultos mais velhos (KHALAILA; VITMANSCHORR, 2018; SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2018) sobretudo na esfera social, devido ao forte impacto que a tecnologia pode ter nas redes sociais (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017). Neste âmbito, a maior parte das investigações destacam a importância da internet para a comunicação com familiares e amigos (AGGARWAL; XIONG; SCHROEDER-BUTTERFILL, 2020), para a manutenção das redes sociais (AGGARWAL; XIONG; SCHROEDER-BUTTERFILL, 2020; MARTINEZ-PECINO; DELERUE MATOS; SILVA, 2013; SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2018) bem como o seu contributo para a redução do isolamento social (SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2021b) (SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2021b) e dos sentimentos de solidão (SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2020).

A utilização da internet pode ser especialmente relevante numa fase da vida em que, segundo algumas teorias, as redes sociais dos mais velhos sofrem um processo de reestruturação que compreende, nomeadamente, a redução da sua dimensão (ANTONUCCI; AKIYAMA; TAKAHASHI, 2004; CARSTENSEN, 1995). Com efeito, os adultos mais

velhos tendem a ser confrontados com contextos, como os de emigração de familiares, que dificultam a manutenção de redes significativas e levam ao surgimento de redes (sobretudo familiares), menos próximas a nível geográfico, que obstam as trocas e interações (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017). Acresce o facto do envelhecimento ser muitas vezes acompanhado pelo surgimento ou agravamento de problemas físicos e mentais (DIAS, 2012; SHAPIRA; BARAK; GAL, 2007) que podem afastar os indivíduos de alguns relacionamentos importantes. Nestas faixas etárias, as frequentes alterações de estilo de vida (em virtude, por exemplo, da transição para a reforma) também são propícias a que os mais velhos vejam dificultada a manutenção de relações importantes.

Tendo em consideração este contexto, alguns estudos recentes têm sugerido que a utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), tais como a internet, podem ter um efeito de "compensação", capaz de contrabalançar o efeito da idade nos laços sociais (NEVES, 2015), uma vez que permitem ultrapassar alguns obstáculos associados ao processo de envelhecimento, potenciando a manutenção de relacionamentos bem-sucedidos e significativos (CHOPIK, 2016; RUSSELL; CAMPBELL; HUGHES, 2008).

Os novos canais de comunicação, emergentes com os avanços tecnológicos, originaram desafios únicos para a criação, desenvolvimento e manutenção das redes sociais, em idades mais avançadas (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017; MARTINEZ-PECINO; DELERUE MATOS; SILVA, 2013; RUSSELL; CAMPBELL; HUGHES, 2008; SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2021a). Porém os estudos não são consensuais pelo que tem sido enfatizada a pertinência de estudos sobre o papel da internet na QdV das pessoas mais velhas (AGGARWAL; XIONG; SCHROEDER-BUTTERFILL, 2020). Este estudo visa, precisamente, compreender de que forma a internet influencia a QdV dos adultos mais velhos, em Portugal.

METODOLOGIA

Este estudo faz parte de uma pesquisa mais vasta que recorre a métodos mistos. Numa primeira fase, desenvolveu-se um estudo quantitativo sobre uma amostra representativa da população europeia

de 50 e mais anos e, numa segunda fase, aprofundaram-se os contributos da internet para a QdV de uma população mais restrita, a população idosa portuguesa (60 e mais anos), recorrendo-se a uma metodologia qualitativa. O presente estudo diz respeito a esta segunda fase do projeto de pesquisa.

A amostra desta investigação é intencional (não probabilística), constituída por 35 adultos de 60 e mais anos, que frequentam seis Universidades Seniores do Norte de Portugal e que utilizam a internet. Estes indivíduos participaram numa entrevista semi-estruturada, com a duração média de 35 minutos, depois de terem assinado um termo de consentimento informado. As entrevistas decorreram de novembro de 2016 a fevereiro de 2017, foram realizadas face-a-face e gravadas em áudio, com a autorização dos participantes, nas instalações das diversas Universidades Seniores. O número de pessoas entrevistadas em cada universidade variou de acordo com a disponibilidade dos indivíduos.

