

As redes sociais *online* na inclusão social dos seniores portugueses: uma forma de “Aproximar, Comunicar e Apoiar”

Célia Reis & Tiago Lapa

ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

cmrsr@iscte-iul.pt / tiago.jose.silva@iscte-iul.pt

Resumo

Os riscos de solidão, doença e perda de autonomia surgem comumente mais associados à velhice (Daniel et al., 2015). Partindo do pressuposto que novas formas mediadas de socialização emergem das redes sociais online (RSO) (Amaral & Sousa, 2009), olha-se para a sua utilização como uma forma de fazer face a riscos relativos à inclusão social dos seniores e amortecer ou contrariar condições de menor autonomia, mobilidade e menor probabilidade de interação social. Seguindo as abordagens teóricas dos usos e gratificações e relativas ao capital social, procurou-se aferir se o uso das RSO tinha impacto no bem-estar social, no aumento da autoestima e na diminuição da solidão dos seniores inquiridos.

Foi seguida uma estratégia metodológica de métodos mistos que incluiu a aplicação de um questionário *online* e de entrevistas semiestruturadas. Sustentada num modelo conceptual de capital social que abrange as dimensões Relacional, Cognitiva, Estrutural, Bonding e Bridging, a pesquisa corroborou a hipótese de que as RSO contribuem positivamente para o capital social dos seniores inquiridos. Os resultados revelam, ainda, que as novas formas de participação ativa e social dos seniores nas RSO são entendidas por parte dos respondentes como benéficas para o seu bem-estar e são percecionadas como uma forma de “Aproximar, Comunicar e Apoiar”.

Palavras-chave: Seniores, Redes sociais online, inclusão social, inclusão digital, solidão.

Online social networks in the social inclusion of Portuguese seniors: a way to “Approach, Communicate and Support”

Abstract

The risks of loneliness, illness and loss of autonomy are commonly associated with old age (Daniel et al., 2015). Assuming that new mediated forms of socialization emerge from online social networks (OSN) (Amaral & Sousa, 2009), we look at their use as a way of dealing with risks related to the social inclusion of seniors and dampening or counteracting conditions of less autonomy, mobility and less probability of social interaction. Starting from the theoretical approaches of uses and gratifications and those related to social capital, we sought to assess whether the use of online social networks had an impact on social well-being, increased self-esteem, and decreased lone-

liness of surveyed seniors.

A mixed methods methodological strategy was followed, which included the application of an online questionnaire and semi-structured interviews. Based on a conceptual model of social capital that encompasses the Relational, Cognitive, Structural, Bonding and Bridging dimensions, the research corroborated the hypothesis that OSN positively contribute to the social capital of the surveyed seniors. Our results also reveal that with these new forms of active and social participation of seniors in online social networks, these are understood by respondents as beneficial to their well-being and are perceived as means to “Approach, Communicate and Support”.

Keywords: Seniors, online social networks, social inclusion, digital inclusion, loneliness.

Data de submissão: 2023-02-21. Data de aprovação: 2023-07-23.

Revista Estudos em Comunicação é financiada por Fundos FEDER através do Programa Operacional Factores de Competitividade – COMPETE e por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto *LabCom – Comunicação e Artes*, UIDB/00661/2020.

Introdução

Para efeitos de contextualização do objeto desta investigação refira-se que Portugal tem cerca de 2,2 milhões de indivíduos com mais de 65 anos. Segundo os dados do inquérito às práticas culturais dos portugueses 2020, apenas 26% dos seniores, ou seja, indivíduos com 65 ou mais anos, usam a *internet* (Martinho & Lapa, 2022). Existe, assim, uma taxa elevada de seniores infoexcluídos do mundo *online* em Portugal. Este pode ser justamente reconhecido como um problema social, agravado pelo contexto pandémico. A inclusão digital relaciona-se com políticas de inclusão social (Helsper, 2012) e as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) podem conceder uma sensação de conforto e segurança para quem está sozinho, como afirma Júdice (2011). Bárbara Neves (2020) referiu, numa entrevista ao *Fronteiras XXI* que: “Há uma relação muito forte entre inclusão digital e social”, vindo corroborar a relevância do capital social nas vidas em rede dos seniores, tornando pertinente a abordagem desta investigação.

Para autores como Putman (2000) e Turkle (2011), a tecnologia é entendida, essencialmente, como um instrumento de consumo e de lazer, enquanto para outros, que consideram outras valências das TIC, estas podem contribuir para o aumento da qualidade de vida e do Capital Social (Ferlander, 2013; Kraut et al. 2001; Leung & Lee, 2005; Neves, 2013; Neves, 2015; Wellman & Frank, 2000). Com enfoque nas redes sociais *online* (RSO) e nos seniores portugueses, o nosso estudo é confluyente com os resultados deste segundo grupo de pesquisas, assim como corrobora a associação entre o uso da *internet* e a estimulação da participação social e das relações sociais entre os indivíduos, identificando-se deste modo um contributo das TIC para o bem-estar subjetivo e o capital social, independentemente da idade (Ferlander, 2003; Kraut et al., 2002; Wellman & Frank, 2000).

Foi nosso intuito desenvolver um suporte de análise que nos permitisse estudar se o uso das redes sociais *online*, por parte dos indivíduos com 65 ou mais anos, tinha impacto no seu bem-estar subjetivo, no aumento da autoestima e na diminuição da solidão, partindo-se da H1: As redes sociais *online* potenciam positivamente o capital social dos seniores.

A presente investigação atestou, com recurso a métodos mistos que incluíram inquéritos por questionário e entrevista, que o uso das redes sociais *online* pelos seniores é entendido como benéfico e é associado a uma forma de “Aproximar, comunicar e apoiar”. Ao usarem essas plataformas digitais, os respondentes indicaram que se sentiram próximos dos seus relacionamentos e de quem queriam estar; comunicaram com o mundo ao seu redor e do qual queriam fazer parte; e sentiram-se apoiados e puderam apoiar, independentemente da distância, nunca ficando ausentes ou alheios ao que se passava.

A relevância das redes sociais *online* na integração social dos seniores

Os autores Campos et al. (2016) defendem que os *sites* de redes sociais permitem que as pessoas mais velhas levem uma vida mais independente, para além de poderem contribuir positivamente para a sua saúde mental e reduzir as hipóteses de decadência cognitiva, promovendo, ainda, a sua integração social.

Como defendem Livingstone et al. (2008), a literacia é essencial na esfera social, permitindo, em democracia, concretizar a participação e a cidadania ativa, no sentido de que os cidadãos são munidos de competências e conhecimentos, e oferecendo meios que proporcionam uma vida com significado e plena. Neste âmbito, os internautas não são apenas considerados consumidores de conteúdos, pois as suas competências digitais podem ser usadas para a participação na vida política, económica e social (Livingstone, 2004).

Nesta senda, e partindo de um entendimento dos media enquanto meios de mediação que se têm afirmado como fundamento geral da vida social (Mazzarella, 2004), centramo-nos no uso das RSO, onde os contextos sociais de uso estão diretamente sincronizados com os contextos quotidianos em que se vivem relações sociais e se constroem identidades sociais. Como refere Amaral (2016), com as

redes sociais *online* e a *internet* emergem novas modalidades de socialização que se concretizam em interações e relações sociais baseadas na conversação e no conteúdo, mobilizando, deste modo, diversas formas de capital social.

Surgem, assim, novos conceitos de espaço e tempo na interação social, no qual emergem novas e diferenciadas formas de sociabilidade (Amaral & Sousa, 2009). As RSO constituem um espaço social onde pessoas com os mesmos interesses se encontram e interagem. Permitem a manutenção de diversas relações sociais mediadas, sejam novas ou importadas do mundo *offline*, e a formação de comunidades *online* (Sum et al., 2008), para além das limitações do espaço físico e da dispersão geográfica (Pervushin, 2015; Vroman et al., 2015). É no seio destas comunidades de interesse que emergem da interação entre pessoas, que os seniores, consoante o seu posicionamento, mais central ou periférico, na estrutura da rede, podem trocar informações e produzir confiança recíproca e capital social (Sum et al., 2008).

Considerando os estudos do Pew Research Center, Anderson e Perrin (2017) apontam o maior nível de escolaridade como o principal fator explicativo da maior conectividade por parte de alguns grupos de seniores. Wu et al. (2015) mencionam que, com o intuito de se sentirem integrados socialmente através do contexto da inclusão digital, os seniores estão a adotar, cada vez mais, diferentes tipos de TIC. Todavia, Fields (2019) reporta no seu estudo, que os internautas com mais de 65 anos necessitam de apoio no uso dos dispositivos digitais, considerando a autora que estas fracas competências digitais dos seniores são preocupantes em contextos e situações mais propensas ao isolamento e ao risco de exclusão social.

