

LETRAMENTO DIGITAL EM FOCO: USO DO INSTAGRAM COMO FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO ACADÊMICA E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

MARIA VIANNA TERENZI¹; GUILHERME BRUM BUCK²; MATEUS SCHMECKEL MOTA³; MARIA EDUARDA BRUM BARBOZA DA SILVA⁴; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁵; GIOVANA DUZZO GAMARO⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – mariavterenzi@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas - buck7706@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - mateusmota.ufpel@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas - brummariaeduarda@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas - adriscavalli@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas - giovana.gamaro@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

A Universidade Aberta para Idosos (UNAPI), vinculada à Universidade Federal de Pelotas (UFPel), tem como objetivo promover a inclusão social, digital, educacional e cultural de pessoas idosas, por meio de ações formativas e extensionistas. A UNAPI se consolida como um espaço de aprendizagem contínua e de fortalecimento do envelhecimento ativo, valorizando o protagonismo da pessoa idosa e o diálogo intergeracional (CAVALLI et al., 2017).

Com o avanço das tecnologias digitais e o manuseio cotidiano das redes sociais, ter conhecimento das ferramentas que facilitam o acesso de forma segura, autônoma e com independência se tornou necessário para os idosos. No entanto, o processo de inclusão digital dessa população nem sempre ocorre de forma natural, devido às barreiras relacionadas à usabilidade, linguagem e ao desconhecimento das ferramentas. (BANHATO et al., 2007). O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003), em seu Artigo 21, assegura o acesso à educação, incluindo o estímulo à aprendizagem da computação e demais avanços tecnológicos como forma de promover a integração e a participação ativa do idoso na sociedade. A inclusão digital é, portanto, um direito e um caminho essencial para garantir o envelhecimento ativo. Além disso, essa aprendizagem é fundamental para estimular a comunicação e a socialização dos idosos.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD (IBGE - Pnad Contínua 2016-2024), o uso da internet entre pessoas com 60 anos ou mais cresceu de 44,8% em 2019 para 69,4% em 2024, enquanto a posse de celular alcançou 78,1% neste grupo. Esses dados evidenciam tanto a crescente adesão dos idosos à tecnologia quanto a necessidade de iniciativas que garantam o uso qualificado e autônomo dessas ferramentas, especialmente em plataformas de grande alcance, como o Instagram.

O presente trabalho consiste em um relato de experiência extensionista da elaboração e aplicação de uma oficina sobre o uso do Instagram, desenvolvida para os participantes da UNAPI. A partir do levantamento de informações valiosas através de um questionário formulado pelos pesquisadores sobre hábitos de uso, barreiras encontradas e caminhos para tornar a comunicação digital mais

acessível e eficaz entre os idosos, este trabalho tenta elucidar o que foi trabalhado na oficina.

2. METODOLOGIA

Este estudo teve caráter descritivo transversal (PEREIRA, M. G., 2018). A ideia da atividade surgiu a partir da vivência como bolsista responsável pela produção de conteúdo para o perfil institucional da UNAPI no Instagram. Observando a necessidade de compreender se os conteúdos publicados estavam, de fato, alcançando o público idoso, foi proposta uma oficina com o intuito de verificar como os idosos lidavam com a plataforma e, ao mesmo tempo, entender a relação dos idosos com a rede social do Instagram. A amostra foi composta pelos idosos matriculados na Oficina “Instagram para Idosos - Conectando-se no mundo digital”. * A Oficina foi oferecida através da divulgação nos meios de comunicação da Rede RBS TV, Instagram da UNAPI UFPel e Portal da Universidade Federal de Pelotas (UFPel/RS). Ao total compareceram à Oficina 49 idosos, sendo destes 1 homem e 48 mulheres. A Oficina foi realizada nas dependências da UFPel/RS com duração de 120 minutos. Na parte inicial da Oficina foi entregue um questionário com perguntas sobre o uso das redes sociais, tais como: “Você já tem conta no Instagram?”, “Qual é a frequência de uso?”; “Quais dificuldades você já teve ou tem para usar o Instagram?”. E solicitado que os idosos respondessem o mesmo. Após foi iniciada a conversa com os idosos tentando solucionar dúvidas sobre as ferramentas do aplicativo Instagram, ensinando com o auxílio de slides em como realizar publicações no seu próprio aparelho celular, acessar mensagens e como interagir com as postagens de outros usuários. Ao final foi entregue outro documento procurando entender o que os idosos aprenderam ao longo da Oficina, e o que ainda restava de dúvidas com o intuito de ser preparada uma nova Oficina para esclarecer estes pontos ainda não elucidados.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Do total de 49 idosos, responderam aos dois instrumentos 31 idosos. Tivemos uma perda amostral de 18 idosos justificada, principalmente, pelo não comparecimento na segunda etapa da oficina. O público foi majoritariamente composto por mulheres, o que reflete o perfil predominante dos frequentadores da UNAPI.

