

As novas tecnologias na promoção do envelhecimento bem-sucedido

RESUMO

Maria Conceição Antunes
mantunes@ie.uminho.pt
Universidade do Minho, Braga,
Portugal

Vanessa Abreu
vanessaraquelabreu@hotmail.com
Universidade do Minho, Braga,
Portugal

A intervenção aqui descrita resultou de um trabalho de investigação/intervenção desenvolvido com população idosa a frequentar uma Oficina 55+, cuja finalidade se centrou na promoção e otimização do envelhecimento ativo. Abrangeu um grupo de 14 participantes com idades compreendidas entre os 57 e os 84 anos. Recorrendo ao paradigma interpretativo-hermenêutico, foi desenvolvido um trabalho de investigação-ação participativa utilizando as técnicas de animação sociocultural, enquanto metodologias que fomentam a motivação e participação da população-alvo do projeto. Partindo dos interesses, necessidades e potencialidades dos participantes foram desenvolvidas cinco oficinas: Informática; Saber Mais; Cinema; Datas Comemorativas e Espaço Exterior nas quais foram dinamizados diversos tipos de atividades em nível físico, cognitivo, lúdico, social e afetivo, que permitiram desenvolver as capacidades funcionais do idoso (mobilidade, memória, criatividade, reflexão crítica); fomentar o convívio e as relações interpessoais. A intervenção teve resultados positivos dado que na avaliação final os participantes destacaram os benefícios do projeto, nomeadamente, aos níveis do bem-estar físico e psicológico, do relacionamento interpessoal e da aquisição de novas aprendizagens. Este projeto reiterou a importância da educação permanente como intervenção promotora de aprendizagens, do bem-estar e da qualidade de vida junto da população idosa.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento ativo. Novas tecnologias. Educação permanente.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é, hoje, um dos problemas mais preocupantes das sociedades ocidentais dado ser um fenômeno em expansão, cujas consequências alteram toda a estrutura sociocomunitária.

No que a sua definição diz respeito, o envelhecimento é um processo normal, universal (FERNANDES, 2005), mas não obstante ser inerente a todos os seres humanos, sendo um fenômeno singular que varia de pessoa para pessoa caracterizando-se por alterações biológicas, psíquicas e sociais naturais e gradativas (CANCELA, 2007; ZIMMERMAN, 2000; OLIVEIRA, 2008), que vão surgindo, de forma singular, em cada indivíduo de acordo com as suas características genéticas e o seu modo de vida. Neste sentido, pode-se afirmar com Fonseca (2004, p. 53) que o envelhecimento é “um fenômeno biopsicosocial de cariz individual”.

Apesar de todas as alterações inerentes ao processo de envelhecimento, este pode ser vivido, de forma ativa e criativa, com vista à manutenção e /ou aumento de qualidade de vida, devendo entender-se como envelhecimento bem-sucedido ou ativo, um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005, p.13). Neste enquadramento, o envelhecimento deve ter como finalidade “aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida” (JACOB, 2008, p.20), e para que se torne alcançável, é essencial a integração do idoso em projetos de educação promotores de conhecimentos e competências que o ajudarão a enfrentar, quer os problemas característicos desta nova fase de vida, quer a dar resposta à necessidade de aprendizagem constante para uma participação sustentada e efetiva na sociedade atual.

Em uma sociedade denominada de sociedade da informação, na qual as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) são utilizadas para efetuar trocas de informação e assegurar a comunicação através de meios de comunicação eletrônicos, tais como: o telemóvel, a rádio, a televisão, o computador, a Internet, entre outros, sendo importante dotar os adultos e idosos de competências para poderem fazer parte e estarem inseridos nesta dita sociedade.