As entrevistas foram transcritas na íntegra e a informação foi analisada com recurso ao programa de análise de dados qualitativos MaxQda. De forma a garantir o anonimato dos participantes, os nomes que se mencionam neste estudo são fictícios.

As entrevistas foram alvo de uma análise de conteúdo categorial que, de acordo com Guerra (2006), diz respeito "à identificação das variáveis cuja dinâmica é potencialmente explicativa de um fenómeno que queremos explicar" (Guerra, 2006 p.80). Uma vez que se visa

compreender o contributo da internet para a QdV dos portugueses de 60 e mais anos, considerou-se que este tipo de análise da informação era o mais adequado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização dos participantes

Os entrevistados têm em média 66,83 anos ($dp=5,009$) (variando entre os 60 e os 78 anos), existindo um ligeiro predomínio de mulheres (57,1%) na amostra. No que diz respeito à situação matrimonial, a maioria dos participantes são casados (74,3%). A escolaridade dos indivíduos da amostra é tendencialmente elevada (mais de um terço

dos entrevistados declararam ter ensino superior) e a grande maioria dos entrevistados (85,7%) são reformados.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

	% (N)	média (desvio-padrão)
Idade		66, 83 (5,009)
Gênero		
Masculino	42,9% (15)	
Feminino	57,1% (20)	
Estado-Civil		
Casado	74,3%(26)	
Solteiro	8,6%(3)	
Divorciado	11,4%(4)	
Viúvo	5,7% (5)	
Escolaridade		
Ensino Básico - 1º Ciclo	22,9%(8)	
Ensino Básico - 2º Ciclo	8,6%(3)	
Ensino Básico - 3º Ciclo	11,4%(4)	
Ensino Secundário	11,4%(4)	
Ensino pós-secundário	5,7% (2)	
Ensino Superior	40,0%(14)	
Situação perante o emprego		
Empregado	2,9%(1)	
Desempregado	2,9%(1)	
Reformado	85,7%(30)	
Doméstico / cuidar da família	8,6%(3)	

Fonte: Entrevistas realizadas em 2016 e 2017 a utilizadores da internet pela 1ª autora deste estudo

A tabela 2 revela que a experiência de utilização da internet é extremamente variável. Com efeito, pode ser muito recente (6 meses) ou, pelo contrário, caracterizar um longo período de tempo (21 anos). Em média, os entrevistados utilizam a internet há 10,5 anos (dp=6,615), com acesso diário, para a maioria dos participantes (68,6%). Ao nível dos recursos informáticos de que dispõem, todos os entrevistados declaram ter um computador próprio e a grande maioria afirmou ter acesso à internet em casa (97,1%). O acesso é realizado sobretudo através do computador (62,5%) embora alguns entrevistados também

o façam através de outros equipamentos como o telemóvel (31,3%) ou o tablet (6,3%). Uma parte significativa dos participantes deste estudo classificou os seus conhecimentos informáticos como razoáveis (48,6%) ou como bons (28,6%).

Tabela 2. Caracterização da utilização dos recursos tecnológicos e conhecimentos informáticos dos participantes

	% (N)	Média (dp)
Experiência de utilização da internet (em anos)		10,5 (6,615)
Frequência de utilização da internet		
Uma vez por mês	5,7% (2)	
Uma vez por semana	2,9%(1)	
Várias vezes por semana	22,9%(8)	
Diariamente	68,6%(24)	
Utilização de recursos informáticos		
Computador próprio	100%(35)	
Internet em casa	97,1% (34)	
Sem internet em casa	2,9%(1)	
Equipamento de acesso		
Computador	62,5% (30)	
Telemóvel	31,3% (15)	
Tablet	6,3% (3)	
Locais de acesso		
Casa	58,6% (34)	
Universidade sénior	15,5% (9)	
Outros locais	25,9% (15)	
Auto classificação dos conhecimentos informáticos		
Fracos	20,0% (7)	
Razoáveis	48,6% (17)	
Bons	28,6% (10)	
Muito bons	2,9%(1)	

Fonte: Entrevistas realizadas em 2016 e 2017 a utilizadores da internet pela 1ª autora deste estudo

