



Bruna Pereira & Bruno Sousa (2021). As redes sociais, estilos e qualidade de vida em sêniores: Estudo de caso. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. II, pp. 27-36.

DOI: 10.34640/universidademadeira2021pereirasousa

ISBN: 978-989-8805-65-2

**Nota de edição:** Respeitou-se a norma ortográfica seguida pelos Autores.

© CDA, Universidade da Madeira

*O conteúdo desta obra está protegido por Lei. Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública ou transformação da totalidade ou de parte desta obra carece de expressa autorização dos editores e dos seus autores. Os capítulos, bem como a autorização de publicação das imagens, são da exclusiva responsabilidade dos autores.*



## As redes sociais, estilos e qualidade de vida em séniores: Estudo de caso

BRUNA PEREIRA<sup>1,2,3</sup>

BRUNO SOUSA<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup>CITUR Madeira - Centre for Tourism Research, Development and Innovation, University of Madeira

<sup>2</sup>Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

<sup>3</sup>CIERL – Centro de Investigação em Estudos Regionais e Locais

<sup>4</sup>Health Service of Autonomous Region of Madeira

brunamicaela.freitas@uvic.cat

enviado a 26/01/2021 e aceite a 11/02/2021

### Resumo

A chamada Era Digital veio revolucionar a comunicação como a conhecíamos. O Mundo, as pessoas e a informação tornaram-se mais próximos e mais acessíveis. As redes sociais, em particular, tornaram-se o canal de eleição para a troca de contatos e a criação e o estabelecimento de relações sociais. Uma vez que os mais velhos são um dos públicos que mais carece de atenção, os canais digitais apresentam-se como uma ferramenta útil no combate à solidão e no aumento da qualidade de vida. Para além de ser uma questão biológica, o envelhecimento é também uma questão psicológica e social e é necessário encontrar soluções para que a fase última da vida seja passada da melhor forma possível. Esta investigação teve como objetivo investigar a relação entre a utilização das redes sociais e a qualidade de vida de 102 idosos através da análise e realização de um questionário online. Este trabalho concluiu que séniores com idade igual ou superior a 65 anos utilizam ativamente as redes sociais, com mais ou menos proficiência, que estas contribuem para o seu bem-estar e que desejariam adquirir mais conhecimentos, nomeadamente, pela participação em formações e cursos.

Palavras-chave: Redes sociais; Qualidade de vida; Séniores; Estilos de vida; Velhice.

### Abstract

The so-called Digital Era has revolutionised communication, as we know it. The world, people and information have become closer and more accessible. Social networks, in particular, have become the channel of choice for exchanging contacts and creating and establishing social relationships. Since the elderly are one of the publics that most need attention, digital channels present themselves as a useful tool to fight loneliness and increase the quality of life. Besides being a biological issue, ageing is also a psychological and social issue, which is why we need to find solutions to ensure that the last part of life is spent in the best possible way. This research aimed to discover the relationship between the use of social networks and the quality of life of 102 elderly people through the completion and analysis of an online questionnaire. This work concluded that seniors aged 65 and over use social networks actively with more or less proficiency, that these contribute to their well-being and that they would like to acquire further knowledge, namely by participating in training sessions and digital courses.

Keywords: Social networks; Quality of life; Seniors; Lifestyles; Elderly.

### 1. Introdução

As novas tecnologias tomaram o Mundo de assalto e têm vindo a promover-se a si próprias, aumentando o número de utilizadores a uma velocidade extraordinária. As longas filas para adquirir o último modelo de telemóvel, computador, consola ou outros *gadgets*, tornaram-se banais, a tecnologia sobrepôs-se, admitiu o seu estatuto de celebridade e a humanidade rendeu-se. Com esta nova realidade, surgiram também outras novidades como as redes sociais, que

subitamente permitiram o contato direto, rápido e fácil com conhecidos e desconhecidos, abrindo todo um novo universo para a sociedade, permitindo a interação, a partilha de informação, de ficheiros e de fotografias. As camadas mais jovens, conhecidas pela sua facilidade em aprender, são exímias na gestão das suas redes sociais e dominam-nas de forma exemplar. Por outro lado, as camadas mais velhas, distanciadas de toda esta revolução digital, podem apresentar dificuldades em aprender e utilizar estes meios de comunicação. Para além de ser um processo físico, o envelhecimento é também um processo psicológico e social. O idoso envelhece no meio no qual está introduzido, sendo influenciado e influenciando o mesmo. As redes sociais têm a capacidade de oferecer uma maior interação com esse meio e com familiares a quem esteja numa fase de vida mais solitária e limitada, aumentando a sua qualidade de vida.