Efetivamente, os mais velhos são, sem dúvida, a faixa etária mais afetada pelas múltiplas mutações da sociedade atual, sentindo-se excluídos e à margem dos avanços tecnológicos, dadas as suas dificuldades em lidar com as novas tecnologias (PEREIRA; NEVES, 2011). É, no entanto, importante notar que muitas vezes são eles próprios que se colocam à margem deste “novo mundo” por medo, falta de conhecimentos, inadequação dos equipamentos, etc, desperdiçando a oportunidade de aproveitar o que estes têm de bom para oferecer e de transformar o seu tempo livre ou de lazer em momentos de aprendizagem e de convívio. Em contacto com novas aprendizagens e oportunidades de utilização do computador e internet, o idoso passa a estar “incluído em uma nova realidade que possibilita o acesso a múltiplos entretenimentos, informação, serviços, correspondência” (FERREIRA, et al., 2012, p.24).

A Comissão das Comunidades Europeias (CE) lançou, em 2007, um plano de ação intitulado: "Envelhecer bem na sociedade da informação", tendo como objetivo acompanhar as pessoas idosas para que estas possam ter uma velhice mais segura e autônoma, favorecendo o desenvolvimento das TIC nos serviços que são prestados, mencionando a necessidade de modificar, ou simplificar os serviços digitais destinados aos idosos (GOMES, 2014). A ideia é fazer das novas tecnologias instrumentos ao serviço de todos, mas para isso é necessário que sejam adquiridas competências e conhecimentos nesta área (GOMES, 2014).

Em Portugal, tem-se verificado, nos últimos anos, iniciativas, programas e projetos que promovem a utilização das TIC por parte da população idosa de que as Universidades da Terceira Idade são um bom exemplo. Através dos cursos de informática, estes vão habilitando os idosos a manusear as novas tecnologias promovendo a sua familiarização (GOMES, 2014). A utilização das novas tecnologias permite aos idosos estarem mais atualizados, críticos e participativos na vida sociocomunitária, fato que reforça a sua autoestima, cognição e memória (SILVA, 2009). As TIC surgem, ainda, como forma de combater o isolamento e a solidão, facilitando muitas vezes a comunicação com a família e os amigos que estão longe.

Considerando este enquadramento teórico, o projeto "Reavivando espaços e indivíduos", desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária foi realizado ao abrigo de uma parceria entre o IE-UMinho e uma Instituição Autárquica, concretizando-se em uma "Oficina 55+"¹ que teve como finalidade a promoção do envelhecimento ativo, centrando a sua implementação na aquisição e desenvolvimento de competências informáticas.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

O público-alvo do projeto abrangeu quatorze utentes, sete do sexo feminino e sete do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 57 e 84 anos, verificando-se maior predominância dos utentes com idades entre os 60 e os 65 anos. Quanto às habilitações literárias, treze elementos possuíam nível de escolaridade baixa (ensino básico) e um era analfabeto. As profissões desempenhadas ao longo da vida ativa foram variadas, constatando-se que uma grande parte das pessoas foram trabalhadores não qualificados designadamente na indústria têxtil, calçado e empregadas domésticas. No que concerne às patologias, as mais sinalizadas foram o colesterol, hipertensão arterial e diabetes. Em relação à mobilidade, doze elementos eram autônomos e dois necessitavam de apoio (bengala e/ou muletas) apenas para subir e descer escadas.

MÉTODOS E INSTRUMENTOS

Neste trabalho de investigação/intervenção orienta-se pelo paradigma qualitativo interpretativo-hermenêutico, abordagem que privilegia a compreensão e a significação, permitindo, assim, uma melhor compreensão dos

acontecimentos, motivos e valores que subjazem aos comportamentos e ações dos agentes sociais participantes do projeto (SERRANO, 2004; GOMÉZ, 2004). Esta abordagem proporcionou conhecer as convicções, os interesses e os desejos ajudando, assim, a interpretar as situações do cotidiano, na tentativa de promover a mudança social individual e coletiva (COUTINHO, 2011). Através do paradigma interpretativo-hermenêutico e recorrendo, fundamentalmente, à abordagem qualitativa, pretendeu-se, essencialmente, no decorrer do Projeto estabelecer um contato direto com o público, observando e procurando interpretar as interações entre eles, valorizando as histórias de vida de cada um, dado que “o indivíduo é o centro do processo formativo e da aprendizagem (...)” (TRILLA, 2004, p.58).