O impacto da utilização da internet na QdV

Na literatura, a utilização da internet em idades avançadas tem sido associada a níveis mais elevados de QdV embora, segundo alguns

autores, nem sempre existam evidências empíricas para tal (DICKINSON; GREGOR, 2006; SELWYN; GORARD; FURLONG, 2003; SLEGERS *et al.*, 2008). Nesta investigação, a grande maioria dos entrevistados percebe a existência de uma contribuição positiva da internet para a sua QdV, tendo apenas dois participantes considerado a sua ação neutra. O impacto positivo desta tecnologia na QdV relaciona-se, em larga medida, com a possibilidade de comunicação/aproximação aos outros, e com a oportunidade de acesso à informação:

"(o que a internet me permite) é aproximar-me das pessoas, saber onde elas estão, como estão, principalmente a família que está longe. Conhecer o mundo, porque a gente através da internet...É um mundo! A internet é um mundo!" Célia (62 anos).

A contribuição positiva da internet para a QdV leva a que, em alguns casos, se verifique uma "humanização da tecnologia" (BLIT-COHEN; LITWIN, 2004), com os entrevistados a atribuírem-lhe características humanas. Com efeito, a internet é associada por muitos indivíduos a companhia e sociabilidade (SILVA; DELERUE MATOS; MARTINEZ-PECINO, 2020), contribuindo para que não se sintam sozinhos:

"Se estou sozinha, não estou bem se não ligar a internet. Parece que é uma companhia que eu tenho ali." Palmira (62 anos).

A procura de informações na internet também contribui, positivamente, para a QdV:

"(A internet) não é só comunicação. Há tanta coisa que se fica a saber. É um mundo! Meu Deus, tanta coisa que eu desconhecia!(...) E eu não sei nada (usar a internet), que faria se eu soubesse! Mesmo assim acho que contribui para a qualidade de vida." Lurdes (64 anos).

Nesta investigação, os entrevistados reconheceram também a importância desta tecnologia na redução do stress e afirmam que a sua utilização pode gerar sentimentos positivos. Porém, em idades mais avançadas, a utilização da tecnologia pode também ter efeitos negativos. Embora neste estudo, a maioria dos participantes assegure fazer uma utilização equilibrada da internet, isenta de desvantagens

para a sua QdV, alguns entrevistados identificaram-lhe aspetos negativos, tais como o fácil e rápido acesso a notícias violentas:

"Há notícias que são um bocado degradantes: pedofilia e essas coisas. Isso para mim é terrível! Muito negativo, não é? As próprias notícias ..." Abílio (68 anos)

As pesquisas relacionadas com questões de saúde, embora importantes para muitos, podem também ter um efeito negativo na QdV dos indivíduos, devido à diversidade de informação disponível e incerteza sobre a sua credibilidade:

"Sabemos que temos um problema ou alguém amigo tem e vamos à net pesquisar. Por vezes essa pesquisa traz-nos problemas porque entra muito em pormenores que, por vezes, mesmo até cientificamente não estão ainda comprovados e ficamos naquela dúvida: acredito? não acredito? Depois sobre aquele tema aparecem uns cinco ou seis sites diferentes e cada um deles é capaz de dar a sua informação..." Antónia (66 anos).

Por último, o tempo despendido na internet assim como o tipo de utilização que é feito desta tecnologia pode representar também uma desvantagem para a QdV de alguns entrevistados, uma vez que propicia a redução das interações familiares no mundo offline:

"No meu caso pode haver uma certa aproximação, como eu disse de pessoas que estão distantes não é? Que não tinha oportunidade de contactar com elas. Mas há o afastamento em relação aos meus genros e com a minha filha mais velha. Eles estão muito tempo na internet e isso afasta-nos porque não há diálogo, não há partilha (...). São capazes de saber que "a amiga tal" esteve doente, teve um divórcio ou que a filha tem um problema e não sabem o momento que a mãe está a atravessar. Se a mãe está adoentada ou o pai porque não há diálogo não há uma partilha de emoções ..." Antónia (66 anos).

