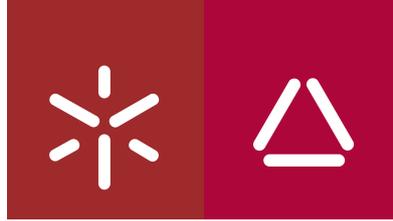




Universidade do Minho
Instituto de Ciências Sociais

Patrícia Maria Teixeira da Silva

Velhas Redes Sociais, Novos Meios de Comunicação: a importância das Redes Sociais e da utilização da Internet para a Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos



Universidade do Minho
Instituto de Ciências Sociais

Patrícia Maria Teixeira da Silva

**Velhas Redes Sociais, Novos Meios de
Comunicação: a importância das Redes Sociais
e da utilização da Internet para a Qualidade
de Vida de indivíduos de 50+ anos**

Tese de Doutoramento em Sociologia

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Alice Delerue Matos
e do
Professor Doutor Roberto Martinez-Pecino

outubro de 2018

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração da presente tese. Confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri à prática de plágio ou a qualquer forma de falsificação de resultados.

Mais declaro que tomei conhecimento integral do Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 31 de Outubro de 2018

Assinatura: Patrícia Maria Teixeira Da Silva

Em memória do meu avô,
que partiu durante este percurso mas cuja luz continua a iluminar-me.

AGRADECIMENTOS

À Fundação para a Ciência e Tecnologia, Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior pelo apoio financeiro, concedido através da Bolsa de doutoramento SFRH/BD/97833/2013.

À Professora Doutora Alice Delerue Matos, minha orientadora, pelo acompanhamento e apoio nesta investigação e em outras que a antecederam (desde a Licenciatura em Sociologia). Por ter sempre confiado nas minhas capacidades e, desde cedo, na possibilidade de realizar este percurso que agora encerro. Por todos os desafios, por todas as oportunidades e também pela inspiração. Com ela aprendi muito daquilo que me permitiu avançar e aventurar no estudo do envelhecimento.

Ao meu co-orientador, Professor Doutor Roberto Martinez-Pecino, pela grande disponibilidade e acompanhamento nesta investigação, pelas palavras de incentivo e pelo otimismo constante.

Ao projeto SHARE pela disponibilização dos dados quantitativos assim como a todos os europeus de 50+ anos que aceitaram responder ao inquérito.

A todas as pessoas que generosamente aceitaram partilhar comigo algumas das suas experiências e cujo acesso foi facilitado pelas Universidades Seniores que colaboraram nesta investigação: Universidade Sénior de Vieira do Minho, Universidade Sénior de Penafiel (Adiscrep), Universidade Sénior de Marco de Canaveses, Universidade Sénior de Amarante, Universidade Sénior do Autodidacta de Lousada e Universidade Sénior de Ermesinde.

À Raquel, minha irmã, por me fazer lembrar que um chapéu nem sempre é um chapéu e que numa caixa podemos ter tudo aquilo de que precisamos. Pelas tabelas que conferiu, pelas páginas que leu e, sobretudo, pelo muito que de mim é, e em mim acredita!

À minha mãe, pelo amor e altruísmo inesgotáveis desde que tenho memória de mim. Por tudo aquilo que não consigo descrever em palavras. Ao meu pai pelo encorajamento na realização dos meus sonhos desde cedo.

Aos meus avós, pela luz. Em particular à minha avó Rosa que abraçou as TIC aos 85 anos. Pelo amor imensurável, pelas flores, pela inspiração e pelas portas que nunca se fecham!

Ao meu pequeno Gonçalo, à Mariana e à tia Adozinda pelo carinho nos dias mais difíceis.

Ao Tiago, por tudo.

Às minhas amigas de sempre, Sara, Ana Luísa, Cláudia, Patrícia e Sabina, por trazerem tantas vezes uma lufada de ar fresco e, sobretudo, por compreenderem as minhas ausências.

Às minhas colegas de doutoramento pelas partilhas. De forma particular carinhosa, à Fátima Barbosa pelas palavras de generosidade e força. Também à Ana Beatriz, pela partilha de desabafos e viagens de comboio e ainda à Zélia Reis pelo carinho.

Aos professores da Universidade do Minho, em particular ao professor Patrício Costa e à professora Inês Sousa, cuja partilha de conhecimento no âmbito estatístico, foi fundamental para a realização desta investigação. Ainda ao professor Albertino Gonçalves, à professora Rita Ribeiro e ao professor Joaquim Costa, pela partilha estimulante da Sociologia ao longo do meu percurso académico.

À Manuela André, por todas as instalações do SPSS, sempre muito bem-humoradas e pelo precioso apoio na formatação deste trabalho.

Aos muitos que se cruzaram comigo e ainda que, de forma despropositada, me deram alento.

Este trabalho foi apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através da atribuição de Bolsa de Investigação com a Referência SFRH/BD/97833/2013, financiada pelo QREN - POPH - Tipologia 4.1 - Formação Avançada, comparticipado pelo Fundo Social Europeu e por fundos nacionais do MCTES.



RESUMO

Velhas Redes Sociais, Novos Meios de Comunicação: a importância das Redes Sociais e da utilização da Internet para a Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos

O estudo da Qualidade de Vida (QdV) dos adultos mais velhos centrou-se, durante muito tempo nas características sociodemográficas, económicas, de saúde e, mais recentemente, nas redes sociais e de confidentes. A internet redesenhou o quotidiano dos indivíduos, transformando-se num dos principais meios de comunicação pelo que é necessário que a investigação tenha em consideração, para além das variáveis mencionadas, a importância desta tecnologia e a forma como a mesma pode interferir na relação existente entre as redes sociais e a QdV dos indivíduos mais velhos.

O estudo que aqui se apresenta visa, precisamente, analisar as redes sociais (com particular destaque para a rede de confidentes) e a utilização da internet enquanto potenciais determinantes da QdV.

Esta investigação seguiu uma abordagem por métodos mistos com um desenho explicativo sequencial, integrando a análise estatística de dados quantitativos e a análise de conteúdo de dados qualitativos, obtidos em entrevistas semi-estruturadas.

Na primeira fase do estudo, foram realizadas análises estatísticas transversais sobre amostras representativas de indivíduos de 50 e mais anos residentes em quatro países europeus que aderiram ao SHARE - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe, na vaga 4: Portugal, Estónia, Hungria e Eslovénia. Num segundo momento, realizaram-se análises longitudinais sobre as informações prestadas pelos indivíduos com respostas válidas na escala de QdV (CASP-12), na 4ª e 6ª vaga.

Na segunda fase da investigação, completaram-se os resultados da fase anterior através de uma abordagem qualitativa que permitiu aprofundar o papel da internet nas redes sociais e na QdV, através da realização de 35 entrevistas a utilizadores portugueses da internet com 50 e mais anos.

Os resultados evidenciam a importância das redes de confidentes assim como da internet para a QdV dos mais velhos. Para além disso, destacam o papel moderador da internet na relação entre algumas características da rede de confidentes e a QdV de indivíduos de 50 e mais anos. Foi possível concluir ainda que esta tecnologia constituiu um importante mecanismo de apoio no processo de reestruturação e gestão das redes sociais e que a sua utilização como meio de

comunicação (sobretudo com relações já existentes no mundo offline) é muito importante para as redes sociais e para a QdV.

Os resultados obtidos reforçam, deste modo, a importância de políticas que visem a e-inclusão dos indivíduos mais velhos de forma a potenciar o impacto das redes sociais e a elevar a sua QdV, principalmente em Portugal, país que apresenta as mais baixas taxas de utilização da internet por adultos de 50 e mais anos, no conjunto dos países europeus analisados.

Palavras-chave: Qualidade de Vida, Redes de Confidentes, Redes Sociais, Internet, Indivíduos de 50+ anos

ABSTRACT

Traditional social networks and new communication media: the impact of social networks and Internet use on the Quality of Life of adults aged 50+

For many years, studies into the Quality of Life (QoL) of older adults have focused on socio-demographic, economic and health factors, and, more recently, on social networks and confidant networks. The internet has fundamentally reshaped people's daily lives and become one of the most important communication media. In addition to the aforementioned variables, research therefore needs to consider the importance of this technology and how it can influence the relationship between older adults' social networks and their QoL.

This study aims to analyse social networks (with special emphasis on confidant networks) and use of the Internet as potential determinants of QoL.

This research uses a mixed-method approach with a sequential explanatory design, encompassing statistical analysis of quantitative data and content analysis of qualitative data obtained from semi-structured interviews.

In the study's first phase, cross-sectional statistical analyses were performed on representative samples of individuals aged 50+ residing in four European countries (Portugal, Estonia, Hungary and Slovenia) involved in Wave 4 of Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). Secondly, longitudinal analyses were performed on the information provided by individuals with valid answers on the QoL scale (CASP-12), in Wave 4 and 6.

In the study's second phase, the results of the previous phase were complemented by a qualitative approach that enabled a more in-depth understanding of the influence of the Internet on social networks and QoL, by conducting 35 interviews with Portuguese internet users aged 50+.

The results highlight the importance of confidant networks and the internet for the QoL of older adults. They also highlight the moderating role played by the internet in the relationship between certain characteristics of the confidant network and the QoL of individuals aged 50+. It was also possible to conclude that this technology acts as an important support mechanism in the process of restructuring and managing social networks and that its use as a communication medium (especially with existing relationships in the offline world) is very important for social networks and QoL.

The results therefore reinforce the importance of policies aimed at the e-inclusion of older adults in order to enhance the impact of social networks and raise their QoL, especially in Portugal,

which has the lowest rates of Internet use amongst adults aged 50+ in all the European countries analysed.

Key words: Quality of Life, Confidant networks, Social Networks, Internet, 50+ year olds

ÍNDICE

Introdução	1
PARTE I. EIXOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS	7
Capítulo 1. A Qualidade de vida dos indivíduos de 50+ anos.....	9
1.1. O conceito de Qualidade de Vida.....	9
1.2. O estudo da Qualidade de Vida em indivíduos de 50+ anos	11
1.2.1. Principais modelos utilizados no estudo da QdV	12
1.2.2. Uma nova abordagem da Qualidade de Vida: o CASP	13
1.3. Determinantes da Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos.....	14
1.3.1. O país de residência	15
1.3.2. As características sociodemográficas e económicas.....	16
1.3.3. A saúde.....	18
1.3.4. As relações sociais e a internet: ganhos e perdas em QdV	19
Capítulo 2. As redes sociais e as redes de confidentes dos adultos de 50+ anos.....	23
2.1. As relações sociais, as redes sociais e as redes de confidentes	23
2.2. Classificação das redes sociais e de confidentes	25
2.2.1. Função da rede.....	26
2.2.2. Estrutura e modos de interação	26
2.2.2.1. Composição da rede: entre família e amigos	26
2.2.2.2. Dimensão	28
2.2.2.3. Modos de interação da rede: proximidade emocional, frequência de contactos e proximidade geográfica.....	29
2.2.3. A perceção da qualidade das relações.....	30
2.3. Determinantes das características das redes sociais.....	30
2.4. O envelhecimento, as redes sociais e a internet	32
Capítulo 3. A importância da utilização da internet para os indivíduos de 50 +ano	37
3.1. A Sociedade da informação: o lugar dos indivíduos com 50 + anos	37
3.1.1. Contextos de (não) utilização da internet em idades mais avançadas na Europa	39

3.1.2. Contextos de (não) utilização da internet em idades mais avançadas em Portugal..	41
3.2. Principais determinantes para a utilização da internet em adultos mais velhos.....	43
3.2.1. As características sociodemográficas, económicas e de saúde.....	44
3.2.2. A perceção de facilidade e utilidade.....	46
3.2.3. Os contextos sociais.....	46
3.3. As malhas sociais da tecnologia: o impacto da internet nas redes sociais	48
3.4. A utilização da internet por indivíduos de 50 + anos e o impacto nas relações sociais ...	53
 Capítulo 4. Objetivos, Modelo de Análise e Procedimentos Metodológicos	57
4.1. Objetivos, Modelo de Análise e Hipóteses em estudo	57
4.2. Do dualismo metodológico aos métodos mistos: principais vantagens e desafios	59
4.3. A Representação (i).....	61
4.4. Definição da amostra, procedimentos adotados na recolha e análise de dados quantitativos	62
4.4.1. Definição da Amostra da abordagem quantitativa	63
4.4.2. Procedimentos adotados na recolha e análise de dados	64
4.5. Definição da amostra e procedimentos adotados na recolha e análise de dados qualitativos	71
4.5.1. Definição da amostra da abordagem qualitativa.....	71
4.5.2. Procedimentos adotados na recolha e análise de dados	72
4.6. A Legitimação (ii)	73
4.6.1. Legitimação de múltiplas validades: a abordagem quantitativa.....	77
4.6.2. Legitimação de múltiplas validades: a abordagem qualitativa	80
4.7. A Integração (iii)	82
 PARTE II. INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA: RESULTADOS E CONCLUSÕES	85
 Capítulo 5. A relação entre a Qualidade de Vida, as Redes de Confidentes e a Internet sob um prisma quantitativo	87
5.1. Análise transversal.....	87
5.1.1. Análises descritiva	87
5.1.1.1. Caracterização da amostra em termos sociodemográficos, económicos e de saúde	87

5.1.1.2. As redes de confidentes dos adultos dos europeus de 50+ anos: análises descritivas.....	89
5.1.1.3. A utilização da internet pelos adultos de 50+ anos na Europa: análises descritivas	90
5.1.1.4. As redes de confidentes dos utilizadores e dos não utilizadores da internet: análises descritivas	93
5.1.2. Principais determinantes da utilização da internet	96
5.1.3. Principais determinantes da QdV dos indivíduos de 50+ anos: a importância das redes de confidentes e da internet.....	99
5.1.4. A QdV e a rede de confidentes: o papel da internet.....	104
5.2. Análise Longitudinal.....	110
5.2.1. A QdV, as redes de confidentes e a utilização da internet entre 2010 e 2015: análises descritivas	110
5.2.2. Principais determinantes da QdV dos indivíduos de 50+ anos: a importância das redes de confidentes e da internet.....	113
5.2.3. A QdV e a rede de confidentes: o papel da internet considerando o efeito do tempo	116

Capítulo 6. A importância da Internet para Qualidade de Vida e para as Redes Sociais dos portugueses de 50+ sob um prisma qualitativo119

6.1. Caracterização sociodemográfica dos entrevistados e das suas práticas e recursos tecnológicos.....	120
6.2. Adoção e utilização da internet: principais motivações, dificuldades e contextos de superação.....	122
6.2.1. Principais contextos de motivação para a adoção e utilização da internet.....	122
6.2.2. A Utilidade e Facilidade percebida.....	125
6.2.3. Principais dificuldades e contextos de superação.....	127
6.3. O impacto da utilização da internet na QdV	130
6.4. O que é feito e o que fica por fazer: atividades na internet e no mundo offline.....	132
6.4.1. Tipo de atividades realizadas online	133
6.4.2. Transferência do tempo: entre o online e o offline.....	135
6.5. A internet depois dos 50 anos: apoio na reestruturação das redes sociais	138

6.6. O redesenhar dos modos de comunicação: a comunicação virtual.....	142
6.6.1. Os laços estabelecidos pela internet.....	142
6.6.2. Principais forma(s) e meio(s) de impacto da comunicação online nas redes sociais e na QdV	146
6.6.3. Conteúdo comunicado e plataformas de comunicação	151
6.7. De motivados a agentes motivadores da utilização da internet	153
 Capítulo 7. Integração e discussão dos resultados.....	157
7.1. A Qualidade de Vida dos adultos de 50+ anos: a importância das Redes Sociais e da Internet	158
7.2. Principais limitações da investigação.....	171
7.3. Algumas implicações para as Políticas Públicas	172
 Considerações finais.....	177
 Referências bibliográficas.....	181
 Anexos	1
Anexo I. CASP-12.....	1
Anexo II. Apelo de participação no estudo.....	2
Anexo III. Consentimento informado	3
Anexo IV. Inquérito de caracterização sociodemográfica e relativo aos recursos tecnológicos..	4
Anexo V. Guião da entrevista	7
Anexo VI. Alfa de Cronbach do CASP-12, por país (vaga 4 e vaga 6)	11
Anexo VII. Pressuposto da Normalidade - <i>normal probability plot</i>	12
Anexo VIII. Pressuposto da Normalidade – <i>Histogramas</i>	13
Anexo IX. Pressuposto da Normalidade <i>Teste Kolmogorov- Smirnov</i>	14
Anexo X. Pressuposto de Normalidade - <i>Curtose e Assimetria</i>	15
Anexo XI. Pressuposto da Independência- <i>teste de Durbin-Watson</i>	16
Anexo XII. Pressuposto da Homocedasticidade	17
Anexo XIII: Pressuposto da Linearidade	18
Anexo XIV. Pressuposto da Multicolineariedade	19
Anexo XV. Associações bivariadas das variáveis em estudo com a QdV (CASP-12).....	22

Anexo XVI. O papel moderador da internet na relação entre a satisfação com a rede de confidentes e a QdV	23
Anexo XVII. O papel da internet na relação entre a satisfação com a rede de confidentes e a QdV, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo.....	24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de análise	59
Figura 2. Desenho de investigação explicativa sequencial	62
Figura 3. Representação visual do desenho explicativo sequencial do estudo	83
Figura 4. Qualidade de vida média por país, vaga 4 (%)	89
Figura 5. Utilizadores da internet por país, vaga 4 (%).....	90
Figura 6. Associação entre a dimensão e a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia	104
Figura 7. Associação entre a proximidade emocional com a QdV, de acordo com a utilização da internet em Portugal	105
Figura 8. Associação entre a proximidade emocional com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Eslovénia	105
Figura 9. Associação entre a frequência de contacto com a QdV, de acordo com a utilização da internet em Portugal	106
Figura 10. Associação entre a frequência de contacto com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia.....	106
Figura 11. Associação entre a distância geográfica com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia.....	107
Figura 12. Qualidade de vida média dos europeus de 50+ anos na vaga 4 e vaga 6	110
Figura 13. Percentagem de utilizadores da internet na vaga 4 e na 6.....	113

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Módulos do questionário SHARE com variáveis incluídas no estudo	64
Tabela 2. Características sociodemográficas, económicas e de saúde dos europeus de 50+ anos	88
Tabela 3. Características das redes de confidentes por país, vaga 4	90
Tabela 4. Características sociodemográficas, económicas e de saúde dos utilizadores e não utilizadores da internet, por país	92
Tabela 5. Caracterização das redes de confidentes segundo a utilização da internet	95
Tabela 6. Determinantes da utilização da internet por indivíduos de 50 + anos na Europa	98
Tabela 7. Determinantes da Qualidade de vida de indivíduos de 50+ anos residentes em Portugal	102
Tabela 8. Determinantes da Qualidade de vida de indivíduos de 50+ anos residentes no Leste da Europa	103
Tabela 9. O papel moderador da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV em Portugal.....	108
Tabela 10. O papel moderador da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV nos países do Leste Europeu.....	109
Tabela 11. Características das redes de confidentes na vaga 4 e vaga 6, por país	111
Tabela 12. Alteração de confidentes e os principais motivos para a sua perda entre a vaga 4 e vaga 6, por país.....	112
Tabela 13. Determinantes da QdV considerando o tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo.....	115
Tabela 14. O papel da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo, em Portugal	117
Tabela 15. O papel da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo, na Estónia e Eslovénia.....	118
Tabela 16. Caracterização sociodemográfica da amostra.....	121
Tabela 17. Caracterização da utilização da internet e dos recursos informáticos	122

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional e a revolução digital constituem dois dos grandes desafios mundiais atuais (Antonucci, Ajrouch, & Manalel, 2017), reconhecidos por organizações como a UNESCO e a ONU. O envelhecimento da população, em particular, constitui um importante desafio para todos os países do mundo (OMS, 2015) e, em muito contribuiu para que a Qualidade De Vida (QdV) das pessoas mais velhas se tenha transformado num dos principais temas de interesse e estudo de várias áreas científicas.

A procura de boas condições de vida é provavelmente tão antiga quanto a civilização, apesar de ainda hoje não existir consenso sobre a definição e operacionalização de QdV (Netuveli & Blane, 2008).

Para Bauman (1995), na sociedade pós-moderna o conceito de QdV ganhou um novo carácter devido ao fim da preocupação existente com a *auto-preservação* e com a *sobrevivência* (Bauman, 1995) pois, enquanto no passado estas necessidades eram proeminentes, devido sobretudo à ineficiência da redistribuição dos recursos necessários à vida humana, na sociedade atual, as necessidades mais básicas e biológicas já se encontram satisfeitas (nos países desenvolvidos). Este contexto acabou assim por conferir uma nova centralidade e sentido à QdV (Bauman, 1995; Beck, Giddens, & Lash, 2000), cujo estudo, em idades avançadas, deixou de estar confinado à esfera da saúde, deficiência ou doença como aconteceu durante um considerável período de tempo (Higgs, Hyde, Wiggins, & Blane, 2003; Hyde, Wiggins, Higgs, & Blane, 2003).

O papel desempenhado pelas redes sociais, capazes de refletir não só as transições, as oportunidades e as escolhas individuais, como também as estruturas, as normas e a cultura de uma sociedade (Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2014), tem merecido especial atenção na análise das determinantes da QdV dos indivíduos mais velhos, (sobretudo as constituídas por laços significativos, como as de confidentes) devido ao seu impacto (Paúl et al., 2005).

O avançar da idade, segundo a literatura, está relacionado com uma reestruturação das redes sociais. A forma como tal se opera e os impactos que provoca não é consensual. Se para algumas teorias pode existir uma reestruturação que origina a redução da dimensão das redes, cingindo-as apenas a laços fortes e próximos, outras colocam em destaque a possibilidade das perdas serem compensadas pela inclusão de novos membros. Existem ainda perspetivas que defendem que o processo de restauração depende sobretudo do equilíbrio das trocas enquanto, para outras, está relacionado com a importância da “continuidade” dos papéis e relações sociais.

A crescente mobilidade desafia os indivíduos a encontrarem novas formas para desenvolver os seus laços em escalas geográficas amplas (Viry, 2012). Tal tende a reduzir as interações face-a-face, podendo levar a que os grupos primários sejam difíceis de manter (Litwak & Szelenyi, 1969) e os mais velhos sejam confrontados com contextos, como os de migração, que dificultam a manutenção de redes significativas e levam ao surgimento de redes (sobretudo familiares), menos próximas a nível geográfico, originando dificuldades em termos de trocas e interações (Antonucci et al., 2017).

A este cenário acresce o facto do envelhecimento ser muitas vezes acompanhado pelo aparecimento ou agravamento de problemas físicos e mentais (Dias, 2012; Shapira, Barak, & Gal, 2007) que podem gerar limitações e, dessa forma, 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.

A heterogeneidade do processo de envelhecimento é ainda complexificada pelo facto das relações sociais se desenvolverem em simultâneo com um conjunto de alterações tecnológicas que podem dificultar ou facilitar a criação, manutenção e desenvolvimento das redes sociais (Antonucci et al., 2017).

Neste contexto, as Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), mais particularmente a internet, parecem figurar como uma importante oportunidade para a manutenção e criação de relacionamentos. Por um lado, permitem atenuar o efeito de alguns condicionantes sociais, geográficos e de saúde, frequentes em idades mais avançadas (Xie, 2008). Por outro lado, a internet tem sido identificada como uma das grandes responsáveis pela criação de novas formas de comunicação (Castells, 2005), levando a que a sua utilização contribua para uma maior integração social, uma vez que os canais eletrónicos e a comunicação virtual têm ganho cada vez mais importância como meio de comunicação, independentemente da distância geográfica que separa os indivíduos (Bauman, 2003).

Na literatura, embora não seja contestado o impacto significativo da internet sobre as relações sociais, não existe consensualidade sobre a importância e o valor desse impacto (Bargh & McKenna, 2004) sobretudo em idades avançadas para as quais escasseiam estudos sobre a temática.

A sociedade da informação parece assim ter vindo redefinir as possibilidades e limites dos adultos mais velhos (Dias, 2012). Por um lado pode conferir maior capacidade de ação, ao permitir

ultrapassar obstáculos e ao possibilitar a ligação a atividades e papéis sociais num momento marcado por transições e eventuais perdas. Mas, por outro lado, pode condicionar e restringir a ação pois, em determinados contextos, o estabelecimento de interações pode ficar dependente de uma tecnologia pouco dominada por indivíduos mais velhos, uma vez que este grupo etário incorre em maior risco de marginalização digital (Dias, 2012; Silva, Matos, & Martinez-Pecino, 2017), embora o acesso à internet seja reconhecido como um direito humano (ONU, 2016).

A revisão da literatura científica destaca assim a existência de algumas incongruências e lacunas. Por um lado, salienta a necessidade de estudos longitudinais capazes de analisar a relação entre a rede de confidentes e a QdV em indivíduos mais velhos (Litwin, Kimberly, & Stoeckel, 2014), pois a maioria dos estudos são de carácter transversal, versam sobre amostras não representativas e apenas um pequeno número incluiu indicadores sobre a quantidade e qualidade das redes (Rafnsson, Shankar, & Steptoe, 2015). Por outro lado, é cada vez mais saliente a necessidade de estudar o papel da internet na QdV (Damant, Knapp, Freddolino, & Lombard, 2017; Dickinson & Gregor, 2006) e na relação entre as redes sociais e a QdV. Neste contexto, este estudo tem por objetivo principal analisar a relação entre a QdV, as redes sociais/ de confidentes¹ e a internet, numa perspetiva transversal e longitudinal.

Este trabalho é estruturado em duas grandes partes. A Parte I (composta por quatro capítulos), denominada por “*Eixos teórico-metodológicos*”, que introduz a problemática em estudo e integra a revisão da literatura científica bem como os principais procedimentos metodológicos. No primeiro capítulo desta parte, denominado “*A Qualidade de vida dos indivíduos de 50+ anos*”, pretende-se problematizar o conceito de QdV, numa incursão histórica, explicitando-se a fundamentação teórica e a operacionalização do conceito adotada nesta investigação. Nele são também evidenciadas as principais determinantes da QdV em idades avançadas, com especial destaque para o impacto das redes sociais e da internet.

O segundo capítulo, “*As redes sociais e as redes de confidentes dos adultos de 50+anos*” emerge do capítulo anterior, mais concretamente da importância que as redes têm para a QdV dos mais velhos. Nele problematizam-se conceitos e formas de operacionalização das redes sociais (com especial destaque para a rede de confidentes), abordando-se ainda o processo de reestruturação das redes que tende a ocorrer durante o processo de envelhecimento.

¹Na parte quantitativa desta investigação, as redes sociais, circunscrevem-se a rede de confidentes devido aos dados disponibilizados pela base de dados SHARE

No capítulo 3, *A importância da utilização da internet para os indivíduos de 50 + anos*, fortemente ancorado ao primeiro e segundo capítulo, visa-se, em primeiro lugar, problematizar o fosso digital, contextualizando o papel dos mais velhos na sociedade de informação e identificando as principais determinantes para a utilização da internet em idades avançadas. Num segundo momento, procura-se, sobretudo, refletir sobre a importância da internet (e da Comunicação Mediada por Computador) para as redes sociais, principalmente em idades mais avançadas.

A primeira parte desta investigação termina com o capítulo 4, designado por "*Objetivos, Modelo de Análise e Procedimentos Metodológicos*", onde se apresenta o modelo de análise, as principais hipóteses de investigação e se descrevem os principais procedimentos metodológicos do estudo.

A parte II deste trabalho, denominada por "*Investigação empírica: resultados e conclusões*" é composta por três capítulos. Nela é inaugurada e desenvolvida a parte empírica do estudo, apresentando-se os dados estatísticos (perspetiva quantitativa) e as narrativas dos adultos mais velhos entrevistados (perspetiva qualitativa), integrando-se ambas as perspetivas e discutindo-se os principais resultados à luz da literatura científica. Mais concretamente, o capítulo 5, "*A relação entre a Qualidade de Vida, as redes de confidentes e a internet sob um prisma quantitativo*", enceta a apresentação dos dados empíricos com a exposição dos resultados quantitativos obtidos na Vaga 4 e Vaga 6 do SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) em quatro países europeus. No capítulo 6, "*A importância da internet para Qualidade de Vida e para as redes sociais dos portugueses de 50+ sob um prisma qualitativo*", apresentam-se os principais resultados provenientes da análise das narrativas de portugueses de 50 e mais anos, utilizadores da internet, enquadrados em Universidades Seniores do Norte de Portugal.

No capítulo 7, designado por "*Integração e discussão dos resultados*", os resultados decorrentes da investigação empírica quantitativa e qualitativa são integrados e discutidos à luz da literatura científica. Neste capítulo são também identificadas as principais limitações do estudo e apresentadas algumas sugestões para as políticas públicas.

Por fim, são apresentadas as considerações finais, onde se reúnem os principais resultados e conclusões-chave do trabalho, bem como se apresentam sugestões para investigações futuras.

Em suma, no quadro da investigação científica, este trabalho visa constituir uma contribuição para o estudo da relação entre a QdV, as redes sociais (com especial ênfase na rede de confidentes) e a internet em adultos mais velhos. Pretende ainda concorrer para a

desmistificação de visões deterministas do impacto tecnológico sobre as relações sociais e a QdV em idades mais avançadas e, simultaneamente, contribuir para o desenvolvimento de abordagens metodológicas, como as dos métodos mistos, que se pautam pela integração de métodos e técnicas de tradições metodológicas distintas.

PARTE I. EIXOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

CAPÍTULO 1. A QUALIDADE DE VIDA DOS INDIVÍDUOS DE 50+ ANOS

Neste primeiro capítulo de reflexão e problematização teórica, discute-se a definição e operacionalização do conceito de Qualidade de Vida (QdV), assim como as suas principais determinantes. Neste sentido, num primeiro momento, o capítulo incide essencialmente sobre a problematização teórica da QdV e a incursão histórica do seu estudo, sobretudo junto de faixas etárias mais envelhecidas. Nele é também explicitada a fundamentação teórica e operacional do conceito de QdV adotada nesta investigação.

Por fim, o capítulo termina, com a identificação das principais determinantes da QdV dos adultos de 50 e mais anos referidas na literatura, com especial destaque para o papel das redes sociais e da utilização da internet.

1.1. O conceito de Qualidade de Vida

Com origem em dois conceitos por si só complexos na literatura: “qualidade” e “vida”, a QdV é apresentada como um conceito de difícil definição, caracterizado por uma forte ambiguidade do ponto de vista teórico e operacional (Walker, 2005b).

De acordo com Canavarro (2010), este conceito remonta à ideia de felicidade de Aristóteles, apesar de ter sido o mercantilismo que inspirou durante muito tempo (até à primeira metade do século XX) a mensuração do bem-estar, através da utilização de indicadores económicos. Esta visão economicista que assenta na associação do desenvolvimento económico de um país à QdV da sua população, foi posta em causa nos EUA no pós 2ª guerra Mundial. A falta de congruência entre o crescimento económico e o bem-estar da população deste país levaram à inclusão de indicadores sociais na avaliação da QdV durante os anos 60 (Canavarro, 2010).

Enquanto campo de investigação, as pesquisas científicas sobre a QdV intensificaram-se também em meados dos anos 60, em diversos campos disciplinares e nos discursos políticos que começaram a referenciar a QdV da população como uma preocupação social (Fernández-Ballesteros, 2011; Schuessler & Fisher, 1985). O desenvolvimento económico aliado ao forte aumento da esperança média de vida, à irradicação da maioria das doenças infecciosas e ao avanço tecnológico da sociedade ocidental foram propícios ao contínuo estudo e debate da problemática (Higgs, Hyde, Wiggins, & Blane, 2003).

O aumento da esperança média de vida, em particular, levou a que a QdV passasse a representar uma questão central nos debates políticos, pois, o aumento constante dos gastos com a saúde e com a assistência social gerou uma necessidade crescente de procura de estratégias que permitissem que as pessoas mais velhas mantivessem a sua independência durante mais tempo (Grundy & Bowling, 1999; Walker, 2005a). Este contexto de envelhecimento demográfico levou a que para além da “quantidade” de anos, a “qualidade” dos mesmos passasse a ser entendida como uma prioridade (Gallicchio, Hoffman, & Helzlsouer, 2007).

Uma das definições de QdV mais reconhecidas na literatura pertence à Organização Mundial da Saúde que a definiu como: “a perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Whoqol Group, 1994, p. 28). Esta perspetiva avalia a QdV em sete domínios: funcionamento sensorial; autonomia; atividades presentes, passadas e futuras; participação social; morte e morrer; intimidade e família. (Whoqol Group, 1995). Contudo, esta não é uma definição unânime coexistindo na literatura muitas perspetivas para entender e descrever os processos através dos quais os indivíduos avaliam, determinam e experienciam a qualidade de vida. Estas diferem sobretudo na centralidade que conferem a dimensões consideradas importantes para o estudo da temática (Schuessler & Fisher, 1985).

A maioria dos autores concordam que a QdV é um conceito complexo, multidimensional, capaz de refletir influências individuais e macrossociais assim como componentes objetivas e subjetivas (Walker, 2005a). Tal levou a que este conceito passasse também a ser entendido como um conceito “guarda-chuva” (Motel-Klingebiel, Romeu Gordo, & Betzin, 2009; Paúl, 2005; Veenhoven, 2000) devido à sua forte abrangência sobre um conjunto de dimensões que envolvem as condições de vida e os resultados das mesmas (Motel-Klingebiel et al., 2009).

O interesse crescente pela temática levou a uma proliferação de definições do conceito, assim como ao desenvolvimento de múltiplos instrumentos de avaliação (Canavarro, 2010) sobre populações-alvo específicas, entre elas a dos mais velhos.

1.2. O estudo da Qualidade de Vida em indivíduos de 50+ anos

A importância dos estudos sobre a QdV dos indivíduos mais velhos está em muito relacionada com a forte heterogeneidade do processo de envelhecimento, caracterizado pela ocorrência de um conjunto de alterações de ordem biológica, social e psicológica fortemente variável entre os indivíduos (Vilar et al., 2010). Esta faixa etária é também mais propensa a experienciar fenómenos negativos que, por vezes, colocam em causa a sua autonomia e de uma forma geral a sua QdV (por exemplo, a hospitalização, a institucionalização, a morte de amigos e de familiares) (Borral- Besson, Valérie-Anne, & Gonçalves, 2015).

O estudo da QdV em faixas etárias mais velhas desenvolveu-se em diversos contextos disciplinares, contudo, o seu forte crescimento no campo das ciências da saúde gerou algum reducionismo ao nível teórico e empírico (Fernández-Ballesteros, 2011), levando a que durante muito tempo a QdV dos mais velhos fosse avaliada exclusivamente em função da saúde. Esta tendência foi invertida com o crescente reconhecimento de que os indicadores que reduziam a QdV à saúde eram insuficientes e inapropriados, uma vez que as pessoas mais velhas viviam cada vez mais e de forma mais saudável (Fletcher, Dickinson, & Philp, 1992; Higgs et al., 2003; Hyde, Wiggins, Higgs, & Blane, 2003; Murrell, 1999). Para além disso, os indicadores de saúde utilizados tinham implícito um conjunto de pressupostos normativos (Wiggins, Higgs, Hyde, & Blane, 2004) uma vez que associavam níveis mais elevados de QdV a boas condições de saúde e níveis reduzidos de QdV a más condições de saúde. Tal menosprezava a possibilidade dos indivíduos desenvolverem estratégias para se adaptarem (Borral- Besson et al., 2015), ou mesmo o facto dos indivíduos se poderem sentir saudáveis quando diagnosticados com uma doença crónica (Alpass & Neville, 2003).

Em virtude das mudanças ocorridas na sociedade e do próprio estatuto dos indivíduos mais velhos foi necessário redirecionar o foco da QdV para uma nova visão (Higgs, 1999; Netuveli & Blane, 2008). Assim, e em alternativa aos indicadores de saúde, os estudos passaram a considerar outras medidas, como o bem-estar psicológico e as redes sociais (Hyde et al., 2003). Contudo, de acordo com alguns autores, estas abordagens tendem apenas a gerar indicadores relativos às influências da QdV e não a medir a QdV em si (Wiggins et al., 2004). Para além destas questões, subsistem outros problemas na avaliação da QdV dos mais velhos que se prendem, por exemplo, com a aplicação de instrumentos desenvolvidos para indivíduos de faixas etárias mais jovens (Walker, 2005a).

1.2.1. Principais modelos utilizados no estudo da QdV

Bowling (2004), sistematizou os principais modelos utilizados, na literatura, para o estudo e avaliação QdV em pessoas mais velhas e identificou nove grandes abordagens:

- 1- Os indicadores sociais objetivos que incluem o estilo de vida, a saúde, a longevidade, as características habitacionais e a vizinhança.
- 2- Os indicadores sociais subjetivos que englobam a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico, a satisfação individual, a felicidade, a autoestima, entre outros.
- 3- A satisfação das necessidades humanas que incluem as circunstâncias objetivas (como a habitação, segurança, alimentação) e as oportunidades de autorrealização (que remetem para a teoria das necessidades humanas de Maslow).
- 4- Os modelos psicológicos que envolvem o crescimento pessoal, a competência cognitiva, a independência percebida, o controle, a autonomia, entre outros.
- 5- Os modelos de saúde e funcionalidade, tipicamente baseados em medidas de saúde mais amplas, como as escalas de depressão e as escalas de funcionamento físico.
- 6- Os modelos de saúde social, que incluem indicadores de redes sociais, de suporte e atividades sociais bem como de integração social.
- 7- A coesão e capital social que englobam recursos sociais, ambientais e de vizinhança.
- 8- Os modelos ambientais que versam essencialmente sobre o estudo do envelhecimento no local de residência e sobre a importância de ambientes que promovam a independência e a participação social ativa dos idosos.
- 9- As abordagens hermenêuticas baseadas nos valores, interpretações e percepções do indivíduo.

Ainda a este respeito, Netuveli & Blane (2008), mais tarde, propuseram uma taxonomia de modelos da QdV de acordo com os tipos de dimensões, domínios e instrumentos utilizados. Estes autores identificaram a **Dimensão objetiva** (relacionada com dimensões externas ao indivíduo, tais como estilos de vida, finanças, escolaridade, estado de saúde e longevidade) e a **Dimensão subjetiva** (que tem em conta a percepção do indivíduo relativamente a aspetos como a satisfação com a vida, a felicidade, entre outros). Relativamente aos domínios identificaram, o **Domínio de Saúde física** (que engloba por exemplo, a autoavaliação da saúde); o **Domínio Psicológico** (que inclui, por exemplo, o bem-estar subjetivo, a felicidade e a satisfação com a vida) e o **Domínio Social** (que compreende, por exemplo, as relações e redes sociais). Os instrumentos utilizados incluem, segundo os mesmos autores, **instrumentos genéricos**, isto é,

que são comuns a todos os participantes e **instrumentos idiopáticos**, ou seja, que são adaptados aos participantes (Netuveli & Blane, 2008)

Tendo em conta a incursão histórica do estudo da QdV, a complexidade deste conceito e considerando que em idades avançadas o seu estudo deve de ter em consideração o contexto e as necessidades da sociedade atual (Higgs et al., 2003) foi desenvolvido um constructo denominado por CASP (Control, Autonomy, Self-Realisation, and Pleasure).

1.2.2. Uma nova abordagem da Qualidade de Vida: o CASP

Higgs, Hyde, Wiggins e Blane (2003) pretenderam desenvolver uma medida de QdV em que as suas determinantes não figurassem como indicadores (singulares) e que simultaneamente permitisse comparações entre indivíduos (Borrall- Besson et al., 2015; Higgs et al., 2003; Hyde et al., 2003). Para tal, recorreram a um conjunto de quadros teóricos e desenvolveram um modelo, segundo o qual a QdV é avaliada de acordo com a satisfação das necessidades humanas (Higgs et al., 2003; Hyde et al., 2003). Os autores incluíram quatro domínios das necessidades no modelo desenvolvido: controlo, autonomia, autorrealização e prazer (Higgs et al., 2003).

O trabalho de Maslow foi uma base fundamental para o desenvolvimento deste modelo por dois grandes motivos. Em primeiro lugar, porque este autor evidenciou na sua obra o facto de todos os seres humanos, em virtude da sua natureza (humana) compartilharem um conjunto de necessidades comuns (Maslow, 1943). Tal, possibilita por um lado, perceber em que medida as necessidades dos indivíduos são satisfeitas e, por outro lado, permite também uma comparação entre diferentes indivíduos (Hyde et al., 2003). Em segundo lugar, Maslow defendeu que os seres humanos não procuram apenas a manutenção física e a sobrevivência mas, pelo contrário, quando as necessidades fundamentais estão satisfeitas, os indivíduos procuram satisfazer outras mais elevadas, tais como a felicidade, a estima e a autorrealização (Maslow, 1943).

No modelo de QdV apresentado por Higgs, Hyde, Wiggins e Blane, contrariamente ao que aconteceu no trabalho de Maslow, em que é definida uma hierarquização das necessidades, os autores seguiram a perspetiva de Doyal e Gough (1991), entendendo os quatro domínios como sequenciais e inseparáveis (Hyde et al., 2003). Desta forma, não priorizaram o fisiológico em detrimento do social, mas antes atribuíram a estas dimensões uma importância relativa e situacional de acordo com o contexto e importância das necessidades (Blane, Higgs, Hyde, & Wiggins, 2004; Wiggins et al., 2004).

Baseados nestes pressupostos teóricos, surgiram dois domínios da medida da QdV: o controlo e a autonomia (Blane et al., 2004). Para os definir os autores recorreram a Patrick, Skinner, & Connell, (1993) entendendo o “controlo” como a capacidade de um indivíduo intervir ativamente num determinado ambiente e a “autonomia” como o direito de um indivíduo ser independente de interferências indesejadas de terceiros (Patrick, Brian, Skinner, & Connell, 1993).

Os outros dois conceitos, ou seja, a “autorrealização” e o “prazer”, foram definidos por referência a Giddens (1991) e Turner (1995) como conceitos capazes de capturar os processos ativos e reflexivos dos indivíduos. Estas duas dimensões dão ênfase ao conceito de reflexividade que, para Giddens, consiste na análise e reformulação das práticas sociais mediante a informação sobre essas mesmas práticas. De acordo com o mesmo autor, a construção do “eu” é um *projeto reflexivo* e característico da sociedade atual (Blane et al., 2004). Assim, com a consideração do domínio da “autorrealização” e do “prazer”, os autores pretenderam demonstrar que para os indivíduos terem uma boa QdV não é suficiente estarem livres de interferências indesejadas ou terem capacidade de intervenção no seu ambiente, mas também de estarem envolvidos num processo reflexivo de autorrealização que os façam sentir bem (Halvorsrud & Kalfoss, 2007).

Esta nova perspetiva sobre a QdV, alicerçada numa fundamentação teórica- inexistente na maioria dos estudos realizados sobre adultos mais velhos- responde assim à necessidade de uma medida congruente com os contextos da sociedade contemporânea, sendo capaz de identificar as principais dimensões da QdV na velhice que é uma fase específica da vida, caracterizada por transições que podem ter diferentes impactos no indivíduo (Higgs et al., 2003; Hyde et al., 2003; Knesebeck, Hyde, Higgs, Kupfer, & Siegrist, 2005).

Tendo este quadro teórico em consideração, importa identificar e compreender as principais determinantes da QdV em idades avançadas.

1.3. Determinantes da Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos

Na literatura, têm sido identificadas um conjunto de determinantes, macro e micro sociais, capazes de afetar a QdV dos mais velhos. Com efeito, segundo alguns autores, a QdV depende, em boa medida, das características dos Regimes de bem-estar, (Motel-Klingebiel et al., 2009), uma vez que, por entre outros motivos, as políticas de bem-estar constituem um mecanismo fundamental para a QdV (Niedzwiedz, Katikireddi, Pell, & Mitchell, 2014). A literatura científica tem apontando para o facto da QdV dos indivíduos em idades mais avançadas depender de outros fatores como as características sociodemográficas, económicas e de saúde. Simultaneamente, um

número crescente de estudos tem identificado ainda as redes sociais, como capazes de afetar a QdV dos mais velhos (Blane et al., 2004; Bowling, 1995; Gail & Molzahn, 2007; Litwin et al., 2014; Netuveli, Wiggins, Hildon, Montgomery, & Blane, 2006; Paúl, 2005; Webb, Blane, McMunn, & Netuveli, 2011; Zaninotto, Falaschetti, & Sacker, 2009). Adicionalmente, para além destas determinantes, a utilização da internet em idades avançadas tem assumido cada vez mais uma posição de destaque encontrando-se aberto o debate na literatura sobre o impacto da utilização deste tecnologia na QdV (Chopik, 2016; Dickinson & Gregor, 2006; Heo, Chun, Lee, Lee, & Kim, 2015; Sum, Mathews, Hughes, & Campbell, 2008).

1.3.1. O país de residência

De acordo com alguns autores, a QdV em idades mais avançadas não pode ser explicada apenas pelos tradicionais determinantes de nível micro. Por constituir o reflexo das circunstâncias da vida individual, balizada por diferentes contextos culturais, sociais e históricos, a QdV pode ser entendida como uma expressão de desigualdades sociais na estrutura social (Walker, 2005a). Neste sentido, um dos grandes desafios do estudo da QdV passa por considerar a experiência de viver em países e regiões da Europa distintas (Niedzwiedz et al., 2014), uma vez que a política de bem-estar constitui um mecanismo fundamental para a redução das desigualdades (Hochman & Skopek, 2013; Motel-Klingebiel et al., 2009) e a variação na QdV entre indivíduos mais velhos é significativamente influenciada pelos sistemas de segurança social (Knesebeck et al., 2005) .

Nos países do Sul Europeu, os níveis de QdV tendem a ser menores (Niedzwiedz et al., 2014) em comparação com outros países europeus. De acordo com algumas investigações, nestes países assim como nos do Leste, os indivíduos com estatuto socioeconómico mais elevado não chegam a atingir o nível de QdV experienciada por indivíduos com estatutos mais baixos que residem em países como os escandinavos (Niedzwiedz et al., 2014). O impacto que a escolaridade tem na QdV é mais notório nos países de Sul e Leste Europeu (Niedzwiedz et al., 2014), sendo também nestes contextos que existem apoios sociais ao nível estatal mais baixos (Kääriäinen & Lehtonen, 2006).

1.3.2. As características sociodemográficas e económicas

Idade

O impacto que o avançar da idade tem para a QdV não é consensual. De acordo com algumas investigações, a idade está negativamente relacionada com a QdV (Knesebeck et al., 2005), sendo nos países do Sul Europeu onde se verificam diferenças mais significativas entre grupos etários (Netuveli & Blane, 2008).

Estudos longitudinais têm evidenciado que, quando outras determinantes da QdV são consideradas, o efeito negativo da idade tende a desaparecer (Zaninotto et al., 2009). Alguns estudos têm concluído que é possível viver um longo período de tempo em idades avançadas com uma boa QdV (Netuveli et al., 2006). De acordo com algumas investigações, a QdV tende a aumentar entre os 50 e os 68 anos. Depois desse momento regista um decréscimo e aos 86 anos volta a atingir o mesmo nível em que se encontrava aos 50 (Knesebeck, Wahrendorf, Hyde, & Siegrist, 2007).

Segundo a "teoria da vantagem cumulativa", os recursos que vão sendo acumulados ao longo da vida tendem a reproduzir maiores diferenças entre indivíduos mais velhos. Ao contrário, outras teorias, como a "teoria da convergência", sugerem que as desigualdades diminuem em idades mais avançadas devido ao facto das variações socioeconómicas e do impacto dos fatores comportamentais, ambientais e psicossociais para QdV serem menores e também porque em idades mais avançadas, alguns recursos como a educação tendem a ter um efeito mais limitado devido à crescente fragilidade do corpo (Longino, 2004).

Género

O género não é apenas um atributo individual, mas uma característica estrutural e relacional que leva a dinâmicas de poder e de construção de identidade (Kirchengast & Haslinger, 2008).

Segundo a OMS persistem ainda várias desigualdades de género ao longo dos diversos ciclos de vida (OMS, 2007) e algumas diferenças tendem a ser agravadas, em idades avançadas, pelo impacto cumulativo das desigualdades sociais ao longo da vida (ILC, 2015).

Na literatura, a existência de desigualdades de género na QdV em idades avançadas não é totalmente consensual mas muitas investigações sugerem a existência de diferenças de género no bem-estar subjetivo (Knesebeck et al., 2005). Embora, a esperança média de vida seja mais alta para os indivíduos do sexo feminino, o acréscimo dos anos tende a ser acompanhado pelo

aumento da morbidade, da dor e da redução da QdV (Rollero, Gattino, & De Piccoli, 2014). A percepção subjetiva do bem-estar e os níveis de QdV tendem a ser superiores para os indivíduos do sexo masculino (Pinquart & Sörensen, 2001). Ao contrário, as mulheres mais velhas tendem a avaliar de forma mais desfavorável o seu bem-estar e a apresentar uma QdV inferior, devido a um conjunto de fatores inter-relacionados relativos às dimensões socioculturais, económicas, biomédicas e comportamentais (Zunzunegui et al., 2007).

De acordo com a literatura, a saúde é um dos principais fatores diferenciadores da QdV dos indivíduos, de acordo com o género. Os sintomas depressivos são mais frequentes entre as mulheres (Fernández-Ballesteros, 1998). É também este grupo que apresenta pior auto-percepção da saúde, mais problemas crónicos, mais dores e, em geral, maior necessidade de tomar medicamentos (Van Wijk & Kolk, 1997). Esta influência diferenciada da saúde na QdV de homens e mulheres pode resultar do desempenho de diferentes papéis sociais ao longo da vida que acabam por originar uma diferente percepção dos sintomas e do próprio processo de doença (Tesch-Römer, Motel-Klingebiel, & Tomasik, 2008).

As diferenças de género na QdV encontram-se também relacionadas com as diferenças de género no acesso aos recursos (Tesch-Römer et al., 2008) e, por isso, variam de acordo com as desigualdades de género existentes nas diversas sociedades. Em sociedades onde existe maior igualdade de género no mercado de trabalho, existe maior paridade ao nível do bem-estar e QdV. Por outro lado, em sociedades onde a desigualdade de género no mercado de trabalho é saliente, a desigualdade de género em termos de bem-estar tende a ser maior (Chipperfield & Havens, 2001; Han, Park, Kim, Kim, & Park, 2014).

Estado-civil

A literatura tem sugerido a existência de uma relação significativa entre o estado-civil e a QdV.

Em geral, os estudos apontam para uma associação positiva entre QdV e ter cônjuge/companheiro (Litwin et al., 2014; Top, Eris, & Kabalcioglu, 2013; Zaninotto et al., 2009). De acordo com algumas investigações, ser casado ou ter um relacionamento amoroso pode constituir uma proteção contra doenças mentais, reduzindo a probabilidade de desenvolver sintomas depressivos, de solidão e de isolamento em idades mais avançadas (Gutiérrez-Vega, Esparza-Del Villar, Carrillo-Saucedo, & Montañez-Alvarado, 2018). Os adultos mais velhos casados

apresentam também maior estabilidade financeira, assim como uma maior probabilidade de ter um confidente (Antonucci & Ajrouch, 2007).

Escolaridade e a situação económica

A escolaridade e a situação económica, têm sido identificadas na literatura como duas das principais determinantes da QdV em idades avançadas.

A existência de condições financeiras favoráveis tem sido identificada na literatura como uma importante determinante para a QdV de adultos mais velhos (Gabriel & Bowling, 2004; Netuveli et al., 2006; Pinguart & Sorensen, 2009; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009). Dispor de recursos económicos suficientes para a satisfação das necessidades básicas da vida, de forma a permitir a participação social e a manutenção da autonomia e controlo, tem sido reconhecido como um critério fundamental para a QdV desta população (Berg, Hoffman, Hassing, McClearn, & Johansson, 2009; Netuveli et al., 2006; Zaninotto et al., 2009).

Da mesma forma, segundo a literatura, os indivíduos com níveis mais elevados de escolaridade relatam maior QdV, comparativamente aos indivíduos com baixa escolaridade (Litwin et al., 2014; Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009).

1.3.3. A saúde

Na literatura é fortemente consensual o facto da saúde constituir uma das principais determinantes da QdV. A existência de sintomas depressivos, de dificuldades na realização das atividades de vida diária, assim como nas atividades instrumentais da vida diária e o aumento do número de doenças crónicas são frequentemente relacionados com a diminuição da QdV em indivíduos mais velhos (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009).

De acordo com a literatura, existe um impacto negativo contínuo da depressão na QdV dos adultos mais velhos (Chachamovich, Fleck, Laidlaw, & Power, 2008). Com efeito, mesmo níveis de depressão reduzidos estão associados a uma diminuição significativa da QdV assim como a um padrão de atitudes negativas em relação ao envelhecimento (Chan, Chien, Thompson, Chin, & Lam, 2006). A depressão afeta vários aspetos do funcionamento diário da vida quotidiana e, como tal, os adultos mais velhos deprimidos tendem a relatar mais frequentemente sentimentos como a falta de interesse relativamente à vida e dificuldades de concentração que podem afetar a própria perceção da sua QdV (Blane, Netuveli, & Montgomery, 2008).

A capacidade funcional também tem sido descrita como uma dimensão fundamental (Netuveli et al., 2006). A existência de dificuldades na realização de atividades de vida diária e atividades instrumentais têm sido associadas a menores níveis de QdV (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009). O mesmo sucede com o aumento do número de doenças crónicas (Canbaz, Sunter, Dabak, & Peksen, 2003; Wikman, Wardle, & Steptoe, 2011).

1.3.4. As relações sociais e a internet: ganhos e perdas em QdV

Na literatura são inúmeros os estudos que destacam a importância das relações sociais para a QdV dos indivíduos em idades avançadas (Bowling, 1995). Segundo algumas investigações, as relações estabelecidas com familiares e amigos constituem a dimensão mais importante da vida dos indivíduos mais velhos (Wiggins et al., 2004).

Existe uma grande diversidade de estudos sobre a forma como as redes se relacionam com a QdV e, apesar da maioria apontar para uma relação positiva (Huxhold, Fiori, & Windsor, 2013; Litwin et al., 2014; Paúl, 2005; Webb et al., 2011), outros apontam para uma relação incipiente ou mesmo negativa (Gallant, Spitze, & Prohaska, 2007).

De entre as várias relações, as que constituem a rede de confidentes têm sido destacadas pelo impacto positivo na QdV em idades avançadas. As relações de confiança, que foram descritas por Georg Simmel, como uma das forças mais importantes dentro da sociedade (por constituírem a base das ações práticas dos indivíduos) (Simmel, 1906), têm sido descritas na literatura como um capital decisivo ao longo de todo o processo de envelhecimento (Litwin et al., 2014), sendo a sua ausência associada a níveis inferiores de QdV (Litwin & Stoeckel, 2014). Estas relações, permitem suavizar o impacto de alguns acontecimentos frequentemente relacionados com o envelhecimento, como a reforma e a viuvez (Giles, Glonek, Luszcz, & Andrews, 2005).

As escassas análises longitudinais disponíveis têm colocado ainda em evidência o facto da presença de confidentes (designação conferida aos elementos que constituem a rede de confidentes) ter efeitos protetores sobre a mortalidade (Cornwell & Laumann, 2013) e se encontrar relacionada com o aumento do bem-estar (Antonucci et al., 2014; Connidis & Davies, 1990; Kendig, Coles, Pittelkow, & Wilson, 1988).

A formação e manutenção das redes sociais é balizada por circunstâncias familiares, pessoais e culturais (Antonucci et al., 2014; Connidis & Davies, 1990; Kendig et al., 1988). Em idades mais avançadas, a frequente ausência da identidade profissional, a perda de alguns familiares e amigos (Alpass & Neville, 2003; Beckenhauer & Armstrong, 2009), aliada a outros

fatores, tais como o aparecimento de problemas de saúde (Dias, 2012; Shapira et al., 2007) e o aumento das distâncias geográficas entre a residência dos indivíduos mais velhos e a dos seus familiares e amigos (Beckenhauer & Armstrong, 2009; Cornwell & Laumann, 2013) tendem a afetar a capacidade destas pessoas manterem as suas redes.

Neste contexto é frequente a existência de uma reestruturação das relações sociais a par de alterações dos padrões de comunicação dos adultos mais velhos (Boase, 2008). A internet pode contribuir para a manutenção dos laços sociais (Sum, Mathews, Pourghasem, & Hughes, 2009; Wiederhold, 2016) na medida em que possibilita a comunicação entre os indivíduos (Boase, 2008; Russell, Campbell, & Hughes, 2008) em momentos de mudança permitindo ultrapassar vários obstáculos associados ao envelhecimento.

Apesar de algumas investigações terem salientado a possibilidade da internet constituir um meio relativamente novo, utilizado pelos indivíduos mais velhos para constituírem ou manterem as suas redes pessoais, a literatura não é consensual sobre a forma como a tecnologia opera sobre as relações sociais. Se, os resultados de algumas investigações apontam no sentido desta tecnologia aproximar e reforçar os laços, (Chopik, 2016; Heo et al., 2015; Russell et al., 2008), apresentando inclusivamente um efeito de “compensação”, capaz de contrabalançar o efeito que a idade pode desempenhar sobre as relações sociais (Neves, 2015), noutras pesquisas, a utilização da internet não se encontra associada a alguns tipos de laços como, por exemplo, às relações íntimas ou de confiança (Hogeboom, McDermott, Perrin, Osman, & Bell-Ellison, 2010).

A utilização da internet, para além do papel que pode desempenhar ao nível das redes sociais, tem sido associada a outros fatores que contribuem para maiores níveis de QdV dos mais velhos (Khalaila & Vitman-Schorr, 2017). Esta tecnologia tem sido relacionada positivamente com o bem-estar mental destes indivíduos (Blit-cohen & Litwin, 2005; Karavidas, Lim, & Katsikas, 2005), com uma maior satisfação com a vida (Lelkes, 2013; Malcolm et al., 2001; Şar, Göktürk, Tura, & Kazaz, 2012; Steinert, Haesner, & Steinhagen-Thiessen, 2013; Sum, Mathews, Hughes, et al., 2008), contribuindo para menos sentimentos de solidão e menor isolamento (Cody, Dunn, Hoppin, & Wendt, 1999).

Concorrendo para o desenvolvimento de atitudes positivas em relação ao envelhecimento (Hill, Betts, & Gardner, 2015), a internet também contribui para a QdV, ao facilitar a realização de algumas atividades diárias (Howard, Rainie, & Jones, 2001) como, por exemplo, fazer compras e gerir as finanças pessoais (Dias, 2012; McMellon & Schiffman, 2002; White et al., 2002), ao satisfazer algumas necessidades de informação (sobretudo as relacionadas com a saúde)

(Malcolm et al., 2001) e ao estimular a ocupação de tempos livres de forma independente (Shapira et al., 2007).

Ao aumentar a sensação de poder e liberdade, a utilização desta tecnologia contribui ainda para sentimentos de controlo e independência (Sum et al., 2009), associados a um maior envolvimento em atividades (Heo et al., 2015). Contudo, importa salientar que a internet nem sempre é associada a benefícios, uma vez que a sua utilização também pode gerar sentimentos negativos junto dos adultos mais velhos (Gatto & Tak, 2008) ou simplesmente não se encontrar relacionada com o bem-estar, escasseando assim na literatura conclusões objetivas sobre o impacto desta tecnologia na QdV em idades mais avançadas (Damant et al., 2017; Dickinson & Gregor, 2006).

Assim as dúvidas que persistem no debate científico que se prendem, por um lado com o impacto das redes sociais e da internet na QdV e, por outro lado, com o papel que a internet desempenha na relação estabelecida entre as redes e a QdV, destacam a importância da reflexão sobre estas dimensões.

CAPÍTULO 2. AS REDES SOCIAIS E AS REDES DE CONFIDENTES DOS ADULTOS DE 50+ ANOS

Neste capítulo visa-se refletir sobre a importância das redes sociais em idades mais avançadas, bem como sobre as alterações que as mesmas tendem a sofrer durante o processo de envelhecimento. Com efeito, num primeiro momento, são discutidos os conceitos de “relação social”, “rede social” e de “rede de confidentes”, problematizando-os com base nas contribuições teóricas mais relevantes.

Num segundo momento, tendo em consideração a revisão da literatura, é apresentada uma proposta de análise das redes sociais que consiste na sua caracterização de acordo com a sua função, estrutura e qualidade. De seguida é realizada uma revisão bibliográfica em torno da relação entre as dimensões da rede e a QdV dos adultos mais velhos. Esta reflexão incide sobretudo sobre a rede de confidentes uma vez que o projeto SHARE (base de dados utilizada na componente de análise quantitativa desta investigação) só disponibiliza informação sobre este tipo de rede. Para além disso, são identificados alguns dos principais condicionantes das redes sociais, quer ao nível macro, quer ao nível micro, com especial destaque, mais uma vez, para a rede de confidentes.

O capítulo termina com a reflexão e problematização das alterações que as redes sociais tendem a sofrer em virtude do processo de envelhecimento, abrindo o debate sobre o papel que as novas tecnologias, mais precisamente a internet, podem desempenhar neste processo.

2.1. As relações sociais, as redes sociais e as redes de confidentes

Na literatura as relações sociais são reconhecidas como essenciais para a vida em sociedade e para o bem-estar individual. A importância do seu estudo foi realçada sobretudo nos anos 80 nos EUA pelas investigações no campo da epidemiologia que salientaram a sua associação com uma menor mortalidade (Antonucci et al., 2014).

No quadro da Sociologia, o interesse pela temática remonta a clássicos como Émile Durkheim que destacou, em algumas partes da sua obra, a importância da quantidade e diversidade dos laços sociais e também a outros como Georg Simmel que do ponto de vista conceptual, forneceu importantes contributos com a sua teoria do cruzamento de círculos sociais ao enfatizar a importância dos indivíduos pertencerem a diversos círculos (Simmel, 1995). O estudo atual das relações sociais tem raízes interdisciplinares que passam pelo trabalho

sociológico de Young e Willmott (1957)² e Botts (1957)³ assim como pelo trabalho de John Barnes que introduziu, pela primeira vez, o conceito de “*Redes Sociais*”, num trabalho sobre uma aldeia de pescadores noruegueses⁴ (Antonucci et al., 2014; Mercklé, 2004; Molina & Ávila, n.d.; Wenger, 1991).

A análise das redes sociais que Mercklé definiu como “*um conjunto de unidades sociais e de relações, diretas ou indiretas, entre essas unidades* (Mercklé, 2004, p. 4) nos campos da Antropologia e da Sociologia surgiu como resposta à constatação de que as relações que os indivíduos mantinham nem sempre eram explicadas pelos laços de parentesco ou pela pertença a classes sociais (Berkman, 1984). Desde então, na Sociologia tem sido significativo o crescimento do número de trabalhos em torno das redes sociais, propiciando desenvolvimentos teóricos, metodológicos e empíricos (Machado, Almeida, & Costa, 1990). Este tipo de análise contribuiu, inclusivamente, para a supressão da enraizada dicotomia sociológica entre o micro e macro estrutural, pois veio permitir o enfoque no comportamento individual sem perder de vista a sua inserção nas estruturas sociais (Molina & Ávila, n.d.; Portugal, 2007).

Segundo Burt (1976) são as relações que os atores sociais estabelecem entre si que definem a sua existência na sociedade. Com efeito, no conjunto dos laços que ligam um indivíduo aos restantes, coexistem subconjuntos de relações. Cada um destes subconjuntos serve para definir um determinado tipo de rede (Burt, 1976). Neste sentido, as redes sociais podem ser classificadas em “sub-redes” de acordo com a natureza ou papel específico das relações que as compõe (Zunzunegui, Béland, & Otero, 2001). Assim, as sub-redes encontram-se incorporadas numa rede social que inclui todos os laços que em conjunto formam o sistema social (Walker, Stanley, & Wellman, 1993).

Um dos principais critérios de classificação das redes sociais é a existência, ou não, de laços que veiculam suporte social (Berkman, 1984; Litwin, 2001). Embora o termo “*suporte social*” careça de uma definição unânime, para Berkman (1984), diz respeito a um conjunto de trocas ou transações entre indivíduos a partir de uma rede social (Berkman, 1984). A rede de suporte social também é constituída por diferentes tipos de relacionamentos que geram e veiculam suporte distinto (Walker et al., 1993). A esse respeito, Wellman e Wortley (1990) referem a existência de uma segmentação de laços dentro das redes de suporte que são invocados seletivamente, conforme o contexto e objetivos específicos dos indivíduos.

² Young, M., & Willmott, P. (1957) *Family and kinship in East London*. London: Routledge & Kegan Paul

³ Botts, E. (1957). *Family and social networks*. London: Tavistock.

⁴ Barnes, J. A. (1954) "Class and Committees in a Norwegian Island Parish." *Human Relations* VII (1). 39-58.

De entre os vários conjuntos de sub-redes, tem-se destacado, pelo seu papel e importância, as relações estabelecidas com confidentes (Paúl, 1997). Estas relações de confiança e de intimidade constituem uma das redes mais frequentemente analisadas no estudo das redes pessoais, a "*Core Discussion Network*" (McPherson, Smith-Lovin, & Brashears, 2006b; Small, 2013), também designada em alguns estudos como Rede de Confidentes⁵ (Cornwell & Laumann, 2013; Litwin et al., 2014; McPherson, Smith-Lovin, & Brashears, 2006a; Wenger & Jerrone, 1999). Os membros desta rede são designados por "confidentes" (Burt, 1984; Litwin et al., 2014; McPherson et al., 2006b; Mollenhorst, Volker, & Flap, 2008) e estabelecem uma relação de confiança com os indivíduos (Marsden, 1987; McPherson et al., 2006b) compondo dessa forma o seu círculo social imediato (McPherson et al., 2006, p. 356) e representando um ambiente interpessoal importante para a transmissão de informações, influência e apoio.

O estudo da importância das relações sociais para os indivíduos mais velhos foi fortemente impulsionado por Lowenthal e Haven que concluíram que a existência de pelo menos um confidente estava relacionada com menores probabilidades da institucionalização dos idosos. Os mesmos autores caracterizam o confidente como alguém em quem um indivíduo confia para falar sobre si mesmo ou sobre assuntos importantes (Lowenthal & Haven, 1968) existindo assim, ainda que de forma implícita, sempre algum grau de intimidade na relação (Burt, 1984; Lowenthal & Haven, 1968; Strain & Chappell, 1982). Além disso, os confidentes, por desempenharem um papel importante ao nível da socialização, acabam por afetar as normas e os comportamentos dos indivíduos (Burt, 1984).

A pluralidade de designações conferida a este tipo de rede espelha a multiplicidade conceptual e metodológica empregue no seu estudo (Kendig et al., 1988), o que tem dificultado, em boa medida, a existência de conclusões consensuais e comparáveis.

2.2. Classificação das redes sociais e de confidentes

De acordo com a revisão da literatura, as redes sociais de indivíduos mais velhos podem ser classificadas segundo a sua função, a sua estrutura e modos de interação (Litwin, 2010; Litwin, Stoeckel, & Schwartz, 2015), assim como segundo a perceção da qualidade das relações (Antonucci et al., 2014; Fiori, Smith, & Antonucci, 2007; Wenger, 1991).

⁵ Confidant Network

2.2.1. Função da rede

A função da rede está relacionada com a troca de diferentes tipos de apoio entre os seus membros (Berkman, 1984; Fiori et al., 2007). O recurso a geradores de nomes permite que a função da rede seja especificada à partida em cada investigação ao possibilitar que se defina o tipo de suporte procurado (Campbell e Lee, 1991).

2.2.2. Estrutura e modos de interação

A estrutura da rede diz respeito à forma como os laços se estabelecem (Adams & Blieszner, 1995).

Segundo a literatura, as componentes estruturais da rede mais abordadas junto de indivíduos mais velhos dizem respeito à composição, à dimensão e aos modos de interação que ocorrem dentro da rede (De Leon, Gold, Glass, Kaplan, & George, 2001; Litwin, 2010). Os modos de interação incluem a proximidade geográfica, a proximidade emocional e a frequência de contactos (Antonucci et al., 2014; Fiori et al., 2007; Litwin, 2010; Litwin et al., 2014, 2015; Litwin & Stoeckel, 2014).

2.2.2.1. Composição da rede: entre família e amigos

De acordo com Wenger (1997), a maioria do apoio recebido pelos indivíduos mais velhos europeus, provém essencialmente da família e dos amigos. Contudo, a composição de cada rede varia de acordo com o tipo de apoio prestado. Os assuntos financeiros ou de carácter íntimo tendem a estar limitados aos membros familiares (Wenger, 1997).

Os estudos que têm como população-alvo os europeus mais velhos concluem que a sua rede de confidentes é essencialmente composta por laços familiares e de amizade (Kendig et al., 1988; Litwin et al., 2014; Silva & Matos, 2012; Wenger & Jerrome, 1999) embora, em menor escala, também estejam presentes vizinhos, colegas ou ex-colegas de trabalho e técnicos ou profissionais formais (Litwin et al., 2014).