Considerando que o projeto de investigação/intervenção socioeducativa pretendia a participação efetiva do público a que se destinava com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, a opção metodológica recaiu na investigação-ação participativa, enquanto método que pressupõe o envolvimento ativo das pessoas e do investigador com o objetivo de impulsionar transformações sociais (BOGDAN; BIKLEN, 1994). Procurando seguir as orientações de Ander-Egg (1990), desenvolve-se juntamente com os participantes um procedimento reflexivo, sistemático e crítico orientado a estudar a realidade, produzindo conhecimento importante para uma melhor intervenção no sentido de melhorar as condições de vida. Este tipo de projeto (investigação-intervenção) pretende, fundamentalmente, o benefício da própria comunidade, sendo que esta deve estar envolvida em todo o processo (CALVO, 2002), contribuindo para o conhecimento e transformação da realidade em que vivem.

Quanto às técnicas de investigação, recorre-se à pesquisa e análise documental, às conversas informais, à observação direta e participante e ao inquérito por questionário. Para a implementação e dinamização das atividades recorreu-se às metodologias ativas e participativas da animação sociocultural. Seguindo as orientações de Ander-Egg (2000), estes recorreram a técnicas grupais, técnicas de informação-comunicação, técnicas para a realização de atividades artísticas e técnicas para a realização de atividades lúdicas.

No que concerne ao tratamento dos dados, os dados das questões fechadas do inquérito por questionário foram tratados segundo uma estatística descritiva simples. A análise dos dados relativos às questões abertas do inquérito por questionário foi tratada em uma perspectiva interpretativa (PONTE, 2006).

PROCEDIMENTOS

O projeto de investigação/intervenção contou com três fases:

- a) integração no contexto;
- b) implementação;
- c) avaliação.

A fase de integração no contexto correspondeu ao período durante o qual se procura sensibilizar e motivar a comunidade para a participação no projeto. Durante este período se procura aproximar e conhecer as pessoas que iam aderindo ao projeto e após ter constituído o grupo de participantes foi realizada uma avaliação de diagnóstico de modo a recolher informações importantes, que

permitissem desenhar um projeto que fosse de encontro de suas necessidades, interesses e potencialidades (GUERRA, 2002), recorrendo à análise documental, conversas informais, observação direta e participante e inquérito por questionário.

Na fase de implementação, considerando as informações recolhidas na avaliação de diagnóstico, desenvolve-se um processo de intervenção baseado na dinamização de cinco oficinas. Com recurso a metodologias ativas e participativas, nestas oficinas foram dinamizadas atividades promotoras da aquisição de novas aprendizagens e competências, que resultaram em um processo de desenvolvimento integral e melhoria da qualidade de vida dos participantes.

A Oficina de Informática tendo como objetivos:

- a) envolver os idosos com as novas tecnologias;
- b) desenvolver competências intelectuais promoveu, fundamentalmente, competências informáticas que se transformaram, para os participantes, em ferramentas muito úteis para a gestão da vida cotidiana.