Os relacionamentos nas redes sociais *online* são presididos por motivações *fáticas*, que impelem a procura da conexão e do sentimento de pertença, sendo as redes compostas pelos amigos e pelos que fazem parte do mundo social dos utilizadores (Boyd, 2010), o que revela o potencial das redes sociais *online* para combater o isolamento social e a solidão (Coelho & Duarte, 2015; Khosravi et al., 2016; Neves et al., 2017). Mas os relacionamentos mediados pelas RSO são igualmente comandados por interesses e necessidades comuns, onde se estabelece a colaboração e a partilha de conhecimentos e recursos (Pettenati & Manieri, 2006; Brandtzaeg & Heim, 2007).

Por um lado, numa dimensão meso-sociológica, é pertinente mobilizar a teoria das redes para expor os usos relacionais e as interações associadas às motivações através da estrutura das redes de que os indivíduos fazem parte e se inter-relacionam, como defendem Silva et al. (2013). Por outro, os pressupostos da teoria dos usos e gratificações são úteis para compreender os usos e as razões ou gratificações percebidos pelos indivíduos sobre a escolha e uso dos media. Segundo McQuail (2003) o uso depende da satisfação, bem como da perceção das pessoas face às necessidades e motivos. Se a motivação de uso é grande, maior é o empenho dos indivíduos na exposição a um determinado médium (Palmgreen et al., 1985).

Na abordagem da nossa pesquisa prevalecem os conceitos e modelos dos autores cujos estudos se debruçaram sobre os usos e gratificações como ponto de partida para enquadrar as motivações dos seniores na utilização das RSO. Vosner et al. (2016), no seu estudo junto de indivíduos com mais de 50 anos, associa a base motivacional e atitudinal face ao uso das RSO aos sentimentos de prazer que se retiram da interação com os outros, o que reduz os sentimentos de solidão e fortalece o apoio social mútuo com efeitos positivos na redução da ansiedade.

Também, Vroman et al. (2015) desenvolveram o modelo de motivação de uso das redes sociais *online* para o segmento mais de 65 anos. Distinguindo três níveis de adoção, os autores demonstram, neste modelo, os fatores motivacionais, as prioridades, as preferências e os valores que podem levar à iniciação da sua utilização nestas redes. Indicam, igualmente, o que leva, muitas vezes, os seniores a resistir ao seu uso. O primeiro nível refere-se à esfera *relacional* e ao impulso motivacional para utilizar redes sociais *online* e ferramentas como o *e-mail*, o *Facebook* e o *Skype* para contactar o seu círculo social mais próximo. O segundo nível, que poderá ser apelidado de *utilitário*, remete para o reconhecimento por parte dos seniores da utilidade da *internet* para aceder a informações sobre saúde, produtos e

serviços e realizar tarefas diárias como serviços bancários, compras e procurar informações como notícias de saúde e destinos de férias. E, por último, o terceiro nível remete para a esfera das *comunidades online*, menos pessoal e que requer um nível de confiança nas TIC que permite aos seniores interagir fora do seu círculo social próximo (Vroman et al., 2015). As interações ocorrem dentro e fora da sua localização geográfica, e, aqui, os indivíduos partilham interesses comuns, tais como fazerem parte de clubes de livros e participarem em jogos interativos.

Desta forma, demos importância no nosso estudo à forma como as redes sociais *online* podem contribuir positivamente para o envelhecimento ativo, sendo apresentados resultados com base nos dados empíricos que demonstram as capacidades, atividades e motivações que levam os seniores ao uso destas redes, nomeadamente, o *Facebook*, a rede mais utilizada no segmento sénior, e sobre a relevância que têm nas suas vidas, na participação cultural, social e cívica.

Metodologia

O trabalho de investigação aqui expresso recaiu na análise empírica quantitativa e qualitativa e na triangulação dos dados que permite que os resultados possam ser atestados mutuamente (Bryman, 2012). Em termos de instrumentos utilizados na recolha de dados, partimos de um inquérito por questionário *online*, selecionado por preencher os requisitos de podermos chegar à população que acedia à *internet* e a uma dimensão nacional que, sem capacidade e pretensão de obter uma amostra representativa, era relevante para que o estudo não ficasse circunscrito aos grandes centros urbanos e, assim, permitir uma maior heterogeneidade sociodemográfica. Os dados foram recolhidos entre 29 de Setembro e 15 Novembro de 2019 e obtiveram-se 337 respostas válidas. A amostra é composta por 235 indivíduos com perfil criado nas redes sociais *online* e 102 sem perfil nestas redes. A amostra dos inquiridos com perfil nas redes sociais *online* é composta por 117 mulheres e 118 homens, com idades compreendidas entre os 65 e os 85 anos e de 20 regiões NUTS III, que considerando a distribuição geográfica do INE NUTS III (25 regiões) permitiu verificar que apenas não se obtiveram dados do Alto Minho, Cávado, Douro, Trás-os-Montes e Região Autónoma da Madeira.

Posteriormente, as entrevistas semiestruturadas recaíram nos utilizadores seniores do *Facebook*, o que permitiu o aprofundamento analítico e suportou a interpretação dos resultados obtidos no estudo quantitativo. Esta ferramenta metodológica ajudou a alcançar um outro ângulo mais compreensivo. Com a análise qualitativa do fenómeno a investigar, a pesquisa tenta compreender a forma, o conteúdo e alguns atributos que impelem as práticas (Jones, 1999), neste caso, o uso das redes sociais *online*, analisando, sempre que possível, as particularidades e, mais concretamente, identificando perfis de motivação das práticas digitais. Porém, a análise qualitativa não rejeita toda e qualquer forma de quantificação (Bardin, 2002). Deste modo, os indicadores retidos da análise temática de conteúdo possibilitaram o recurso à quantificação da frequência com que surgem diversos temas referentes às motivações de utilização das redes sociais *online*. Neste sentido, criaram-se categorias, objetivando-se entender os seus significados no uso e motivações de utilização das redes sociais *online*.

Considerando uma maior facilidade operacional e baixo custo de amostragem, optou-se por uma amostra por conveniência, na qual os indivíduos entrevistados foram selecionados por estarem disponíveis a participar no estudo. Assim, foi considerada uma amostra composta por indivíduos residentes no distrito de Lisboa: 15 mulheres e 15 homens e mais homogénea em termos de idade, sexo e estado civil. Em termos sociodemográficos, a amostra caracteriza-se da seguinte forma: dos 65 aos 69 anos, 5 homens e 5 mulheres; dos 70 aos 79 anos, 7 homens e 7 mulheres; e com mais de 80 anos, 3 homens e 3 mulheres. Com o intuito de entender como as RSO impactavam a perceção de solidão e de maior isolamento social, considerou-se relevante garantir alguma heterogeneidade quanto à distribuição ao nível do estado civil: Casados (H:5; M:5), Viúvos (H:6; M:6), Divorciados (H:3; M:3) e Solteiros (H:1; M:1).

Nesta fase empírica, houve a limitação de haver duas recolhas de dados através de métodos distintos. O estudo foi iniciado com entrevistas presenciais, mas por consequência do confinamento obrigatório, por motivo da pandemia COVID-19, continuou a desenvolver-se através de entrevistas por telefone. Com isto, realizaram-se 11 entrevistas presenciais, entre 1 de Fevereiro e 15 de março de 2020, e 19 entrevistas por telefone que decorreram no período de 16 de março e 25 de maio de 2020.

Os dados do inquérito, foram tratados através da tabulação cruzada descritiva no programa de tratamento estatístico SPSS, e as entrevistas foram analisadas utilizando o software MAXQDA 2020. Ainda na análise das entrevistas, depois de se efetuar a codificação, de se classificarem os dados com a construção de uma grelha e de se definirem as categorias conceptuais, desenvolveu-se, também, uma investigação quantitativa utilizando uma análise univariada. E de forma qualitativa fez-se uma interpretação e fundamentaram-se os resultados quantitativos obtidos na primeira fase empírica do estudo.

Todavia, como forma de assegurar a validade dos dados, optou-se pela triangulação dos paradigmas positivista, interpretativo e pragmático, pois, com uma maior diversidade de métodos produzimos uma maior confiança nos resultados (Santos, 2002). Assim, na análise dos resultados visou-se esta corroboração de cada método obtendo-se a interpretação holística dos fenómenos em estudo.

Os seniores portugueses nas redes sociais *online*

Os seniores que não utilizam as redes sociais *online* não foram objeto de um estudo aprofundado, contudo, observou-se que cerca de 1/3 dos utilizadores da *internet* do estudo quantitativo não tinham perfil nestas redes. Dos 102 inquiridos sem perfil nas redes sociais *online*, 75% nunca utilizaram e 25% deixaram de utilizar. Sendo que 78% dos respondentes sabe o que são RSO, porém, os dados referem que 34% não vê utilidade, 17% diz não saber o suficiente para usar, 17% considera perigoso e 10% tem a sensação de que estão a ser vigiados. Quanto à intenção de uso no futuro, 77,5% destes indivíduos não expressaram a sua opinião, mas 2,9% afirma que sim, 10,8% indicam que talvez e 8,8% continua a manifestar não ter interesse. Aqui, surgem algumas pistas de investigação a desenvolver em futuros projetos: perceber porque é que 25% deixou de utilizar estas redes e entender se os motivos estão relacionados com as suas motivações, pela falta de literacia digital, ou outros. Ainda, sabendo o que são as redes sociais *online*, porque consideram não ter utilidade para a sua vida? E, o não saber o suficiente está relacionado com questões de usabilidade ou à falta de interesse/necessidade?