Embora não exista um tipo de rede ideal (Adams & Blieszner, 1995), uma rede com amigos e familiares é capaz de fornecer, por um lado, apoio estável devido aos laços estabelecidos com familiares e, por outro lado, apoio adaptativo, veiculado pelos amigos e até vizinhos ou colegas de trabalho (Wellman & Wortley, 1990). Manter relações íntimas e contato com a família e amigos contribui para a QdV em idades avançadas (Rafnsson et al., 2015). Contudo, a mera existência de relações não é, por si só, garante de bem-estar (Adams & Blieszner, 1995) e a literatura tem

apontado para a existência de diferenças no impacto que a presença de laços familiares e de amizade podem ter na QdV dos mais velhos.

Relativamente à família, o aumento da esperança média de vida veio alterar fortemente a sua estrutura, propiciando a necessidade de trocas de suporte durante períodos prolongados no tempo. Contudo, a redução da fecundidade e o aumento das taxas de divórcio (Silverstein & Giarrusso, 2010), a par do aumento da mobilidade geográfica e da crescente entrada da mulher no mercado de trabalho (Adams & Blieszner, 1995), levou a que as relações familiares se tornassem mais fluidas e menos previsíveis.

Neste contexto, o padrão de apoio prestado pela família tem-se alterado embora, neste âmbito, as conclusões das investigações não sejam consensuais. Um número crescente de estudos tem destacado a persistência da solidariedade familiar, evidenciando que a família constitui uma importante fonte de integração quotidiana dos indivíduos europeus mais velhos (Kohli, Künemund, & Ludicke, 2005), sendo também os laços familiares aqueles que se encontram mais relacionados com a QdV destes indivíduos (Litwin et al., 2014).

Em alguns estudos, as relações com a família foram classificadas pelos mais velhos como a dimensão mais importante das suas vidas (Bowling, 1995). A rede de confidentes baseada sobretudo em laços familiares é caracterizada pela existência de maior frequência de contacto e maior proximidade emocional do que as redes em que predominam outro tipo de relações (Litwin et al., 2014).

Os estudos que afirmam que a solidariedade continua a caracterizar as relações familiares, coexistem com outros que têm evidenciado a importância crescente da amizade nesta fase da vida (Litwin, 2007). Segundo alguns autores tem-se assistido a um enfraquecimento do apoio da família às pessoas mais velhas, ou seja, a um declínio da solidariedade familiar e, paralelamente, a um aumento da dependência dos indivíduos mais velhos relativamente a “comunidades pessoais”, cada vez mais compostas por laços de amizade (Gray, 2009). Tal contexto aliado à existência de um conjunto de alterações económicas e sociais que geraram uma maior liberdade de escolha no desenvolvimento de relações pessoais e estilos de vida (Stevens & van Tilburg, 2011) tem conferido um papel cada vez mais importante aos laços de amizade.

Por resultarem de escolhas voluntárias, os laços estabelecidos entre amigos tendem a proporcionar maior bem-estar do que as relações familiares, frequentemente regidas por normas sociais (Pinquart & Sorensen, 2009). O carácter voluntário da amizade distingue esta relação de outras, por não ser imposta por laços de sangue, como no caso das relações familiares, nem por

delimitações de residência como no caso das relações de vizinhança. A voluntariedade deste laço tendeu, durante muito tempo, a representar instabilidade, pois sendo a amizade uma relação não assegurada por normas sociais e culturais, a sua continuidade tenderia a ser mais incerta do que a de outros laços como os laços familiares (Adams, 1986). Contudo, a literatura recente tem apontado para o facto das mudanças que ocorreram na família terem tornado as relações familiares menos duráveis e mais sujeitas a preferências individuais, levando a que as relações familiares e não familiares passassem a assemelhar-se em termos de estabilidade, durabilidade e suporte prestado (Suanet, van Tilburg, & Broese van Groenou, 2013).

Na literatura, as relações de amizade, embora não proporcionem apenas sentimentos positivos (Blieszner & Adams, 1998), são frequentemente associadas a maior QdV (de Belvis et al., 2008) e a frequência de contacto com amigos tem-se revelado cada vez mais importante (Netuveli et al., 2006). Em geral, os amigos pertencem ao mesmo grupo etário dos idosos e possuem características pessoais, experiências e estilos de vida semelhantes. Resguardados da sobrecarga dos cuidados e apoios instrumentais (geralmente deixados a cargo da família), a qualidade das relações com os amigos é quase sempre elevada (Pinquart & Sorensen, 2009).

Os estudos longitudinais sobre as redes dos adultos mais velhos têm concluído que as relações de amizade tendem a diminuir com o avançar da idade (van Tilburg, 1998) embora estudos recentes apontem para a existência de uma tendência para o aumento da importância dos laços de amizade nas redes pessoais, à medida que os indivíduos envelhecem. É na faixa etária mais jovem no conjunto dos indivíduos na segunda metade da vida (55-64 anos) que se encontram os indivíduos que mantêm mais relações de amizade. Estes indivíduos tendem a dispor de maiores competências relacionais e oportunidades estruturais para transformar as relações com os amigos e se adaptarem às novas condições impostas pelo envelhecimento (Stevens & van Tilburg, 2011).

2.2.2.2. Dimensão

A importância da dimensão da rede tem sido destacada na literatura, pois, segundo alguns autores independentemente da qualidade das relações, as redes com menor número de elementos não veiculam tanto capital social como as redes de maiores dimensões (Litwin et al., 2014).

As redes de confiança apresentam dimensões médias menores do que as redes sociais pois derivam de um conjunto de relações menos alargado. Estudos europeus concluíram que, em média, os mais velhos contam com 2,5 confidentes na sua rede e que apenas uma minoria não dispõe de nenhum confidente (Litwin et al., 2014).

Redes de maiores dimensões têm sido associadas a mais felicidade (Burt, 1987), a mais sentimentos de bem-estar em indivíduos de 50 e mais anos (Tomini, Tomini, & Groot, 2016) e a maiores níveis de QdV (Rafnsson et al., 2015; Zaninotto et al., 2009). Por outro lado, a dimensão da rede está negativamente relacionada com sintomas depressivos (Litwin et al., 2014) e com a solidão (Shiovitz-Ezra, 2013).

Estas evidências realçam a importância da existência de um número mínimo de indivíduos significativos com os quais os mais velhos possam interagir na última fase da vida (Litwin et al., 2015).

2.2.2.3. Modos de interação da rede: proximidade emocional, frequência de contactos e proximidade geográfica

As características das redes de confidentes variam não só em função da sua composição e dimensão como também dos modos de interação. A interação na rede pode ser expressa pela proximidade emocional entre os seus membros, pela frequência de contacto entre eles e pela distância geográfica a que residem os indivíduos que as compõem (Litwin, 2007; Litwin et al., 2015).

Segundo a literatura, maior proximidade emocional entre as pessoas mais velhas e a sua rede encontra-se frequentemente associada a maiores níveis de QdV (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Wiggins et al., 2004). Convém salientar o facto dos indivíduos poderem confiar nos outros sem que se sintam emocionalmente próximos deles, embora a rede de confidentes tenda a ser constituída por laços emocionalmente fortes (Small, 2013).

A frequência de contacto e a proximidade geográfica tendem a ser maiores em redes constituídas por familiares do que em redes em que predominam os laços de amizade (Litwin et al., 2014). No entanto, o impacto das redes familiares na QdV dos mais velhos não é consensual. Alguns estudos concluem que a frequência de contacto com membros da família tem uma influência negativa na QdV enquanto que o contacto frequente com amigos está relacionado com uma maior QdV (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011). Por outro lado, outras investigações têm sugerido que o contacto frequente com a família tem efeitos benéficos (Pinquart & Sorensen, 2009; Zunzunegui, Alvarado, Del Ser, & Otero, 2003) assim como com a rede social, em geral (Rafnsson et al., 2015).

A análise da relação entre a proximidade geográfica e a QdV, é ainda escassa na literatura (Gouveia, Delerue Matos, & Schouten, 2016), embora alguns estudos a associem a maiores sentimentos de bem-estar e a menores sintomas depressivos (Litwin et al., 2015).

2.2.3. A percepção da qualidade das relações

A percepção da qualidade das relações, tem um carácter eminentemente subjetivo e está relacionada com o apoio que os indivíduos acreditam estar disponível em caso de necessidade. Desta forma, as avaliações subjetivas acabam por refletir informações importantes sobre as anteriores experiências com a rede, isto é, sobre a sua capacidade de ação em caso de necessidade (Antonucci et al., 2014). Esta característica da rede é analisada na maior parte das investigações através do grau da satisfação dos indivíduos com os laços estabelecidos (Litwin et al., 2015).

A literatura não é consensual sobre se é a estrutura da rede que determina as interações sociais ou se é a qualidade das relações que a compõe (Litwin et al., 2015), contudo, a qualidade dos laços sociais é um aspeto importante para a QdV dos mais velhos (Pinquart & Sorensen, 2009; Webb et al., 2011). A existência de uma relação social não significa necessariamente um contributo positivo para a QdV, uma vez que a sua qualidade tende a ser mais importante do que a sua mera existência. Ao longo da vida, a falta de relacionamentos de alta qualidade tem sido relacionada com problemas físicos e psicológicos, como ansiedade, depressão, solidão e problemas de saúde em geral (Antonucci & Ajrouch, 2007). A percepção positiva das relações sociais tem sido relacionada com bons resultados ao nível da saúde mental (Litwin et al., 2015) e com menores níveis de solidão (Shiovitz-Ezra, 2013).

2.3. Determinantes das características das redes sociais

A literatura tem nomeado um conjunto de fatores capazes de influenciar as características das redes (Antonucci et al., 2014). Mais especificamente, tem identificado determinantes como o género, a escolaridade a situação financeira, de saúde e o país de residência (Adams & Blieszner, 1995; Avioli, 1989; Blau, 1961; Connidis & Davies, 1990; Gray, 2009; Hampton & Rainie, 2009; Hoyt & Babchuk, 1983; Keith, 1996; Kendig et al., 1988; Litwin et al., 2014; Lowenthal & Haven, 1968; Stevens & van Tilburg, 2011; Strain & Chappell, 1982; Wenger & Jerrome, 1999).

As desigualdades de género no desenvolvimento e manutenção das redes em idades mais avançada têm sido evidenciadas na literatura científica. Os indivíduos do sexo feminino são mais propensos a ter pelo menos um confidente (Strain & Chappell, 1982) e dispõem de redes de maiores dimensões (Cornwell, 2011; Hampton & Rainie, 2009; Kendig et al., 1988; McLaughlin, Vagenas, Pachana, Begum, & Dobson, 2010). As redes dos indivíduos do sexo feminino são também caracterizadas por uma composição mais heterógena. As mulheres são mais propensas

a nomear como confidentes os seus familiares (Hampton & Rainie, 2009; Hoyt & Babchuk, 1983; McPherson et al., 2006b), especialmente os filhos, mas também os irmãos e os primos (Strain & Chappell, 1982). Por outro lado, os homens tendem a resumir a sua rede a um elemento que, na maioria dos casos, é o seu cônjuge (Antonucci & Akiyama, 1987; Strain & Chappell, 1982). Em idades avançadas as relações próximas dos indivíduos do sexo masculino tendem a diminuir ao contrário do que acontece com as mulheres (Field, 1999) que desenvolvem amizades mais duradouras (Stevens e Van Tilburg, 2011) e apresentam mais laços fora de casa (Cornwell, 2011). Os indivíduos do sexo feminino também tendem a apresentar maior predisposição para conversas íntimas com os seus amigos enquanto os homens são mais propensos a relacionarem-se com os amigos em atividades de cariz prático (Wright, 1982).

Segundo a literatura, a desigualdade de género no estabelecimento das relações de suporte, em geral, encontram-se relacionadas, por um lado, com o ciclo de vida dos indivíduos pois em fases diferentes da vida podem ter diferentes necessidades e capacidades (Adams & Blieszner, 1995; Hess, 1982) e, por outro lado, com os padrões de socialização (Hess, 1979, 1982). O processo de socialização prepara os indivíduos do sexo masculino e feminino para os seus papéis durante a vida adulta, levando a que os primeiros tendam a construir redes mais superficiais e os segundos a desenvolver relacionamentos mais próximos (Hess, 1982).

As características da rede também se encontram relacionadas com a posição dos indivíduos na esfera económica e social. A literatura tem colocado em evidência o facto dos indivíduos mais velhos com estatuto socioeconómico acima da média serem mais propensos a ter um confidente do que indivíduos de estatutos socioeconómicos mais baixos (Lowenthal & Haven, 1968). Também os indivíduos com níveis de escolaridade superiores apresentam redes de confiança de maior dimensão (McPherson et al., 2006b) Por outro lado, os baixos níveis de escolaridade têm sido relacionados com a ausência de confidentes (Litwin et al., 2014). Estudos longitudinais têm destacado que indivíduos mais velhos desfavorecidos tendem a perder mais confidentes ao longo do tempo e têm uma maior necessidade de repor as perdas nas suas redes, embora apresentem, simultaneamente, maior dificuldade em fazê-lo (Cornwell, 2015).

A saúde também está relacionada com as diferentes características e oportunidades na rede. A literatura tem destacado o contributo positivo das redes sociais para a saúde física e mental dos indivíduos mais velhos (Lowenthal & Haven, 1968; Paúl, 2005). A rede de confidentes, em particular, tem sido destacada por representar um conjunto de recursos com um grande impacto na saúde (Cornwell & Laumann, 2013). Contudo, a direção da causalidade da relação entre a

saúde e a rede não é totalmente clara (Gray, 2009) pois, se por um lado existem evidências que sugerem que ter um confidente pode influenciar positivamente a saúde, por outro lado, ter uma boa saúde também pode influenciar a possibilidade de dispor de confidentes (Wenger & Jerrome, 1999).

A saúde pode afetar direta ou indiretamente as oportunidades dos indivíduos ao nível relacional (Cornwell, 2009) podendo originar alterações significativas na rede. Ao nível da saúde física, o aumento da incapacidade funcional está relacionado com a diminuição do número de confidentes em geral mas com o aumento dos confidentes familiares (Cornwell & Laumann, 2013). Ao nível da saúde mental, a perda de memória e as mudanças de personalidade tendem a afastar os confidentes que não sejam próximos, levando a que a rede se confine progressivamente apenas aos laços familiares (Wenger & Jerrome, 1999).

Por fim, as redes sociais, em geral, podem ser influenciadas por fatores específicos relativos ao país de residência. Diferentes estruturas sociais, culturais e económicas contribuem para a construção de redes com características distintas. Neste sentido, as redes devem ser entendidas dentro do seu contexto social e em relação aos valores e normas que prevalecem nas diferentes sociedades (Litwin, 2010).

Particularmente no continente europeu, têm sido identificadas redes de confidentes distintas (Litwin, 2010; Litwin et al., 2014). A diferente importância conferida à família é responsável por diferenças significativas ao nível da composição e dos modos de interação na rede. Os países do Sul da Europa são denominados na literatura frequentemente como “*países fortes em relações familiares*” devido à grande importância que os laços familiares assumem. Por outro lado, os países do Norte e Centro da Europa são designados por “*países fracos em relações familiares*” (Reher, 1998). Tal influencia os modos de interação levando à existência de interações frequentes e de uma grande proximidade residencial entre os idosos e os seus familiares devido, em parte, às altas taxas de coresidência existentes nos países do Sul europeu (de Belvis et al., 2008; Kohli, Kiinemund, & Vogel, 2008; Kohli et al., 2005).

2.4. O envelhecimento, as redes sociais e a internet

Na literatura científica coexistem múltiplas perspetivas teóricas que visam compreender o desenvolvimento dos laços sociais durante o processo de envelhecimento.

Um dos primeiros trabalhos teóricos sobre o processo de envelhecimento e as alterações das redes sociais pertence a uma teoria designada por teoria da desvinculação. Defendida por

Cumming e Henry em 1961, foi uma das primeiras tentativas multidisciplinares de explicar o processo de envelhecimento à luz das mudanças ocorridas nas relações entre o indivíduo e a sociedade. Por este motivo, esta teoria é considerada por muitos autores como a impulsionadora de várias outras teorias, debates e investigações gerontológicas. De carácter funcionalista, esta teoria defendia que os indivíduos de idades mais avançadas desejavam reduzir os seus contactos (proporcionando-lhes esse facto maior bem-estar) e ainda que esta redução seria benéfica para a sociedade. Entendido o enfrentar da morte como mais fácil quando o idoso está desvinculado do social, o afastamento dos mais velhos da sociedade também seria favorável para o sistema, pois permitiria a criação de oportunidades para os mais jovens e mais eficientes, mantendo por isso a estabilidade social (Cumming & Henry, 1961). Fortemente criticada, sobretudo por desvalorizar o facto da desvinculação poder ocorrer apenas em algumas áreas e não em todas, esta teoria veio a sofrer algumas transformações apoiadas por perspetivas que defendiam que o envelhecimento é sobretudo marcado por uma reestruturação qualitativa dos contactos, podendo existir uma “*desvinculação compensatória*”. Tal significa que as pessoas de idades mais avançadas poderiam diminuir a sua intervenção em alguns sectores como no laboral mas compensar essa desvinculação com a participação em outras áreas como seja a esfera familiar (Lehr & Thomae, 2003). Esta teoria é congruente com algumas evidências empíricas de estudos que sugerem que a perda de papéis sociais que geram dependência estrutural ao longo da vida (o papel profissional, por exemplo) e que estão tradicionalmente relacionados com a diminuição ou reestruturação das relações pode ter um impacto positivo na vida dos indivíduos (Grundy & Bowling, 1999; Higgs, 1999).

Outras perspetivas e modelos marcaram também o estudo das redes e do envelhecimento. O *convoy model*, (Khan & Antonucci, 1980), por exemplo, constitui uma das abordagens mais importantes sobre a constituição e gestão das redes. Este modelo fornece uma configuração sobre a forma como os indivíduos gerem e criam laços sociais à medida que vão envelhecendo. Segundo esta perspetiva, os indivíduos movem-se ao longo da vida acompanhados por outras pessoas que lhes são significativas e com as quais trocam apoio. Estas relações são dinâmicas, balizadas por características pessoais (por exemplo, a idade e o género) e contextuais (por exemplo, as normas e os valores) (Antonucci et al., 2014). Este modelo serviu de base para algumas teorias de cariz micro social como é o caso da teoria da seletividade sócio-emocional, que tem defendido a existência de uma reestruturação qualitativa dos contactos baseada na qualidade das relações. De acordo com esta teoria, as interações sociais são reguladas pela idade

e pela percepção do tempo de vida que resta ao indivíduo. Como este tempo diminui à medida que a idade progride, os idosos tenderiam a reduzir as suas relações sociais, adotando um processo adaptativo que limita as relações apenas às mais satisfatórias. Esta redução de contactos na rede aconteceria de uma forma gradual ao longo da vida e de acordo com o percurso de cada indivíduo que é sujeito às influências das estruturas sociais (Carstensen, 1995). Assim, esta teoria sugere que as mudanças relacionadas com a idade nas relações sociais não são uniformes e os indivíduos mais velhos tendem a reduzir as relações sociais periféricas reforçando os contactos estabelecidos com membros mais próximos e íntimos. Na mesma linha de pensamento, o modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), desenvolvido por Baltes e Baltes (1990)⁶, oferece uma proposta para explicar as interações sociais entre os indivíduos numa perspetiva de curso vida. Segundo este modelo, ao longo da idade adulta as pessoas tornam-se cada vez mais conscientes dos ganhos e perdas relacionados com a idade e selecionam metas e objetivos que consideram importantes e passíveis de ser alcançados. Com efeito, à medida que os objetivos são priorizados, os indivíduos otimizam esforços para alcançar esses objetivos. Aplicando este modelo às relações sociais, a manutenção de relacionamentos emocionalmente próximos, pode refletir a seleção e otimização, uma vez que, a eliminação de relações periféricas tenderá a canalizar mais tempo e energia para os relacionamentos importantes (Charles & Carstensen, 2010).

Também a teoria da continuidade enfatizou o facto das relações sociais com familiares e amigos constituírem uma das principais dimensões em que os mais velhos procuram manter a continuidade (Atchley, 1989).

Ainda ao nível micro, a teoria das Trocas de origem sociológica também contribuiu para a explicação das alterações nas relações e redes sociais durante o processo de envelhecimento. Esta teoria que remonta os trabalhos de Homans (1961) e Blau (1964) foi aplicada na área da gerontologia social por Dowd (1975) e Bengtson e Dowd (1981), que defendiam que as trocas entre os indivíduos mais velhos e os mais jovens tenderiam a diminuir pelo facto dos mais velhos não disporem de recursos sociais para troca (Bengtson, Burgess, & Parrott, 1997). De acordo com Gouldner (1960) todas as trocas são regidas por normas de reciprocidade, ou seja, quando se dá, espera-se receber. Neste contexto a norma de reciprocidade pode levar a que os indivíduos estabeleçam relações unicamente com aqueles que são capazes de retribuir. Contudo, o mesmo autor salienta que as obrigações impostas pela norma de reciprocidade podem variar de acordo

⁶ Baltes, PB.; Baltes, MM. Selective optimization with compensation. In: Baltes, PB.; Baltes, MM., editors. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press; 1990. p. 1-34.

com as características dos indivíduos envolvidos, esperando-se que no caso dos idosos, por exemplo, esta norma seja acompanhada por um conjunto de condutas morais (Gouldner, 1960). No âmbito das trocas e reciprocidade na rede, Antonucci (1985,1990)⁷, desenvolveu o conceito de "*banco de suporte social*"⁸ para enfatizar o aspeto duradouro das relações interpessoais e a possibilidade da reciprocidade em relacionamentos significativos durante um longo período de tempo. Este conceito sugere que os indivíduos utilizam um sistema de "contabilidade" de trocas de apoio ao longo da vida e registam informalmente "como e a quem" forneceram, assim "como e de quem" receberam suporte (Akiyama, Antonucci, & Campbell, 1997). Nesta perspetiva, baseados no suporte que prestaram anteriormente, os adultos mais velhos teriam a possibilidade de manter as suas relações com outros que lhe são significativos mesmo na ausência de capacidade de troca (Lansford, Sherman, & Antonucci, 1998). Desta forma, os mais velhos teriam mais probabilidade de manter relações com amigos próximos e familiares como os filhos (a quem geralmente já prestaram suporte no passado), do que com indivíduos com quem mantenham relacionamentos de curta duração.

As principais conclusões empíricas dos estudos longitudinais acerca do efeito do envelhecimento nas relações sociais não são unânimes embora, no geral, corroborem com as perspetivas teóricas e apontem para uma tendência de reestruturação das redes em torno dos laços familiares. Um estudo realizado à população holandesa entre os 18 e os 65 anos de idade apontou para a existência de uma relativa estabilidade dos confidentes ao longo da vida, embora a composição da rede com o avançar da idade se tenha centrado essencialmente em laços familiares (Mollenhorst, Volker, & Flap, 2014). Por outro lado, dados do "*General Social Survey*", colocam em evidência a significativa diminuição do número de confidentes e o aumento do número de indivíduos que com o decorrer dos anos deixaram de ter confidentes, evidenciando também a tendência para a rede ficar cada vez mais centrada nos laços familiares (McPherson et al., 2006b). As investigações que versam apenas sobre amostras de populações mais envelhecidas, como o inquérito longitudinal "*Bangor Longitudinal Study of Ageing*", revelaram que a maioria das relações da rede de confidentes sofreu alterações com o avançar da idade. Tais alterações encontravam-se maioritariamente relacionadas com as mudanças no contexto social e pessoal, mais precisamente com a morte, distância ou o surgimento de problemas de saúde (Wenger & Jerome, 1999). Estudos longitudinais recentes também têm destacado a distância geográfica em virtude, por

⁷ Antonucci, T. C, & Jackson, J. S. (1989). Successful aging and life course reciprocity. In A. Warnes (Ed.), *Human aging and later life: Multidisciplinary perspectives* (pp. 83-95). London, UK: Hodder & Soughton.

⁸ Social Support Bank

exemplo, da mudança de residência, como um dos obstáculos à manutenção dos confidentes (Cornwell & Laumann, 2013).

Tendo em consideração este contexto alguns estudos recentes têm sugerido que a utilização das TIC, como a internet, têm um efeito de “compensação” capaz de contrabalançar o efeito da idade nos laços sociais (Neves, 2015), uma vez que esta tecnologia permite ultrapassar alguns obstáculos associados ao processo de envelhecimento, potenciando a manutenção de relacionamentos bem-sucedidos e importantes (Chopik, 2016; Russell et al., 2008).

A revisão da literatura reforça assim a heterogeneidade do processo de envelhecimento e a sua complexa relação com a dimensão social. Assim se, por um lado, a reestruturação da rede pode estar relacionada com a redução da sua dimensão, uma vez que o avançar da idade parece relacionar-se com o risco de perda de confidentes (Cornwell, Laumann, & Schumm, 2008; Huxhold et al., 2013; Paúl, 2005; Wenger & Jerome, 1999) embora os relacionamentos mais próximos tendam a ser mantidos (Huxhold et al., 2013), por outro lado, essa redução pode ser compensada pela chegada de novos elementos. O recurso às TIC, mais concretamente à internet, pode também ter um papel muito importante neste processo ao eliminar ou pelo menos reduzir alguns obstáculos que se colocam à manutenção e desenvolvimento das redes sociais durante o processo de envelhecimento na Sociedade de Informação (Hill et al., 2015; McMellon & Schiffman, 2002; White et al., 2002).

Os novos canais de comunicação, emergentes com os avanços tecnológicos, originaram desafios únicos para a criação, desenvolvimento e manutenção das redes sociais. A comunicação pela internet criou novas oportunidades de interação, provocando alterações importantes ao nível das redes sociais (Antonucci et al., 2017; Bell et al., 2013; Russell et al., 2008; Silva, 2013). Compreender o impacto da tecnologia nos processos de interação com as redes sociais resulta como essencial, (Boase, 2008) sobretudo em faixas etárias mais avançadas, que têm permanecido afastadas da tecnologia (Silva et al., 2017) e onde as investigações têm privilegiado o estudo das relações face-a-face.

CAPÍTULO 3. A IMPORTÂNCIA DA UTILIZAÇÃO DA INTERNET PARA OS INDIVÍDUOS DE 50 +ANO

A internet estabeleceu-se em 1969 na América com o nome de rede ARPA (Advanced Research and Projects Agency). Embora inicialmente com um campo de ação muito restrito, acabou por se expandir muito rapidamente passando a fazer parte da vida quotidiana de muitos indivíduos por todo o mundo. Contudo, persistem desigualdades no seu acesso e alguns grupos, entre eles, o dos indivíduos mais velhos ficaram à margem desta revolução tecnológica devido a um complexo conjunto de fatores (Silva et al., 2017).

Para além da importância da internet para a QdV dos mais velhos, que carece de conclusões objetivas (Damant et al., 2017; Dickinson & Gregor, 2006), esta tecnologia tem redesenhado as interações entre os indivíduos, embora, o seu efeito sobre as relações sociais não seja consensual na literatura, sobretudo em idades mais avançadas.

Neste capítulo pretende-se, num primeiro momento, analisar e problematizar o fosso digital, contextualizando o papel dos mais velhos na sociedade de informação e refletindo sobre as principais estratégias de e-inclusão que têm vindo a ser adotadas na Europa e em Portugal. De seguida são identificadas as principais determinantes para a utilização desta tecnologia por adultos de 50 e mais anos.

O capítulo prossegue com a problematização do papel da internet para as redes sociais.

Por fim, discute-se a importância da internet, enquanto meio de comunicação, para as redes sociais dos mais velhos, evidenciando-se ainda neste âmbito os limites e potencialidades da Comunicação Mediada pelo Computador (CMC).

3.1. A Sociedade da informação: o lugar dos indivíduos com 50 + anos

O rápido desenvolvimento das TIC ofereceram oportunidades sem precedentes para melhorar a QdV, no entanto, essas oportunidades não são acessíveis a todos da mesma forma. Na sociedade Pós-Moderna para além das “clássicas” desigualdades que afetam a QdV dos mais velhos têm surgido outras relacionadas com a tecnologia, levando ao aumento significativo da atenção prestada aos potenciais efeitos de uma divisão ou fratura digital (Cruz-Jesus, Oliveira, & Bacao, 2012). Neste contexto, surgiu o termo “*digital divide*”, traduzido como “fosso digital”, cuja origem não é consensual embora a maioria da literatura aluda que tenha surgido nos anos 90 por Larry Irving (ex-Secretário Adjunto de Comunicação e Informação dos EUA) (Gunkel, 2003). De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), refere-se "

*à distância entre indivíduos, famílias, empresas e áreas geográficas em diferentes níveis socioeconómicos tanto no que respeita às suas oportunidades de acesso às TIC como à utilização da internet para uma variedade de atividades*³(OCDE, 2001, p. 5).

O “fosso digital” que separa aqueles que têm acesso às TIC dos que não têm acesso, tem preocupado os poderes políticos na medida em que constitui um entrave à sociedade da informação, considerada economicamente mais competitiva e promotora de maior coesão social e participação dos cidadãos (Comissão Europeia, 2007; Parlamento Europeu, 2010).

Durante muito tempo o fosso digital foi entendido de uma forma dicotómica: “ter” ou o “não ter” acesso a determinada tecnologia. Esta classificação acabou por condicionar a evolução da análise do fosso digital assim como do próprio conceito que apenas evoluíram à medida que se começou a entender o fenómeno como complexo e multifacetado (Cruz-Jesus et al., 2012). Atualmente, na literatura, é amplamente reconhecida a necessidade de se incluir múltiplos fatores na análise do fosso digital (Brandtzæg, Heim, & Karahasanović, 2011), já considerada por muitos, como parte do desafio global de exclusão.

O fosso digital engloba não só desigualdades no acesso, mas também o desequilíbrio da utilização da internet capaz de ameaçar a igualdade de oportunidades. Na Europa, a internet é utilizada diariamente por milhões de pessoas mas, no mesmo continente, ainda existem muitos europeus que nunca utilizaram esta tecnologia (Comissão Europeia 2014). De entre os não utilizadores, os estudos identificam os adultos mais velhos, os jovens pouco escolarizados e as pessoas pertencentes ao quartil inferior de rendimentos como os grupos mais vulneráveis à exclusão digital (Bucy, 2000; Hüsing & Selhofer, 2004). Este fosso digital, que resulta de inúmeros fatores tem sido especialmente preocupante em grupos em crescimento, como o dos idosos.

De acordo com a teoria da Modernização, que se propôs explicar a mudança que ocorrera no estatuto e nos papéis dos idosos em função do grau de industrialização da sociedade (Dias, 2012), numa sociedade marcada pela mudança acelerada e pelo progresso tecnológico, os mais velhos passaram a ser caracterizados como resistentes à inovação e à utilização das tecnologias, acabando por perder o prestígio que tinham em sociedades anteriores. Com efeito, os conhecimentos destes indivíduos passaram a ser desvalorizados e classificados como ultrapassados dada a velocidade de transmissão da informação (Doll, Gomes, Hollerweger, Pecoits, & Almeida, 2007).

³Tradução da autora

A exclusão digital dos mais velhos alia-se, cada vez mais, à impossibilidade de realização de algumas ações importantes no seu quotidiano (Dias, 2012), representando um desafio para as sociedades atuais cujo objetivo passa por incluir os indivíduos através da tecnologia, de forma a prevenir novas formas de exclusão. De acordo com Dias (2012), a inclusão digital “*significa apreender o discurso da tecnologia, não apenas na ótica de execução e de qualificação, mas também na perspectiva de os sujeitos serem capazes de influir sobre a importância e finalidades da própria tecnologia digital*” (Dias, 2012, p. 59). Com vista a alcançar esse objetivo, que tem marcado as agendas políticas europeias e nacionais, têm-se desenvolvido um conjunto de políticas públicas com impactos variados quer na Europa, quer em Portugal.

3.1.1. Contextos de (não) utilização da internet em idades mais avançadas na Europa

A discussão sobre a desigualdade no acesso às TIC na Europa iniciou-se nos anos 70. O crescimento tecnológico dos meios de comunicação levou ao aparecimento de um movimento reivindicativo de uma Nova Ordem Mundial da Informação e Comunicação.

Os debates sobre o fosso digital, mais concretamente, remontam o início dos anos 90, quando em 1994, foi apresentado na Cimeira do Conselho Europeu um relatório que ficou conhecido como o “*Relatório Bangemann*” e que consensualmente marcou o início do debate sobre o desenvolvimento da Sociedade da Informação na Europa.

Um dos principais marcos das políticas europeias neste âmbito ocorreu já no novo milénio, mais precisamente em Março de 2000 com a aprovação da Estratégia de Lisboa, também conhecida como a “Agenda de Lisboa” que representou um plano de desenvolvimento da União Europeia cujo grande objetivo era o de tornar a Europa na economia mais competitiva do mundo. Na sequência deste desafio, a União Europeia, lançou a iniciativa *eEurope*. Os programas *eEurope* pretendiam tornar a internet mais barata, mais rápida, mais segura e investir nas qualificações dos indivíduos estimulado a utilização da tecnologia (Council of the European Union & Commission of the European Communities, 2000). Esta iniciativa representou não só a continuidade das políticas sobre o desenvolvimento das TIC na Europa durante a década de 90 mas também a materialização dos objetivos teóricos ao nível social (Juhász, 2008). Mais tarde a criação do “*eEurope+*” proporcionou uma extensão dos objetivos do *eEurope* adotado pela UE-15 aos países de Leste, candidatos à adesão.

A apresentação por parte da Comissão dos progressos realizados, numa comunicação intitulada “*Trabalhando juntos para o crescimento e o emprego - Um novo começo para a*

*Estratégia de Lisboa*¹, dava conta de que os objetivos delineados não tinham sido alcançados e apesar dos progressos, a União Europeia enfrentava uma Europa “a várias velocidades”. Perante esta conjuntura foi iniciado um novo plano, designado por “*i2010: Uma Sociedade da Informação Europeia para o crescimento e o emprego*”, que pretendia a promoção de uma economia digital aberta e de concorrência, colocando as TIC como fator de inclusão e de qualidade de vida (OCDE, 2005).

Em 2006, a baixa utilização da internet por europeus com mais de 65 anos foi colocada em destaque na Conferência Ministerial das TIC para uma Sociedade Inclusiva (*ICT for an Inclusive Society*), reforçando dessa forma a necessidade de serem melhorados os acessos à internet para os grupos etários mais velhos (Comissão Europeia, 2006). No mesmo ano foi ainda lançado um plano designado por “*Tecnologias da Informação e das Comunicações e Envelhecimento*” que incidiu em três domínios: envelhecer bem no trabalho (visando-se uma permanência mais prolongada dos cidadãos no mercado de trabalho com o auxílio das TIC); envelhecer bem na comunidade (visando-se a diminuição do isolamento social pelas TIC, nomeadamente através da criação de redes sociais) e envelhecer bem em casa (visando o aumento da QdV, independência e autonomia através das TIC).

De acordo com Cullen, Hadjivassiliou, Junge, & Fischer (2007) as políticas e as ações de inclusão digital provenientes do Plano de Ação i2010 representam progressos significativos, embora tenham persistido falhas na forma como se lidou com a exclusão (Cullen, Hadjivassiliou, Junge, & Fischer, 2007).

Em Março de 2010 a Comissão Europeia apresentava à Europa uma estratégia para o crescimento inteligente, sustentável e inclusivo, denominada por “Europa 2020”, Lançada a 5 de Maio de 2010, como a primeira de sete iniciativas emblemáticas da estratégia de crescimento, a “Nova Agenda Digital para a Europa” representa um recente marco ilustrativo da importância atribuída às TIC pelas entidades europeias.

Os progressos registados pela Europa ao nível das TIC são notáveis. De acordo com o Eurostat, na UE dos 27, a percentagem de indivíduos que nunca utilizaram a internet desceu de 42% em 2006 para 24% em 2011 e posteriormente para 23% em 2012 (Eurostat, 2012). Em 2016 esta percentagem situava-se nos 14%. Contudo, Portugal, nesse mesmo ano, fez parte dos onze Estados-Membros, onde mais de um quinto da população ainda não utilizava internet (Eurostat, 2018).

3.1.2. Contextos de (não) utilização da internet em idades mais avançadas em Portugal

Em Portugal o desenvolvimento da tecnologia e dos meios de comunicação foi profundamente marcado pela história política. Durante o período ditatorial, que só terminou em 1974, os meios de comunicação foram fortemente controlados pelo sistema ideológico e pouco impacto tiveram sobre a população que se caracterizava sobretudo pelo baixo poder de compra e baixa escolaridade (Cardoso, Firminio da Costa, Palma Conceição, & Carmo, 2005).

Tal como na Europa, em Portugal foi também na década de 90 que a Sociedade da Informação e os seus desafios foram reconhecidos politicamente, pela primeira vez, no Conselho de Ministros nº 16/96. Em 1999, a Resolução de Conselho de Ministros 96/1999 destacou a necessidade de uma estratégia de integração na Sociedade da informação em Portugal e criou a primeira iniciativa para a inclusão de grupos com necessidades especiais. Um dos grandes objetivos desta iniciativa passou por *“assegurar que os cidadãos que requerem consideração especial, sejam eles portadores de qualquer deficiência, idosos ou acamados de longa duração, não fiquem excluídos dos benefícios da sociedade da informação e, por outro lado, estabelecer condições para que o desenvolvimento desta contribua inequivocamente para melhorar as condições de vida e de bem-estar daqueles cidadãos”* (Presidência do Conselho de Ministros, Resolução do Conselho de Ministros nº 96/99, 1999, p. 5822).

Até 1999 decorreram algumas iniciativas que embora não visassem diretamente a integração da população mais velha, se destacaram pela sua importância para a Sociedade da Informação, nomeadamente: a aprovação das deduções fiscais para aquisição de computadores, softwares e acesso à internet; a aprovação da legislação sobre a assinatura digital; a aprovação da fatura eletrónica e o lançamento do programa “Cidades Digitais”.

Elaborado entre 1998 e 1999, o Livro Branco do Desenvolvimento Científico e Tecnológico Português compilou um levantamento das necessidades e oportunidades de desenvolvimento científico e tecnológico, incluindo as referentes à Sociedade de Informação. Com base nesse documento decorreram várias iniciativas, entre elas, foi criado o Programa Operacional para a Sociedade de Informação (POSI) cofinanciado pelo Fundo Social Europeu, que em 2004 iniciou uma política com vista à utilização da internet.

Em 2002 foi estabelecida a Unidade de Missão Inovação e Conhecimento (UMIC) que passou a ter a responsabilidade de atuação no âmbito da inclusão dos Cidadãos com Necessidades Especiais na Sociedade da Informação. Em 2004, no âmbito do Programa

Operacional para a Sociedade de Informação, foi criada a linha de financiamento à Inclusão Digital referente ao Programa Nacional para a Participação dos Cidadãos com Necessidades Especiais (*Presidência do Conselho de Ministros, Portaria n.º 1354/2004, 2004*).

Em 2005, o Programa do XVII Governo aprovado pela Assembleia da República frisou os progressos insuficientes e sublinhou uma evolução débil no esforço da mobilização da Sociedade de Informação em Portugal, comparativamente ao contexto internacional. Em resposta a este contexto e aos desafios lançados aos membros da comunidade europeia pela iniciativa *i2010*, o Governo apresentou o “*Plano Tecnológico*”. No âmbito deste plano, em que reconheceu a necessidade de qualificar os portugueses e estimular a inovação e a modernização tecnológica governo lançou várias iniciativas, entre elas a iniciativa, “Ligar Portugal” que passou a ser responsável por definir a política nacional para a sociedade da informação e a promoção do acesso à Banda Larga” (Ministério da Ciência Tecnologia e Ensino Superior, 2005).

Entretanto, os resultados da avaliação de alguns programas evidenciaram a diminuição das assimetrias territoriais em relação à infraestruturização das TIC e à oferta de serviços online mas destacavam também a permanência das baixas taxas de utilização do computador e da internet pelos idosos (DGT - Direção Geral do Território, 2014).

Em 2008, foram desenvolvidas ações de formação, com vista ao aumento da literacia digital, especialmente dirigidas a indivíduos mais velhos. Um ano mais tarde, a UMIC e a RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade) assinaram um protocolo de cooperação que previa o apoio às entidades responsáveis pelos Espaços Internet de forma a facilitar a ação das Universidades da Terceira Idade.

Outro grande marco das políticas para a Sociedade de informação, foi a aprovação da Agenda Portugal Digital 2020, que visou a promoção da utilização das novas tecnologias de forma a diminuir o número de indivíduos que nunca utilizaram a internet bem como o número de utilizadores com baixas ou sem competências digitais até 2020. A Agenda Portugal Digital é composta por objetivos concordantes com as prioridades da Agenda Digital para a Europa. No documento relativo ao Acordo de Parceria que Portugal propôs à Comissão Europeia denominado por “Portugal 2020” foi reconhecido o facto da baixa literacia, em particular, a baixa literacia digital sobretudo da população mais velha, constituir um dos principais obstáculos ao acesso universal às TIC (Portugal 2020).

O contexto e indicadores referidos em Portugal são congruentes com um país que durante muito tempo enfrentou não só o desafio de integrar os indivíduos mais vulneráveis na sociedade da informação, como o de expandir a utilização da tecnologia por toda a população.

Em Portugal, apesar do processo da adoção e expansão da internet ter sido lento, marcado por avanços e recuos, é importante referir os relevantes progressos que este país tem vindo a registar desde os primeiros anos deste século ao informatizar diversos atos administrativos sendo hoje possível, por exemplo, marcar consultas médicas no Serviço Nacional de Saúde, pedir certidões ao Registo Civil, fazer declarações de rendimentos e pagar impostos através da internet. Os contínuos desenvolvimentos nesta área permitiram que Portugal fosse considerado pela Comissão Europeia, em 2015, no grupo de países denominado por “Builders”, elogiado pela qualidade e disponibilidade dos serviços de eGovernment (Comissão Europeia, 2015). Alguns estudos concluíram também que depois controladas as variáveis sociodemográficas, económicas e de saúde os adultos mais velhos portugueses apresentam mais chances de utilização da tecnologia do que os seus homólogos noutros países do Leste Europeu (Silva et al., 2017).

Em Portugal em 2017, 77% das famílias tinham acesso à internet, considerando-se generalizado o uso desta tecnologia entre os estudantes, os jovens (até 34 anos) e as pessoas que concluíram o ensino superior. Contudo, a partir dos 45 anos, a proporção de utilizadores de internet diminui cerca de 20 pontos percentuais, a cada avanço de dez anos (INE, 2017). Entender o que estimula ou impede a utilização da internet é o ponto de partida para a tomada de decisões que visem aumentar as taxas de utilização (Kim, 2008) de forma a promover a inclusão digital.

3.2. Principais determinantes para a utilização da internet em adultos mais velhos

Os estudos sobre grupos etários mais velhos têm evidenciado o facto de algumas características, sociodemográficas, económicas e de saúde tais como: a idade, o género, a escolaridade, os rendimentos e o estado de saúde mental e funcional, condicionarem a utilização da internet (Browne, 2000; Cardoso et al., 2005; Carpenter & Buday, 2007; Choi & Dinitto, 2013; Demoussis & Giannakopoulos, 2006; Dias, 2012; Eastman & Iyer, 2004; Friemel, 2014; Katz & Aspden, 1997; Lee, Chen, & Hewitt, 2011; Lissitsa & Chachashvili-bolotin, 2015; Morris, Goodman, & Brading, 2007; Neves & Amaro, 2012; Peacock & Künemund, 2007; Rosenthal, 2008; Seifert & Schelling, 2016; Selwyn, Gorard, & Furlong, 2003; Silva et al., 2017; Steinert et al., 2013; Vroman, Arthanat, & Lysack, 2015; Wilson, Wallin, & Reiser, 2003; Yu, Ellison, McCammon, & Langa, 2016).

A utilidade e a facilidade percebidas relativamente à utilização da internet (Morrell, Mayhorn, & Bennett, 2000; Richardson, Weakver, & Zorn, 2005) assim como a influência dos contextos sociais também constituem fatores preponderantes para utilização desta tecnologia (Dias, 2012; Friemel, 2014; Latour, 2005; Van Biljon & Renaud, 2008).

3.2.1. As características sociodemográficas, económicas e de saúde

A literatura tem caracterizado a idade como uma importante determinante na utilização da internet. De acordo com algumas investigações, os adultos mais velhos têm menor probabilidade de utilizar o computador e a internet. Tal significa que dentro das faixas etárias mais velhas os processos de adoção e utilização da tecnologia não podem ser considerados de forma homogénea (Niehaves & Plattfaut, 2014). O aumento da idade tende a estar relacionado com uma menor frequência de acesso à tecnologia assim como a um menor número de atividades realizadas *online* (Morris et al., 2007). Com efeito, e apesar da familiarização dos indivíduos de 50 e mais anos com a tecnologia ser cada vez maior, a "tecnofobia" tem tendência a desaparecer e alguns resultados apontam para o rápido crescimento da utilização da internet pelos mais velhos (Zickuhr & Madden, 2012) persistem ainda obstáculos relacionados com o facto de estes indivíduos terem vivido uma grande parte da sua vida num contexto em que as novas tecnologias não estavam disponíveis (Browne, 2000). De acordo com a literatura, os indivíduos mais velhos tendem também a apresentar menor interesse em utilizar a internet demonstrando-se menos predispostos para a aprendizagem (Morrell et al., 2000) do que outros grupos de outras faixas etárias.

A possibilidade deste fenómeno se alterar num futuro próximo não é unânime. Se, por um lado, algumas perspetivas defendem que as próximas gerações se acostumarão às novas tecnologias ao longo de sua vida, outras defendem que face à crescente velocidade do desenvolvimento tecnológico, é possível, a existência de um permanente atraso tecnológico na velhice, bastando para isso que a aprendizagem ao longo da vida permaneça subdesenvolvida (Peacock & Künemund, 2007).

As desigualdades de género no acesso e utilização das TIC nem sempre mereceram a atenção devida da comunidade científica. O otimismo inicial em torno das novas tecnologias e as representações sociais de que a CMC seria mais integradora do que qualquer outro tipo de comunicação, levou a que as diferenças de género fossem, durante muito tempo, relegadas para segundo plano (Herring, 1993).

Na literatura as desigualdades de género na utilização da internet continuam a constituir uma dimensão controversa, uma vez que os resultados disponíveis são díspares. De acordo com o Pew Internet and American Life Project, o número de indivíduos do sexo feminino a utilizar a internet tende a aumentar (Horrigan, 2000), caminhando-se para uma crescente paridade de género (Fox, 2004; Lenhart, Rainie, Fox, Horrigan, & Spooner, 2000). Contrastam com estes resultados, as conclusões a que chegam outras pesquisas científicas que apontam para a persistência de desigualdades entre homens e mulheres, na utilização das TIC, em idades avançadas (Bimber & Barbara, 2000; Dias, 2012).

Estas evidências deram lugar a duas grandes perspetivas, uma delas, defensora de que as diferenças de género representam uma questão geracional e se relacionam com a familiaridade da tecnologia e nesse sentido tenderão a desaparecer ao longo do tempo. Por outro lado, outros argumentam que as diferenças de género estão relacionadas com a socialização e que a geração não é o único nem o mais importante preditor de diferenças de género na utilização da tecnologia, sendo pouco provável que o tempo "apague" tais iniquidades. Para estes últimos os papéis de género offline influenciam o comportamento online e nesse sentido a internet reflete a realidade prática das circunstâncias da vida quotidiana (Helsper, 2010).

A utilização da internet está também associada ao nível de escolaridade dos indivíduos (Carpenter & Buday, 2007; Friemel, 2014; Peacock & Künemund, 2007; Selwyn, Gorard, Furlong, & Madden, 2003; Silva et al., 2017; Yu et al., 2016). Apesar dos ambientes virtuais recorrerem cada vez mais a formas de comunicação visual e auditiva, a utilização da internet exige ainda que os seus utilizadores saibam ler e escrever com relativa fluência (Murdock, 2002). A escolaridade está positivamente associada à utilização da internet, quer por motivos de carácter operacional (maior escolaridade pressupõe maior facilidade de manuseamento da tecnologia), quer por necessidades diferenciadas de acesso à informação e capacidades distintas de utilização dos recursos tecnológicos.

O acesso à internet está ainda positivamente relacionado com fatores de índole financeira (Silva et al., 2017). Com efeito, indivíduos com rendimentos mais altos registam taxas superiores de utilização da internet, uma vez que o custo dos equipamentos informáticos e o preço do acesso continuam a constituir um obstáculo para a maioria dos adultos na segunda metade da vida (Brito, n.d.; Carpenter & Buday, 2007). Estudos realizados em Portugal, concluíram que a falta de acesso a um computador era um dos motivos para a não utilização da internet pelos adultos mais velhos (Neves, Amaro, & Fonseca, 2013).

Na literatura, os problemas de saúde têm sido negativamente associados à utilização da internet (Carpenter & Buday, 2007; Lissitsa & Chachashvili-bolotin, 2015; Silva et al., 2017; Yu et al., 2016). Contudo, a relação da saúde ao nível funcional com a utilização da internet não é totalmente clara na literatura. Se por um lado, alguns estudos têm concluído que a existência de doenças e limitações funcionais, que caracterizam frequentemente o processo de envelhecimento, estão negativamente associadas à utilização desta tecnologia (Carpenter & Buday, 2007; Friemel, 2014; Gell, Rosenberg, Demir, Lacroix, & Patel, 2013; Lissitsa & Chachashvili-bolotin, 2015), por outro lado, outras investigações têm associado a utilização mais frequente da internet à existência de fragilidades e limitações ao nível da mobilidade (McMellon & Schiffman, 2000), sugerindo que esta tecnologia se tornou um importante recurso para indivíduos com este tipo de limitação.

3.2.2. A percepção de facilidade e utilidade

Para além das dimensões já identificadas na literatura como importantes para a explicação da utilização da internet, Blumler & Katz (1974) destacaram a importância dos indivíduos enquanto elementos ativos no uso da tecnologia, na teoria dos usos e gratificações. Segundo esta teoria, os indivíduos utilizariam determinada tecnologia tendo em consideração a satisfação das necessidades que a mesma é capaz de proporcionar. Na mesma linha de análise, surgiu o Modelo de Aceitação Tecnológica (TAM) (Davis, 1989). Este modelo foi considerado por muitos como um dos mais bem-sucedidos para a explicação da intenção da utilização da tecnologia (Ma & Lin, 2004; Martinez-Pecino, Matos, & Silva, 2013), apesar de ter sido inicialmente desenvolvido em contextos laborais. Segundo o mesmo, a utilidade e a facilidade percebida são centrais na utilização de uma determinada tecnologia. Os resultados empíricos de algumas pesquisas têm sustentado esta perspetiva ao sugerirem que a falta de percepção da utilidade e de necessidade da internet têm constituído um forte obstáculo à sua utilização (Morrell et al., 2000; Richardson et al., 2005).

3.2.3. Os contextos sociais

A necessidade de expansão do modelo, anteriormente mencionado, foi documentada e defendida por vários autores que propuseram a inclusão de novas dimensões. Mais concretamente, no caso dos indivíduos mais velhos, Van Biljon e Renaud (2008) enfatizaram a necessidade de considerar o papel da influência social, em particular da família (Van Biljon & Renaud, 2008). Também a teoria do Ator-Rede (TAR) destacou que as interações entre os atores humanos são muito importantes nos processos de utilização da tecnologia (Latour, 2005).

Segundo esta perspectiva, o processo de comunicação em rede envolve um conjunto de intermediários (entidades que transportam mensagens sem as transformar, como a internet) e mediadores (entidades que transformam e modificam mensagens, neste caso os indivíduos mais velhos) (Latour, 2005). Neste sentido, para além das interações com a própria tecnologia, as interações estabelecidas entre os atores sociais influentes, como os amigos, filhos e outros indivíduos das redes são de suma importância (Tatnall, 2014).

Algumas perspectivas como a Teoria da Continuidade defendem que, à medida que os indivíduos vão envelhecendo, sobretudo a partir da meia-idade, desenvolvem estratégias adaptativas com vista à preservação das estruturas internas e externas, de acordo com as experiências passadas (Atchley, 1989). Esta tese que defende que o comportamento da continuidade é influenciado por experiências permite considerar que, constituindo os adultos mais velhos uma população que viveu parte da sua vida num contexto em que a internet não estava difundida, é possível que os mesmos não utilizem a tecnologia, dando primazia ao contacto e às relações face-a-face (Phang et al., 2006). Por outro lado, segundo a mesma teoria as relações sociais com familiares e amigos são uma das principais dimensões em que os mais velhos procuram manter a continuidade mesmo que seja por telefone (Atchley, 1989). Desta forma, a utilização da internet pode surgir também como um meio capaz de garantir a “continuidade”, uma vez que graças às suas características pode possibilitar a manutenção dos laços, a participação social, bem como a própria ligação a papéis anteriormente desempenhados.

Estas evidências sugerem que apesar da tecnologia estar mais disponível para uns do que para outros, a decisão da utilização da internet pode também depender dos contextos sociais e culturais da vida familiar que propiciam que algumas tecnologias sejam mais desejáveis do que outras em momentos específicos (Wilding, 2006).

A utilização da internet em idades mais avançadas também se encontra relacionada com o contexto laboral, uma vez que existem indivíduos cuja utilização da internet e do computador se iniciou por motivos de ordem profissional (Dias, 2012). Os indivíduos que contactam mais cedo com as tecnologias, por exemplo em contexto laboral, são também mais propensos à utilização do computador à medida que envelhecem (Carpenter & Buday, 2007; Friemel, 2014).

Por fim, segundo alguns autores, as desigualdades na utilização da internet ao nível individual representam a extensão das desigualdades nas estruturas sociais (Ono & Zavodny, 2007) refletindo em primeira instância o resultado das características económicas, políticas, históricas e sociais dos diversos países (Guillen & Suarez, 2005).

A utilização da tecnologia depende dos valores culturais vigentes em cada sociedade (Steenkamp, Hofstede, & Wedel, 1999) assim como do desenvolvimento tecnológico em cada país, onde o Estado é o grande responsável pela modernização tecnológica (Castells, 2005). Com efeito, as particularidades dos países que constituem o continente europeu têm propiciado à existência de um fosso digital caracterizado pela predominante utilização da internet no Norte da Europa, comparativamente aos países do Sul e Leste Europeu (Cruz-Jesus et al., 2012; Orviska & Hudson, 2009). Contudo, se o grau de desenvolvimento da sociedade de informação em Portugal e nos países de Leste é considerado equiparável em alguns estudos (Çilan, Bolat, & Coşkun, 2009), outras pesquisas, têm destacado diferenças (Cruz-Jesus et al., 2012), tendo algumas concluído que depois de controladas as características individuais, os portugueses de 50 e mais anos têm inclusivamente maiores chances de utilizarem a tecnologia (Silva et al., 2017).

A persistência de condicionantes na utilização da internet em idades mais avançadas pode representar importantes consequências na vida social dos mais velhos. Para além das evidências que apontam para o facto de esta tecnologia constituir uma determinante para a QdV, sabe-se que enquanto meio de comunicação, tem propiciado a recriação dos processos de comunicação entre milhões de internautas, afetando as formas através das quais os indivíduos se relacionam (Hampton & Wellman, 2001). Porém, o impacto deste fenómeno não é consensual. Importa, por isso, refletir sobre o papel da internet nas redes sociais.

3.3. As malhas sociais da tecnologia: o impacto da internet nas redes sociais

A rápida difusão da internet gerou um conjunto de alterações na sociedade, levando a que esta tecnologia deixasse de representar apenas a rede eletrónica de redes que liga os indivíduos e as informações através de computadores ou outros dispositivos eletrónicos (Dimaggio, Hargittai, Neuman, & Robinson, 2001). Atualmente, de acordo com Selwyn, Gorard, & Furlong (2005), ao nível individual, a internet "*significa coisas diferentes para pessoas diferentes e é utilizada de maneiras diferentes para diferentes fins*"¹⁰ (Selwyn, Gorard, & Furlong, 2005, p. 7).

A expansão da tecnologia foi sempre acompanhada por debates sobre o impacto que poderia originar no quotidiano dos indivíduos sobretudo em esferas tão importantes quanto a das relações sociais. A análise da importância que tecnologia tem sobre as relações e redes sociais intensificou-se em 1971 quando Aronson salientou a importância do telefone nas relações sociais,

¹⁰ Tradução da autora

ao sugerir que a disseminação da rede telefónica eliminaria as restrições geográficas permitindo o desenvolvimento de relações íntimas à distância (Aronson, 1971). Décadas depois, o debate centrou-se em torno da internet.

A literatura permite identificar três posições no que respeita ao impacto que a internet tem nas relações sociais. Se, para alguns autores a internet ajudou os indivíduos a personalizar as suas próprias redes pessoais sem que tal tivesse representado necessariamente uma perda ou um ganho, mas antes uma transformação inevitável (Wellman, Boase, & Wenhong, 2002), a maioria das teses dividem-se entre os que apontam para a possibilidade desta tecnologia ter efeitos negativos e os que defendem que internet é favorável ao desenvolvimento e manutenção dos laços.

Entre os que argumentam que a tecnologia tem efeitos nefastos para as relações sociais tem-se destacado a hipótese de “*transferência de tempo*”¹¹, segundo a qual quanto mais tempo os indivíduos navegam na internet, menos tempo interagem com a família e amigos, uma vez que o tempo gasto numa atividade não pode ser despendido noutra (Nie & Hillygus, 2002). Assim, e de acordo com alguns estudos a utilização da internet reduz as interações e comunicações interpessoais por uma questão de tempo (Nie, 2001). Nestas investigações, que envolvem sobretudo indivíduos mais jovens, a utilização da internet (sobretudo em casa) é associada a menos tempo despendido com amigos e familiares, bem como a menos tempo despendido em atividades sociais (Nie & Hillygus, 2002).

Na literatura podem ser identificados vários estudos empíricos que concluem a existência de efeitos negativos da internet sobre as relações sociais, apesar destas conclusões acabarem por ser contestadas, na maior parte dos casos. A partir dos dados longitudinais do General Social Survey, McPherson, Smith-Lovin, & Brashears (2006), concluem que o número de confidentes das redes dos indivíduos americanos tinha diminuído ao longo do tempo (McPherson et al., 2006a) devido, entre outros motivos, à difusão da internet e dos telemóveis. Estas conclusões são mais tarde criticadas por alguns autores como Hampton, Sessions, & Her (2011) que defendem que, nem a internet nem o telemóvel se encontram associados à diminuição de confidentes ou à homogeneização das relações na rede dos americanos, mas pelo contrário, estão associados a redes de confidentes de maiores dimensões e mais heterogéneas. Também Kraut et al. (1998) defendem, num estudo sobre o impacto social e psicológico da internet, que a utilização desta tecnologia está associada a uma diminuição da comunicação face-a-face, a uma diminuição da rede pessoal e ao aumento da depressão (Kraut et al., 1998). Contudo, mais tarde, o mesmo

¹¹ “*time displacement*” foi traduzido pela autora como “transferência de tempo”

autor conclui que com o decorrer do tempo a maior parte dos resultados negativos desaparecem e a utilização desta tecnologia relaciona-se com a expansão dos círculos sociais, com o aumento da interação face-a-face com amigos e familiares, assim como com o aumento da realização de atividades sociais (Kraut et al., 2002).

Os resultados positivos da internet sobre a esfera social foram documentados por autores como Howard, Rainie, & Jones (2001) que concluíram que a tecnologia permite o contacto mais frequente com familiares e amigos e, em muitos casos, a expansão das suas redes (Howard et al., 2001). Resultados semelhantes foram também encontrados por autores que sugeriram que a comunicação pela internet é utilizada como complemento às interações face-a-face ou telefónicas, sendo particularmente importante para a manutenção de relacionamentos distantes geograficamente (Bargh & McKenna, 2004). Frazen (2000) sugeriu ainda que a internet tem efeitos muito positivos nas redes, constituindo uma ferramenta de comunicação rentável e rápida capaz de permitir realizar algumas tarefas rotineiras (como, por exemplo, fazer compras) e assim economizar tempo que pode ser gasto em comunicações (Franzen, 2000).

A teoria dos laços latentes, embora tenha sido desenvolvida em contextos organizacionais e sobre indivíduos de faixas etárias mais jovens, é também um importante contributo para a análise do impacto que algumas TIC, como a internet, podem ter nas relações sociais.

Segundo esta teoria, a introdução de um novo meio de comunicação, como a internet, serve para ativar laços latentes, reformular laços fracos e reforçar laços fortes embora no caso destes últimos o impacto tenda a ser menor (Haythornthwaite, 2002, 2005).

Relativamente aos laços latentes, um novo meio de comunicação, como a internet, permite estabelecer as bases para a interação entre indivíduos não ligados entre si, pois, oferece meios que tornam um laço tecnicamente disponível mesmo que ainda não ativo socialmente. No caso concreto da internet, por exemplo, as redes sociais propiciam a ativação dos laços latentes ao permitirem que indivíduos com interesses comuns comuniquem entre si ou ainda ao por facilitar o contacto entre “amigos de amigos”.

Os laços latentes são apenas convertidos de latentes em fracos mediante a existência de algum tipo de interação (Haythornthwaite, 2002, 2005). Desta forma, a internet pode potenciar a criação de laços fracos, ao facilitar e incitar o contacto entre indivíduos ainda não ligados entre si.

Relativamente aos laços fracos, a internet pode representar uma oportunidade para o seu desenvolvimento e fortalecimento. Contudo, esta tecnologia pode também propiciar mais facilmente à destruição dos mesmos, uma vez que, por exemplo, a simples alteração de um email

poderá colocar em causa este tipo de relação, pois os indivíduos fracamente ligados tendem a não apresentar interesse suficiente para desenvolver esforços ou estratégias de forma a garantir o contacto contínuo.

Por fim, esta perspetiva defende que a inclusão de um novo meio de comunicação pode também ser benéfica para os laços fortes, embora o seja apenas moderadamente uma vez que estes tendem a estabelecer-se através de diversos meios de comunicação. Além disso, devido à influência mútua que os indivíduos que mantêm laços fortes exercem, facilmente compensam a perda de um meio de comunicação com a adoção de outro (também tendem a resistir mutuamente à utilização de um meio de comunicação que não suprima as suas necessidades) (Haythornthwaite, 2002, 2005). Assim, o importante não é o facto da internet abrir novas possibilidades, mas antes a forma como as mesmas são utilizadas (Haythornthwaite, 2005).

O (não) determinismo tecnológico

As primeiras investigações sobre o papel da internet na vida social geraram teses extremamente otimistas ou pessimistas (Boase & Wellman, 2006; Rainie & Wellman, 2012), que levaram a que a tecnologia fosse entendida como uma força externa capaz por si só de afetar as relações sociais (Boase, 2008; Boase & Wellman, 2006; Rainie & Wellman, 2012). Tanto os defensores dos efeitos positivos como dos negativos tinham a suposição comum de que a internet teria o poder de levar os indivíduos a formar novos tipos de relacionamentos, adotando uma abordagem tecnologicamente determinista que desconsiderava a importância e o poder das relações já existentes (Boase & Wellman, 2006; Rainie & Wellman, 2012).

A incursão histórica da transformação das designadas “*redes porta-a-porta*” em múltiplas redes pessoais fragmentadas é importante para contextualizar o papel das inovações tecnológicas na esfera das relações sociais ao longo do tempo.

Segundo Rainie & Wellman (2012), antes ainda da internet e das Revoluções Móveis, o maior acesso a automóveis e a viagens tornou possível a “glocalização” (ligações globais + locais). Neste contexto, as redes sociais permaneceram ancoradas aos agregados familiares mas os indivíduos passaram a viajar mais frequentemente para se reunirem com outros. Mais tarde, a revolução móvel (sobretudo os telefones fixos) levou a que muitas das interações se deslocassem para dentro das casas e simultaneamente as ligações de longa distância proliferaram, passando a existir “*redes de lugar para lugar*” em vez de “*redes porta-a-porta*”, típicas das sociedades pré-industriais, onde os indivíduos se deslocavam porta-a-porta apoiando-se mutuamente.

A possibilidade de ligação móvel, reforçada pela Revolução Tecnológica, a par do enfraquecimento das fronteiras, ajudaram a que os relacionamentos passassem para redes individualizadas, isto é, para “ *redes de pessoa para pessoa*”, deixando os laços de estar ancorados nas famílias ou grupos de trabalho. De acordo com os autores, esta mudança afetou profundamente a forma como os indivíduos se relacionam, apesar de não se tratar necessariamente de uma transição para o isolamento social mas de representar antes uma “autonomia flexível” na construção das redes. Desde então, os indivíduos passaram a ter mais liberdade para determinar onde e com quem pretendem interagir. Nestas circunstâncias, a gestão dos laços nas redes, bem como a sua natureza, passou a ser fortemente variável de contexto para contexto e os próprios indivíduos passaram a ser mais seletivos nos seus relacionamentos (Rainie & Wellman, 2012).

Na perspetiva de alguns autores, a tecnologia de comunicação encontra-se incorporada nas redes pessoais como parte de um sistema de comunicação maior que os indivíduos utilizam para permanecer socialmente integrados (Boase, 2008). Para Boase (2008), a tecnologia não tem a capacidade de alterar os laços enquanto força externa, mas antes encontra-se incluída num comportamento essencial para a sua existência e manutenção. Esta ideia é reforçada por Licoppe & Smoreda (2005) ao defenderem que mais importante do que o conteúdo discursivo da comunicação é o ato de comunicar (Licoppe & Smoreda, 2005), de maneira que, quanto mais a tecnologia de comunicação for utilizada para o estabelecimento de interações, maior será a sua significância ao nível social.

De acordo com alguns autores, o impacto da internet nas relações sociais depende do tipo de atividades realizadas online (Chen, 2013; Hampton & Rainie, 2009; Shah, Kwak, & Holbert, 2001). Para Zhao (2006), entre outros fatores, depende se a tecnologia é utilizada para atividades sociais ou para atividades não sociais, uma vez que o envolvimento nas últimas pode diminuir o tempo gasto com os outros. Para além disso, a influência da utilização da internet nas relações sociais depende também da frequência de utilização desta tecnologia assim como do carácter voluntário ou não dos laços contactados. Os relacionamentos voluntários são formados por iniciativa própria de acordo com o gosto mútuo e os interesses comuns. Tais relações voluntárias são análogas ao que Giddens (1991) denomina por "relações puras", uma vez que a ligação com a outra pessoa é valorizada por si só. Por fim, pode também depender dos laços sociais mantidos no mundo offline uma vez que a internet permite não só a criação de novos laços como a manutenção dos laços criados face-a-face (Zhao, 2006). Importa assim perceber de que forma a

internet é utilizada pelos mais velhos e que impacto pode essa utilização representar para as suas redes sociais e para a relação entre as redes sociais e a QdV.

3.4. A utilização da internet por indivíduos de 50 + anos e o impacto nas relações sociais

As investigações sobre o impacto da utilização da internet na esfera social têm incidido sobretudo sobre faixas etárias mais jovens sendo limitados os estudos sobre a influência da internet nas relações sociais de adultos com 50 e mais anos (Hogeboom et al., 2010). Não obstante, das inúmeras vantagens desta tecnologia como meio de comunicação, as investigações que incidem sobre faixas etárias mais velhas têm considerado sobretudo os relacionamentos tradicionais, e por isso, pouco se sabe sobre como podem ser estabelecidas as relações em ambientes de comunicação tecnológica (Wright, 2000).

De acordo com a literatura, a possibilidade de comunicação e interação com os familiares e amigos constitui um dos principais motivos para os indivíduos mais velhos utilizarem a internet (Bell et al., 2013; Dias, 2012; Erickson & Johnson, 2011; Gatto & Tak, 2008; Martinez-Pecino, Delerue Matos, & Silva, 2013; Russell et al., 2008; Steinert et al., 2013; White & Weatherall, 2010).

A maioria das relações estabelecidas através do ambiente virtual por indivíduos mais velhos assume características específicas que as distingue das estabelecidas em outras faixas etárias. Em idades avançadas, a internet tende a constituir um meio de comunicação complementar (Hlebec, Manfreda, & Vehovar, 2006; Lelkes, 2013). Assim, no caso particular dos mais velhos, as relações mantidas pela internet não são exclusivas deste meio (Russell et al., 2008; Wright, 2000) uma vez que são iniciadas no mundo *offline*. Por conseguinte, a comunicação eletrónica tem representado um complemento em relacionamentos próximos e fortes, propiciando a ocorrência de interações que não teriam ocorrido face-a-face (Russell, Campbell, & Hughes, 2008), levando ao aumento da frequência de contacto com os amigos e familiares (Hogeboom et al., 2010) bem como ao desenvolvimento de relações intergeracionais (Dias, 2012). Para além disso, a utilização desta tecnologia por idosos tende a não alterar o tempo das interações estabelecidas face-a-face ou pelo telefone (Sum et al., 2009).

A internet, enquanto meio de comunicação, parece aproximar familiares e amigos, contudo, os resultados não são totalmente consensuais. Se, segundo algumas investigações esta tecnologia aproxima os elementos das redes sociais, tendo potencial para desenvolver relacionamentos bem-sucedidos entre os adultos mais velhos (Chopik, 2016) segundo outras, o

uso da internet não se encontra associado a todo o tipo de laços, não sendo reconhecidas, por exemplo, diferenças ao nível das relações íntimas ou de confiança (Hogeboom et al., 2010).

Estas evidências têm levantado dúvidas sobre a possibilidade de se veicular, em ambientes virtuais, determinados tipos de suporte. Também o facto de em idades mais avançadas surgirem mais frequentemente limitações físicas e cognitivas que dificultam a utilização de dispositivos tecnológicos (Sayago, Sloan, & Blat, 2011) tem levantado questões sobre a eficácia e impacto da Comunicação Mediada por Computador nas redes sociais e na própria relação entre as redes e a QdV.