Transferência do tempo offline para online

Segundo alguns autores, o recurso à internet pode levar a uma transferência do tempo offline para online, com tendência a reduzir a duração das atividades de interação social (NIE; HILLYGUS, 2002), o

que pode determinar um enfraquecimento dos laços sociais. Neste estudo, de uma forma geral, a utilização da tecnologia não diminuiu o tempo dedicado a atividades de socialização. Permitiu sobretudo preencher o tempo que os entrevistados dedicavam à atividade laboral, e que se extinguiu devido à reforma, ou que ocupavam a ver televisão ou a dormir:

"(O tempo que passo na internet, ocupava-o) a dormir ou a ver a televisão. Se eu estivesse uma tarde de 4 horas a ver televisão, estava 1 hora a ver televisão e 3 horas a dormir que é o que faz a maior parte dos velhos." Pedro (73 anos).

Devido à internet, os entrevistados do sexo feminino passaram a dedicar menos tempo aos trabalhos manuais, como o croché, bordados ou rendas. A perda de hábitos de leitura em livros também foi mencionada mas, ao mesmo tempo, reconhecem fazer leituras online:

"(se não fosse a internet, passaria o tempo) a ler, que eu agora perdi-lhe um bocadinho o jeito porque eu até o tinha. Acho que o ler também é muito importante e eu perco um bocadinho mais de tempo... Vou para a cama e se não tiver um bocadinho no facebook, antes de me deitar... é a minha leitura!" Augusta (63 anos).

Agostinho, foi o único entrevistado que referiu conversar menos desde que utiliza a internet: *"Nesse tempo (antes de utilizar a internet), se calhar conversava mais do que converso"* Agostinho (63 anos).

De uma forma geral, conclui-se que a internet tende a coexistir com um vasto conjunto de atividades físicas e sociais. Está incorporada nas práticas diárias dos entrevistados, facilitando a realização de algumas atividades. É frequentemente utilizada como meio de comunicação. O tempo despendido pelos entrevistados na utilização desta tecnologia era empregue sobretudo em atividades que não pressupõem interação social.

A utilização da internet por indivíduos de 60 e mais anos: apoio na reestruturação das redes sociais

A literatura científica aponta para a existência de uma reestruturação das redes sociais à medida que os indivíduos envelhecem devido

a fatores, tais como a entrada na reforma ou o aumento das distâncias geográficas entre a residência destes indivíduos e a daqueles com quem têm laços importantes (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017; BECKENHAUER; ARMSTRONG, 2009; CORNWELL, 2015). Pelas suas características, a internet pode ter um papel muito importante nesta reestruturação das redes sociais, ao permitir aumentar, manter ou simplesmente evitar relações sociais (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017). Neste estudo concluiu-se que a utilização da internet conferiu aos entrevistados maior capacidade de ação na reestruturação das suas redes sociais. Com efeito, para além de permitir a manutenção de laços sociais quando surgem dificuldades de contacto, tais como as impostas por uma maior distância geográfica entre a residência do entrevistado e de elementos das suas redes sociais, a internet é também importante em momentos de transição, como o da entrada na reforma que marca um período de reestruturação de relacionamentos e de redução das redes sociais aos laços mais próximos (CARSTENSEN, 1995). Nesta investigação, com a entrada na reforma, os entrevistados decidiram adotar ou aprofundar os seus conhecimentos de internet, com o propósito de manterem as relações de amizade com ex-colegas:

"quando somos aposentados afastamo-nos naturalmente das pessoas com quem trabalhamos, ou seja, da empresa, e começamos a vermo-nos de longe a longe, num jantar que alguém combina. Os amigos também... a gente quando chega a esta idade utilizou de certo modo os filtros da vida para filtrar os amigos. Os amigos já são muito poucos. Quando a gente chega à minha idade tem meia dúzia de amigos e depois tem alguns conhecidos e portanto não acho que (a internet) tenha permitido angariar mais... Agora o que há é mais aproximação, ainda ontem recebi um email de uma colega minha "na 2ª feira nós vamos reunirmos ali na Pequim, já não o vimos há muito tempo, se conseguires aparecer..." isso acaba até por facilitar esta relação." Pedro (73 anos).