Este trabalho teve como objetivo investigar a utilização das redes sociais e o bem estar e os estilos e a qualidade de vida de séniores com idade igual ou superior a 65 anos, através da aplicação de um questionário online desenvolvido especificamente para este fim.

## **2. As Redes sociais e os séniores**

Os avanços na medicina e na saúde aumentaram relativamente a longevidade da população humana (Bahramnezhad et al., 2017, p. 4306) e com esse aumento da duração da vida surge a necessidade de continuar a manter um estilo de vida satisfatório e de bem-estar. Como seres humanos, a socialização é um aspeto muito importante da vida e torna-se mais significativo na terceira idade quando outras atividades como o trabalho e o cuidar da família deixam de existir. Por este motivo, as redes sociais podem ser uma ferramenta eficaz para continuar a socializar com familiares e amigos. “As redes sociais digitais (RSD) são descritas como espaços online em que os indivíduos usam para se apresentar e para estabelecer ou manter conexão com outros.” (Jantsch et al., 2012, p. 174)

Na atualidade e apesar do grande avanço tecnológico e da proliferação das redes sociais, ainda existe parte da população que continua excluída e a viver à parte desta realidade. Os idosos, neste caso, são uma parte significativa da população que continua à margem destas experiências que podem contribuir para o seu bem-estar pessoal.

Como referido por Jantsch et al., (2012, p. 174), a mobilidade reduzida, o crescimento da criminalidade nos espaços urbanos e ainda o atual constrangimento social causado pelo estado de emergência mundial devido ao vírus COVID-19 mencionado em Hajek e König (2020, p. 121) são alguns dos motivos que reduzem a interação humana na terceira idade. A utilização de redes sociais pode ter um grande papel na amenização destas situações por providenciar instrumentos que combatam a solidão.

Com o crescimento das redes sociais e dos seus utilizadores, tem também crescido o número de trabalhos que se dedicam a estudar estes fenómenos sociais e tecnológicos. No estudo de Rolandi et al. (2020), os investigadores conduziram um estudo de bem-estar e redes sociais a 60 utilizadores treinados para o uso das redes sociais e 70 não treinados, totalizando 130 participantes entre os 81 e 85 anos em Milão. Essa investigação foi realizada durante o período de confinamento devido à pandemia causada pela COVID-19 e concluiu que os idosos treinados para a utilização desses canais aumentaram o uso dos mesmos significativamente e sentiram-se menos sós. Ao mesmo tempo, apresentaram uma redução nos contatos pessoais, colaborando com a diminuição da situação pandémica. Por outro lado, os usuários não treinados para o uso

das redes demonstraram sentimentos de exclusão e aumento da necessidade do contato humano. Stockwell et al. (2020) apresenta também resultados interessantes para a criação de um modelo de intervenção digital na terceira idade como forma de combate à solidão e a pensamentos negativos. Estes investigadores aplicaram um questionário a quase 5000 utilizadores ingleses de ambos os géneros e com uma idade média de 64 anos, com o objetivo de estabelecer uma ligação entre a utilização das redes sociais e o isolamento social. Os resultados demonstraram que cerca de 70% dos intervenientes utilizavam a Internet e o e-mail diariamente e esta era uma forma de se manterem socialmente ativos, o que colaborava para a sua felicidade.

Em Hajec e König (2020), os autores defendem que o Skype e o Facebook podem ser soluções eficazes contra o isolamento especialmente nas circunstâncias atuais marcadas pela pandemia global da COVID-19. Esta pesquisa apresenta o vírus como um novo elemento de constrangimento social que impede a aproximação dos idosos aos seus familiares e amigos e as redes sociais mencionadas surgem como um mecanismo de combate a sentimentos depressivos e de tristeza, que podem ajudar a ultrapassar esta situação.