Na literatura, as múltiplas definições de comunicação coexistem com a dificuldade ou quase impossibilidade de definição deste conceito (Thayer, 1979). A comunicação envolve um processo complexo e dinâmico através do qual se trocam significados e inclui qualquer comportamento perceptível e interpretável por outro ser humano, incluindo o envio de mensagens verbais (palavras) e de mensagens não-verbais (expressão facial, comportamento) que podem ser enviadas de forma consciente ou inconsciente (Adler, 1991).

A diversidade de definições e de teorias existentes sobre a comunicação é complexificada quando se estuda a comunicação pela internet também designada por Comunicação Mediada por Computador (CMC).

Um das primeiras teorias a problematizar a CMC foi a teoria da presença social (*theory of social presence*), cuja autoria é atribuída a Short, Williams & Christie (Short, Williams, & Christie, 1976) e a teoria da excelência dos media (*Media Richness*) desenvolvida por Daft & Lengel (Daft & Lengel, 1986). De acordo com as mesmas, a comunicação pelo computador era limitada devido à ausência de sinais não-verbais (considerados muito importantes pela riqueza em informação relacional). Para Daft, Lengel & Trevino (1987), a CMC apenas era adequada para a transmissão de mensagens simples, uma vez que, quando a informação era de teor ambíguo ou emocional, o computador não seria o meio mais apropriado (Daft, Lengel, & Trevino, 1987).

Para além destas, outras teorias que surgiram nos anos 80, como o modelo proposto por Sproull & Kiesler (1986) apontavam para as fragilidades da CMC (Sproull & Kiesler, 1986).

As noções e ideias elaboradas por estas teorias e pesquisas não resistiram à expansão da utilização do computador e da internet. O denso corpo de investigações da década de 90 gerou uma polarização teórica sobre os comportamentos na CMC (Kock, 2004). Enquanto uma parte dos resultados empíricos apoiavam os pressupostos da teoria da presença social, assim como os

da teoria da excelência dos *media*, outros não menos relevantes, levantavam questões fundamentais a tais pressupostos.

Walther foi um dos principais críticos das teses enunciadas. Para este autor, os efeitos negativos do ponto de vista relacional relativos à CMC e defendidos por algumas teses eram confinados a situações específicas e experimentais (Walther, 1992). Este autor desenvolveu o modelo de Processamento de Informação Social, segundo o qual seria possível o desenvolvimento interpessoal através da CMC embora fosse temporalmente mais demorado do que nas relações face-a-face (Walther, 1992). De acordo o mesmo autor, nos processos de comunicação, a tecnologia não é a única nem a principal responsável, acabando sobretudo por facilitar o processo de comunicação, que é uma vontade inerentemente humana (Walther, 1996). Assim, de forma crescente foi sendo defendido que os utilizadores da internet tendem a adaptar-se, tornando-se capazes ao longo do tempo de alcançar consideráveis níveis de intimidade (Walther & Burgoon, 1992) e de desenvolver relações pessoais satisfatórias (Parks & Floyd, 1996) através deste meio.

A tendência mais recente das investigações sobre o impacto da CMC nas relações sociais tende a contemplar o cruzamento das características da comunicação online, com o contexto social da interação e com as necessidades específicas dos comunicadores (Bargh & McKenna, 2004).

Em idades avançadas a maior parte da literatura existente sobre a CMC, tende a destacar as suas vantagens. Com efeito, existem vários estudos que a associam à existência de suporte social (Rains & Wright, 2016), embora também tenham sido identificadas algumas limitações nestes processos, relacionadas por exemplo, com a falta de pistas não-verbais (nas mensagens escritas) que tendem a gerar mal entendidos e sentimentos de menor bem-estar (Pfeil, Zaphiris, & Wilson, 2009).

A CMC evoluiu muito com a expansão da internet, passando a incluir, por exemplo, mensagens instantâneas, videochamadas e os sites de redes sociais como o Facebook (Xu, Zhang, & Li, 2011). Estes novos mecanismos de comunicação digital potenciam o aparecimento de novas formas de interação social¹² (Amaral, 2016). Com efeito, os canais de comunicação baseados na internet são cada vez mais importantes para as relações intergeracionais e para o fortalecimento dos laços familiares (Ames, Go, Kaye, & Spasojevic, 2010; Siibak & Tamme, 2013), sendo cada

¹² A interação social pode ser definida como “*um conjunto ações e reações, mediante as quais os seres humanos entram em relação recíproca, comunicam, se julgam, colaboram, etc.*” (Demartis, 1999, p. 61). Giddens (2001), entende-a como “*o processo em que agimos e reagimos relativamente ao que nos rodeia*” (Giddens, 2001, p. 80).

vez mais frequente, os mais velhos, encontrarem no Facebook formas de se integrarem socialmente (Bell et al., 2013). A comunicação, através por exemplo, de videochamadas, por ser considerada mais natural, tem sido frequentemente adotada em idades mais avançadas e mediante o aparecimento de dificuldades (sobretudo ao nível cognitivo e de manuseamento de dispositivos) os adultos mais velhos tendem a adotar estratégias de forma a manter a comunicação por esta via (Sayago et al., 2011).

As evidências apresentadas neste capítulo, bem como nos dois anteriores, permitem concluir a existência de uma complexa e dinâmica relação entre a QdV, as redes e a internet. As redes e a internet surgem na literatura como potenciais determinantes da QdV, mas, a internet, sobretudo enquanto meio de comunicação, parece apresentar características que lhe permitem influenciar as redes e a própria relação existente entre as redes e a QdV.

CAPÍTULO 4. OBJETIVOS, MODELO DE ANÁLISE E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo são apresentados, num primeiro momento, os objetivos gerais e específicos deste estudo bem como o seu modelo de análise e hipóteses. De seguida, descrevem-se em traços gerais as opções metodológicas, norteadas por uma abordagem por métodos mistos que tem como principal vantagem a possibilidade de apreender as forças de duas ou mais técnicas diferentes (Creswell, 2007). Para tal, numa primeira fase, recorreu-se aos dados do projeto europeu SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) e, numa segunda fase, realizaram-se entrevistas semiestruturadas de forma a completar e a aprofundar o conhecimento adquirido nas análises estatísticas.

Os trabalhos sociológicos que contemplam abordagens por métodos mistos são variáveis em criatividade, dimensão e modo como integram os métodos (Pearce, 2012). Foi tendo em consideração essa variabilidade e flexibilidade mas também o rigor que deve pautar os métodos mistos que foram trilhados os caminhos metodológicos e se redigiu este capítulo em torno de quatro grandes tópicos. O primeiro deles, recai sobre a importância dos métodos mistos para a investigação sociológica e identifica os seus principais desafios. Os restantes tópicos versam sobre cada um dos três desafios dos métodos mistos. Mais concretamente, o segundo aborda o desafio da representação e nele é descrito o desenho da presente investigação, explicitadas as técnicas de recolha de dados, definida a amostra e descritos os principais procedimentos relativos à análise dos dados. O terceiro tópico do capítulo é referente à legitimação da investigação, descrevendo-se os critérios de legitimação relativos aos métodos mistos assim como os critérios específicos da abordagem quantitativa e qualitativa. Por fim, o quarto tópico versa sobre a integração, evidenciando-se as principais estratégias de integração nos vários momentos da investigação.

4.1. Objetivos, Modelo de Análise e Hipóteses em estudo

Da revisão da literatura é possível concluir que as redes sociais, particularmente as redes de confidentes, assim como a internet são importantes determinantes para a QdV. Contudo, se a maioria dos estudos apontam para uma relação positiva entre as redes sociais e QdV (Paúl et al., 2005), algumas investigações têm encontrado relações incipientes (Roll e Litwin, 2013) ou mesmo negativas (Gallant et al., 2007), abrindo o campo a novas pesquisas. Por outro lado, persistem lacunas na literatura sobre o impacto da internet na QdV em idades mais avançadas (Damant et al., 2017; Dickinson & Gregor, 2006).

O estudo das redes sociais dos indivíduos mais velhos e da sua relação com a QdV também encerra inúmeros desafios, dada a ambiguidade desta relação e o âmbito restrito da investigação sobre redes sociais que se limita, em geral, à análise das relações face-a-face, desvalorizando o potencial papel da internet. Os escassos trabalhos sobre o impacto da internet na QdV e nas redes sociais dos mais velhos não são consensuais. Se os resultados de algumas investigações apontam no sentido desta tecnologia ter um impacto positivo na QdV ao aproximar os indivíduos e reforçar os laços, potencializando o desenvolvimento de relacionamentos bem-sucedidos (Chopik, 2016; Russell et al., 2008), noutras pesquisas não foram verificadas diferenças no que diz respeito, por exemplo, às relações íntimas ou de confiança (Hogeboom et al., 2010) ou mesmo em relação às redes sociais em geral (Slegers, Martin, Boxtel, & Jolle, 2008).

A inexistência de estudos aprofundados que contemplem uma comparação internacional sobre esta temática é tanto mais crítica quanto se sabe que as redes sociais são contextualmente balizadas (Litwin & Kimberly, 2013) assim como o é também a utilização da internet (Silva et al., 2017).

Para além disso, tem sido destacada na literatura a necessidade de estudos capazes de analisar a relação entre a rede de confidentes e a QdV em indivíduos mais velhos, numa perspetiva longitudinal (Litwin et al., 2014), assim como o papel das novas tecnologias nas redes sociais (Antonucci et al., 2017; Sims, Reed, & Carr, 2017), também segundo uma perspetiva longitudinal (Chesley & Johnson, 2014; Cornwell, Schumm, Laumann, Kim, & Kim, 2014).

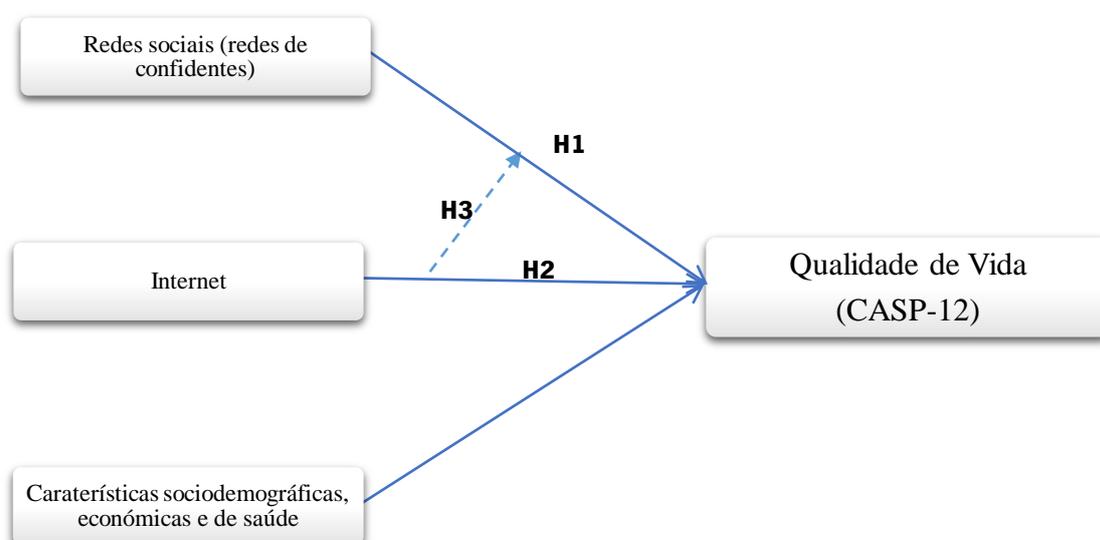
Assim, este estudo tem por objetivo científico principal analisar a relação entre a QdV, as redes sociais¹³ e a internet, numa perspetiva transversal e longitudinal (considerando o efeito do tempo e da correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo). Mais concretamente, visa:

- (i) Analisar os preditores de QdV dos indivíduos de 50e mais anos, com especial ênfase para as redes de confidentes e para a utilização da internet;
- (ii) Compreender o papel da internet na relação entre as redes sociais (com ênfase para as redes de confidentes) e a QdV;
- (iii) Contribuir para a definição de medidas capazes de potenciar as funções das redes sociais e elevar a QdV desta população.

¹³Tal como referido em capítulos anteriores, na parte quantitativa desta investigação, as redes sociais serão representadas pela rede de confidentes devido aos dados disponibilizados pela base de dados SHARE

Esta investigação é sustentada no modelo de análise apresentado na Figura 1, construído com base na revisão da literatura e tendo em consideração as variáveis disponíveis na base de projeto SHARE. Este modelo, desenvolve-se, numa primeira fase segundo uma perspetiva transversal (vaga 4 do projeto SHARE) e num segundo momento numa perspetiva longitudinal (vagas 4 e 6):

Figura 1. Modelo de análise



Fonte: autora do trabalho

O modelo de análise apresentado remete para as seguintes hipóteses:

- H1- As redes sociais constituem determinantes da QdV dos adultos de 50+ anos;
- H2- A utilização da internet é uma determinante da QdV dos adultos de 50 + anos;
- H3- A relação entre as características da rede de confidentes e a QdV é moderada pela internet.

O modelo de análise apresentado diz respeito à parte quantitativa do estudo que foi complementada por uma parte qualitativa, através de uma abordagem por métodos mistos, cujos procedimentos metodológicos serão descritos de seguida.

4.2. Do dualismo metodológico aos métodos mistos: principais vantagens e desafios

A história da Sociologia é marcada pela discussão e tentativa de definição do seu objeto de estudo, bem como dos princípios do seu método científico. Alguns dos seus fundadores,

conceberam-na como uma ciência positiva (York & Clark, 2006) defendendo que a sociedade deveria ser estudada nos moldes científicos das ciências naturais. Tais pressupostos foram questionados por correntes epistemológicas que reivindicaram a relatividade do conhecimento e a pluralidade do saber nas Ciências Sociais (Guerra, 2006). As forças associadas a este grupo, de onde se destaca a Escola de Chicago, consideravam que a subjetividade e os valores eram igualmente válidos nas investigações científicas (Coutinho, 2008).

Estas duas posturas epistemológicas desenvolveram-se enquanto opostas e inconciliáveis nas Ciências Sociais, acabando por sustentar dois paradigmas divergentes da Sociologia: o quantitativo (também designado por positivista) e o qualitativo (também designado por hermenêutico ou interpretativo). Embora este dualismo, que protagoniza um dos principais debates da Sociologia, ainda esteja muito presente na investigação, tem-se vindo a assistir a um aumento da consensualidade referente à relevância de uma abordagem “plurimetodológica” capaz de incluir ambas as perspetivas (Lalanda, 1998). Assim, progressivamente esta dicotomia tem sido classificada como excessivamente rígida (Morgan, 2007) ou mesmo errada, face à relevância da quantidade e da qualidade para a validade e fiabilidade das investigações (Smith, 1991), uma vez que se complementam (Guerra, 2006) e, em conjunto, permitem apreender as várias dimensões de um fenómeno (Patton, 1999).

Os métodos mistos são uma das mais conhecidas abordagens que têm como objetivo a integração das dimensões qualitativas e quantitativas. Embora a prática de combinar diferentes métodos e instrumentos seja característica da Sociologia muito antes do termo “*métodos mistos*” ser cunhado (Pearce, 2012), em termos históricos destaca-se o trabalho de Campbell e Fiske (1959) onde foi utilizada a triangulação (Creswell, 2007; Maxwell, 2015). Desde então, esta abordagem tem sido cada vez mais frequente nas investigações embora ainda se encontre em desenvolvimento (Tashakkori & Creswell, 2007) e por isso consubstancie vários desafios na Sociologia (Pearce, 2012).

Os métodos mistos foram formalmente definidos como um tipo de investigação em que “*o investigador recolhe e analisa os dados, integra os resultados e realiza inferências através das abordagens e métodos qualitativos e quantitativos num único estudo*”¹⁴ (Tashakkori & Creswell, 2007, p. 4). Considerado como um terceiro movimento de investigação que, ao ultrapassar os dualismos, oferece uma alternativa lógica e prática (Johnson & Onwuegbuzie, 2004), este tipo de abordagem representa uma tentativa de legitimação de múltiplas perspetivas no estudo de um

¹⁴ Tradução da autora

determinado fenómeno, privilegiando a investigação baseada na inclusão, pluralidade e complementaridade (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

O esforço por capturar o carácter pluridimensional da temática em estudo, aliado aos objetivos do estudo e aos caminhos metodológicos de outras investigações sobre a problemática, levou a que nesta investigação se adotasse uma abordagem por métodos mistos, visando obter um completo de forças através de métodos e técnicas distintas (Johnson & Onwuegbuzie, 2004).

Ao abraçar os principais pontos fortes da abordagem quantitativa e qualitativa, os métodos mistos também consubstanciam os principais desafios das respetivas abordagens, acabando muitas vezes por exacerbar a dificuldade de explicação da realidade social.

Na literatura têm sido identificados três grandes desafios inerentes aos métodos mistos: a representação, a integração e a legitimação (Collins, Onwuegbuzie, & Jiao, 2007; Onwuegbuzie & Johnson, 2006). O problema da representação equaciona-se na dificuldade de captação dos fenómenos através do texto e dos números. Já o desafio da legitimação refere-se à dificuldade na obtenção de resultados ou inferências finais que sejam credíveis, confiáveis e transferíveis. Em muitas investigações, os problemas de representação e legitimação acabam por reforçar o da integração (Onwuegbuzie & Johnson, 2006). A integração dos dados (quantitativos e qualitativos), assim como a capacidade de trabalhar com as contradições e paradoxos que podem surgir, requer do investigador a capacidade de demonstrar a importância e o valor dos resultados decorrentes de ambas as fases do estudo (Collins et al., 2007).

Os caminhos metodológicos desta investigação foram descritos em torno dos três grandes desafios enunciados.

4.3. A Representação (i)

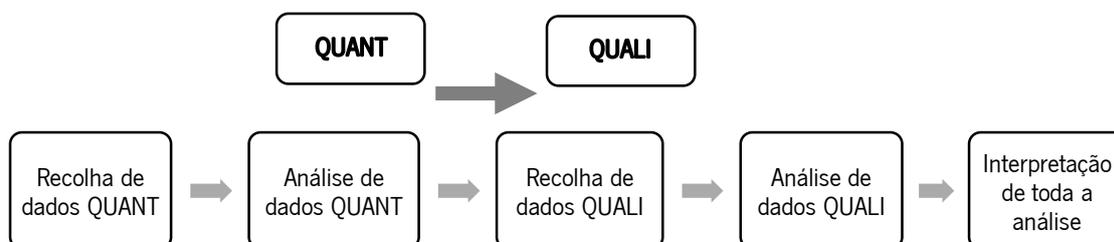
De acordo com Greene, Caracelli, & Graham, (1989), existem cinco grandes propósitos inerentes à aplicação dos métodos mistos: a triangulação, a complementaridade, o desenvolvimento, a iniciação e a expansão (Greene, Caracelli, & Graham, 1989).

Neste estudo, os métodos mistos servem o propósito de complementaridade, uma vez que se pretende recorrer tanto a uma abordagem quantitativa como qualitativa para captar as diferentes facetas de um fenómeno e assim aumentar a compreensão e a capacidade de interpretação dos resultados sobre o mesmo (Greene et al., 1989).

A implementação desta abordagem seguiu um desenho designado por Creswell (2007) como "*explicativo sequencial*". Esta estratégia é caracterizada pela recolha e análise de dados

quantitativos, seguida pela recolha e análise de dados qualitativos (Figura 2). Embora, a maior importância neste desenho seja tipicamente conferida aos dados quantitativos, o grande objetivo é o de interligar os resultados quantitativos com os qualitativos para que os últimos possam auxiliar na explicação e interpretação dos primeiros (Creswell, 2007).

Figura 2. Desenho de investigação explicativa sequencial



Fonte: Creswell (2007)

Tal como sugerido por alguns autores em estudos com este tipo de desenho metodológico, num primeiro momento procedeu-se à análise do fenómeno de uma forma generalizada e depois, numa segunda fase, aprofundou-se o conhecimento junto de um conjunto de indivíduos com características específicas (Creswell, 2007). Mais concretamente, e tendo em consideração os principais objetivos desta investigação, numa primeira fase foram analisados os dados estatísticos provenientes da base de dados do projeto SHARE, de forma a perceber a relação existente entre as principais variáveis em estudo. Num momento subsequente, e tendo em consideração os principais resultados da primeira fase, procurou-se aprofundar, através de entrevistas semiestruturadas, o conhecimento sobre as relações encontradas nas análises estatísticas, recolhendo-se simultaneamente informações relativas à utilização da internet.

As duas abordagens que constituem o desenho desta investigação têm subjacente um conjunto de procedimentos que serão devidamente explicitados de seguida.

4.4. Definição da amostra, procedimentos adotados na recolha e análise de dados quantitativos

Esta investigação recorre à informação obtida no âmbito do projeto europeu SHARE que é um projeto de investigação de grande amplitude no âmbito das Ciências Sociais e que estuda o envelhecimento e a saúde de indivíduos com 50 e mais anos, residentes em 20 países europeus (mais Israel). É coordenado, a nível internacional, por Munich Center for the Economics of Aging (MEA), Max Planck Institute for Social Law and Social Policy e encontra-se harmonizado com os projetos Health and Retirement Study (HRS) e English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). A sua

implementação em Portugal data de 2010 e foi assegurada pela Universidade do Minho em parceria com a Universidade Nova de Lisboa.

O projeto SHARE adota uma perspetiva longitudinal, recorrendo a um painel de entrevistados que segue ao longo da vida e a quem é solicitada a resposta a um questionário, de dois em dois anos. Com efeito e depois da sua implementação em Portugal, que correspondeu à 4ª vaga do projeto ao nível internacional, este país voltou a participar em 2015, na 6ª vaga, inaugurando desta forma o carácter longitudinal do projeto no país.

4.4.1. Definição da Amostra da abordagem quantitativa

A amostra relativa à abordagem quantitativa foi definida com base no projeto SHARE, conforme já mencionado anteriormente.

Neste projeto, de maneira a garantir que os inquiridos representam a população não institucionalizada de 50 e mais anos em cada um dos países participantes, foram seleccionadas amostras probabilísticas de indivíduos, a partir de bases de amostragem diversas, desde registos de população, a registos de utentes do Serviço Nacional de Saúde, como aconteceu em Portugal. A metodologia de seleção das amostras nacionais é adequada à base de amostragem do país e às características da sua população e encontra-se descrita em Malter e Börsch-Supan (eds) (2013).

Esta investigação versou sobre os participantes da vaga 4 e da vaga 6 do referido projeto. A vaga 5 não foi incluída nas análises uma vez que, para além de Portugal não ter participado, não foi aplicado nesta vaga o módulo das redes sociais, que é essencial para as análises deste estudo.

Mais concretamente, as análises transversais incidiram sobre indivíduos de 50 e mais anos, residentes nos quatro países que iniciaram a sua participação na vaga 4: Portugal (PT), Estónia (EE), Hungria (HU), Eslovénia (SL) uma vez que, nos restantes países, a pergunta sobre a utilização da internet foi colocada apenas a uma subamostra, não representativa da população de 50 e mais anos.

As análises longitudinais recaíram sobre três países: Portugal, Estónia e Eslovénia. Dentro destes países foram seleccionados para as análises os indivíduos que responderam na vaga 4 e na vaga 6, à questão sobre a QdV, operacionalizada através da resposta a um conjunto de questões que permitem construir a escala CASP-12.

4.4.2. Procedimentos adotados na recolha e análise de dados

No SHARE, a comparabilidade dos dados nos diversos países é assegurada pela utilização do mesmo questionário (traduzido nas diversas línguas) e por idênticos procedimentos tanto ao nível da formação dos entrevistadores, como ao nível do tratamento dos dados recolhidos.

A recolha da informação é realizada através de um questionário aplicado face-a-face e assistido por computador (com programação em CAPI). Este questionário é aplicado por um entrevistador que recebe previamente formação sobre o projeto.

O questionário SHARE é constituído por vários módulos relativos a diversas áreas. A recolha de dados na vaga 4 decorreu entre 2010 e 2011 e na vaga 6 em 2015.

Na tabela 1 são apresentados os módulos do questionário SHARE que contêm questões que foram utilizadas neste estudo (vaga 4 e vaga 6).

Tabela 1. Módulos do questionário SHARE com variáveis incluídas no estudo

Vaga 4		Vaga 6	
Módulo	Designação	Módulo	Designação
DN	Dados Demográficos	DN	Dados Demográficos
SN	Redes Sociais	SN	Redes Sociais
PH	Saúde Física	PH	Saúde Física
MH	Saúde Mental	MH	Saúde Mental
CO	Consumo	CO	Consumo
EX	Expectativas	IT	Tecnologias de informação

Fonte: SHARE <http://www.share-project.org/home0.html>

Relativamente à análise de dados, o tratamento da informação foi realizado através do Software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 23 e versão 25 para Windows. As análises estatísticas foram divididas em duas perspetivas: a transversal e a longitudinal e contemplaram análises descritivas e inferenciais.

Como o SHARE tem amostras nacionais de diferente dimensão e um desenho amostral que não é uniforme nos diversos países, foram utilizados ponderadores individuais calibrados nas análises estatísticas descritivas transversais.

Para avaliar a interdependência entre duas variáveis qualitativas utilizou-se o teste do Qui-Quadrado. Procedeu-se também à comparação de médias através de testes t de *Student* para amostras independentes. Para a comparação de médias entre as duas vagas recorreu-se ao teste t de *Student* para amostras emparelhadas. Consideraram-se significativos os testes inferiores a 0,05. Os resultados destes testes, ao nível transversal, foram também complementados com medidas de magnitude de efeito (Cohen's d / Phi), pois, entre outros motivos (relacionados com

a potência do teste e com a probabilidade de erro tipo I), as amostras de grandes dimensões, como as apresentadas nesta investigação em algumas análises, podem conduzir a resultados estatisticamente significativos mesmo que as diferenças entre os grupos sejam pequenas (Marôco, 2014, p. 248). A interpretação dos resultados foi baseada em Cohen 1988.

Num prisma de análise transversal, num primeiro momento e com vista a uma detalhada contextualização da utilização da internet pelos adultos mais velhos, foi realizada uma regressão logística binária que permitiu identificar as principais determinantes da utilização da tecnologia. Prosseguindo sob um prisma transversal, e com o objetivo de identificar os preditores da QdV dos indivíduos de 50 e mais anos, foram realizadas análises de Regressão Linear Múltipla¹⁵, para cada um dos países.

Ainda na perspetiva transversal e utilizando o comando PROCESS no SPSS, que permite testar os efeitos de moderação com base nos pressupostos da regressão linear de forma automática e simultaneamente obter uma visualização gráfica das respetivas interações, foi testado o papel moderador da internet na relação entre as características da rede e a QdV. De acordo com Baron e Kenny (1986), um moderador é uma variável que afeta a direção e/ou a força da relação entre uma variável independente e uma variável dependente (Baron & Kenny, 1986, p. 1174). A análise da moderação é utilizada quando o objetivo é verificar se a magnitude do efeito de uma determinada variável, na variável de interesse, depende de uma terceira variável ou conjunto de variáveis (Hayes, 2012). Assim, diz-se que uma associação entre duas variáveis é moderada, quando a sua dimensão ou sinal depende de uma terceira variável ou conjunto de variáveis moderadoras (Hayes, 2013). Mais concretamente, nesta investigação, a moderação também conhecida como interação (Hayes, 2013), foi testada através de regressões em que estiveram presentes as principais variáveis de interesse do estudo: a variável dependente (CASP-12) a variável independente (características da rede), a variável moderadora (internet) bem como um termo de interação resultante da multiplicação da variável independente e da variável moderadora (Característica da rede * Internet).

Na literatura, as redes sociais dos mais velhos são analisadas de acordo com as componentes estruturais (que dizem respeito à dimensão e aos modos de interação que ocorrem dentro da rede) (De Leon et al., 2001; Litwin, 2010) e também de acordo com a perceção da qualidade das relações (Antonucci et al., 2014; Fiori et al., 2007; Wenger, 1991). Assim,

¹⁵ RML consiste numa “*técnica estatística e inferencial que permite a análise da relação entre uma variável dependente (Y) e um conjunto de variáveis independentes (X's)*” (Pestana & Gagueiro, 2005, p 586).

considerando também a importância diferenciada dos aspetos estruturais e da qualidade das relações da rede para a QdV dos adultos mais velhos (como já mencionado em capítulos anteriores), as análises de moderação integraram de forma independente a estrutura e a qualidade das relações.

Relativamente à estrutura, num primeiro momento foi considerado um modelo com as variáveis de controlo bem como com as características estruturais da rede (dimensão, proximidade emocional, frequência de contacto e distância geográfica). Depois foram incluídos outros quatro modelos, que representam quatro interações distintas com vista a enfatizar a dinâmica da moderação da internet na relação de cada uma das características da estrutura da rede de confidentes com a QdV, tal como noutros trabalhos (Litwin, Stoeckel, & Schwartz, 2015). Procedeu-se de igual modo relativamente às dimensões qualitativas da rede.

Do ponto de vista longitudinal, o estudo apresenta um desenho balanceado em relação ao tempo (Singer, Nobre, & Rocha, 2012). Para analisar as variáveis do ponto de vista longitudinal, recorreu-se a um modelo de efeitos mistos, com efeito aleatório ao nível individual, mais concretamente a um modelo de simetria composta com efeito aleatório específico ($Y_{ij} = X_{ij}\beta + U_i + Z_{ij}$), recorrendo ao comando “*Modelos Mistos Lineares*” no SPSS. Este tipo de modelo caracteriza-se por uma elevada flexibilidade (Magezi, 2015; Puspongoro, Rachmawati, Notodiputro, & Sartono, 2017; West, 2009) e tem sido descrito na literatura como apropriado para estudar, por exemplo, a qualidade de vida da população idosa ao longo dos anos (West, 2009).

Operacionalização das variáveis em estudo

A revisão da literatura permitiu verificar que, de entre as várias abordagens e instrumentos utilizados para avaliar a QdV dos indivíduos de 50 e mais anos, a escala CASP tem ganho cada vez mais relevância (Ateca-Amestoy & Ugidos, 2013; Blane et al., 2004, 2008; Knesebeck et al., 2007; Netuveli, 2007; Netuveli et al., 2006; Niedzwiedz et al., 2014; Rafnsson et al., 2015; Vozikaki, Linardakis, Micheli, & Philalithis, 2016).

Em conformidade com a revisão bibliográfica, a QdV foi avaliada, nesta investigação, através da escala CASP-12 que deriva da versão original do CASP-19. A medida original, CASP-19 desenvolvida por Higgs, Hyde, Wiggins e Blane (2003) é constituída por dezanove afirmações destinadas a avaliar em que medida os indivíduos concordam com cada uma delas. Esta escala foi reduzida para 12 itens por Wiggins, Netuveli, Hyde, Higgs, & Blane (2008) que lhe reconheceram propriedades de mediação mais fortes do que a escala original (Knesebeck et al., 2005).

Assim, a variável dependente desta investigação, a QdV, foi avaliada através da escala CASP-12 que compreende o controlo, autonomia, prazer e autorrealização dos indivíduos. Os entrevistados foram questionados sobre quantas vezes experienciavam determinados sentimentos e situações através de uma escala de Likert de quatro pontos variável entre: “muitas vezes”, “algumas vezes”, “raramente” e “nunca”. O CASP-12 varia entre 12 a 48 pontos, sendo que valores mais altos significam maiores níveis de QdV (Anexo I). Estas pontuações foram posteriormente classificadas na literatura em quatro níveis de QdV sendo que: entre 41 a 39 a QdV é classificada como muito alta, entre 39 a 37 como alta; ente 37 a 35 como moderada e inferior a 35 a QdV é considerada baixa (Knesebeck et al., 2005).

Durante a análise dos dados foi detetado um problema na tradução de uma questão do CASP-12 na vaga 4 que foi corrigida na vaga 6. Com efeito, a questão “Ac020” (um item relativo à dimensão “prazer”) assume a seguinte formulação em inglês: “*How often do you look forward to each day?*”. Na vaga 4 a questão foi traduzida do seguinte modo: “*Com que frequência aguarda com ansiedade o dia seguinte?*” e na vaga 6: “*Com que frequência aguarda com expectativa o dia seguinte?*”.

A exploração dos dados, nomeadamente a realização de várias análises descritivas e de correlação (comparando os diversos países) e a perceção de que a tradução da questão na vaga 6 é mais fidedigna à original levou a que se optasse por imputar as respostas da questão da vaga 6 à vaga 4. Com esta imputação o Alfa de Cronbach do CASP-12 melhorou de ,687 para ,719 em Portugal. A realização de todas as análises em Portugal, com ambas as versões do CASP-12, permitiram verificar a existência de uma grande estabilidade nos resultados.

Variáveis sociodemográficas e económicas: Idade; Género: feminino (1) e masculino (0); Estado-civil: indivíduos com cônjuge ou companheiro (1) indivíduos solteiros, divorciados e viúvos (0); anos de escolaridade e a auto perceção de *stress financeiro* opondo, os indivíduos que declararam ter (0) “grande” ou “alguma dificuldade” em fazer face às despesas mensais, àqueles que afirmam ter (1) “facilidade” ou “muita facilidade” em suportar essas despesas, tendo em conta os rendimentos de que auferem

Variáveis relativas à saúde: EURO-D: escala que varia entre 0 a 12 pontos referentes à presença ou ausência de 12 sintomas de depressão. Inclui uma categoria que compreende os indivíduos que declararam sintomas significativos de depressão (1), ou seja, que obtiveram uma pontuação igual ou superior a 4 pontos na escala Euro-D de 12 itens (Prince et al., 1999) e outra que abrange os indivíduos que obtiveram pontuações inferiores (0).

ABVD (Actividades Básicas da Vida Diária): refere-se à presença ou ausência de dificuldades na realização de seis atividades básicas da vida diária¹⁶. Agrega uma categoria com indivíduos que declararam ter dificuldades em uma ou mais atividades básicas da vida diária (1) e outra com indivíduos que não declararam nenhuma limitação (0);

AIVD (Atividades Instrumentais da Vida Diária): diz respeito à presença ou ausência de dificuldades na realização de sete AIVDs¹⁷. Compreende uma categoria com indivíduos que declararam ter dificuldades na realização de uma ou mais atividades instrumentais básicas da vida diária (1) e indivíduos que não declararam nenhuma limitação (0);

Doenças crónicas: indivíduos que declararam duas ou mais doenças crónicas (1) e os indivíduos que não declararam nenhuma (0).

Internet: variável dicotómica relativa à utilização regular da internet para enviar e receber e-mails ou para outros fins, como fazer compras, pesquisar informações ou fazer reservas de viagens. Esta variável distingue os indivíduos que utilizam internet (1), dos indivíduos que não utilizam (0). Este tipo de codificação foi também adotado por outros estudos sobre a utilização da internet pelos mais velhos (Cotten, Ford, Ford, & Hale, 2012, 2014; Hogeboom et al., 2010; König, Seifert, & Doh, 2018).

Rede de confidentes: o módulo das redes sociais (SN), agrega a informação referente às características das redes de confidentes.

Na literatura existe um forte debate sobre os instrumentos e metodologias capazes de captar as características das redes sociais. De uma forma geral, as propostas dividem-se entre as abordagens indiretas e diretas. O primeiro tipo de abordagem é caracterizado pela inferência da rede social pelo próprio investigador, ou seja, a simples existência de uma relação é suficiente para que o indivíduo seja considerado um elemento da rede social (por exemplo, se um determinado indivíduo tiver um filho adulto, o mesmo passa a ser automaticamente considerado como membro da rede). Por outro lado, a abordagem direta das redes defende a tese de que tendo em consideração a subjetividade das relações, a sua simples existência na rede não é garante da sua importância. Deste modo, esta perspectiva defende a necessidade de se consultar o entrevistado para a identificação dos indivíduos que são de facto importantes no cumprimento

¹⁶ as atividades incluem: vestir (incluindo calçar meias e sapatos); andar pela casa; tomar banho ou duche; comer (por exemplo, cortar a comida); deitar ou levantar da cama; usar a casa de banho (incluindo levantar ou sentar

¹⁷ as atividades incluem usar um mapa para saber como se deslocar num sítio desconhecido; preparar uma refeição quente; fazer compras; fazer chamadas telefónicas; tomar medicamentos; fazer trabalhos em casa ou no jardim; gerir o dinheiro, como por exemplo, pagar as contas e gerir as despesas

de uma determinada função, constituído assim tipos de redes específicas (Litwin & Stoeckel, 2013).

Muito do que hoje se conhece sobre a rede confidentes provém de investigações sobre redes ego-centradas, ou seja, que adotam abordagens diretas e partem do ponto de vista de uma única pessoa. As informações obtidas através desta abordagem refletem o ambiente interpessoal do indivíduo permitindo entender a sua ligação a diferentes partes do sistema social e compreendendo a sua integração ao nível individual (McPherson et al., 2006b). De entre os instrumentos mais conhecidos e mais amplamente utilizados para a recolha de dados das redes pessoais através de abordagens diretas, encontrasse o “*gerador de nomes*” que questiona com quem o entrevistado tem discutido determinados assuntos (Burt, 1984). Este instrumento foi utilizado em grandes projetos de investigação como o General Social Survey (Burt 1986; Burt & Guilarte 1986), o Longitudinal Aging Study Amsterdam (van Tilburg, 1995), o National Social Life, Health and Ageing Project (NSHAP) (Cornwell, Schumm, Laumann, & Gruber, 2009) e também na vaga 4^a e 6^a do SHARE (Litwin & Stoeckel, 2013).

No projeto SHARE, através deste instrumento, solicitou-se aos entrevistados, numa primeira fase, a identificação de seis pessoas com quem tivessem conversado sobre assuntos importantes da sua vida, sendo que poderiam adicionar mais uma pessoa que, por qualquer outro motivo, considerassem importante.

Trata-se, assim, de uma lista subjetiva, baseada exclusivamente na própria avaliação e perceção dos inquiridos sobre as suas relações. A questão é colocada da seguinte forma: “*Agora vou fazer-lhe algumas perguntas sobre a sua relação com outras pessoas. A maioria das pessoas fala com outras sobre coisas boas ou más que lhe acontecem, problemas pelos quais estão a passar, ou preocupações importantes que possam ter. Pensando nos últimos 12 meses, recorde quem são as pessoas com quem falou frequentemente sobre coisas que lhe são importantes?*” Sabendo-se que pode existir uma tendência para que os entrevistados se concentrem apenas nas relações familiares, esclarece-se ainda: “*Nestas pessoas pode incluir a(o) sua (seu) esposa (marido), os seus filhos ou outros membros da família, mas também amigos ou conhecidos, vizinhos, ou outros conhecidos, quando é o caso. Refira essas pessoas pelos seus primeiros nomes*”.

A questão de “*assuntos ou preocupações importantes*” não averigua o conteúdo sobre o qual os indivíduos conversam acabando por abranger desde assuntos pessoais relevantes como relacionamentos íntimos, finanças, saúde e problemas de trabalho a temas mais gerais como a

política. A interpretação do que consistem esses assuntos é feita por cada entrevistado e dessa forma, muito provavelmente, varia de indivíduo para indivíduo (Burt, 1984). Contudo, ao não especificar uma área de conteúdo, o gerador de nomes acaba por identificar as características gerais do ambiente interpessoal dos respondentes (Marsden, 1987) abrindo uma janela sobre um conjunto de indivíduos rotineiramente contactados e que compõem o círculo social imediato dos entrevistados (Burt, 1984; Marsden, 1987; McPherson et al., 2006a).

Para se conhecer as características dos laços referidos pelos entrevistados, solicitou-se, a propósito de cada confidente, informações adicionais, nomeadamente, o tipo de relacionamento, a proximidade emocional, a frequência de contacto, a proximidade geográfica e a satisfação com a rede de confidentes, em geral.

A análise da rede de confidentes pode ser realizada através de um único indicador que agrega as características da rede (Litwin & Stoeckel, 2014). Contudo, se esta opção tem uma grande utilidade ao simplificar as análises, uma vez que agrega tudo num único indicador, tem como contrapartida a implicação de uma excessiva homogeneização das características da rede que têm diferentes impactos na vida dos indivíduos (Huxhold et al., 2013; Rafnsson et al., 2015). Para além disso, em alguns casos, o indicador de rede, deixa de parte a componente qualitativa das relações (Litwin & Stoeckel, 2014) cuja importância tem sido evidenciada (Antonucci et al., 2014). Assim, nesta investigação, optou-se por analisar as características das redes de forma individual, operacionalizando-as da seguinte forma:

Estrutura e modos de interação:

- Dimensão da rede (0-7 indivíduos);
- Proximidade emocional, avaliada pela seguinte questão: "*Quão próximo(a) se sente do(a) seu/sua (nome do confidente)?*", as respostas variaram de (1) "Não muito próximo emocionalmente" a (4) "Extremamente próximo emocionalmente";
- Frequência de contactos, avaliada através da pergunta: "*Durante os últimos doze meses, com que frequência contactou com (nome do confidente) pessoalmente, por telefone, por correio, email ou outro meio eletrónico?*", as opções de resposta variaram de (1) "Diariamente" a (7) "Nunca" mas foram recodificadas de forma inversa, de tal modo que pontuações mais altas passaram a indicar maior frequência de contacto;
- Distância geográfica, avaliada pela questão: "*Onde vive o(a) (nome do confidente)?*", as opções de resposta variaram de (8) "mais de 500 km de distância" a (1) "no mesmo domicílio".

Qualidade: Satisfação com as relações da rede (escala de 0-10 pontos).

4.5. Definição da amostra e procedimentos adotados na recolha e análise de dados qualitativos

A segunda técnica de recolha de dados empregue neste estudo foi a entrevista. Esta técnica, enquanto “*um processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado*” (Haguette, 1987, p. 86) surgiu nesta investigação com o objetivo de completar e aprofundar a compreensão dos resultados obtidos nas análises estatísticas. De entre as modalidades de entrevista, foi selecionada a semiestruturada.

4.5.1. Definição da amostra da abordagem qualitativa

As características inerentes à abordagem qualitativa não facilitam a definição de uma amostra *à priori* (Guerra, 2006) pois, neste tipo de abordagem, não existem fórmulas ou uma "regra de ouro" para a definição do número de indivíduos a entrevistar (Luborsky & Rubinstein, 1995).

Tendo em consideração que os principais resultados das análises quantitativas reforçaram a importância do papel da internet na vida dos mais velhos, pretendeu-se aprofundar o conhecimento sobre este fenómeno. No caso desta investigação em concreto, tendo em consideração o seu objetivo assim como a opção metodológica, seria desejável entrevistar os utilizadores da internet que responderam ao inquérito SHARE em Portugal, contudo, tal não foi possível devido a questões éticas e de confidencialidade inerentes ao projeto.

De forma a ultrapassar esse obstáculo foi estabelecida uma amostra intencional (não probabilística). Neste tipo de amostra, os indivíduos são selecionados de forma propositada por possuírem determinadas características pré-definidas que interessam ao estudo (Luborsky & Rubinstein, 1995) e os tamanhos amostrais podem ser fixados, ou não, antes da recolha de dados, uma vez que dependem dos recursos, bem como dos objetivos da investigação (Bernard, 2006; Mack, Woodsong, McQueen, Guest, & Namey, 2005).

Assim e tendo em consideração o objetivo da realização das entrevistas neste estudo, foram selecionados um conjunto de indivíduos com características similares às da amostra quantitativa, considerando para tal os seguintes critérios:

- Ter 50 ou mais anos de idade;
- Ser utilizador da internet;
- Procurou-se ainda um equilíbrio ao nível do género

Neste estudo, o número total de entrevistas realizadas teve em consideração o nível de saturação da informação empírica recolhida. O tratamento e a leitura das entrevistas, à medida que a investigação avançou, permitiu que a recolha terminasse quando se constatou que a sua continuidade não fazia emergir nova informação relevante (Charmaz, 2006). No total foram realizadas 35 entrevistas com a duração média de 35 minutos em cinco universidades seniores pertencentes ao distrito do Porto e de Braga, nomeadamente: Universidade Sénior de Vieira do Minho, Universidade Sénior de Penafiel (Adiscrep), Universidade Sénior de Marco de Canaveses, Universidade Sénior de Amarante, Universidade Sénior do Autodidacta de Lousada e Universidade Sénior de Ermesinde. O número de pessoas entrevistadas em cada universidade variou de acordo com a disponibilidade dos indivíduos.

4.5.2. Procedimentos adotados na recolha e análise de dados

Para chegar à população-alvo foram privilegiados os contactos com as Universidades seniores, por representarem instituições onde habitualmente decorrem cursos de informática dirigidos a indivíduos mais velhos e por serem frequentadas, tendencialmente, por um maior número de pessoas idosas a utilizar as TIC (Cattaneo, Malighetti, & Spinelli, 2016). Com vista a potencializar a heterogeneidade da amostra, através da inclusão de indivíduos mais jovens (entre os 50 e os 55 anos) e ativos no mercado de trabalho, foram contactados alguns centros de formação e bibliotecas do distrito de Braga, contudo, o contacto com os mesmos foi infrutífero por razões variadas.

As instituições selecionadas foram contactadas primeiramente por via eletrónica através de um email formal onde foram devidamente explicitados os objetivos do estudo e solicitada a divulgação do mesmo através da afixação de um cartaz nas respetivas instalações (Anexo II). Perante a ausência de resposta da maioria das instituições foi realizado um contacto pessoal, com nova solicitação de divulgação do estudo e pedida a afixação de um cartaz de apelo à colaboração. O contacto pessoal com as instituições foi realizado de forma faseada, consoante o agendamento das entrevistas.

As entrevistas decorreram de Novembro de 2016 a Fevereiro de 2017 e foram realizadas face-a-face, nas instalações das instituições que enquadravam os participantes. A grande maioria das entrevistas decorreu durante o período de aulas o que constituiu, por um lado uma vantagem, pois acabou por não implicar uma deslocação extra dos entrevistados à universidade sénior, mas por outro lado, levou a que os mesmos tivessem o tempo mais limitado para a entrevista.

O protocolo da entrevista incluía um consentimento informado (Anexo III) e um breve questionário sobre os dados sociodemográficos e sobre o percurso (em termos de utilização da tecnologia) bem como sobre os recursos informáticos dos entrevistados (Anexo IV). O guião de entrevista, que foi devidamente testado antes da realização das entrevistas, foi composto por três grandes grupos de questões: (i) Adoção e utilização da internet; (ii) Internet, relações sociais e QdV e (iii) Principais obstáculos à utilização da internet (Anexo V).

Relativamente ao tratamento dos dados, as entrevistas foram transcritas na íntegra e procedeu-se a algumas edições de texto de forma a evitar repetições ou erros gramaticais (Guerra, 2006). As respetivas transcrições e edições, sempre que possível, ocorreram no dia imediatamente após à sua realização.

Os dados das entrevistas foram analisados com base no suporte informático MaxQda. As entrevistas foram analisadas segundo a 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). O primeiro grande objetivo deste tipo de análise é o de organizar o conteúdo das mensagens em categorias. Nesta investigação foi adotada a categorização mista, combinando-se sistemas de categorias prévias com categorias que emergem dos dados (Amado, 2013).

4.6. A Legitimação (ii)

Nas investigações em que as abordagens quantitativas e qualitativas são combinadas, assegurar a validade é uma tarefa complexa (Onwuegbuzie & Johnson, 2006) e dificultada pela inexistência de uma unificação de critérios (Dellinger & Leech, 2007; Onwuegbuzie & Johnson, 2006).

De acordo com Dellinger & Leech (2007), o próprio conceito de validade ainda não foi claramente definido nos métodos mistos (Dellinger & Leech, 2007) e alguns autores têm mesmo proposto a sua substituição pelo conceito de “legitimação” por o considerarem neutro (Onwuegbuzie & Johnson, 2006), ou por “qualidade das inferências”, por estas serem realizadas em todas as investigações, independentemente da natureza das suas abordagens.

A falta de consensualidade é também sentida na eleição de critérios de validade. A este respeito, destaca-se o trabalho de Onwuegbuzie & Johnson (2006) que, baseados na literatura, desenvolveram e sintetizaram um conjunto de critérios com vista à legitimação deste tipo de abordagem:

Legitimação sequencial (Sequential legitimation): diz respeito à possibilidade das meta-inferências¹⁸ serem afetadas pela sequência das fases quantitativas e qualitativas. Assim, quando o desenho da investigação é sequencial, é necessário justificar essa sequência de forma a deixar claro que o sequenciamento em si não representa uma ameaça à legitimação e que os resultados e as interpretações não teriam sido diferentes se a ordem das fases fosse invertida.

Na presente investigação, em que o desenho sequencial foi adotado, assegurou-se o cumprimento da legitimação sequencial, uma vez que as abordagens serviram diferentes propósitos. Com efeito, os objetivos da investigação, bem como a amostra da segunda fase da pesquisa (qualitativa), foram baseados nos resultados e análises obtidas na primeira fase da investigação (quantitativa). Mas, enquanto a primeira fase serviu o propósito de descrição geral do fenómeno e de verificação da existência de relações entre as principais variáveis, numa perspetiva de comparação europeia baseada em amostras representativas da população de 50 e mais anos, a segunda fase visou o aprofundamento da compreensão do fenómeno em estudo, junto de um conjunto restrito de indivíduos. Assim, uma vez que os objetivos eram distintos, os resultados não teriam sido diferentes se a sequência das fases fosse alterada.

Legitimação da minimização dos pontos fracos (Weakness minimization legitimation): este tipo de legitimação diz respeito à possibilidade de um ponto fraco ou uma desvantagem de uma determinada abordagem poder ser contrabalançada com a força ou vantagem de uma outra. Os métodos mistos estão numa posição privilegiada para maximizar esta forma de legitimação uma vez que, neste tipo de abordagem, se privilegia a combinação de dois ou mais métodos. Contudo, cabe ao investigador avaliar em que medida a fraqueza de uma abordagem pode ser compensada com a força da outra.

Neste estudo, as principais fraquezas do inquérito por questionário, relacionadas quer com a ausência de informação, quer com a falta de aprofundamento da compreensão do fenómeno, foram compensadas pela realização de entrevistas semiestruturadas. Por outro lado, o inquérito por questionário permitiu uma análise de uma amostra representativa da população de vários países, possibilitando comparações internacionais e a análise do fenómeno em maior escala (numa perspetiva transversal e longitudinal), compensando dessa forma algumas das fraquezas da entrevista.

Legitimação da integração da amostra (Sample integration legitimation): este tipo de legitimação está relacionado com a amostra quantitativa e qualitativa bem como com a

¹⁸ Entendidas por Teddliee Tashakkori (2003) com a combinação de conjuntos de inferências.

qualidade das inferências, sendo relevante apenas quando se pretendem generalizações estatísticas.

As generalizações estatísticas a partir deste tipo de abordagem podem ser problemáticas, a não ser que os mesmos indivíduos estejam envolvidos em ambas as abordagens pois, se a amostra de uma das fases não for representativa (comparativamente à outra fase), do ponto de vista estatístico, a capacidade de generalização das inferências finais pode ser colocada em causa. Assim, no caso particular desta investigação, não se procede a generalizações estatísticas dos resultados obtidos na fase qualitativa, uma vez que se recorreu a amostras distintas, pelos motivos explicitados anteriormente.

Legitimação da conversão (Conversion legitimation): designa a medida em que as técnicas de conversão de dados (conversão de dados quantitativos em dados qualitativos ou vice-versa) originam dados interpretáveis. Um exemplo dessas técnicas é a contagem de observações ou de frequências (caso da conversão de dados qualitativos em quantitativos). Nesta investigação não foram utilizadas técnicas de conversão.

Legitimação interna-externa (Inside-outside legitimation): este tipo de legitimação está relacionado com o grau em que o investigador é capaz de analisar e apresentar com precisão os dados e as conclusões. Para se garantir esta legitimação, os autores sugerem o recurso a análises por pares, isto é, a análise das interpretações por outros investigadores tanto externos, como da própria equipa de investigação. Para além disso, sugerem, sempre que possível, a apresentação dos principais dados e inferências a alguns dos participantes no estudo.

Segundo este critério, o investigador deve procurar a legitimação interna e externa (inside-outside) para a parte qualitativa e quantitativa bem como para a integração das abordagens.

Neste estudo, procurou-se que os principais resultados fossem divulgados em congressos científicos e publicados em revistas da especialidade, sempre que possível. Para além disso, foram apresentados e debatidos alguns resultados com entrevistados de uma das universidades seniores, através de um seminário que decorreu no dia 17 de Janeiro de 2017.

Legitimação da comensurabilidade (Commensurability legitimation): para responder a este tipo de legitimação, o investigador deve ser capaz de se adaptar e mover-se constantemente entre o quantitativo e o qualitativo. De acordo com os autores, tal é possível através de um processo cognitivo interativo que acaba por criar um terceiro ponto de vista, que vai para além do qualitativo ou quantitativo puro, oferecendo uma proposta com base em ambas as abordagens.

Nesta investigação privilegiou-se sempre a interação entre a abordagem quantitativa e qualitativa na tentativa de criação de um ponto de análise e interpretação que ultrapassasse as tradicionais margens criadas em estudos que opõem o quantitativo ao qualitativo.

Legitimação da combinação de paradigmas (Paradigmatic mixing legitimation): este tipo de legitimação está relacionado com a fragilidade da combinação da abordagem quantitativa e qualitativa, pois é difícil conciliar dualismos epistemológicos, ontológicos, axiológicos, metodológicos e teóricos.

De modo a facilitar esta combinação, tal como sugerido pelos autores, utilizaram-se ambos os pontos de vista (qualitativos e quantitativos) de forma contínua e moderada sem dar lugar a dualismos, reconhecendo as particularidades de cada abordagem mas potenciando simultaneamente a sua complementaridade.

Legitimação política (Political legitimation): esta legitimação constitui um dos grandes desafios nas abordagens por métodos mistos devido à existência de tensões resultantes da combinação quantitativa e qualitativa. Estas tensões incluem conflitos ideológicos e refletem as diferenças de perspetivas bem como as contradições que surgem quando os resultados quantitativos e qualitativos são comparados e contrastados. Este tipo de legitimação também incluiu a dificuldade do investigador em conseguir valorizar de igual modo e de forma integrada os resultados das abordagens.

Neste estudo, por se defender o pluralismo de perspetivas foi desenvolvido um esforço para que as duas perspetivas fossem valorizadas, uma vez que ambas contribuíram de forma impar para a investigação respondendo a importantes e diferentes objetivos, servindo assim para completar os resultados e aprofundar a compreensão do fenómeno em estudo.

Legitimação de múltiplas validades (Multiple validities legitimation): este tipo de legitimação, importante na maioria das investigações mistas, refere-se à legitimação das componentes quantitativas e qualitativas através da utilização de tipos de validade quantitativa, qualitativa e mista, para que o estudo se destaque pelas suas múltiplas “validades” e consequentemente pela qualidade das suas inferências.

Neste estudo, para além dos critérios de legitimação mista já enunciados, serão incluídas as principais componentes relativas à validade e legitimação da abordagem quantitativa e qualitativa.

4.6.1. Legitimação de múltiplas validades: a abordagem quantitativa

As componentes de validade relativas ao inquérito SHARE da vaga 4 e da vaga 6 foram asseguradas pelo projeto e encontram-se descritas nos manuais de metodologia (Malter & Axel Börsch-Supan, 2017; Malter & Börsch-supan, 2013).

Na abordagem quantitativa é também muito importante a validade e a fiabilidade das variáveis, sobretudo da varável dependente que, no caso desta investigação, é o CASP-12. A validade assim como a fiabilidade desta medida foi verificada em estudos anteriores (Hyde et al., 2003; Knesebeck et al., 2005; Wiggins, Netuveli, Hyde, Higgs, & Blane, 2008) e nesta investigação pela análise da consistência interna através do teste alfa de Cronbach (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2006). Na vaga 4 o alfa de Cronbach variou entre ,719 em Portugal e ,807 na Estónia e na vaga 6 entre ,789 em Portugal e ,800 na Eslovénia (Anexo VI).

As questões de validade encontram-se ainda relacionadas com os procedimentos estatísticos (Dellinger & Leech, 2007), mais precisamente com o cumprimento dos pressupostos das análises realizadas. Com efeito, neste estudo foi dada especial atenção ao cumprimento dos pressupostos da regressão linear por ser uma análise central do estudo. O modelo de regressão linear, do tipo i, pressupõe que as variáveis independentes sejam ortogonais ou quasi-ortogonais, isto é, que não estejam correlacionadas ou apenas apresentem correlações fracas (Marôco, 2014). A validade deste modelo para objetivos de estimação e de inferência depende também do cumprimento de um conjunto de pressupostos relacionados com os erros ou resíduos da regressão. A análise clássica da regressão assume a normalidade, a independência e homocedasticidade dos resíduos como pressupostos fundamentais para a sua validade (Jarque & Bera, 1980). Para além destes pressupostos a literatura tem colocado em destaque a importância do cumprimento do pressuposto da linearidade e da multicolinearidade (Marôco, 2014; Williams, Grajales, & Kurkiewicz, 2013).

A Normalidade: este pressuposto pode ser verificado através de um gráfico, *normal probability plot* dos “standardized residual” que tenha como eixo das abcissas a probabilidade observada acumulada dos erros e no eixo das ordenadas a probabilidade acumulada que se observaria se os erros apresentassem distribuição normal (Marôco, 2014). A maioria dos pontos deve estar mais ou menos em cima da diagonal para que se possa concluir a existência de uma distribuição normal (Anexo VII). Para se aferir o cumprimento do pressuposto da normalidade, alguns autores apontam também para a utilidade de apresentação de histogramas (Anexo VIII) e da realização do teste Kolmogorov- Smirnov (K-S) (Marôco, 2014; Osborne & Waters, 2002),

também sobre a variável “standardized residual” (Anexo IX) (Marôco, 2014; Pestana & Gageiro, 2005). Neste ultimo teste apenas Portugal cumpre o requisito de normalidade, contudo, de acordo com o Teorema do Limite Central as amostras de grandes dimensões (como são as desta investigação) tendem para a normalidade. Para Marôco (2014), “*os métodos paramétricos são robustos à violação do pressuposto da normalidade desde que as distribuições não sejam extremamente enviesadas ou achatadas e que as dimensões da amostra não sejam extremamente pequenas*” (Marôco, 2014, p. 189). Assim, para aferir a normalidade dos erros, são também importantes os valores do coeficiente da curtose (*kurtose*) e da assimetria (*skewness*) (Casson & Farmer, 2014; Kilne, 2011; Razali & Wah, 2011). Para que uma distribuição seja normal, os valores da *kurtose* e da assimetria devem ser próximos de 0, sendo que sempre que se verificarem valores absolutos superiores a 1 pode-se concluir que a distribuição não é normal (Marôco, 2014). No caso deste estudo, também se cumpriu este pressuposto (Anexo X).

A Independência: O teste de Durbin-Watson permite analisar a independência dos resíduos, sendo que o valor deste teste deve ser próximo de 2 para que se possa concluir sobre a inexistência de correlação entre os resíduos (Marôco, 2014; Pestana & Gageiro, 2005). Nas análises realizadas o pressuposto foi cumprido, variando o valor entre 1,822 na Hungria e 1,856 na Eslovénia (Anexo XI).

A Homocedasticidade: Segundo Pestana e Gageiro (2005), o pressuposto da existência de homocedasticidade dos resíduos pode ser verificado graficamente através de um scatterplot ilustrativo da relação dos resíduos estandardizados versus valor previsto estandardizado (Pestana & Gageiro, 2005) (Anexo XII). Neste estudo, os resíduos não parecem exibir tendências crescentes ou decrescentes, tendendo a distribuir-se aleatoriamente em torno de zero.

A Linearidade: A análise do pressuposto da linearidade pode ser realizada através da representação gráfica dos resíduos através de scatterplots incluindo os resíduos estandardizados versus valores previstos (Osborne & Waters, 2002). Nas análises realizadas, novamente os resíduos parece distribuírem-se de forma mais ou menos aleatória em torno de zero (Anexo XIII).

A Multicolineriedade¹⁹: ocorre quando as variáveis independentes estão fortemente relacionadas entre si (Marôco, 2014). Embora não exista consensualidade sobre o valor limite da correlação entre as variáveis independentes, a partir do qual se possa prever obstáculos para a estimação do modelo, segundo alguns autores, as correlações superiores a 0,75 (Marôco, 2014) e, para outros, superiores 0,85 podem ser problemáticas ao nível da multicolineriedade (Kilne,

¹⁹ O termo colineriedade também é utilizado para fazer referência a este fenómeno (Belsley, Kuh, & Welsch, 1980)

2011). Existem várias formas de se verificar a existência de multicolineariedade. Uma das mais frequentes é através da análise do “factor de inflação da variável”²⁰ (VIF). De uma forma geral os valores desta estatística superior a 10 indicam a existência de multicolineariedade problemática (Chatterjee & Yilmaz, 1992; Kilne, 2011; Marôco, 2014). Neste estudo, os valores do VIF não foram problemáticos (Anexo XIV). Também a estatística “tolerância”, fornece importantes informações sobre este pressuposto. No caso desta última, valores inferiores a 0,10 podem ser problemáticos (Kilne, 2011). Mais uma vez, as análises realizadas cumpriram este pressuposto (Anexo XIV).

Para além dos critérios enunciados, alguns autores consideram como outro importante aspecto a considerar na realização de análises multivariadas, o número de variáveis a contemplar na análise. Tabachnick e Fidell (2007) sugerem a utilização da seguinte regra: $N \geq 50 + 8m$ (em que “m” representa o número de variáveis independentes) (Tabachnick & Fidell, 2007, p. 123). Tendo em conta que o modelo é constituído por 15 variáveis independentes, este pressuposto também foi verificado e cumprido.

Apenas são apresentados os pressupostos da primeira regressão linear, cujo objetivo foi o de identificar as principais determinantes da QdV dos mais velhos, embora os mesmos tenham sido verificados em todas as análises deste tipo.

Nas análises estatísticas de moderação (na perspetiva transversal) optou-se por se centrar as variáveis, seguindo a sugestão de alguns autores, segundo os quais a análise deve ser feita com variáveis centradas, uma vez que o termo de interação tende a ser multicolinear com as restantes variáveis independentes. Neste processo, a variância não é afetada mas as suas médias passam a zero (Marôco, 2014). Contudo esta não é uma questão unânime na literatura e, segundo Echambadi & Hess (2007), a centralização média não altera o problema da multicolineariedade na regressão, uma vez que ambos os modelos são matematicamente equivalentes e a centralização média não fornece necessariamente uma melhor interpretação dos dados mas apenas uma interpretação diferente (Echambadi & Hess, 2007).

Nas análises longitudinais, foram utilizados os Modelos Mistos Lineares que se caracterizam por uma grande flexibilidade. Ao contrário do que acontece com a Regressão Linear, estes modelos permitem que as observações sobre a variável dependente tenham covariância diferente de zero. Este tipo de modelo tem várias vantagens, de entre as quais, se destaca a

²⁰ Variance Inflation factor

possibilidade de incluir efeitos aleatórios permitindo perceber a variância aleatória entre indivíduos num conjunto de dados longitudinais (West, 2009).

4.6.2. Legitimação de múltiplas validades: a abordagem qualitativa

Para Kirk & Miller (1986), a validade (validity) e a fiabilidade (reliability)²¹ constituem as duas dimensões mais importantes no rigor da investigação qualitativa (Kirk & Miller, 1986).

A validade é um ponto-chave na pesquisa qualitativa (Creswell, 2007) e as manifestações mais frequentes da sua ausência tendem a estar relacionadas com a quantidade ou diversidade insuficiente de “provas”, com os problemas de interpretação dos dados, com a insuficiência de dados divergentes assim como com as fragilidades na análise e interpretação dos dados (Lessard-Hébert, Goyette, & Boutin, 2012).

De acordo com Creswell (2007) existem diversas estratégias, para avaliar a exatidão e o rigor dos dados. Este autor sugere que cada investigação integre uma ou mais das seguintes estratégias: triangulação de fontes de informação; apresentação e confronto dos resultados finais com os participantes; descrição rica e densa dos resultados; esclarecimento da influência do investigador; apresentação de informações negativas ou discrepantes; prolongamento do tempo no campo; revisão por pares e revisão por elementos externos ao projeto (Creswell, 2007). Estas estratégias são congruentes com as recomendadas por outros autores (Lessard-Hébert et al., 2012; Onwuegbuzie & Leech, 2007).

Neste estudo, com vista à salvaguarda da validade das análises qualitativas, foram adotadas algumas estratégias de acordo com o sugerido pela literatura. Com efeito, uma das estratégias primárias consistiu na realização de uma descrição detalhada na transmissão dos resultados, proporcional ao objetivo e carácter da investigação. Neste estudo, foi sempre reconhecida a existência de subjetividade por parte do investigador (Flick, 2004), bem como a sua centralidade no processo de legitimação da investigação (Onwuegbuzie & Johnson, 2006), uma vez que desempenha um papel fundamental na validade e fiabilidade das abordagens, podendo a sua incapacidade de resposta constituir uma das maiores ameaças à validade (Morse, Barrett, Mayan, Olson, & Spiers, 2002).

A apresentação de informações discrepantes foi sempre considerada na investigação embora dependesse fortemente dos dados recolhidos. Por fim, alguns dos resultados foram apresentados aos participantes (como já anteriormente mencionado) e procurou-se submeter,

²¹ O uso e a tradução do termo “*reliability*” não é unânime, sendo este traduzido como na literatura como fidelidade, fiabilidade e ainda como confiabilidade.

sempre que possível, os resultados à revisão de pares, através de publicações e comunicações em congressos.

O segundo grande ponto da legitimação da abordagem qualitativa, a fiabilidade, depende sobretudo da descrição explícita do processo de investigação (Kirk & Miller, 1986), estando por isso relacionada com a possibilidade de replicabilidade dos processos e resultados (Leung, 2015). Para a existência de fiabilidade é fundamental a explicitação de todas as fases da investigação, com especial realce para a fase de recolha de dados (Lessard-Hébert et al., 2012).

De forma a garantir a fiabilidade, na literatura são frequentemente recomendadas estratégias que passam pela documentação detalhada das decisões que foram tomadas ao longo de toda a investigação; pela criação de códigos específicos para os dados; pela utilização de softwares que podem facilitar a numeração das transcrições linha a linha e outras técnicas que passam pelo rigor da gravação da entrevista assim como pelo rigor das transcrições realizadas. Alguns autores sugerem a contemplação de aspetos não-verbais como as hesitações, silêncios ou pausas (Roberts, 2006) pois podem ser muito úteis na fase de interpretação dos dados.

Nesta investigação, os dados foram devidamente codificados e tratados num software (MaxQda). A transcrição das entrevistas, gravadas em áudio, foi realizada de forma rigorosa pouco tempo depois da sua realização e na sua íntegra. Tal como sugerido por alguns autores (Guerra, 2006) durante a gravação da entrevista foram ainda tomadas algumas notas (que incluíram pormenores relativos ao comportamento não-verbal) que foram tidas em conta, sempre que necessário para a interpretação dos dados.

Por fim, a legitimação da abordagem qualitativa está também relacionada com questões de ordem social (Lessard-Hébert et al., 2012). De acordo com a *Social Research Association*, a existência de um consentimento informado é um procedimento capaz de salvaguardar, até um determinado ponto, que os indivíduos entrevistados entendam o que se pretende e os limites da sua participação em cada estudo. Assim, e embora o princípio do consentimento informado seja vago, pois depende do entendimento e interpretação de cada indivíduo, todos os estudos que envolvem seres humanos devem sempre que possível apresentar um consentimento informado (Social Research Association, 2003). Nesta investigação, antes da realização das entrevistas, foi sempre apresentado um consentimento informado escrito onde estavam explicitados os objetivos do estudo bem como o pedido de autorização para gravação da entrevista (Anexo III). Para além do consentimento informado escrito, foram sempre explicitados os objetivos do estudo e solicitada a autorização para a gravação da entrevista verbalmente.

Para garantia do anonimato foram atribuídos nomes fictícios de forma aleatória a todos os entrevistados que participaram neste estudo.