Vários estudos apontam o *Facebook* como a rede mais utilizada pelo segmento sénior (Ciboh, 2017; Coelho, 2019; Ellison et al., 2007; Jung & Sundar, 2016; Páscoa & Gil, 2012; Rebelo, 2013; Vosner et al., 2016; Vroman et al., 2015). Para explicar este facto, Wasserman et al. (2012) asseguram que isso se deve à característica de ser uma rede social *online* de fácil utilização e intuitiva.

Focados nos padrões e modos de uso das redes sociais *online* pelos seniores inquiridos auferimos, na nossa investigação, que a rede mais utilizada é o *Facebook*, o *WhatsApp*, a segunda, seguida do *YouTube*, em terceiro lugar. Estes resultados acompanham a tendência de crescimento mundial das redes sociais *online* (Statista, 2020). Neste estudo, as principais diferenças de género surgem ao nível do uso de outras redes para além do *Facebook*, com as mulheres demonstrando maior interesse no uso do *Messenger*, *FaceTime* e *Pinterest* e os homens dando mais relevância a redes como o *Skype*, *YouTube*, *Instagram*, *Twitter* e *LinkedIn*.

A análise qualitativa mostrou que os padrões de uso das redes sociais *online* estão relacionados com as características e a especificidade de cada rede. A rede *WhatsApp* era usada por grupos privados de família e servia para comunicar só com quem se queria. O *Messenger* permitia conversar em privado e o *Instagram* era usado para acompanhar os filhos e netos que não utilizavam o *Facebook*. O *Skype* e o *FaceTime* são redes de menor uso e surgiram nas suas vidas para falar com familiares e amigos que residiam no estrangeiro. No que se refere ao *Twitter* e ao *LinkedIn* estavam integrados nas suas opções

de redes, mas não na perspetiva de utilizadores, apenas pelo interesse de ver e conhecer, ou seja, sentiam que são redes que não lhes traziam vantagens. Por fim, para estes entrevistados, o *YouTube* era importante para ouvir música e acompanhar os espetáculos e os artistas que gostam e seguem.

Deste modo, o estudo evidenciou que as redes sociais *online* já são parte integrante da vida e das rotinas de uma parte dos seniores, sendo que cada pessoa as adapta conforme os seus valores e práticas (Silverstone & Haddon, 1996). Estes utilizadores mais idosos conferem às RSO um reconhecimento dos seus benefícios relativos a uma maior interação social e ao fortalecimento das suas conexões (Coelho, 2019; Ellison et al., 2007; Gibson et al., 2010; Jung et al., 2017; Lin et al., 2016; Páscoa, 2017; Quan-Haase et al., 2017; Quan-Haase et al., 2018; Gil & Páscoa, 2018; Rebelo, 2013; Teng & Joo, 2017; Vilte et al., 2013).

Isto faz-nos compreender por que motivo é que a inclusão dos seniores nas redes sociais *online* tem vindo a crescer. Apesar de ocorrer de forma lenta (ERC, 2015; OberCom, 2013), confere-se, assim, que os hábitos mudam (Haddon, 2011). E, nós reforçamos que é importante que se mudem estes hábitos de inclusão digital em prol de uma maior inclusão social dos seniores.

1. As Funcionalidades das redes sociais *online* mais referenciadas pelos seniores

Conforme os dados do questionário *online*, destacaram-se como as funcionalidades mais utilizadas: enviar mensagens (90,2%); comentar publicações (*posts*) (69,8%); gostar/fazer *like* nas publicações de outros (68,9%); e receber/responder aos alertas de aniversários de amigos (57,9%). O envio de mensagens está relacionado com as relações e as interações sociais como ficou demonstrado nas entrevistas, e, como refere Neves (2015), há uma relação positiva entre as redes sociais *online* e o uso de mensagens instantâneas.

Estes resultados apontam, por um lado, para o foco na comunicação centrada na manutenção dos relacionamentos mediados pelas mensagens, pelos comentários nos *posts* e alertas dos aniversários; por outro, para a importância dos usos fáticos e de entretenimento (Ellison et al., 2007; Osuna & Gavira, 2016), através do que os outros publicam, fazendo *likes* e escrevendo comentários no seu mural, que, tal-qualmente, se relaciona com a autoexpressão sobre a forma de estar e do momento que vivem (Valentine, 2011).

Na figura 1 identificam-se as principais diferenças das funcionalidades ao nível do género. Num primeiro nível, verificam-se distribuições de género praticamente equitativas quanto ao gosto de comentar publicações (*post*) (F:70,1%; M:69,5%) e em apoiar/aderir a causas (F:41,9%; M:42,4%). Todavia, num segundo nível de importância, denota-se que os homens dão mais valor a criar/aderir a grupos (47,5%), e em procurar e fazer/sugerir amigos (43,2%), ao passo que as mulheres têm maior interesse em criar álbuns fotográficos (48,7%) e em divulgar eventos (43,6%).

Logo, os dados evidenciam diferenças de género: um pendor masculino quanto a atividades digitais relacionadas com uma vida pública e à dimensão *bridging* do capital social, com, tendencialmente, uma maior utilização de funcionalidades relativas à expansão dos laços sociais, enquanto as mulheres focam-se mais no entretenimento, com a partilha de fotografias e a divulgação de eventos.

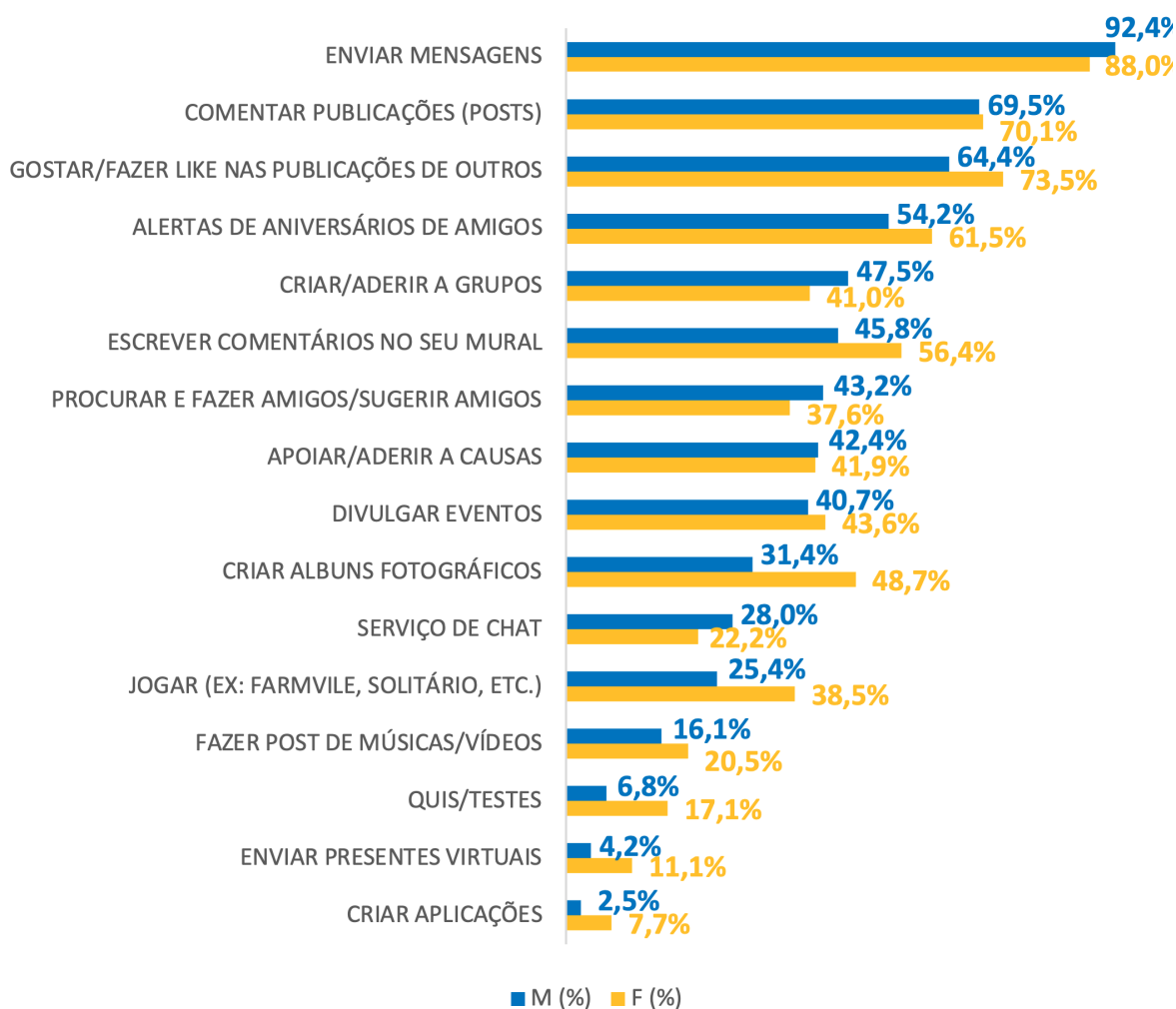


Figura 1 - Funcionalidades utilizadas pelos seniores inquiridos nas redes sociais *online* criado segundo a variável género (n=235)