Um dos problemas que surgem aquando da importância da literacia digital, é passar da teoria à prática e dotar os mais velhos de competências que lhes permita tirar partido destas novas tecnologias. Em abril de 2020, surgiu uma linha de apoio em Portugal designada “Somos Todos Digitais”, cujo objetivo foi auxiliar os idosos a utilizar os seus equipamentos através de chamadas telefónicas. Durante as 920 horas de atividade, os voluntários ajudaram centenas de pessoas e concluíram que o *Whatsapp* foi a rede mais procurada. (Informação retirada do website <https://www.somostodosdigitais.pt>). Esta experiência demonstrou não só a necessidade e vontade dos idosos em aprender a utilizar os equipamentos e as redes sociais, mas também os efeitos benéficos da formação, neste caso, telefónica. “Os idosos estão reconhecendo que eles têm muito a ganhar com o uso das RSD, pois a maioria deles fica online para mandar e-mails, para reunir informações de hobbies, notícias, informações sobre saúde, navegar por diversão, obter atualizações do clima, além da comunicação. Os idosos podem perceber a RSD como uma atividade mais de entretenimento que os ajude a manter contato com familiares e conhecidos, e assim, esta apreciação pode influenciar positivamente no uso da tecnologia, além de beneficiar a qualidade de vida.” (Jantsch et al., 2012, p. 174)

Correia et al. (2019, p. 26) realizou um estudo a 1174 utilizadores de Facebook em Portugal onde o “instrumento de recolha de dados baseou-se num inquérito por questionário, aplicado on-line”, que analisou o sexo, a idade, a escolaridade, o estado civil, a existência de filhos, o local de utilização do Facebook, a frequência de utilização, a duração média de cada acesso, o estado de utilizador e o acesso ao centro de ajuda do Facebook por parte dos participantes. Já em Marchi et al. (2020, p. 27) observou-se que a amostra foi muito menor, com apenas 26 indivíduos e a “escolha dos participantes se deu por amostra de conveniência, mais especificamente, com base no método bola-de-neve.”

### **3. Estudo de caso**

A adesão e utilização das redes sociais pelos séniores são realidades que já fazem parte da sociedade portuguesa. Existem muitos estudos que abordam o uso destas redes pelas camadas mais idosas, no entanto, e devido à proliferação das redes e das suas características, estes pecam

por ficarem rapidamente desatualizados. Desta forma, este trabalho pretende atualizar o tema e contribuir para o avanço desta área do conhecimento.

Foi elaborado um estudo de caso para analisar a utilização das redes sociais em indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, assim como o seu estilo de vida, a qualidade de vida, e a necessidade de se realizarem formações aos mesmos nesta área. Para isso, foram consideradas investigações e métodos de pesquisas relacionadas, nomeadamente, os trabalhos de Stockwell et al. (2020), Marchi et al. (2020) e também Correia et al. (2019).

### **3.1. Material e métodos**

Trata-se de um estudo transversal quantitativo, de natureza analítica divulgado nas plataformas digitais.

O presente estudo consistiu na aplicação de um questionário online através de uma amostra de conveniência de indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, residentes em Portugal.

A recolha de dados ocorreu entre 10 e 17 de janeiro de 2021. Foi construído um questionário na plataforma *Google Forms* e disponibilizado aos participantes por meio de um link que foi partilhado por email direto e em redes sociais, mais especificamente no *Facebook*, *Whatsapp* e *Instagram*. Dados pessoais e outros dados relacionados com as redes sociais, estilos de vida e a qualidade de vida foram recolhidos através de um questionário autoaplicável.