Fizeram parte desta oficina atividades como:

- a) iniciação à Informática: componentes do computador (rato, teclado, colunas); ligar e desligar; ambiente de trabalho e ícones; criação de pastas; aceder ao “Meu PC”;
- b) criação de contas no *Facebook* e manuseamento do mesmo: principais atalhos; pesquisar amigos; adicionar e alterar fotos; adicionar amigos; colocar “Gosto”; comentar e partilhar fotos e publicações; *Chat*; Chamada e Vídeo Chamada; criação de um grupo do Projeto em que se partilham todas as fotos; terminar sessão;
- c) criação de contas no *Gmail* e manuseamento: introdução (pastas existentes); enviar *e-mails* normais e com anexo; adicionar *e-mails*; eliminar *e-mails*; terminar sessão;
- d) *Microsoft Word*: todas as funções da “base” e “inserir”; esquema de página; legendas; manuseamento na secção de convites, calendários, cartões-de-visita; criação dos postais de Natal; imprimir documentos; criação de textos sobre a Terceira Idade e as Novas Tecnologias;
- e) *Power Point*: todas as funções da “base” e “inserir” tabelas e gráficos, músicas e vídeos; transições e animações de forma a dinamizar a apresentação;
- f) *Google Maps* e *Google Earth*: localização do país, cidade, freguesia e habitação; visita a locais significativos na vida de cada um dos participantes;
- g) aceder aos jornais e revistas *on-line*: o Jogo, a Bola, Record, Jornal de Notícias, Expresso, Guimarães Digital, Público. E revistas ditas “cor-de-rosa”, como TV7 Dias, TV Mais, Lux;
- h) manuseamento de CD’s, DVDs, Pen’s Drives, Cartões de Memória, Cartões SD: para visualização de filmes e música. Os dispositivos USB foram utilizados para transferência de ficheiros para o computador e vice versa, bem como para troca de documentos entre o grupo;

- i) aceder à emissão *on-line* de rádios: Comercial, Santiago, Rádio Angola, RFM, Antena 1, Antena 3;
- j) *Youtube*: pesquisa de músicas, filmes, documentários;
- k) portal das finanças: introdução dos principais assuntos, que podem tratar *on-line*; alerta para a importância de introduzir as credenciais corretas; validação e verificação das faturas;
- l) segurança social direta: introdução dos principais assuntos que podem tratar *on-line*; alerta para a importância de introduzir as credenciais corretas;
- m) bancos: aceder à conta *on-line*, como consultar o saldo, realizar pagamentos, transferências; alerta para a importância de introduzir as credenciais corretas;
- n) Ministério da Saúde: registo; introdução dos principais assuntos que podem tratar, como marcação de consultas, férias do próprio médico, entre outros.

A Oficina Saber Mais tendo como objetivos:

- a) valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura dos idosos;
- b) proporcionar aquisição de novos conhecimentos e momentos de partilha e empatia, procurou valorizar os conhecimentos dos participantes e proporcionar novas aprendizagens.

Esta oficina integrou um conjunto de sessões, em que após a visualização de um vídeo era realizado um Fórum de Discussão. Foram temas de debate assuntos como: Aquecimento Global: o que fazer para mudar? Ataques Terroristas: por quê? *Piercings* e Tatuagens: qual a influência na sociedade? Coadoção: é justo crescer sem um refúgio? Refugiados: integrá-los, ou excluí-los? Universidades Sêniores: há um tempo limite para aprender? Legalização do aborto: favor ou contra? Casamento homossexual: renunciar o amor? O papel da mulher: mulher de casa, ou mulher de negócios? Eutanásia: favor ou contra? Religião: até onde a fé nos pode levar? *Internet*: uso e/ou abuso?

A Oficina de Cinema tendo como objetivos:

- a) enaltecer a cultura geral e as experiências de vida dos idosos;
- b) fomentar momentos de convívio e de descontração, consistiu na visualização de filmes, documentários e vídeos indicados pelos participantes, que serviam de mote para discussão e aprendizagem acerca dos assuntos evidenciados.

A Oficina das Datas Comemorativas, cujos objetivos consistiam em:

- a) promover as relações interpessoais;
- b) fomentar momentos de convívio, alegria e entretenimento, procurou valorizar as tradições, conhecimentos e experiências do público-alvo, assinalando datas festivas, quer dos participantes, quer da comunidade que proporcionavam ocasião para partilha de saberes e conhecimentos.