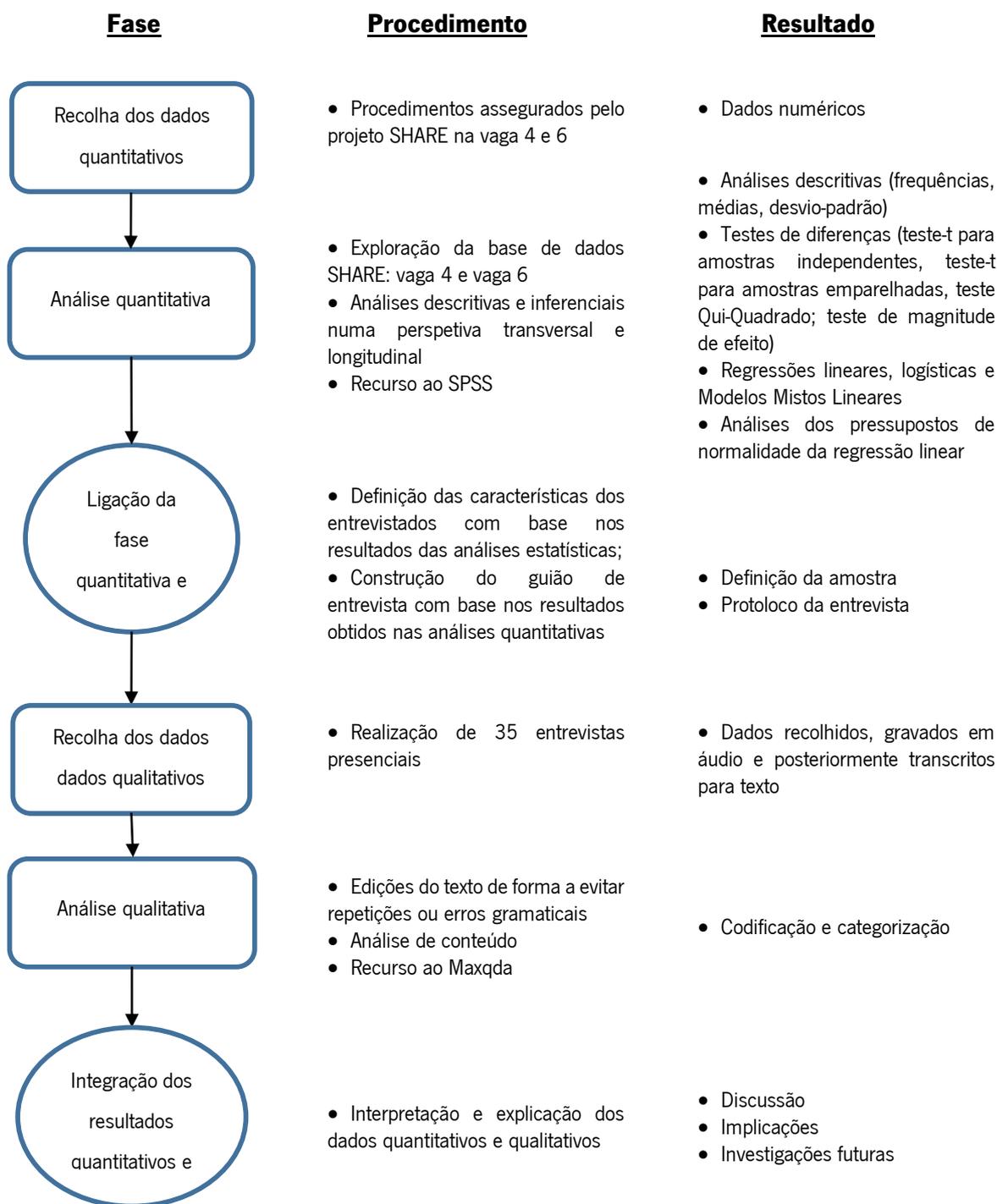
4.7. A Integração (iii)

As componentes quantitativas e qualitativas podem ser consideradas "integradas" na medida em que as abordagens são explicitamente ligadas entre si num único estudo, são mutuamente esclarecedoras e apresentam como última finalidade a produção de resultados maiores do que a simples soma das partes (Woolley, 2009). A integração referida, tende a ocorrer, na maioria das investigações, durante a análise e discussão dos resultados (Flick, 2004).

Nesta investigação, a integração começou numa fase intermédia, uma vez que os dados recolhidos e analisados na primeira fase do estudo (quantitativa) foram usados para informar a segunda fase da investigação (qualitativa) (Ivankova, Creswell, & Stick, 2006; Onwuegbuzie & Johnson, 2006). A contemplação de um conjunto de critérios unificados relativos à validação do trabalho por métodos mistos também contribuiu para a integração. Por fim, e tal como acontece na maioria dos estudos que contemplam abordagens por métodos mistos, os dados foram integrados na fase de interpretação dos resultados.

Para Ivankova, Creswell, & Stick (2006), a existência de várias fases na investigação pode constituir uma dificuldade na compreensão do processo de investigação enquanto um todo. Por este motivo, os autores salientaram a importância de uma representação gráfica em que seja explícita a sequência da recolha de dados, a prioridade dada a cada método bem como a integração das abordagens no estudo. A importância e a incorporação de um modelo visual dos procedimentos foi também salientada por vários outros autores (Bergman, 2011; Creswell, 2007; Woolley, 2009). Com efeito, tendo em consideração as recomendações de Ivankova, Creswell, & Stick (2006), foi criada uma representação visual dos procedimentos de investigação com um desenho explicativo sequencial (Figura 3).

Figura 3. Representação visual do desenho explicativo sequencial do estudo



Fonte: Ivankova, Creswell, & Stick (2006)

PARTE II. INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA: RESULTADOS E CONCLUSÕES

CAPÍTULO 5. A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA, AS REDES DE CONFIDENTES E A INTERNET SOB UM PRISMA QUANTITATIVO

Neste capítulo, apresentam-se os resultados empíricos das análises quantitativas, visando sobretudo identificar os principais preditores da QdV (destacando a importância das redes de confidentes e da internet) dos indivíduos mais velhos e analisar o papel da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV segundo uma perspetiva transversal e longitudinal.

Para cumprir esses objetivos, numa primeira fase, caracterizou-se a amostra em estudo bem como as principais variáveis de interesse da investigação, ou seja, as redes de confidentes e a utilização da internet pelos adultos de 50 e mais anos, desenvolvendo-se uma análise comparativa a nível europeu. Foram também analisadas as principais características do grupo dos utilizadores e não utilizadores da internet. Para além disso, foram identificadas as principais determinantes para a utilização da tecnologia, através de uma análise de regressão logística binária, com recurso ao método *Enter*, para cada um dos países que aderiram ao projeto SHARE na vaga 4.

De seguida procedeu-se à realização de uma regressão linear por país, com vista à identificação e análise das principais determinantes da QdV dos europeus. Ainda numa perspetiva transversal, foi testado o papel moderador da internet (com base nos pressupostos da regressão linear) na relação entre as redes e a QdV. Num momento posterior, com o objetivo de analisar as mesmas relações (referidas anteriormente) mas numa perspetiva longitudinal, ou seja, mediante o efeito do tempo e da correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo, foram realizadas análises longitudinais utilizando-se um modelo de efeitos mistos, com efeito aleatório ao nível individual, através dos “Modelos Mistos Lineares” do software SPSS.

5.1. Análise transversal

5.1.1. Análises descritiva

5.1.1.1. Caracterização da amostra em termos sociodemográficos, económicos e de saúde

A amostra do estudo transversal é constituída por indivíduos de 50 e mais anos, residentes em Portugal, Estónia, Hungria e Eslovénia, que participaram na vaga 4 (2010-2011) do projeto SHARE.

Nesta investigação, tal como se pode verificar na Tabela 2, a idade dos participantes variou entre os 66,03 anos ($dp=10,320$) em Portugal e os 65,22 anos ($dp=10,24$) na Eslovénia sendo

maioritariamente composta por indivíduos do sexo feminino e por participantes que declararam ter um cônjuge ou um companheiro.

A média de anos de escolaridade variou de forma notória entre o Sul e o Leste da Europa. Com efeito, Portugal foi o país em que se registaram menores níveis de escolaridade, tendo em média os indivíduos declarado 5,78 anos (dp=4,049) de escolaridade. Por outro lado, na Estónia foi registado o número médio de anos de escolaridade mais elevado, tendo os indivíduos frequentado o ensino, em média 11,50 anos (dp=3,526). Relativamente à situação financeira, a existência de uma perceção negativa sobre as finanças caracterizou a maioria dos indivíduos em todos os países.

Na esfera da saúde, ao nível mental, nos quatros países analisados, a maioria da população foi caracterizada pela ausência de sintomas depressivos significativos segundo a escala EURO-D, pela ausência de limitações na realização de atividades diárias (ABVD) e pela ausência de limitações na realização de atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Por outro lado, uma considerável percentagem da amostra declarou ter duas ou mais doenças crónicas em Portugal (49,4%), na Estónia (55,7%), na Hungria (61%) e na Eslovénia (42,6%).

Tabela 2. Características sociodemográficas, económicas e de saúde dos europeus de 50+ anos

	Portugal		Estónia		Hungria		Eslovénia	
	% (N)	Média (dp)	% (N)	Média (dp)	% (N)	Média (dp)	% (N)	Média (dp)
Características sociodemográficas e económicas								
Idade		66,03 (10,320)		65,67 (10,339)		65,55 (9,989)		65,22 (10,244)
Feminino	55,3% (1127)		61,6% (3989)		58,4% (1686)		54,5% (1522)	
Com conjugue	77,3% (1595)		51,9% (4259)		57,8% (2092)		64% (2036)	
Anos de escolaridade		5,78 (4,049)		11,50 (3,526)		10,26 (3,054)		10,33 (3,656)
Situação financeira positiva	44,7% (717)		47,1% (3338)		13% (419)		37,2% (1039)	
Saúde								
Sintomas depressivos	36,4% (777)		41,9% (2621)		41,1% (1113)		26% (680)	
1+ Limitações ABVD	16,1% (341)		16,5% (1135)		14,4% (397)		9,9% (278)	
1+ Limitações AIVD	19,3% (431)		24,4% (1544)		30,8% (840)		17,4% (466)	
2+ Doenças crónicas	49,4% (1097)		55,7% (3865)		61% (1779)		42,6% (1169)	

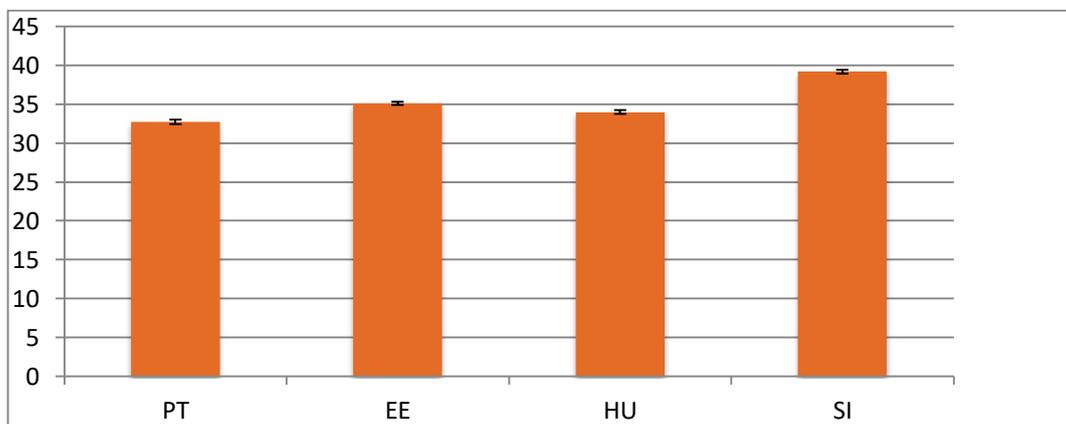
Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados ponderados

N Portugal=2007; N Estónia=6710; N Hungria=3002; N Eslovénia =2716

Relativamente à QdV, que constituiu uma das principais variáveis de interesse nesta investigação, tal como se pode verificar na Figura 4, em Portugal registaram-se os valores médios

mais baixos ($M=32,75$; $dp=4,871$), seguindo-se a Hungria ($M=34,00$; $dp=6,806$), a Estónia ($M=35,13$; $dp=6,748$) e por fim, com os valores mais elevados de QdV, a Eslovénia ($M=39,20$; $dp=5,890$).

Figura 4. Qualidade de vida média por país, vaga 4 (%)



Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados ponderados
N Portugal = 1270 N Estónia=6026; N Hungria= 2917; N Eslovénia= 2592

5.1.1.2. As redes de confidentes dos adultos dos europeus de 50+ anos: análises descritivas

Na Tabela 3, podem ser observadas as características das redes de confidentes da amostra em estudo. A dimensão média das redes variou entre os 2,56 ($dp=1,497$) confidentes na Hungria e os 1,73 ($dp=1,347$) na Eslovénia, verificando-se assim uma congruência com as dimensões da rede de confidentes encontradas noutras investigações sobre adultos mais velhos na Europa (Litwin et al., 2014).

A forte presença de familiares, contrastante com o baixo número de amigos (inferior a 1), constituiu uma das principais características das redes em todos os países. Da mesma forma, as redes tendem a ser marcadas por níveis de proximidade emocional elevados, pela forte frequência de contacto e pela proximidade geográfica entre a rede e os adultos europeus de 50 e mais anos.

Quanto às características qualitativas da rede de confidentes - neste estudo avaliadas pelo grau de satisfação com as relações na rede - em média os europeus declaram-se satisfeitos com a relação estabelecida com a sua rede, oscilando o grau de satisfação entre os 8,87 ($dp=1,847$) na Hungria e os 8,68 ($dp=1,690$) na Estónia.

Tabela 3. Características das redes de confidentes por país, vaga 4

	Portugal	Estónia	Hungria	Eslovénia
	Média (dp)	Média (dp)	Média (dp)	Média (dp)
Estrutura				
Dimensão, média (0-7)	2,17 (1,429)	2,30 (1,487)	2,56 (1,497)	1,73 (1,347)
Número de familiares, média	1,99 (1,348)	1,83 (1,244)	2,33 (1,402)	1,45 (1,048)
Número de amigos, média	,18 (0,499)	0,39 (0,742)	0,19 (,507)	0,31 (0,747)
Proximidade emocional, média (1-4)	3,49 (0,635)	2,89 (0,558)	3,51 (0,593)	3,12 (0,603)
Frequência de contactos, média (1-7)	6,63(0,584)	6,06 (0,968)	6,39 (0,828)	6,48 (0,877)
Distância geográfica da rede, média (1-8)	2,638 (1,55)	3,46 (1,70)	2,937(1,428)	2,43 (1,488)
Qualidade				
Satisfação média (0-10)	8,80 (1,482)	8,68 (1,690)	8,87 (1,847)	8,76(1,560)

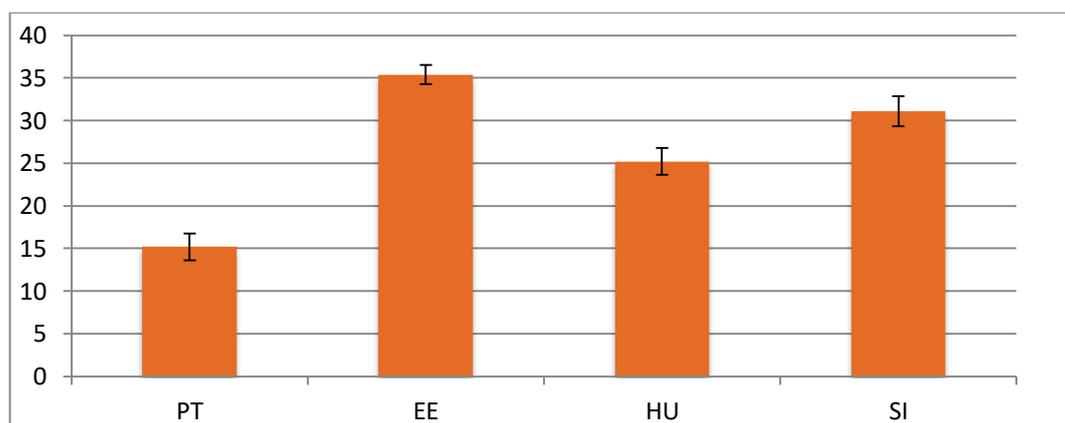
Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados ponderados

N Portugal= 2007; N Estónia=6710; N Hungria=3002; N Eslovénia =2716

5.1.1.3. A utilização da internet pelos adultos de 50+ anos na Europa: análises descritivas

Relativamente à utilização da internet na vaga 4, os adultos de 50 e mais anos que utilizam a tecnologia são um grupo minoritário (Figura 5). Portugal demarca-se dos restantes países europeus por ser aquele em que os adultos mais velhos menos recorrem à internet (apenas 15,2% dos inquiridos utilizam esta tecnologia). A Hungria é o país que mais se aproxima de Portugal ainda que apresentando taxas de utilização da internet claramente superiores (25,2%). A Estónia e a Eslovénia contam com as maiores proporções de utilizadores da internet: 35,4% e 31,1% dos indivíduos de 50 e mais anos, respetivamente.

Figura 5. Utilizadores da internet por país, vaga 4 (%)



Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados ponderados

N Portugal = 1972 (Utilizadores=406; Não Utilizadores=1566); N Estónia= 6667 (Utilizadores=2250; Não Utilizadores=4417); N Hungria= 2956 (Utilizadores=823; Não Utilizadores=2133); N Eslovénia= 2689 (Utilizadores=806; Não Utilizadores=1883)

Na Tabela 4 são apresentadas as análises descritivas relativas às características sociodemográficas, económicas e de saúde dos utilizadores da internet e dos seus pares que não utilizam esta tecnologia. Tal como se pode observar os dois grupos (utilizadores e não utilizadores de internet) apresentam idades estatisticamente distintas em todos os países analisados, sendo os utilizadores da internet mais jovens do que os não utilizadores (dimensão de efeito média em Portugal e nos restantes países entre média a elevada).

Em Portugal e na Eslovénia o grupo dos utilizadores é sobretudo composto por elementos do sexo masculino. Por outro lado, na Estónia e na Hungria o grupo dos utilizadores da tecnologia é predominantemente constituído por elementos do sexo feminino. Contudo, é de notar que a dimensão do efeito é pequena em todos os contextos.

Em todos os países, o grupo dos utilizadores da tecnologia é maioritariamente formado por indivíduos casados ou com cônjuge (mas novamente a dimensão do efeito é pequena).

Relativamente à escolaridade verifica-se que os utilizadores da internet têm, em média, um número superior de anos de escolaridade (com dimensão do efeito entre elevada a muito elevada em Portugal e na Eslovénia, e com dimensão do efeito entre média a elevada na Estónia e na Hungria). Os utilizadores também mencionam uma situação financeira mais favorável, conseguindo em maior percentagem fazer face às despesas mensais sem dificuldades significativas (dimensão do efeito entre pequena a média em Portugal e nos restantes países pequena).

O grupo dos utilizadores da internet demarcou-se ainda positivamente do grupo dos não utilizadores no que respeita à saúde mental e física. Este grupo apresentou menos sintomas depressivos (dimensão do efeito pequena), menos limitações na realização das atividades diárias (dimensão do efeito pequena), menor número de limitações na realização de atividades instrumentais (dimensão do efeito entre pequena a média na Estónia e Hungria e dimensão do efeito pequena nos restantes países) e também menos doenças crónicas (dimensão do efeito pequena).

Tabela 4. Características sociodemográficas, económicas e de saúde dos utilizadores e não utilizadores da internet, por país

	Portugal				Estónia				Hungria				Eslovénia			
	U	N. U	χ^2/t	Cohen's d /Phi	U	N. U	χ^2/t	Cohen's d /Phi	U	N. U	χ^2/t	Cohen's d /Phi	U	N. U	χ^2/t	Cohen's d /Phi
Características sociodemográficas e económicas																
Idade, média (dp)	60,24 (8,688)	66,96 (10,135)	11,581 ***	,645	59,45 (6,956)	69,03 (10,271)	43,834***	,135	59,5 (6,628)	67,46 (10,060)	25,206***	,1035	58,64 (6,476)	68,08 (10,247)	27,673***	,1165
Feminino	35,3%	58,9%	20,011 ***	-,101	59,5%	62,7%	,665	-,010	53,3%	60,1%	4,572*	-,039	45,8%	58,5%	19,915 ***	-,086
Com conjugue	87,6%	75,6%	5,742*	,054	63,7%	45,4%	152,704***	,151	74,3%	52,6%	51,255***	,132	77,5%	58,0%	61,982***	,152
Anos de escolaridade, média (dp)	11,21 (4,978)	4,83 (2,952)	-24,568***	-1,372	13,67 (2,994)	10,33 (3,212)	-41,739 ***	-1,082	12,49 (2,696)	9,54 (2,779)	-23,865***	-,980	12,93 (2,858)	9,17 (3,363)	-29,821***	-1,257
Situação financeira positiva	62,4%	41,7%	106,944 ***	,233	56,9%	41,8%	135,402 ***	,143	23,9%	9,2%	60,684***	,144	47,0%	32,8%	4305,6%	,152
Saúde																
Ter sintomas depressivos (≥ 4)	22,1%	39,0%	46,383***	-,155	33,6%	46,3%	103,206***	-,127	24,8%	46,6%	93,925***	-,179	16,8%	30,0%	52,504***	-,141
1+ limitações ABVD	80,4%	17,1%	33,678***	-,131	8,2%	20,7%	182,407***	-,166	4,9%	17,1%	60,447***	-,143	4,4%	12,3%	34,740***	-,114
1+ Limitações AIVD	7,9%	21,1%	61,674***	-,177	9,0%	29,5%	349,431***	-,229	14,0%	35,7%	138,788***	-,217	6,3%	22,1%	94,799***	-,188
2+ Doenças crónicas	38,2%	51,2%	25,877***	-,115	42,0%	63,1%	259,866***	-,197	47,3%	65,3%	75,438***	-,160	32,80%	46,7%	49,354***	-,135

*p <,05; **p <,01; ***p <,001

U= utilizadores; NU= Não utilizadores

Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1

N não ponderado. N Portugal (utilizadores=406; não utilizadores= 1566); N Estónia (utilizadores=2250; não utilizadores= 4417); N Hungria (utilizadores=823; não utilizadores= 2133 N Eslovénia (utilizadores=806; não utilizadores =1183)

5.1.1.4. As redes de confidentes dos utilizadores e dos não utilizadores da internet: análises descritivas

Na Tabela 5, podem observar-se as características das redes de confidentes de acordo com a utilização da tecnologia.

Os utilizadores da internet tendem a apresentar dimensões de rede superiores aos seus homólogos não utilizadores da tecnologia em todos os países analisados. Mais especificamente em Portugal os utilizadores da internet apresentam redes de dimensão média de 2,25 (dp=1,46) confidentes e os não utilizadores de 2,18 (dp=1,41). A mesma tendência é seguida pelos países de Leste (contudo, a dimensão do efeito é em todos os casos, pequena).

Em Portugal, o grupo dos não utilizadores da internet tende a apresentar ligeiramente mais familiares na rede do que o dos utilizadores (M utilizadores 1,98, dp=1,22; M não utilizadores= 1,99; dp=1,36). Nos países de Leste a tendência inverte-se e é o grupo dos utilizadores da tecnologia que conta com maior número de confidentes familiares (novamente com dimensão do efeito pequena).

Ainda ao nível da composição da rede, relativamente à presença de amigos, embora rara em ambos os grupos, tende a ser mais frequente na rede dos utilizadores da tecnologia. Em Portugal os utilizadores da internet incluem nas suas redes em média ,315 (dp=,699) confidentes amigos, enquanto que os não utilizadores apenas ,155 (dp=,448). Também na Estónia, Hungria e Eslovénia o grupo dos utilizadores conta com maior número médio de amigos na rede (dimensão do efeito média na Eslovénia e pequena nos restantes países).

Relativamente aos modos de interação, na Estónia, o grupo dos não utilizadores tende a declarar níveis de proximidade emocional na rede mais elevados do que o grupo dos utilizadores da internet. A tendência inverte-se na Hungria e na Eslovénia, registando-se maior proximidade emocional nas redes dos utilizadores da tecnologia (dimensão do efeito pequena). Em Portugal não se registaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

A frequência média de contacto na Estónia e na Hungria é mais elevada na rede dos utilizadores da internet do que na dos não utilizadores (embora com dimensão do efeito pequena). Em Portugal e na Eslovénia não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

Em Portugal e na Estónia o grupo dos utilizadores da internet tende a apresentar redes mais distantes geograficamente do que os seus pares não utilizadores (novamente dimensão do efeito pequena). Na Hungria e na Eslovénia não se registaram diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, os utilizadores da tecnologia declararam-se mais satisfeitos com o desempenho da sua rede de confidentes comparativamente aos não utilizadores nos países do Leste (dimensão de efeito pequena). Em Portugal, mais uma vez, não se registaram diferenças entre os grupos.

Assim de um modo geral, nos países analisados, os utilizadores da tecnologia tendem a apresentar redes de maiores dimensões, mais diversificadas e com maiores níveis de satisfação. Contudo, não é possível concluir se o uso desta tecnologia contribui diretamente para tal, ou se os utilizadores tecnológicos já tinham redes com estas características. Tal como noutros estudos, entende-se que pelo menos algumas das características possam ser explicadas pela forma como a tecnologia permite que as pessoas comuniquem com a sua rede (Hampton & Rainie, 2009).

Tabela 5. Caracterização das redes de confidentes segundo a utilização da internet

	Portugal				Estónia				Hungria				Eslovénia			
	U	N. U	t	Cohen's d	U	N. U	t	Cohen's d	U	N. U	t	Cohen's d	U	N. U	t	Cohen's d
Estrutura																
Dimensão (dp)	2,25 (1,46)	2,18 (1,41)	-6,176***	-,344	2,61 (1,60)	2,14 (1,38)	-1,527***	-,272	2,79 (1,45)	2,51 (1,49)	-4,579***	-,187	2,00 (1,56)	1,61 (1,21)	-6,191***	-,260
Número de familiares (dp)	1,98 (1,22)	1,99 (1,36)	-3,837***	-,217	1,97 (1,30)	1,17 (1,20)	-6,605***	-,174	2,46 (1,35)	2,29 (1,41)	-2,549*	-,105	1,55 (1,08)	1,41 (1,02)	-2,886**	,126
Número de amigos (dp)	,315 (,699)	,155 (,448)	-5,887***	-,333	,519 (,844)	,326 (,669)	-9,352***	,247	,255 (,604)	,167 (,468)	-6,163***	-,255	,519 (,945)	,219 (,617)	-8,958***	-,393
Proximidade emocional (dp)	3,45 (,517)	3,50 (,645)	1,266		2,87 (,530)	2,94 (,571)	-4,008***	-,106	3,58 (,539)	3,49 (,609)	-3,023**	-,125	3,17 (,596)	3,10 (,604)	-2,152*	-,094
Frequência de contactos (dp)	6,62 (,546)	6,63 (,591)	1,324		6,11 (,894)	6,03 (1,007)	-1,993*	-,053	6,47 (,755)	6,36 (,850)	-2,550*	,106	6,47 (,849)	6,49 (,893)	1,028	
Distância geográfica (dp)	2,68 (1,685)	2,63 (1,530)	-5,189***	-,293	3,53 (1,708)	3,42 (1,696)	-3,399**	,090	2,97 (1,486)	2,86 (1,425)	-1,794		2,25 (1,429)	2,34 (1,466)	-1,308	
Qualidade																
Satisfação (dp)	9,03 (1,419)	8,76 (1,490)	-1,475		8,79 (1,397)	8,62 (1,822)	-2,500*	-,066	9,23 (1,415)	8,76 (1,957)	-4,146***	-,171	8,86 (1,420)	8,72 (1,615)	-2,339*	-,099

*p <,05; **p <,01; ***p <,001

U= utilizadores; NU= Não utilizadores

Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1

N não ponderado. N Portugal (utilizadores=406; não utilizadores= 1566); N Estónia (utilizadores=2250; não utilizadores= 4417); N Hungria (utilizadores=823; não utilizadores= 2133 N Eslovénia (utilizadores=806; não utilizadores =1183)

5.1.2. Principais determinantes da utilização da internet

Tendo em consideração a baixa percentagem de utilizadores da internet de 50 e mais anos na Europa, importa conhecer algumas das determinantes da sua utilização, antes de analisar o impacto que esta tecnologia desempenha na QdV dos adultos mais velhos.

Na Tabela 6 é possível observar que as características sociodemográficas e económicas constituem importantes determinantes para a utilização da tecnologia. A idade encontra-se negativamente relacionada com a utilização da internet em todos os países. Mais concretamente em Portugal (OR=,938; 95% IC: ,921-,956), na Estónia (OR=,888;95% IC: ,880-,896), na Hungria (OR= ,885; 95% IC: ,871-,898) e na Eslovénia (OR=,872; 95%IC: ,858-,886) as chances de utilizar a internet diminuem à medida que a idade aumenta.

Neste estudo, o género também constitui uma determinante para a desigualdades no acesso às TIC em idades avançadas. Com efeito, pertencer ao sexo feminino reduz as chances de utilização da internet em 42% (OR=,578; 95% IC:,430-,778) em Portugal e 23% (OR=,775;95% IC:,618-,972) na Eslovénia.

O estado civil também constituiu uma determinante para a utilização da internet em alguns dos países do Leste. Mais concretamente ter um conjugue ou companheiro aumenta as chances de utilização da tecnologia na Estónia (OR= 1,453; 95%IC: 1,256-1,68) e na Eslovénia (OR=1,427; 95% IC: 1,063-1,916).

A escolaridade, tal como esperado, encontra-se fortemente associada à utilização da internet, com vantagem para os indivíduos que têm mais anos de escolaridade em Portugal (OR=1,391; 95%IC: 1,339-1,444), na Estónia (OR=1,354; 95% IC: 1,323-1,387), na Hungria (OR=1,381; 95% IC: 1,325-1,438) e na Eslovénia (OR= 1,529; 95% IC: 1,46-1,602)). Da mesma forma, também a existência de uma perceção positiva sobre a situação financeira se relaciona com o aumento das chances de utilização da tecnologia. em todos os contextos.

Ao nível da saúde, os indivíduos residentes na Hungria com sintomas depressivos significativos têm menores chances de utilizarem a internet (OR=,703. 95% IC: 560-,883). Se por um lado, a existência de limitações na realização de atividades diárias, assim como a existência de duas ou mais doenças crónicas não estabelecem uma relação estatisticamente significativa com as chances de utilização da tecnologia em nenhum dos países em análise, por outro lado, a presença de limitações na realização de atividades instrumentais diárias diminui as chances de utilização da internet em Portugal em 49% (OR= ,507; 95%IC:,302-,851), na Estónia em 30% (OR=

,703; 95%IC: ,564-,877) na Hungria em 32% (OR= ,684; 95% IC: ,509-,921) e na Eslovénia em 35% (OR= ,653; 95%IC: ,430-,992).

Os aspetos estruturais e qualitativos da rede de confidentes também se destacaram enquanto determinantes da utilização da tecnologia. Mais concretamente, em Portugal (OR= 1,146; 95% IC: 1,044-1,258) e na Estónia (OR= 1,196 95% IC: 1,143-1,253) as chances de utilização da internet aumentam à medida que o número de confidentes na rede aumenta. Na Eslovénia verifica-se a mesma tendência embora a relação seja apenas marginalmente significativa (p-valor=,053). Da mesma forma, considerando a esfera qualitativa da rede, em Portugal (OR=1,123 95% IC: 1,003-1,257) e na Hungria (OR=1,112 95% IC: 1,035-1,195) à medida que aumenta a satisfação com o desempenho da rede, aumentam também as probabilidades de utilização da internet.

As variáveis sociodemográficas, económicas, de saúde e sociais, inseridas no modelo de regressão, explicaram 48% da variância da utilização da internet por indivíduos de 50 e mais anos em Portugal, 47% na Estónia, 40% na Hungria e 51% na Eslovénia.

Tabela 6. Determinantes da utilização da internet por indivíduos de 50 + anos na Europa

	Portugal			Estónia			Hungria			Eslovénia		
	B	OR (95% IC]	p-valor	B	OR (95% IC]	p-valor	B	OR (95% IC]	p-valor	B	OR (95% IC]	p-valor
Constante	-,813	,444	,314	2,370	1,695	<.001	1,948	7,015	,001	2,268	9,664	<.001
Características Sociodemográficas e económicas												
Idade	-,064	,938 (,921-956)	<.001	-,119	,888(,880-896)	<.001	-,123	,885(,871-898)	<.001	-,137	,872(,858-886)	<.001
Sexo feminino	-,548	,578 (,430-778)	<.001	-,004	,996(,866-1,145)	,955	,103	1,108(,904-1,358)	,321	-,255	,775(,618-972)	,027
Com cônjuge	-,102	,903 (,599-1,363)	,628	,373	1,453(1,256-1,68)	<.001	,151	1,163(,917-1,475)	,213	,356	1,427(1,063-1,916)	,018
Anos de escolaridade	,330	1,391 (1,339-1,444)	<.001	,303	1,354(1,323-1,387)	<.001	,322	1,381(1,325-1,438)	<.001	,425	1,529(1,46-1,602)	,000
Situação financeira positiva	,374	1,453 (1,071-1,971)	,016	,636	1,8889(1,644-2,17)	<.001	,574	1,776(1,351-2,334)	<.001	,278	1,32(1,048-1,663)	,018
Saúde												
Sintomas depressivos (≥ 4)	-,223	,8 (,574-1,115)	,188	-,118	,8889(,768-1,028)	,112	-,352	,703(,560-883)	,002	-,219	,803(,605-1,066)	,129
1+ Limitações ABVD	-,132	,876 (,511-1,503)	,631	-,127	,881(,693-1,119)	,298	-,147	,863(,569-1,31)	,490	,036	1,036(,643-1,669)	,884
1+ Limitações AIVD	-,679	,507 (,302-851)	,010	-,352	,703(,564-877)	,002	-,379	,684(,509-921)	,012	-,426	,653(,430-992)	,046
2+ doenças crónicas	-,052	,949 (,701-1,286)	,736	-,078	,925(,803-1,067)	,284	-,026	,974(,793-1,197)	,805	-,223	,800(,631-1,015)	,067
Rede de confidentes												
Dimensão	,136	1,146 (1,044-1,258)	,004	,179	1,196(1,143-1,253)	<.001	,052	1,053(,985-1,125)	,130	,081	1,084(,999-1,176)	,053
Satisfação	,116	1,123 (1,003-1,257)	,045	,010	1,01(,965-1,057)	,671	,106	1,112(1,035-1,195)	,004	,054	1,056(,976-1,142)	,173
Nagelkerke R Square		,476			,471			,394			,514	

Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados não ponderados

N Portugal=1906; N Estónia=6299; N Hungria=2912; N Eslovénia=2602

Depois de caracterizadas as principais variáveis do estudo e verificada a correlação entre as variáveis dependentes e a QdV (Anexo XV) analisaram-se as determinantes da QdV dos adultos de 50 e mais anos nos quatro países europeus.

5.1.3. Principais determinantes da QdV dos indivíduos de 50+ anos: a importância das redes de confidentes e da internet

Na tabela 7 e 8 pode-se verificar, que tal como previsto pela literatura, as características sociodemográficas e económicas encontram-se relacionadas com a QdV dos mais velhos. Mais concretamente, a idade encontra-se negativamente relacionada com a QdV em Portugal ($\beta = -,070$; $p = ,007$), na Estónia ($\beta = -,046$; $p = <,001$) e na Eslovénia ($\beta = -,069$; $p = ,001$). Na Hungria a relação entre a idade e a QdV não é estatisticamente significativa ($p = ,215$).

O género também constitui uma determinante da QdV em Portugal e na Estónia embora com tendências diferentes. Em Portugal a pertença ao sexo feminino encontra-se relacionada com uma diminuição da QdV ($\beta = -,051$; $p = ,044$), enquanto na Estónia os indivíduos do sexo feminino registam níveis de QdV superiores aos do sexo masculino ($\beta = ,040$; $p = <,001$).

Relativamente ao estado civil, ter um conjuge ou companheiro(a) foi relacionado com maiores níveis de QdV na Eslovénia ($\beta = ,046$; $p = ,023$). A Hungria seguiu a mesma tendência, embora com uma relação estatística apenas marginalmente significativa ($p = ,058$).

O aumento dos anos de escolaridade contribui para o aumento da QdV em todos os países de Leste analisados. Com efeito, à medida que os anos de escolaridade aumentam, na Estónia ($\beta = ,053$; $p = <,001$), na Hungria ($\beta = ,074$; $p = <,001$) e na Eslovénia ($\beta = ,070$; $p = ,001$) os níveis de QdV também se elevam. Em Portugal a relação não é estatisticamente significativa.

A existência de uma perceção financeira positiva contribui para o aumento dos níveis QdV em todos os contextos analisados. Neste sentido, os indivíduos com uma perceção positiva da sua situação financeira registam melhor QdV do que os seus homólogos com uma perceção negativa em Portugal ($\beta = ,158$; $p = <,001$), na Estónia ($\beta = ,199$; $p = <,001$), na Hungria ($\beta = ,104$; $p = <,001$) e na Eslovénia ($\beta = ,158$; $p = <,001$).

O estado de saúde, descrito na literatura como uma das principais determinantes do bem-estar dos indivíduos mais velhos, relacionou-se com a QdV tal como esperado. Com efeito, em Portugal, a presença de sintomas depressivos significativos, de acordo com a escala Euro-D, constitui um preditor de pior QdV ($\beta = -,280$; $p = <,001$), tal como na Estónia ($\beta = -,291$; $p = <,001$), na Hungria ($\beta = -,353$; $p = <,001$) e na Eslovénia ($\beta = -,324$; $p = <,001$). A QdV foi também menor

para os indivíduos que declararam ter uma limitação (ou mais) na realização de atividades básicas da vida diária (Portugal $\beta = -.146$, $p = <.001$; Estónia $\beta = -.089$, $p = <.001$; Hungria $\beta = -.075$, $p = <.001$; Eslovénia $\beta = -.157$, $p = <.001$), assim como para aqueles que apresentaram uma limitação (ou mais) na realização de atividades instrumentais da vida diária (Portugal $\beta = -.115$, $p = <.001$; Estónia $\beta = -.172$, $p = <.001$; Hungria $\beta = -.193$, $p = <.001$; Eslovénia $\beta = -.057$, $p = .004$). Da mesma forma, ter duas ou mais doenças crónicas também constitui um preditor de pior QdV (Portugal $\beta = -.078$, $p = .002$; Estónia $\beta = -.076$, $p = <.001$; Hungria $\beta = -.095$, $p = <.001$; Eslovénia $\beta = -.106$, $p = <.001$).

A rede de confidentes também se destacou nesta análise, relacionando-se a maioria das suas características com a QdV dos adultos mais velhos na Europa.

Ao nível estrutural, a dimensão da rede, embora com tendências diferentes, relaciona-se significativamente com a QdV em todos os países do Leste Europeu (Estónia $\beta = .105$; $p = <.001$, Hungria $\beta = .065$; $p = <.001$ e Eslovénia $\beta = .060$ $p = .003$). Na Estónia à medida que aumenta o número de confidentes a QdV regista um acréscimo de ,483 (IC= ,375; ,591) e na Hungria de ,301 (IC= ,153; ,449). Por outro lado, e contrariando esta tendência, na Eslovénia o aumento do número de confidentes na rede diminui a QdV em -,270 (IC= -,446; -,094). Em Portugal a relação não foi estatisticamente significativa ($p = .253$).

Relativamente aos modos de interação na rede, a proximidade média emocional figura como uma determinante dos níveis de QdV na Estónia ($\beta = .047$; $p = <.001$) e na Eslovénia ($\beta = .038$; $p = .042$). Nestes países, à medida que a proximidade emocional com os elementos da rede de confidentes aumenta, a QdV regista um acréscimo de ,585 (IC = ,305; ,865) e ,373 (IC= ,014; ,732), respetivamente.

A frequência de contactos também está positivamente relacionada com a QdV na Hungria ($\beta = .046$; $p = .016$). Os indivíduos de 50 e mais anos, residentes neste país, aumentam a sua QdV em ,388 (IC= ,073; ,702), à medida que a frequência de contactos aumenta.

Ainda em relação aos modos de interação na rede, em Portugal ($\beta = .067$; $p = .029$), assim como na Estónia ($\beta = .039$; $p = .007$) e na Hungria ($\beta = .064$; $p = .001$) o aumento da distância de residência com os confidentes está positivamente relacionada com QdV. Mais precisamente, em Portugal, à medida que a distância de residência aumenta, a QdV aumenta em ,228 (IC= ,023; ,432), na Estónia aumenta em ,152 (IC= ,041; ,263) e na Hungria em ,295 (IC= ,122; ,468).

Considerando, a esfera da qualidade das relações na rede, é possível verificar que a satisfação com as relações é a única característica que contribui positivamente para a QdV dos indivíduos

em todos os países europeus (Portugal $\beta=,161$, $p= <,001$; Estónia $\beta=,110$, $p= <,001$; Hungria $\beta=,149$, $p= <,001$ e Eslovénia $\beta=,071$, $p= <,001$). Com efeito, em Portugal a QdV aumenta em ,676 (IC= ,467; ,885) por cada grau de incremento na satisfação com as relações de confiança, na Estónia aumenta ,542 (IC= ,436; ,649), na Hungria ,719 (IC= ,568; ,869) e na Eslovénia ,311 (IC= ,154; ,468).

Por fim, a utilização da internet figurou como uma determinante de melhor QdV mesmo depois de controladas as características sociodemográficas, económicas, de saúde e sociais em todos os países (Portugal $\beta=,065$, $p=,028$; Estónia $\beta=,088$, $p= <,001$; Hungria $\beta=,051$ $p=,002$; Eslovénia $\beta=,050$, $p=,016$). Mais concretamente, em Portugal os utilizadores desta tecnologia apresentam uma QdV superior aos não utilizadores em ,836 (IC=,090; 1,582), na Estónia em 1,225 (IC= ,885; 1,565) na Hungria em ,745 (IC= ,271; 1,220) e na Eslovénia em ,626 (IC= ,116; 1,137).

O modelo de regressão em análise foi estatisticamente significativo em todos os países. Em Portugal explicou 32% da variância da QdV dos adultos de 50 e mais anos, na Estónia 40%, na Hungria 42% e na Eslovénia 33%.

Tabela 7. Determinantes da Qualidade de vida de indivíduos de 50+ anos residentes em Portugal

	B	Erro	95%IC	Beta	p-valor
(Constante)	30,618	2,183	26,335; 34,901		<.001
Características Sociodemográficas e económicas					
Idade	-,043	,016	-,074; -,011	-,070	,007
Sexo feminino	-,539	,267	-1,064; -,014	-,051	,044
Com cônjuge	-,148	,355	-,845; ,549	-,011	,677
Anos de escolaridade	,063	,040	-,015; ,142	,049	,113
Situação financeira positiva	1,711	,283	1,155; 2,266	,158	<.001
Saúde					
Sintomas depressivos (≥ 4)	-3,027	,282	-3,581; -2,473	-,280	<.001
1+ Limitações ABVD	-2,241	,409	-3,044; -1,438	-,146	<.001
1+ Limitações AIVD	-1,630	,381	-2,377; -,883	-,115	<.001
2+ Doenças crónicas	-,813	,264	-1,331; -,295	-,078	,002
Rede de confidentes					
Estrutura					
Dimensão da rede	,112	,098	-,080; ,304	,031	,253
Proximidade emocional	-,046	,222	-,483; ,390	-,006	,835
Frequência de contactos	-,053	,247	-0,538; ,431	-,006	,829
Distância geográfica	,228	,104	,023; ,432	,067	,029
Qualidade					
Satisfação com a rede	,676	,106	,467; ,885	,161	<.001
Internet					
Utilização da Internet	,836	,380	,090; 1,582	,065	,028
R ² ajustado=,317; F(15)=38,832, p<.001					

Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados não ponderados
N Portugal=1221

Tabela 8. Determinantes da Qualidade de vida de indivíduos de 50+ anos residentes no Leste da Europa

	Estónia					Hungria					Eslovénia				
	B	Erro	95%IC	Beta	p-valor	B	Erro	95%IC	Beta	p-valor	B	Erro	95%IC	Beta	p-valor
(Constante)	28,625	1,038	26,591; 30,660		<.001	26,204	1,540	23,185; 29,224		<.001	39,871	1,584	36,765; 42,978		<.001
Sociodemográficas e económicas															
Idade	-,031	,008	-,047; -,015	-,046	<.001	-,015	,012	-,038; ,008	-,020	,215	-,040	,012	-,063; -,017	-,069	,001
Sexo feminino	,541	,151	,246; ,836	,040	<.001	,108	,205	-,293; ,510	,008	,597	,229	,210	-,182; ,64	,020	,275
Com cônjuge	,124	,158	-,185; ,433	,009	,432	,448	,236	-,015; ,910	,031	,058	,637	,279	,090; 1,185	,046	,023
Anos de escolaridade	,099	,022	,056; ,143	,053	<.001	,160	,036	,089; ,231	,074	<.001	,112	,032	,049; ,176	,070	,001
Situação financeira positiva	2,645	,144	2,363; 2,927	,199	<.001	1,976	,284	1,419; 2,533	,104	<.001	1,874	,214	1,455; 2,293	,158	<.001
Saúde															
Sintomas depressivos (≥ 4)	-3,947	,150	-4,241; -3,654	-,291	<.001	-4,810	,216	-5,234; -4,386	-,353	<.001	-4,267	,239	-4,735; -3,798	-,324	<.001
1+ Limitações ABVD	-1,624	,220	-2,056; -1,192	-,089	<.001	-1,509	,326	-2,148; -,869	-,075	<.001	-2,979	,367	-3,698; -2,261	-,157	<.001
1+ Limitações AIVD	-2,790	,204	-3,190; -2,390	-,172	<.001	-2,862	,258	-3,367; -2,356	-,193	<.001	-,870	,306	-1,470; -,270	-,057	,004
2+ doenças crónicas	-1,021	,151	-1,317; -,725	-,076	<.001	-1,268	,209	-1,678; -,858	-,095	<.001	-1,229	,212	-1,644; -,814	-,106	<.001
Rede de confidentes															
Estrutura															
Dimensão da rede	,483	,055	,375; ,591	,105	<.001	,301	,076	,153; ,449	,065	<.001	-,270	,090	-,446; -,094	-,060	,003
Proximidade emocional	,585	,143	,305; ,865	,047	<.001	-,013	,168	-,342; ,316	-,001	,939	,373	,183	,014; ,732	,038	,042
Frequência de contactos	,040	,101	-,158; ,239	,006	,691	,388	,160	,073; ,702	,046	,016	-,256	,164	-,577; ,065	-,036	,118
Distância geográfica	,152	,057	,041; ,263	,039	,007	,295	,088	,122; ,468	,064	,001	-,171	,103	-,373; ,032	-,043	,099
Qualidade															
Satisfação com a rede	,542	,054	,436; ,649	,110	<.001	,719	,077	,568; ,869	,149	<.001	,311	,080	,154; ,468	,071	<.001
Internet															
Utilização da Internet	1,225	,173	,885; 1,565	,088	<.001	,745	,242	,271; 1,220	,051	,002	,626	,260	,116; 1,137	,050	,016
	R ² ajustado=,404; F(15)= 259,09, p <.001					R ² ajustado=,421; F(15)=137,938, p <.001					R ² ajustado=,326; F(15)= 76,352, p <.001				

Fonte: SHARE vaga 4, versão 1.1.1 dados não ponderados
 N Estónia =5722; N Hungria =2830; N Eslovénia =2535

5.1.4. A QdV e a rede de confidentes: o papel da internet

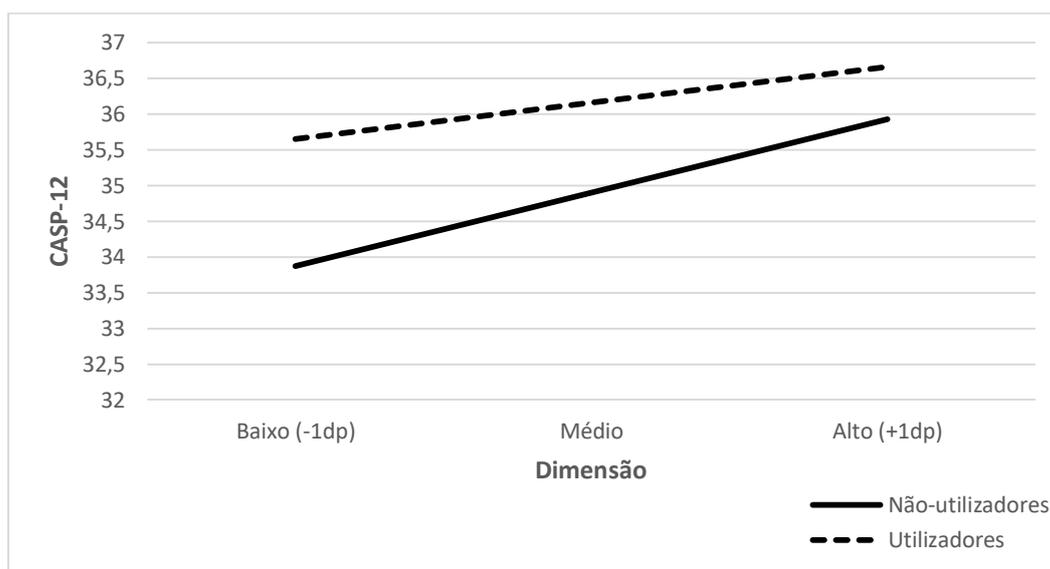
Para se analisar o papel da internet na relação entre as características das redes sociais e a QdV, foram realizadas análises de moderação.

Na Tabela 9 e 10 estão presentes cinco modelos, por país. O primeiro modelo apresenta as variáveis da rede e da internet sem considerar nenhuma interação e os restantes quatro contemplam diferentes termos de interação entre as características da rede e a internet, em Portugal e nos países do Leste Europeu. Com efeito, estes modelos permitem analisar a importância de cada interação para a QdV dos mais velhos. Os termos de interação não alteram de forma relevante a capacidade explicativa do modelo, servindo sobretudo para ilustrar a dinâmica existente entre as variáveis em estudo, tal como noutras investigações (Litwin et al., 2015).

O Modelo 1 corrobora, em geral, os resultados da análise da regressão linear apresentada anteriormente para todos os contextos analisados.

O termo de interação introduzido no Modelo 2 (Tabela 10) assim como a representação gráfica da interação (Figura 6)²² permite verificar que a presença de um maior número de confidentes na rede otimiza principalmente a QdV dos não utilizadores da tecnologia.

Figura 6. Associação entre a dimensão e a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia

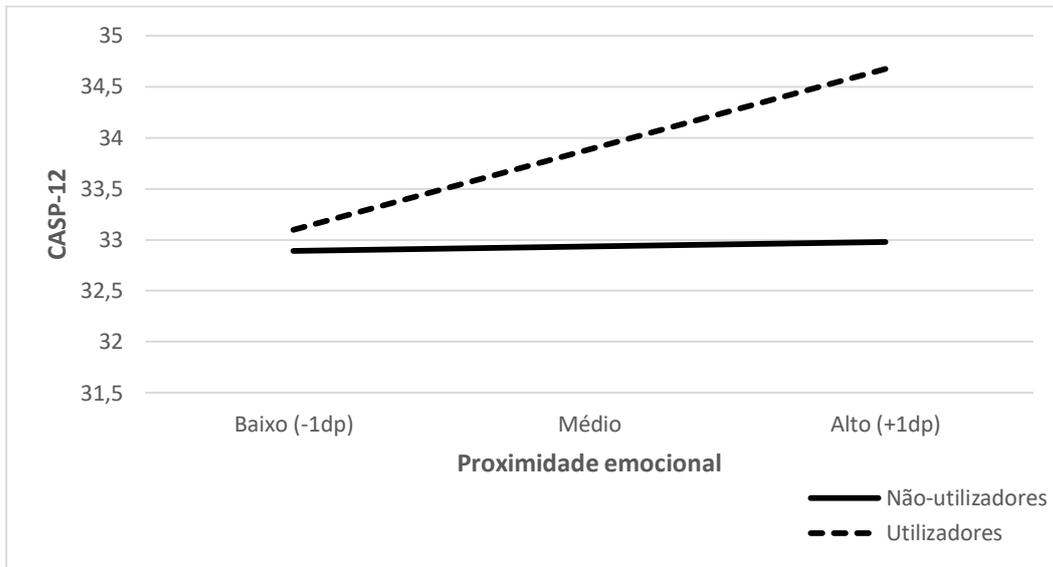


No Modelo 3 (Tabela 9), através do termo de interação, pode constatar-se que, em Portugal, a maior proximidade emocional com a rede de confidentes relaciona-se com níveis de

²²De forma a facilitar a interpretação dos gráficos, uma vez que as interações foram realizadas com médias centradas, optou-se por apresentar os valores categorizados em: baixo (- uma unidade de dp da média) médio e alto (+ uma unidade de dp da média)

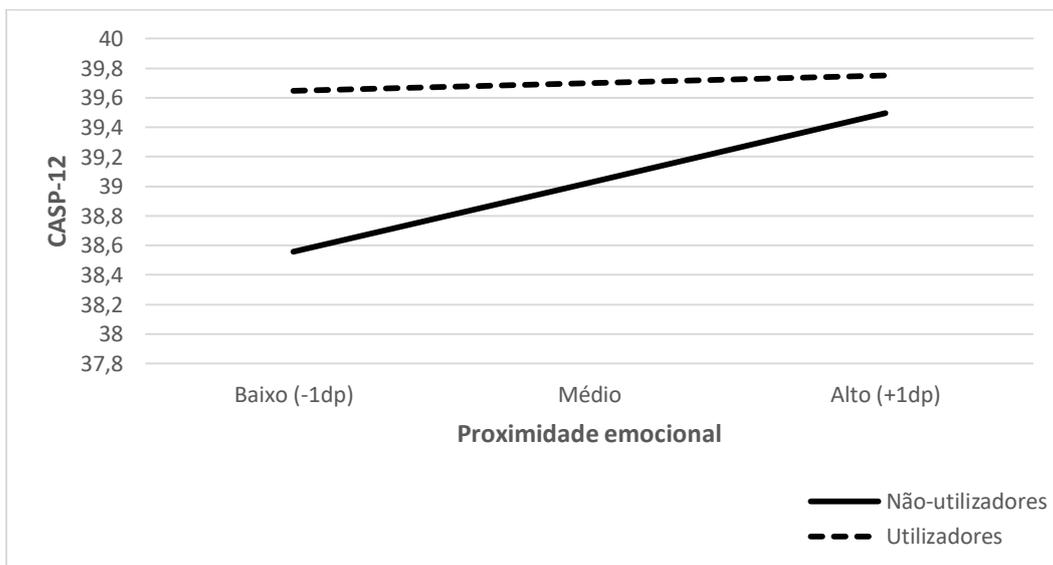
QdV superiores para os utilizadores da internet. Mais concretamente, neste país, à medida que a proximidade emocional aumenta, os utilizadores desta tecnologia elevam a sua QdV em 1,191 ($p=,026$) comparativamente aos seus homólogos não utilizadores (Figura 7).

Figura 7. Associação entre a proximidade emocional com a QdV, de acordo com a utilização da internet em Portugal



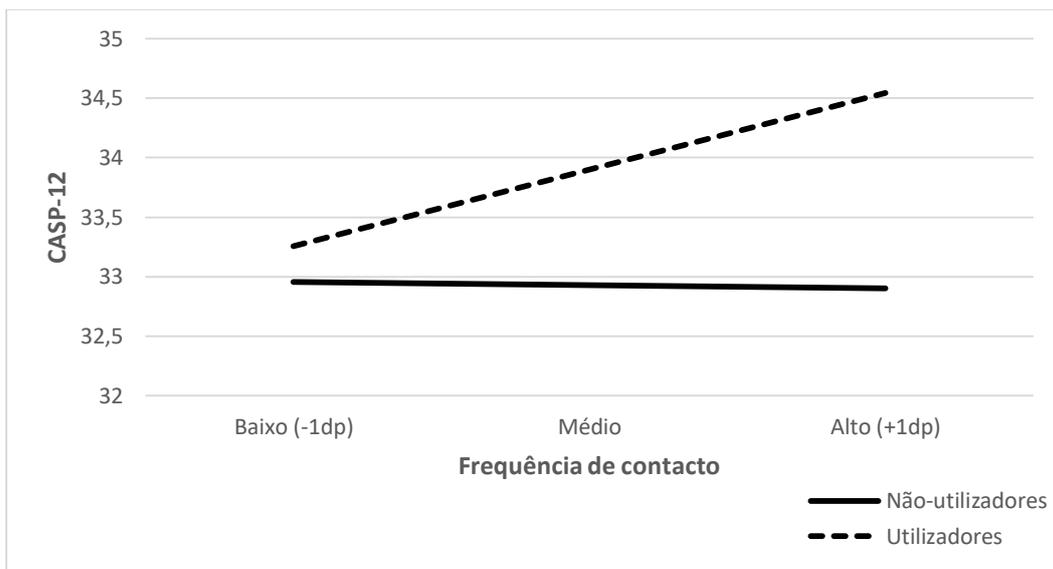
Na Eslovénia o termo de interação introduzido no Modelo 3 (Tabela 10) assim como a representação gráfica da interação (Figura 8) permite verificar que o aumento da proximidade emocional potencializa mais a QdV dos não utilizadores da tecnologia.

Figura 8. Associação entre a proximidade emocional com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Eslovénia



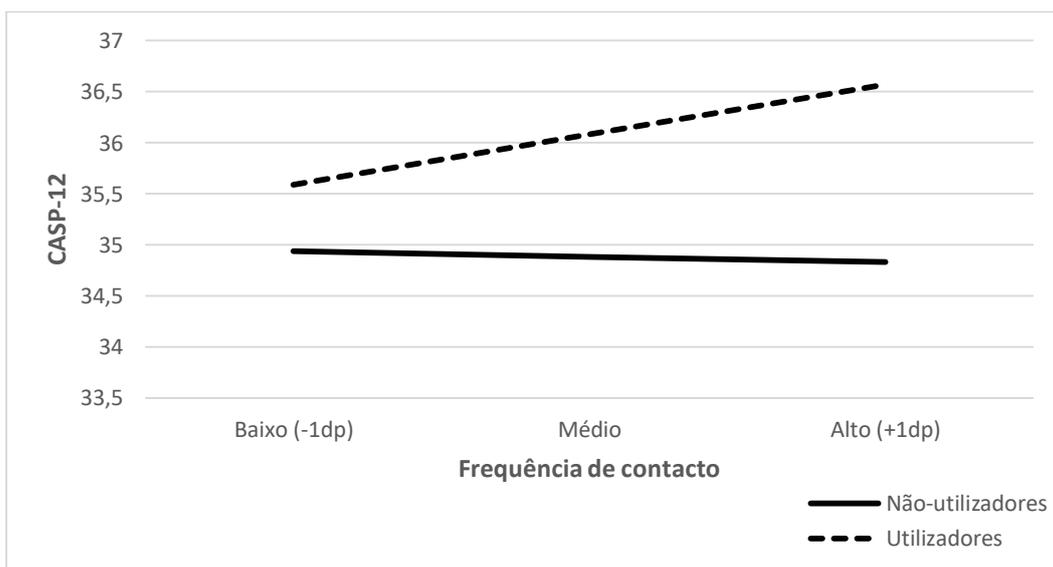
A introdução do termo de interação no Modelo 4 permite observar que em Portugal (Tabela 9) e na Estónia (Tabela 10), o aumento da frequência de contacto é mais benéfico para a QdV dos utilizadores da tecnologia. Em Portugal, por cada unidade de incremento na frequência de contacto com os confidentes, os utilizadores da internet veem a sua QdV aumentada em, 1,068 ($p=,035$) comparativamente aos seus pares não utilizadores (Figura 9).

Figura 9. Associação entre a frequência de contacto com a QdV, de acordo com a utilização da internet em Portugal



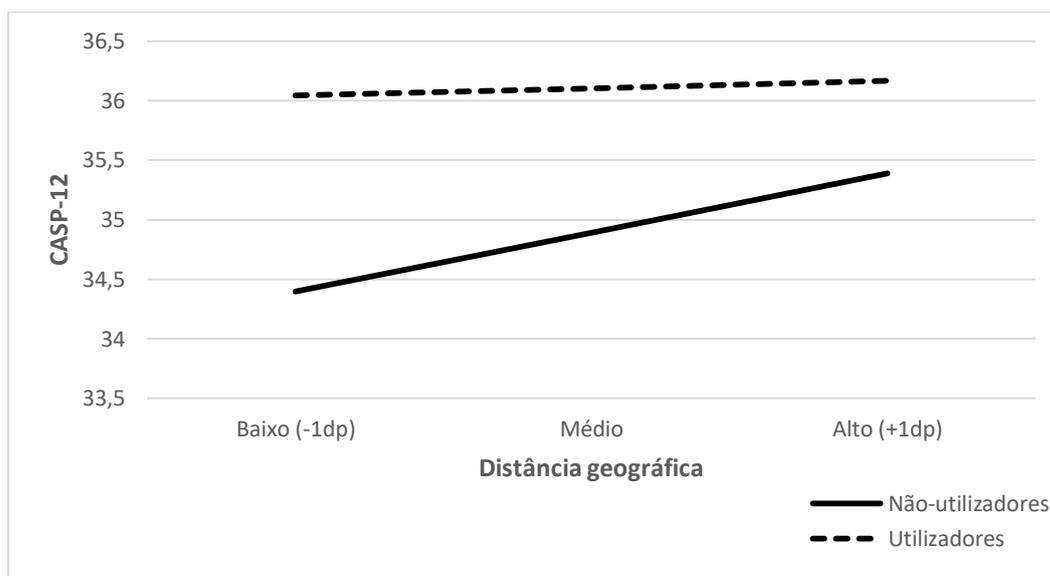
Na Estónia o acréscimo na QdV dos utilizadores da web, comparativamente aos seus pares não utilizadores é de ,587 ($p<.001$) (Figura 10).

Figura 10. Associação entre a frequência de contacto com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia



Por fim, no Modelo 5 é possível verificar através da introdução do termo de interação (Tabela 10) assim como a representação gráfica da interação (Figura 11) que na Estónia o aumento da distância geográfica potencializa mais a QdV dos não utilizadores da tecnologia, quando comparados com os utilizadores.

Figura 11. Associação entre a distância geográfica com a QdV, de acordo com a utilização da internet na Estónia



Na esfera qualitativa da rede, verificou-se que o contributo da satisfação com as relações da rede para a QdV não difere, de forma estatisticamente significativa, entre utilizadores e não utilizadores da internet (Anexo XVI).

Os termos de interação permitiram assim analisar a dinâmica da relação existente entre a QdV, a rede de confidentes e a internet. Com efeito, à exceção da Hungria (país onde nenhum termo de interação foi estatisticamente significativo), os resultados sugerem que a internet desempenha um papel de moderação na relação entre algumas das características estruturais e de interação da rede de confidentes e a QdV mas que, por outro lado, ao nível qualitativo da rede, a internet não desempenha um papel significativo de moderação lembrando assim que satisfação com a rede é igualmente importante para os indivíduos independentemente da utilização da tecnologia.

Tabela 9. O papel moderador da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV em Portugal

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3			Modelo 4			Modelo 5		
	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor
constant	33,601	2,164	<.001	34,521	2,144	<.001	34,591	2,165	,000	34,729	1,452	<.001	34,509	2,062	<.001
Utilização da internet	,931	,386	,016	1,039	,391	,008	,953	,385	,013	,968	,386	,012	1,003	,389	,010
Dimensão da rede	,209	,098	,034	,213	,098	,030	,219	,098	,026	,228	,099	,021	,212	,098	,031
Proximidade emocional	,277	,220	,208	,273	,220	,215	,320	,220	,147	,293	,220	,183	,279	,220	,204
Frequência de contactos	,158	,249	,526	,131	,249	,599	,167	,248	,501	,180	,248	,468	,160	,248	,519
Distância geográfica	,273	,106	,010	,266	,106	,012	,280	,106	,008	,274	,106	,010	,278	,106	,009
Internet * dimensão				-,355	,214	,098									
Internet* proximidade emocional							1,191	,533	,026						
Internet* frequência de contactos										1,068	,505	,035			
Internet * distância geográfica													-,275	,196	,161
	R ² = ,304; (N=1222)			R ² = ,306; (N=1222)			R ² = ,307 (N=1222)			R ² = ,307 (N=1222)			R ² = ,305 (N=1222)		

Fonte: SHARE, versão 1.1.1, Vaga 4, dados não ponderados.

Dados ajustados: idade, género, estado-civil, anos de escolaridade, situação financeira euro-d, ABVD, AIVD, doenças crónicas

Nota: no Modelo 1 as variáveis não estão centradas

Tabela 10. O papel moderador da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV nos países do Leste Europeu

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3			Modelo 4			Modelo 5		
	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor
constant	31,243	1,015	<.001	33,048	1,015	<.001	34,539	1,022	<.001	32,320	,790	<.001	32,272	,967	<.001
Utilização da internet	1,203	,175	<.001	1,255	,178	<.001	1,195	,177	<.001	1,198	,176	<.001	1,212	,176	<.001
Dimensão da rede	,553	,055	<.001	,584	,055	<.001	,560	,054	<.001	,570	,054	<.001	,565	,054	<.001
Proximidade emocional	1,022	,137	<.001	1,004	,139	<.001	1,036	,139	<.001	1,022	,139	<.001	1,007	,139	<.001
Frequência de contactos	,114	,102	,260	,124	,101	,219	,123	,101	,224	,150	,101	,140	,134	,101	,186
Distância geográfica	,200	,057	<.001	,199	,057	,001	,204	,057	<.001	,203	,057	<.001	,204	,057	<.001
Internet * dimensão				-,361	,092	<.001									
Internet*proximidade emocional							,509	,273	,062						
Internet* frequência de contactos										,587	,160	<.001			
Internet * distância geográfica													-,258	,085	,002
	R²=,394 (N=5737)			R²=,395 (N= 5737)			R² =,394 (N=5737)			R²=,395 (N=5737)			R² =,395 (N=57367)		
constant	28,022	1,550	<.001	29,272	1,540	<.001	29,874	1,588	<.001	33,021	1,140	<.001	29,392	1,474	<.001
Utilização da internet	,830	,245	,001	,816	,249	,001	,822	,248	,001	,844	,248	,001	,830	,247	,001
Dimensão da rede	,370	,076	<.001	,367	,078	<.001	,371	,078	<.001	,366	,078	<.001	,370	,078	<.001
Proximidade emocional	,474	,162	,003	,477	,169	,005	,480	,171	,005	,473	,169	,005	,474	,169	,005
Frequência de contactos	,741	,158	<.001	,737	,158	<.001	,745	,158	<.001	,721	,161	<.001	,741	,159	<.001
Distância geográfica	,394	,089	<.001	,392	,091	<.001	,396	,091	<.001	,391	,091	<.001	,394	,091	<.001
Internet * dimensão				,098	,146	,504									
Internet* proximidade emocional							,187	,390	,631						
Internet* frequência de contactos										-,372	,300	,215			
Internet * distância geográfica													,002	,155	,999
	R²=,406 (N=2833)			R²=,406 (N=2833)			R² =,406(N= 2833)			R²=,406(N= 2833)			R² =,406(N= 2833)		
constant	41,558	1,527	<.001	41,299	1,544	<.001	43,655	1,497	<.001	4,448	1,112	<.001	41,417	1,447	<.001
Utilização da internet	,656	,261	,012	,651	,252	,010	,674	,253	,008	,658	,253	,009	,656	,253	,010
Dimensão da rede	-,238	,090	,008	-,243	,103	,019	-,241	,097	,013	-,255	,098	,009	-,237	,098	,016
Proximidade emocional	,586	,176	,001	,586	,182	,001	,581	,182	,001	,605	,182	,001	,585	,183	,001
Frequência de contactos	-,199	,163	,223	-,198	,158	,211	-,197	,158	,211	-,226	,158	,152	-,199	,158	,209
Distância geográfica	-,148	,103	,151	-,148	,104	,154	-,158	,104	,130	-,151	,104	,145	-,148	,104	,153
Internet * dimensão				,037	,160	,816									
Internet*proximidade emocional							-,710	,352	,044						
Internet* frequência de contactos										-,461	,251	,066			
Internet * distância geográfica													-,014	,143	,923
	R²=,326 (N=2338)			R²=,326 (N=2338)			R² =, 327 (N= 2338)			R² =,327 (N= 2338)			R² =,326 (N= 2338)		

Fonte: SHARE, versão 1.1.1, Vaga 4, dados não ponderados. Dados ajustados: idade, género, estado-civil, anos de escolaridade, situação financeira, euro-d, ABVD, AIVD, doenças crónicas. Nota: no Modelo 1 as variáveis não estão centradas

5.2. Análise Longitudinal

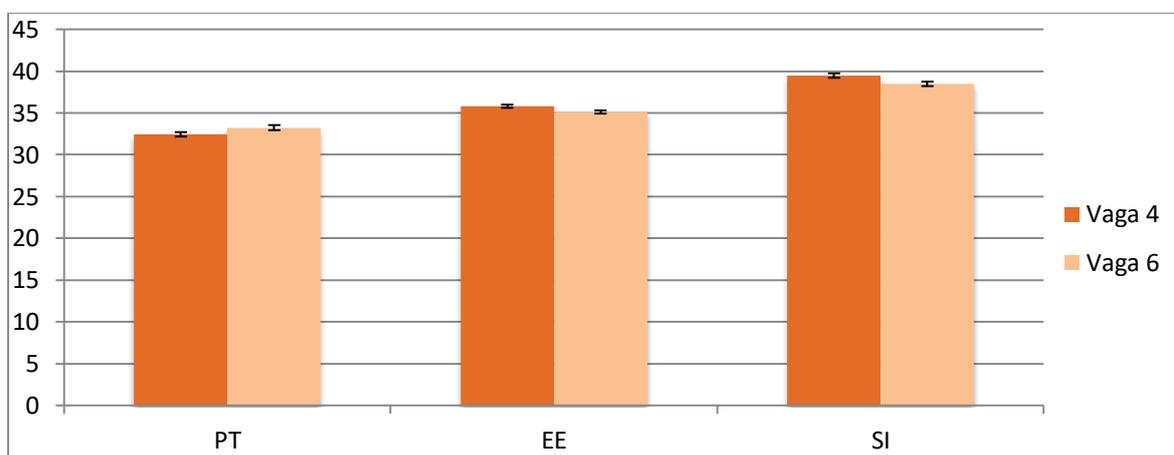
A amostra alvo de análise longitudinal é constituída por dados da vaga 4 (2010-2011) e da vaga 6 (2015) em Portugal, na Estónia e na Eslovénia. A Hungria não foi incluída por não ter participado na vaga 6 do inquérito SHARE.