Neste questionário, dos dados pessoais, faziam parte o sexo, a idade e a escolaridades, dos dados sobre as redes sociais, foram questionados sobre a sua utilização, quais as que utiliza, quem criou, com que frequência utiliza, a sua importância, o tipo de publicações, a tipo de interação, os seus conhecimentos, utilizando uma escala desde nenhum até excelente, e o interesse sobre formação nesta área. Foram ainda inqueridos sobre importância das redes sociais para o seu bem-estar, utilizando uma escala de 0 a 10. Relativamente ao estilo de vida foi recolhida a opinião sobre a sua alimentação, utilizando uma escala desde nada saudável até muito saudável, e relativamente à atividade física, tendo em consideração a sua idade se consideravam ser desde inativos até muito ativos, também utilizando uma escala. Foram também recolhidos dados sobre a obtenção de informações sobre a saúde e a alimentação nas redes sociais, utilizando uma escala desde nenhuma até muito frequentemente, e quanto à qualidade de vida, foram questionados como avaliavam a sua qualidade de vida, podendo classifica-la, utilizando uma escala, desde muito má a muito boa.

O estudo foi realizado respeitando os princípios éticos consignados na Declaração de Helsínquia, e todos os participantes deram o consentimento informado online em conformidade com as diretrizes do Regulamento Geral de Proteção de Dados.

Os dados do *Google Forms* foram exportados para o *Microsoft Excel* 2016, EUA, e todas as análises estatísticas foram realizadas no *SPSS Statistics* (versão 26.0; SPSS Inc., Chigaco, Illinois, EUA).

As frequências absolutas e relativas foram utilizadas para descrever as variáveis categóricas. As variáveis quantitativas com distribuição normal foram descritas pela média e desvio-padrão (DP).

### 3.2. Resultados

Responderam ao questionário 102 séniores, sendo que 61 (59.8%) eram do sexo feminino. Dos participantes, 96 (94.1%) tinham entre 65 e 79 anos, e 6 (5.9%) uma idade igual ou superior a 80 anos. A idade média foi de 71.4 anos (DP=3.9). Relativamente à escolaridade, 3 (2.9%) tinham até ao 6º ano, 20 (19.6%) entre o 7º e o 12º ano, e 79 (77.5%) tinham uma formação graduada ou pós-graduada.

A maioria (97.1%; n=99) destes séniores utilizam as redes sociais, e destes, entre as redes que utilizam, foi o *Whatsapp* (93.9%) o mais referido, seguido do Facebook (77.8%) e do Instagram (43.4%) (Tabela 1).

**Tabela 1.** Redes sociais que utilizam (n=99)

Redes sociais	n	%
Whatsapp	93	93.9
Facebook	77	77.8
Instagram	43	43.4
Skype	36	36.4
Twitter	9	9.1
Viber	5	5.1
Snapchat	2	2.0
Zoom	2	2.0

Dos que utilizavam as redes sociais, em 64 (64.6%) tinha sido o próprio a criar a rede social preferida, em 32 (32.3%) tinha sido um familiar e em 3 (3%) tinha sido um amigo. Nestes, a maioria (50.5%) utilizava a rede social preferida 1 a 9 vezes por dia (Tabela 2).

**Tabela 2.** Frequência de utilização da rede social preferida (n=99)

Frequência de utilização	n	%
10 ou + vezes por dia	20	20.2
1 a 9 vezes por dia	50	50.5
1 a 6 vezes por semana	22	22.2
1 a 3 vezes por mês	7	7.1

Verificamos ainda que 74 (72.5%) fazem publicações na rede social preferida, sendo que habitualmente publicam informações de interesse geral (47.3%), ou fotografias ou comentários pessoais (36.5%), ou imagens ou conteúdos de páginas diversas (1,4%), entre outros tipos de publicações (14.9%). A maioria (80.8%; n=80) interage com publicações visualizadas, e entre estes, 40 (50%) habitualmente interage com fotografias de familiares e amigos, 20 (25%) com páginas públicas, 10 (12,5%) com informações locais referentes ao local onde vivem, e os restantes com outro tipo de publicações.

Uma grande parte dos utilizadores das redes sociais considera que os seus níveis de conhecimentos sobre as redes sociais é intermédio (48.5%) ou básico (34.3%) (Tabela 3).

**Tabela 3.** Classificação do conhecimento/utilização das redes sociais (n=99)

Conhecimento sobre as redes sociais	n	%
Excelente	7	7.1
Avançado	10	10.1
Intermédio	48	48.5
Básico	34	34.3
Nenhum	0	0

Dos utilizadores das redes sociais, 85 (85.9%) afirmaram que estas eram importantes para eles, apresentado como principal razão o facto de conversar com amigos e familiares (47.5%), assim como tomar conhecimento de notícias (26.3%) (Tabela 4).