Fundamentando estes resultados, a análise categorial das entrevistas aos utilizadores seniores do *Facebook* foi definida com base na abordagem desenvolvida por Cardoso (2011, pp. 222-224). O autor defende que as redes sociais *online* cumprem cinco funcionalidades: a Gestão de Laços Sociais, que possibilita um incremento de socialização; o Entretenimento e Lazer, através da ocupação do tempo; a Expressão Identitária, revelada no que publica; e a Intervenção Social, em que as RSO são apropriadas como espaços de ativismo e de apoio a causas ou opiniões. Com base nos dados recolhidos e observados, identificou-se, adicionalmente, uma nova funcionalidade que se juntou às categorias em análise, a Informação. Os entrevistados afirmaram sentir que as redes sociais *online* lhes permitiam ter acesso ao conhecimento que procuram, sendo que alguns reforçaram que a transformação digital lhes veio proporcionar o acesso a um mundo de novas informações e aprendizagens de forma rápida e fácil.

A análise categorial demonstrou que consoante a disponibilidade e o interesse de cada indivíduo, o *online* e o *offline* são uma conciliação entre o que publicam e as possibilidades conferidas pela utilização da rede (Quadro 1).

Quadro 1 - Seniores utilizadores da rede *Facebook*: Funcionalidades e partilhas no *Facebook* pelos entrevistados (n=30)

Funcionalidades e partilhas utilizadas no <i>Facebook</i>			
Funcionalidades	Frequência	Percentagem	Percentagem (válida)
Gestão de Laços Sociais	29	96,67	96,67
Incremento de Socialização	25	83,33	83,33
Informação	23	76,67	76,67
Expressão Identitária	20	66,67	66,67
Entretenimento e Lazer	12	40,00	40,00
Intervenção Social	8	26,67	26,67
DOCUMENTOS com código(s)	30	100,00	100,00
DOCUMENTOS sem código(s)	0	0,00	-
DOCUMENTOS ANALISADOS	30	100,00	-

Partilha	Frequência	Percentagem	Percentagem (válida)
Fotos	15	50,00	68,18
<i>Post</i>	9	30,00	40,91
Notícias	8	26,67	36,36
Trabalhos que realiza	4	13,33	18,18
Frases	4	13,33	18,18
Vídeos	2	6,67	9,09
Causas sociais	1	3,33	4,55
Utiliza <i>chat</i>	1	3,33	4,55
DOCUMENTOS com código(s)	22	73,33	100,00
DOCUMENTOS sem código(s)	8	26,67	-
DOCUMENTOS ANALISADOS	30	100,00	-

Assim, com base nos graus de relevância expostos pelos entrevistados, delineamos as funcionalidades em cinco níveis. A “Gestão de Laços Sociais” (96,67%) e o “Incremento de Socialização” (83,33%) encontram-se num primeiro nível e associados à socialização, permite manterem-se próximos dos outros, estarem informados sobre a vida dos que estão distantes e comunicarem de forma fácil e permanente com os mais chegados. Neste sentido, os resultados vão de encontro às pesquisas de outros autores que assinalam que conhecer novas pessoas com os mesmos interesses e comunicar com quem está longe, são algumas das vantagens percebidas e que geram contactos posteriores (Ellison et al., 2010; Steinfield et al., 2012). Para isso, e segundo os dados qualitativos, os entrevistados recorrem às mensagens, utilizam *chats*, acompanham as publicações, veem *posts*, fazem comentários, enviam os parabéns, procuram amigos dos amigos, tentam encontrar familiares e amigos do passado e contactam com a família que está distante.

A um segundo nível encontra-se a “Informação” (76,7%) cuja real importância encontra-se ligada ao interesse pelo conhecimento e pela procura da veracidade dos factos. Em consonância, segundo Sum et al. (2008), a informação destaca-se como fator evidenciado pelos indivíduos para a utilização da *internet*. Os seniores entrevistados evocaram que a troca de conhecimentos com outras pessoas sobre a atualidade e os seus interesses lhes permitia estar mais informados. Todavia, partilharam ainda que, muitas vezes, não se sentem seguros face à veracidade do que é publicado nas RSO.

Como nos relataram os entrevistados, o *Facebook* permite a expressão de estados de espírito, mostrar imagens e vídeos dos momentos da vida, apresentar e dar uma opinião, e, ainda, divulgar atividades como a pintura, a poesia e a escrita. No fundo, é possível fazer emergir a apresentação do seu “eu” nas RSO e aí mostrar a sua presença ao mundo. A “Expressão Identitária” é indicada por dois terços (66,67%) dos entrevistados e constitui um terceiro nível de relevância.

O uso do *Facebook* como forma de “Entretenimento e Lazer” foi ainda indicado por 40% dos respondentes. Esta função remete para um quarto nível das prioridades dos inquiridos, que consideraram o tempo despendido a ver as publicações dos outros como uma forma de se entreterem, descontraírem e distraírem nos momentos mais solitários. Outros estudos evidenciam igualmente que a procura de informação e o visionamento de publicações e fotos são encarados como formas de entretenimento e ocupação do tempo (Ellison et al., 2007; Osuna et al., 2016).

Sobre o consumidor sénior, Solomon (2002) defende que o altruísmo é um dos valores expressos. Similarmente, o nosso estudo reflete a “Intervenção Social” (26,67%) que se encontra no quinto e último nível, pois os entrevistados mencionaram que apenas o fazem através da partilha de publicações e comentários, essencialmente, sobre os maus-tratos de animais, porque a ajuda real é feita *offline* e junto de associações ou entidades de apoio social que conhecem.

Esta relevância das funcionalidades foi estruturada com base na análise qualitativa dos discursos assumidos pelos entrevistados, contudo, nenhuma subsiste independente das outras.

2. As motivações dos seniores para o uso das redes sociais *online*

Através da estrutura das redes de que os indivíduos fazem parte e se inter-relacionam desenvolveu-se uma análise ligada aos usos relacionais e às interações ocorridas nestas redes associadas às suas motivações.

A teoria dos usos e gratificações tenta compreender os usos e as razões ou gratificações que são percebidos pelos indivíduos aquando da seleção e uso dos media. Contudo, como referido anteriormente, foi opção nesta investigação o foco na abordagem das motivações expressas por Vosner et al. (2016) que, com base nos estudos das redes sociais *online* no segmento sénior, se centra nos sentimentos de prazer, na interação com outras pessoas, na redução da solidão, e como uma forma de fornecer e receber apoio social, diminuindo a ansiedade. Considerou-se, ainda, o modelo motivacional proposto por Vroman et al. (2015), centrado nos três níveis motivacionais no uso das redes sociais *online* por parte dos seniores: 1º nível - relações pessoais; 2º nível - utilidade do uso; e no 3º nível - comunidades *online*.

Observando os dados relativos aos motivos que levaram os inquiridos a criarem o seu perfil nas redes sociais *online*, destacaram-se como principais as motivações relacionais e comunicativas. A relevância da dimensão relacional é expressa ao afirmarem que a sua adesão à rede social *online* mais utilizada se deveu a: poder manter o contacto com pessoas que estão longe (69,8%), encontrar e manter o contacto com pessoas que já não veem há muito tempo (61,3%) e fortalecer os laços sociais que já existem *offline* (58,3%). O comunicar surge quando evocaram a possibilidade de usarem estas redes para se poderem exprimir através da partilha de pensamentos, comentários, vídeos e fotos (57,4%).

Parte dos inquiridos mencionaram um desejo de inclusão social por via das RSO uma vez que a sua adesão acompanha a perceção de que a maioria das pessoas que conhecem estão nesses sites (47,2%) e o desejo de conhecerem novas pessoas (34,5%). Estas suas principais motivações vão de encontro ao modelo de Vroman et al. (2015), no qual o primeiro nível dos fatores motivacionais de acesso às redes sociais *online* se relaciona com as conexões pessoais.

Quanto à interpretação dos motivos por género (Figura 2), os dados não mostram grandes discrepâncias. No entanto, as mulheres deram tendencialmente maior valor a encontrar e manter o contacto com indivíduos que já não veem há muito tempo (57,6%) e com as pessoas que estão longe (53,7%), enquanto os homens demonstraram tendencialmente maior interesse em conhecer novas pessoas (54,3%) e fortalecer laços pré-existentes *offline* (52,6%). Também se verificou uma percentagem mais elevada de homens, do que mulheres, que indicaram como razão para a adesão nas RSO, a perceção de que a maioria das pessoas que conhecem estão nessas redes (52,3%).

