



Instituto Politécnico
de Castelo Branco



**1º CONGRESSO INTERNACIONAL COMUNIDADES
ENVELHECIDAS DESAFIOS PARA O DESENVOLVIMENTO**

**1st INTERNATIONAL CONGRESS IN AGEING
COMMUNITIES AND DEVELOPMENT CHALLENGES**

**14th - 16th November 2019 | Escola Superior Agrária | Instituto
Politécnico Castelo Branco**

Livro de Resumos

Abstract Book

**1º CONGRESSO INTERNACIONAL COMUNIDADES ENVELHECIDAS DESAFIOS PARA O
DESENVOLVIMENTO**

**1ST INTERNATIONAL CONGRESS IN AGEING COMMUNITIES
AND DEVELOPMENT CHALLENGES**

14th - 16th November 2019

LIVRO DE RESUMOS ABSTRACT BOOK

Editor: Instituto Politécnico de Castelo Branco

ISBNs: 978-989-8196-94-1

Título: 1º CONGRESSO INTERNACIONAL COMUNIDADES ENVELHECIDAS
DESAFIOS PARA O DESENVOLVIMENTO | 1ST INTERNATIONAL CONGRESS
AGEING COMMUNITIES DEVELOPMENT CHALLENGES

Autor: UID Comunidades Envelhecidas Funcionais – Age.Comm do IPCB



Instituto Politécnico
de Castelo Branco



6. TECNOLOGIAS DIGITAIS & IDOSOS: CONTRIBUTOS DA INVESTIGAÇÃO PARA UM MAIS ADEQUADO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Maria Raquel Patrício^{1,2}, Henrique Gil²

¹. Centro de Investigação em Educação Básica, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; ². Age.Comm, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

ABSTRACT

Introdução: As tecnologias digitais têm vindo a tornar-se omnipresentes nas mais variadas valências e atividades. Neste contexto, têm evoluído soluções associadas aos conceitos de realidade virtual, realidade aumentada e Internet das Coisas. Contudo, são as aplicações digitais ou Apps que se têm revelado mais acessíveis e polivalentes. No entanto, as redes sociais digitais continuam a ser muito populares dado que permitem, no essencial, promover espaços de diálogo onde se fomentam as relações interpessoais e se combate o isolamento. A literatura tem apresentado dados acerca das potencialidades das tecnologias digitais na promoção de condições e de melhorias com impacto positivo no processo de envelhecimento. Para o efeito, esta comunicação pretende mostrar os resultados de investigações realizadas com idosos com 50+ anos, que frequentam a Universidade Sénior Albicastrense onde se têm utilizado as tecnologias digitais em vários domínios, tais como: cognitivo, motor e socio-afetivo.

Materiais e métodos: As investigações foram de carácter qualitativo no âmbito de um estudo exploratório. Uma das investigações realizadas foi a utilização do Facebook e que envolveu 80 participantes através da aplicação de inquéritos por questionário e observação não participante, para a obtenção de notas de campo nas sessões experimentais, com o objetivo de se averiguar o impacto ao nível do isolamento e relações interpessoais. Uma outra investigação envolveu 18 idosos, num total de 12 sessões práticas, onde se utilizaram as Apps Neuronation e Peak, tendo em vista a promoção de estímulos e treino cognitivo.

Resultados: Os resultados destas investigações indiciam possibilidades dos idosos que utilizam as tecnologias digitais poderem ter um melhor e mais adequado envelhecimento ativo, uma vez que foi possível verificar-se um incremento nas relações interpessoais e diminuição do isolamento através do Facebook.

Discussão: Também ficou demonstrado que a utilização de Apps pode constituir uma boa opção para a estimulação e o treino cognitivo, contribuindo para a prevenção de potenciais demências.

Keywords: Tecnologias digitais; Idosos; Envelhecimento ativo.