**Tabela 4.** Principal razão para utilizar as redes sociais (n=99)

Principal razão para utilizar as redes sociais	n	%
Conversar com amigos e familiares	47	47.5
Tomar conhecimento de notícias	26	25.5
Lazer	14	14.1
Passar o tempo	11	11.1
Conhecer pessoas	1	1.0

Quando perguntamos qual a importância que as redes sociais têm no seu bem-estar, numa escala de Likert até 10 pontos, encontramos uma média de 5.8 pontos (DP=1.6). Contudo, dos utilizadores das redes sociais, 64 (62.7%) referem que se sentem “menos só” quando utilizam estas redes. De referir ainda que, 81 (79.4%) séniores referem que a sua qualidade de vida é boa (Tabela 5).

**Tabela 5.** Qualidade de vida (n=102)

Qualidade de vida	n	%
Muito boa	14	13.7
Boa	81	79.4
Nem boa nem má	7	6.9
Má	0	0
Muito má	0	0

Relativamente ao estilo de vida dos participantes, a maioria (86.3%) considera que tem uma alimentação saudável e 63.7% que é fisicamente ativo (Tabela 6).



**Tabela 6.** Opinião sobre o seu estilo de vida (n=102)

<b>Alimentação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muito saudável	8	7.8
Saudável	88	86.3
Pouco saudável	6	5.9
Nada saudável	0	0
<b>Atividade física</b>		
Muito ativo	11	10.8
Ativo	65	63.7
Pouco ativo	26	25.5
Inativo	0	0

Quanto às informações procuradas por estes séniores nas redes sociais, relacionadas com a saúde e com a alimentação, verificámos que em ambos os casos, 52 (52.5%) raramente procuram informações sobre estas temáticas (Tabela 7).

**Tabela 7.** Informações procuradas nas redes sociais (n=102)

<b>Informações sobre saúde nas redes sociais</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Muito frequentemente	2	2.0
Frequentemente	37	37.4
Raramente	52	52.5
Nunca	8	8.1
<b>Informações sobre alimentação nas redes sociais</b>		
Muito frequentemente	3	3.0
Frequentemente	34	34.3
Raramente	52	52.5
Nunca	10	10.1

De realçar que 77 (75.5%) dos participantes considera importante a realização de formações para a utilização de redes sociais mas apenas 51 (50%) estariam disponíveis a frequentar uma formação sobre as redes sociais.

### **3.3. Discussão**

Esta investigação contou com a colaboração de 102 indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos que veem nas redes sociais uma possibilidade de integração na sociedade e de estar em contato com os seus familiares de uma forma mais prática e ativa.

Os dados sugerem uma relação entre o nível de escolaridade e o uso das redes sociais, sendo que 77,5% eram, no mínimo, licenciados, dados estes concordantes com os trabalhos de Correia (2019:27) onde apresentou “73.0% dos utilizadores do *Facebook*” com “habilitações literárias ao nível do ensino superior”, e Marchi et al. (2020, p. 27) com 69.2% dos intervenientes com “ensino superior completo”. Foram os próprios a criar a sua conta na rede social favorita e consideram o seu conhecimento e utilização das redes sociais intermédio. Por outro lado,



aqueles com uma escolaridade inferior afiguraram-se ter mais dificuldades na gestão destas plataformas online.

Neste trabalho, 32.3% possuem uma conta na rede social favorita criada por familiares, e os restantes 3%, cuja conta foi criada por amigos, o que pode ter sido por ausência de um meio familiar.

A principal razão para a utilização destas ferramentas digitais tais como o *Whatsapp* e o Facebook parece ser a aproximação e diálogo com os familiares, sendo a segunda razão mais apresentada, a procura de informações e notícias sobre a localidade onde se inserem e outras notícias de cariz geral, demonstrando a importância de se manterem atualizados. Apenas 1 entrevistado com idade igual ou superior a 80 anos indicou a opção “conhecer pessoas” como principal razão para a utilização destas redes, evidenciando a inexistência de um núcleo familiar e a vontade de conviver e comunicar.