A Oficina Espaço Exterior tendo como objetivos:

- a) fomentar o enriquecimento cultural dos idosos;

- b) valorizar os saberes culturais dos utentes, consistiu em um conjunto de atividades no exterior, proporcionando visitas a locais que nunca haviam visitado.

Os locais a visitar eram antecipadamente escolhidos pelos participantes e para esta seleção eram realizadas na Oficina de Informática pesquisas na Internet e visualizações através do Google Maps que permitiram, também, elaborar os guias sobre os monumentos e locais a visitar.

Quanto à fase de avaliação, o nosso projeto de intervenção integrou, de acordo com Guerra (2002), três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação contínua e a avaliação final.

A avaliação inicial ou diagnóstica foi realizada, por meio de conversas informais, observação direta e participante e inquéritos por questionário aplicados ao público-alvo de modo a captar as necessidades, os seus interesses e as expectativas. Esta avaliação permitiu estimar as necessidades, expectativas e interesses dos participantes e elaborar um programa em função deles.

A avaliação contínua, ou intermediária pretendeu saber se a intervenção estava a atingir os objetivos propostos e permitiu introduzir correções e ajustamentos sendo realizada através da observação participante, conversas informais e inquérito por questionário.

A avaliação final foi realizada a partir da aplicação de um inquérito por questionário aos participantes. Esta avaliação permitiu verificar se os objetivos definidos para este projeto foram efetivamente alcançados. A avaliação final “é geralmente, uma avaliação de objetivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do projeto no fenómeno social com que se pretendia lidar” (GUERRA, 2002, p.197).

RESULTADOS

A análise do questionário final realizado aos participantes permite pensar que a intervenção foi positiva, tendo contribuído para um aumento do bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

No que respeita à 1ª questão: “Gostou das atividades em que participou” pode-se verificar que todos os utentes (14) responderam de forma positiva.

Quanto à 2ª questão: “O projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida?” todos os participantes responderam afirmativamente. Quando se procura apurar as razões que levaram os participantes a considerarem que o projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida emergiram três categorias “novos conhecimentos”; “ocupação de tempos livres” e “convívio”.

Oito participantes referiram à categoria “novos conhecimentos”, como se pode constatar nos testemunhos, que seguem: “Aprendi novas áreas (...) estivemos sempre a aprender e sinto-me melhor com isso” (Q. 3); “Eu não sabia nada, na área das tecnologias e aprendi muita coisa. Já posso comunicar com a minha filha que está longe” (Q. 5); “Tive mais conhecimentos em nível da informática” (Q. 6); “Aprendi tanta coisa” (Inquérito 7); “Não sabia trabalhar com o computador e agora já sei muita coisa” (Q. 9); “Fiquei com mais experiência em nível da informática” (Q. 10).

Seis participantes se referiram à categoria “ocupação dos tempos livres”, como os testemunhos seguintes confirmam “(...) ocupo melhor o tempo livre” (Q. 3); “(...) diverti-me ocupando o tempo” (Q. 4); “(...) ocupei o tempo livre de uma forma muito agradável (Q. 11); “Foi uma boa ocupação do tempo livre” (Q. 12).

Cinco participantes mencionaram a categoria “convívio” como se podem constatar palavras dos participantes “(...) conheci novas pessoas, relacionamos, partilhamos uns com os outros” (Q. 1); “Fiz amizades também, o que é muito bom (Q. 6); “O convívio com pessoas de outras gerações e da freguesia” (Q. 8); “(...) aprendeu-se muito, além do agradável convívio” (Q. 12).

No que concerne à 3ª questão: “O que é que as atividades lhe proporcionaram?” emergiram quatro categorias: “convívio”, “alegria” e “bem-estar”, assinaladas por onze participantes cada uma e “novas aprendizagens”, assinalada por dez participantes.