Tal como acontece na maioria dos estudos longitudinais sobre populações envelhecidas (Litwin & Levinson, 2017; Rafnsson et al., 2015; Schwartz & Litwin, 2017, 2018; Webb et al., 2011), a amostra final sobre a qual incidiram as análises inferenciais em cada país foi limitada aos participantes que responderam ao CASP-12 (variável dependente) na vaga 4 e na vaga 6, sendo por isso composta por 1254 indivíduos em Portugal, 3938 na Estónia e 1686 na Eslovénia.

5.2.1. A QdV, as redes de confidentes e a utilização da internet entre 2010 e 2015: análises descritivas

Na Figura 12 pode-se observar a QdV dos indivíduos na vaga 4 e na vaga 6. A comparação dos níveis médios de QdV por país permitiu verificar na Estónia ($t(3962) 6,494$; $p < .001$) e na Eslovénia ($t(1699) 6,934$; $p < .001$) um declínio da QdV entre os dois momentos. Em Portugal, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos ($p = ,203$).

Figura 12. Qualidade de vida média dos europeus de 50+ anos na vaga 4 e vaga 6



Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados.

N Portugal= 1260; N Estónia=3963; N Eslovénia=1700

A análise das redes de confidentes nos dois momentos possibilitou, ainda que de forma limitada, a reflexão sobre as alterações que ocorreram na rede durante este período de tempo (Tabela 11).

Ao nível estrutural, em Portugal, a dimensão da rede não se alterou de forma significativa entre a vaga 4 e a vaga 6. Por outro lado, na Estónia a dimensão da rede diminuiu ligeiramente (M vaga 4=2,44, dp=1,514; M vaga 6=2,37, dp=1,400) e na Eslovénia aumentou (M vaga 4=1,52, dp=1,056 M vaga 6=1,90, dp=1,246).

Relativamente à constituição da rede, em Portugal, o número de familiares confidentes diminuiu ligeiramente enquanto na Eslovénia aumentou entre as vagas e na Estónia não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. Por outro lado, o número de confidentes amigos em Portugal registou um ligeiro crescimento, embora prevaleça rara a presença destes elementos nas redes. Na Estónia, pelo contrário, registou-se uma ligeira redução do número de confidentes com laços de amizade. Na Eslovénia não foram registadas diferenças estatisticamente significativas.

A proximidade emocional média em Portugal diminuiu entre as vagas contrariamente ao sucedido na Estónia e na Eslovénia. Também em Portugal a frequência média de contacto tendeu a diminuir (nos restantes países não se verificaram diferenças estatisticamente significativas). Por outro lado, a distância média de residência com os confidentes aumentou em todos os países.

Na Estónia e na Eslovénia o decorrer do tempo foi acompanhado por um aumento do grau de satisfação com as relações. Já em Portugal não se registaram diferenças significativas.

Tabela 11. Características das redes de confidentes na vaga 4 e vaga 6, por país

	Portugal			Estónia			Eslovénia		
	Vaga 4	Vaga 6	t	Vaga 4	Vaga 6	t	Vaga 4	Vaga 6	t
Estrutura									
Dimensão, média (dp)	2,47 (1,487)	2,54 (1,420)	-1,430	2,44 (1,514)	2,37 (1,400)	2,715**	1,79 (1,347)	2,25 (1,410)	11,842***
Número de familiares (dp)	2,19 (1,343)	2,08 (1,296)	2,370*	1,97 (1,284)	1,97 (1,203)	-,010	1,52 (1,056)	1,90 (1,246)	-11,060***
Número de amigos, (dp)	0,25 (,636)	0,36 (0,814)	-4,605***	0,39 (,732)	0,33 (,678)	4,086***	0,28 (,667)	0,30 (,707)	-1,367
Proximidade emocional, (dp)	3,45 (,627)	3,29 (,532)	7,173***	2,93 (,522)	3,32 (,620)	-35,99***	3,11 (,581)	3,28 (,585)	-8,994***
Frequência de contactos (dp)	6,60 (,618)	6,55 (,668)	2,397*	6,10 (,927)	6,07 (,942)	1,340	6,55 (,799)	6,54 (,692)	,561
Distância geográfica da rede, (dp)	2,75 (1,535)	2,98 (1,546)	-4,772***	3,39 (1,677)	3,54 (1,715)	-5,203***	2,30 (1,431)	2,53 (1,394)	-6,043***
Qualidade									
Satisfação (dp)	9,09 (1,404)	9,03 (1,375)	1,038	8,77 (1,521)	8,92 (1,563)	-3,836***	8,77 (1,536)	8,95 (1,469)	-5,016***

Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados

N Portugal=1343; N Estónia=4471; Eslovénia=1816

Apesar da dimensão média das redes não ter sofrido grandes alterações, na Tabela 12 é possível verificar que foram adicionados e perdidos confidentes ao longo do tempo. Com efeito, em Portugal e na Eslovénia em média a rede contou com mais confidentes adicionados do que

perdidos, ao contrário do que aconteceu na Estónia onde as redes diminuíram a sua dimensão entre as vagas como anteriormente verificado.

Relativamente aos motivos que originaram a perda de confidentes na rede, em todos os países analisados, o fim do sentimento de proximidade figurou como a principal causa. Em Portugal, o segundo motivo mais mencionado foi a alteração da residência do respondente ou do confidente (20,6%). Ainda neste país, o terceiro principal motivo para a exclusão de um elemento na rede foi a morte do confidente (20%). Nos países do Leste europeu a ordem inverteu-se e a morte do confidente surgiu como o segundo principal motivo enquanto que a mudança de residência figurou como a terceira maior causa para a perda de elementos na rede.

Por fim, a existência de problemas de saúde por parte do respondente ou dos seus confidentes, e “outros motivos” para além dos mencionados, figuraram como os menos mencionados.

Tabela 12. Alteração de confidentes e os principais motivos para a sua perda entre a vaga 4 e vaga 6, por país

	Portugal		Estónia		Eslovénia	
	% (N)	M (dp)	% (N)	M (dp)	% (N)	M (dp)
Novos confidentes (0-7)		1,27 (1,237)		1,05 (1,221)		1,23 (1,286)
Confidentes perdidos (0-7)		1,20 (1,250)		1,120 (1,212)		0,81 (1,115)
Principais motivos para a perda						
Mudança de residência de R ou confidente	20,6% (109)		16% (337)		13,8% (60)	
Confidente faleceu	20% (106)		26% (547)		21,7%(94)	
Problema de saúde de R ou confidente	11,1% (59)		7,1% (149)		10,1% (44)	
R e confidente já não se sentem próximos	47,2% (250)		49,8% (1046)		50,7% (220)	
Outras razões	1,1% (6)		1% (21)		3,7% (16)	

Fonte: SHARE, versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados

N Portugal =1318; N Estónia=4332; N Eslovénia=1763

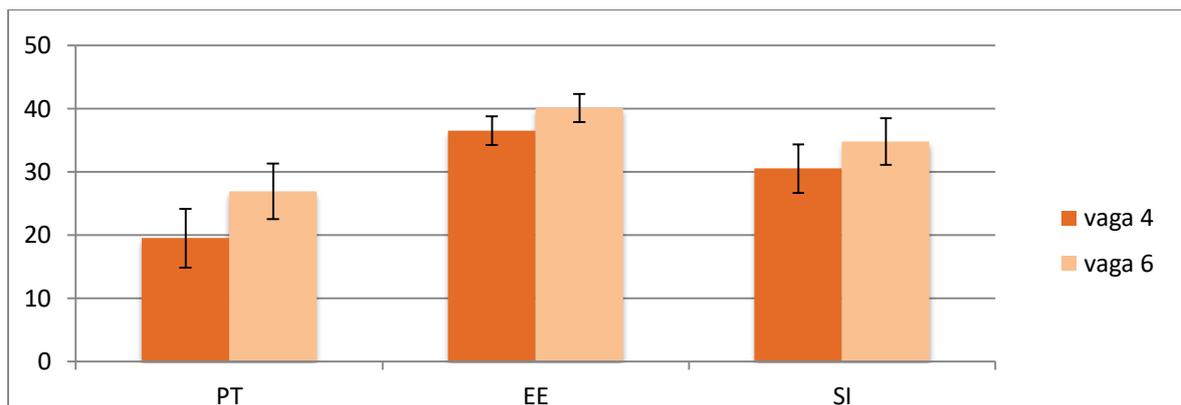
Nota: dos motivos possíveis, foram excluídos: erros técnicos do sistema, quando os entrevistados se esqueceram de mencionar o confidente e quiseram incluir de novo, quando os entrevistados já tinham referido o confidente mas mesmo assim não se encontrava mencionado, quando o respondente não reconheceu o nome do confidente e quando o respondente desconhecia o motivo para a não inclusão do confidente ou se recusou responder a esta questão.

Entre os dois momentos em análise, tal como noutros estudos, o crescimento da rede foi mais comum do que a sua diminuição (Cornwell et al., 2014), verificando-se a existência de alguma dinâmica na rede desencadeada por perdas e adições de confidentes ao longo do tempo. Neste âmbito, os estudos sobre os adultos europeus têm demonstrado a existência de vantagens para a saúde mental quando se adicionam confidentes emocionalmente próximos e apontado para as desvantagens da perda de confidentes quando frequentemente contactados (Schwartz & Litwin, 2017).

Relativamente aos motivos originários das perdas nas redes, o principal motivo apontado pelos respondentes remete para uma rotura ou enfraquecimento dos laços. Com efeito, tal não significa necessariamente o fim da relação, podendo representar apenas o seu enfraquecimento (Cornwell et al., 2014) e alteração de função nas redes sociais dos adultos mais velhos. Para além da morte dos confidentes, a alteração da residência figurou como outra das principais razões para a exclusão de elementos na rede em Portugal levantando assim a hipótese da distância geográfica continuar a representar um obstáculo na manutenção de relações como as de confiança e destacando mais uma vez a importância que a internet poderá ter nestes contextos.

Relativamente a outra das variáveis de interesse desta investigação, a internet, tal como se pode observar na Figura 13 existe uma tendência para o aumento da sua utilização ao longo do tempo. Portugal, continua a ser o país com menores taxas de utilização e a Estónia o país em que maior percentagem de indivíduos utiliza a tecnologia em ambas as vagas.

Figura 13. Percentagem de utilizadores da internet na vaga 4 e na 6



Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados
 N Portugal: 1433; N Estónia=4676; N Eslovénia= 1850

5.2.2. Principais determinantes da QdV dos indivíduos de 50+ anos: a importância das redes de confidentes e da internet

As determinantes da QdV dos europeus de 50 e mais anos numa perspetiva longitudinal podem ser observadas na Tabela 13. Nesta tabela pode verificar-se que mesmo considerando o efeito do tempo, o aumento da idade representa um preditor de pior QdV em todos os países. Mais concretamente, em Portugal, por cada ano de idade a QdV diminui em $-.035$ (IC= $-.061$; $-.009$; $p=.009$), na Estónia em $-.040$ (IC= $-.055$; $-.024$; $p < .001$) e na Eslovénia em $-.072$ (IC= $-.094$; $-.050$; $p < .001$).

Na Estónia, considerado o efeito do tempo, o grupo dos indivíduos do sexo feminino apresenta uma QdV superior ao grupo dos indivíduos do sexo masculino em ,656 (IC= ,382; ,929; $p < .001$). A situação marital também constituiu uma determinante da QdV na Eslovénia. Neste país ter um conjugue ou companheiro, relaciona-se com um aumento da QdV em ,616 (IC= ,164; 1,0678; $p = ,008$).

Tal como previsto pela literatura, o aumento dos anos de escolaridade assim como a existência de uma perceção financeira positiva relacionam-se positivamente com a QdV em todos os países. Por outro lado, na esfera da saúde, ao nível mental, a presença de sintomas depressivos significativos diminui os níveis de bem-estar. Da mesma forma, ao nível funcional, a presença de uma, ou mais limitações na realização de atividades da vida diária, ou na realização de atividades instrumentais da vida diária, também se relaciona de forma significativa com uma diminuição da QdV. Ainda na esfera da saúde, a existência de duas ou mais doenças crónicas também reduz os níveis de bem-estar dos adultos mais velhos.

Relativamente às características das redes de confidentes na Estónia a dimensão da rede foi associada a maior QdV. Assim, na Estónia por cada confidente adicionado à rede, a QdV aumenta ,403 (IC= ,315; ,490 $p < .001$). Também o aumento da proximidade emocional se relacionou com um acréscimo da QdV dos indivíduos residentes na Estónia em ,195 (IC= ,054; ,336; $p = ,007$) e na Eslovénia em ,402 (IC= ,114; ,691; $p = ,006$).

Ao nível qualitativo, à medida que a satisfação média com o desempenho da rede aumenta, em todos os países analisados, a QdV também aumenta. Mais concretamente em Portugal, por cada grau de satisfação na rede, a QdV aumenta em ,648 (IC= ,496; ,800; $p < .001$), na Estónia em ,516 (IC= ,428; ,605; $p < .001$) e na Eslovénia em ,285 (IC = ,155; ,416; $p < .001$).

Por fim, a utilização da tecnologia, sob uma perspetiva longitudinal, constituiu uma determinante de melhor QdV em dois dos países analisados. Com efeito, em Portugal, os utilizadores da internet apresentam uma QdV superior aos não utilizadores em ,805 (IC= ,273; 1,337; $p = ,032$) e na Estónia em 1,101 (IC,815; 1,388; $p < .001$) mesmo considerando o efeito do tempo. Na Eslovénia a relação não é estatisticamente significativa ($p = ,395$).

Tabela 13. Determinantes da QdV considerando o tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo

	Portugal				Estónia				Eslovénia			
	Estimativa	Erro	95% IC	p-valor	Estimativa	Erro	95% IC	p-valor	Estimativa	Erro	95% IC	p-valor
Intercepto	32,856	1,575	29,767; 35,946	<,001	31,360	,856	29,681; 33,038	<,001	38,815	1,306	36,253; 41,376	<,001
Sociodemográficas e económicas												
Idade	-,035	,013	-,061; -,009	,009	-,040	,008	-,055; -,024	<,001	-,072	,011	-,094; -,050	<,001
Sexo feminino	-,385	,222	-,820; ,051	,083	,656	,140	,382; ,929	<,001	-,230	,196	-,615; ,156	,242
Com cônjuge	-,291	,274	-,829; ,247	,289	,086	,139	-,186; ,358	,535	,616	,230	,164; 1,0678	,008
Anos de escolaridade	,070	,031	,009; 0,130	,024	,073	,020	,033; ,112	<,001	,118	,031	,058; ,178	<,001
Situação financeira positiva	1,814	,210	1,402; 2,225	<,001	2,307	,121	2,069; 2,545	<,001	1,892	,175	1,549; 2,236	<,001
Saúde												
Sintomas depressivos (≥ 4)	-3,135	,203	-3,533; -2,738	<,001	-3,640	,126	-3,886; -3,394	<,001	-3,869	,198	-4,256; -3,481	<,001
1+ABVD	-1,866	,290	-2,434; -1,297	<,001	-1,394	,193	-1,771; -1,017	<,001	-2,048	,304	-2,644; -1,452	<,001
1+ AIVD	-1,561	,269	-2,089; -1,033	<,001	-2,220	,166	-2,545; -1,896	<,001	-1,005	,258	-1,511; -,499	<,001
2+ doenças crónicas	,789	,196	,405; 1,174	<,001	-1,430	,126	-1,678; -1,182	<,001	-1,458	,175	-1,800; -1,115	<,001
Rede de confidentes												
Estrutura												
Dimensão da rede	,109	,069	-,027; ,245	,116	,403	,045	,315; ,490	<,001	,048	,065	-,079; ,176	,460
Proximidade emocional	-,276	,166	-,601; ,049	,096	,195	,072	,054; ,336	,007	,402	,147	,114; ,691	,006
Frequência de contactos	-,283	,161	-,599; ,033	,079	,075	,071	-,064; ,215	,288	,086	,130	-,169; ,341	,509
Distância geográfica	-,044	,026	-,095; ,007	,093	,007	,018	-,029; ,043	,698	-,058	,037	-,131; ,015	,117
Qualidade												
Satisfação com a rede	,648	,078	,496; ,800	<,001	,516	,045	,428; ,605	<,001	,285	,066	,155; ,416	<,001
Internet												
Utilização da internet	,805	,271	,273; 1,337	,003	1,101	,146	,815; 1,388	<,001	,187	,220	-,245; ,620	,395

Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados

N Portugal:1254; N Estónia:3938; N Eslovénia:1686

5.2.3. A QdV e a rede de confidentes: o papel da internet considerando o efeito do tempo

Na Tabela 14 e 15 é possível observar os termos de interação numa perspetiva longitudinal em Portugal e nos países de Leste respetivamente. Esta análise permitiu realçar a dinâmica existente na relação entre as características da rede, a utilização de internet e a QdV tendo em consideração o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo.

O Modelo 1 constitui o modelo base e integra as variáveis sem nenhum termo de interação tal como na perspetiva transversal. No geral, os resultados foram muito semelhantes aos anteriormente apresentados.

No Modelo 2 na Estónia (Tabela 15), a introdução do termo de interação permitiu verificar que o aumento da dimensão da rede potencia sobretudo a QdV dos não utilizadores comparativamente aos utilizadores. Em Portugal, os resultados não são estatisticamente significativos ($p=0,79$) embora sigam a mesma tendência.

No Modelo 3, o termo de interação introduzido demonstrou que em Portugal, por cada grau de incremento de proximidade emocional com os elementos da rede, os utilizadores da internet veem a sua QdV elevada em ,862 ($p=,022$) comparativamente os seus homólogos não utilizadores.

A introdução do termo de interação no Modelo 4, na Estónia possibilitou verificar que à medida que a frequência de contacto aumenta a QdV dos utilizadores da tecnologia eleva-se em, 271 ($p=,036$) comparativamente aos não utilizadores. A mesma tendência foi verificada em Portugal embora, contrariamente ao que se verificou nas análises transversais, a relação não tenha sido estatisticamente significativa ($p=,077$).

Por fim, relativamente à dimensão qualitativa da rede, tal como aconteceu na análise transversal, o termo de interação não foi significativo (Anexo XVII), demonstrando assim que o contributo da satisfação com as relações da rede para a QdV não difere, de forma estatisticamente significativa, em função da utilização da tecnologia.

Tabela 14. O papel da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo, em Portugal

	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3			Modelo 4			Modelo5		
	Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	erro	P-valor	Estimativa	erro	P-valor
Intercepto	36,369	1,540	,000	36,224	1,541	,000	36,865	1,554	,000	37,279	1,623	,000	36,278	1,543	,000
Utilização da internet	,892	,275	,001	1,595	,485	,001	,862	,377	,022	-2,985	2,209	,177	,999	,298	,001
Dimensão da rede	,193	,070	,006	,265	,081	,001	,203	,070	,004	,200	,070	,004	,192	,070	,006
Proximidade emocional	,077	,163	,636	,071	,163	,661	-,106	,181	,557	,093	,163	,569	,080	,163	,625
Frequência de contactos	-,174	,163	,285	-,180	,163	,268	-,162	,163	,319	-,320	,183	,079	-,167	,163	,307
Distância geográfica	-,038	,026	,148	-,039	,026	,137	-,038	,026	,154	-,038	,026	,150	-,018	,034	,597
Internet * dimensão				-,257	,146	,079									
Internet*proximidade emocional							,862	,377	,022						
Internet* frequência de contactos										,590	,334	,077			
Internet * distância geográfica													-,048	,052	,350

Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados
N Portugal:1255

Tabela 15. O papel da internet na relação entre a rede de confidentes e a Qdv, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo, na Estónia e Eslovénia

		Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3			Modelo 4			Modelo 5		
		Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	erro	P-valor	Estimativa	erro	P-valor
EE	Intercepto	34,713	,813	<,001	34,442	,817	<,001	34,729	,839	<,001	35,221	,849	<,001	34,699	,816	<,001
	Utilização da internet	1,121	,147	<,001	1,781	,255	<,001	1,085	,459	,018	-,538	,804	,504	1,144	,182	<,001
	Dimensão da rede	,464	,045	<,001	,585	,059	<,001	,464	,045	<,001	,474	,045	<,001	,465	,045	<,001
	Proximidade emocional	,351	,071	<,001	,347	,071	<,001	,344	,105	,001	,348	,071	<,001	,351	,071	<,001
	Frequência de contactos	,159	,071	,026	,160	,071	,025	,159	,071	,026	,072	,082	,383	,160	,071	,025
	Distância geográfica	,009	,018	,610	,010	,018	,597	,009	,018	,610	,010	,018	,590	,013	,025	,601
	Internet * dimensão				-,257	,081	,002									
	Internet*proximidade emocional							,011	,139	,935						
	Internet* frequência de contactos										,271	,129	,036			
	Internet * distância geográfica													-,007	,035	,830
SL	Intercepto	40,443	1,260	<,001	4,350	1,261	<,001	4,388	1,292	<,001	4,279	1,338	<,001	4,011	1,281	<,001
	Utilização da internet	,192	,221	,386	,523	,346	,131	,373	,960	,698	,761	1,580	,630	,484	,271	,075
	Dimensão da rede	,076	,065	,243	,133	,079	,094	,075	,065	,247	,073	,065	,261	,076	,065	,240
	Proximidade emocional	,585	,141	,000	,581	,141	<,001	,602	,168	<,001	,587	,141	<,001	,577	,141	<,001
	Frequência de contactos	,134	,130	,301	,130	,130	,317	,135	,130	,300	,160	,147	,279	,174	,132	,187
	Distância geográfica	-,056	,037	,135	-,055	,037	,137	-,056	,037	,134	-,056	,037	,136	,023	,056	,686
	Internet * dimensão				-,153	,123	,215									
	Internet*proximidade emocional							-,056	,288	,846						
	Internet* frequência de contactos										-,087	,238	,716			
	Internet * distância geográfica													-,130	,070	,064

Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderado
 N Estónia: 3939; N Eslovénia:1687

CAPÍTULO 6. A IMPORTÂNCIA DA INTERNET PARA QUALIDADE DE VIDA E PARA AS REDES SOCIAIS DOS PORTUGUESES DE 50+ SOB UM PRISMA QUALITATIVO

Neste capítulo são apresentados os resultados das entrevistas semiestruturadas realizadas a indivíduos de 50 e mais anos, utilizadores da internet, integrados em Universidades Sêniores no Norte de Portugal. Através das narrativas dos entrevistados foi possível compreender, com maior profundidade, alguns dos resultados das análises quantitativas, relativamente ao papel da internet nas redes sociais e na QdV, e ainda obter outros dados que permitiram retratar os processos de adoção e utilização da tecnologia.

De forma sumária, o capítulo inicia-se com a apresentação das características sociodemográficas dos participantes e com uma curta caracterização das suas práticas e recursos tecnológicos. Segue-se uma breve análise sobre os principais contextos de motivação para a adoção da tecnologia, identificando-se de seguida as principais dificuldades que persistem na sua utilização.

O capítulo prossegue com a análise da contribuição da internet para a QdV dos entrevistados, de forma a, por um lado, descortinar pistas que permitam compreender os resultados estatísticos (primeira fase do estudo), que salientaram a existência de uma relação positiva entre o uso da tecnologia e a QdV, e por outro lado, de maneira a identificar também possíveis impactos negativos da utilização da internet para a QdV dos adultos mais velhos.

Posteriormente, e para se analisar o papel da internet na constituição e/ou manutenção das redes sociais, foram caracterizadas as atividades realizadas online pelos entrevistados, uma vez que esta é uma importante determinante do impacto da tecnologia na vida social (Chen, 2013; Hampton & Rainie, 2009; Shah et al., 2001; Zhao, 2006). Para além disso, e tendo em conta as questões destacadas pela literatura relativamente à transferência de tempo (das atividades sociais para a utilização da internet), procurou-se perceber em que momentos os entrevistados utilizam a tecnologia e que atividades do mundo offline são afetadas com essa utilização.

Mais uma vez, de forma a compreender em maior profundidade os resultados estatísticos (que destacam o papel moderador da internet), foram analisadas as principais alterações nas redes sociais dos entrevistados (depois da adoção da internet), bem como na sua predisposição para estabelecerem interações com os outros, enfatizando-se a importância desta tecnologia no processo de reestruturação das redes sociais. A análise do papel da internet nas redes sociais termina com a caracterização dos processos de comunicação através deste canal e com o seu impacto sobre as redes sociais e QdV.

Por fim, foi analisado o papel dos entrevistados, enquanto agentes de motivação de outros indivíduos no que diz respeito à utilização da internet (sobretudo dos seus pares de idade) e identificadas as principais necessidades a suprir de forma a aumentar a utilização desta tecnologia em idades mais avançadas.

6.1. Caracterização sociodemográfica dos entrevistados e das suas práticas e recursos tecnológicos

Os utilizadores da internet com 50 e mais anos têm sido identificados na literatura como um grupo com características específicas. Com efeito, na generalidade, as características sociodemográficas dos utilizadores da internet entrevistados (Tabela 16) são congruentes com as apontadas pela literatura (Silva et al., 2017). Recorrendo-se a uma amostra intencional (não probabilística), foram entrevistados 35 portugueses de 50 e mais anos utilizadores da internet e enquadrados em Universidades Sêniores no Norte de Portugal.

Os entrevistados têm em média 66,83 anos ($dp=5,009$) (variando entre os 59 e os 78 anos), existindo apenas 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 da amostra é tendencialmente elevada (mais de um terço dos entrevistados têm ensino superior) e a grande maioria dos entrevistados (85,7%) são reformados, constituindo uma minoria, aqueles que se encontram noutras condições laborais.

Tabela 16. Caracterização sociodemográfica da amostra

	% (N)	Média (dp)
Idade		66,83 (5,009)
Género		
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 a utilizadores da internet (2016 e 2017)

As profissões exercidas pelos entrevistados, variam entre: professores do 1º e 2º ciclo (31,4%), comerciantes (5,7%), economistas (5,7%), carpinteiro (2,9%), chefe das finanças (2,9%) comerciante e explorador agrícola (2,9%), condutor de autocarros (2,9%), assistente de contabilidade (2,9%), empregada fabril (2,9%), empregado do escritório (2,9%), enfermeira (2,9%), técnico fiscal de telecomunicações (2,9%), funcionário das finanças (2,9%), guarda noturno (2,9%), médica (2,9%), técnico metalúrgico (2,9%), oficial militar (2,9%), técnico de seguros (2,9%), agente da PSP (2,9%), gerente de uma empresa (2,9%) e domésticas (8,6%).

Quanto às práticas e recursos tecnológicos, tal como é possível observar na Tabela 17, em média, os entrevistados utilizam a internet há 10,5 anos (dp=6,615) (variando este período entre os 6 meses e os 21 anos). A maioria dos participantes (68,6%) acede diariamente à internet e uma parte significativa classificou os seus conhecimentos informáticos como razoáveis (48,6%) ou como bons (28,6%).

Ao nível dos recursos informáticos, todos os entrevistados declararam ter um computador próprio e a grande maioria afirmou ter acesso à internet em casa (97,1%). O acesso à internet 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%).

A casa é o local privilegiado para o acesso e utilização da internet, embora também tenham sido referidos outros espaços, como a universidade sénior, a casa de familiares, a junta de freguesia ou qualquer outro local onde exista essa possibilidade.

Tabela 17. Caracterização da utilização da internet e dos recursos informáticos

	% (N)	Média (dp)
Tempo de utilização (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)	
Auto classificação dos conhecimentos informáticos		
Fracos	20,0% (7)	
Razoáveis	48,6% (17)	
Bons	28,6% (10)	
Muito bons	2,9%(1)	
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)	

Fonte: Entrevistas realizadas a utilizadores da internet (2016 e 2017)

6.2. Adoção e utilização da internet: principais motivações, dificuldades e contextos de superação

6.2.1. Principais contextos de motivação para a adoção e utilização da internet

Existe um conjunto alargado de determinantes que podem influenciar a decisão de adoção e utilização da tecnologia. Nas análises quantitativas foi possível identificar um conjunto de características sociodemográficas, económicas de saúde e relacionadas com a rede de confidentes. Para além disso, a adoção e a utilização da tecnologia tende a ser influenciada pelos contextos sociais dos indivíduos que podem levar a que determinada tecnologia seja mais desejável do que outras, em momentos específicos da vida (Wilding, 2006).

Neste estudo, o contexto familiar, foi um dos principais responsáveis pela adoção e utilização da internet pelos entrevistados. Com efeito, o afastamento geográfico de familiares constituiu um dos grandes impulsionadores da utilização da internet:

“foi mesmo por eles, porque começaram a estar longe e começou-se a falar que havia Skype, eu nem sabia o que era tão pouco, mas diziam que as pessoas já falavam, já se viam e eu pensei: “então vou começar para ver se chego lá e consigo”. E consegui!” Rosa (E.25), 74 anos

Os cenários de migração de familiares próximos como os filhos e netos, foram também referidos na literatura como contextos que tendem a levar os mais velhos a adotarem a tecnologia (Antonucci et al., 2017). Contudo, a influência do contexto familiar para a adoção da internet vai para além da necessidade de ultrapassar a distância física, uma vez que os estímulos de alguns elementos, sobretudo filhos e netos são também muito importantes.

No caso de Carlota, a adoção da internet como meio de comunicação por parte dos netos, levou a que também ela pretendesse utilizar:

“Lembro-me perfeitamente, porque os meus netos todos trabalhavam na internet e eu ficava a olhar muito espantada para aquilo e disse: “meu Deus! Então agora eu se quero falar com eles tem de ser através da internet, portanto há que começar a aprender” e com umas liçõezinhas deles e depois aqui na universidade fui caminhado.” Carlota (E.18), 76 anos

Manuel, começou a utilizar a internet e a frequentar o curso de informática por recomendação dos seus netos:

“Os meus netos e tal, indicaram-me para utilizar. Eles incentivam. São eles que incentivam mas claro agora a idade já é um bocadinho mais avançada.” Manuel (E.2), 70 anos

A oferta de um dispositivo de acesso à internet, por parte das filhas, foi crucial para Lurdes começar a utilizar a tecnologia:

“Não tomei a iniciativa. Foram as minhas filhas que me deram o tablet” Lurdes (E.9), 64 anos.

O contexto laboral foi outro importante impulsionador da utilização da internet , sobretudo para os entrevistados com maiores níveis de escolaridade, cuja profissão exigiu o manuseamento da tecnologia:

“olhe eu comecei a utilizar a internet muito cedo porque como sabe sou da área da economia. Trabalhei sempre como economista e portanto logo que acabei (o curso) a internet apareceu e eu comecei a utilizar.” Paula (E.34), 67 anos.

Nem só as necessidades diretamente relacionadas com o posto de trabalho foram impulsionadoras da adoção da internet em ambiente laboral. As relações estabelecidas neste meio foram, em alguns casos, determinantes para despertar a curiosidade, sobretudo dos indivíduos do sexo masculino:

“ele (colega de trabalho) às vezes vinha com aqueles programas de sexologia, ligados ao sexo, aquelas coisas que eram novidade. Eu creio que para os homens isso foi o primeiro impacto. A nossa principal curiosidade veio por aí” Marcelo, (E.16), 69 anos.

A percepção de que a não utilização da tecnologia é uma forma de exclusão social (Seifert & Schelling, 2016), aliada à associação das tecnologias à vida moderna (White & Weatherall, 2010), constituiu outra fonte de motivação para a adoção da internet por alguns entrevistados. Pedro, aprofundou os conhecimentos informáticos aquando da sua entrada para a reforma por entender que essa poderia ser uma forma de continuar socialmente integrado:

“chegamos a uma altura de aposentação e deparamo-nos com uma coisa, começamos a ver que deixamos de ser pessoas ativas e começamos a ser substituídas. [...] Eu já tinha computador mas utilizava-o rotineiramente para guardar e consultar algumas coisas e não ligava muito ao computador [...] mas a partir dali comecei a notar que estava a ficar para trás. Estava a ficar para trás e a gente pensa assim:” tenho esta idade mas ninguém gosta de ficar pelo caminho”, pelo menos eu, e pelos jeitos muita gente, não gosta. A gente começa a reparar que se não quisermos acompanhar de alguma forma a evolução do mundo e das novas tecnologias começamos a ser um bocadinho analfabetos.” Pedro (E.35), 73 anos.

Adelino, que adotou a internet já depois de se reformar sentiu a pressão dos meios de comunicação e do seu próprio meio social para o fazer:

“Olhe eu comecei a utilizar a internet já tarde. Portanto, já tarde olhando á minha idade, porque ouvia uma frase, quer em televisão, quer às vezes em conversa com pessoas que já tinham um certo nível e estavam avançadas nessas coisas, que diziam que quem não soubesse usar internet seria um analfabeto” Adelino (E.11), 75 anos.

Lurdes, para além de incentivada pelas filhas, passou a sentir necessidade de utilizar esta tecnologia para se sentir integrada nas práticas do quotidiano:

“É quase considerado uma ignorância. Eu vou a qualquer lado, as pessoas nem perguntam se tenho ou não tenho internet, é logo “qual é o seu email?” não é? [...] As pessoas nem olham para a minha cara e pedem-me o email!”. Lurdes (E.9), 64

A curiosidade, a ocupação dos tempos livres e, de forma pouco frequente, os laços de amizade, bem como o interesse pela composição de músicas religiosas, constituíram também motivações para a adoção da tecnologia.

6.2.2. A Utilidade e Facilidade percebida

As motivações relacionadas com os contextos familiares, laborais e sociais em que os atores sociais se inserem, tendem a conjugar-se com a utilidade e facilidade percebida na utilização da tecnologia (Davis, 1989; Ma & Lin, 2004). Com efeito, neste estudo, a maioria dos entrevistados classificou a internet como útil e fácil de utilizar.

A perceção de utilidade da internet reside muitas vezes na necessidade de comunicação. Piedade, representa muitos dos entrevistados que associam a utilidade desta tecnologia à possibilidade de comunicação e aproximação com os outros:

“Para mim é útil para poder conversar com os meus amigos sem sair de casa, poder mandar mensagens, poder mandar fotografias, receber. Eu acho isso útil. Mesmo com os meus netos quando eles estão fora, com os meus familiares que estão no estrangeiro através do facebook e do Skype, falamos.” Piedade (E.24), 68 anos.

Para além da utilidade percecionada enquanto meio de comunicação, a internet, disponibiliza recursos capazes de conferir aos entrevistados maior capacidade de ação junto dos elementos das suas redes, acabando por constituir um meio de vinculação de suporte:

“Muito útil. É assim, por vezes tenho uma amiga que até está assim um bocadinho em baixo e eu vou à internet e vou ao Google e escrevo “mensagens de carinho” e mando essa mensagem para essa pessoa. Já é muito bom!” Palmira (E.3), 62 anos.

A utilidade da internet para além de muito relacionada com a possibilidade de interação e suporte social, é também associada à possibilidade de ocupação dos tempos livres que tendem a aumentar depois da entrada na reforma.

“A gente tem de ir vivendo para passar mais uns anos e a internet ajuda-me a preencher mais um bocado a monotonia, o tempo que estou só!” Pedro, (E.35), 73 anos.

A internet surge, em alguns casos, completamente integrada na rotina dos entrevistados constituindo uma ferramenta útil também para a programação de atividades e tomadas de decisões relativas às práticas do quotidiano no mundo offline:

“É engraçado que às vezes digo assim: “ai vou marcar com o jornaleiro para vir aqui. Deixa-me ver o tempo”. É a primeira coisa que vou ver. Está a ver? Vou ao telemóvel ver logo o tempo. [...] Eu já não me concebo sem internet. Deus me livre! Há tantas coisas que eu decido através da internet” Ilda (E.10), 63 anos.

A perceção de utilidade desta tecnologia é frequentemente moldada pelos contextos sociais dos indivíduos e por isso tende a alterar-se à medida que algumas circunstâncias, como

as familiares, também se alteram. Para Constança a internet foi útil sobretudo quando o filho estava emigrado:

“Ora bem, para mim já teve utilidade, quando tinha de contactar com o meu filho. Agora? É mais um passatempo sinceramente.” Constança (E.12), 66 anos.

A utilidade da internet relacionou-se também com a possibilidade de acesso a informação capaz de garantir o esclarecimento de dúvidas ou curiosidades dos entrevistados em áreas diversas, tais como: história, saúde, música, culinária, agricultura, jogos (sobretudo para consulta dos resultados). Para além disso, ainda foi considerada útil por permitir utilizar o GPS.

A utilidade desta tecnologia foi colocada em questão apenas por dois entrevistados. Para Agostinho, o tempo despedido na sua utilização torna a sua utilidade dúbia:

“Olhe a utilidade é relativa porque eu gostava de fazer outras coisas e às vezes perco-me na internet porque uma pessoa está ali sentada e está às vezes a conversar e a procurar e às vezes perde-se assim nessas coisas.” Agostinho (E.21), 63 anos.

A existência de dificuldades consideráveis na utilização desta tecnologia, muitas vezes impeditivas do aproveitamento integral de todas as suas funcionalidades, também contribui para a diminuição da utilidade percebida:

“eu não considero a internet útil para mim [...] Chego lá e não percebo nada daquilo, como se costuma dizer. Se eu tirasse o rendimento máximo da internet? Isso está bem. Mas não, eu não consigo.” Sebastião (E.4), 67 anos.

Os contextos de dificuldade, como o reportado anteriormente por Sebastião, que iniciou a aprendizagem desta tecnologia há menos de um ano, levam naturalmente a uma diminuição da facilidade percebida na utilização da internet. Para além de Sebastião apenas mais três entrevistados consideraram a internet difícil de utilizar.

Assim, no geral a utilidade desta tecnologia, supramencionada, foi acompanhada pela percepção de facilidade na sua utilização, embora os entrevistados reconheçam a existência de algumas dificuldades que acabam por ser exacerbadas pelo surgimento de limitações, sobretudo do foro cognitivo:

“acho que é fácil, só que tem de haver algum poder de concentração e isso dificulta as pessoas com a minha idade que começam já a não ter aquele poder de concentração.” Pedro, (E.35), 73 anos.

Constança, para além de reconhecer a importância de alguns obstáculos ao nível cognitivo, acredita que a falta de treino também concorre para o agravamento das dificuldades na utilização desta tecnologia:

“Ora bem, tem coisas. Sabe que para a nossa cabeça já não é assim tão fácil. Eu acho que se eu praticasse mais, não seria tão difícil.” Constança (E.12), 66 anos.

A facilidade percebida, para um nível essencialmente básico de utilização, não é contudo, impeditiva do reconhecimento da complexidade da tecnologia e advém sobretudo dos objetivos estabelecidos para o seu uso, em geral pouco ambiciosos:

“há coisas muito difíceis mas eu também não... Cheguei onde cheguei, era o meu objetivo, era mais ou menos aquilo. O resto, as coisas que os formadores começam a dizer, eu não vou muito já. Não me interessa muito.” Rosa (E.25), 74 anos.

6.2.3. Principais dificuldades e contextos de superação

O design dos dispositivos, aliado às alterações físicas e cognitivas, frequentes durante o processo de envelhecimento, (Charness & Holley, 2004; Hawthorn, 2000) e, por vezes, ainda aos baixos níveis de escolaridade, constituem importantes obstáculos para a utilização da internet em idades mais avançadas. Com efeito, as dificuldades na utilização da internet começam, por vezes, no manuseamento dos dispositivos.

A utilização do rato constitui uma das principais dificuldades percebidas por Sebastião que acede à internet através do computador:

“Não consigo às vezes ver aquilo que quero, mas vejo aquilo que posso ou aquilo que sei porque às vezes é preciso uma pessoa ir com o ratinho a certos sítios e uma pessoa não vai e depois fica a ver navios não é? Mas pronto.” Sebastião (E.4), 67 anos.

O manuseio do cursor também surgiu como uma dificuldade durante a escrita de mensagens:

“Sim ainda há muitas coisas que eu não consigo fazer. Por exemplo, eu começo aqui a escrever qualquer coisa mas depois queria meter uma maiúscula e não meti. Eu sou capaz de ir para o fim da linha, ir para a tecla e votar tudo abaixo para pôr ali a maiúscula e depois volto outra vez a escrever” Alfredo (E.15), 75 anos

Estas dificuldades acabam por se materializar em constrangimentos durante, por exemplo, os processos de comunicação. A esse propósito, Alfredo acrescenta:

“Ui e às vezes a confusão? A confusão que me cai no computador? Às vezes houve um que chamou, outro que chamou e outro que chamou e eu fico com coisas abertos e às vezes estou assim a escrever aqui e não passo o ratinho para ali, e o que escrevo ali, havia de ter escrito aqui (risos). Já chegou a acontecer (risos).” Alfredo (E.15), 75 anos

Adicionalmente, as alterações ao nível cognitivo, mais concretamente relacionadas com a memória, já mencionadas anteriormente como fatores que tendem a diminuir a facilidade

percebida, tendem a dificultar a utilização das TIC. O esquecimento do processo para a execução de uma determinada ação na internet constitui um obstáculo recorrente:

“eu esqueço-me muito das coisas (risos). Difícil na internet é esquecer-me bastante das coisas.” Piedade (E.24), 68 anos.

O receio em danificar o dispositivo de acesso ou mesmo de realizar alguma ação indesejada constituiu outra dificuldade:

“eu fui ensinado com uma grande preocupação: a de não estragar. [...] Hoje, eu ainda tenho um bocado desse complexo: “eh pah eu não tenho a certeza é melhor não fazer”. Carlos (E.26), 60 anos.

A falta de segurança assim como os problemas de privacidade, também foram obstáculos reconhecidos pelos entrevistados:

“Eu penso que o mais difícil para mim ainda continua a ser a segurança. Ter a certeza da segurança de quando são sites fidedignos ou não.” Abel (E.8), 61 anos.

Para além das dificuldades mencionadas, foram ainda indicadas outras relacionadas com a realização de pagamentos e marcação de consultas online, com a consulta e marcação de viagens e também evidenciada a dificuldade em lidar com alguma publicidade que tende a surgir durante as pesquisas.

De forma a ultrapassar os obstáculos mencionados, os entrevistados contam com o apoio da família, amigos e Universidades Sêniores:

“À medida que fui tendo necessidades, fui apresentando as dificuldades e tentando solucioná-las com os professores, com os meus filhos, com amigos. Com alguém que já soubesse mais do que eu” Célia (E.22), 62 anos.

Particularmente a família, surge como uma importante fonte de ajuda mencionada pelos entrevistados. Dentro deste grupo, são essencialmente os filhos, netos e cônjuges a quem os mais velhos recorrem em caso de necessidade. Com menor frequência, mas também mencionadas como fontes de apoio, surgiram os irmãos, sobrinhos e genros.

“Quem me instalou o Skype, que eu falo para elas (filhas) por Skype, foram as minhas filhas. Quem me instalou o facebook foram as minhas filhas e hoje falo para elas tanto pelo Skype como pelo facebook.” Palmira (E.3), 62 anos.

Alfredo, embora conte com o apoio das filhas, socorre-se do neto para resolver alguns problemas que considera embaraçosos:

“Bloqueei única e simplesmente uma pessoa. Uma pequena com os seus 18 anos e bloqueei, disse: “oh [...], eu consigo tirar isto daqui (mulher nua)? Consegue avô, só se não quiser. Então tira-me isso daí”. Eu tinha vergonha das minhas filhas às vezes passarem pelo computador e verem.” Alfredo (E.15), 75 anos

Para além do apoio prático, os filhos e os netos revelaram um papel ativo no incentivo à superação das dificuldades relacionadas com o medo de manuseamento dos dispositivos, incentivando ao autodidatismo:

“a minha maior dificuldade é eu mexer. Tenho medo de estragar, ou aquilo que já tenho feito ou estragar qualquer coisa e portanto, muitas vezes até solicito a ajuda deles (netos) com medo de estragar e eles perguntam: “mas avó tu já experimentaste isto e isto? Não porque tenho medo de estragar. Oh avó experimenta!”. E eu às vezes já tenho feito isso [...]. E até consigo!” Carlota (E.18), 76 anos

Na literatura, os contextos privados de aprendizagem com a família e amigos tendem a surgir como preferíveis à aprendizagem formal (Friemel, 2014). Contudo, se em alguns casos, os familiares próximos desempenharam um papel importante e positivo na utilização da tecnologia, noutros, a sua ação pode resultar em sentimentos negativos.

A falta de disponibilidade e paciência por parte dos filhos, para com o ritmo de aprendizagem dos mais velhos, tem contribuído para o seu afastamento no apoio à utilização da tecnologia:

“Perguntar aos filhos é a pior coisa que se pode fazer. Os filhos estão sempre cheios de pressa. Aos filhos é nunca perguntar. Eles fazem mas não ensinam e depois ficamos na estaca zero não é?” Ilda (E.10), 63 anos.

Para além da falta de paciência e disponibilidade, para alguns dos entrevistados, as explicações dos filhos tendem a ser pouco explícitas e complicadas:

“Primeiro não tem paciência, segundo diz que não vale a pena que eu não aprendo nada e em terceiro vai sempre pela parte mais complicada [...] Moral da história, eu fico sem saber nada. É uma baralhação.” Ana (E.19), 64 anos.

Este contexto aliado à necessidade de ocupar o tempo livre e aprofundar alguns conhecimentos, levou a que os entrevistados recorressem às Universidades Séniores e a maioria passasse a frequentar o curso de informática. Assim, estas instituições também figuram como uma importante fonte de aprendizagem principal ou complementar, quando aliadas à ajuda informal da família ou dos amigos.

6.3. O impacto da utilização da internet na QdV

Na literatura, a utilização da internet em idades avançadas tem sido associada a maiores níveis 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 percecionou a existência de uma contribuição positiva da internet para a sua QdV, sendo que apenas dois consideraram a sua ação neutra. O impacto positivo desta tecnologia na QdV relacionou-se, em larga medida, com a possibilidade de comunicação e aproximação com os outros:

“Positivamente sim, porque me distrai e permite-me comunicar, principalmente comunicar e saber o que se passa no mundo todo.” Celeste (E.32), 68 anos
“É o aproximar-me das pessoas, o saber onde elas estão, como estão, principalmente da família longe e conhecer o mundo, porque a gente através da internet...É um mundo! A internet é um mundo!” Célia (E.22), 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) e que os entrevistados lhe tendam a atribuir características humanas. Com efeito, a internet é associada por muitos à possibilidade de companhia e sociabilidade, 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 (E.3), 62 anos.

Pedro, que considera já ter aprendido várias coisas através da internet, compara-a a um amigo:

“a internet eu diria que não é um bom amigo, é quase como uma coisa paternalista, completamente, que nos ensina tudo. Agora o que é preciso é que nos ensine coisas boas” Pedro, (E.35), 73 anos.

A procura de informações do interesse dos entrevistados, através deste meio, também contribuiu de forma positiva para a sua QdV.

“Não é só comunicação. Há tanta coisa que se vai saber. É um mundo! Meu Deus, tanta coisa que eu desconhecia! Tantos cosméticos, tantas máscaras de beleza, tantos chás milagrosos, tantas receitas milagrosas. E eu não sei nada, que fará se eu soubesse...Mesmo assim acho que contribui para a qualidade de vida.” Lurdes (E.9), 64 anos

Para Henrique, o simples facto da internet permitir dar resposta a algumas das suas interrogações, leva a que esta tecnologia tenha um impacto importante e positivo na sua vida:

“é qualidade de vida porque eu tenho curiosidade de saber e ao matar-me aquela curiosidade, isto é ao preencher aquele espaço de curiosidade, eu fico a saber mais umas coisas e isso também é qualidade de vida”. [...] Mas qualidade de vida como? Porque dá-me a segurança do que eu penso, dá-me a segurança de pensamento” Henrique (E.20), 71 anos.

Particularmente, a procura de informações relacionadas com a saúde foram muito importantes para os adultos mais velhos. Abílio, a quem foi diagnosticada a doença de Parkinson, considera que a internet foi muito importante para conhecer melhor a doença e dessa forma melhorar a sua QdV:

“(a internet) ajuda porque um individuo faz pesquisas. A ignorância põe um individuo assim um bocado afastado da realidade e um individuo se souber o que tem, tem de assumir e ao assumir é meio caminho andado para poder viver melhor.” Abílio (E.28), 68 anos

Ainda no âmbito da procura de informação relacionada com a saúde, Pedro foi submetido a uma cirurgia e recorreu à internet para procurar informações, acabando por sugerir a marcação de uma nova consulta com base nas informações recolhidas online:

“Eu acho que a internet só contribui para positivo e não para negativo. Eu por exemplo fui operado há dias, na semana passada sai do hospital e ainda ontem disse assim á minha nora: “ olha diz ao teu colega, ele disse-me que só marcava a consulta para Junho que estava tudo bem, mas eu estive a pesquisar na internet e lá fala que ao fim de 10 dias convinha fazer este exame.” Pedro, (E.35),73 anos.

Nesta investigação, os entrevistados reconheceram também a importância desta tecnologia na redução do stress e no despoletar de sentimentos positivos.

“Até para espalhar um bocadinho o stress. A gente se estiver um bocadinho stressado vai à internet e faz ali uma serie de pesquisas e se calhar fica mais relaxado.” João (E.1), 59 anos.

“Positivamente acho que nos torna a vida mais agradável, uma vida mais alegre, mais positiva”. Olívia (E.7), 70 anos.

Em idades mais avançadas a utilização da tecnologia pode também estar associada a consequências negativas. Embora neste estudo, a maioria acredite fazer uma utilização equilibrada e livre de desvantagens para a sua QdV, alguns entrevistados identificaram 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 pah. Afeta-me porque no fundo pah...e então os próprios jornalistas só querem coisas que deem. Negativamente não é? As próprias notícias ...” Abílio (E.28), 68 anos

As pesquisas relacionadas com questões de saúde, embora importantes para muitos, podem também ter um efeito negativo, devido à diversidade de informação e incerteza sobre a credibilidade da mesma:

“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 (E.30), 66 anos.

Por último, o tempo despendido na internet representa também uma desvantagem para a QdV de alguns entrevistados, assim como o tipo de utilização realizada por pessoas próximas dos mesmos, uma vez que propicia a redução das interações familiares no mundo offline.

De acordo com a literatura, o impacto que a internet tem na QdV dos mais velhos encontra-se fortemente relacionado com o seu tipo de utilização. Assim, importa perceber que tipo de atividades são realizadas online, que tempos e momentos são despendidos para tal e que atividades deixaram de ser realizadas no mundo offline, em prole da utilização desta tecnologia.

6.4. O que é feito e o que fica por fazer: atividades na internet e no mundo offline

A internet tem sido descrita na literatura como uma tecnologia capaz de facilitar a realização de várias tarefas do quotidiano dos adultos mais velhos (Dias, 2012; Martinez-Pecino, Delerue Matos, & Silva, 2012; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013; Quan-Haase, Martin, & Schreurs, 2016). No mundo virtual, são inúmeras as possibilidades de atividades e ações, com conseqüências variadas para a QdV.

De acordo com a literatura científica o tipo de atividade realizada online é um importante fator a ser considerado no estudo sobre o impacto que a tecnologia tem na QdV e nos laços sociais (Chen, 2013; Hampton & Rainie, 2009; Shah et al., 2001; Zhao, 2006). As atividades podem ser classificadas como “não sociais” ou “sociais”. As primeiras incluem atividades como pesquisa, leitura de notícias e jogos individuais, em contrapartida, as segundas envolvem a interação com outras pessoas, por exemplo, através do envio de emails ou da participação em chats (Zhao, 2006).

6.4.1. Tipo de atividades realizadas online

Atividades não sociais

Uma das principais atividades não sociais referidas neste estudo foi a leitura de notícias. Embora alguns entrevistados tenham mantido a prática de ler jornais em formato de papel, muitos adotaram também o formato digital e alguns passaram apenas a consultar notícias online:

“eu gosto muito de estar atualizada a nível da informação. Não utilizo neste momento jornais em papel não é? Para estar atualizada ao nível da informação diária mundial. Gosto muito de estar atualizada.” Anália, (E.23), 61 anos

Para além de notícias, os entrevistados utilizam a internet para pesquisar sobre temas do seu interesse. Os temas pesquisados diferem fortemente entre homens e mulheres, refletindo de forma notória os seus papéis na vida offline. No caso dos homens, as pesquisas relacionam-se sobretudo com música, automóveis e desporto.

“se eu utilizar, por exemplo, dez vezes o computador e a internet, oito é para a música. Outra coisa, como lhe disse, também gosto muito do ramo automóvel, das corridas.” Marcelo, (E.16), 69 anos.

“Ora a RFM, permite que uma pessoa oiça uma música e logo vai à internet e pesquisa na RFM que música era e logo fica a saber a música que é. Essa música depois permite-me a mim ir buscar uma pauta e depois essa música vai-se transformar numa melodia que eu gosto de executar.” Adelino, (E.11), 75 anos.

Os interesses das mulheres prendem-se essencialmente com a culinária, moda, beleza e outros assuntos relacionados com algumas tarefas domésticas.

“pesquisas sobre culinária, sobre música, sobre moda, sobre essas coisas assim que me interessam.” Cristina, (E.27), 65 anos.

“Eu nas pesquisas gosto das receitas e aquelas dicas que dão de limpeza, disto e daquilo.” Rosa (E.25), 74 anos

Sem diferenças relevantes ao nível do género, a internet é também frequentemente utilizada para jogos, para pesquisas gerais ou específicas sobre informações históricas ou sobre saúde (tanto dos entrevistados como de pessoas próximas), para consulta de dicionários, consulta do boletim meteorológico e para a procura de outros tipos de informação, por exemplo, relacionada com a profissão anteriormente exercida.

Entre as finalidades para as quais os entrevistados utilizam a tecnologia, surgiu também, embora com pouca frequência, a marcação de hotéis e a realização de pagamentos online. A

internet é ainda importante para a realização de passeios e visitas virtuais a monumentos, como no caso de Joaquim:

“Às vezes vejo palácios, às vezes vejo museus no Google.” Joaquim (E.6), 78 anos.

Henrique também utiliza a internet para passear mas no mundo offline, servindo de auxílio nas suas caminhadas:

“E eu uso até para passear, [...]levo o telemóvel e levo uma aplicação para ver quantos km ando, a velocidade e tal. Lá vou ligado à internet para onde vou, por onde venho, depois o mapa e não sei o quê. Logo eu aplico agora muitas vezes em muitas coisas a internet, sem querer, mas lá está é nessas pequenas coisas, não é?” Henrique (E.20), 71 anos.

De forma não surpreendente, tendo em conta o contexto profissional dos entrevistados, a utilização da internet para fins profissionais foi apenas mencionada por uma pessoa.

Algumas das atividades classificadas como “não sociais” por não pressuporem o estabelecimento de interação, acabaram por se relacionar com fins sociais. Com efeito, algumas ações como o envio de documentos e a realização de pesquisas foram impulsionadas e impulsionaram interação social. Abílio, realiza pesquisas na internet a pedido de familiares, amigos e conhecidos, constituindo esta uma forma de aproximação e ajuda:

“eu faço uma pesquisa e vou à procura, sei lá, desde códigos civis a qualquer coisa. Pedese, a gente vê o que lá está e a gente estuda aquilo e ajuda.” Abílio (E.28), 68 anos

Maurício, recorre às pesquisas na internet para obter recursos que lhe permitam aproximar de alguns colegas do curso de informática na universidade sénior:

“Sabe que eu tenho esta idade e sou um homem que vou buscar uma flor ao Google, uma que me pareça bem, e ofereço-a à menina com todo o respeito [...]Estas senhoras que estão ali, estão ali duas ou três, mas há aqui um mundo de senhoras que gostam muito de mim, com todo o respeito que eu lhes guardo.” Maurício (E.14), 69 anos.

Atividades sociais

Neste estudo, a grande maioria dos entrevistados mencionou a utilização da tecnologia para fins sociais, mais concretamente para a comunicação:

“Tenho contacto ou diálogo com muitas amizades do meu trabalho, amigos aqui da universidade sénior, família. Eu troco mensagens, troco imagens, muitas imagens!” João (E.1), 59 anos.

“Olhe eu na internet, converso, converso, converso no chat. É conversar com as pessoas amigas!” Alfredo (E.15), 75 anos.

Para a realização das atividades anteriormente referidas, a maioria dos entrevistados, acede à internet apenas uma vez por dia, durante o período da manhã ou da noite (apenas uma entrevistada mencionou utilizar a internet mais do que uma vez por dia). Em alguns casos, os momentos e tempos de utilização da tecnologia têm já um lugar previamente definido na rotina quotidiana:

“Janto, arrumo a cozinha e vou para a internet. Já não sei dormir sem antes abrir o computador um bocadinho.” Rosa (E.25), 74 anos

O impacto que a frequência assim como os momentos de utilização têm no bem-estar dos mais velhos é variável. Se para alguns, a utilização da internet durante a noite pode ser positiva, para outros, pode perturbar o sono. Carlos, vive sozinho e o acesso à internet durante a noite constituiu, para si, uma mais-valia:

“estou naquela casa ali sozinho, oh pah às 2h da noite, eu não vou aos cafés porque não me consigo relacionar muito bem.[...] Pronto estou mais em casa. Oh pah às 2h da noite, não tenho nada para fazer, oh pah ligo vou ao badoo e pronto” Carlos (E.26), 60 anos.

Alfredo também recorre à internet durante a noite, servindo-lhe de auxílio durante as insónias:

“Não é mentira nenhuma se eu lhe disser que esta noite eram quatro menos um quarto e não passava pelo sono. [...]fiquei sentado na cama e liguei a internet que é aquele sabonetezinho, é a internet móvel. Liguei o computador e estive 1h e tal no computador [...] Recebi as mensagens que tinha e respondi a essas mensagens. [...] Depois deitei-me outra vez, quase na hora de acordar“ Alfredo (E.15), 75 anos

Henrique, ao contrário dos entrevistados anteriores, evita a utilização da tecnologia em momentos próximos das horas de descanso porque acredita que pode ser prejudicial para o seu sono:

“Depois à noite é um bocado sagrado, isto é, não vou ficar pela noite dentro no computador não é? Nem gosto muito de estar à noite muito tempo no computador porque depois acho que fico um bocado com o sono mais perturbado” Henrique (E.20), 71 anos.

6.4.2. Transferência do tempo: entre o online e o offline

O tempo despendido online tende a reduzir o tempo dedicado a outros campos da vida. Tal como referido no capítulo 3, segundo algumas teses, a adoção e utilização da internet levaria a uma transferência do tempo que tenderia a diminuir o período dedicado a atividades de interação social (Nie & Hillygus, 2002) e, por isso, a gerar um enfraquecimento dos laços.

Neste estudo, os dados não corroboram essa tese. A utilização da tecnologia, de forma geral, não diminuiu o tempo em atividades de socialização, uma vez que se não estivessem a utilizar a internet, a maioria dos entrevistados estaria envolvido em atividades que não pressuponham a interação social ou em atividades que entretanto deixaram de existir (como a atividade laboral).

Depois da adoção da internet, muitos dos entrevistados, mencionaram ter reduzido o tempo dedicado a ver televisão ou a dormir:

“A dormir ou a ver a televisão. Se eu estiver uma tarde de 4 horas a ver televisão, estou 1h a ver televisão e 3h a dormir que é o que faz a maior parte dos velhos.” Pedro, (E.35), 73 anos.

“Utilizo mais pontualmente à noite naqueles momentos em que estaria em casa a ver televisão. Se calhar vejo menos televisão e estou mais no facebook mas durante o dia eu procuro ter atividades e contacto com os outros.” Abel (E.8), 61 anos.

Os entrevistados, sobretudo do sexo feminino, passaram a dedicar menos tempo aos trabalhos manuais, como o croché, bordados ou rendas:

“Depois à noite ou fazia renda ou fazia bordado mas agora à noite ponho-me mais na internet” Célia (E.22), 62 anos.

A perda de hábitos de leitura após a adoção da internet também foi mencionada:

“Seria a ler, que eu agora perdi um bocadinho o jeito porque eu até 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 (E.33), 63 anos.

Alguns entrevistados, referiram utilizar a tecnologia nos momentos que dedicavam ao trabalho antes da reforma.

“Olhe trabalhava não é? [...] Agora por exemplo sou produtor agrícola mas antigamente era comerciante e portanto estava a trabalhar. Agora estou aposentado e realmente dedico-me um bocadinho mais à internet não é?” Manuel (E.2), 70 anos

A adoção da internet, em alguns casos, serviu precisamente para ocupar o tempo livre depois do abandono do mercado de trabalho:

“la para a garagem e brincava lá. Punha a música, tenho discos antigos, às vezes até dançava sozinho para massacrar o tempo” Sebastião (E.4), 67 anos.

O tempo agora dedicado à internet não era em todos os casos despendido em atividades solitárias ou monótonas, pois embora, apenas numa minoria, a utilização da tecnologia reduziu o tempo dedicado a atividades físicas e de bricolagem:

“Menos atividade física, sim. Atividade física não digo ginástica, digo por exemplo uma caminhada ou até tarefas de casa deixo de fazer porque estou entretida com a internet”
Lurdes (E.9), 64 anos

Agostinho, foi o único entrevistado que referiu conversar menos desde que utiliza internet:

“Nesse tempo (antes de utilizar a internet) se calhar conversava mais do que converso. Eu gosto muito de bricolagem, [...] tinha madeira a secar, deitei a baixo para fazer umas coisinhas, acredite que ainda não fiz nada. Nada!” Agostinho (E.21), 63 anos.

A internet tende a coexistir na vida da maioria dos entrevistados com um vasto conjunto de atividades físicas e sociais, tais como bricolagem, agricultura, cuidado de animais, caminhadas, passeios de bicicleta, atividades de voluntariado, participação em grupos musicais, participação em coros religiosos e outras atividades relacionadas com a religião.

Joaquim, mesmo depois de utilizar a internet continua ligado a atividades religiosas:

“Todos os domingos me levanto às 5h da manhã porque tenho missa às 7h no calvário e às 6h já lá estou para ver a igreja” Joaquim (E.6), 78 anos.

João, considera ter uma vida muito preenchida e a utilização da internet não veio condicionar a existência de atividades físicas e de convívio:

“Tenho uma vida muito, muito ocupada pronto. Eu sinto necessidade de andar. Caminhamos muito. Depois também faço umas coisinhas no quintal, depois tenho muita família. À noite é o tempo que tenho mais disponível mas também gosto de ir té à família conversar, fazer um bocado de serão e por vezes não vou todos os dias ao computador.”
João (E.1), 59 anos

O facto destes indivíduos se encontrarem inscritos na universidade sénior, também incita à frequência de atividades:

“Tenho muitas aulas. Ando na informática, também andei no facebook, agora não há mas antes havia mesmo só facebook, ando nos trabalhos manuais, ando em psicomotricidade, ando na ginástica, ando em pilatos, ando na piscina em hidrogenástica. Tenho o tempo muito ocupado. Paro muito pouco em casa.” Piedade (E.24), 68 anos

A internet surge assim como uma tecnologia incorporada nas práticas diárias dos entrevistados que facilita a realização de algumas atividades e é utilizada frequentemente como meio de comunicação. O tempo despendido pelos entrevistados na utilização desta tecnologia era, antes da sua adoção, empregue sobretudo em atividades que não pressuponham interação social.

Tendo em conta este contexto, importa, perceber, mais especificamente, qual o papel e a importância da internet na esfera social dos adultos mais velhos.

6.5. A internet depois dos 50 anos: apoio na reestruturação das redes sociais

Tal como foi referido no capítulo 2 a literatura aponta para a existência de uma reestruturação das redes sociais à medida que os indivíduos envelhecem devido a vários fatores tais como a entrada na reforma ou o aumento das distâncias geográficas entre indivíduos com quem têm laços importantes (Antonucci et al., 2017; Beckenhauer & Armstrong, 2009; Cornwell & Laumann, 2013). A internet, pelas suas características, poderá ter um papel muito importante, ao permitir aumentar, manter ou simplesmente evitar relações nas redes (Antonucci et al., 2017). De acordo com esta investigação, 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 quando surgem dificuldades como as impostas por uma maior distância geográfica entre os elementos das redes sociais, constituiu também uma tecnologia importante em momentos de transição como o da entrada para a reforma que marca um período importante de reestruturação de relacionamentos que tende a limitar as redes sociais apenas aos laços mais próximos (Carstensen, 1995). Neste estudo, a entrada para a reforma coincidiu com o período em que os entrevistados decidiram adotar ou aprofundar os seus conhecimentos sobre a internet com o propósito de manterem relacionamentos:

“serve para eu me manter ligado também, até porque há muitas pessoas que eu tenho como amigos no facebook que são ex-colegas e que a gente vai mantendo também algumas relações de amizade e contacto, senão, não seria tão fácil.” Abel (E.8), 61 anos.

A internet, revelou-se um mecanismo importante na reestruturação das redes ao conferir maior capacidade aos adultos para manterem algumas relações que de outra forma facilmente deixariam de existir:

“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 e tal. 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 a minha idade, tem meia dúzia de amigos e depois tem alguns conhecidos e portanto não acho que tenha afetado para angariar mais...Agora o que há é mais aproximação, ainda ontem recebi um email de uma colega minha “ai na 2ªfeira nós vamos reunirmos ali na Pequim, já não o vimos há muito tempo, se pudesse aparecer” isso acaba até por facilitar esta relação.” Pedro, (E.35),73 anos.

Alguns entrevistados, encontram no ambiente virtual recursos para manter relações com ex-colegas através da recuperação e partilha de episódios do passado, por exemplo, através da criação de blogs:

“Pronto e então criei um sitezinho para as pessoas lá porem o que quiserem, fomos buscar fotografias do curso, do passeio do curso, algumas que os professores de então tinham e nos cederam já com certa idade. Fizemos e as pessoas vão lá e quando há assim um evento qualquer a gente põe. Está aberto a quem quiser escrever dentro dos colegas do curso.” Agostinho (E.21), 63 anos.

A par da possibilidade de ligação com o passado, os entrevistados não descartam a importância da internet enquanto meio capaz de os aproximar a novos interesses, mas apenas para dois deles a internet cumpre essencialmente esse propósito.

A possibilidade de aproximação e/ou afastamento conferida pela internet, apresentou um papel importante, não só na reestruturação das redes mediante o surgimento de constrangimentos e contextos de mudança mas também na gestão das redes sociais enquanto um processo dinâmico e contínuo:

“Sinto-me mais liberta, sinto que contacto melhor com as pessoas, sinto que se quiser ligar para uma amiga ligo com aquela facilidade.” Rosa (E.25), 74 anos

Depois da adoção da internet, a maioria dos entrevistados percecionou alterações nas suas redes sociais. Mais concretamente, os dados apontam para a existência de uma aproximação emocional com os elementos da rede e de um incremento na frequência de contactos. Da mesma forma, a maior parte dos entrevistados aumentou o número de elementos nas suas redes sociais e experienciou uma maior vontade de interagir com os outros. Contudo, esta tendência apenas se verificou juntos dos indivíduos que utilizam a internet para comunicar.

Os seis entrevistados que declararam não comunicar pela internet, não sentiram qualquer tipo de alteração nas suas redes ou na sua disposição para interagir. É o caso de Anália que não comunica pela internet, dando sempre preferência ao telefone fixo, que no seu entender é mais seguro e menos prejudicial para a saúde:

“Não porque eu a nível da internet não utilizo muito para esse tipo de companhia não é? Como lhe digo há determinadas coisas que eu... Há regras que eu tenho e como lhe digo é mais para pesquisas do que ao nível de utilização de amigos e isso.” Anália (E.23), 61 anos.

Ao contrário de Anália, a maioria dos entrevistados, que utiliza a internet para comunicar percecionou um aumento da proximidade emocional para com alguns elementos da sua rede social:

“Aproximou-me de alguns como eu disse que não sabia deles, principalmente no estrangeiro mas não me afasta porque eu quando tenho pessoas amigas ou familiares em casa não vou para a net.” Carlota (E.18), 76 anos

A internet permitiu estreitar laços, não apenas por constituir um meio de comunicação, mas também por servir de meio para a obtenção de recursos capazes de incrementar a proximidade no mundo físico. Henrique, utiliza a tecnologia para a obtenção de recursos que lhe permite aproximar e melhorar a sua relação com outras pessoas importantes para si no mundo offline:

“uso internet para me aproximar, nunca utilizei 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 alguém. Eu estou a utilizar a internet, vamos supor, a respeito das receitas e tiro uma receita para dar a uma prima minha, isto numa forma de falar, eu estou-me a aproximar da minha prima.” Henrique (E.20), 71 anos.

Apenas dois entrevistados perceberam, para além da aproximação por parte de algumas pessoas com as quais mantinham laços, um afastamento por parte de outras, pois, com a utilização da internet deixaram de participar com tanta regularidade em convívios com amigos, apesar de tal não representar necessariamente um aspeto negativo para a sua QdV.