Verificou-se que 72.5% fazem publicações na sua conta pessoal e o que mais publicam está relacionado com informações de interesse geral. A utilização para a publicação de fotografias e comentários pessoais surgiu em segundo lugar, indicando uma certa preocupação pela privacidade e uma consciência acerca dos perigos que podem ter ao expor informações pessoais.

No que diz respeito à importância que as redes sociais têm na vida dos entrevistados, 85.9% revelaram que estas eram muito importantes para eles. Quanto ao reflexo destas no seu bem-estar ocorreu uma grande oscilação entre não ser importante e ser muito importante, o que constituiu uma média de 5.8 numa escala de 0-10. No entanto, 62.7% referiram que se sentem “menos só” quando as utilizam e, desta forma, parece que se sentem mais felizes.

As redes sociais mais usadas foram o *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram* uma vez que são as redes mais populares no ambiente sociocultural no qual os entrevistados estão inseridos e, por sua vez, precisam utilizar as redes que a sua família e amigos usa para poder comunicar com eles.

Quanto à qualidade de vida dos entrevistados para esta investigação, verificou-se que 79.4% consideram a sua “boa” e 13.7% “muito boa”. Estes resultados estão diretamente correspondentes com o estilo de vida que estes idosos têm, uma vez que consideram ser pessoas ativas, exercitando-se e fazendo caminhadas e têm uma alimentação saudável. O fato de se considerarem ativos e saudáveis pode ser uma explicação para mais de 30% dos participantes ter referido que procura por informações acerca de alimentação e saúde nas redes sociais, de forma a manter esse estilo de vida.

Em relação à frequência que os idosos utilizam a sua rede preferida, verificamos que 50.5% dos utilizadores conectam-se à plataforma até 9 vezes por dia, o que se considera uma utilização moderada. 20.2% dos entrevistados revelaram utilizá-las 10 ou mais vezes por dia e apenas 7.1% declararam usar 1 a 3 vezes por mês. Esta variação poderá ser explicada pela presença e ausência de um círculo familiar, uma vez que os idosos que têm família e vivem sozinhos utilizam as redes para se manterem próximos dos seus entes queridos, e os que não têm família já não possuem nenhum grupo onde se integrar para comunicar.

Por fim, 75.5% dos intervenientes revelaram que consideram importante a realização de formações para aprenderem a trabalhar melhor com as redes sociais e 50% deles estariam interessados em frequentar um curso. Estes dados demonstram a importância que as

plataformas digitais têm na vida dos mais idosos, permitindo-lhes estar em contato com as pessoas que mais gostam e ter acesso a informações acerca de saúde e alimentação que contribui para o seu bem-estar.

O conceito de redes sociais tem evoluído muito nos anos recentes, o que justifica o aparecimento do *Whatsapp*, *Zoom* e *Skype* nas respostas dos participantes deste estudo. “*Facebook (FB) and Whatsapp (WA) have become the “communication portal” for social networking, which has rapidly transformed the way people communicate*” (Susilo, 2014, p. 10).

Em Tabassum et al. (2018, p. 2) encontramos uma tabela com a categorização das redes sociais onde podemos observar que o *Whatsapp* e o *Snapchat* integram as “*interaction networks*”, tais como outras semelhantes (*Viber*). Podemos considerar a entrada do *Zoom* também nesta secção uma vez que é uma plataforma que permite a interação em texto e vídeo. O *Facebook* e o *MySpace* surgem como “*friendship networks*”, o *Instagram*, o *Twitter* e o *Pinterest* aparecem como “*preference similarity networks*” e o *LinkedIn* ocorre como “*follower networks*”.

Ainda, no estudo de Dellarmelin e Froemming (2015, p. 182) é possível verificar que “*todos os idosos entrevistados tinham acesso à internet em casa e que as redes sociais mais utilizadas por estes eram o Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram e SnapChat, respectivamente.*”

#### **4. Conclusão**

A vida em sociedade está em constante mutação tecnológica, social e cultural e a necessidade de interação e informação imediata tornou-se viral. Os séniores têm vindo a demonstrar muito interesse em participar da vida digital e em aprender a utilizar as redes sociais de forma autónoma e neste estudo parece haver uma associação clara entre a utilização independente das redes sociais e do nível escolaridade dos utilizadores.