Considera-se, assim, que as mulheres dão maior relevância à manutenção dos laços fortes e os homens valorizam mais os laços fracos. Portanto, as dimensões *bonding* (laços fortes) e *bridging* (laços

fracos) do capital social, referenciadas por Ellison et al. (2009, 2011), apelam de modo diferenciado a homens e mulheres, pois a dimensão *bonding* aparece mais associada ao género feminino e a dimensão *bridging* ao género masculino.

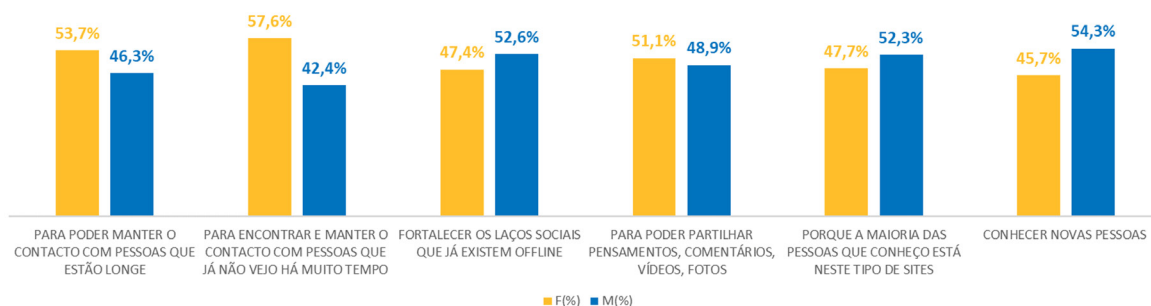


Figura 2 - Motivos que levaram os seniores inquiridos à adesão da rede social *online* mais utilizada com a variável género (n=235)

Com base nas experiências vividas e contadas na primeira pessoa, as pessoas entrevistadas mostraram como o contexto social e as suas histórias de vida se relacionam com o uso do *Facebook*. Na abordagem aos motivos pelos quais os seniores integram o *Facebook* evidenciaram-se três categorias de motivação que, de alguma forma, se encontram interligadas: Relacionamento, Comunicação e Entretenimento (Quadro 2).

Quadro 2 - Seniores entrevistados e utilizadores da rede *Facebook*: Histórias de vida e suas motivações (n=30)

História de vida relacionada com o <i>Facebook</i>			
MOTIVAÇÃO	Frequência	Percentagem	Percentagem (válida)
Relacionamento			
Relacionar com familiares e amigos que estão longe	19	63,33	79,17
Porque os amigos estão nestas redes	12	40,00	50,00
Encontrar pessoas e voltarem a relacionar-se	9	30,00	37,50
DOCUMENTOS com código(s)	24	80,00	100,00
DOCUMENTOS sem código(s)	6	20,00	-
DOCUMENTOS ANALISADOS	30	100,00	-
Comunicar			
Para poder partilhar pensamentos, comentários	7	23,33	70,00
Conhecer e comunicar com novas pessoas	6	20,00	60,00
Motivos profissionais	1	3,33	10,00
DOCUMENTOS com código(s)	10	33,33	100,00
DOCUMENTOS sem código(s)	20	66,67	-
DOCUMENTOS ANALISADOS	30	100,00	-
Entretenimento			
Ver o que os outros publicam	23	76,67	92,00
Para passar o tempo	14	46,67	56,00
Para descontraír	4	13,33	16,00
DOCUMENTOS com código(s)	25	83,33	100,00
DOCUMENTOS sem código(s)	5	16,67	-
DOCUMENTOS ANALISADOS	30	100,00	-

O entretenimento (83,33%) foi associado à motivação de seguir o que os outros publicam (76,67%), a uma forma de passar o tempo (46,67%) e de descontração (13,33%). Com grau de importância semelhante, a procura de relacionamento (80%), foi evocada quando se aludiu à possibilidade de interagir com familiares e amigos distantes (63,33%), à percepção de que os amigos também estão nas RSO (40%) e à possibilidade de encontrar pessoas e reatar contactos (30%). O comunicar (33,33%) manifestou-se pela vontade de partilhar pensamentos e comentários (23,33%) e o interesse em conhecer e comunicar com novas pessoas (20%).

Assim, argumenta-se neste estudo, que são três as principais motivações que levam os seniores a fazer parte da rede *Facebook*: Entretenimento, Relacionamento e Comunicação. E, pondera-se que estes resultados vão de encontro às motivações de uso de Vosner et al. (2016): o entretenimento ligado aos “sentimentos de prazer”, como forma de ocupação do tempo disponível no seu dia a dia; o relacionamento associado à interação com outras pessoas, reduzindo a solidão, criando sentimentos de proximidade e de manutenção dos laços; e Comunicar como uma forma de fornecer e receber apoio social, reduzindo a ansiedade.

No que se refere ao modelo motivacional de Vroman et al. (2015), as opções de primeiro e segundo níveis não são coincidentes com o nosso estudo. Os autores colocam as relações pessoais num primeiro nível, porém, os nossos dados evidenciam-nas como segunda prioridade. No segundo nível de prioridade Vroman et al. (2015) colocam os motivos ligados à utilidade de uso, que nos nossos resultados associamos ao entretenimento e que aparece como a principal motivação de uso das RSO pelos seniores. Todavia, no terceiro nível os resultados encontram-se alinhados, o comunicar da nossa abordagem está relacionado com as comunidades *online* propostas pelos autores supracitados. Pondera-se que esta discrepância de resultados pode estar associada ao facto de não termos uma amostra representativa, ou pelas questões culturais que se diferenciam entre países e regiões, tal como defendem Vosner et al. (2016).

O estudo qualitativo permitiu reforçar os dados obtidos no inquérito *online* e uma melhor interpretação dos mesmos. As histórias de vida, das quais fazem parte acontecimentos como os movimentos migratórios dos próprios e/ou dos ascendentes, permitiram contextualizar as motivações para o uso do *Facebook*. Alguns seniores revelaram que se encontravam afastados dos filhos e netos, por terem partido em trabalho para o estrangeiro ou por viverem em outras regiões do País. Outros foram emigrantes e regressaram a Portugal na aposentação deixando distantes familiares e amigos. Também, por viuvez gera-se a necessidade de reorganização da vida para diminuir o isolamento. Destaque-se, ainda, aqueles que estando afastados da família, os amigos são o seu verdadeiro apoio. O *Facebook* é, portanto, utilizado para preencher os momentos de solidade dos seniores. Tendo em consideração as suas motivações, interesses e necessidades, agora que a vida lhes proporciona mais tempo disponível, usam estas redes para se entreterem, relacionarem e comunicar.

3. O impacto positivo das redes sociais *online* na autoestima e na solidão dos seniores portugueses

Um dos principais fatores de risco dos seniores é a solidão, que contribui também para a diminuição da sua autoestima (Freitas, 2011; Newall & Menec, 2017; Teixeira, 2010). Segundo o estudo de Vosner et al. (2016), a pesquisa e a procura de informação nas redes sociais *online* por parte dos indivíduos mais velhos reduz a solidão e, conseqüentemente, proporciona-lhes maior autoestima, constituindo uma das principais motivações dos seniores para o seu uso.

O nosso estudo revelou que a grande maioria dos seniores portugueses inquiridos considerou que as relações pessoais e de sociabilidade são de enorme relevância e classificou de importante (39%) e muito importante (38%) o papel que os amigos têm no seu modo de viver, e de muito importante (81%) o papel que a família representa na sua vida. Quando se observou a estrutura de contactos que fazem

parte das suas redes, na base dos seus relacionamentos *online* estão a família e os amigos, e as redes sociais *online* permitem socializar e relacionar com estes, comunicando e partilhando as suas opiniões e vivências.

Sobre o impacto que as redes sociais *online* têm nas suas relações de sociabilidade, a maioria dos respondentes expressou que não lhes trouxeram grandes alterações, aferindo apenas que lhes fez aumentar os níveis de aprendizagem (68,1%). Porém, um pequeno universo da amostra reconheceu que lhes fez aumentar: o contacto com pessoas com os mesmos interesses (43%); as atividades com os seus amigos (32,8%); as atividades com os seus familiares (21,3%); a sensação de autoestima (19,6%); e as conversas com as pessoas com quem vive (13,2%). Ademais, referiram que o uso das redes sociais *online* contribuiu para diminuir a sensação de estar: isolado do resto das pessoas (27,2%); deprimido(a) (17,4%); e desesperado(a) (14%).

Os impactos positivos da utilização das redes sociais *online* mais reconhecidos pelos seniores são: o sentirem-se mais próximos dos seus amigos (58,8%), o terem mais conhecimentos quanto aos seus gostos (62,1%), o poderem promover as opiniões e atividades por si desenvolvidas (68,5%), e o estarem mais presentes em eventos sociais e culturais (53,6%). Em menor medida, consideraram, também, que se sentem mais próximos de pessoas com quem partilham interesses e opiniões (52,7%), participam ou intervêm mais em causas políticas e sociais (44,7%), e, fazem parte de grupos de indivíduos com interesses e ideias semelhantes aos seus (45,9%).