“Pronto se calhar eu não participo tanto naqueles encontros à noite que fazia aqui na assembleia, isso é uma verdade. Deixei de vir muitas vezes à noite, uma pessoa estava ali conversava um bocado, jogava as cartas ou jogava um bocado de bilhar ou assim. Se calhar prescindi dessa coisa toda mas para mim não foi negativo. Não foi negativo porque estava ali a fazer uma coisa para passar tempo mas para passar tempo tenho outras coisas em casa em que fico mais preenchido e dá-me mais prazer” Adelino, (E.11), 75 anos.

Em consequência da adesão à internet, os entrevistados mantiveram constantes ou alargaram a dimensão ds suas redes sociais:

“Ai falo com mais pessoas do que falaria se não tivesse internet porque pelo telefone não era tão... E de alguns até nem sei o contacto.” Célia (E.22), 62 anos.

A adoção da internet não é, em todos os casos, sinónimo de manutenção ou acréscimo de elementos nas redes sociais. Alfredo, considera comunicar com menos pessoas e ter existido um enfraquecimento das interações com os amigos, sobretudo não utilizadores da internet, desde que utiliza a tecnologia:

“Eu acho que falo com menos. 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

tentar querer exibir-se não é? E eu então não quero dar essa manifestação para pensarem que eu consigo saber mais do que eles ou que sou mais evoluído. Sinto que falo menos do que falava antigamente” Adelino, (E.11), 75 anos.

Estas evidências apontam para a possibilidade de em idades mais avançadas, os indivíduos tecnologicamente mais proficientes poderem se afastar de amigos ou parentes e experienciar inclusive alguma frustração devido à utilização da tecnologia, levando, por vezes, a uma diminuição da qualidade dos relacionamentos (Antonucci et al., 2017).

Relativamente à disposição dos entrevistados para interagirem, alguns referiram não ter sentido qualquer alteração com a utilização da tecnologia, mas, um número superior acredita que desde que adotou a internet aumentou a sua disposição para comunicar por, entre outros motivos, passar a dispor de um meio que, para além de permitir comunicações rápidas e a longas distâncias, propicia a comunicação:

“alguém que eu conheça de novo, se tiver facebook, ou email, mas agora se calhar mais facebook, se calhar quando as pessoas postam coisas ou se põem um gosto, a pessoa já diz qualquer coisa “como é que está? Está cá?” [...] se a pessoa não tiver, se calhar fica mais em standby” Marta (E.29), 64 anos

A internet também aumenta a disposição dos entrevistados para interagirem com outros, permitindo e facilitando o acesso a um conjunto de informação capaz de criar pontos de interesse em comum:

“Sim estou mais disposta a comunicar. Sim, uma pessoa sente-se mais comunicativa, temos mais, como devo explicar, mais capacidade para falar, de conversar sobre outras coisas. Na internet uma pessoa aprende bastante.” Olívia (E.7), 70 anos.

Ao permitir satisfazer necessidades importantes, como é o caso do contacto com pessoas próximas, a tecnologia acaba por ter um impacto positivo na QdV e também por despoletar maior vontade para interação com os outros.

“Sinto que sim. Ao permitir comunicar com as pessoas de que gostamos mesmo longe, a internet tornamos mais comunicativos socialmente, até sentimos mais vontade de conversar com os outros” Alberto (E.5), 67 anos.

A internet parece ter um impacto significativo nas redes sociais dos entrevistados que a utilizam como meio de comunicação, ao contrário do que acontece com os adultos de 50 e mais anos que não a utilizam para esse fim. Importa assim analisar o papel e a importância desta tecnologia, especificamente enquanto meio de comunicação.

6.6. O redesenhar dos modos de comunicação: a comunicação virtual

A internet redesenhou os modos de comunicação entre os indivíduos (Giddens, 2001). A comunicação eletrónica como o email e, mais recentemente, o Facebook, as mensagens instantâneas, o Snapchat e o Skype criaram novas oportunidades para manter contatos com os outros e, conseqüentemente, novos desafios para criação e manutenção de relacionamentos em idades mais avançadas (Antonucci et al., 2017).

6.6.1. Os laços estabelecidos pela internet

Tal como já referido anteriormente, a grande maioria dos entrevistados, comunica através da internet. Neste estudo, os laços mantidos através desta tecnologia dividem-se entre laços já existentes no mundo offline, mas que por algum motivo passaram a ser contactados (também) por este meio; laços recuperados, ou seja, que embora já existissem no passado foram interrompidos e reencontrados através da tecnologia; laços latentes, isto é, relações que eram tecnicamente possíveis mas que não tinham sido ativadas antes da utilização da internet e, por fim, laços novos estabelecidos exclusivamente através da tecnologia.

Laços já existentes

Uma grande parte dos entrevistados comunica apenas com indivíduos com quem mantêm uma relação no mundo offline, nomeadamente com familiares tais como filhos, netos, sobrinhos, primos e irmãos e com amigos ou ex-colegas de trabalho, sobretudo quando se encontram geograficamente distantes:

“São pessoas distantes (geograficamente), tenho o meu filho como lhe disse, tenho os meus netos na Holanda, de vez enquanto vou lá e escrevo” Rosa (E.25), 74 anos.

A distância, não é contudo, condição necessária para a utilização deste meio de comunicação, existindo também entrevistados que contactam com os elementos da sua rede social através da internet mesmo que os mesmos residam nas proximidades geográficas:

“mesmo hoje que os meus filhos estão relativamente perto, estão num raio de trinta e poucos km mas eu à noite se os vir lá, vou-lhes fazer uma chamadinha mesmo às vezes falo com eles pelo telemóvel mas vejo-os lá e vou fazer uma chamadinha para ver o meu netinho. João (E.1), 59 anos.

A inclusão da internet como meio de comunicação com indivíduos, com quem os entrevistados já tinham laços no mundo offline, levou a alterações importantes. Mais

concretamente, os entrevistados acreditam que depois de passarem a comunicar através deste meio, houve um incremento na proximidade emocional e na frequência de contacto, assim como um aumento dos níveis de satisfação com as relações contactadas via online.

Alberto, tal como a maioria dos entrevistados que utilizam a internet como meio de comunicação, desde que interage com alguns dos membros da sua rede social através deste meio, percebeu um aumento da frequência com que contacta com os mesmos, assim como um incremento da proximidade emocional:

“Falo mais vezes com as pessoas e houve uma aproximação emocional. Desde que utilizamos internet parece que estamos mais próximos, parece que há mais carinho ao vê-lo do que antes que falava mas não via. Pelo telefone falávamos muito rápido, dávamos por exemplo os parabéns e já estava. Pela internet é como se estivéssemos ao ali ao lado um do outro.” Alberto (E.5), 67 anos.

Célia, considera que desde que comunica pela internet com o seu único irmão, emigrado no Brasil, passou a sentir menos o impacto da distância geográfica que os separa:

“o único irmão que tenho está no Brasil com a família e aproxima-nos (a internet). Conversamos, telefonamos através da internet. Portanto tudo isso encurta distâncias e mata saudades” Célia (E.22), 62 anos

A utilização desta tecnologia foi também relacionada, por muitos dos entrevistados, com o aumento da satisfação com as relações contactadas através deste canal, ou pelo menos à manutenção da mesma qualidade mediante o surgimento de condicionamentos como o aumento da distância geográfica:

“Veio pelo menos manter a mesma qualidade (da relação), mesmo quando as pessoas se afastaram (geograficamente)” Abel (E.8), 61 anos.

Estas alterações, registadas com os membros das redes sociais, depois da introdução da internet como meio de comunicação, foram consideradas pelos entrevistados, como positivas e importantes para a sua QdV,

Laços recuperados

A internet surge frequentemente na literatura também como um meio capaz de recuperar relacionamentos desenvolvidos no passado, mas que por algum motivo foram interrompidos (Wilding, 2006). Com efeito, os laços reencontrados através da internet e depois contactados por este canal são também referidos por alguns entrevistados.

“Eu na internet comecei por utilizar o facebook e achei uma piada enorme porque fui encontrar amigos que já não via há 20 anos de Lisboa e do Porto e tal. Houve uma altura

em que eu já pensava que estava viciado naquilo, mas não (risos).” Maurício (E.14), 69 anos.

Em alguns casos, foram mesmo reestabelecidos laços com familiares próximos. Ana, reencontrou através do facebook dois irmãos emigrados cujo contacto tinha perdido:

“O meu filho conseguiu. Portanto está a ver, foi ele que através dos meus emails, conseguiu encontrar esse (irmão) e depois encontrar uma irmã que eu também tenho no Brasil.” Ana (E.19), 64 anos.

Depois de reencontrados pela internet, a maior parte dos laços volta a estabelecer-se também no mundo offline:

“Descobri-o a ele (primo) em França e descobri outro em Fátima, outro primo também que já não via mais ou menos ao mesmo tempo (cerca de 30 anos). E depois pronto encontramos-nos. Vieram a minha casa almoçar todos. E pronto convidei os meus irmãos, outros meus primos e foi um dia em cheio. Um dia de festa!” João (E.1), 59 anos.

Laços latentes

A tecnologia também serviu, embora com menor frequência, para ativar laços latentes levando a que os entrevistados passassem a comunicar com pessoas com quem nunca tinham interagido, apesar de as conhecerem ou de terem nas suas redes elementos em comum. Esta ativação foi, em geral, facilitada pelo facebook.

“É assim eu já conhecia as pessoas mas não tinha conversas com elas. Não tinha. E agora é assim embora não fale para elas por camara mas escrevemo-nos: “está tudo bem”? E somos capazes de trocar mensagens. E isso deixa-me melhor. Muito melhor. À noite, se o meu marido sai um bocadinho eu tenho de ligar a internet e se ele não sai eu não ligo a internet.” Palmira (E.3), 62 anos.

João, através do facebook ativou laços com outras pessoas com base em referências do mundo offline:

“não conhecia por exemplo a pessoa em si mas conhecia possivelmente o pai ou alguém da família e foi isso que interferiu “ olha esta pessoa diz-me alguma coisa deixa-me lá ver se é ou não é” e mantenho, mantenho os contactos.” João (E.1), 59 anos.

Novos laços

Por fim, o menos comum, foi o estabelecimento de novos laços baseados exclusivamente na internet. A maior parte dos entrevistados considera que tal pode representar um perigo e apenas uma minoria declarou ter conhecido pessoas através da internet sem que dispusesse de qualquer referência do mundo offline ou conhecidos em comum. O tipo de interação mantido com

os novos laços estabelecidos pela internet é variável, pois, se em alguns casos apenas existe comunicação indireta (sobretudo através de partilhas e comentários no facebook), noutras as relações migram para o mundo offline.

Alfredo, aderiu a um grupo pelo facebook cujos membros veio a conhecer pessoalmente mais tarde num convívio em que participou por iniciativa própria.

“Olhe há dias, no dia 10, através da internet lançaram um coiso: vai haver um convívio no Restaurante X no dia 10 de Dezembro, etc e tal” e eu fui a esse convívio. Não conhecia o organizador nem as pessoas que lá vieram. Vim de lá amigo de 64 pessoas [...]. Dia 11 de Março vai ser no Pombal, lá estarei se Deus quiser. Ali estivemos 64 e faltou um grupinho de 16 senão íamos estar para aí uns 80, assim estivemos 64 lá. Uma tarde muito positiva, muito positiva através da internet. Se não fosse a internet não sabia. Agora vou para o Pombal através da internet, porque se não fosse a internet não ia.” Alfredo (E.15), 75 anos

A internet também pode ter um papel importante no estabelecimento de relacionamentos românticos. Carlos, divorciou-se e encontrou a atual namorada pela internet através de uma rede social. Desde então deixou de utilizar esta tecnologia para contactar com pessoas conhecidas do mundo offline, pois considera que esta passou a ser um meio dos amigos e familiares interferirem na sua vida. Atualmente vive sozinho e interage com pessoas nas redes sociais que não conhece do mundo físico, mas que considera serem importantes para si por lhe fazerem companhia e por lhe permitirem conversar sobre vários assuntos da sua vida. Evita ao máximo encontros presenciais embora já o tenha feito:

“eu fico ali muito tempo sozinho e eu falo com montes de pessoas. Mulheres e tudo. Oh pah é uma forma de eu passar o tempo está a ver a ideia? Portanto eu naquele espaço de tempo que estou ali sozinho poderia estar a ver um filme ou qualquer coisa mas oh pah gosto de falar. São pessoas de longe e depois faço uma opção, “ei de Lisboa, olha que porreiro” não há quaisquer hipóteses (risos) porque vêm sempre com o esquema de tomar um cafezinho está a ver? [...] Eu acho que faz companhia a esse nível faz companhia, oh pah se se gerir muito bem.” Carlos (E.26), 60 anos.

Alfredo, mantém conversas românticas com algumas mulheres que vai conhecendo através do facebook. Para ele é essencial que estas interações sejam desenvolvidas através de videochamadas sem nunca recorrer à escrita, que no seu entender pode ser comprometedora:

“Agora tenho uma brasileira que fala muito comigo. Ui Deus me livre. Deus me livre também com essa brasileira. Essa não se posta (despe) mas é muito ciumenta, ela diz “sonha só comigo, não sonhes com mais ninguém que eu até dos teus sonhos tenho ciúmes” e não sei quantos (risos). Pronto mas é isso e mais nada, não se posta (despe) lá a fazer poucas vergonhas e depois aquilo conversando, aquilo lá vai tudo, não fica lá nada escrito. Alfredo (E.15), 75 anos

Todos os tipos de laços contactados pela internet tendem a destacar-se pela sua qualidade, uma vez que, tal como acontece no mundo offline, em ambiente virtual, os indivíduos mais velhos tendem a ser seletivos cingindo os relacionamentos apenas aos que proporcionam sentimentos positivos e aumentam a sua QdV,

“Eu começo a conhecer as pessoas, o tipo de amigos que tenho e às vezes eles mandam-se assim 10 emails e eu nem os abro. Apago-os todos. Isto é como na vida real, há pessoas que a gente está de frente para elas e ouve-as para não ser malcriado, ouve mas não está a ligar muito à conversa que estão a ter e isto é o mesmo que faço com os emails.” Pedro, (E.35), 73 anos.

“Escolho, escolho, escolho. Mesmo na internet às vezes retiro umas (pessoas), meto outras, seleciono. Escolho!” Celeste (E.32), 68 anos

6.6.2. Principais forma(s) e meio(s) de impacto da comunicação online nas redes sociais e na QdV

Todos os laços estabelecidos via online foram considerados pelos entrevistados como muito importantes para a sua QdV e a tecnologia desempenhou um papel crucial por dispor de um conjunto de meios que permitem o contacto (mesmo mediante a existência de obstáculos) e, por vezes, ainda a otimização do impacto positivo das redes sociais na QdV.

Os resultados deste estudo apontam para o facto dos **contextos propícios à comunicação** (devido à rapidez e ao baixo custo bem como à acessibilidade a pessoas que dificilmente seriam contactáveis por outros meios); a possibilidade de **reconhecimento da presença dos outros** (e por vezes, até da sua disponibilidade para interagir no ambiente virtual); os **recursos visuais**, e ainda **a possibilidade de (re)criação de dinâmicas de interação**, constituírem os principais fatores que diferenciam a comunicação pela internet de outros tipos de comunicação, e que contribuem para o seu impacto positivo nas redes e na relação entre as redes e a QdV.

A internet reúne um conjunto de características, relacionadas com a acessibilidade, que geram **contextos propícios à interação**. Algumas das suas especificidades tais como a rapidez e o relativo baixo custo propiciam o estabelecimento de contactos ou o aumento da sua frequência. João, tal como uma grande parte dos entrevistados, reconhece a importância do baixo custo (em relação ao telefone) e da rapidez com que as comunicações são realizadas através da internet:

“Pelo facto de ter mais possibilidades de contactar com elas. Tenho melhor acesso e mais rápido e portanto tudo isso é uma situação de melhoramento não é?” João (E.1), 59 anos.

Também a utilização generalizada desta tecnologia, por uma grande parte da sociedade, permite que seja possível contactar com pessoas, que de outra forma, seria difícil ou impossível contactar.

“A gente cria amigos que depois perde e, muitas vezes, os encontra na net. Foi uma estrada aberta para às vezes recuperar essas coisas, disso não há dúvidas.” Agostinho (E.21), 63 anos.

A internet disponibiliza um conjunto de plataformas que permite o fácil e rápido acesso a um conjunto de indivíduos, conhecidos ou não, do mundo offline, desafiando dessa forma os tradicionais processos de interação e socialização. Carlos, encontra nesta tecnologia uma janela aberta para chegar a outras pessoas com as quais possa comunicar:

“Oh pah eu quando estou em casa sozinho, uma pessoa gosta de falar, ter alguém com quem falar, e é porreiro porque a net através de todos os sites que tem, uma pessoa arranja sempre alguém com quem falar” Carlos (E.26), 60 anos.

A possibilidade de comunicação através de processos tanto assíncronos como síncronos também contribui para a criação de oportunidades para a interação, No caso dos primeiros, devido à possibilidade de envio de mensagens sem interromper o recetor. A natureza assíncrona (por exemplo do e-mail) oferece a oportunidade de contactar elementos das redes sociais de maneira não intrusiva ou perturbadora. Além disso, permite enviar mensagens detalhadas de uma forma que não poderia ser feita pelo telefone (Boase & Wellman, 2006).

“Tenho família que está longe e as colegas com quem deixei de trabalhar, porque só deixei de trabalhar há três anos às vezes mando-lhe um email, mandar um recado e elas respondem, ou elas também me mandam o recado a mim e eu respondo. Pronto é uma maneira de entrar em contacto, porque como não sei os horários, os horários agora não são unificados, são rotativos e eu também não quero estar a interromper não é?” Eduarda (E.31), 60 anos

Os processos síncronos relacionam-se, em grande parte, com plataformas como o Facebook e o Skype que integram aplicativos que possibilitam o **reconhecimento da presença do outro** (Xu et al., 2011) e, por vezes, a sua aparente disponibilidade para a interação (indicada por mecanismos destinados exclusivamente para o efeito). Estas plataformas que possibilitam comunicações quase em tempo real e permitem detetar a presença do outro, levam a que os indivíduos os sintam mais facilmente alcançáveis, sedimentando um sentimento de *copresença*:

“E depois também é prático porque muitas vezes a gente está no facebook e acaba por ver que a pessoa está ali, está disponível. É mais fácil o contacto.” Abel (E.8), 61 anos.

Independente da distância geográfica, a internet é cada vez mais palco para “encontros”:

“Sim, sim e podem viver até perto. Depende se a gente vir lá a luzinha verde mete uma colherada (risos) e fala alguma coisa.” Lurdes (E.9), 64 anos

Estas evidências conduzem assim a novas pistas para o estudo da interação social, remetendo para o conceito de *copresença*, desenvolvido por Goffman e mais tarde por Giddens nas suas obras relativas à interação social (Giddens, 2003; Goffman, 1963).

Para Goffman as condições plenas de copresença acontecem quando os indivíduos “*se sentem suficientemente próximos para serem percebidos na sua ação*” (Goffman, 1963, p. 17), tendo por isso de estar acessíveis e disponíveis para os outros. Assim, na copresença, as pessoas não estão apenas próximas mas também reciprocamente orientadas umas para as outras.

Estudos recentes têm enfatizado a possibilidade da existência de copresença em ambientes virtuais (Xu et al., 2011; Zhao & Elesh, 2008). A internet coloca os indivíduos ao alcance uns dos outros sem que para tal tenham de partilhar o mesmo espaço físico (Zhao & Elesh, 2008). Nestes contextos a copresença pode ser entendida, como uma situação em que os indivíduos se tornam disponíveis para contacto através de um dispositivo tecnológico de comunicação. Ao contrário da copresença face-a-face, que exige que os interlocutores estejam presentes no mesmo lugar ao mesmo tempo, a copresença online permite que os interlocutores estejam em locais e tempos diferentes (Zhao & Elesh, 2008) mas sintam que estão mutuamente disponíveis, acessíveis e sintonizados uns com os outros (Xu et al., 2011; Zhao & Elesh, 2008).

Os **recursos visuais**, disponíveis na internet e materializados na possibilidade de ver os recetores da mensagem e não apenas ouvir (como no telefone), são especialmente importantes para as comunicações com laços já existentes no mundo offline e conferem aos entrevistados um maior sentimento de proximidade física, que se converte em emocional.

“Eu penso que permitiu manter uma relação de mais proximidade. A gente pelo menos não sente aquela distância não é? Apesar da pessoa estar distante parece que se sente ali mais próximo. É mais fácil ver, não é? Porque a gente ao telefone falava mas não via” Abel (E.8), 61 anos.

A possibilidade de ver a pessoa com quem é estabelecida a comunicação através da internet, viabiliza o acesso a sinais não-verbais, permitindo ultrapassar barreiras e sedimentar o sentimento de proximidade emocional com os membros das redes sociais:

“Foi o caso de ainda ontem, falei para Maputo, Moçambique. Tenho lá o meu filho e então de oito em oito dias a gente consola-se em estar ali e estar a olhar para elas (netas). Não é a mesma coisa que estarmos num telefone não é? Ver a cara deles? É uma coisa que

para mim, enche-me logo tudo. Já vejo se estão a rir, se estão mais tristes” Rosa (E.25), 74 anos

A comunicação pela internet, através de videochamadas, incrementa um sentimento de proximidade, capaz de permitir a partilha de rotinas com pessoas muito importantes para os entrevistados, mas distantes geograficamente:

“Aquilo é a melhor coisa que podia... É como lhe digo, a melhor coisa que me podia acontecer. [...] é um ecrã mas o que a gente está a ver é o real. Elas (netas) a brincar com as bonecas e a dizer que estão a fazer comidinha e a dar-me pelo computador, pronto e é muito bom.” Rosa (E.25), 74 anos

Assim ao nível familiar, este canal de comunicação, propicia a criação de campos sociais compartilhados mesmo entre familiares separados por grandes distâncias físicas (Wilding, 2006).

Os processos de comunicação estabelecidos pela internet, através de canais que não os audiovisuais como, por exemplo, através de mensagens escritas, podem ser menos benéficos para os adultos mais velhos. Em alguns casos a ausência de sinais não-verbais alia-se à demora na resposta resultando em sentimentos de menor bem-estar:

“Mas vou-lhe dizer uma coisa, eu estou a escrever qualquer coisa, no chat a escrever, e às vezes depois fico um tempo enorme à espera da resposta a olhar para aqueles três pontinhos, depois esses pontinhos vêm, depois apagam, depois vêm e eu penso está indeciso no que está a dizer.... Henrique (E.20), 71 anos.

Henrique, que prefere comunicar pessoalmente em praticamente todas as ocasiões, acrescenta:

“Se eu falo de boca, a resposta é logo. Eu digo “ tá, tá, tá” e responde “ na, na, na”, quer dizer é esta coisa.... É esta espera que dá a sensação de proximidade, porque se eu não espero, se tenho logo o feedback[...] A pessoa não tem tanto tempo para se dispersar e dá a resposta de imediato é por isso que eu prefiro falar e tal. Claro se for de voz, de vídeo é interessante”. Henrique (E.20), 71 anos.

Para além disso, algumas redes sociais como o Facebook, originaram a **(re)criação de dinâmicas de interação sociais** (sobretudo na família) ao possibilitarem o acesso a informações relativas a indivíduos próximos dos entrevistados, como os filhos, sem a necessidade de contacto direto. As informações sobre os filhos no Facebook diminuem, até certo ponto, a distância percecionada pelos adultos mais velhos e a sua necessidade de contacto permanente, dando lugar a interações mais voluntárias e de maior qualidade.

Antónia, recorre ao Facebook precisamente para obter informações sobre a sua filha que se encontra emigrada. Na maior parte das vezes não interage diretamente com ela, rompendo assim com as tradicionais dinâmicas de interação:

“vou ao facebook, uma vez por outra, sei lá duas vezes por semana, se tanto, para ver se na página da minha filha eu encontro alguma novidade, alguma fotografia ou algo que me... Como hei-de dizer? Mesmo alguns postes que ela tenha lá posto que a mim já me sirvam de alimento. Pronto para colmatar esta distância que possa existir.” Antónia (E.30), 66 anos.

Na mesma linha Célia, recorre ao Facebook para obter informação acerca dos filhos. As informações expostas pelos mesmos permitem que se sinta mais próxima atenuando a necessidade de os contactar, e assim diminuindo alguns sentimentos de obrigatoriedade inerentes à relação:

“o uso da internet e o não uso da internet, beneficiou-me no sentido de eu estar mais em contacto com as pessoas. Mesmo até não conversando com elas mas pelo que elas vão expondo e eu estar a ver se estão bem, se estão mal porque mesmo os meus filhos, primeiro ligava-lhes muito pelo telefone, todos os dias ligava. Agora eles vão publicando coisas na internet “ah estão bem” pronto e já não chateio muito. Vou telefonando mas já não é com aquela insistência. E, às vezes, entro em contacto com eles, se estão online ou não. Mas não preciso, basta senti-los”

[...]

“não queria que eles sentissem também a pressão. A pressão de terem de telefonar, de terem que perder aquele tempo com a mãe que às vezes não é por nada não é?” Célia (E.22), 62 anos.

O simples sinal de presença do filho na internet serve para tranquilizar Alberto:

“São muito importantes para a minha qualidade de vida, estas pessoas. Pela internet, sei que se a pessoa está ligada é porque está bem, senão não estava ligada. A internet permite acalmar uma coisa que se chama saudade.” Alberto (E.5), 67 anos.

No que diz respeito às relações familiares, a ação da internet extravasa, por vezes o virtual interferindo com as interações offline. Com efeito, tal como já referido anteriormente, o tipo de utilização desta tecnologia realizado por indivíduos importantes para os entrevistados, como os filhos, pode interferir nas dinâmicas familiares e na própria QdV das pessoas mais velhas.

Antónia, considera que a internet foi importante para a aproximar de algumas pessoas, mas a utilização da mesma tecnologia por alguns familiares levou a que algumas interações importantes fossem quebradas:

“No meu caso pode haver uma certa aproximação, 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 há, em relação aos meus genros e há minha filha mais velha que estão muito tempo na internet e isso afasta-nos porque não há diálogo, não há partilha, e por vezes, como hei-de explicar? São capazes de saberem mais sobre a vida das outras pessoas de quem eles dizem ser amigos, sem nunca terem conhecido ou amigos que já não se vêem há muitos anos, sabem mais dessas vidas do que propriamente do ente familiar que está perto deles, não é? São capazes de saber que a amiga tal esteve doente, teve isto, ou teve aquilo, teve um divórcio ou que a filha tem um problema enquanto que 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 e por vezes sabe-se mais é... ” Antónia (E.30), 66 anos.

Ainda ao nível dos laços familiares, a internet também interfere na relação conjugal:

“já são 53 anos casado já não há namoro possível. E como não há namoro possível, estamos juntos mas às vezes estamos sós e a minha mulher às vezes diz assim “ nunca mais largas essa porcaria” [...] mas eu digo:“ deixa estar que até estou a ver uma coisa gira para te comprar” (risos) ” Pedro, (E.35),73 anos.

“ estava a pensar numa coisa, a gente às vezes eu e a minha mulher deitamo-nos na cama e fica ali, e às duas por três ela esta a consultar qualquer coisa e eu estou a consultar no telemóvel (risos) [...] É muito melhor a gente às vezes estar numa de felicidade e carinho do que estar na internet” Henrique (E.20), 71 anos.

6.6.3. Conteúdo comunicado e plataformas de comunicação

A maioria dos entrevistados não utiliza a internet para conversar sobre assuntos que lhes são importantes por considerarem que este não é um meio adequado para tal ou porque não contactam por esta via os seus confidentes.

Alberto, tal como muitos outros entrevistados, considera o telefone um meio mais seguro do que a internet e por isso, muito embora possa comunicar com os seus confidentes pela internet, não conversa sobre assuntos que lhe sejam importantes por este meio:

“ Posso falar mas quando quero falar sobre isso (assuntos importantes) ligo pelo telefone. Não gosto de escrever os meus problemas nem confio na internet para isso. Pela internet uma pessoa nunca sabe quem pode ler, se não pode haver interferências ou piratarias.” Alberto (E.5), 67 anos.

Constança, não comunica com nenhum dos elementos da sua rede de confidentes através da internet:

“ Não, não. É como digo aquilo não é preciso é porque somos amigos... é uma coisa... banal. Não são pessoas com quem vou desabafar.” Constança (E.12), 66 anos.

Apenas cinco entrevistados referiram atualmente comunicar através da internet assuntos que consideram importantes com a sua rede de confidentes:

“Eu falo de assuntos meus, privados, com a família ou amigos muito próximos, portanto sim. Mas falando. Escrevendo não.” Célia (E.22), 62 anos.

Carlos é o único que privilegia este meio no contacto com a sua rede de confidentes, uma vez que apenas conversa sobre assuntos importantes com pessoas que encontra e interage através desta tecnologia:

“olhe no badoo, por exemplo. Sabe que é muito porreiro. Sabe que esta a falar com alguém que não... O badoo é a mesma coisa que ir ao psiquiatra ou ao psicólogo” [...] Sabe que se tiver alguma coisa que a preocupe, oh pah nós somos exatamente iguais, os homens e as mulheres, só que os homens têm a mania que são diferentes, não é? Nós se tivermos alguma coisa que nos preocupe, o simples facto de falarmos vai-nos aliviando o cérebro não é? Portanto, se tivermos alguém que nos esteja a ouvir é muito bom. E por exemplo isso para mim resulta.” Carlos (E.26), 60 anos.

Sendo pouco frequente a utilização da internet para a partilha de assuntos importantes, normalmente os entrevistados conversam sobre assuntos banais relativos ao quotidiano. O simples envio de mensagens mesmo que sem uma razão ou motivo forte, pode servir para promover o sentimento de continuidade da relação:

“é para manter uma relação. É para dizer que estamos vivos “olá, estou vivo” [...] As conversas mais profundas, prefiro tê-las pessoalmente” Henrique (E.20), 71 anos.

João, que restabeleceu contacto com alguns colegas de trabalho através da internet, encontra neste meio de comunicação oportunidade de relembrar episódios do passado nas suas comunicações online:

“Amigos de muitos anos, de carreira profissional e histórias que a gente passou ao longo da vida que ficaram marcadas e que depois a gente tem necessidade de rever aquilo. Tem mesmo necessidade de ir falando dessas coisas. João (E.1), 59 anos.

A comunicação pela internet entre indivíduos, sobretudo com laços fortes, pode também servir como meio para a marcação de encontros face-a-face ou para o planeamento de datas importantes:

“falamos daquelas coisas que para nós são importantes e que queremos às vezes organizar. Sei lá, o Natal, se vem cá, quando vem” Abel (E.8), 61 anos.

O ambiente virtual oferece imensas plataformas de comunicação. Neste estudo, os entrevistados que comunicam pela internet fazem-no através de Emails, Whatsapp e Skype mas sobretudo pelas redes sociais entre as quais se destaca o Facebook. Com efeito, a maior parte considera que o facebook facilita os processos de comunicação, recorrendo por isso a esta plataforma tanto para interações diretas como indiretas (por exemplo partilhas).

“Eu falava antigamente pelo email só que toda a gente hoje tem facebook, ou quase toda a gente e a maior parte das pessoas deixou praticamente de utilizar o email não é?” Ana (E.19), 64 anos.

“Devo dizer que no facebook eu não posto nada meu mas faço partilhas das coisas que eu acho piada. Pertenço a muitos grupos a que eu acho piada e partilho aquilo que eu gosto mas não ponho absolutamente nada meu e comentários é tipo os parabéns e coisas do género.” Marta (E.29), 64 anos

Esta rede social, utilizada cada vez mais pelos adultos de 50 e mais anos para gestão das suas comunicações diárias (Bell et al., 2013) é também uma plataforma para a disseminação de conteúdos (Lüders & Gjevjon, 2017), muito embora seja reconhecido pelos entrevistados, a possibilidade de tal gerar frequentemente desavenças e conflitos.

6.7. De motivados a agentes motivadores da utilização da internet

A grande maioria dos entrevistados, consciencializados da importância da internet em vários domínios do seu quotidiano, assumiram um papel ativo no incentivo à sua utilização. Os principais incentivados foram familiares (sobretudo cônjuges) e amigos da mesma faixa etária.

Joaquim, foi o responsável pela inscrição da sua esposa no curso de informática na universidade sénior, mas antes disso, já a incentivava e apoiava em casa.

“Mas por exemplo em casa, às vezes eu já sabia entrar nos jogos e tal e ensinava-a e às vezes fazia umas coisas por meu intermédio também. O Skype, quando me instalaram aqui o Skype a professora instalou e eu expliquei-lhe como é que se entrava no Skype para ela falar lá com os amigos que tem em Espanha. Já lhe ensinei.” Joaquim (E.6), 78 anos.

João, incentivou familiares a frequentar as aulas de informática, por entender que a utilização da internet como meio de comunicação poderia aproximá-los dos filhos emigrantes:

“Olhe trouxe agora ainda há dias para aqui uns primos meus que têm 70 e tal anos e que têm os filhos todos no estrangeiro. Eles passaram a vida toda no estrangeiro, na França, e agora têm lá os filhos todos e andam agora aqui a aperfeiçoar também. Fui eu que os arrastei para cá. E eles gostam imenso!” João (E.1), 59 anos.

Apesar dos pares, constituírem uma importante fonte de socialização (Pinquart & Sorensen, 2009), os adultos mais velhos nem sempre são bem-sucedidos quando os procuram motivar para a utilização desta tecnologia:

“Já incentivei muitas pessoas mas elas acabaram sempre por desistir e nunca desenvolveram. Sei que vai ser bom para elas porque têm filhos no estrangeiro e não se contatam muito. E é por isso que incentivo.” Adelino, (E.11), 75 anos.

Os poucos entrevistados que declararam nunca terem incentivado ninguém a adotar a internet, referiram não o ter feito, porque no momento em que iniciaram a sua utilização as pessoas mais próximas já utilizavam, ou porque consideraram que tal poderia resultar em consequências negativas.

“Eu não sou muito de me meter assim na vida dos outros, quer dizer, às vezes digo assim “ai era bom e tal?” mas, por exemplo, eu tenho noção de que, nomeadamente, os emails nem tanto porque acho que o email é mais privado não é? Agora o facebook, eu acho que há pessoas que se calhar não iriam utilizar de um modo muito seguro e por isso eu isso não incentivo muito. Acho que não me queria sentir responsável, se alguma coisa acontecesse” Marta (E.29), 64 anos

Principais necessidades para a utilização da internet

Para além do papel no incentivo à utilização da tecnologia, os entrevistados, baseados nas suas próprias experiências bem como na dos seus pares, elencaram um conjunto de necessidades, que no seu entender, seriam importantes suprir de modo a facilitar a adoção e utilização da internet por mais pessoas da sua idade.

A necessidade de mais recursos de formação e de maior apoio económico constituem duas das principais necessidades referidas. Lurdes, baseada na sua própria experiência aponta para a necessidade de recursos formativos inclusivos e acessíveis em idades mais avançadas:

“Eu tentei ir para uma formação há para aí uns três anos, ainda nem sequer tinha o tablet nem nada mas tentei porque eu achava que primeiro tinha de aprender antes de adquirir e acho que só permitiam a formação até uma determinada idade [...]. Por acaso eu entrei mas nem sequer estava inscrita, entrei porque me deixaram entrar. Foi um favor. Portanto está a ver o processo, como é difícil para as pessoas que já têm uma determinada idade aderirem a isso. Portanto uma maneira de colmatar isso era realmente abrirem formação para pessoas.” Lurdes (E.9), 64 anos

Para além da importância de ações de formação, para Antónia, assim como para muitos outros entrevistados, é também muito importante ter em consideração que a posse de recursos para a compra de um computador pode constituir um obstáculo:

“é preciso que tenham computadores em casa e penso que hoje em dia ainda há pessoas com muitas dificuldades económicas que certamente não terão computador.” Antónia (E.30), 66 anos

A importância da sensibilização para os benefícios decorrentes da utilização da tecnologia, foi também enfatizada pelos mais velhos, que consideram que a não utilização desta tecnologia pode estar relacionada com o desconhecimento da sua utilidade:

“ser-lhes dada a possibilidade de ver os benefícios que possam ter, se funcionarem através da internet porque eu a cada passo tenho visto na televisão de pessoas mais velhos do que eu e que começaram mais tarde do que eu a trabalhar com a internet.” Eduarda (E.31), 60 anos

Marcelo, atribui uma grande importância à utilização da internet e reconhece o importante papel que desempenha na sensibilização dos seus pares:

“Com sabe há mentes um bocadinho, não direi retrogradadas mas resistentes àquilo que é a evolução tecnológica e faze-las perceber de que nós assim como queremos que a nossa esperança de vida seja cada vez maior, também temos de perceber, e eu isso vou fazendo até aqui na aldeia, vou transmitindo essa ideia, que é fundamental que nós mais ou menos da idades deles, façamos perceber e os sensibilizemos para que realmente isto é uma necessidade talvez tão premente como a medicação.” Marcelo, (E.16), 69 anos.

Por fim, foi também mencionada a necessidade de eliminar os estereótipos que associam o avançar da idade à incapacidade de aprendizagem e ao afastamento das novas tecnologias, desenvolvidos quer pela sociedade, quer pelos próprios idosos.

Carlos, que depois de se divorciar passou a residir num contexto mais rural do que aquele em que vivera grande parte da sua vida, acredita que a existência de estereótipos pode condicionar não só a utilização da tecnologia pelos mais velhos como o próprio quotidiano:

“alguém tem de assumir um bocado a vida dos velhos, que é o grande problema que nós temos socialmente, porque hoje pah um caramelo como eu com 50 anos, oh pah eu para sobreviver quase que tenho de dar a entender às pessoas que tenho 30 ou 40 mas já não consigo...” Carlos (E.26), 60 anos.

A sensação de incapacidade, frequentemente associada à idade, desenvolvida e percecionada pelos próprios entrevistados, também contribui para o seu afastamento da utilização da internet. Alfredo, tal como outros entrevistados, identifica essa realidade no seu círculo social:

“Depois há aqueles velhos, há pessoas que dizem, não foi o meu caso, “burro velho não toma andadura” há muitos que dizem “ora, ora, ora isso já não é para mim. No meu tempo era assim, era assado”. Lá está as pessoas pensam que não são capazes.” Alfredo (E.15), 75 anos

CAPÍTULO 7. INTEGRAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo, analisou empiricamente, a relação entre a QdV, as redes sociais (com particular destaque para a rede de confidentes) e a utilização da internet através de uma abordagem por métodos mistos.

Neste capítulo, visa-se integrar os principais resultados decorrentes das análises quantitativas e qualitativas e discuti-los à luz da literatura científica de modo a que os resultados finais representem mais do que a simples soma das partes (Woolley, 2009) .

De forma a respeitar o desenho explicativo sequencial do estudo, ao longo deste capítulo são discutidos os resultados quantitativos, integrando-se de seguida os qualitativos. Contudo, salienta-se a importância de ter em consideração durante a leitura do capítulo que, apesar do desenho desta investigação, os participantes das duas fases não são os mesmos.

O capítulo inicia-se com a análise e discussão das características de duas das principais variáveis de interesse deste estudo, apontadas pela literatura como potencialmente importantes para a QdV dos mais velhos: as redes de confidentes e a internet. Adicionalmente e tendo em consideração as baixas taxas de utilização da internet pelos mais velhos, são também discutidas as principais determinantes e motivações para a utilização desta tecnologia.

A discussão avança com a problematização da importância das redes de confidentes, da internet e de outras características sociodemográficas, económicas e de saúde para a QdV dos adultos mais velhos nos diversos países europeus. Neste contexto, em Portugal são aprofundados e debatidos os principais fatores que contribuem para o impacto (tanto positivo como negativo) da internet na QdV.

O capítulo prossegue com a discussão do papel moderador da internet na relação entre a rede de confidentes e a QdV. De seguida, em Portugal, o debate é alargado, discutindo-se o papel da internet nas redes sociais, em geral, e aprofundando-se os motivos que levam a que esta tecnologia seja importante para a relação entre as redes sociais e a QdV.

Em Portugal são ainda identificadas as principais dificuldades relacionadas com o processo de utilização da internet e debatidas as principais necessidades a que, na ótica dos entrevistados, seria importante atender, de forma a aumentar as taxas de utilização em idades mais avançadas.

O capítulo continua com a identificação das principais limitações do estudo e termina com apresentação de algumas sugestões para as políticas públicas.

7.1. A Qualidade de Vida dos adultos de 50+ anos: a importância das Redes Sociais e da Internet

O estudo da QdV em idades mais avançadas encerra múltiplos desafios. Na literatura, a QdV tem sido relacionada com as redes sociais assim como com a utilização da internet embora nem sempre de forma consensual. Neste sentido, a análise empírica deste estudo começou por caracterizar, exatamente essas duas potenciais determinantes da QdV dos adultos de 50 e mais anos.

A análise das redes de confidentes no contexto europeu permitiu concluir a existência de uma forte semelhança entre os países analisados. Com efeito, em todos os contextos foram caracterizadas pela forte presença de familiares, pela elevada proximidade emocional e frequência de contacto, pela forte proximidade geográfica e ainda pela elevada satisfação com as relações que as compõem. Em geral, estes resultados reiteram os de outras investigações sobre adultos mais velhos na Europa. Mais concretamente, ao nível da constituição da rede de confidentes, a predominância de elementos familiares, sobretudo nas redes dos países do Sul (Litwin et al., 2014), contribui para a reafirmação da classificação destes países como “*países fortes em relações familiares*” (Kohli et al., 2008; Reher, 1998). A proximidade e a frequência de contactos, também identificados, reforçam os padrões socioculturais familiaristas destes países (Hank, 2007).

A existência de fortes semelhanças entre as redes de confidentes em Portugal e nos países de Leste é também congruente com a literatura que aponta para a similitude entre estes países no que diz respeito à importância conferida ao capital social informal (como os laços familiares) e à escassez de amigos, colegas ou vizinhos nas redes (Pichler & Wallace, 2007).

Relativamente à utilização da internet, apesar de ser uma tecnologia pouco frequente entre os europeus mais velhos nos diversos contextos analisados, Portugal demarcou-se por ser o país em que os indivíduos de 50 ou mais anos, a menos utilizam. Com efeito, e embora se tenha verificado entre a vaga 4 e a vaga 6, um aumento na percentagem de utilizadores da internet em todos os países e o maior acréscimo tenha sido registado em Portugal, este país do Sul continua a apresentar percentagens de utilização da tecnologia mais baixas que a Estónia e a Eslovénia, tal como concluído por outros estudos (König et al., 2018). Estes resultados, que apontam para as baixas percentagens de utilizadores em Portugal são corroborados por investigações que classificam a marginalização digital dos indivíduos mais velhos como mais acentuada nos países

do Sul da Europa (Peacock & Künemund, 2007), mas contrastam com os progressos tecnológicos registados por Portugal e com as iniciativas de e-inclusão desenvolvidas neste país.

Ainda no que à internet diz respeito, em Portugal, assim como nos restantes países analisados, persistem um conjunto de determinantes sociodemográficas, económicas, de saúde e sociais que condicionam a sua utilização por grupos etários mais velhos. Com efeito, foi possível verificar que o aumento da idade se relaciona com uma diminuição das chances de utilização da internet, tal como evidenciado pela literatura (Gilleard & Higgs, 2008; König et al., 2018; Silva et al., 2017). Também ao nível das características sociodemográficas, algumas investigações sobre o género têm apontado para a persistência de desigualdades entre homens e mulheres na utilização das TIC, em idades avançadas (Bimber & Barbara, 2000; Dias, 2012; König et al., 2018). Em Portugal e na Eslovénia, os resultados apresentam concordância com essas teses, uma vez que nesses países as mulheres têm chances mais reduzidas de utilizar a internet. Por outro lado, nos restantes países não foi encontrada nenhuma diferenciação de género, colocando-se a hipótese do número de indivíduos do sexo feminino a utilizar esta tecnologia tender a aumentar (Horrigan, 2000), caminhando-se assim para uma crescente igualdade de género (Fox, 2004; Lenhart et al., 2000; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013).

A escolaridade, encontra-se também fortemente relacionada com a utilização da internet, com vantagem para os indivíduos mais escolarizados, enfatizando assim a importância da educação no acesso à internet em idades mais avançadas já documentada noutros estudos (Carpenter & Buday, 2007; Friemel, 2014; Gilleard & Higgs, 2008; König et al., 2018; Neves et al., 2013; Peacock & Künemund, 2007; Selwyn, Gorard, Furlong, et al., 2003; Silva et al., 2017; Yu et al., 2016). Também a ausência de dificuldades financeiras, se relaciona com maiores chances de utilização desta tecnologia, corroborando outros estudos (Carpenter & Buday, 2007; Choi & Dinitto, 2013; Friemel, 2014; Gilleard & Higgs, 2008; König et al., 2018; Silva et al., 2017) e sugerindo que o custo dos equipamentos informáticos bem como o preço do acesso à internet, continuam a constituir importantes fatores de discriminação. Para além disso, a existência de limitações ao nível da saúde, constitui um importante condicionante para a utilização da internet (Carpenter & Buday, 2007; Gilleard & Higgs, 2008; König et al., 2018; Lissitsa & Chachashvili-bolotin, 2015; Yu et al., 2016).

As características da rede de confidentes também se relacionaram com as chances de utilização da tecnologia em alguns países (Silva, 2013). O facto dos indivíduos com redes de confidentes de maiores dimensões e com maiores níveis de satisfação, em países como Portugal,

apresentarem maiores chances de utilização da internet reforça a importância das interações entre os atores sociais (Latour, 2005) nos processos de utilização da tecnologia. Assim, a decisão sobre a adoção e utilização da internet depende também dos contextos em que os atores sociais se inserem (Wilding, 2006) uma vez que os mesmos podem contribuir para que determinadas tecnologias, como a internet, possam ser mais ou menos desejáveis em momentos específicos. Em Portugal, o contexto familiar, o contexto laboral e o contexto social de modernização (em que a vida moderna se associa às novas tecnologias) constituíram importantes motivadores para a utilização da internet pelos entrevistados. Dos vários contextos salientou-se de uma forma particularmente relevante, o familiar, não só por constituir uma fonte direta de incentivo à utilização da tecnologia, tal como noutras investigações (Lindsay, Smith, & Bellaby, 2007; Luijckx, Peek, & Wouters, 2015; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013; Neves & Amaro, 2012) mas também devido aos contextos de migração, que constituem uma das principais fontes de motivação para os mais velhos adotarem a internet (Antonucci et al., 2017). Assim, apesar dos adultos mais velhos terem vivido grande parte da sua vida num contexto em que a internet não estava difundida, e tal pudesse propiciar a sua não utilização (Phang et al., 2006), as relações sociais com familiares e amigos são uma das principais dimensões em que procuram manter a continuidade (Atchley, 1989) mesmo que para isso tenham de alterar os seus meios de comunicação. Estas evidências são, mais uma vez, congruentes com o previsto pela Teoria do Ator-Rede (Latour, 2005; Tatnall, 2014), que defende que as interações estabelecidas com outros atores sociais (sobretudo familiares) são fundamentais para a utilização da internet e corroboram também um conjunto de estudos que concluíram que os laços fortes tendem a ser fontes de incentivo à utilização da tecnologia (Lindsay et al., 2007; Neves & Amaro, 2012). Neste país do Sul europeu, os contextos de motivação tendem a coexistir com a perceção da utilidade e facilidade de utilização da internet (Davis, 1989; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013; Mitzner et al., 2010).

Depois de discutidas as principais características das redes de confidentes e da utilização da internet, num contexto de comparação europeia, foi possível identificar Portugal como o país com os níveis mais baixos de QdV, corroborando outros estudos que concluíram que nos países da Europa do Sul, os níveis de QdV tendem a ser mais baixos que nos restantes países europeus (Niedzwiedz et al., 2014). Nestes países, os apoios sociais do Estado são mais reduzidos (Kääriäinen & Lehtonen, 2006) e persistem maiores desigualdades, por exemplo, ao nível educacional (Knesebeck et al., 2005; Motel-Klingebiel, von Kondratowitz, & Tesch-Römer, 2004).

A contribuição da rede de confidentes e da utilização da internet para a QdV foi verificada através de análises que permitiram concluir a existência de um conjunto similar de determinantes para a QdV dos adultos mais velhos em todos os países europeus que, tal como noutras investigações (Webb et al., 2011), se mantiveram semelhantes ao nível transversal e longitudinal. Com efeito, neste estudo, as características sociodemográficas revelaram-se importantes determinantes para a QdV dos adultos mais velhos, tal como enfatizado pela literatura científica. Mais concretamente, o avançar da idade relacionou-se negativamente com a QdV na maioria dos países analisados (Portugal, Estónia e Eslovénia), tal como noutras investigações (Knesebeck et al., 2005; Motel-Klingebiel et al., 2004; Zaninotto et al., 2009).

A importância que o género assume para a QdV dos adultos mais velhos varia entre os países. A disparidade de género (com desvantagem para os indivíduos do sexo feminino) verificada em Portugal nas análises transversais é congruente com os resultados de outros estudos que identificaram as maiores desigualdades de género nos países do Sul da Europa (Knesebeck et al., 2005). Contudo, nas análises longitudinais esta relação deixou de ser significativa, apontado para a possibilidade desta disparidade tender a desaparecer. Por outro lado, na Estónia registaram-se iniquidades em favor do grupo dos indivíduos do sexo feminino. Na Hungria bem como na Eslovénia não se verificaram diferenças relacionadas com o género.

Relativamente ao estado-civil, na Eslovénia, ter um cônjuge ou companheiro constitui uma determinante positiva para a QdV dos mais velhos, reiterando novamente as conclusões de outros estudos (Litwin et al., 2014; Zaninotto et al., 2009).

Níveis mais elevados de QdV relacionaram-se também com um número superior de anos de escolaridade (em Portugal apenas numa perspetiva longitudinal) e com uma perceção positiva das finanças, corroborando assim a importância destas dimensões na vida dos indivíduos mais velhos (Berg et al., 2009; Knesebeck et al., 2005; Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009).

Na esfera da saúde, os resultados são congruentes com a maioria da literatura que aponta para o facto da presença de sintomas depressivos significativos, de limitações na realização de atividades de vida diárias e de limitações na realização de atividades instrumentais, assim como o aumento do número de doenças crónicas, constituírem preditores de pior QdV (Knesebeck et al., 2005; Litwin & Kimberly, 2013; Netuveli et al., 2006; Sivertsen, Bjørkløf, Engedal, Selbæk, & Helvik, 2015; Webb et al., 2011; Zaninotto et al., 2009).

As redes de confidentes também se relacionaram com a QdV dos mais velhos e, apesar das suas características serem idênticas nos países analisados, a relação das mesmas com a QdV diferiu entre estes contextos. Mais concretamente, a dimensão da rede encontra-se positivamente relacionada com a QdV na Estónia e na Hungria, o que corrobora a literatura científica (Huxhold et al., 2013; Rafnsson et al., 2015; Zaninotto et al., 2009), e salienta a importância para a QdV da existência de um número mínimo de indivíduos significativos com os quais os mais velhos podem interagir (Litwin et al., 2015). Por outro lado, na Eslovénia, a dimensão da rede está negativamente relacionada com a QdV numa perspetiva transversal. Em Portugal, a dimensão da rede não constituiu uma determinante da QdV.

Relativamente aos modos de interação na rede de confidentes, o incremento da proximidade emocional contribuiu para o aumento dos níveis de QdV na Estónia e na Eslovénia, corroborando, novamente, as conclusões de outros estudos (Netuveli et al., 2006; Rafnsson et al., 2015; Webb et al., 2011; Wiggins et al., 2004).

Na literatura, a relação entre a frequência de contactos e a QdV não é consensual. Se alguns estudos concluíram que a frequência de contacto com membros da família tem uma influência negativa na QdV (ao contrário do contacto frequente com amigos) (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011), outros têm sugerido que o contato frequente com a família tem efeitos benéficos (Pinquart & Sorensen, 2009; Zunzunegui et al., 2003). Nesta investigação, apenas na Hungria, o aumento da frequência de contactos constituiu um preditor de melhor QdV.

Ainda em relação aos modos de interação na rede, o aumento da distância geográfica entre os membros da rede, na maioria dos países analisados (incluindo em Portugal) está positivamente relacionado com a QdV. Convém, contudo, salientar que em todos os países, esta característica da rede deixou de constituir uma determinante da QdV nas análises longitudinais. No que diz respeito à esfera qualitativa da rede, o aumento da satisfação com os confidentes relaciona-se positivamente com a QdV em todos os países, reiterando assim a importância desta dimensão, evidenciada já noutros estudos (Webb et al., 2011) e corroborando as teses que têm defendido a importância da qualidade das relações sobretudo em idades mais avançadas (Antonucci et al., 2014; Baltes & Baltes, 1990; Carstensen, 1995). Este resultado realça também que, não só é importante a quantidade de confidentes nas redes, como também é relevante a qualidade das relações estabelecidas (Antonucci et al., 2014; Wiggins et al., 2004) sobretudo em países como Portugal, onde a dimensão da rede não se relacionou de forma estatisticamente significativa com a QdV ou como a Eslovénia onde foi relacionada com piores níveis de QdV.

Tendo em consideração que as redes de confidentes determinam a QdV dos adultos mais velhos, apesar da existência de diferenças no modo como atuam em cada um dos países em análise, a primeira hipótese deste estudo, que estipulava que as redes sociais constituem determinantes da QdV dos adultos de 50 ou mais anos, foi confirmada.

A internet constituiu também uma importante determinante para a QdV dos adultos mais velhos europeus, mesmo depois de considerados os tradicionais preditores de QdV mencionados na literatura. Com efeito, os resultados evidenciaram a relação positiva entre a utilização da tecnologia e a QdV na maioria dos países, contribuindo assim para o reforço das teses que defendem a importância da internet em idades mais avançadas (Chopik, 2016; Heo et al., 2015; Khalaila & Vitman-Schorr, 2017; Russell et al., 2008; Sims et al., 2017). Estas evidências permitem também corroborar, a segunda hipótese deste estudo que previa que a utilização da internet constituísse uma determinante da QdV dos adultos de 50 ou mais anos.

O contributo positivo da internet para a QdV, em Portugal, relacionou-se sobretudo com a possibilidade de comunicação e aproximação com elementos importantes das redes sociais. Mas, para além disso esta tecnologia também foi importante para a QdV ao possibilitar a procura de informação relevante para o quotidiano dos mais velhos tal como noutros estudos (Sims et al., 2017), por exemplo na esfera da saúde (Bolle et al., 2015; Leist, 2013), e por promover o seu bem-estar mental ao contribuir para o aumento de sentimentos positivos e para a redução do stress conforme evidenciado já pela literatura (Cotten et al., 2012; McMellon & Schiffman, 2000). As consequências negativas inerentes à utilização da internet, também já identificadas noutros estudos (Gatto & Tak, 2008), foram mencionadas apenas por uma minoria de entrevistados que salientaram sobretudo o acesso facilitado a notícias violentas, a dúbia credibilidade das informações ao nível da saúde (que gera, por vezes, sentimentos de ansiedade) e ainda o tipo de utilização da tecnologia realizado por parte de pessoas próximas, que tem levado à diminuição do tempo de interação familiar, e por isso afetado negativamente a QdV.

A importância da internet para as redes sociais, bem como para a relação destas com a QdV-um dos principais pontos de interesse desta investigação- foi sendo acentuada ao longo do trabalho. Com efeito apesar da dimensão das redes de confidentes não ter diminuído na maioria dos países, entre a vaga 4 e a vaga 6, um dos principais motivos para a perda de confidentes nas redes, relacionou-se com a alteração da residência dos respondentes ou dos seus confidentes tal como aconteceu noutros estudos (Cornwell et al., 2014). Tal enfatiza o impacto que algumas alterações, relacionadas com a mudança da residência (e potencialmente com a alteração da

distância geográfica) são capazes de ter nas redes sociais dos mais velhos e, simultaneamente, enfatiza a relevância que a utilização da internet pode adquirir nestes contextos.

A importância da internet na esfera social foi reiterada com as análises empíricas que permitiram concluir que esta tecnologia desempenha um papel de moderação na relação entre as redes de confidentes e a QdV na maioria dos países analisados. Na Estónia, a adição de elementos à rede foi menos benéfica para a QdV dos utilizadores da tecnologia, comparativamente aos seus homólogos não utilizadores. Este resultado reforça a importância dos modos de interação na rede para o grupo dos utilizadores, evidenciando que a simples inclusão de elementos, por si só, não melhora a sua QdV. Por outro lado, pode também estar relacionado com o desenvolvimento de novos relacionamentos pela internet, uma vez que apesar de pouco frequente (Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013) têm sido associado a menores níveis de bem-estar (Sum, Mathews, Pourghasem, & Hughes, 2008).

Em Portugal, o incremento da proximidade emocional otimizou a QdV dos utilizadores da tecnologia comparativamente aos seus pares não utilizadores (a Estónia apresentou a mesma tendência na perspetiva transversal). Na Eslovénia, pelo contrário, o aumento da proximidade emocional foi menos benéfico para os utilizadores da internet. Estas evidências sugerem que em Portugal, o recurso à internet está relacionado com uma otimização do impacto positivo da proximidade emocional das redes de confidentes na QdV dos adultos de 50 e mais anos, numa fase da vida em que os laços fortes e próximos podem contrariar o impacto de acontecimentos negativos (Wiggins et al., 2004). Estes resultados evidenciam também a capacidade da internet permitir a existência de um tipo de interação, capaz de reforçar o impacto dos laços fortes (Chan, 2015; Haythornthwaite, 2002, 2005) e levantam a hipótese desta tecnologia conferir aos adultos mais velhos a possibilidade de contactar com elementos das redes realmente importantes para si, ao contrário dos seus homólogos não utilizadores, que em determinados contextos (como o da migração), poderão ficar impossibilitados de manterem algumas relações importantes para a sua QdV (Antonucci et al., 2017).

Também o aumento da frequência de contacto, tanto na Estónia como em Portugal (neste último país, na perspetiva longitudinal, apenas de forma marginalmente significativa), apresentou um impacto mais positivo para a QdV dos utilizadores da internet do que para a dos não utilizadores. Desta forma, a internet relaciona-se também com uma otimização do efeito positivo da frequência de contactos na QdV, o que na literatura, surge por vezes, relacionada com piores níveis de bem-estar (Netuveli et al., 2006; Webb et al., 2011; Wiggins et al., 2004). Assim, esta

investigação inova também ao apontar no sentido da internet abrir a possibilidade de contactos de carácter mais voluntário e de maior qualidade, levando a que as interações sociais estabelecidas tenham um impacto mais benéfico na QdV dos indivíduos.

Na Estónia o aumento da distância geográfica foi menos benéfico para a QdV dos utilizadores da tecnologia, comparativamente aos seus homólogos não utilizadores. Contudo, nas análises longitudinais esta interação deixou de ser significativa.

Estes resultados permitem salientar, por um lado, que embora a internet desempenhe um papel de moderação entre algumas das características estruturais da rede de confidentes e a QdV o mesmo não acontece em relação à dimensão qualitativa da rede, ou seja, no que diz respeito à satisfação das relações na rede. Por outro lado, evidenciam que o impacto da internet na relação entre as características estruturais das redes de confidentes e a QdV difere entre países.

Adicionalmente, no que diz respeito a Portugal, importa também reforçar a particular importância da utilização da internet para a otimização do impacto da proximidade emocional e da frequência de contacto na QdV, uma vez que estas características da rede (proximidade emocional e frequência de contacto), embora muito comuns nas redes dos portugueses, por si só, não constituem determinantes positivas para a sua QdV em nenhum modelo testado neste estudo.

Estas evidências permitem também confirmar, em Portugal e na Estónia, a terceira hipótese desta investigação, que previa que a relação entre as características da rede de confidentes e a QdV fosse moderada pela internet. Na Eslovénia a hipótese foi confirmada apenas na perspetiva transversal e na Hungria não foi confirmada.

Na análise do impacto que a tecnologia desempenha para a QdV e para as redes sociais dos mais velhos, o tipo de atividades realizado online tem sido descrito como um fator muito importante a ter em consideração (Chen, 2013; Hampton & Rainie, 2009; Shah et al., 2001; Zhao, 2006). Com efeito, em Portugal, foi possível verificar que a internet é utilizada sobretudo para atividades sociais, como comunicar com os outros (Bell et al., 2013; Dias, 2012; Erickson & Johnson, 2011; Gatto & Tak, 2008; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013; Russell et al., 2008; Sims et al., 2017; Steinert et al., 2013; White & Weatherall, 2010), mas, também para atividades não sociais, normalmente de reduzido grau de complexidade, como pesquisas com fins informativos (Sims et al., 2017), jogos, entre outros.

A utilização da internet para fins diversos levou a que esta passasse a fazer parte do quotidiano dos entrevistados acabando inclusivamente por suscitar o aparecimento de novas práticas (por exemplo, a visita a museus estrangeiros), o desenvolvimento de práticas híbridas que

conjugam e conciliam práticas já existentes com a utilização da internet (por exemplo, a leitura de jornais em formato digital e em formato papel ou a comunicação pela internet e pelo telefone) e, em alguns casos, levou mesmo à recriação de hábitos e práticas (por exemplo, a consulta de dicionários que deixou de ser praticamente realizada em formato papel) (Quan-Haase et al., 2016).

As ocasiões privilegiadas para o acesso à internet compreendem, geralmente, o início ou o fim do dia e antes da sua adoção esses momentos eram sobretudo dedicados a atividades que não pressuponham a interação social tal como aconteceu noutros estudos (Lanigan, Bold, & Chenoweth, 2009), não se verificando por isso uma transferência do tempo das interações sociais a favor da utilização da internet. Para além de não alterar o tempo despendido na interação, a internet coexiste na vida da maioria dos entrevistados com um vasto conjunto de atividades físicas e sociais (Hogeboom et al., 2010; Russell et al., 2008), reconhecidas na literatura como muito importantes para a QdV em idades mais avançadas (Litwin & Stoeckel, 2014). Estas evidências contestam a hipótese de “*transferência do tempo*” segundo a qual a navegação na internet tenderia a reduzir a interação social (Nie, 2001; Nie & Hillygus, 2002) bem como as atividades sociais (Nie & Hillygus, 2002).

As narrativas dos entrevistados destacaram também o importante contributo da internet para a aproximação, reaproximação ou mesmo afastamento de elementos das redes sociais (Antonucci et al., 2017). Neste âmbito, os resultados apontam para a importância desta tecnologia por propiciar maior capacidade de ação no processo de reestruturação das redes sociais que tende a acontecer à medida a que os indivíduos envelhecem (Antonucci et al., 2014; Carstensen, 1995). Os mais velhos procuram através da internet, sobretudo uma “continuidade” na esfera social. A sua adoção (em alguns casos) ou o aprofundamento dos conhecimentos (que ocorreu depois da entrada na reforma) surge como uma forma de garantir a “continuidade”, não só de relações familiares e de amizade mas também de relações com ex-colegas de trabalho, encontrando assim na internet a possibilidade de ligação a papéis anteriormente desempenhados (como os profissionais).

Para além da importância desta tecnologia em momentos de reestruturação das redes sociais, verificou-se ser também importante por conferir maior capacidade de ação na gestão quotidiana das redes sociais, enquanto um processo dinâmico e contínuo (Antonucci et al., 2014), levando a que a maioria dos adultos mais velhos entrevistados se sintam mais capacitados para a interação. Depois da adoção da internet, os entrevistados experienciaram, no geral, alterações nas suas redes sociais, nomeadamente um aumento da proximidade emocional, da frequência de

contactos, um acréscimo no número de elementos nas suas redes, assim como um aumento da disposição para a interação (independentemente de ser via online ou não). Contudo, estas alterações apenas foram mencionadas pelos indivíduos que utilizam a internet como meio de comunicação, uma vez que aqueles que não utilizam este meio para comunicar, não perceberam qualquer alteração em nenhuma das dimensões referidas. Assim, estes dados sugerem, por um lado, que mesmo não utilizando a internet para fins sociais, como o de comunicação, esta tecnologia não afeta necessariamente de forma negativa as redes sociais. Mas, por outro lado, a sua utilização como meio de comunicação afeta positivamente os relacionamentos. Estas evidências contrariam novamente a hipótese de “*transferência do tempo*” que pressupõe que a utilização da internet origine uma redução da interação social com a família e amigos (Nie, 2001; Nie & Hillygus, 2002) e destacam a importância da utilização desta tecnologia como meio de comunicação.

A internet representa, para a maioria dos entrevistados, uma alavanca para o estabelecimento de comunicações. A comunicação online constitui um dos principais fatores responsáveis pela ação positiva da internet sobre as redes sociais e consequentemente sobre o seu efeito na QdV. Este canal é utilizado para comunicar com indivíduos com laços já existentes do mundo offline, com laços recuperados, e embora com menor frequência, com laços latentes (ativados por intermédio desta tecnologia) e com novos laços (criados através da internet). Tal como noutros estudos, a internet afigura-se como um meio de comunicação importante com indivíduos cuja relação foi já iniciada no mundo offline (Martinez-Pecino, Matos, et al., 2013; Russell et al., 2008; Wright, 2000), representando um complemento em relacionamentos fortes, capaz de propiciar a ocorrência de interações que não teriam ocorrido de outro modo (Russell, Campbell, & Hughes, 2008). Particularmente os entrevistados que comunicam pela internet com pessoas que já conheciam no mundo offline, perceberam um aumento da proximidade emocional, da frequência de contacto e da satisfação com as relações contactadas por esta via, após introdução deste meio de comunicação.

Este canal de comunicação também foi frequentemente utilizado para o reencontro e restabelecimento de laços interrompidos no passado, não só entre amigos e ex-colegas de trabalho, como entre membros da família alargada (como primos) e família próxima (como irmãos). Estas relações acabaram, na sua maioria, por se restabelecer no mundo físico (Xie, 2008) e integrar a esfera social dos mais velhos, quer no mundo virtual, quer no mundo offline.

Embora a grande maioria dos entrevistados tendesse a dispensar o seu tempo em relacionamentos próximos, mencionando pouca predisposição para conhecer novas pessoas (Antonucci et al., 2014; Carstensen, Fung, & Charles, 2003), nesta investigação, alguns ativaram e/ou criaram laços através deste meio. Os espaços virtuais (como as salas de conversação), tendem a incitar mais frequentemente a criação de novas amizades do que a maioria dos ambientes do mundo físico (sobretudo urbanos) cujo contexto normativo não pressupõe, por exemplo, que se converse, sem motivo aparente, com pessoas desconhecidas (Bargh & McKenna, 2004).

Os elementos das redes sociais contactados por este meio foram considerados pelos adultos mais velhos, como muito importantes para a sua QdV, sobretudo os mais próximos, e a internet desempenhou um papel muito importante para a manutenção e desenvolvimento destas relações. Neste estudo, a comunicação pela internet aumentou a facilidade e a frequência de contacto com amigos e familiares tal como noutros estudos (Beckenhauer & Armstrong, 2009; Cotten et al., 2012; Heo et al., 2015; Hogeboom et al., 2010; McMellon & Schiffman, 2000), reduzindo a distância, solidificando as relações e possibilitando o reencontro ou criação de novos relacionamentos.

A comunicação online reúne um conjunto de características que a diferenciam de outros tipos de comunicação e que contribuem para o seu impacto positivo nas redes e na relação entre as redes e a QdV, nomeadamente: a criação de contextos propícios à comunicação; a possibilidade de reconhecimento da presença dos outros; os recursos visuais e as plataformas que permitem e incentivam à (re)criação de dinâmicas de interação.

A internet dispõe de um conjunto de condições facilitadoras para os processos de comunicação, nomeadamente a rapidez e o baixo custo (em relação, por exemplo, ao telefone) bem como a possibilidade de acesso aos outros, uma vez que a utilização generalizada desta tecnologia permite contactos que, de outra forma, seriam difíceis ou mesmo impossíveis (Antonucci et al., 2017). Para além disso, a versatilidade deste meio de comunicação, traduzida na possibilidade de comunicar quer por via síncrona (enviando mensagens que podem ser lidas noutros momentos), quer através de processos de conversação instantânea, também contribui para a criação de condições facilitadoras para a interação na medida em que se adapta às necessidades dos intervenientes do ponto de vista temporal e espacial.

Fortemente relacionada com as condições e contextos para a comunicação, também a possibilidade, conferida por algumas plataformas (como o Skype e o Facebook) de reconhecimento

da presença do outro e, por vezes, da sua disponibilidade para interagir (expressa em códigos de cores), tem enfatizado a existência de um sentimento de copresença em ambientes virtuais (Xu et al., 2011; Zhao & Elesh, 2008), originando novos desafios para o estudo da interação social. A copresença online permite que os interlocutores estejam em locais diferentes mas sintam que estão mutuamente disponíveis, acessíveis e sintonizados uns com os outros no ambiente virtual (Xu et al., 2011; Zhao & Elesh, 2008).