Ao proporcionar a oportunidade de aproximação (mas também de afastamento, se desejado) das outras pessoas, a internet assume um papel importante na reestruturação das redes sociais e no processo dinâmico e contínuo de gestão destas redes:

"(Com a internet) sinto-me mais liberta, sinto que contacto melhor com as pessoas, sinto que se quiser ligar para uma amiga, ligo com aquela facilidade." Rosa (74 anos).

Com a adesão à internet, a maioria dos entrevistados percecionou alterações nas suas redes sociais. Mais concretamente, apontam para uma aproximação emocional aos elementos da sua rede social e um incremento na frequência de contactos. Referem ainda ter alargado a sua rede de contactos e experienciado maior vontade de interagir com os outros. Contudo, esta condição apenas se verifica nos indivíduos que utilizam a internet com o objetivo de comunicarem com familiares ou com outras pessoas já que os seis entrevistados que declararam não utilizar a internet com o objetivo de estabelecer contactos, mantiveram inalteradas as suas redes sociais. É o caso de Anália que não comunica através da internet, dando sempre preferência ao telefone fixo que, no seu entender, é mais seguro e menos prejudicial à saúde:

"Não (houve alteração da minha rede social na sequência da adesão à internet) porque eu não utilizo muito a internet para esse tipo de companhia, não é? Como lhe digo, há determinadas coisas que eu...há regras que eu tenho. Como lhe digo, (a internet) é mais para pesquisas do que ao nível de contacto com os amigos." Anália (61 anos).

Ao contrário de Anália, a maioria dos entrevistados que utiliza a internet para comunicar afirma ter percecionado maior proximidade emocional com alguns elementos das suas redes sociais:

"(A internet) aproximou-me de alguns (amigos). Como eu disse, não sabia deles, principalmente dos que estão no estrangeiro. Não me afasta das pessoas porque eu, quando tenho pessoas amigas ou familiares em casa, não vou para a net." Carlota (76 anos).

A internet permite ainda a partilha de informações que estreitam os laços sociais. Henrique, utiliza a tecnologia para a obtenção de recursos que lhe permitem aproximar e melhorar a sua relação com outras pessoas importantes para si no mundo offline:

"Uso a internet para me aproximar (das outras pessoas). Nunca utilizei a internet para me afastar [...] Se estou a consultar um site não estou a usar a internet para me aproximar de ninguém mas utilizo-a, por exemplo, quando

mando uma carta, ou até quando tiro informações para dar a alguém. Eu estou a utilizar a internet, vamos supor, a respeito das receitas e tiro uma receita para dar a uma prima minha, numa forma de falar, eu estou a aproximar-me da minha prima." Henrique (71 anos).

Apenas dois entrevistados afirmaram que a internet os aproximou de algumas pessoas, mas os afastou de outras, por terem deixado de participar, com a mesma regularidade, em convívios com amigos. No entanto, não consideram que esta situação tenha afetado negativamente a sua QdV:

"Pronto, (por causa da internet), se calhar eu não participo tanto naqueles encontros à noite que fazia aqui na assembleia, isso é uma verdade [...]. Não é negativo porque estava ali (na assembleia) a fazer uma coisa para passar tempo mas, para passar tempo, tenho outras coisas em casa em que fico mais preenchido e me dão mais prazer" Adelino (75 anos).

Graças à internet, alguns entrevistados preservaram ou até mesmo alargaram a dimensão das suas redes sociais:

"Ai... falo com mais pessoas do que falaria se não tivesse internet porque, pelo telefone, não era tão... E de alguns (amigos) até nem sei o contacto (telefónico)." Célia (62 anos).

Outros entrevistados, no entanto, afirmam que reduziram os contactos com amigos não utilizadores da tecnologia:

"Eu acho que falo com menos (pessoas). Acho que falo com menos porque há pessoas (e a razão deve ser esta) há pessoas que, se uma pessoa fala em qualquer coisa da internet a leigos, embora amigos meus, mas são leigos na coisa, pensam que uma pessoa às vezes está a querer exibir-se, não é?" Adelino (75 anos).

Este testemunho aponta para a possibilidade de, em idades mais avançadas, a utilização da tecnologia poder levar os indivíduos mais proficientes a afastarem-se de amigos ou parentes, e a experienciar, inclusivamente, alguma frustração determinada pela redução da qualidade dos relacionamentos. No entanto, para a maioria dos entrevistados, a internet promoveu a comunicação.