Com base nos resultados, é possível compreender melhor a forma as redes sociais *online* ajudam a colmatar a solidão dos seniores, tornando-os mais integrados socialmente, como defende Alcobia (2012). Segundo Cabral et al. (2013), a falta de interação da população sénior leva a que não participem nem desenvolvam atividades que gostam, levando à solidão, e podendo até criar danos na autoestima. Ao nível dos estudos da *internet*, outros autores defendem que esta proporciona um sentimento de inclusão, aumenta a autoestima e diminui a solidão (Cotten et al., 2012; Ferreira, 2013; Hampton & Wellman, 2003; Neves et al., 2017; Shaw & Gant, 2002). Os dados apurados neste estudo invocam que o foco dos seniores está em manterem o seu tempo ocupado, informando-se e estando a par do que se passa na vida das suas conexões, e isso leva-os à sua inclusão na sociedade e no mundo que os rodeia.

O *Facebook* é uma rede que contribui para a diminuição do isolamento social e promove a socialização (Jung et al., 2017; Lin et al., 2016; Páscoa & Gil, 2012; Valentine, 2011), e as redes sociais *online* aumentam a qualidade de vida superando a solidão (Marcelino et al., 2016). Sem deixar de reconhecer os potenciais riscos que estão associados à utilização dos *sites* de redes sociais em termos de proteção dos dados, privacidade e segurança (Vanderhoven, Schellens e Valcke, 2014), defendemos que o uso e as atividades desenvolvidas nas redes sociais *online* proporcionam sentimentos de inclusão social junto da população mais velha e que, naturalmente, lhes promove a diminuição da solidão e contribui para o aumento da autoestima.

Os seniores portugueses e o *Facebook*

A análise qualitativa realizada com base nas entrevistas semiestruturadas junto dos seniores com perfil criado na rede mais utilizada, o *Facebook*, patenteou que havia uma domesticação assumida desta rede. O *Facebook* era já parte integrante da vida destes seniores. E, ao aprofundar o estudo, identificou-se que a diminuição do sentimento de solidão (80%) era o ponto mais forte deste uso, sendo que, essa rede social *online* servia, ainda, para estarem informados sobre: os familiares e amigos (40%); os seus respetivos hobbies e interesses (26,67%); e a atualidade (23,33%). O *Facebook* foi, igualmente, considerado pelos entrevistados, como uma forma de passar o tempo (23,33%); conhecer novas pessoas (20%); e estar mais próximo dos seus familiares e amigos (20%).

Independentemente do grau de literacia digital de cada indivíduo, as principais motivações que levaram os seniores a ter perfil criado no *Facebook* estavam associadas, tal como foi evidenciado nos resultados obtidos do estudo quantitativo, às necessidades relacionais, de entretenimento e comunicação.

Os entrevistados enunciaram que o *Facebook* fomentava, segundo os seus interesses, as suas relações sociais através de uma participação ativa e social e, por isso, esta rede estava integrada no seu dia a dia, tinha transformado as suas vidas, trazia-lhes momentos de maior tranquilidade e satisfação, transportando-os para um maior bem-estar.

Assim, defendemos que o uso das redes sociais *online* pelos seniores é, em geral, benéfico e que estas plataformas são uma forma de “Aproximar, comunicar e apoiar”. Através das RSO estes seniores sentem-se mais próximos das pessoas com quem querem estar; comunicam com o mundo ao seu redor e do qual querem fazer parte e sentem-se apoiados e com capacidade de apoiar, independentemente da distância, nunca ficando ausentes ou alheios ao que se passa. Ficou, similarmente, evidente nesta investigação, que estamos perante perfis de utilizadores de RSO distintos, ficando demonstrada a heterogeneidade do segmento sénior, independentemente dos fatores sociodemográficos.

Numa análise que associa as principais motivações e as funcionalidades mais utilizadas, torna-se evidente a heterogeneidade no segmento com mais de 65 anos, sendo que uns dão maior relevância aos relacionamentos e outros ao entretenimento, à comunicação ou à obtenção de informação. Mas, realça-se que quer as motivações, como as funcionalidades não existem separadas umas das outras.

Tal-qualmente, os seniores deste estudo consideraram que as redes sociais *online* são um contributo positivo para as suas vidas, pelas diferentes funcionalidades que permitem, desde a informação (76,67%), evidenciada na análise discursiva, até às assinaladas por Cardoso (2011) e que foram consideradas como categorias de análise: a gestão de laços sociais (96,67%); o incremento de socialização (83,33%); a expressão identitária (66,67%); o entretenimento e lazer (40%); e a intervenção social (26,67%).

Corroborar-se, assim, que esta perceção das necessidades, motivações e funcionalidades tornam manifesta a sua pertinência para o desenvolvimento de programas de inclusão digital, trazendo os seniores para o mundo *online* com uma maior envolvimento e inclusão social.

Conclusões

As redes sociais *online* proporcionam aos seniores novas formas de se entreterem, relacionarem, comunicarem e informarem. Leva-os a estar incluídos socialmente e a sentirem que fazem parte do seu meio social, político e económico, o que contribui para a sua sensação de bem-estar físico, psicológico e social. Podemos ainda considerar que as RSO são um forte contributo para o aumento do capital social nas pessoas com mais de 65 anos.

A nossa abordagem conclui que a qualidade de vida dos seniores inquiridos pode beneficiar com o uso das redes sociais *online*, ao nível do entretenimento, dos relacionamentos, no acesso à informação e na comunicação. Pelo que, ficou evidente que as redes sociais *online* contribuem para uma maior inclusão social dos seniores, diminuem a solidão e aumentam a autoestima, tendo assim, relevância na inclusão dos seniores numa sociedade liderada pelo progresso tecnológico (Cardoso, 2014; Castells, 2011, 2014; Coelho, 2019; Páscoa & Gil, 2012).

Este estudo tornou patente que a vida tecnológica dos seniores está a alterar-se. Embora, ainda para uma minoria. Contudo, para a larga maioria dos internautas seniores, o *Facebook* já entrou nas suas vidas, e tal como outras redes, são parte integrante das suas rotinas, sendo que cada pessoa e grupo as adapta conforme os seus valores e práticas (Silverstone & Haddon, 1996). O uso das RSO foi sendo naturalizado para quem já tinha experiência com a *internet* através da vida profissional, para outros, a integração foi feita com o forte apoio do círculo íntimo - família (filhos e netos) e amigos - ou de atividades formativas em informática, independentemente, da idade, género, escolaridade ou estado civil.

Estes utilizadores seniores de redes sociais *online* reconhecem os benefícios relativos a uma maior interação social e ao fortalecimento das suas conexões, como também foi evidenciado nos estudos de outros autores (Coelho, 2019; Ellison et al., 2007; Gibson et al., 2010; Jung et al., 2017; Lin et al., 2016; Páscoa, 2017; Quan-Haase et al., 2017; Quan-Haase et al., 2018; Gil & Páscoa, 2018; Rebelo, 2013; Teng & Joo, 2017; Vilte et al., 2013). Neste sentido, e segundo os seniores que fizeram parte desta investigação, as redes sociais *online* servem para entreter, relacionar e comunicar.

Considera-se como contributo desta investigação o conhecimento aprofundado sobre a relação dos seniores com o *Facebook*, no qual podemos afirmar que, de modo geral, esta rede contribui para que os seniores se sintam próximos dos seus entes queridos (familiares e amigos) e de com quem querem estar (pessoas do seu passado que voltaram a reencontrar), permite-lhes comunicar com o mundo, inserem-se de forma mais preenchida no seio da sua rede de relações, e sentem que podem apoiar ou são apoiados mesmo à distância e de forma mediada, como referem Jung et al. (2017).

Em termos motivacionais, identificámos que o uso das redes sociais online aparece associada a esta trilogia de palavras: “aproximar, comunicar e apoiar”.

Aproximar é estar próximo, acompanhar os passos da vida dos familiares e amigos, sentir o pulso das publicações próprias e dos outros e considerar-se parte de grupos íntimos e/ou de afinidade, estando presentes “*online*” e vivendo todos os momentos. E isso transmite tranquilidade aos utilizadores seniores das RSO.

Comunicar, porque estas redes permitem a manutenção do contacto regular com quem está distante, o encontro de pessoas que fizeram parte do passado dos seniores inquiridos e cujas circunstâncias de vida os fez separar e perder o contacto. É igualmente de relevar o papel da perceção da presença dos amigos nestas redes, o que constitui, por si só, um estímulo para aderir a essas plataformas digitais e os acompanhar por essa via.

Apoiar associa-se a conversar sempre que queiram, à procura de alguém disponível e com quem possam falar. Se, por um lado, o *Facebook* permite passar o tempo, por outro, dota os seniores da oportunidade de conhecer novas pessoas. É ainda um meio onde podem exprimir sentimentos ou estados de alma e partilhar as suas preocupações e emoções a qualquer hora ou momento da vida.