Relativamente à 4ª questão: “O que aprendeu com as atividades desenvolvidas?” verificamos que as aprendizagens mais significativas ocorreram na área da informática, nomeadamente “manusear o computador”, “fazer pesquisas”, “facebook” e “gmail”, tal como se pode confirmar com os seguintes testemunhos: “Aprendi muito na área das novas tecnologias e informática, aquilo que não conhecia” (Q. 1); “Conhecimentos informáticos, que apesar de estar na reforma vale sempre a pena” (Q. 2); “Conhecimentos na área informática e bons momentos de convívio” (Q. 4); “Já sei trabalhar com o computador” (Q. 5); “Trabalhar com o computador, enviar *e-mail*, etc.” (Q. 6); “Utilizar o Facebook, mandar um *e-mail*, escrever no Word e PowerPoint” (Q. 10); “Manuseamento do Facebook, Word, PowerPoint, *e-mail* e outros” (Q. 11).

No que concerne à 5ª questão: “Considera ter desenvolvido novas competências?” todos os participantes responderam afirmativamente. Quando questionado quais as capacidades, que consideravam ter desenvolvido surgiram fundamentalmente duas categorias “competências informáticas” e “competências de comunicação e interação”.

Seis participantes assinalaram a categoria “competências informáticas”, tal como revelam os testemunhos seguintes. “Sinto-me mais evoluído informaticamente” (Q. 2); “Aprendi novas tecnologias” (Q. 5); “Manuseamento do facebook, Word, Power Point, E-mail e outros (Q. 11)”.

Três participantes assinalaram a categoria “competências de comunicação e interação”, tal como revelam os testemunhos que seguem: “Capacidades de comunicação (Q. 3); “(...) melhorei no campo social e comunicacional (Q.8); “A fazer amizades” (Q. 10).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento bem-sucedido ou ativo surge como um dos mais prementes problemas da sociedade atual, mas também, um dos maiores triunfos globalmente alcançados. Depara-se, atualmente, com uma maior longevidade da população, significando naturalmente uma maior preocupação com a necessidade de promoção da qualidade de vida dos adultos idosos, tornando-se este, nos dias atuais, um dos principais focos de reflexão e discussão. Muitos países aderiram já de direito e de fato a uma concepção de educação ao longo da

vida, apostando no apoio a práticas e profissionais direcionados para a terceira idade. Não estabelecendo uma ruptura entre a fase de trabalho e a de aposentadoria, estes países promovem um contínuo investimento na educação permanente, enquanto instrumento favorecedor da manutenção de capacidades e amenizador de futuros danos em nível da saúde e da qualidade de vida.

O país carece, ainda, de muito trabalho e de um longo trajeto a ser feito neste âmbito, pois a aposta em políticas e programas deste gênero peca por escassez e um esquecimento intencional dos governos, desviando atenções e investimentos para outras vertentes.

A intervenção educativa aqui descrita evidenciou e corroborou a importância que a literatura (DIAS, 2009; ROMANS; PETRUS; TRILLA, 2003; SIMÕES, 2006; ZIMERMAN, 2000) atribui à educação na terceira idade, enquanto ferramenta potenciadora de autonomia e de liberdade de decisão e participação ativa na sociedade, fomentadora do aumento da qualidade de vida e do retardamento da institucionalização. É, pois, fundamental que se criem e diversifiquem infraestruturas adequadas aos idosos, sendo estas orientadas para as necessidades e interesses de aprendizagem desta faixa etária, propiciando momentos de aprendizagem e realização pessoal e coletiva fomentadores de dinamismo, bem-estar e satisfação com a vida.

Os resultados positivos e o grau de satisfação alcançado permitem pensar que o projeto contribuiu para a aquisição de aprendizagens importantes, particularmente, no âmbito da informática, proporcionando aos participantes novas ferramentas (tecnológicas) para resolver os problemas, necessidades e interesses, dotando-os de competências que permitem integrar-se e usufruírem dos benefícios do mundo das Tecnologias da Informação e Comunicação, como referido por Ferreira (2012) e Gomes (2014). Os resultados evidenciam, também, que a intervenção contribuiu para amenizar o sentimento de isolamento e solidão, proporcionando as relações interpessoais e o convívio, fomentando novas perspectivas de significação e sentido para a vida.