Em geral, ao facilitar a interação social, a internet tem um impacto positivo na QdV:

"Ao permitir comunicar com as pessoas de quem gostamos, mesmo que estejam longe, a internet torna-nos mais comunicativos. Até sentimos mais vontade de conversar com os outros" Alberto (67 anos).

Em suma, a internet tem impacto nas redes sociais dos entrevistados que a utilizam como meio de comunicação. Ao contrário, não afeta as redes sociais daqueles que a utilizam apenas como fonte de informação, não interagindo com outras pessoas através da internet.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa visou compreender de que forma a internet influencia a QdV dos adultos mais velhos, em Portugal. Conclui que a internet é sobretudo utilizada, por estes indivíduos, com objetivos de comunicação. A adoção da internet com este propósito levou ao aumento da dimensão das redes sociais, a um incremento na frequência de contacto, no sentimento de proximidade emocional e ainda a maior motivação para a interação com os outros. Assim, a comunicação online tem um efeito positivo nas redes sociais e, conseqüentemente, contribui para uma maior QdV.

A comunicação online é importante para o desenvolvimento de relações significativas, uma vez que permite manter o contacto com os indivíduos que integram as redes sociais das pessoas mais velhas e cria a oportunidade de inclusão de novos indivíduos nestas redes. Por outro lado, a comunicação online permite ainda otimizar o impacto positivo que as relações sociais têm na QdV.

Em Portugal foi possível constatar que, antes de usarem a internet, o tempo agora despendido online pelos mais velhos era dedicado sobretudo a atividades pouco estimulantes, tais como dormir ou assistir a programas televisivos. A internet confere maior capacidade de ação aos adultos mais velhos, constituindo um importante mecanismo de apoio na gestão quotidiana das redes sociais e no processo de reestruturação destas redes em momentos de transição, como o da entrada na reforma, ou da separação geográfica de familiares ou amigos que mudam de residência.

Os desenvolvimentos tecnológicos representam desafios importantes para as redes sociais que os indivíduos estabelecem ao longo da vida e podem atuar em seu benefício em contextos de adversidade (ANTONUCCI; AJROUCH; MANALEL, 2017). As evidências deste estudo remetem também para a existência de uma complementariedade entre as práticas do mundo offline e as do mundo online, contribuindo assim para pôr em causa a tese de determinismo tecnológico que entende a tecnologia como uma força externa capaz, por si só, de afetar as relações sociais. Os resultados deste estudo apontam para o facto da internet permitir superar alguns dos obstáculos tradicionais à manutenção do contato social em idades avançadas, fomentando o sentimento de integração na sociedade.

Nesta pesquisa, o facto de todos os entrevistados frequentarem uma universidade sénior não permite a generalização dos resultados à população portuguesa de 60 e mais anos. Apesar desta limitação, este estudo concorre para a compreensão da forma como a internet influencia a QdV dos adultos mais velhos, em Portugal. As conclusões desta pesquisa enfatizam também a necessidade de desenvolvimento de políticas que visem a e-inclusão dos adultos mais velhos.

REFERÊNCIAS

AGGARWAL, B.; XIONG, Q.; SCHROEDER-BUTTERFILL, E. Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: Review of literature. *Primary Health Care Research and Development*, 2020.

ANTONUCCI, T. C.; AJROUCH, K. J.; MANALEL, J. A. Social Relations and Technology: Continuity, Context, and Change. *Innovation in Aging*, v. 1, n. 3, p. 1–9, 2017.

ANTONUCCI, T. C.; AKIYAMA, H.; TAKAHASHI, K. Attachment and close relationships across the life span. *Attachment and Human Development*, v. 6, n. 4, p. 353–370, 2004.

BECKENHAUER, J.; ARMSTRONG, J. Exploring Relationships Between Normative Aging, Technology, and Communication. *Marriage & Family Review*, v. 45, p. 825–844, 27 out. 2009.