Durante esta investigação tivemos presente o contexto social e desenvolvimentos recentes: por um lado, o impacto do contexto pandémico e, por outro, a crescente adoção das TIC pelos seniores, ainda que minoritária e deficitária nessa faixa etária face aos indicadores de outros países europeus (Martinho & Lapa, 2022). Para além da não representatividade nacional do estudo no segmento com mais de 65 anos, não podemos deixar de referir também como limitação a exclusão na nossa pesquisa de um grande número de indivíduos que poderiam, segundo outras abordagens, ser analisados para uma maior compreensão sobre a infoexclusão.

Em sequência, apontamos linhas de investigação para estudos futuros, nomeadamente, o impacto da pandemia no desenvolvimento da vida digital dos seniores e nas suas dinâmicas de inclusão/exclusão; o aprofundamento da compreensão dos fatores relacionados com a infoexclusão dos seniores portugueses das redes sociais *online*, em extensão, com amostras representativas, e em intensidade, com pesquisas de cariz observacional e etnográfico sensíveis aos contextos de vida concretos; entender a inter-relação entre as características e particularidades de cada *site* de redes sociais e os interesses e as necessidades dos seniores, uma vez que o uso de outras redes já começa, na atualidade, a ter expressão junto deste segmento; e analisar como a inter-relação entre a aprendizagem ao longo da vida e a utilização destas redes pode permitir uma melhor compreensão sobre o impacto destas plataformas digitais na inclusão social dos seniores.

Atendendo a que, no contexto atual, são várias as iniciativas para a inclusão digital dos seniores em Portugal, quer por entidades oficiais, quer por instituições e organizações como as Universidades Seniores, seria fundamental incentivar a parceria e a inter-relação entre estas e os estudos académicos desenvolvidos, com o intuito de melhorar a implementação e a avaliação dos programas em curso e

conduzir à criação de novas iniciativas. Uma vez as políticas governativas pretendem um Portugal mais digital, também aqui defendemos que a sociedade em rede se traduz numa nova realidade para os seniores quando estes se encontram incluídos digitalmente.

Referências Bibliográficas

- Alcobia, L. M. S. (2012). *Políticas Locais para o Envelhecimento Activo: Um estudo no concelho da Sertã* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/4507>
- Amaral, I. & Sousa, H. (janeiro, 2009). Ambientes sociais em rede. Em conferência “X Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais”. Universidade do Minho, Braga. DOI:10.13140/2.1.3078.4320
- Amaral, I. (2016). *Redes sociais na Internet: sociabilidades Emergentes*. Universidade da Beira Interior. LabCom. Disponível em: <http://labcom.ubi.pt/livro/286>
- Anderson, M., & Perrin, A. (2017). Tech adoption climbs among older adults. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/Internet/2017/05/17/technology-useamong-seniors/>
- Boyd, D. (2010). Social Network Sites as Networked Publics: Affordances, Dynamics, and Implications. In *Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites* (ed. Zizi Papacharissi), (pp. 39-58). Disponível em: <http://www.danah.org/papers/2010/SNSasNetworkedPublics.pdf>
- Brandtzaeg, P. B. & Heim, J. (2007). Initial context, user and social requirements for the Citizen Media applications: Participation and motivations in off- and online communities. *Citizen Media Project*. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/247927823_User_Loyalty_and_Online_Communities_Why_Members_of_Online_Communities_are_not_Faithful
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. Fourth edition. Oxford University Press.
- Cabral, M. V. (coord.), Ferreira, P. M. (inv. principal), Silva, P. A., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal. Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/24456>
- Campos, W., Martinez, A., Sanchez, W., Estrada, H., Castro-Sánchez, N.A. & Mujica, D. (2016). A Systematic Review of Proposals for the Social Integration of Elderly People Using Ambient Intelligence and Social Networking Sites. *Cognitive Computation*, 8, 529–542. <https://doi.org/10.1007/s12559-016-9382-z>
- Cardoso, G. (2011). Mudança social em rede. Em Centro Ruth Cardoso (org.), *Políticas Sociais: Ideias e Práticas* (pp. 219-258). São Paulo: Editora Moderna Ltda.
- Cardoso, G. (2014). *A Cidade e as Redes*. FFMS - Opinião XXI, Academia.edu
- Castells, M. (2011). A Network Theory of Power. *International Journal of Communication* 5, 773-787. Disponível em: <file:///C:/Users/Celia.000/Downloads/1136-4530-1-PB.pdf>
- Castells, M. (2014). *A Internet e a Sociedade em Rede*. Discurso proferido como lição inaugural do doutoramento sobre a sociedade da informação na Universidade Aberta da Catalunha. Espanha. Disponível em: <https://blogacritica.blogspot.com/2014/12/manuel-castells-internet-e-sociedad-rede.html>
- Ciboh, R. (2017). An exploratory study of Older Adults’ social media use and social capital in Nigéria. *Athens Journal of Mass Media and Communications*,3(2), 149-166. DOI: 10.30958/ajmmc.3.2.4
- Coelho, J. & Duarte, C. (2015, setembro 14-18). Socially Networked or Isolated? Differentiating Older Adults and the Role of Tablets and Television [Conference paper]. *Human-computer interaction – INTERACT 2015: 15th IFIP TC 13 International Conference*. Bamberg, Germany. DOI:10.1007/978-3-319-22701-6_10
- Coelho, A. R. (2019). *Seniores 2.0: inclusão digital na sociedade em rede* [Tese de doutoramento, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório ISCTE-IUL. <http://hdl.handle.net/10071/19753>

- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S., Hale & T. M. (2012). *Internet Use and Depression among Older Adults*. *Computers in Human Behaviour*, 28, 496-499. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2011.10.021>
- Daniel, F., Antunes, A. & Amaral, I. (2015). Representações sociais da velhice. *Análise Psicológica*, 3 (XXXIII), 291-301. doi: 10.14417/ap.972
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168. Disponível em: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1111%2Fj.1083-6101.2007.00367.x>
- Ellison, N. B., Lampe, C. & Steinfield, C. (2009). Social Network Sites and Society: Current Trends and Future Possibilities. *The Potential for Technology-Enabled Connections*, 16 (1), 6-9. <https://doi.org/10.1145/1456202.1456204>
- Ellison, N., Lampe, C., Steinfield, C. & Vitak, J. (2010). With a little help from my friends: How social network sites affect social capital processes. Em Papacharissi, Z. (Ed.) *The Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites* (in press), (pp.124-145), Chapter 6. New York: Routledge. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284533346_With_a_little_help_from_my_friends_How_social_network_sites_affect_social_capital_processes
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13 (6), 873-892. Disponível em: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1177%2F1461444810385389>
- ERC (2015). *Públicos e Consumos de Média 2015*.
- Ferlander, S. (2003). *The Internet, Social Capital and Local Community* [Tese de Doutorado, University of Stirling]. <http://hdl.handle.net/1893/3187>
- Ferreira, S. A. (2013). *Tecnologias de Informação e Comunicação e o Cidadão Sénior* [Tese de Doutorado, Universidade de Aveiro]. RIA Repositório Institucional. <http://hdl.handle.net/10773/12336>
- Fields, J. (2019). We are leaving older adults out of the digital world. *Techcrunch*. Disponível em: <https://techcrunch.com/2019/05/05/we-are-leaving-older-adults-out-of-the-digital-world/>
- Freitas, P. C. B. (2011). *Solidão em Idosos - Percepção em Função da Rede Social* [Tese de Mestrado, Centro Regional de Braga, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Universidade Católica. <http://hdl.handle.net/10400.14/8364>
- Gibson, L., Moncur, W., Forbes, P., Arnott, J., Martin, C. & Bhachu, A. S. (2010, setembro). Designing Social Networking Sites for Older Adults [Conferência]. *BCS '10: Proceedings of the 24th BCS Interaction Specialist Group Conference*, 186–194. <https://dl.acm.org/doi/10.5555/2146303.2146331>
- Gil, H. & Páscoa, G. (2018). O bem-estar através das tecnologias digitais: um estudo em populações 50+. *INFAD Revista de Psicología*. ISSN 0214-9877. 1 (2), 33-42. Disponível em: <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.17060%2Fijo.daep.2018.n2.v1.1144>
- Haddon, L. (2011). Domestication analysis, objects of study, and the centrality of technologies in everyday life. *Canadian Journal of Communication*, 36 (2), 311-323. <https://doi.org/10.22230/cjc.2011v36n2a2322>
- Hampton, K. N. & Wellman, B. (2003). Neighboring in Netville: How the Internet Supports Community and Social Capital in a Wired Suburb. *City and Community* 2 (4), 277–311. <https://doi.org/10.1046/j.1535-6841.2003.00057.x>
- Helsper, E. (2012). A corresponding fields model for the links between social and digital exclusion. *Communication Theory*, 22 (4), 403-426. Disponível em: <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/45013>