Corroborando os estudos de Araújo (2016); Nunes e Antunes (2017); Antunes e Fernandes (2017) entre outros, o projeto desenvolvido possibilitou novas aprendizagens e conhecimentos, e proporcionou o relacionamento interpessoal e o convívio, contribuindo para uma melhor integração e participação ativa dos participantes na comunidade, de um modo muito especial, no que ao mundo das novas tecnologias diz respeito.

Atribuindo aos participantes o papel de protagonistas da investigação/intervenção (ANDER-EGG, 1990; GARCÍA SANCHEZ, 1997, MARCHIONI, 2001) confere-se o papel de agentes ativos do seu processo de desenvolvimento, tornando-os os autores das (trans)formações das suas condições de vida.

A percepção positiva que se recolheu dos dados de avaliação evidenciam a importância da intervenção educativa na terceira idade, enquanto instrumento favorecedor da manutenção e/ou desenvolvimento de competências que promovem quer a sustentabilidade da participação ativa dos idosos na comunidade, quer a sustentabilidade da sua qualidade de vida e bem-estar.

The new technologies in the promotion of successful aging

ABSTRACT

The intervention here described resulted from a research/intervention work developed with elderly people to attend a Workshop 55+, which purpose was to promote active aging by means of sociocultural animation. It involved a group of 14 participants aged between 57 and 84 years. The authors developed a participatory action-research, applying the interpretive-hermeneutic paradigm and resorting to sociocultural animation techniques - methodologies that usually foster motivation and participation on the target population. Based on the interests, needs and potential of the participants five workshops were developed: Computing; To Know More; Cinema; Commemorative Dates; Outer Space. Various types of activities (physical, cognitive, recreational, social and emotional) were fostered, which allowed the development of the elderly's functional abilities (e.g. mobility, memory, creativity, critical reflection); the fostering of interactional and interpersonal processes. The intervention had positive results as the final evaluation revealed: the participants highlighted the benefits of the project, in particular, the levels of physical and psychological well-being, the augment of the quality of their relationships with others and the occurrence of new apprenticeships. This project reiterated the importance of social and cultural activities regarding the elderly's learning processes, welfare and quality of life.

KEYWORDS: Active aging. New technologies. Lifelong learning.

NOTAS

¹ Oficina 55+ Oficinas que têm como finalidade promover a educação ao longo da vida, motivando à participação e à educação/aprendizagem indivíduos com mais de 55 anos.

REFERÊNCIAS

ANDER-EGG, E. **Metodología y práctica de la animación sociocultural**. Madrid: CSS, 2002.

ANDER-EGG, E. **Repensando la investigación-acción-participativa**: comentarios, críticas y sugerencias. México: El Ateneo, 1990.

ANTUNES, M. C.; FERNANDES, D. Promoção da sustentabilidade do bem-estar na terceira idade. In: CONGRESSO DA SPCE - FRONTEIRA, DIÁLOGOS E TRANSIÇÕES NA EDUCAÇÃO, 13., 2016. **Atas...** Viseu: Escola Superior de Educação de Viseu, 2016. p.1692-99.

ARAÚJO, D. Envelhecimento e qualidade de vida: um desafio para a intervenção junto da população idosa institucionalizada. In: ANTUNES, M. C.; LEANDRO, E. (Coord.). **Envelhecimento**: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras. V.N. Famalicão: Humus, 2016. p.119-135.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**: uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Editora, 2013.

CALVO, A. M. **La animación sociocultural**> una estrategia educativa para la participación. Madrid: Alianza Editorial, 2002.