Outra das características inerentes à comunicação online são os recursos visuais. A possibilidade de contacto visual em comunicações, quase em tempo real, origina um sentimento de proximidade física muito importante para o incremento do sentimento de proximidade emocional (sobretudo nos laços já existentes no mundo offline). Estes recursos ao possibilitarem o acesso a sinais não-verbais, permitem ultrapassar, em certa medida, uma das principais barreiras inicialmente apontadas à CMC que se prendia com a ausência de sinais não-verbais (considerados muito importantes pela riqueza em informação relacional) (Daft & Lengel, 1986; Short et al., 1976). Este tipo de recursos que permitem que os mais velhos possam interagir e partilhar práticas quotidianas familiares mesmo à distância, têm sido muito importantes para as relações intergeracionais e para o fortalecimento dos laços familiares (Siibak & Tamme, 2013), sobretudo as chamadas de vídeo (Ames et al., 2010). Muito embora a internet não elimine completamente os efeitos da distância geográfica, este meio de comunicação veio possibilitar a construção de campos sociais partilhados mesmo mediante grandes distâncias geográficas, levando a que os indivíduos se sintam mais capacitados e suficientemente integrados para apoiar a sua rede social (Wilding, 2006). Tal tem contribuído para o aumento das oportunidades de partilha de sentimentos e preocupações com familiares, afetando positivamente o bem-estar (Heo et al., 2015).

Para além dos fatores anteriormente mencionados, a internet redesenhou algumas das interações sociais, através de plataformas (como o Facebook) que permitem criar novas dinâmicas ao possibilitarem que os adultos mais velhos se sintam mais próximos e mais informados sobre pessoas importantes para si (como os filhos) mesmo sem os contactar. Estas evidências são muito importantes, ao reforçarem novamente a possibilidade da internet permitir a existência de contactos mais voluntários, livres de constrangimentos culturais frequentemente associados às relações familiares. Estes dados corroboram também as conclusões de estudos que têm sugerido que os adultos mais velhos encontram no facebook formas de se ligarem aos familiares e se integrarem socialmente (Bell et al., 2013).

Embora este canal de comunicação seja importante na vida dos adultos mais velhos, apenas uma minoria o utiliza como meio privilegiado para conversar sobre assuntos importantes com a sua rede de confidentes. Na maioria dos casos a internet é utilizada para conversas comuns relativas ao quotidiano, que servem o propósito de obter informações mas que são também importantes para a manutenção das redes sociais, uma vez que o simples ato de enviar uma mensagem é uma forma de lembrar que a pessoa ainda faz parte do mundo social do outro (Boase & Wellman, 2006).

A utilização da internet como meio de comunicação assim como para outros fins (já anteriormente mencionados), continua a oferecer dificuldades para os adultos de 50 e mais anos. As dificuldades, capazes de limitar a utilização da tecnologia, identificadas relacionaram-se sobretudo com o design dos dispositivos, com as alterações cognitivas e com as questões de segurança, tal como noutros estudos (Chang, McAllister, & McCaslin, 2015; Charness & Holley, 2004; Farage, Miller, Ajayi, & Hutchins, 2012; Gatto & Tak, 2008; Hawthorn, 2000; Mitzner et al., 2010; Peacock & Künemund, 2007; Richardson et al., 2005). Algumas destas dificuldades têm sido superadas através da ação da família (fonte de apoio informal) e das universidades seniores (fonte de apoio formal) (Neves et al., 2013; Russell et al., 2008). Dentro do contexto familiar, destacou-se sobretudo o papel dos filhos e dos netos, embora a intervenção dos filhos na aprendizagem dos pais tenda a ser controversa e por vezes resulte em interações e sentimentos negativos tal como já evidenciado por outras investigações (Eynon & Helsper, 2015). Alguns estudos têm inclusivamente salientado que apesar dos filhos serem fontes de encorajamento para os adultos mais velhos adotarem a internet, depois disso, deixam de estar relacionados com a sua utilização (Eynon & Helsper, 2015).

No geral, os dados corroboram a tese de que mais importante do que o custo é o benefício (Melenhorst & Bouwhuis, 2004; Melenhorst, Rogers, & Caylor, 2001), ou seja, mais importante que as dificuldades enfrentadas no processo de aprendizagem, é o benefício percebido ao ser atingido o propósito.

A existência de alguns obstáculos não é impeditiva do reconhecimento, por parte dos adultos mais velhos, da importância da internet, acabando por eles mesmos assumirem um papel ativo no incentivo à sua utilização, sobretudo junto dos seus pares de idade (os principais incentivados tendem a ser os cônjuges e amigos).

Por fim, baseados na sua própria experiência e na dos seus pares de idade, os adultos mais velhos identificaram também algumas necessidades a suprimir com vista ao aumento da

utilização da internet em idades mais avançadas. Os entrevistados evidenciaram a necessidade de mais recursos de formação e económicos. Outra das necessidades mencionadas foi a de sensibilização para os benefícios e utilidade da internet (Melenhorst et al., 2001), uma vez que a falta de interesse, frequentemente relacionada com pouco conhecimento relativamente à tecnologia, tem constituído um forte obstáculo à sua utilização (Martinez-Pecino, Cabecinhas, & Loscertales, 2011; Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013; Peacock & Künemund, 2007). Por fim, foi ainda identificada a necessidade de combater estereótipos desenvolvidos pela sociedade e, por vezes, “incorporados” pelos mais velhos, que os tendem a afastar da tecnologia, acabando por desenvolver a ideia de que os computadores e a internet não são adequados para pessoas mais velhas, que são difíceis de utilizar ou não são úteis (Morris et al., 2007).

7.2. Principais limitações da investigação

Durante a realização desta investigação surgiram alguns obstáculos que acabaram por se transformar em limitações que devem ser tidas em conta. A primeira e principal limitação está relacionada com a base de dados estatística, e diz respeito ao facto da questão relativa à utilização da internet apenas ter sido colocada aos entrevistados dos países que aderiram ao SHARE na vaga 4. Nos restantes países a pergunta foi colocada apenas a uma subamostra, não representativa da população de 50 e mais anos. Adicionalmente, a base de dados do SHARE, de grande valia em análises comparativas de europeus de 50 e mais anos, apresenta lacunas de informação importantes, no que diz respeito à utilização que os indivíduos fazem da internet, apresentando na vaga 4 apenas uma questão sobre a utilização desta tecnologia (utilização vs não utilização) que não permite capturar a dinâmica e complexidade existente entre os diferentes de utilização (König et al., 2018; Neves, 2015). Com efeito, a falta de questões sobre a utilização da internet em inquéritos como o do SHARE exacerbam as dificuldades em avaliar a importância desta tecnologia na esfera social, pois, para além do supramencionado não é possível, por exemplo, diferenciar os relacionamentos efetivamente contactados pela internet (Boase, 2008), dos contactados face-a-face ou pelo telefone. Também a utilização de geradores de nomes, no inquérito SHARE, apesar de apresentar várias vantagens, pode não ser muito vantajosa nos estudos que visem considerar a comunicação pela internet pois cinge-se a um número muito reduzido de laços (Boase, 2008).

Outra das limitações deste estudo, também relativa à base de dados, está relacionada com a variável dependente das análises estatísticas, ou seja com o CASP-12. A existência de um

problema de tradução de um item relativo à dimensão “prazer”, na vaga 4, que foi corrigido na vaga 6, levou à imputação das respostas da vaga 6 para a vaga 4, anulando a variabilidade das respostas no item em questão.

O elevado número de casos omissos, de algumas variáveis da base de dados SHARE, acabou também por limitar as análises estatísticas. Mais concretamente, as variáveis relativas à troca de apoio (apoio financeiro e em cuidados pessoais ou tarefas domésticas) apresentam uma grande proporção de casos omissos levando a que não fossem contempladas e limitando assim a possibilidade de analisar as trocas e o impacto das mesmas nas redes. Também a questão relativa à localização geográfica da residência dos adultos mais velhos, que poderia ser de suma importância, não foi considerada pelo mesmo motivo.

A alteração das questões, entre a vaga 4 e vaga 6 no projeto SHARE, também condicionou a inclusão de algumas variáveis nos modelos estatísticos (por exemplo, a das atividades sociais). Outra das limitações relacionou-se com a impossibilidade de se entrevistarem os utilizadores da internet inquiridos no âmbito do projeto SHARE devido a questões de confidencialidade.

Por fim, e relativamente à abordagem qualitativa, o facto de todos os entrevistados frequentarem uma universidade sénior poderá ter gerado algum viés, propiciando uma homogeneização de dados. Com efeito, apesar de se reconhecer a importância que algumas características, como o género e a educação desempenham nos tipos da utilização da internet e respetivos impactos, os dados não revelam uma diferenciação clara a esse nível.

7.3. Algumas implicações para as Políticas Públicas

Os principais resultados deste estudo relembram a importância do percurso de vida dos adultos mais velhos e apontam para um conjunto de desafios ao nível das políticas públicas, sobretudo em Portugal, por ser o país onde se registaram níveis de QdV mais baixos.

Num primeiro momento reforçam a necessidade de ações dirigidas aos indivíduos mais velhos, menos escolarizados, com pior perceção da sua situação financeira, com problemas de saúde e limitações na realização de atividades. Em Portugal, é ainda necessário ter em consideração os indivíduos do sexo feminino e, na Estónia, os do sexo masculino, uma vez que são os que apresentam menores níveis de QdV.

As redes sociais, com especial destaque para a rede de confidentes, também constituem determinantes para a QdV na maioria dos países analisados e, por isso importa potenciar as suas funções, de forma a elevar a QdV desta população. A internet surge, nesta investigação, como

uma tecnologia que para além de se relacionar com maiores níveis de QdV, otimiza o impacto positivo das redes na QdV sobretudo em Portugal e na Estónia.

Apesar da contribuição positiva da internet para a QdV, os resultados deste estudo evidenciam as baixas taxas de utilização desta tecnologia pelos adultos mais velhos europeus e a persistência de iniquidades no seu acesso. Portugal destaca-se por ser o país com taxas mais baixas de utilização da internet.

Em Portugal, a utilização da internet pelos adultos mais velhos continua a constituir um desafio acutilante, persistindo uma divisão digital preocupante (Cruz-Jesus, Vicente, Bacao, & Oliveira, 2016). Com efeito, a disparidade entre a performance tecnológica de Portugal e as baixas taxas de utilização da tecnologia, tem sido visível nos relatórios europeus que classificam Portugal como um dos países com melhor desempenho ao nível de penetração da internet e com maior qualidade e disponibilidade dos serviços de e-Governo, mas onde simultaneamente persistem baixas taxas de utilização da internet (Comissão Europeia, 2015).

Em Portugal, o período de vigência do Estado Novo, constituiu um entrave à alfabetização da população conduzindo atualmente à existência de um grande número de idosos não escolarizados ou com baixos níveis de escolaridade. Tal também tem contribuído para que a falta de competências digitais seja identificada em alguns estudos, como um dos principais motivos para a não utilização da internet por indivíduos de idades mais avançadas (Martinez-Pecino, Delerue Matos, et al., 2013) e tenha sido reconhecida no Acordo de Parceria proposto por Portugal à Comissão Europeia (conhecido por “Portugal 2020”) como o principal entrave para a adesão dos mais velhos à internet.

Assim, neste país, numa perspetiva de curto-médio prazo é crucial a formação adequada não só a nível técnico e operacional (Xie, Huang, & Watkins, 2012), como também no sentido de capacitar os mais velhos a realizarem uma utilização consciente e equilibrada da tecnologia (Dias, 2012). Tal poderá atenuar algumas das consequências negativas da utilização da internet para a QdV, referidas pelos entrevistados ao, por exemplo, dissipar dúvidas relacionadas com a credibilidade da informação exibida na internet. Seria também pertinente que os programas de formação abrangessem temáticas e conteúdos congruentes com os interesses dos mais velhos, capazes de potenciar o aumento da sua QdV (Sum, Mathews, Pourghasem, et al., 2008). Nesse âmbito, tendo em conta os resultados deste estudo, seria adequado a formação para a comunicação e interação online, não só com relacionamentos próximos e fortes, mas também para a comunicação com pessoas com quem os indivíduos mantêm laços fracos ou são

desconhecidos do mundo offline, uma vez que este tipo de comunicação pode representar mais riscos para a segurança e bem-estar dos mais velhos.

Tendo em consideração as evidências desta investigação, outro dos principais pontos estratégicos deve consistir na sensibilização e informação dos adultos mais velhos relativamente aos benefícios específicos decorrentes da utilização da internet, tal como já evidenciado por outras investigações (Melenhorst et al., 2001; Sims et al., 2017), elucidando as suas funcionalidades e utilidade prática. Este tipo de sensibilização é importante também para a desconstrução de ideias preconcebidas e estereótipos que afastam os mais velhos das novas tecnologias. Neste âmbito, e novamente de acordo com os resultados obtidos, os adultos mais velhos, utilizadores da internet, podem constituir elementos importantes para a sensibilização e incentivo dos seus pares para a utilização da tecnologia, já que são importantes fontes de socialização (Pinquart & Sorensen, 2009) e neste estudo demonstraram-se ativos nesse papel.

É importante ainda, não só a médio prazo como a longo prazo, o investimento em designs inovadores e inclusivos que tenham em conta as características físicas e cognitivas dos mais velhos (Charness & Boot, 2009; Farage et al., 2012; Xie et al., 2012), uma vez que existe uma falta de dispositivos de comunicação que correspondam às necessidades dos idosos que envelhecem com algumas perdas ao nível funcional e cognitivo (Kemper & Lactal, 2004). Tendo em consideração os resultados, seria também importante que as políticas públicas desenvolvessem condições especiais para aquisição de computadores e acesso à internet por parte de idosos.

Numa perspetiva a longo prazo, estes resultados apelam à urgência de implementação de uma visão de curso de vida às políticas públicas (Marshall, 2009) de forma a propiciar cenários favoráveis de formação ao longo da vida evitando a marginalização digital em idades avançadas. A utilização da internet muito se interliga com o curso de vida, relacionando-se, por exemplo, com a aprendizagem ao longo da vida e com os papéis desempenhados em contextos anteriores aos da reforma, como o do mercado de trabalho (Dias, 2012; Friemel, 2014). Com efeito, as vantagens e desvantagens relacionadas com a utilização das TIC tendem a acumular-se ao longo do tempo, influenciando o seu impacto e utilização em idades mais avançadas, levando, a que por exemplo, os adultos que utilizam as TIC e desenvolvem competências tecnológicas ao longo da vida, estejam melhor posicionados para tirar proveito da tecnologia (Chesley & Johnson, 2014).

Em suma, numa Europa desigual, seria importante potenciar a utilização da internet pelos indivíduos mais velhos, uma vez que pelas suas características, esta tecnologia permite

ultrapassar, ou pelo menos atenuar, alguns obstáculos relacionados com a diferenciação social e com as próprias limitações funcionais típicas do processo de envelhecimento.

Tal como sugerido por outros estudos é possível que os idosos das próximas gerações utilizem a internet em maior número, de forma mais regular e para fins mais diversificados, contudo, face ao ritmo acelerado de desenvolvimento da tecnologia, o atraso estrutural dos mais velhos, relativo à utilização tecnológica, poderá tornar-se uma característica permanente dos tempos modernos, bastando para isso que a aprendizagem ao longo da vida permaneça subdesenvolvida (Peacock & Kunemund, 2007). Para além disso, os declínios cognitivos e psicomotores continuarão a ocorrer durante o envelhecimento levando a que seja possível que as pessoas mais velhas adotem menos a tecnologia ou façam uma utilização mais limitada (Charness & Boot, 2009), se não existir uma estratégia adequada por parte das políticas públicas neste âmbito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta investigação procurou contribuir, para o estudo da relação entre QdV, as redes sociais (com destaque para a rede de confidentes) e a utilização da internet em indivíduos de 50 e anos, e também para o estudo do papel da internet na relação entre as redes sociais (com especial ênfase na de confidentes) e a QdV dos adultos mais velhos, através de uma abordagem por métodos mistos.

Neste estudo, num primeiro momento, a base de dados do SHARE possibilitou identificar os principais preditores da QdV dos adultos mais velhos e analisar o papel moderador da internet na relação entre as redes de confidentes e a QdV num contexto de comparação internacional, adotando uma perspetiva de análise transversal e uma longitudinal. Num segundo momento, as entrevistas realizadas a um conjunto específico de indivíduos portugueses de 50 e mais anos, utilizadores da internet, permitiram a compreensão e o aprofundamento de alguns resultados da fase anterior.

Apesar de não se tencionar voltar a mencionar os resultados, pois estes já foram evidenciados e discutidos em capítulos anteriores, é importante enfatizar de forma sumária as principais conclusões deste estudo:

- As redes de confidentes são caracterizadas pela elevada proximidade emocional, frequência de contacto, proximidade geográfica e pelo elevado grau de satisfação com as relações que as compõem.

No contexto europeu persistem baixas taxas de utilização da internet, por parte dos indivíduos de 50 e mais anos (embora tenham aumentado entre as vagas). Neste âmbito, Portugal destacou-se por ser o país com menor percentagem de utilização da internet pelos adultos mais velhos.

- As redes de confidentes e a internet constituem preditores da QdV na maioria dos países analisados. Particularmente em Portugal, o papel positivo da internet na QdV relaciona-se principalmente com a possibilidade de comunicação com as pessoas que fazem parte das suas redes sociais.
- A internet é moderadora da relação entre algumas das características estruturais da rede de confidentes e a QdV na maioria dos países analisados, embora tal impacto difira de país para país. Em Portugal esta tecnologia otimiza o impacto da proximidade emocional e da frequência de contacto na QdV dos adultos de 50 e mais anos.

Também na Estónia, a utilização desta tecnologia potencia o impacto da frequência de contacto na QdV, porém, neste país o acréscimo de confidentes é mais favorável para a QdV dos indivíduos que não utilizam internet.

- Em Portugal foi possível constatar que o tempo despendido pelos mais velhos na internet era dedicado, antes da sua utilização, sobretudo a atividades monótonas, não se verificando por isso uma *transferência do tempo* gasto em atividades sociais, em favor da utilização da internet. Neste país a internet confere maior capacidade de ação aos adultos de 50 e mais anos, constituindo por isso, um importante mecanismo de apoio na gestão quotidiana das redes sociais e no processo de reestruturação em momentos de transição como o da entrada para a reforma ou em momentos marcados pela separação geográfica de elementos das redes sociais (sobretudo os familiares).
- Em Portugal, a internet é sobretudo utilizada para comunicar com os outros. A adoção desta tecnologia como meio de comunicação levou ao aumento da dimensão das redes sociais, a um incremento na frequência de contacto, no sentimento de proximidade emocional e ainda a um aumento da disposição para interação com os outros.
- A comunicação online constitui um dos principais fatores responsáveis pela ação positiva da internet sobre as redes sociais e consequentemente sobre o seu efeito na QdV. Os mais velhos utilizam este canal para contactar com laços do mundo offline (principalmente), para recuperar laços e, embora com menor frequência, para ativar laços latentes e criar novos. As pessoas contactadas por este meio foram consideradas como muito importantes para a QdV dos adultos mais velhos. A comunicação online é importante para o desenvolvimento destas relações, por um lado, por permitir a inclusão ou permanência de pessoas nas redes sociais que seriam difíceis de manter através de outro meio e, por outro lado, por dispor de um conjunto de características que permitem otimizar o impacto positivo que as relações sociais têm na QdV.

É possível concluir de forma global que os desenvolvimentos tecnológicos representam desafios importantes para as redes sociais que acompanham os atores sociais durante toda a sua vida e atuam em seu benefício mediante contextos de adversidade (Antonucci et al., 2017; Treas

& Marcum, 2011). As evidências deste estudo remetem para a existência de um hibridismo entre as práticas do mundo offline e as do mundo online, contribuindo assim para o declínio da ideia de determinismo tecnológico e apoiando as teses que defendem que, em idades mais avançadas, os dois mundos são mutuamente construídos (Xie, 2008) e utilização da internet representa, para a maioria dos participantes neste estudo, uma ponte para o estabelecimento de interações.

A internet parece assim permitir superar alguns dos tradicionais obstáculos existentes à manutenção do contato social, facilitando a aquisição de informações e fomentando o sentimento de integração na sociedade. Em idades avançadas, contrariamente às expectativas de que a internet estimularia o aparecimento de uma aldeia global, esta tecnologia cumpre mais o propósito de aproximar pessoas com laços fortes (Hampton & Wellman, 2001) do que o de expandir as redes com novos relacionamentos.

As principais conclusões deste estudo norteiam algumas **sugestões para as investigações futuras**, nomeadamente apontam para a importância de expandir este tipo de análise para países do Centro e Norte da Europa, assim como para outros países do Sul europeus, de forma a identificar e compreender as diferenças e semelhanças entre os contextos, uma vez que o impacto que a internet tem na QdV e na relação entre as redes e a QdV difere entre países.

Tendo em conta que nos próximos anos, existirá possivelmente um maior número de idosos a utilizar a internet de forma mais avançada, será importante perceber, durante um período mais alargado de tempo, até que ponto a utilização da internet poderá trazer novas consequências para as redes sociais e para a QdV dos adultos mais velhos, sobretudo, se não for acompanhada pela formação adequada.

Por fim, recomenda-se ainda a inclusão de outras variáveis, neste tipo de estudo, tais como os diferentes tipos de utilização da internet e a frequência com que os indivíduos recorrem a esta tecnologia, nos diversos países que participam no projeto SHARE.

Neste trabalho "*Velhas redes sociais, novos meios de comunicação: a importância das redes sociais e da utilização da internet para a Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos*" conclui-se que as **redes sociais** (sobretudo a rede de confidentes) e a **internet** são dimensões importantes para a **QdV** dos mais velhos no contexto europeu analisado, apresentando desta forma, evidências empíricas ainda pouco frequentes na literatura relativamente à importância da internet. Adicionalmente este estudo inova também ao identificar o papel moderador da internet

na relação entre as redes de confidentes e a QdV, evidenciando a possibilidade desta tecnologia otimizar o impacto de algumas características da rede na QdV.

Esta investigação contribui ainda para a desmistificação da ideia da ação determinista da internet sobre as relações sociais, reconhecendo que o seu impacto depende do tipo de utilização e se relaciona com os contextos sociais dos mais velhos. Em idades avançadas, esta tecnologia surge como um **novo meio de comunicação** para estabelecer contacto sobretudo com elementos de redes sociais já existentes no mundo offline (**velhas redes sociais**), permitindo a sua gestão quotidiana e conferindo maior poder de ação em momentos de reestruturação das redes sociais e também assim contribuindo para a QdV dos **indivíduos de 50+ anos**.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, R. (1986). A look at friendship and aging. *Journal of the American Society on Aging*, 10(4), 40–43. Retrieved from http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/R_Adams_Look_1986.pdf
- Adams, R., & Blieszner, R. (1995). Aging well friends and family. *American Behavioral Scientist*, 2(16).
- Adler, N. J. (1991). Communicating across Cultural Barriers. In *International Dimensions of Organizational behavior (2nd ed.)*. Boston, MA: PWS-KENT Publishing Company (pp. 63–91). <http://doi.org/10.2307/3708038>
- Akiyama, H., Antonucci, T. C., & Campbell, R. (1997). Exchange and Reciprocity Among Two Generations of Japanese and American Women. In J. Sokolovsky (Ed.), *The cultural context of aging: Worldwide perspectives* (pp. 127–138). Westport: CT: Bergin & Garvey.
- Alpass, F. M., & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging & Mental Health*, 7(3), 212–216. <http://doi.org/10.1080/1360786031000101193>
- Amado, J. (2013). IV Procedimento de análise de dados. In *Manual de investigação qualitativa em educação* (Imprensa d).
- Amaral, I. A. (2016). *Redes Sociais na Internet: Sociabilidades Emergentes*. Covilhã: LabCom.IFP.
- Ames, M. G., Go, J., Kaye, J. “Jofish,” & Spasojevic, M. (2010). Making love in the network closet: The Benefits and Work of Family Videochat. In *ACM conference on Computer supported cooperative work - CSCW '10* (p. 145). <http://doi.org/10.1145/1718918.1718946>

Antonucci, T. C., & Ajrouch, K. J. (2007). Social Resources. In H. Mollenkopf & A. Walker (Eds.), *Quality of life in old age International and Multi-Disciplinary Perspectives* (pp. 49–64). Netherlands: Springer. http://doi.org/10.1007/978-1-4020-5682-6_7

Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *Gerontologist, 54*(1), 82–92. <http://doi.org/10.1093/geront/gnt118>

Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Manalel, J. A. (2017). Social Relations and Technology : Continuity , Context , and Change. *Innovation in Aging, 1*(3), 1–9. <http://doi.org/10.1093/geroni/igx029>

Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987).). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex Roles, 17*, 737–749.

Aronson, S. (1971). The sociology of the telephone. *Journal of Comparative Sociology, 12*, 153–167. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Atchley, R. (1989). The continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183–190.

Ateca-Amestoy, V., & Ugidos, A. (2013). The Impact of Different Types of Resource Transfers on Individual Wellbeing: An Analysis of Quality of Life Using CASP-12. *Social Indicators Research, 110*(3), 973–991. <http://doi.org/10.1007/s11205-011-9968-5>

Avioli, P. (1989). The Social Support Functions of Siblings in Later Life. *American Behavioral Scientist, 33*(45–57).

Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1–34). New York: Cambridge University Press.

Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. (2004). The internet and social life. *Annu Rev Psychol*, *55*, 573–590. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>

Baron, R. M., & Kenny, D. a. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

Bauman, Z. (1995). *A Vida Fragmentada: Ensaio sobre a Moral Pós-Moderna*. Lisboa: Relógio d'Água.

Bauman, Z. (2003). *Amor Líquido - Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Relógio d'Água.

Beck, U., Giddens, A., & Lash, S. (2000). *Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social moderna*. Oeiras: Celta.

Beckenhauer, J. I. L., & Armstrong, J. (2009). Exploring Relationships Between Normative Aging, Technology, and Communication. *Marriage & Family Review*, *45*, 825–844.

Bell, C., Fausset, C., Farmer, S., Nguyen, J., Harley, L., & Fain, W. B. (2013). Examining social media use among older adults. In *Proceedings of the 24th ACM Conference on Hypertext and Social Media* (pp. 158–163).

Belsley, D., Kuh, E., & Welsch, R. (1980). Detecting and Assessing Collinearity. In *Regression Diagnostics: Identifying Influential Data and Sources of Collinearity* (pp. 85–91). <http://doi.org/10.1002/0471725153.ch3>

Bengtson, V. L., Burgess, E. O., & Parrott, T. M. (1997). Theory, Explanation, and a Third Generation of Theoretical Development in Social Gerontology. *Gerontological Society of America*, *52*(2), 72–88.

Berg, A. I., Hoffman, L., Hassing, L. B., McClearn, G. E., & Johansson, B. (2009). What

matters, and what matters most, for change in life satisfaction in the oldest-old? A study over 6 years among individuals 80+. *Aging & Mental Health*, 13(2), 191–201. <http://doi.org/10.1080/13607860802342227>

Bergman, M. M. (2011). Editorial: The Good, the Bad, and the Ugly in Mixed Methods Research and Design. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(4), 271–275. <http://doi.org/10.1177/1558689811433236>

Berkman, L. (1984). Assessing the physical health effects of social networks and social support. *Annual Review of Public Health*, 5, 413–432. <http://doi.org/10.1146/annurev.pu.05.050184.002213>

Bernard, H. R. (2006). *Research Methods in Anthropology. Qualitative and Quantitative Approaches* (Fourth Ed.). Altamira. <http://doi.org/10.1525/aa.2000.102.1.183>

Bimber, B., & Barbara, S. (2000). Measuring the Gender Gap on the Internet. *Social Science Quarterly*, 81(3).

Blane, D., Higgs, P., Hyde, M., & Wiggins, R. (2004). Life course influences on quality of life in early old age. *Social Science & Medicine*, 58, 2171–2179. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.08.028>

Blane, D., Netuveli, G., & Montgomery, S. M. (2008). Quality of life, health and physiological status and change at older ages. *Social Science and Medicine*, 66(7), 1579–1587. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.12.021>

Blau, Z. S. (1961). Structural constraints on friendships in old age. *American Sociological Review*, 26(3), 429–439.

Blit-cohen, E., & Litwin, H. (2004). Elder participation in cyberspace : A qualitative analysis of Israeli retirees. *Journal of Aging Studies*, 18, 385–398.

Blit-cohen, E., & Litwin, H. (2005). Computer utilization in later-life :Characteristics and relationship to personal well-being. *Gerontechnology Journal*, 3, 138–148.

Blieszner, R., & Adams, R. (1998). Problems with friends in old age. *Journal of Aging Studies*, 12(3), 223–238.

Boase, J. (2008). Personal networks and the personal communication system: Using multiple media to connect. *Information, Communication & Society*, 1–23.
<http://doi.org/10.1080/13691180801999001>

Boase, J., & Wellman, B. (2006). Personal relationships: On and off the Internet. In D. Perlman & V. Blackwell (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 709–723). Oxford. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1017/CB09780511606632.039>

Bolle, S., van Weert, J. C. M., Daams, J. G., Loos, E. F., de Haes, H. C. J. M., & Smets, E. M. A. (2015). Online Health Information Tool Effectiveness for Older Patients: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Health Communication*, 20(9), 1067–1083.
<http://doi.org/10.1080/10810730.2015.1018637>

Borral- Besson, C., Valérie-Anne, R., & Gonçalves, J. (2015). *An evaluation of the CASP-12 scale used in the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) to measure Quality of life among people aged 50+.*

Bowling, A. (1995). What things are important in people's lives? A survey of the public's judgements to inform scales of health related quality of life. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1447–1462. [http://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00113-L](http://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00113-L)

Bowling, A. (2004). Taxonomy of models of quality of life. In J. Brown, A. Bowling, & T. Flynn (Eds.), *Models of Quality of Life : A Taxonomy , Overview and Systematic Review of the Literature Review*. European Forum on Population Ageing Research.

Brandtzæg, P. B., Heim, J., & Karahasanović, A. (2011). Understanding the new digital divide—A typology of Internet users in Europe. *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(3), 123–138.

Brito, R. (n.d.). II congresso Internacional TIC e Educação. In *A utilização do computador e a internet por idosos* (pp. 1195–1207). Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Browne, H. (2000). Accessibility and Usability of Information Technology by the Elderly. Retrieved from <http://otal.umd.edu/UUGuide/>

Bucy, E. (2000). Social Access to the Internet. *The Harvard International Journal of Press/Politics*, 5(1), 50–61.

Burt, R. S. (1976). Positions in Networks. *Social Forces*, 55(1), 93–122. <http://doi.org/10.2307/2577097>

Burt, R. S. (1984). Network items and the general social survey. *Social Networks*, 6, 293–339.

Burt, R. S. (1987). A note on strangers, friends and happiness. *Social Networks*, 9(4), 311–331. [http://doi.org/10.1016/0378-8733\(87\)90002-5](http://doi.org/10.1016/0378-8733(87)90002-5)

Canavarro, C. (2010). Qualidade de vida: Significados e Níveis de Análise. In M. Canavarro & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 3–19). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Canbaz, S., Sunter, A. T., Dabak, S., & Peksen, Y. (2003). The Prevalence of Chronic Diseases and Quality of Life in Elderly People in Samsun, 33, 335–340.

Cardoso, G., Firminio da Costa, A., Palma Conceição, C., & Carmo, G. (2005). *A sociedade*

em Rede em Portugal (1st ed.). Porto: Campo das Letras.

Carpenter, B. D., & Buday, S. (2007). Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. *Computers in Human Behavior, 23*(6), 3012–3024. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2006.08.015>

Carstensen, L. (1995). Evidence for a Life-Span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directions in Psychological Science, 4*(5), 151–156. <http://doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>

Carstensen, L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life, *27*(2), 103–123.

Casson, R. J., & Farmer, L. D. M. (2014). Understanding and checking the assumptions of linear regression: A primer for medical researchers. *Clinical and Experimental Ophthalmology, 42*(6), 590–596. <http://doi.org/10.1111/ceo.12358>

Castells, M. (2005). *A Sociedade em rede* (1st ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Chachamovich, E., Fleck, M., Laidlaw, K., & Power, M. (2008). Impact of major depression and subsyndromal symptoms on quality of life and attitudes toward aging in an international sample of older adults. *The Gerontologist, 48*(5), 593–602. <http://doi.org/10.1093/geront/48.5.593>

Chan, S., Chien, W., Thompson, D., Chin, H., & Lam, L. (2006). Quality of life measures for depressed and non-depressed Chinese older people. *Journal of Geriatric Psychiatry, 21*(2), 1086–1092. <http://doi.org/10.1002/gps>

Chang, J., McAllister, C., & McCaslin, R. (2015). Correlates of, and Barriers to, Internet Use Among Older Adults. *Journal of Gerontological Social Work, 58*(1), 66–85. <http://doi.org/10.1080/01634372.2014.913754>

Charles, S., & Carstensen, L. (2010). Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*, 61(10.1146/annurev.psych.093008.100448), 383–409. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448.Social>

Charmaz, K. (2006). Amostragem teórica, saturação e classificação. In *A construção da teórica fundamentada*. São Paulo: Artemed.

Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and Information Technology Use. *Association for Psychological Science*, 18(5), 253–258. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01647.x>

Charness, N., & Holley, P. (2004). The New Media and older Adults. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 416–433. <http://doi.org/10.1177/0002764204270279>

Chatterjee, S., & Yilmaz, M. (1992). A Review of regression diagnostics for behavioral research. *Applied Psychological Measurement*, 16, 209–227.

Chen, W. (2013). Internet Use, Online Communication, and Ties in Americans' Networks. *Social Science Computer Review*, 31(4), 404–423. <http://doi.org/10.1177/0894439313480345>

Chesley, N., & Johnson, B. (2014). Information and Communication Technology Use and Social Connectedness over the Life Course. *Sociology Compass*, 8(6), 589–602. <http://doi.org/10.1111/soc4.12170>

Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(3), P176–P186. <http://doi.org/10.1093/geronb/56.3.P176>

Choi, N. G., & Dinitto, D. M. (2013). The digital divide among low-income homebound older adults: Internet use patterns, ehealth literacy, and attitudes toward computer/internet use. *Journal of Medical Internet Research*, *15*(5), 1–14. <http://doi.org/10.2196/jmir.2645>

Chopik, W. J. (2016). The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *00*(00), 1–6. <http://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>

Çilan, Ç. A., Bolat, B. A., & Coşkun, E. (2009). Analyzing digital divide within and between member and candidate countries of European Union. *Government Information Quarterly*, *26*(1), 98–105. <http://doi.org/10.1016/j.giq.2007.11.002>

Cody, M. J., Dunn, D., Hoppin, S., & Wendt, P. (1999). Silver surfers: Training and evaluating internet use among older adult learners. *Communication Education*, *48*(4), 269–286. <http://doi.org/10.1080/03634529909379178>

Collins, K. M. T., Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2007). A Mixed Methods Investigation of Mixed Methods Sampling Designs in Social and Health Science Research. *Journal of Mixed Methods Research*, *1*(3), 267–294. <http://doi.org/10.1177/1558689807299526>

Comissão Europeia. (2006). *Ministerial Declaration on the Occasion of the Ministerial Conference “ICT for an Inclusive Society.”* Retrieved from http://ec.europa.eu/information_society/events/ict_riga_2006/doc/declaration_riga.pdf

Comissão Europeia. (2007). *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. European i2010 initiative on e-inclusion “To be part of the information society.”* Brussels.

Comissão Europeia. (2015). *Future-proofing eGovernment for a Digital Single Market.* Retrieved from <https://www.capgemini.com/resource-file->

access/resource/pdf/egov_benchmark_2014_insightreport.pdf

Connidis, I. A., & Davies, L. (1990). Confidants and Companions in Later Life: The Place of Family and Friends. *Journal of Gerontology*, 45(4), S141–S149. <http://doi.org/10.1093/geronj/45.4.S141>

Cornwell, B. (2009). Good health and the bridging of structural holes. *Social Networks*, 31(1), 92–103. <http://doi.org/10.1016/j.socnet.2008.10.005.GOOD>

Cornwell, B. (2011). Independence through social networks: Bridging potential among older women and men. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 66 B(6), 782–794. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbr111>

Cornwell, B. (2015). Social disadvantage and network turnover. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(1), 132–42. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbu078>

Cornwell, B., & Laumann, E. O. (2013). The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults. *Social Science & Medicine (1982)*, 125, 1–13. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.011>

Cornwell, B., Laumann, E. O., & Schumm, L. P. (2008). The Social Connectedness of Older Adults: A National Profile. *American Sociological Review*, 73(2), 185–203. <http://doi.org/10.1177/000312240807300201>

Cornwell, B., Schumm, L. P., Laumann, E. O., & Graber, J. (2009). Social networks in the nshap study: Rationale, measurement, and preliminary findings. *Journals of Gerontology : Social Sciences*, 64(SUPPL.1), 47–55. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbp042>

Cornwell, B., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Kim, J., & Kim, Y. (2014). Assessment of Social Network Change in a National Longitudinal Survey. *Journals of Gerontology, Series B:*

Psychological Sciences and Social Sciences, 69. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbu037>

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 496–499. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.021>

Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., & Hale, T. M. (2014). Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States : A Longitudinal Analysis. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 763–771. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbu018>.

Council of the European Union, & Commission of the European Communities. (2000). eEurope 2002 - An Information Society For All - Action Plan.

Coutinho, C. P. (2008). A qualidade da investigação educativa de natureza qualitativa : questões relativas à fidelidade e validade. *Educação Unisinos*, 12(1), 5–15.

Creswell, J. W. (2007). *Projeto de Pesquisa Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto* (2nd ed.). Porto-Alegre: ARTMED.

Cruz-Jesus, F., Oliveira, T., & Bacao, F. (2012). Digital divide across the European Union. *Information & Management*, 49(6), 278–291. <http://doi.org/10.1016/j.im.2012.09.003>

Cullen, J., Hadjvassiliou, K., Junge, K., & Fischer, T. (2007). *Status of e-Inclusion measurement, analysis and approaches for improvement* (version 2). http://www.tav institute.org/wp-content/uploads/2012/12/Tavistock_Projects_Status-of-e-Inclusion-Measurement-Analysis-and-Approaches-for-Improvement.pdf.

Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing Old: the process of disengagement* (Basic Book). New York.

Daft, R., & Lengel, H. (1986). Organizational information requirements, media richness and

structural design. *Management Science*, 32(5), 554–571.

Daft, R., Lengel, H., & Trevino, L. (1987). Message Euvocality, Media Selection, and Manager Performance: Implications for Information Systems.

Damant, J., Knapp, M., Freddolino, P., & Lombard, D. (2017). Effects of digital engagement on the quality of life of older people. *Health & Social Care in the Community*, 25. <http://doi.org/10.1111/hsc.12335>

Davis, F. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. [http://doi.org/10.1016/S0305-0483\(98\)00028-0](http://doi.org/10.1016/S0305-0483(98)00028-0)

de Belvis, A. G., Avolio, M., Spagnolo, A., Damiani, G., Sicuro, L., Cicchetti, A., ... Rosano, A. (2008). Factors associated with health-related quality of life: the role of social relationships among the elderly in an Italian region. *Public Health*, 122(8), 784–93. <http://doi.org/10.1016/j.puhe.2007.08.018>

De Leon, C. F. M., Gold, D. T., Glass, T. A., Kaplan, L., & George, L. K. (2001). Disability as a Function of Social Networks and Support in Elderly African Americans and Whites : The Duke EPESE 1986-1992. *Journal of Gerontological Social Sciences*, 56(3), 179–190.

Dellinger, A. B., & Leech, N. L. (2007). Toward a Unified Validation Framework in Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(4), 309–332. <http://doi.org/10.1177/1558689807306147>

Demoussis, M., & Giannakopoulos, N. (2006). Facets of the digital divide in Europe: Determination and extent of internet use. *Economics of Innovation and New Technology*, 15(3), 235–246. <http://doi.org/10.1080/10438590500216016>

DGT - Direção Geral do Território. (2014). Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território (PNPOT) - Relatório de Avaliação do Programa de Ação 2007-2013. Retrieved from

Dias, I. (2012). O uso das tecnologias digitais entre os seniores : Motivações e interesses. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 68, 51–77. <http://doi.org/10.7458/SPP201268693>

Dickinson, A., & Gregor, P. (2006). Computer use has no demonstrated impact on the well-being of older adults. *International Journal of Human Computer Studies*, 64(8), 744–753. <http://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2006.03.001>

Dimaggio, P., Hargittai, E., Neuman, W. R., & Robinson, J. P. (2001). Social Implications of the internet. *Annual Review of Sociology*, 27, 307–335.

Doll, J., Gomes, Â., Hollerweger, L., Pecoits, R. M., & Almeida, S. (2007). Atividade, desengajamento, modernização: teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. *Estud. Interdiscip. Envelhec.*, 12, 7–33.

Eastman, J. K., & Iyer, R. (2004). The elderly's uses and attitudes towards the Internet. *Journal of Consumer Marketing*, 21(3), 208–220. <http://doi.org/10.1108/07363760410534759>

Echambadi, R., & Hess, J. D. (2007). Mean-centering does not alleviate collinearity problems in moderated multiple regression models. *Marketing Science*, 26(3), 438–445. <http://doi.org/10.1287/mksc.1060.0263>

Erickson, J., & Johnson, G. M. (2011). Internet Use and Psychological Wellness during Late Adulthood. *Canadian Journal on Aging*, 30(02), 197–209. <http://doi.org/10.1017/S0714980811000109>

Eurostat. (2012). *Internet use in households and by individuals in 2012. Eurostat Statistics in Focus*. Retrieved from http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-12-050/EN/KS-SF-12-050-EN.PDF

Eurostat. (2018). *Internet access and use statistics - households and individuals. Statistics explained*. Retrieved from http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Internet_access_and_use_statistics_-_households_and_individuals

Eynon, R., & Helsper, E. (2015). Family dynamics and Internet use in Britain: What role do children play in adults' engagement with the Internet? *Information Communication and Society, 18*(2), 156–171. <http://doi.org/10.1080/1369118X.2014.942344>

Farage, M. A., Miller, K. W., Ajayi, F., & Hutchins, D. (2012). Design Principles to Accommodate Older Adults. *Global Journal of Health Science, 4*(2), 2–25. <http://doi.org/10.5539/gjhs.v4n2p2>

Fernández-Ballesteros, R. (1998). Quality of life: the differential conditions. *Psychology in Spain, 2*(1), 57–65.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Quality of Life in Old Age: Problematic Issues. *Applied Research in Quality of Life, 6*, 21–40. <http://doi.org/10.1007/s11482-010-9110-x>

Field, D. (1999). Continuity and change in friendships in advanced old age: findings from the Berkeley older generation study. *International Journal of Aging & Human Development, 48*(4), 325–346. <http://doi.org/10.2190/J4UJ-JAU6-14TF-2MVF>

Fiori, K. L., Smith, J., & Antonucci, T. C. (2007). Social Network Types Among Older Adults: A Multidimensional Approach. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 62*(6), P322–P330.

Fletcher, a E., Dickinson, E. J., & Philp, I. (1992). Review: audit measures: quality of life instruments for everyday use with elderly patients. *Age and Ageing, 21*(2), 142–150. <http://doi.org/10.1093/ageing/21.2.142>

Flick, U. (2004). *Uma introdução à pesquisa qualitativa* (2nd ed.). Porto Alegre: Bookman.

Fox, S. (2004). Older Americans and the internet. Pew Internet and American Life Project. Pew Internet and American Life Project.

Franzen, A. (2000). Does the Internet make us lonely? *European Sociological Review*, *16*(4), 427–438. <http://doi.org/10.1093/esr/16.4.427>

Friemel, T. N. (2014). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media & Society*, 1–19. <http://doi.org/10.1177/1461444814538648>

Gabriel, Z., & Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, *24*(5), 675–691. <http://doi.org/10.1017/S0144686X03001582>

Gail, L., & Molzahn, A. (2007). Predictores of Quality of life in old age: a cross-validation study. *Research in Nursing & Health*, *30*(4), 141–150.

Gallant, M. P., Spitze, G. D., & Prohaska, T. R. (2007). Help or Hindrance? How Family and Friends Influence Chronic Illness Self-Management among Older Adults. *Research on Aging*, *29*(5), 375–409. <http://doi.org/10.1177/0164027507303169>

Gallicchio, L., Hoffman, S. C., & Helzlsouer, K. J. (2007). The relationship between gender, social Support , and health-related quality of life in a community-based study in Washington County , Maryland. *Quality of Life Research*, *16*(5), 777–786. <http://doi.org/10.1007/s1136-006-9162-4>

Gatto, S. L., & Tak, S. H. (2008). Computer, Internet, and E-mail Use Among Older Adults: Benefits and Barriers. *Educational Gerontology*, *34*(9), 800–811. <http://doi.org/10.1080/03601270802243697>

Gell, N. M., Rosenberg, D. E., Demiris, G., Lacroix, A. Z., & Patel, K. V. (2013). Patterns of Technology Use Among Older Adults With and Without Disabilities. *The Gerontologist*, 1–11. <http://doi.org/10.1093/geront/gnt166>

Giddens, A. (2001). *Sociologia. Polity Press* (6th ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Giddens, A. (2003). *A constituição da Sociedade* (2nd ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Giles, L., Glonek, G., Luszcz, M., & Andrews, G. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *59*(7), 574–579. <http://doi.org/10.1136/jech.2004.025429>

Gilleard, C., & Higgs, P. (2008). Internet use and the digital divide in the English longitudinal study of ageing. *European Journal of Ageing*, *5*(3), 233–239. <http://doi.org/10.1007/s10433-008-0083-7>

Goffman, E. (1963). *Behavior in Public Places*. New York: Tre Free Press.

Gouldner, A. W. (1960). The Norm of Reciprocity: a Preliminary Statement. *American Sociological Review*, *25*(2), 161–178. <http://doi.org/10.2307/2092623>

Gouveia, O., Delerue Matos, A., & Schouten, J. (2016). Redes sociais e qualidade de vida dos idosos: uma revisão e análise crítica da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, *19*, 1031–1040.

Gray, A. (2009). The social capital of older people. *Ageing and Society*, *29*(01), 5–31.

Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a Conceptual Framework for Mixed-Method Evaluation Designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, *11*(3), 255–274. <http://doi.org/10.3102/01623737011003255>

Grundy, E., & Bowling, A. (1999). Enhancing the quality of extended life years. Identification of the oldest old with a very good and very poor quality of life. *Ageing & Mental Health*, *3*(3), 199–212. <http://doi.org/10.1080/13607869956154>

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

Guillen, M. F., & Suarez, S. L. (2005). Explaining the Global Digital Divide: Economic, Political and Sociological Drivers of Cross-National Internet Use. *Social Forces*, *84*(2), 681–708. <http://doi.org/10.1353/sof.2006.0015>

Gunkel, D. J. (2003). Second Thoughts: Toward a Critique of the Digital Divide. *New Media & Society*, *5*(4), 499–522. <http://doi.org/10.1177/146144480354003>

Gutiérrez-Vega, M., Esparza-Del Villar, O. A., Carrillo-Saucedo, I. C., & Montañez-Alvarado, P. (2018). The Possible Protective Effect of Marital Status in Quality of Life Among Elders in a U.S.-Mexico Border City. *Community Mental Health Journal*, *54*(4), 480–484. <http://doi.org/10.1007/s10597-017-0166-z>

Haguette, T. (1987). A entrevista. In *Metodologias qualitativas na Sociologia* (4th ed., pp. 87–91). Petrópolis: Vozes.

Halvorsrud, L., & Kalfoss, M. (2007). The conceptualization and measurement of quality of life in older adults: A review of empirical studies published during 1994-2006. *European Journal of Ageing*, *4*(4), 229–246. <http://doi.org/10.1007/s10433-007-0063-3>

Hampton, K., & Rainie, L. (2009). *Social Isolation and New Technology How the internet and mobile phones impact Executive Summary*. PEW Internet & American Life Project. Washington. Retrieved from <http://www.site.uottawa.ca/~stan/csi2911/Pew.pdf>

Hampton, K., Sessions, L. F., & Her, E. J. (2011). Core Networks, Social Isolation, and New Media. *Information, Communication & Society*, *14*(1), 130–155. <http://doi.org/10.1080/1369118X.2010.513417>

Hampton, K., & Wellman, B. (2001). Long distance community in the network society: Contact and support beyond Netville. *American Behavioral Scientist*, *45*(3), 476–495.

<http://doi.org/10.1177/00027640121957303>

Han, K.-T., Park, E.-C., Kim, J.-H., Kim, S., & Park, S. (2014). Is marital status associated with quality of life? *Health and Quality of Life Outcomes*, *12*(1), 109. <http://doi.org/10.1186/s12955-014-0109-0>

Hank, K. (2007). Proximity and contacts between older parents and their children: A European comparison. *Journal of Marriage and Family*, *69*, 157–173.

Hawthorn, D. (2000). Possible implications of aging for interface designers. *Interacting with Computers*, *12*, 507–528.

Hayes, A. F. (2012). Process: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling. Retrieved December 9, 2016, from http://is.muni.cz/el/1423/podzim2014/PSY704/50497615/hayes_2012_navod_process.pdf

Hayes, A. F. (2013). Introduction. In *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (pp. 3–22). <http://doi.org/10.1111/jedm.12050>

Haythornthwaite, C. (2002). Strong, Weak, and Latent Ties and the Impact of New Media. *The Information Society*, *18*(5), 385–401. <http://doi.org/10.1080/01972240290108195>

Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, *8*(2), 125–147. <http://doi.org/10.1080/13691180500146185>

Helsper, E. J. (2010). Gendered Internet Use Across Generations and Life Stages. *Communication Research*, *37*(3), 352–374. Retrieved from <http://crx.sagepub.com/content/37/3/352.abstract>

Heo, J., Chun, S., Lee, S., Lee, K. H., & Kim, J. (2015). Internet Use and Well-Being in Older Adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(5), 268–272. <http://doi.org/10.1089/cyber.2014.0549>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación. Metodología de la investigación* (4th ed.). <http://doi.org/10.6018/turismo.36.231041>

Herring, S. (1993). Gender and Democracy in computer-Mediated communication. *The Electronic Journal of Communication*, *3*(2).

Hess, B. (1979). Sex roles, friendship and the life course. *Research on Aging*, *1*, 494–515. <http://doi.org/10.1177/016402757914006>

Hess, B. (1982). Aging, Gender Role, and Friendship. *Educational Horizons*, *60*(4), 155–160.

Higgs, P. (1999). Quality of life and changing parameters of old age. *Aging & Mental Health*, *3*(3), 197–198. <http://doi.org/10.1080/13607869956145>

Higgs, P., Hyde, M., Wiggins, R., & Blane, D. (2003). Researching Quality of Life in Early Old Age: The Importance of the Sociological Dimension. *Social Policy & Administration*, *37*(3), 239–252. <http://doi.org/10.1111/1467-9515.00336>

Hill, R., Betts, L. R., & Gardner, S. E. (2015). Older adults experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, *48*, 415–423. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.062>

Hlebec, V., Manfreda, K. L., & Vehovar, V. (2006). The social support networks of internet users. *New Media & Society*, *8*(1), 9–32. <http://doi.org/10.1177/1461444806058166>

Hochman, O., & Skopek, N. (2013). The impact of wealth on subjective well-being: A

comparison of three welfare-state regimes. *Research in Social Stratification and Mobility*, 34, 127–141. <http://doi.org/10.1016/j.rssm.2013.07.003>

Hogeboom, D. L., McDermott, R. J., Perrin, K. M., Osman, H., & Bell-Ellison, B. a. (2010). Internet Use and Social Networking Among Middle Aged and Older Adults. *Educational Gerontology*, 36(2), 93–111. <http://doi.org/10.1080/03601270903058507>

Horrigan, J. B. (2000). New Internet Users : What They Do Online , What They Don ' t , and Implications for the 'Net 's Future. *Pew Internet and American Life Project*.

Howard, P. E. N., Rainie, L., & Jones, S. (2001). Days and Nights on the Internet: The Impact of a Diffusing Technology. *American Behavioral Scientist*, 45, 383–404. <http://doi.org/10.1177/0002764201045003003>

Hoyt, D., & Babchuk, N. (1983). Adult kinship networks: The selective formation of intimate ties with kin. *Social Forces*, 62(1), 84–101. <http://doi.org/10.2307/2578349>

Hüsing, T., & Selhofer, H. (2004). DIDIX: A Digital Divide Index for Measuring Inequality in IT Diffusion. *IT & Society*, 1, 21–38.

Huxhold, O., Fiori, K. L., & Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: the costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28(1), 3–16. <http://doi.org/10.1037/a0030170>

Hyde, M., Wiggins, R., Higgs, P., & Blane, D. (2003). A measure of quality of life in early old age: the theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging & Mental Health*, 7(3), 186–94. <http://doi.org/10.1080/1360786031000101157>

ILC. (2015). *Envelhecimento ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade* (1st ed.). Rio de Janeiro.

INE. (2017). *Sociedade da Informação e do Conhecimento: Inquérito à Utilização de*

Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using Mixed-Methods Sequential Explanatory Design: From Theory to Practice. *Field Methods*, 18(4), 1–8. <http://doi.org/10.1177/1525822X05282260>

Jarque, C. M., & Bera, A. K. (1980). Efficient tests for normality, homoscedasticity and serial independence of regression residuals. *Economics Letters*, 6(3), 255–259. [http://doi.org/10.1016/0165-1765\(80\)90024-5](http://doi.org/10.1016/0165-1765(80)90024-5)

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research : A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Educational Researcher*, 33(7), 14–26. <http://doi.org/10.3102/0013189X033007014>

Juhász, L. (2008). The information strategy of the European Union. In R. Pintér (Ed.), *Information Society From Theory to Political Practice* (1st ed., pp. 131–145). Budapest: MTA Kisebbségkutató Intézet. <http://doi.org/10.1108/eb024529>

Kääriäinen, J., & Lehtonen, H. (2006). The variety of social capital in welfare state regimes – A comparative study of 21 countries. *European Societies*, 81(June 2012), 37–41.

Karavidas, M., Lim, N. K., & Katsikas, S. L. (2005). The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior*, 21(5), 697–711.

Katz, J., & Aspden, P. (1997). Motivations for and barriers to Internet usage: results of a national public opinion survey. *Internet Research*, 7(3), 170–188. <http://doi.org/10.1108/10662249710171814>

Keith, P. (1996). Formal and Informal Confidants and Well-Being of British Aged. *Journal of Gerontological Social Work*, 25, 165–183. <http://doi.org/10.1300/J083V25N03>

Kemper, S., & Lactal, J. (2004). Addressing the Communication Needs of an Aging Society.

In R. Pew & S. Hemel (Eds.), *Technology for adaptive aging* (pp. 131–149). Wales: The Nation Academies Press.

Kendig, H. L., Coles, R., Pittelkow, Y., & Wilson, S. (1988). Confidants and family structure in old age. *Journal of Gerontology*, *43*(2), S31–S40.

Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2017). Internet use , social networks , loneliness , and quality of life among adults aged 50 and older : mediating and moderating effects. *Quality of Life Research*. <http://doi.org/10.1007/s11136-017-1749-4>

Khan, R., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In B. Baltes & O. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior*. New York: Academic Press.

Kilne, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling. PhD Proposal* (3rd ed., Vol. 1). London: The Guilford Press. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Kirchengast, S., & Haslinger, B. (2008). Gender differences in health-related quality of life among healthy aged and old-aged Austrians: Cross-sectional analysis. *Gender Medicine*, *5*(3), 270–278. <http://doi.org/10.1016/j.genm.2008.07.001>

Kirk, J., & Miller, M. (1986). Reliability and validity in qualitative research. *A Sage University Paper*, *1*, 5–81.

Knesebeck, O., Hyde, M., Higgs, P., Kupfer, A., & Siegrist, J. (2005). Quality of Life and Well-Being. In *Health, Ageing and Retirement in Europe: First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe* (pp. 199–204). Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging (MEA).

Knesebeck, O., Wahrendorf, M., Hyde, M., & Siegrist, J. (2007). Socio-economic position and quality of life among older people in 10 European countries: results of the SHARE study. *Ageing & Society*, *27*, 269–284. <http://doi.org/10.1017/S0144686X06005484>

Kock, N. (2004). The Psychobiological Model: Towards a New Theory of Computer-Mediated Communication Based on Darwinian Evolution. *Organization Science*, 15(3), 327–348.

Kohli, M., Kiinemund, H., & Vogel, C. (2008). Shrinking Families? Marital Status, Childlessness, and Intergenerational Relationships. In A. Börsch-Supan et al. *Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007) - Starting the longitudinal dimension* (pp. 166–172). Mannheim: MEA.

Kohli, M., Künemund, H., & Ludicke, J. (2005). Social and family context. In *Health, Ageing and Retirement in Europe* (pp. 163–171). Mannheim: Research Institute for the Economics of Aging (MEA).

König, R., Seifert, A., & Doh, M. (2018). Internet use among older Europeans : an analysis based on SHARE data. *Universal Access in the Information Society*. <http://doi.org/10.1007/s10209-018-0609-5>

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74. <http://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <http://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>

Lalanda, P. (1998). Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica. *Análise Social*, XXXIII(148), 871–883.

Lanigan, J. D., Bold, M., & Chenoweth, L. (2009). Computers in the family context: Perceived impact on family time and relationships. *Family Science Review*, 14, 16–32. Retrieved from <http://www.familyscienceassociation.org/FSR142009.php>

- Lansford, J. E., Sherman, a M., & Antonucci, T. C. (1998). Satisfaction with social networks: an examination of socioemotional selectivity theory across cohorts. *Psychology and Aging, 13*(4), 544–552. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.13.4.544>
- Latour, B. (2005). *Reassembling the Social: An introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford-university press.
- Lee, B., Chen, Y., & Hewitt, L. (2011). Age differences in constraints encountered by seniors in their use of computers and the internet. *Computers in Human Behavior, 27*(3), 1231–1237. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2011.01.003>
- Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: A mini-review. *Gerontology, 59*(4), 378–384. <http://doi.org/10.1159/000346818>
- Lelkes, O. (2013). Happier and less isolated: Internet use in old age¹. *Journal of Poverty and Social Justice, 21*(1), 33–46. <http://doi.org/10.1332/175982713X664047>
- Lenhart, A., Rainie, L., Fox, S., Horrigan, J., & Spooner, T. (2000). Who's not online: 57% of those without Internet access say they do not plan to log on. *PEW Internet & American Life Project*. Washington.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2012). *Investigação Qualitativa: fundamentos e práticas* (Instituto). Epistemologia e Sociedade.
- Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 4*(2), 184–186. <http://doi.org/10.4103/2249>
- Licoppe, C., & Smoreda, Z. (2005). Are social networks technologically embedded? How networks are changing today with changes in communication technology. *Social Networks, 27*(4), 317–335. <http://doi.org/10.1016/j.socnet.2004.11.001>

Lindsay, S., Smith, S., & Bellaby, P. (2007). The Impact of ICT on Family: Views From An Older Generation. In *Family and Communication Technology Workshop* (pp. 44–47).

Lissitsa, S., & Chachashvili-bolotin, S. (2015). Does the wind of change blow in late adulthood? Adoption of ICT by senior citizens during the past decade. *Poetics*, *52*, 44–63. <http://doi.org/10.1016/j.poetic.2015.06.002>

Litwak, E., & Szelenyi, I. (1969). Primary Group Structures and Their Functions : Kin , Neighbors , and Friends. *American Sociological Review*, *34*(4), 465–481.

Litwin, H. (2001). Social network type and morale in old age. *The Gerontologist*, *41*(4), 516–524. <http://doi.org/10.1093/geront/41.4.516>

Litwin, H. (2007). What really matters in the social network–mortality association? A multivariate examination among older Jewish-Israelis. *European Journal of Ageing*, *4*(2), 71–82. <http://doi.org/10.1007/s10433-007-0048-2>

Litwin, H. (2010). Social Networks and Well-being: A Comparison of Older People in Mediterranean and Non-Mediterranean Countries. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *65B*(5), 599–608.

Litwin, H., Kimberly, J., & Stoeckel. (2014). Confidant Network Types and Well-Being Among Older Europeans. *The Gerontologist*, *54*, 1–11. <http://doi.org/10.1093/geront/gnt056>

Litwin, H., & Kimberly, S. (2013). Social networks and subjective wellbeing among older Europeans: does age make a difference? *Ageing & Society*, *33*, 1263–1281.

Litwin, H., & Levinson, M. (2017). The association of mobility limitation and social networks in relation to late-life activity. *Ageing & Society*.

Litwin, H., & Stoeckel, K. (2013). Social Network Measurement in SHARE Wave Four. In F. Malter & A. Supan-Borsh (Eds.), *Share Wave 4: Innovations & Methodology* (pp. 18–36).

Munique: Munich Center for the Economics of Aging (MEA).

Litwin, H., & Stoeckel, K. (2014). Engagement and social as elements of active ageing: an analysis of older europeans. *Sociologia e Politiche Sociali*, 17, 9–31.

Litwin, H., Stoeckel, K. J., & Schwartz, E. (2015). Social networks and mental health among older europeans: Are there age effects? *European Journal of Ageing*, 12(4), 299–309. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/s10433-015-0347-y>

Longino, C. (2004). Editorial: Are There Any Concerns About Gender Inclusion? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 59(6), 2004–2004.

Lowenthal, M. F., & Haven, C. (1968). Interaction and adaptation: intimacy as a critical variable. *American Sociological Review*, 33(1), 20–30. <http://doi.org/10.2307/2092237>

Luborsky, M., & Rubinstein, R. (1995). Sampling in Qualitative Research: Rationale, Issues, and Methods. *Res Aging*, 17(1), 89–113. <http://doi.org/110.1177/0164027595171005>

Lüders, M., & Gjevjon, E. R. (2017). Being old in an always-on culture: Older people's perceptions and experiences of online communication. *The Information Society*, 33(2), 64–75. <http://doi.org/10.1080/01972243.2016.1271070>

Luijckx, K., Peek, S., & Wouters, E. (2015). “Grandma, you should do it—its cool” older adults and the role of family members in their acceptance of technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(12), 15470–15485. <http://doi.org/10.3390/ijerph121214999>

Ma, Q., & Lin, L. (2004). The Technology Acceptance Model: A Meta-analysis of empirical findings. *Journal of Organizational End User Computing*, 16(1). <http://doi.org/10.1097/NCN.0b013e3181f9dd4a>

Machado, F. L., Almeida, J. F., & Costa, A. F. (1990). Estudantes e amigos - trajetórias de

classe e redes de sociabilidade. *Análise Social, CV–CVI*, 193–221.

Mack, N., Woodsong, C., McQueen, K. M., Guest, G., & Namey, E. (2005). Qualitative Research Methods Overview. In *Qualitative Research Methods: A data collector's field guide*. North Carolina USA: Family Health International. <http://doi.org/10.1108/eb020723>

Magezi, D. A. (2015). Linear mixed-effects models for within-participant psychology experiments: An introductory tutorial and free, graphical user interface (LMMgui). *Frontiers in Psychology, 6*(JAN), 1–7. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00002>

Malcolm, M., Mann, W. C., Tomita, M. R., Fraas, L. F., Stanton, K. M., & Gitlin, L. (2001). Computer and Internet use in physically frail elders. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics, 19*(3), 15–32. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1300/J148v19n03_02

Malter, F., & Axel Börsch-Supan. (2017). *SHARE Wave 6: Panel innovations and collecting Dried Blood Spots*. Munique.

Malter, F., & Börsch-supan, A. (2013). *Share Wave 4 Innovations & Methodology*. Munich: Munich Center for the Economics of Aging (MEA).

Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS statistics* (6th ed.). Pêro Pinheiro: Report Number.

Marsden, P. (1987). Core Discussion Networks of Americans. *American Sociological Review, 52*(1).

Marshall, V. (2009). Theory informing public policy: the life course perspective as a policy tool. In V. Bengston, D. Gans, N. Putney, & M. Silversytein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 573–593). NY: Springer.

Martinez-Pecino, R., Cabecinhas, R., & Loscertales, F. (2011). University senior students on the web. *Comunicar, 19*(37), 89–95. <http://doi.org/10.3916/C37-2011-02-09>

Martinez-Pecino, R., Delerue Matos, A., & Silva, P. (2012). Mayores activos y su relación con Internet: usos y motivaciones de uso en una muestra de mayores activos Portugueses. In *Atas da 3rd International Conference on Elderly and New Technologies*. Universitat Jaume I, Castellón.

Martinez-Pecino, R., Delerue Matos, A., & Silva, P. (2013). Portuguese older people and the Internet: Interaction, uses, motivations, and obstacles. *Communications*, *38*(4), 331–346. <http://doi.org/10.1515/commun-2013-0020>

Martinez-Pecino, R., Matos, A., & Silva, P. (2013). Portuguese older people and the Internet: Interaction, uses, motivations, and obstacles. *The European Journal of Communication Research*, *38*, 331–346.

Maslow, a. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, *50*(13), 370–396. <http://doi.org/10.1037/h0054346>

Maxwell, J. a. (2015). Expanding the History and Range of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1–16. <http://doi.org/10.1177/1558689815571132>

McLaughlin, D., Vagenas, D., Pachana, N. a, Begum, N., & Dobson, A. (2010). Gender differences in social network size and satisfaction in adults in their 70s. *Journal of Health Psychology*, *15*(5), 671–679. <http://doi.org/10.1177/1359105310368177>

Mcmellon, C., & Schiffman, L. (2000). Cybersenior Mobility : Why Some Older Consumers May Be Adopting the Internet. *Advances in Consumer Research*, *27*, 139–144.

Mcmellon, C., & Schiffman, L. G. (2002). Cybersenior Empowerment: How Some Older Individuals Are Taking Control of Their Lives. *Journal of Applied Gerontology*, *21*(2), 157–175. <http://doi.org/10.1177/07364802021002002>

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. (2006a). The Ties That Bind Are Fraying. *Contexts*, *7*, 32–36. <http://doi.org/10.1525/ctx.2008.7.3.32.summer>

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006b). Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. *American Sociological Review*, 71(3), 353–375. <http://doi.org/10.1177/000312240607100301>

Melenhorst, A. ., & Bouwhuis, D. (2004). When do older adults consider the internet? An exploratory study of benefit perception. *Gerontechnology*, 3(2), 89–101. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.4017/gt.2004.03.02.004.00>

Melenhorst, A. S., Rogers, W. A., & Caylor, E. C. (2001). The Use of Communication Technologies by Older Adults: Exploring the Benefits from the User's Perspective. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 45, 221–225. <http://doi.org/10.1177/154193120104500305>

Mercklé, P. (2004). *Sociologie des réseaux sociaux*. Paris: Lá Découve.

Ministério da Ciência Tecnologia tecnologia e Ensino Superior. (2005). *Ligar Portugal. Um programa de acção integrado no plano tecnológico do XVII Governo : Mobilizar a Sociedade de Informação e do Conhecimento*.

Mitzner, T. L., Boron, J. B., Fausset, C. B., Adams, A. E., Czaja, S. J., Dijkstra, K., ... Sharit, J. (2010). Older Adults Talk Technology: Technology Usage and Attitudes. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1710–1721. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.020>

Molina, J. L., & Ávila, J. (n.d.). Antropologia y Redes Sociales : Una introducción a Ucinet6-Netdraw, Egonet y El Análisis comparado con SPSS. Retrieved from http://revista-redes.rediris.es/recerca/Egoredes/antropologia_y_redes_sociales.pdf

Mollenhorst, G., Volker, B., & Flap, H. (2008). Social Contexts and Core Discussion Networks : Using a Choice-Constraint Approach to Study Similarity in Intimate Relationships. *Social Forces*, 86(3), 937–965. <http://doi.org/10.1353/sof.0.0010>

Mollenhorst, G., Volker, B., & Flap, H. (2014). Changes in personal relationships: How social contexts affect the emergence and discontinuation of relationships. *Social Networks*, 37(1), 65–80. <http://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.12.003>

Morgan, D. L. (2007). Paradigms Lost and Pragmatism Regained: Methodological Implications of Combining Qualitative and Quantitative Methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 48–76. <http://doi.org/10.1177/2345678906292462>

Morrell, R. W., Mayhorn, C. B., & Bennett, J. (2000). A survey of World Wide Web use in middle-aged and older adults. *Human Factors*, 42(2), 175–182. <http://doi.org/10.1518/001872000779656444>

Morris, A., Goodman, J., & Brading, H. (2007). Internet use and non-use: Views of older users. *Universal Access in the Information Society*, 6(1), 43–57. <http://doi.org/10.1007/s10209-006-0057-5>

Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K., & Spiers, J. (2002). Verification Strategies for Establishing Reliability and Validity in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13–22. <http://doi.org/10.1063/1.2011328>

Motel-Klingebiel, A., von Kondratowitz, H.-J., & Tesch-Römer, C. (2004). Social inequality in the later life: Cross-national comparison of quality of life. *European Journal of Ageing*, 1(1), 6–14. <http://doi.org/10.1007/s10433-004-0001-6>

Motel-Klingebiel, A., Romeu Gordo, L., & Betzin, J. (2009). Welfare states and quality of later life: Distributions and predictions in a comparative perspective. *European Journal of Ageing*, 6(2), 67–78. <http://doi.org/10.1007/s10433-009-0112-1>

Murdock, G. (2002). Digital Divide. In *Tackling the digital divide: Evidence and intervention* (Vol. 44, pp. 23–31). Coventry: British Educational Communications and Technology Agency.

Murrell, R. (1999). Quality of life and neurological illness: a review of the literature. *Neuropsychology Review*, 9(4), 209–229.

Netuveli, G. (2007). *Cross national comparison of quality of life in Europe Project Report*. Swindon.

Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85(1), 113–126. <http://doi.org/10.1093/bmb/ldn003>

Netuveli, G., Wiggins, R., Hildon, Z., Montgomery, S., & Blane, D. (2006). Quality of life at older ages: evidence from the English longitudinal study of aging (wave 1). *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(4), 357–363. <http://doi.org/10.1136/jech.2005.040071>

Neves, B. (2015). Does the Internet matter for strong ties? Bonding social capital, Internet use, and age-based inequality. *International Review of Sociology*, 67(1), 1–19. <http://doi.org/10.1080/03906701.2015.1050307>

Neves, B., & Amaro, F. (2012). Too old for technology? How the elderly of Lisbon use and perceive ICT. *The Journal of Community Informatics*, 8(1), 1–22.

Neves, B., Amaro, F., & Fonseca, J. (2013). Coming of (Old) Age in the Digital Age: ICT Usage and Non-Usage Among Older Adults. *Sociological Research Online*, 18.

Nie, N. (2001). Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet : Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*, 45, 420–435.

Nie, N., & Hillygus, S. (2002). The impact of internet use on sociability: Time-Diary findings. *It & Society*, 1(February), 1–20. <http://doi.org/10.1002/9780470774298.ch7>

Niedzwiedz, C. L., Katikireddi, S. V., Pell, J. P., & Mitchell, R. (2014). Socioeconomic inequalities in the quality of life of older Europeans in different welfare regimes. *European*

Journal of Public Health, 24(3), 364–370. <http://doi.org/10.1093/eurpub/cku017>

Niehaves, B., & Plattfaut, R. (2014). Internet adoption by the elderly : employing IS technology acceptance theories for understanding the age-related digital divide. *European Journal of Information Systems*, 23(6), 708–726. <http://doi.org/10.1057/ejis.2013.19>

OCDE. (2001). *Understanding the digital divide*. Paris. Retrieved from <http://www.oecd.org/internet/interneteconomy/1888451.pdf>

OMS. (2007). *Women , Ageing and Health : A Framework for Action Focus on Gender*. Geneva.

OMS. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva.

Ono, H., & Zavodny, M. (2007). Digital inequality: A five country comparison using microdata. *Social Science Research*, 36(3), 1135–1155. <http://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.09.001>

ONU. (2016). General Assembly: Human Rights Council.

Onwuegbuzie, A. J., & Johnson, B. (2006). The validity Issue in Mixed Methods Research. *Research in the Schools*, 13(1), 48–63. <http://doi.org/10.1016/j.jsis.2005.08.002>

Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron? *Quality and Quantity*, 41(2), 233–249. <http://doi.org/10.1007/s11135-006-9000-3>

Orviska, M., & Hudson, J. (2009). Dividing or uniting Europe? Internet usage in the EU. *Information Economics and Policy*, 21(4), 279–290. <http://doi.org/10.1016/j.infoecopol.2009.06.002>

Osborne, J., & Waters, E. (2002). Four assumptions of multiple regression that researchers should always test. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 8(2), 1.

<http://doi.org/http://pareonline.net/getvn.asp?v=8&n=2>

Parks, M., & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication*, 46.

Parlamento Europeu. (2010). *European Parliament resolution of 5 may 2010 on a new digital agenda for Europe: 2015.eu*.

Patrick, Brian, C., Skinner, E. a, & Connell, J. P. (1993). What motivates children's behavior and emotion? Joint effects of perceived control and autonomy in the academic domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 781–791. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.781>

Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34, 1189–1208. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.4135/9781412985727>

Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida: idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Almedina.

Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e as redes de suporte social. *Revista Da Faculdade de Letras Sociologia*, 15, 275–287.

Peacock, S. E., & Künemund, H. (2007). Senior citizens and Internet technology: Reasons and correlates of access versus non-access in a European comparative perspective Sylvia. *European Journal of Ageing*, 4, 191–200. <http://doi.org/10.1007/s10433-007-0067-z>

Pearce, L. D. (2012). Mixed Methods Inquiry in Sociology. *American Behavioral Scientist*, 56(6), 829–848. <http://doi.org/10.1177/0002764211433798>

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). Capítulo 19: regressão. In *Análise de dados para Ciências Sociais: a complementariedade do spss* (4th ed., pp. 559–610). Lisboa: Edições Silabo.

Pfeil, U., Zaphiris, P., & Wilson, S. (2009). Older adults' perceptions and experiences of online social support. *Interacting with Computers*, 21(3), 159–172. <http://doi.org/10.1016/j.intcom.2008.12.001>

Phang, C. W., Sutanto, J., Kankanhalli, a., Li, Y., Tan, B. C. Y., & Teo, H.-H. (2006). Senior Citizens' Acceptance of Information Systems: A Study in the Context of e-Government Services. *IEEE Transactions on Engineering Management*, 53(4), 555–569. <http://doi.org/10.1109/TEM.2006.883710>

Pichler, F., & Wallace, C. (2007). Patterns of formal and informal social capital in Europe. *European Sociological Review*, 23(4), 423–435. <http://doi.org/10.1093/esr/jcm013>

Pinquart, M., & Sorensen, S. (2009). Influences of Socioeconomic Status , Social Network , and Competence on Subjective Well-Being in Later Life : A Meta-Analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B(4), P195–P213. <http://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195>

Portugal, S. (2007). Contributos para uma discussão do conceito de rede na teoria sociológica. *Oficina Do CES*, 271, 1–35.

Presidência do Conselho de Ministros, Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/99, Pub. L. No. Diário da República n.º 199 SÉRIE I-B (1999). Retrieved from www.dre.pt

Presidência do Conselhos de Ministros, Portaria n.º1354/2004, Pub. L. No. Diário da República n.º 251 SÉRIE I-B (2004).

Prince, M. J., Reischies, F., Beekman, A. T. F., Fuhrer, R., Jonker, C., Kivela, S. L., ... Copeland, J. R. M. (1999). Development of the EURO-D scale - A European Union initiative to compare symptoms of depression in 14 European centres. *British Journal of Psychiatry*,

174(APR.), 330–338. <http://doi.org/10.1192/bjp.174.4.330>

Pusponegoro, N. H., Rachmawati, R. N., Notodiputro, K. A., & Sartono, B. (2017). Linear Mixed Model for Analyzing Longitudinal Data: A Simulation Study of Children Growth Differences. *Procedia Computer Science*, *116*, 284–291. <http://doi.org/10.1016/j.procs.2017.10.071>

Quan-Haase, A., Martin, K., & Schreurs, K. (2016). Interviews with digital seniors: ICT use in the context of everyday life. *Information, Communication & Society*, *19*(5), 691–707. <http://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1140217>

Rafnsson, S. B., Shankar, A., & Steptoe, A. (2015). Longitudinal influences of social network characteristics on subjective well-being of older adults: Findings from the ELSA study. *Journal of Aging and Health*, *27*(5), 919–934. <http://doi.org/10.1177/0898264315572111>

Rainie, L., & Wellman, B. (2012). Networked relationships. In *Networked: the new social operating system*. London: The Mit Press. Retrieved from <http://hci.stanford.edu/courses/cs047n/readings/rainie-networked.pdf>

Rains, S., & Wright, K. (2016). Social Support and Computer-Mediated Communication: A State-of-the-Art Review and Agenda for Future Research. *Annals of the International Communication Association*, *40*(1), 175–211. <http://doi.org/10.1080/23808985.2015.11735260>

Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, *2*(1), 21–33.

Reher, D. (1998). Family Ties in western Europe: persistent contrasts. *Population and Development Review*, *24*, 203–234.

Richardson, M., Weakver, C. K., & Zorn, T. E. (2005). “Getting on”: Older New Zealanders’

perceptions of computing. *New Media & Society*, 7(2), 219–245.
<http://doi.org/10.1177/1461444805050763>

Rollero, C., Gattino, S., & De Piccoli, N. (2014). A Gender Lens on Quality of Life: The Role of Sense of Community, Perceived Social Support, Self-Reported Health and Income. *Social Indicators Research*, 116(3), 887–898. <http://doi.org/10.1007/s11205-013-0316-9>

Rosenthal, R. L. (2008). Older Computer-Literate Women: Their Motivations, Obstacles, and Paths to Success. *Educational Gerontology*, 34(7), 610–626.
<http://doi.org/10.1080/03601270801949427>

Russell, C., Campbell, A., & Hughes, I. (2008). Ageing, social capital and the Internet: Findings from an exploratory study of Australian “silver surfers.” *Australasian Journal on Ageing*, 27(2), 78–82. <http://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00284.x>

Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G., & Kazaz, N. (2012). Is the Internet Use an Effective Method to Cope With Elderly Loneliness and Decrease Loneliness Symptom? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 1053–1059. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.597>

Sayago, S., Sloan, D., & Blat, J. (2011). Everyday use of computer-mediated communication tools and its evolution over time: An ethnographical study with older people. *Interacting with Computers*, 23(5), 543–554. <http://doi.org/10.1016/j.intcom.2011.06.001>

Schuessler, K., & Fisher, G. (1985). Quality of Life Research and Sociology. *Annual Review of Sociology*, 11(1), 129–149. <http://doi.org/10.1146/annurev.soc.11.1.129>

Schwartz, E., & Litwin, H. (2017). Are newly added and lost confidants in later life related to subsequent mental health? *International Psychogeriatrics*, 29(12), 2047–2057.
<http://doi.org/10.1017/S1041610217001338>

Schwartz, E., & Litwin, H. (2018). Social network changes among older Europeans : the role of gender. *European Journal of Ageing*, (0123456789), 1–9.

<http://doi.org/10.1007/s10433-017-0454-z>

Seifert, A., & Schelling, H. R. (2016). Old and offline? Findings on the use of the Internet by people aged 65 years and older in Switzerland. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, *49*(7), 619–625. <http://doi.org/10.1007/s00391-015-0965-1>

Selwyn, N., Gorard, S., & Furlong, J. (2003). *The information aged: Older adults' use of information and communications technology in everyday life* (36). *Ageing and Society*. Wales.

Selwyn, N., Gorard, S., & Furlong, J. (2005). Whose Internet is it Anyway?: Exploring Adults' (Non)Use of the Internet in Everyday Life. *European Journal of Communication*, *20*(1), 5–26. <http://doi.org/10.1177/0267323105049631>

Selwyn, N., Gorard, S., Furlong, J., & Madden, L. (2003). Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing and Society*, *23*(5), 561–582. <http://doi.org/10.1017/S0144686X03001302>

Shah, D. V., Kwak, N., & Holbert, R. L. (2001). “Connecting” and “Disconnecting” With Civic Life: Patterns of Internet Use and the Production of Social Capital. *Political Communication*, *18*(2), 141–162. <http://doi.org/10.1080/105846001750322952>

Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, *11*(5), 477–84. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17882585>

Shiovitz-Ezra, S. (2013). Confidant networks and loneliness. In G. Börsch-Supan, Axel / Brandt, Martina / Litwin, Howard / Weber (Ed.), *Active ageing and solidarity between generations in Europe. First results from SHARE after the economic crisis* (pp. 349–358). <http://doi.org/10.1515/9783110295467.349>

Short, J., Williams, B., & Christie, E. (1976). *The Social Psychology of Telecommunications*. London, England.

Siibak, A., & Tamme, V. (2013). 'Who introduced Granny to Facebook?': An exploration of everyday family interactions in web-based communication environments. *Northern Lights*, 11(1), 71–89. http://doi.org/10.1386/nl.11.1.71_1

Silva, P. (2013). *Redes de suporte emocional de indivíduos de 50 e mais anos na Europa: a interação mediada por computador*. Tese submetida para obtenção do grau de Mestre em Sociologia do Desenvolvimento e Políticas Sociais, Universidade do Minho, Braga

Silva, P., & Matos, A. (2012). Velhice, Institucionalização e Redes sociais. In *VII Congresso Português de Sociologia: Sociedade crise e Reconfigurações*. Universidade do Porto, Faculdade de Letras.

Silva, P., Matos, A. D., & Martinez-Pecino, R. (2017). E-inclusion: Beyond individual socio-demographic characteristics. *Plos One*, 12(9), 1–10.

Silverstein, M., & Giarrusso, R. (2010). Aging and Family Life: A Decade Review. *Journal of Marriage and the Family*, 72(5), 1039–1058. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00749.x>

Simmel, G. (1906). The Sociology of Secrecy and of Secret Societies. *American Journal of Sociology*, 11, 441–498.

Simmel, G. (1995). Cruzamento de círculos sociais. In M. Braga da Cruz (Ed.), *Teorias Sociológicas* (2nd ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Sims, T., Reed, A. E., & Carr, D. C. (2017). Information and Communication Technology Use Is Related to Higher Well-Being Among the Oldest-Old. *Journal of Gerontological Social Sciences*, 72(5), 761–770. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbw130>

Singer, J. M., Nobre, J., & Rocha, F. M. M. (2012). *Análise de dados longitudinais*. São Paulo.

Sivertsen, H., Bjørkløf, G. H., Engedal, K., Selbæk, G., & Helvik, A. S. (2015). Depression and quality of life in older persons: A review. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, *40*(5–6), 311–339. <http://doi.org/10.1159/000437299>

Slegers, K., Martin, P., Boxtel, V., & Jolle, J. (2008). 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*, *63 B*, 176–184. Retrieved from http://scholar.google.co.uk/scholar?cluster=12186725241214165067&hl=en&as_sdt=0,5#2

Small, M. L. (2013). Weak ties and the core discussion network: Why people regularly discuss important matters with unimportant alters. *Social Networks*, *35*(3), 470–483. <http://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.05.004>

Smith, J. (1991). A Methodology for Twenty-First Century Sociology. *Social Forces*, *70*, 1–17. Social Research Association. (2003). Ethical guidelines. *Social Research Association*, (December), 66.

Sproull, L., & Kiesler, S. (1986). Reducing Social Context Cues: Electronic Mail in Organizational Communication. *Management Science*, *32*(11), 1492–1512. <http://doi.org/10.1287/mnsc.32.11.1492>

Steenkamp, J. B. E., Hofstede, T., & Wedel, M. (1999). A Cross-National Investigation into the Individual and National Cultural Antecedents of Consumer Innovative. *Journal of Marketing*, *63*(2), 55–69.

Steinert, A., Haesner, M., & Steinhagen-Thiessen, E. (2013). Older Adults and the Use of Internet Communication: Results from a German Study-Sample. *Assistive Technology: From Research to Practice*, *2*(February 2016), 17–21. <http://doi.org/10.3233/978-1-61499-304-9-17>

Stevens, N. L., & van Tilburg, T. (2011). Cohort differences in having and retaining friends in

personal networks in later life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 24–43. <http://doi.org/10.1177/0265407510386191>

Strain, L. A., & Chappell, N. L. (1982). Confidants: Do They Make a Difference in Quality of Life? *Research on Aging*, 4(4), 479–502. <http://doi.org/10.1177/0164027582004004004>

Suanet, B., van Tilburg, T., & Broese van Groenou, M. I. (2013). Nonkin in Older Adults' Personal Networks: More Important Among Later Cohorts? *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 633–43. <http://doi.org/10.1093/geronb/gbt043>

Sum, S., Mathews, M. R., Pourghasem, M., & Hughes, I. (2008). Internet technology and social capital: How the internet affects seniors' social capital and wellbeing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 202–220. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01437.x>

Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 208–211. <http://doi.org/10.1089/cpb.2007.0010>

Sum, S., Mathews, R. M., Pourghasem, M., & Hughes, I. (2009). Internet Use as a Predictor of Sense of Community in Older People. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 235–239. <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0150>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics. Using multivariate statistics 5th*. <http://doi.org/10.1037/022267>

Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods*, 1(1), 3–7.

Tatnall, A. (2014). ICT, education and older people in Australia: A socio-technical analysis. *Education and Information Technologies*, 19(3), 549–564. <http://doi.org/10.1007/s10639->

Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A., & Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research, 85*(2), 329–349. <http://doi.org/10.1007/s11205-007-9133-3>

Thayer, L. (1979). Natureza e dinâmica da comunicação humana. In *Comunicação : fundamentos e sistemas : na organização, na administração, nas relações interpessoais* (3rd ed.). Atlas.

Tomini, F., Tomini, S. M., & Groot, W. (2016). Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: a comparative study of 16 European countries using SHARE data. *BMC Geriatrics, 16*(1), 203. <http://doi.org/10.1186/s12877-016-0362-7>

Top, M., Eris, H., & Kabalcioglu, F. (2013). Quality of life (QOL) and attitudes toward aging in older adults in Sanliurfa, Turkey. *Research on Aging, 35*, 533–562. <http://doi.org/10.1177/0164027512447822>

Treas, J., & Marcum, C. (2011). Diversity and Family Relations in an Aging Society. In R. Settersten & J. Angel (Eds.), *Handbook of Sociology of Aging* (pp. 133–141). New York: Springer.

Van Biljon, J., & Renaud, K. (2008). A qualitative study of the Applicability of Technology Acceptance Models to Senior Mobile Phone Users. In *ER Workshops* (Springer V, Vol. 5232, pp. 228–237). Berlin. <http://doi.org/10.1007/978-3-540-87991-6>

van Tilburg, T. (1995). Delineation of the social network and differences in network size. In M. Knipscheer, J. Gierveld, T. G. van Tilburg, & P. Dykstra (Eds.), *Living arrangements and social networks of older adults* (VU Univers, pp. 83–96). Amsterdam. Retrieved from http://www.researchgate.net/profile/Theo_Van_Tilburg/publication/227944507_Flow_of_support/links/0046351dbd7574fcee000000.pdf#page=90

van Tilburg, T. (1998). Losing and gaining in old age: changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *Journal of Gerontology*, 53(6), S313-5323.

Van Wijk, C., & Kolk, A. (1997). Sex differences in physical symptoms: The contribution of symptom perception theory. *Social Science and Medicine*, 45(2), 231–246. [http://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00340-1](http://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00340-1)

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1(2000), 1–33.

Vilar, M., Simões, M., Sousa, L., Firminio, H., Paredes, T., & Lima, M. (2010). Avaliação da Qualidade de Vida em Adultos Idosos: Notas em torno do processo de adaptação e validação do WHOQOL-OLD para a população portuguesa. In C. Canavarro & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Viry, G. (2012). Residential mobility and the spatial dispersion of personal networks: Effects on social support. *Social Networks*, 34(1), 59–72. <http://doi.org/10.1016/j.socnet.2011.07.003>

Vozikaki, M., Linardakis, M., Micheli, K., & Philalithis, A. (2016). Activity Participation and Well-Being Among European Adults Aged 65 years and Older. *Social Indicators Research*. <http://doi.org/10.1007/s11205-016-1256-y>

Vroman, K. G., Arthanat, S., & Lysack, C. (2015). “Who over 65 is online?” Older adults’ dispositions toward information communication technology. *Computers in Human Behavior*, 43(February 2016), 156–166. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.018>

Walker, A. (2005a). A European perspective on quality of life in old age. *European Journal of Ageing*, 2(1), 2–12. <http://doi.org/10.1007/s10433-005-0015-8>

Walker, A. (2005b). Quality of life in old age in Europe. In *Growing Older In Europe* (pp. 1–30).

- Walker, Stanley, W., & Wellman, B. (1993). Statistical Models for Social Support Networks. *Sociological Methods Research, 22*. <http://doi.org/10.1177/0049124101030001005>
- Walther, J. (1992). Interpersonal Effects in Computer-Mediated Interaction: A Relational Perspective. *Communication Research, 19*(1), 52–90.
- Walther, J. (1996). Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction. *Communication Research, 23*(1), 3–43.
- Walther, J., & Burgoon, J. K. (1992). Relational Communication in Computer-Mediated Interaction. *Human Communication Research, 19*(1), 50–88. <http://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1992.tb00295.x>
- Webb, E., Blane, D., McMunn, A., & Netuveli, G. (2011). Proximal predictors of change in quality of life at older ages. *Journal of Epidemiology and Community Health, 65*(6), 542–547. <http://doi.org/10.1136/jech.2009.101758>
- Wellman, B., Boase, J., & Wenhong, C. (2002). The networked nature of community: online and offline. *It & Society, 1*, 151–165.
- Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different folks: community ties and social support. *American Journal of Sociology, 96*, 558–588.
- Wenger, C. (1991). A Network Typology: From Theory to practice. *Journal of Aging Studies, 5*(2), 147–162.
- Wenger, C. (1997). Review of findings on support networks of older Europeans. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 12*, 1–21.
- Wenger, C., & Jerrome, D. (1999). Change and stability in confidant relationships: Findings from the Bangor Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Aging Studies, 13*(3), 269–294.

West, B. T. (2009). Analyzing Longitudinal Data With the Linear Mixed Models Procedure in SPSS. *Evaluation & the Health Professions*, *32*(3), 207–228. <http://doi.org/10.1177/0163278709338554>

White, H., McConnell, E., Clipp, E., Branch, L. G., Sloane, R., Pieper, C., & Box, T. L. (2002). A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging and Mental Health*, *6*(3), 213–221. <http://doi.org/10.1080/13607860220142422>

White, J., & Weatherall, A. (2010). A Grounded Theory Analysis of Older Adults and Information Technology. *Educational Gerontology*, *26*(4), 371–386. <http://doi.org/10.1080/036012700407857>

Whoqol Group. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status. *International Journal of Mental Health*, *23*(3), 24–56. <http://doi.org/10.1080/00207411.1994.11449286>

Whoqol Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, *41*(10), 1403–1409. [http://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](http://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

Wiederhold, B. K. (2016). How to Market Use of Social Media to Improve Older Adults' Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(12), 695–695. <http://doi.org/10.1089/cyber.2016.29056.bkw>

Wiggins, R., Higgs, P., Hyde, M., & Blane, D. (2004). Quality of life in the third age: Key predictors of the CASP-19 measure. *Ageing and Society*, *24*(5), 693–708. <http://doi.org/10.1017/S0144686X04002284>

Wiggins, R., Netuveli, G., Hyde, M., Higgs, P., & Blane, D. (2008). The evaluation of a self-enumerated scale of quality of life (CASP-19) in the context of research on ageing: A

combination of exploratory and confirmatory approaches. *Social Indicators Research*, 89(1), 61–77. <http://doi.org/10.1007/s11205-007-9220-5>

Wikman, A., Wardle, J., & Steptoe, A. (2011). Quality of Life and Affective Well-Being in Middle-Aged and Older People with Chronic Medical Illnesses : A Cross-Sectional Population Based Study. *PLoS One*, 6(4). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0018952>

Wilding, R. (2006). “Virtual” intimacies? Families communicating across transnational contexts. *Global Networks*, 6(2), 125–142. <http://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2006.00137.x>

Williams, M., Grajales, C. A. G., & Kurkiewicz, D. (2013). Assumptions of multiple regression: Correcting two misconceptions. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 18(11), 1–14.

Wilson, K., Wallin, J., & Reiser, C. (2003). Social Stratification and the Digital Divide. *Social Science Computer Review*, 21(2), 133–143. <http://doi.org/10.1177/0894439303251554>

Woolley, C. M. (2009). Meeting the Mixed Methods Challenge of Integration in a Sociological Study of Structure and Agency. *Journal of Mixed Methods Research*, 3(1), 7–25. <http://doi.org/10.1177/1558689808325774>

Wright, K. (2000). Computer-mediated social support, older adults, and coping. *Journal of Communication*, 50(3), 100–118. <http://doi.org/10.1093/joc/50.3.100>

Xie, B. (2008). The mutual shaping of online and offline social relationships. *Information Research*, 13.

Xie, B., Huang, M., & Watkins, I. (2012). Technology and retirement life: A systematic review of the literature on older adults and social media. In *The Oxford handbook of retirement*. (pp. 493–509). Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc10&NEWS=N&AN=2012-25566-031>

Xu, B., Zhang, W., & Li, D. (2011). Copresence and its social-relational antecedents in computer-mediated communication: The case of instant messenger. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 27(10), 991–1009. <http://doi.org/10.1080/10447318.2011.555316>

York, R., & Clark, B. (2006). Marxism, positivism, and scientific sociology: Social Gravity and Historicity. *The Sociological Quarterly*, 47(3), 425–450. <http://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2006.00052.x>

Yu, R. P., Ellison, N. B., McCammon, R. J., & Langa, K. M. (2016). Mapping the two levels of digital divide: Internet access and social network site adoption among older adults in the USA. *Information, Communication & Society*, 19(10), 1–20. <http://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1109695>

Zaninotto, P., Falaschetti, E., & Sacker, A. (2009). Age trajectories of quality of life among older adults: Results from the English longitudinal study of Ageing. *Quality of Life Research*, 18(10), 1301–1309. <http://doi.org/10.1007/s11136-009-9543-6>

Zhao, S. (2006). Do internet users have more social ties? A call for differentiated analyses of internet use. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(3), 844–862. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00038.x>

Zhao, S., & Elesh, D. (2008). Copresence as “being with.” *Information, Communication & Society*, 11(May), 565–583. <http://doi.org/10.1080/13691180801998995>

Zickuhr, K., & Madden, M. (2012). Older Adults and Internet Use: For the first time, half of adults ages 65 and older are online. Retrieved February 8, 2017, from http://www.pewinternet.org/~//media/Files/Reports/2012/PIP_Older_adults_and_internet_use.pdf

Zunzunegui, M. V., Alvarado, B. E., Del Ser, T., & Otero, A. (2003). Social networks, social integration, and social engagement determine cognitive decline in community dwelling Spanish older adults. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *58*(2), S93–S100.

Zunzunegui, M. V., Béland, F., & Otero, A. (2001). Support from children , living arrangements , self-rated health and depressive symptoms of older people in Spain. *International Journal of Epidemiology*, *30*, 1090–1099.

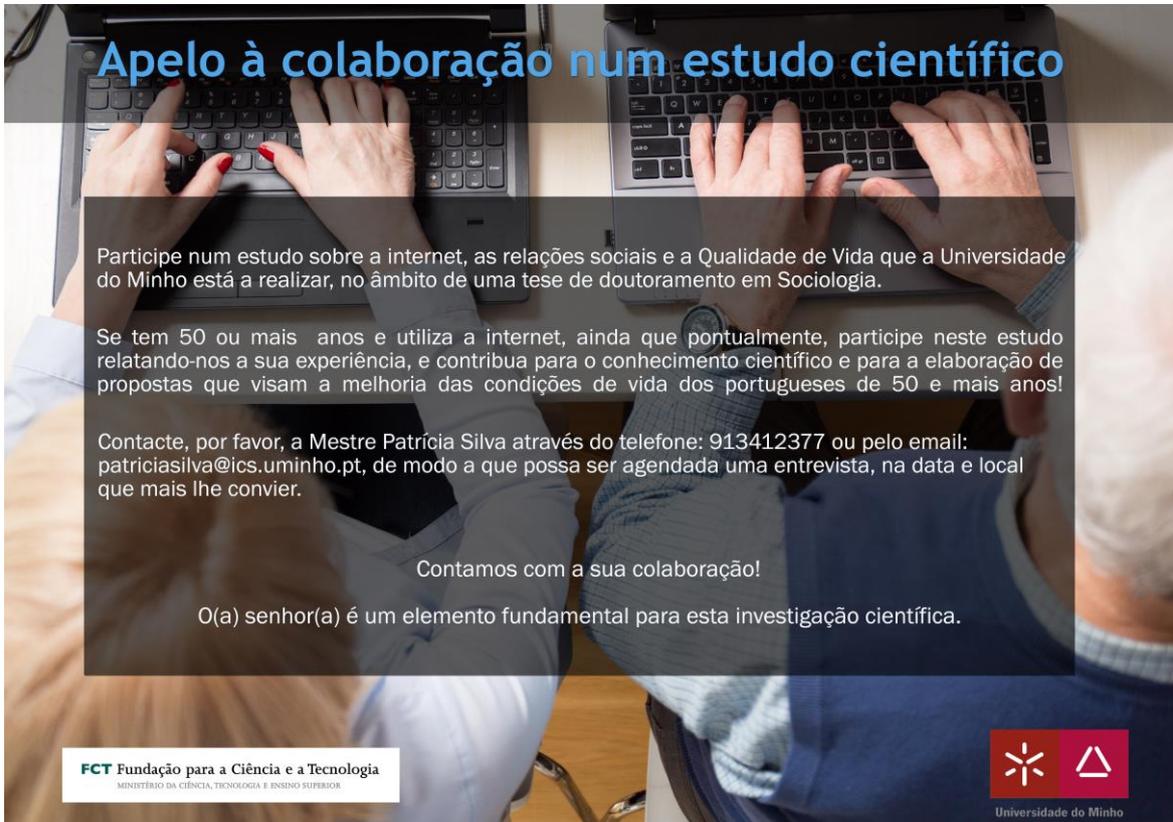
Zunzunegui, M. V., Minicuci, N., Blumstein, T., Noale, M., Deeg, D., Jylha, M., & Pedersen, N. L. (2007). Gender differences in depressive symptoms among older adults: A cross-national comparison: The CLESA project. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *42*(3), 198–207. <http://doi.org/10.1007/s00127-007-0158-3>

ANEXOS

Anexo I. CASP-12

AC014_	Com que frequência considera que a sua idade o impede de fazer coisas que gostaria de fazer? Muitas vezes (1); Às vezes (2); Raramente (3); Nunca (4)	Controlo
AC015_	Com que frequência sente que o que lhe acontece está fora do seu controlo? Muitas vezes (1); Às vezes (2); Raramente (3); Nunca (4)	Controlo
AC016_	Com que frequência se sente excluído(a) das coisas? Muitas vezes (1); Às vezes (2); Raramente (3); Nunca (4)	Controlo
AC017_	Com que frequência acha que é capaz de fazer as coisas que gosta de fazer? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Autonomia
AC018_	Com que frequência considera que as responsabilidades familiares o(a) impedem de fazer o que gosta de fazer? Muitas vezes (1); Às vezes (2); Raramente (3); Nunca (4)	Autonomia
AC019_	Com que frequência acha que a falta de dinheiro o(a) impede de fazer as coisas que gosta de fazer? Muitas vezes (1); Às vezes (2); Raramente (3); Nunca (4)	Autonomia
AC020_	Com que frequência aguarda com expectativa o dia seguinte? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Prazer
AC021_	Com que frequência sente que a sua vida tem sentido? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Prazer
AC022_	Com que frequência olha para o passado com alegria ao fazer um balanço da sua vida? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Prazer
AC023_	Atualmente, com que frequência se sente cheio de energia? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Auto-realização
AC024_	Com que frequência sente que a vida está cheia de oportunidades? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Auto-realização
AC025_	Com que frequência sente que o futuro lhe é risonho? Muitas vezes (4); Às vezes (3); Raramente (2); Nunca (1)	Auto-realização

Anexo II. Apelo de participação no estudo

A photograph showing two people from an overhead perspective, sitting at a desk and typing on their laptops. The image is used as a background for a recruitment poster. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the center of the image, containing white text. The title 'Apelo à colaboração num estudo científico' is written in blue at the top of this box. The background image shows the hands and forearms of the individuals, with one person wearing a light blue shirt and the other a dark blue sweater. The laptops are silver and black.

Apelo à colaboração num estudo científico

Participe num estudo sobre a internet, as relações sociais e a Qualidade de Vida que a Universidade do Minho está a realizar, no âmbito de uma tese de doutoramento em Sociologia.

Se tem 50 ou mais anos e utiliza a internet, ainda que pontualmente, participe neste estudo relatando-nos a sua experiência, e contribua para o conhecimento científico e para a elaboração de propostas que visam a melhoria das condições de vida dos portugueses de 50 e mais anos!

Contacte, por favor, a Mestre Patrícia Silva através do telefone: 913412377 ou pelo email: patriciasilva@ics.uminho.pt, de modo a que possa ser agendada uma entrevista, na data e local que mais lhe convier.

Contamos com a sua colaboração!

O(a) senhor(a) é um elemento fundamental para esta investigação científica.

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR


Universidade do Minho

Anexo III. Consentimento informado



Consentimento informado

Universidade do Minho

Pelo presente consentimento informado, declaro que aceito participar de livre vontade no estudo “*Velhas redes sociais, novos meios de comunicação: a importância das redes sociais e da utilização da internet para a Qualidade de Vida de indivíduos de 50+ anos*”, da autoria de Patrícia Silva, aluna do curso de Doutoramento em Sociologia da Universidade do Minho.

Foram-me explicados e compreendo os objetivos principais deste estudo. Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.

Entendo, ainda que toda a informação obtida neste estudo é confidencial e que a minha identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação.

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos aceito que esta entrevista seja gravada podendo ser interrompida em qualquer momento se assim o desejar.

Data: _ / _ / _

Assinatura do participante _____

Assinatura do investigador _____

Para quaisquer questões, por favor contactar:
Patrícia Silva (patriciasilva@ics.uminho.pt)

Anexo IV. Inquérito de caracterização sociodemográfica e relativo aos recursos tecnológicos

QUESTIONÁRIO



Universidade do Minho

A- Caracterização sociodemográfica

Data da entrevista: ____/____/____

Tempo de frequência no curso/ aulas: _____

Instituição/Curso: _____

1- Idade OU Data de nascimento: _____

2- Género

Masculino

Feminino

3- Estado-Civil

Casado(a)

Solteiro(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

4- Nível de escolaridade mais elevado que completou:

Nunca frequentou a escola (não sabe ler nem escrever)

Nunca completou nenhum nível (mas sabe ler e escrever)

Ensino Básico - 1º Ciclo

Ensino Básico - 2º Ciclo

Ensino Básico - 3º Ciclo

Ensino Secundário

Ensino Pós-secundário

Ensino superior

5- Situação perante o emprego:

- Empregado(a)
- Desempregado(a)
- Reformado(a)
- Doméstico(a) ou a cuidar da família

6- Profissão atual/ última profissão que teve: _____

B- Percurso Tecnológico e recursos informáticos

1- Há quanto tempo, aproximadamente, utiliza a internet?

2- Com que frequência utiliza a internet?

- Diariamente
- Várias vezes por semana
- Cerca de uma vez por semana
- Aproximadamente de duas em duas semanas
- Cerca de uma vez por mês
- Menos de uma vez por mês

3- Como classificaria os seus conhecimentos de informática? Diria que são:

- Excelentes
- Muito bons
- Bons
- Razoáveis
- Fracos

4- Tem computador próprio em casa?

Sim

Não

Tem computador em casa mas não é próprio

5- Tem internet em casa?

Sim

Não

6- Qual é o dispositivo que costuma utilizar para aceder à internet?

Computador

Telemóvel

Tablet

Outro: _____

7- Quais os locais onde costuma aceder à internet?

Em casa

No curso

Na biblioteca

Outro local. Qual: _____

Observações:

Muito obrigada pela sua colaboração!

Anexo V. Guião da entrevista



Universidade do Minho

I- **Adoção e utilização da internet**

1. Gostava que me falasse um pouco sobre o momento em que começou a utilizar a internet. Porque é que começou a utilizar a internet?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Principais razões que levaram à utilização da internet
- Influências dos familiares ou amigos

2. Como é que foi o processo de aprendizagem da utilização da internet? Queria com isto saber o que é que considera que foi mais fácil e mais difícil, se teve a ajuda de alguém, como é que conseguiu ultrapassar as principais dificuldades....

2.1- No geral, considera a internet fácil ou difícil de utilizar?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Principais obstáculos na aprendizagem e formas de os ultrapassar
- Origem da ajuda recebida
- Perceção da facilidade de uso

3. O que é que costuma fazer na internet?

3.1- Das atividades que referiu em qual gasta mais tempo por dia/semana? E menos?

3.2- Em que medida considera a internet útil para si?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Caris social (ou não) das atividades
- Tempo dedicado a cada uma das atividades
- Perceção da utilidade da internet para diferentes fins

II- **A internet, as relações sociais e a QdV**

4. A internet permite que o (a) senhor(a) continue ligado(a) a atividades e a pessoas que já conheceu no passado ou pelo contrário, serve para se distanciar do que já viveu e fazer coisas novas?

5. O tempo que gasta agora na internet, antes utilizava-o para fazer o quê?

Para utilizadores de mais longo tempo: O tempo que gasta hoje na internet, se não a utilizasse a seu ver, utilizaria esse tempo para quê?

6. De que forma a internet contribui para a sua QdV, tanto positiva como negativamente?

7. Acha que o(a) elogiam ou, pelo contrário, o(a) criticam pelo facto de utilizar a internet?

Para utilizadores de longo tempo: Acha que elogiam ou, pelo contrário, criticam a sua atividade na internet?

7.1- Na sua opinião, porque razão o(a) criticam/elogiam?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Quem são as pessoas que elogiam ou criticam

8. Sente que de alguma forma a utilização da internet tenha alterado a sua relação com as outras pessoas (por exemplo, aproximou-o(a) de alguns e/ou afastou-o(a) de outros familiares)? Gostaria que pensasse não só nas pessoas com quem eventualmente possa comunicar pela internet como nas outras.

8.1- No geral, sente que a sua disposição para se relacionar com os outros, por exemplo com os seus familiares ou amigos mais próximos se alterou desde que utiliza internet? De que forma?

8.2- Fazendo um balanço geral, desde que utiliza internet, a seu ver fala com mais, com menos ou com as mesmas pessoas?

9. Costuma comunicar ou já comunicou com alguém pela internet?

(se não, avançar para a pergunta 15)

[procurando apurar os seguintes aspetos:]

- Tipo de relacionamento (familiar ou de amizade)
- Existência (ou não) da relação no mundo offline
- Temas conversados (existência ou não de veiculação de algum tipo de apoio)
- Distância a que reside das pessoas com quem comunica pela internet

10. A maioria das pessoas fala com outras sobre coisas boas ou más que lhe acontecem, problemas pelos quais estão a passar ou preocupações importantes que possam ter. Pensando nos últimos 12 meses, falou frequentemente sobre coisas que lhe são importantes com estas pessoas que referiu (tanto pela internet como pessoalmente)? Se não, elas são importantes para si porquê? Prestam-lhe algum tipo de apoio?

10.1- Sente-se satisfeito com a relação que mantem com estas pessoas?

11. Porque é que passou a comunicar com estas pessoas pela internet?

11.1-Sentiu que alguma coisa mudou na relação que mantinham a partir desse momento? (Por exemplo, na frequência de contacto, na proximidade emocional e na satisfação com a relação com estas pessoas)

[procurando apurar os seguintes aspetos:]

- Motivos para a utilização da internet como meio de comunicação
- Alteração nas características da rede

12. Considera que a relação que mantem com estas pessoas (de que estamos a falar) é importante para a sua QV e bem-estar?

12.1- De que forma a internet contribui para isso?

13. Em geral, o(a) senhor(a) prefere conversar pessoalmente ou pela internet? Porquê?

13.1-Existe algum assunto que considera que seja mais fácil abordar com alguém pela internet do que presencialmente? E há algum assunto que seja mais fácil de abordar face-a-face do que pela internet?

[procurando apurar os seguintes aspetos:]

- O que poderia ser melhorado para potenciar a função das redes via internet
- A importância do assunto/ tema na escolha do meio de comunicação

14. Já conheceu pessoas novas através da internet? Pode-me falar um pouco sobre essa experiência?

14.1- Se não, o que é que pensa sobre isso?

(Avançar para a 16)

Caso não comunique pela internet:

15. O que pensa sobre a comunicação pela internet?

15.1-O que é que o (a) poderia levar a utilizar a internet como meio de comunicação com uma ou mais pessoas?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Representações sobre os processos de comunicação pela internet
- A influência do contexto social, familiar e de amizade na necessidade de comunicar pela internet
- Perceção da utilidade da internet enquanto meio de comunicação

III- Principais obstáculos para a utilização da internet

16. O(A) senhor(a) já aconselhou ou ajudou alguém a utilizar a internet? Se sim, porque o fez?

Se ajudou, o que ensinou?

16.1- Essa pessoa passou a usar a internet? Se sim, o senhor(a) passou a comunicar com ela por esse meio? 16.2- Diria que a utilização da internet o aproximou dessa pessoa, o afastou ou não alterou a vossa relação?

[procurando apurar os seguintes aspetos]

- Razões para o incentivo à utilização da internet
- Conteúdos ensinados
- Alargamento da comunicação pela via digital
- Importância da socialização nos processos de adoção da tecnologia

17. Na sua opinião e tendo em consideração as principais dificuldades que enfrentou/enfrenta na utilização da internet, o que acha que seria necessário para que mais pessoas da sua idade utilizassem esta tecnologia?

17.1- Na sua opinião seria importante, a divulgação, por parte de alguns meios de comunicação, como a televisão e os jornais, de pessoas mais velhas a utilizar internet, demonstrando tanto a utilidade que a internet pode ter como a capacidade das pessoas mais velhas em utilizar esta tecnologia?

18. Há mais alguma coisa que gostasse de referir sobre a importância que a internet tem para os seus relacionamentos e/ou para a sua QdV?

Anexo VI. Alfa de Cronbach do CASP-12, por país (vaga 4 e vaga 6)

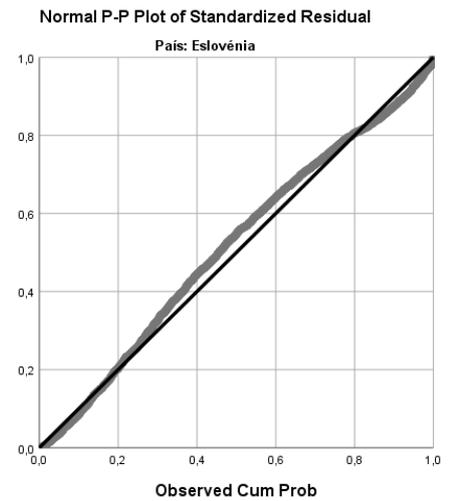
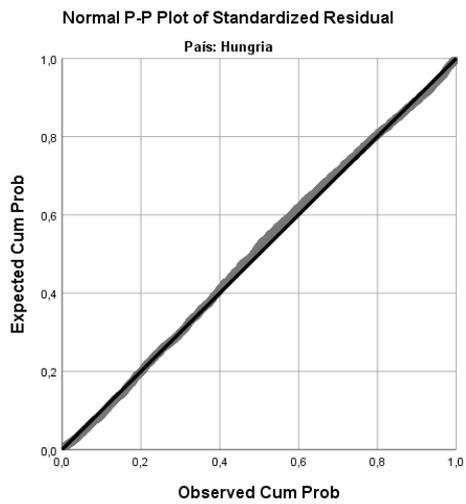
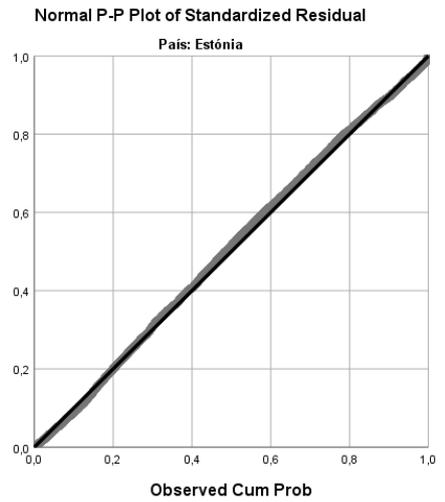
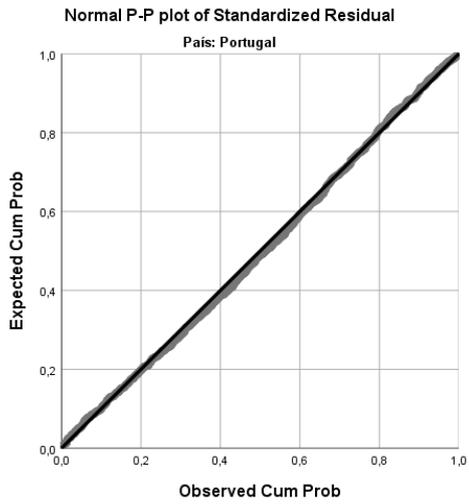
Vaga 4

country identifier	Alfa de Cronbach	N de itens
Portugal	,719	12
Estónia	,807	12
Hungria	,800	12
Eslovénia	,781	12

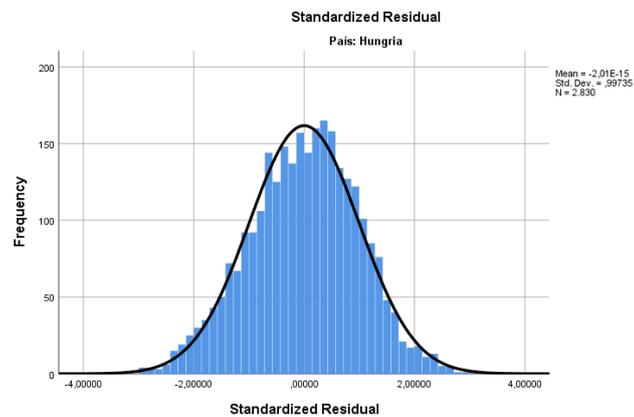
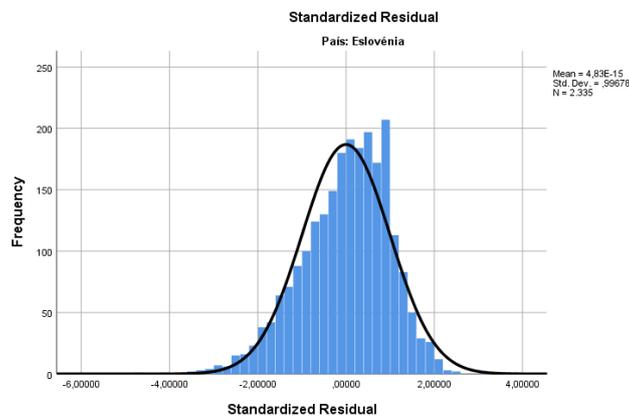
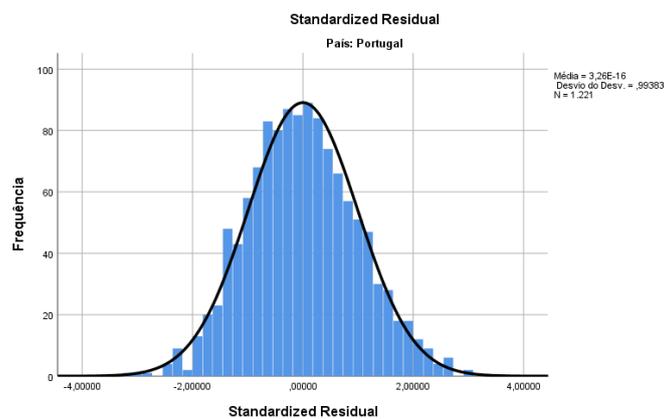
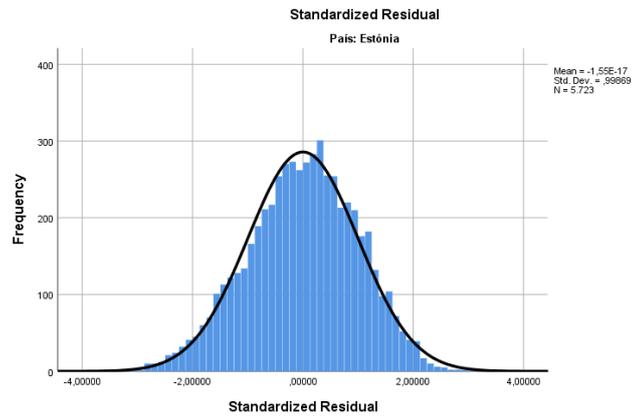
Vaga 6

country identifier	Alfa de Cronbach	N de itens
Portugal	,789	12
Estonia	,797	12
Eslovénia	,800	12

Anexo VII. Pressuposto da Normalidade - *normal probability plot*



Anexo VIII. Pressuposto da Normalidade – Histogramas



Anexo IX. Pressuposto da Normalidade *Teste Kolmogorov- Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

País		Standardized Residual	
Portugal	N	1221	
	Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
		Std. Deviation	,99383345
	Most Extreme Differences	Absolute	,022
		Positive	,022
		Negative	-,014
	Test Statistic	,022	
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	
Estónia	N	5723	
	Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
		Std. Deviation	,99868841
	Most Extreme Differences	Absolute	,019
		Positive	,013
		Negative	-,019
	Test Statistic	,019	
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,000 ^c	
Hungria	N	2830	
	Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
		Std. Deviation	,99734536
	Most Extreme Differences	Absolute	,023
		Positive	,012
		Negative	-,023
	Test Statistic	,023	
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,002 ^c	
Eslovénia	N	2335	
	Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
		Std. Deviation	,99678145
	Most Extreme Differences	Absolute	,051
		Positive	,030
		Negative	-,051
	Test Statistic	,051	
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,000 ^c	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Anexo X. Pressuposto de Normalidade - *Curtose e Assimetria*

Standardized Residual

Portugal	N	Valid	1221
		Missing	796
	Mean		,0000000
	Std. Deviation		,99383345
	Skewness		,123
	Std. Error of Skewness		,070
	Kurtosis		-,146
	Std. Error of Kurtosis		-,140
	Estónia	N	Valid
Missing			987
Mean		,0000000	
Std. Deviation		,99868841	
Skewness		-,193	
Std. Error of Skewness		,032	
Kurtosis		-,214	
Std. Error of Kurtosis		,065	
Hungria		N	Valid
	Missing		172
	Mean		,0000000
	Std. Deviation		,99734536
	Skewness		-,122
	Std. Error of Skewness		,046
	Kurtosis		-,140
	Std. Error of Kurtosis		,092
	Eslovénia	N	Valid
Missing			381
Mean		,0000000	
Std. Deviation		,99678145	
Skewness		-,517	
Std. Error of Skewness		,051	
Kurtosis		,411	
Std. Error of Kurtosis		,101	

Anexo XI. Pressuposto da Independência- teste de Durbin-Watson

Model Summary^a

País	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change	Durbin-Watson
							F Change	df1	df2		
Portugal	1	,571 ^a	,326	,317	4,320	,326	38,832	15	1205	,000	1,830
Estónia	1	,636 ^c	,405	,404	5,122	,405	259,090	15	5707	,000	1,853
Hungria	1	,651 ^d	,424	,421	5,013	,424	137,938	15	2814	,000	1,822
Eslovénia	1	,575 ^e	,331	,326	4,719	,331	76,352	15	2319	,000	1,856

a. Predictors: (Constant), Satisfação com a rede, Idade, Género, Capacidade de fazer face às despesas, Dimensão, 2+doenças crónicas, Média de proximidade emocional, 1+ adl limitations, Estado-civil , Internet, Euro-D, Média de frequência de contactos, 1+ iadl limitations, Anos de escolaridade, Média de distância geográfica

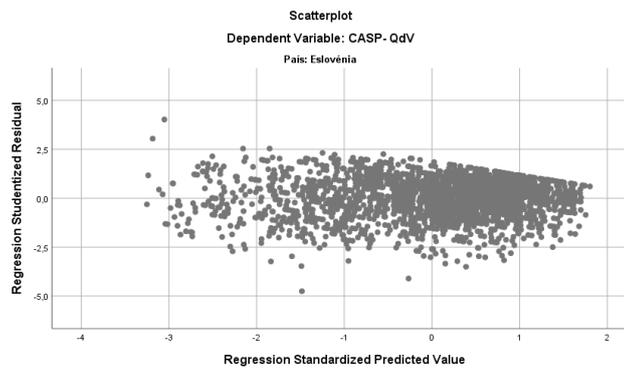
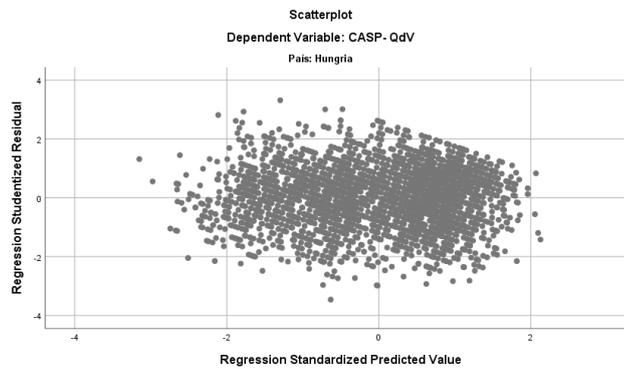
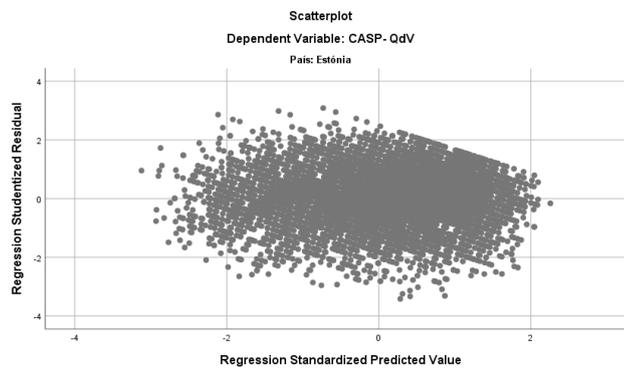
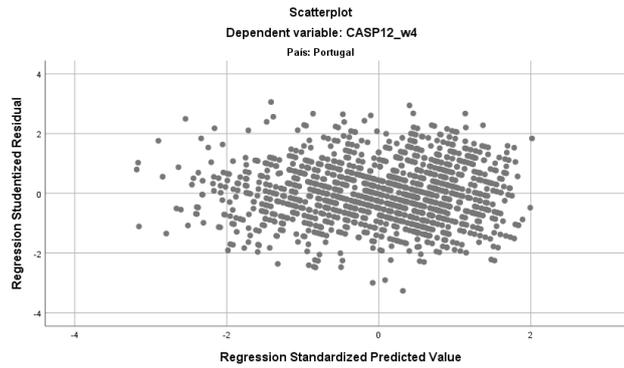
b. Dependent Variable: CASP- QdV

c. Predictors: (Constant), Satisfação com a rede, 2+doenças crónicas, Estado-civil , Dimensão, Capacidade de fazer face às despesas, Anos de escolaridade, 1+ adl limitations, Género, Euro-D, Média de proximidade emocional, Idade, Média de frequência de contactos, Internet, 1+ iadl limitations, Média de distância geográfica

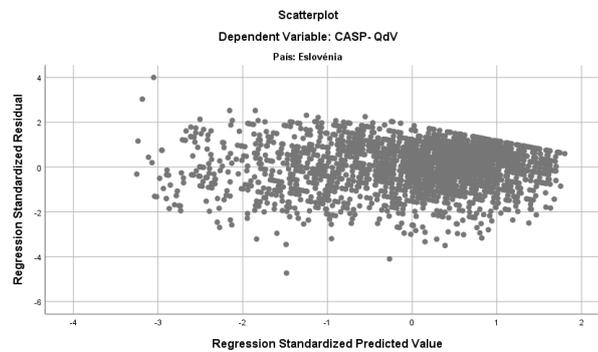
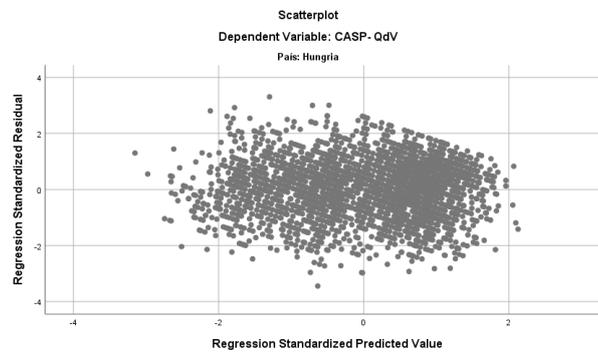
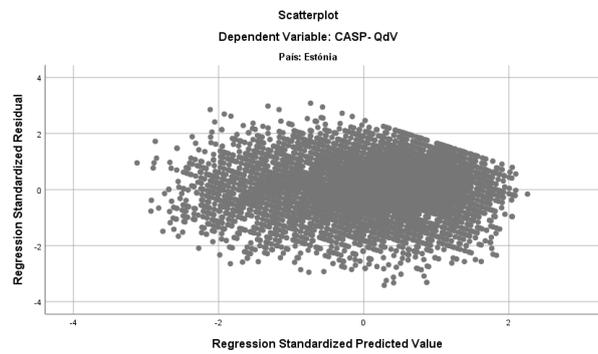
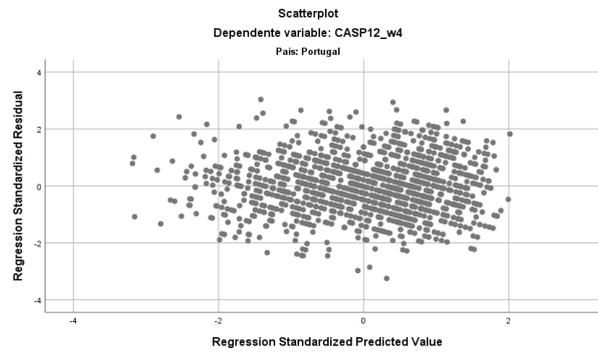
d. Predictors: (Constant), Satisfação com a rede, Capacidade de fazer face às despesas, Idade, Género, Dimensão, 1+ adl limitations, 2+doenças crónicas, Estado-civil , Média de proximidade emocional, Euro-D, Internet, Média de frequência de contactos, Anos de escolaridade, 1+ iadl limitations, Média de distância geográfica

e. Predictors: (Constant), Satisfação com a rede, Média de distância geográfica, 1+ adl limitations, Internet, Capacidade de fazer face às despesas, Género, 2+doenças crónicas, Euro-D, Média de proximidade emocional, Idade, Dimensão, Estado-civil , 1+ iadl limitations, Anos de escolaridade, Média de frequência de contactos

Anexo XII. Pressuposto da Homocedasticidade



Anexo XIII: Pressuposto da Linearidade



Anexo XIV. Pressuposto da Multicolinearidade

		Coeficientes ^a								
País	Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Sig.	95,0% Intervalo de Confiança para B		Estatísticas de colinearidade	
		B	Erro	Beta	t		Limite inferior	Limite superior	Tolerância	VIF
Portugal	(Constante)	30,618	2,183		14,026	,000	26,335	34,901		
	Idade	-,043	,016	-,070	-2,682	,007	-,074	-,011	,832	1,201
	Género	-,539	,267	-,051	-2,016	,044	-1,064	-,014	,868	1,153
	Estado-civil	-,148	,355	-,011	-,416	,677	-,845	,549	,838	1,193
	Anos de escolaridade	,063	,040	,049	1,588	,113	-,015	,142	,599	1,669
	Capacidade de fazer face às despesas	1,711	,283	,158	6,042	,000	1,155	2,266	,823	1,215
	Euro-D	-3,027	,282	-,280	-10,717	,000	-3,581	-2,473	,819	1,221
	1+ adl limitations	-2,241	,409	-,146	-5,474	,000	-3,044	-1,438	,789	1,268
	1+ iadl limitations	-1,630	,381	-,115	-4,281	,000	-2,377	-,883	,773	1,294
	2+doenças crónicas	-,813	,264	-,078	-3,081	,002	-1,331	-,295	,882	1,134
	Dimensão	,112	,098	,031	1,144	,253	-,080	,304	,767	1,303
	Média de proximidade emocional	-,046	,222	-,006	-,208	,835	-,483	,390	,790	1,266
	Média de frequência de contactos	-,053	,247	-,006	-,215	,829	-,538	,431	,632	1,582
	Média de distância geográfica	,228	,104	,067	2,183	,029	,023	,432	,596	1,677
	Satisfação com a rede	,676	,106	,161	6,345	,000	,467	,885	,870	1,149
Internet	,836	,380	,065	2,199	,028	,090	1,582	,642	1,557	

a. Variável Dependente: CASP12_w4

Coefficients^a

País	Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.	95,0% Confidence		Collinearity Statistics	
		Coefficients		Coefficients			Lower	Upper	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta						
Estónia	1 (Constant)	28,625	1,038		27,579	,000	26,591	30,660		
	Idade	-,031	,008	-,046	-3,738	,000	-,047	-,015	,688	1,453
	Género	,541	,151	,040	3,593	,000	,246	,836	,845	1,183
	Estado-civil	,124	,158	,009	,787	,432	-,185	,433	,802	1,246
	Anos de escolaridade	,099	,022	,053	4,481	,000	,056	,143	,754	1,327
	Capacidade de fazer face às despesas	2,645	,144	,199	18,406	,000	2,363	2,927	,888	1,126
	Euro-D	-3,947	,150	-,291	-26,361	,000	-4,241	-3,654	,854	1,171
	1+ adl limitations	-1,624	,220	-,089	-7,367	,000	-2,056	-1,192	,722	1,384
	1+ iadl limitations	-2,790	,204	-,172	-13,673	,000	-3,190	-2,390	,661	1,512
	2+doenças crónicas	-1,021	,151	-,076	-6,766	,000	-1,317	-,725	,823	1,215
	Internet	1,225	,173	,088	7,060	,000	,885	1,565	,668	1,497
	Dimensão	,483	,055	,105	8,786	,000	,375	,591	,726	1,377
	Média de proximidade emocional	,585	,143	,047	4,099	,000	,305	,865	,796	1,256
	Média de frequência de contactos	,040	,101	,006	,397	,691	-,158	,239	,521	1,919
	Média de distância geográfica	,152	,057	,039	2,684	,007	,041	,263	,502	1,993
Satisfação com a rede	,542	,054	,110	10,012	,000	,436	,649	,860	1,163	
Hungria	1 (Constant)	26,204	1,540		17,015	,000	23,185	29,224		
	Idade	-,015	,012	-,020	-1,239	,215	-,038	,008	,761	1,315
	Género	,108	,205	,008	,529	,597	-,293	,510	,861	1,161
	Estado-civil	,448	,236	,031	1,899	,058	-,015	,910	,780	1,282
	Anos de escolaridade	,160	,036	,074	4,422	,000	,089	,231	,735	1,360
	Capacidade de fazer face às despesas	1,976	,284	,104	6,957	,000	1,419	2,533	,913	1,096
	Euro-D	-4,810	,216	-,353	-22,243	,000	-5,234	-4,386	,812	1,232
	1+ adl limitations	-1,509	,326	-,075	-4,628	,000	-2,148	-,869	,782	1,278
	1+ iadl limitations	-2,862	,258	-,193	-11,102	,000	-3,367	-2,356	,679	1,472
	2+doenças crónicas	-1,268	,209	-,095	-6,064	,000	-1,678	-,858	,837	1,195
	Internet	,745	,242	,051	3,079	,002	,271	1,220	,750	1,333
	Dimensão	,301	,076	,065	3,978	,000	,153	,449	,768	1,303
	Média de proximidade emocional	-,013	,168	-,001	-,077	,939	-,342	,316	,831	1,203

	Média de frequência de contactos	,388	,160	,046	2,418	,016	,073	,702	,578	1,730
	Média de distância geográfica	,295	,088	,064	3,342	,001	,122	,468	,550	1,817
	Satisfação com a rede	,719	,077	,149	9,367	,000	,568	,869	,813	1,230
	1 (Constant)	39,871	1,584		25,171	,000	36,765	42,978		
	Idade	-,040	,012	-,069	-3,450	,001	-,063	-,017	,721	1,386
	Género	,229	,210	,020	1,091	,275	-,182	,640	,885	1,130
	Estado-civil	,637	,279	,046	2,283	,023	,090	1,185	,710	1,408
	Anos de escolaridade	,112	,032	,070	3,464	,001	,049	,176	,700	1,429
	Capacidade de fazer face às despesas	1,874	,214	,158	8,774	,000	1,455	2,293	,886	1,129
	Euro-D	-4,267	,239	-,324	-17,858	,000	-4,735	-3,798	,876	1,142
	1+ adl limitations	-2,979	,367	-,157	-8,127	,000	-3,698	-2,261	,772	1,295
	1+ iadl limitations	-,870	,306	-,057	-2,845	,004	-1,470	-,270	,714	1,400
Eslovénia	2+doenças crónicas	-1,229	,212	-,106	-5,808	,000	-1,644	-,814	,866	1,154
	Internet	,626	,260	,050	2,405	,016	,116	1,137	,665	1,503
	Dimensão	-,270	,090	-,060	-3,010	,003	-,446	-,094	,732	1,367
	Média de proximidade emocional	,373	,183	,038	2,039	,042	,014	,732	,822	1,216
	Média de frequência de contactos	-,256	,164	-,036	-1,564	,118	-,577	,065	,550	1,819
	Média de distância geográfica	-,171	,103	-,043	-1,650	,099	-,373	,032	,432	2,312
	Satisfação com a rede	,311	,080	,071	3,879	,000	,154	,468	,860	1,163

a. Dependent Variable: CASP- QdV

Anexo XV. Associações bivariadas das variáveis em estudo com a QdV (CASP-12)

	Portugal		Estónia		Hungria		Eslovénia	
	t	r	t	r	t	r	t	r
Variáveis								
Sociodemográficas e económicas								
Idade		-,134 ^{..}		-,200 ^{***}		-,200 ^{***}		-,222 ^{***}
Feminino	-5,825 ^{***}		-,014		-4,198 ^{***}		-3,690 ^{***}	
Com conjuge	2,565 ^{***}		8,398 ^{***}		7,922 ^{***}		-6,128 ^{***}	
Anos de escolaridade		,261 ^{..}		,259 ^{***}		,306 ^{***}		,221 ^{***}
Situação financeira positiva	11,2572 ^{***}		27,084 ^{***}		12,335 ^{***}		11,396 ^{***}	
Saúde								
Ter sintomas depressivos (Euro-D)	-16,328 ^{***}		-37,013 ^{***}		-32,066 ^{***}		-20,852 ^{***}	
1+ Limitações AVD	-11,023 ^{***}		-26,912 ^{***}		-17,593 ^{***}		-15,363 ^{***}	
1+ Limitações AIVD	-11,511 ^{***}		-34,719 ^{***}		-25,542 ^{***}		-13,654 ^{***}	
2+ doenças crónicas	-8,174 ^{***}		-22,415 ^{***}		-17,059 ^{***}		-13,370 ^{***}	
Rede de confidentes								
Dimensão		,056 [·]		,185 ^{***}		,135 ^{***}		-,050 [·]
Proximidade emocional		0,044		,127 ^{***}		,086 ^{***}		,098 ^{***}
Frequência de contactos		0,001		-,018		,065 ^{***}		,053 [*]
Distância geográfica da rede		0,041		,077 ^{..}		,043 [·]		-,091 ^{..}
Qualidade								
Satisfação		,142 ^{..}		,202 ^{..}		,233 ^{..}		,102 ^{..}
Internet	8,734 ^{***}		24,503 ^{***}		15,266 ^{***}		12,807 ^{***}	

*p< 0,05; **p< 0,01; ***<0.001

Anexo XVI. O papel moderador da internet na relação entre a satisfação com a rede de confidentes e a QdV

		Modelo 1			Modelo 2		
		B	Erro	p-valor	B	Erro	p-valor
Portugal	constant	30,879	1,384	<.001	36,810	1,159	<.001
	Utilização da internet	,984	,373	,008	,991	,373	,008
	Satisfação com a rede	,632	,088	<.001	,623	,089	<.001
	Internet * Satisfação com a rede				-,284	,228	,213
					R ² = ,323 (N=1248)	R ² = ,324 (N=1248)	
Estónia	constant	31,064	,732	<.001	36,560	,645	<.001
	Utilização da internet	1,479	,173	<.001	1,480	,174	<.001
	Satisfação com a rede	,570	,043	<.001	,566	,048	<.001
	Internet * Satisfação com a rede				-,033	,110	,767
					R ² = ,397 (N=5891)	R ² = ,397 (N=5891)	
Hungria	constant	29,706	1,059	<.001	36,509	,975	<.001
	Utilização da internet	,824	,242	,001	,820	,243	,001
	Satisfação com a rede	,729	,060	<.001	,731	,060	<.001
	Internet * Satisfação com a rede				,024	,143	,868
					R ² = ,426 (N=2881)	R ² = ,426 (N=2881)	
Eslovénia	constant	39,927	1,029	<.001	42,574	,885	<.001
	Utilização da internet	,711	,253	,005	,706	,244	,004
	Satisfação com a rede	,278	,062	<.001	,282	,073	<.001
	Internet * Satisfação com a rede				,066	,161	,682
					R ² = ,323 (N=2532)	R ² = ,323 (N=2532)	

Fonte: SHARE, versão 1.1.1, Vaga 4, dados não ponderados.

Dados ajustados: idade, género, estado-civil, anos de escolaridade, situação financeira euro-d, ABVD, AIVD, doenças crónicas

Nota: no Modelo 1 as variáveis não estão centradas

Anexo XVII. O papel da internet na relação entre a satisfação com a rede de confidentes e a QdV, considerando o efeito do tempo e a correlação das respostas dos indivíduos ao longo do tempo

		Modelo 1			Modelo 2		
		Estimativa	Erro	P-valor	Estimativa	Erro	P-valor
Portugal	Intercepto	30,709	1,134	<.001	30,637	1,178	<.001
	Utilização da internet	,899	,267	,001	1,227	1,477	,406
	Satisfação	,576	,066	<.001	,584	,074	<.001
	Internet * Satisfação				-,036	,160	,821
Estónia	Intercepto	32,298	,692	<.001	32,471	,718	<.001
	Utilização da internet	1,262	,145	<.001	,614	,739	,406
	Satisfação	,554	,037	<.001	,532	,044	<.001
	Internet * Satisfação				,073	,081	,371
Eslovénia	Intercepto	40,988	,975	<.001	41,090	1,018	<.001
	Utilização da internet	,276	,217	,203	-,101	1,088	,926
	Satisfação	,295	,053	<.001	,284	,062	<.001
	Internet * Satisfação				,042	,119	,724

Fonte: SHARE, versão 1.1.1 da Vaga 4 e versão 6.0.0 da vaga 6 dados não ponderados
N Portugal:1258; N Estónia= 3959; N Eslovénia=1698