- Jones, S. (1999). *Doing Internet Research - Critical Issues and Methods for Examining the Net*. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452231471>
- Júdice, A. M. C. (2011). *As novas tecnologias ao serviço do bem-estar do idoso. O papel do serviço social* [Dissertação de mestrado, ISCTE]. Repositório do ISCTE-IUL. <http://hdl.handle.net/10071/5155>
- Jung, E. H. & Sundar, S. S. (2016). Senior citizens on Facebook: How do they interact and why? *Computers in Human Behavior*, 61, 27-35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.080>
- Jung, E. H., Walden, J., Johnson, A. C. & Sundar, S. S. (2017). Social networking in the aging context: Why older adults use or avoid Facebook. *Telematics and Informatics*, 34(7), 1071-1080. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2017.04.015>
- Lin, X., Zhang, D. & Li, Y. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model. *Computers in Human Behavior*, 58, 421-430. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.017>
- Livingstone, S., Couvring, E. V., & Thumin, N. (2008). Converging traditions of research on media and information literacies: Disciplinary, critical, and methodological issues. J. Coiro, M. Knobel, C. Lankshear, & D. J. Leu (Eds.) *Handbook of research on new literacies* (pp. 103-132). Nova Iorque: Lawrence Erlbaum Associates
- Khosravi, P., Rezvani, A. & Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior* 63, 594-603. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.092>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Leung, L. & Lee, P. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. DOI: 10.1016/j.tele.2004.04.003
- Martinho, T & Lapa, T. (2022). Internet, práticas culturais online e distinção. In José Machado Pais, Pedro Magalhães, Miguel Lobo Antunes (Ed.), *Práticas Culturais dos Portugueses. Inquérito 2020*. (pp. 55-97). Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Mazzarella, W. (2004). Culture, globalization, mediation. *Annu. Rev. Anthropol.*, 33, 345-367. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.33.070203.143809>
- McQuail, D. (2003) *Teoria da comunicação de massas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Neves, B. B. (2013). *Social Capital and Internet Use: The Irrelevant, the Bad, and the Good*. *Sociology Compass* 7/8. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/soc4.12059/abstract>
- Neves, B. B. (2015). Does the Internet matter for strong ties? Bonding social capital, Internet use, and age-based inequality. *International Review of Sociology*, 25:3, 415-433. <https://doi.org/10.1080/03906701.2015.1050307>
- Neves, B. (2020). *A tecnologia tem vários benefícios, mas não é a resposta para todos os problemas*. Em entrevista ao Fronteiras XXI “O que ganhamos com o digital?”. https://fronteirasxxi.pt/digital_desigualdades-sociais/
- Neves, B. B., Franz, R., Judges, R., Beermann, C. & Baecker, R. (2017). Can Digital Technology Enhance Social Connectedness Among Older Adults? A Feasibility Study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 49-72. <https://doi.org/10.1177/0733464817741369>
- Newall, N. E. G. & Menec, V. H. (2017). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 1-15. <https://doi.org/10.1177/0265407517749045>
- OberCom (2013). *A Internet em Portugal – Sociedade em Rede 2013*.
- Osuna, J. B. & Gavira, S. A. (2016). Las personas mayores y las redes sociales. Un análisis de la situación actual. *Aula de Encuentro*, 18(1), 228-250. Disponível em: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/2878>

- Palmgreen, P., Wenner, L. A. & Rosengren, K. E. (1985). Uses and gratifications research: the past ten years. Em K. E. Rosengren, L. A. Wenner & P. Palmgreen (ed.), *Media Gratifications Research. Current Perspectives* (pp. 11-37). SAGE Publication
- Páscoa, G. (2017). *Fatores Socioculturais na Formação ao Longo da Vida: Um estudo sobre a aprendizagem das Tecnologias da Informação e da Comunicação em Populações 50+* [Tese de Doutoramento, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13214>
- Páscoa, G. & Gil, H. (2012, junho 1-2). *Redes Sociais como complemento de Aprendizagem ao longo da vida: As Universidades Seniores e a web 2.0* [Conferência]. Conferencia Ibérica em Inovação na Educação com TIC. Bragança. Livro de Atas. ISBN 978-972-745-130-2. (pp. 96-108). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.11/1309>
- Pervushin, N. (2015). Internet as a new space for life: phenomenological view. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.940>
- Pettenati, M. C. & Ranieri, M. (2006, outubro 1-2). *Informal learning theories and tools to support knowledge management in distributed CoPs*. Proceedings of the EC-TEL06 Workshops, Crete, Greece. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/220265701InformalLearning_Theoriesand_Tools_to_Support_Knowledge_Management_in_Distributed_CoPs
- Putman, R. (2000). *Bowling Alone: the collapse and revival of american community*. Simon & Schuster, Inc. EUA
- Quan-Haase, A., Mo, G. Y. & Wellman, B. (2017). Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. *Information, Communication & Society*, 20(7), 967–983. <http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305428>
- Quan-Haase, A., Wang, H., Wellman, B., & Zhang, R., (2018). Weaving family connections on and offline: The turn to networked individualism. Em B. B. Neves & Cláudia Casimiro (Eds.), *Connecting families? Information & communication technologies in a life course perspective*. Bristol: Policy Press. DOI: 10.1332/policypress/9781447339946.001.0001
- Rebelo, A. C. B. C. (2013). *Seniores em rede: motivações para o uso da Internet e do Facebook pelos mais velhos* [Dissertação de Mestrado, ISCTE-IUL]. Repositório do ISCTE. <http://hdl.handle.net/10071/6600>
- Santos, M. C. (2002). *Trabalho Experimental no Ensino das Ciências*. Lisboa: Ministério da Educação, Instituto de Inovação Educacional.
- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2):157-71. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Silva, C. A., Fialho, J. & Saragoça, J. (2013). Análise de redes sociais e Sociologia da acção. Pressupostos teórico-metodológicos. *Revista da sociedade Angolana de Sociologia*, (11), 91-106. ISSN 1646-9860. <http://hdl.handle.net/10174/10039>. Disponível em: <https://journals.openedition.org/ras/361#toctoln4>
- Silverstone, R. & Haddon, L. (1996). Design and the domestication of information and communication technologies: technical change and everyday life. Em R. Silverstone & R. Mansell (eds), *Communication by Design*. Oxford: Oxford University Press, pp. 44–74. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/35437856.pdf>
- Solomon, M. R. (2002). *O comportamento do consumidor: comprando possuindo e sendo*. Tradução de Lene Belon Ribeiro. 5ª Edição. Porto Alegre: Bookman
- Statista. (2020). *Most popular social networks worldwide as of January 2020, ranked by number of active users (in millions)*. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

- Steinfeld, N. E., Lampe, C. & Vitak, J. (2012). Online Social Network Sites and the Concept of Social Capital. Em F. L. Lee, L. Leung, J.S. Qiu & D. Chu (eds), *Frontiers in New Media Research*, New York: Routledge, pp. 115-131. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/275097667Online_Social_Network_Sites_and_the_Concept_of_Social_Capital
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01437.x>
- Teixeira, L. M. F. (2010). *Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: Um Estudo Avaliativo Exploratório e Implementação-Piloto de um Programa de Intervenção* [Tese de Mestrado, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/5134>
- Teng, C. E. & Joo, T. M. (2017). Analyzing the Usage of Social Media: A Study on Elderly in Malaysia. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(3), 737 - 743. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1130321>
- Turkle, S. (2010). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. p.3-15, Basic Books, A Member of the Perseus Books Group, NY
- Valentine, A. B. A. (2011). *Uses and Gratifications os Facebook Members 35 years and Older* [Tese de Mestrado, University of North Texas]. Repositório UNT Digital Library. Disponível em: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.4187&rep=rep1&type=pdf>
- Vanderhoven, E., Schellens, T., & Valcke, M. (2014). Educational packages about the risks on social network sites: state of the art. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112, 603-612. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.1207
- Vilte, D., Saldaño, V., Martín, A., Gaetán, G. (2013). *Evaluación del Uso de Redes Sociales en la Tercera Edad*. Conference Paper. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/259219920>
- Vosner, H. B., Kokol, B., Samo, P. & Kreci, M. J. (2016). Attitudes of active older Internet users towards online social Networking. *Computers in Human Behavior*, 55, 230-241. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.014>
- 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, 156–166. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.018>
- Wasserman, C., Grande, T. P. F., Machado, L. & Behar, R. P. A (2012). Redes Sociais: Um Novo Mundo para os Idosos. *Revista Renote - Novas Tecnologias na Educação*, 10(1). <https://doi.org/10.22456/1679-1916.30863>
- Wellman, B. & Frank, K. (2000). Network capital in a multi-level world: Getting support from personal communities. Em N. Lin, K. Cook, & R. Burt (Eds.), *Social capital: Theory and research* (pp. 233-273). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter. Disponível em: <http://www.chass.utoronto.ca/~wellman>
- Wu, Y.H, Damnée, S., Kerhervé, H., Ware, C., & Rigaud, A.S. (2015). Bridging the digital divide in older adults: a study from an initiative to inform older adults about new technologies. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 193-201. <https://doi.org/10.2147/CIA.S72399>