BLIT-COHEN, E.; LITWIN, H. Elder participation in cyberspace : A qualitative analysis of Israeli retirees. *Journal of aging studies*, v. 18, p. 385–398, 2004.

CARSTENSEN, L. Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, v. 4, n. 5, p. 151–156, 1995.

CHOPIK, W. J. The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 00, n. 00, p. 1–6, 2016.

CORNWELL, B. Social disadvantage and network turnover. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, v. 70, n. 1, p. 132–42, 2015.

DIAS, I. O uso das tecnologias digitais entre os seniores : Motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, v. 68, p. 51–77, 2012.

DICKINSON, A.; GREGOR, P. Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. *International Journal of Human Computer Studies*, v. 64, n. 8, p. 744–753, 2006.

GIDDENS, A. Os Meios de Comunicação de massas e a Comunicação em Geral. *Sociologia*. 6. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2001. p. 456-490.

GUERRA, I. *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: sentidos e formas de uso*. Estoril: Principia, 2006.

HILL, R.; BETTS, L. R.; GARDNER, S. E. Older adults experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, v. 48, p. 415–423, 2015.

KAMIN, S. T.; LANG, F. R. Internet Use and Cognitive Functioning in Late Adulthood: Longitudinal Findings from the Survey of Health, Ageing and

Retirement in Europe (SHARE). *The Journals of Gerontology: Series B*, v. XX, n. Xx, p. 1–6, 2018.

KHALAILA, R.; VITMAN-SCHORR, A. Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. *Quality of Life Research*, v. 27, n. 2, p. 479–489, 2018.

MARTINEZ-PECINO, R.; DELERUE MATOS, A.; SILVA, P. Portuguese older people and the Internet: Interaction, uses, motivations, and obstacles. *Communications*, v. 38, n. 4, p. 331–346, 2013.

NEVES, B. Does the Internet matter for strong ties? Bonding social capital, Internet use, and age-based inequality. *International Review of Sociology*, v. 6701, p. 1–19, 2015.

NIE, N. Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet : Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, v. 45, p. 420–435, 2001.

RUSSELL, C.; CAMPBELL, A.; HUGHES, I. Ageing, social capital and the Internet: Findings from an exploratory study of Australian “silver surfers”. *Australasian Journal on Ageing*, v. 27, n. 2, p. 78–82, 2008.

SELWYN, N.; GORARD, S.; FURLONG, J. *The information aged : Older adults ' use of iformation and communications techology in everyday life. Ageing and Society*, 36. Wales: [s.n.], 2003.

SHAPIRA, N.; BARAK, A.; GAL, I. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & mental health*, v. 11, n. 5, p. 477–84, set. 2007.

SILVA, P. *et al.* E-inclusion: Beyond individual socio- demographic characteristics. *Plos one*, v. 12, n. 9, p. 1–10, 2017.

SILVA, P.; DELERUE MATOS, A.; MARTINEZ-PECINO, R. Can the internet reduce the loneliness of 50 + living alone? *Information, Communication & Society*, p. 1–17, 2020.

SILVA, P.; DELERUE MATOS, A.; MARTINEZ-PECINO, R. Confidant Network and Quality of Life of Individuals Aged 50+: The Positive Role of Internet Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 21, n. 11, p. 694–702, 2018.

SILVA, P.; DELERUE MATOS, A.; MARTINEZ-PECINO, R. O papel da família na utilização da Internet por portugueses de 50 e mais anos : uma análise de género. *Análise Social*, v. 239, p. 322–341, 2021a.

SILVA, P.; DELERUE MATOS, A.; MARTINEZ-PECINO, R. The Contribution of the Internet to Reducing Social Isolation in Individuals Aged 50 Years and Older: Quantitative Study of Data From the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. *Journal of Medical Internet Research*, 2021b.

SILVA, P.; DELERUE MATOS, A.; MARTINEZ-PECINO, R. The protective role of the Internet in depression for Europeans aged 50+ living alone. *Social Media & Society*, 2022.

SLEGGERS, K. *et al.* Effects of Computer Training and Internet Usage on the Well-Being and Quality of Life of Older Adults: A Randomized, Controlled Study. *The Journals of Gerontology : Psychological Sciences*, v. 63 B, p. 176–184, 2008.