CANCELA, D. M. **O processo de envelhecimento**. 2007. Disponível em:<<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2015.

CARIDE GÓMEZ, J. A. Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. In: TRILLA, J. (Org.) **Animación sociocultural**: teorías, programas y ámbitos. Barcelona: Ariel, 2004. p. 31-38.

COUTINHO, C. **Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas**: teoria e prática. Coimbra: Almedina, 2011.

DIAS, J. R. **Educação**: o caminho da nova humanidade. Porto: Papiro Editora, 2009.

FERREIRA, A. et al. **Educação e envelhecimento**. Porto Alegre: Edipucrs, 2012.

FERNANDES, M. C. **Dar vida aos anos...** envelhecendo. uma análise sócio-organizacional de um lar de idosos. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Universidade do Minho, Braga, 2005.

FONSECA, A. **O envelhecimento**: uma abordagem psicológica. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa, 2004.

GARCÍA, J. A.; SÁNCHEZ, M. Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural. IN: CARRASCO, J. (Coord). **Educación de adultos**. Barcelona: Editorial Ariel, 1997, p.271-286.

GOMES, M. **Inclusão digital na terceira idade**: a integração das TIC numa escola superior sénior. 152f. 2014. Dissertação (Mestrado em Administração, Acompanhamento e Regulação da Educação) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2014.

GUERRA, I. **Fundamentos e processos de uma sociologia de acção**: o planeamento em ciências sociais. Coimbra: Principia, 2002.

JACOB, L. **Animação de idosos**. Porto: Ambar, 2008.

MARCHIONI, M. **Comunidad, participación y desarrollo**. Madrid: Editorial popular, 2001.

NUNES, S.; ANTUNES, M. C. *Animarte com Animus* na promoção do envelhecimento ativo. In: ANTUNES, M. C.; BISSOTO, M. L.; CAIRES, S. (Org.). SEMINÁRIO DE PESQUISA TEORIA E PRÁTICAS EDUCATIVAS SOCIOCOMUNITÁRIAS, 2., 2016. **Atas...** São Paulo: UNISAL, 2016, p. 38-40.

OLIVEIRA, J. **Psicologia do envelhecimento e do idoso**. Porto: Livpsic, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasil: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PEREIRA, C.; NEVES, R. Os idosos na aquisição de competências TIC. **Educação, Formação & Tecnologia**, v. 4, p. 15-24, 2011.

PONTE, J. P. Estudos de caso em educação matemática. **Revista Bolema**, v. 19, n. 25, p. 105-132, 2006. Disponível em:

<<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/bolema/article/viewFile/1880/1657>>. Acesso em: 09 out. 2016.

ROMANS, M.; PETRUS, A.; TRILLA, J. **Profissão**: educador social. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SERRANO, G. Metodologías de investigación en animación sociocultural. In: TRILLA, J. (Org.). **Animación sociocultural**: teorías, programas y ámbitos. Barcelona: Ariel, 2004. p. 100-118.

SIMÕES, A. **A nova velhice**: um novo público a educar. Porto: Ambar, 2006.

SILVA, S. **Envelhecimento activo**: trajetórias de vida e ocupações na reforma. 2009. Disponível em:<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/12294/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Sofia%20Maia%20Silva.pdf>. Acesso em: 28 out. 2015.

TRILLA, J. (Org.). **Animação sociocultural**: teorías, programas e âmbitos. Lisboa: Instituto Piaget, 2004.

ZIMERMAN, G. **Velhice, aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2000.

Recebido: 28 fev. 2017.

Aprovado: 14 jun. 2017.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/etr.v1n1.5885>.

Como citar:

ANTUNES, M. C.; ABREU, V. As novas tecnologias na promoção do envelhecimento bem-sucedido. **Ens. Technol. R.**, Londrina, v. 1, n. 1, p. 3-15, jan./jun. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5885>>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Maria Conceição Antunes

Instituto de Educação, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057, Braga, Portugal

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