Além da grande necessidade de estar online nestas plataformas por parte dos mais velhos, há uma consciencialização crescente acerca da necessidade de formá-los e dotá-los de competências digitais, tendo crescido o número de publicações mundiais a esse respeito e o surgimento de diversos cursos online e presenciais em vários países.

Este estudo concluiu que dezenas de idosos reconhecem a importância desta educação digital e estariam dispostos a frequentar um curso para instruir-se e conhecer melhor o funcionamento destas redes. É da responsabilidade dos formadores e professores dos media digitais elucidar os idosos acerca dos benefícios e dos perigos da vida online, instruindo-os sobre as suas potencialidades e dos aspetos mais negativos como a possibilidade de fraude, roubo de identidade e informação pessoal.

O estudo realizado permitiu concluir ainda que a utilização destes canais digitais é muito importante na terceira idade e contribui para o bem-estar dos utilizadores uma vez que estão em contato com familiares e amigos e obtêm notícias de interesse geral, favorecendo desta forma, a diminuição da solidão.

Tomar conhecimento acerca do que os mais velhos idealizam como qualidade de vida é crucial para compreender quais os seus hábitos de alimentação e saúde e, conseqüentemente, como interpretam o envelhecimento. Estes dados são cruciais para que os profissionais de saúde, educadores e formadores tenham a oportunidade de refletir sobre as melhores práticas profissionais para contribuir para a construção de um envelhecimento saudável.

## 5. Bibliografia

- Bahramnezhad, F., Chalik, R., Bastani, F., Taherpour, & M. Navab, E. (2017). The social network among the elderly and its relationship with quality of life. *Electronic Physician*, 9, 4306-4311. <https://doi.org/10.19082/4306>
- Correia, P. Moreira, M. Martins, N. (2019). Caracterização Univariada dos Utilizadores do Facebook em Portugal. *Rev FAE*, 22(1). 23-34.
- Dellarmelin, M., & Froemming, L. (2015). Vovôs Conectados: Análise da utilização das Redes Sociais pelos Idosos. *Mostra de Iniciação Científica, Pós-graduação, Pesquisa e Extensão*, 4, 1-18. <https://doi.org/10.18226/35353535.v4.2015.130>
- Jantsch, A. Machado, L. Behar, P. Valdeni, J. (2012). As Redes Sociais e a Qualidade de Vida: os Idosos na Era Digital. *IEEE-RITA*, 7(4), 174-179.
- Hajek A., & König, H. H. (2020). Social Isolation and Loneliness of Older Adults in Times of the COVID-19 Pandemic: Can Use of Online Social Media Sites and Video Chats Assist in Mitigating Social Isolation and Loneliness? *Gerontology*, 67(1), 121-124. <https://doi.org/10.1159/000512793>
- Marchi, B. Rossetti, C. Cotonhoto, L. (2020). Idosos e Redes Sociais Digitais: Um Estudo Exploratório. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 25(1), 21-40. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.94447>
- Rolandi, E. Vaccaro, R. Abbondanza, S. Casanova, G. Pettinato, L. Colombo, M., & Guaita, A. (2020). Loneliness and Social Engagement in Older Adults Based in Lombardy during the COVID-19 Lockdown: The Long-Term Effects of a Course on Social Networking Sites Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7912. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217912>
- Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S., Fisher, A., Yang, L., & Smith, L. (2020). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing and Society*, 1-24. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000550>
- Susilo, A. (2014). Exploring Facebook and Whatsapp As Supporting Social Network Applications For English Learning In Higher Education. In *PDE Professional Development in Education Conference 2014*, 11-12, Park Hotel Bandung. Bandung.
- Tabassum, S, Pereira, FSF, Fernandes, S, Gama, J. (2018). Social network analysis: An overview. *WIREs Data Mining Knowl Discov*, 8(5), 1256. <https://doi.org/10.1002/widm.1256>
- Creative Minds. (2020). *Somos todos digitais*. <https://somostodosdigitais.pt>