No diagnóstico inicial, surgiram barreiras comuns de letramento digital na velhice, principalmente ligadas à falta de confiança e ao medo de errar. À pergunta “*Quais dificuldades você já teve ou tem ao usar o Instagram?*”, 19 participantes marcaram “*Medo de fazer algo errado*”, o item mais marcado nessa questão. Esse dado ajuda a distinguir um ponto importante: não se trata apenas de desconhecimento de “onde clicar”, mas de receio de causar danos na conta, no aparelho ou postar algo que não deveria. Em paralelo, embora muitos possuam conta no Instagram, relataram uso nulo ou muito raro, sugerindo que a existência de conta não equivale a uso funcional, um indício de contas criadas por terceiros ou de adesão formal porém sem conhecimento ou apropriação prática.

A percepção de conforto com o dispositivo também apareceu como limitador: à pergunta “*Você se sente confortável utilizando o celular para acessar*

redes sociais?”, 23 participantes marcaram “mais ou menos” ou “não”, reforçando que ações eficazes precisam incluir tanto tarefas no app quanto competências básicas de navegação no celular (memória de senhas, reconhecimento de ícones, fluxo de voltar/avançar, noções de segurança).

Após a oficina, os indicadores apontaram ganhos de confiança e intenção de uso. À pergunta “Agora você se sente *mais confiante para usar o Instagram?*”, 27/31 responderam “sim” ou “um pouco”. E à pergunta “Você *pretende usar o Instagram com mais frequência depois da oficina?*”, 26/31 marcaram “sim” ou “talvez”. Esses resultados sugerem que vivências práticas, guiadas e contextualizadas reduzem o medo de errar e destravam o uso cotidiano. Vale notar ainda a demanda por continuidade: “*Gostaria de participar de outras oficinas de redes sociais ou celular?*” obteve 27/31 “sim”, confirmando a relevância de dar continuidade a esse tipo de iniciativa.

No plano comunitário e comunicacional, a oficina cumpre duas funções: (1) amplia a autonomia digital para que os idosos alcancem informações relevantes (editais, atividades e orientações) em um canal mais acessível que o portal institucional da UFPel, além de servir como espaço estratégico para destacar temas importantes relacionados ao envelhecimento humano e informar sobre a abertura de novas turmas, aulas e oficinas; e (2) fortalece os vínculos afetivos e a participação social dos idosos, já que o Instagram se torna um espaço para acompanhar familiares, amigos e conteúdos de interesse pessoal, ao mesmo tempo em que possibilita interagir e se sentir parte de uma comunidade. No plano formativo, a ação favorece a prática extensionista dos bolsistas: planejar, executar e avaliar uma intervenção comunicacional com base em dados de campo, estimulando reflexões sobre acessibilidade digital (clareza da linguagem, ritmo de ensino e estratégias de apoio individual) e também sobre temas complementares, como segurança digital, gestão de senhas e leitura de notificações e temas de apoio.

Em síntese, os achados reforçam que medo de errar e baixo conforto com o celular são os principais freios ao uso do Instagram; oficinas práticas com foco em tarefas significativas (curtir, comentar, compartilhar, enviar mensagem, publicar) aumentam a confiança e a intenção de uso, com potencial de ampliar o alcance das comunicações da UNAPI para além da comunidade acadêmica.

4. CONSIDERAÇÕES

A oficina “Instagram para Idosos - Conectando-se no mundo digital” alcançou o objetivo de aproximar os participantes do uso de redes sociais como ferramenta de informação, comunicação e integração social. A ação reafirma o papel da UNAPI como promotora de inclusão e como espaço de diálogo intergeracional, ao reconhecer que o acesso digital é um direito e um recurso essencial para o envelhecimento ativo. Ao mesmo tempo, fortalece a presença da universidade como parceira no cotidiano dos idosos, criando pontes entre saber acadêmico e necessidades reais da comunidade.

Para além do aprendizado imediato, a experiência revelou o valor da extensão como prática transformadora, capaz de gerar impacto social e, ao mesmo tempo, formativo. No contato direto com o público, os bolsistas tiveram a

oportunidade de desenvolver competências que ultrapassam o campo técnico, como a empatia, a comunicação clara e a adaptação pedagógica.

Por fim, a ação reforça que iniciativas de inclusão digital precisam ser contínuas e adaptadas às necessidades do público idoso. Assim, garantem não apenas o acesso à informação e aos serviços, mas também o fortalecimento do protagonismo dos idosos na sociedade conectada, ampliando as relações intergeracionais e consolidando a universidade como um espaço efetivamente inclusivo. O Instagram também se consolida como ferramenta estratégica para dar visibilidade a debates sobre envelhecimento humano e manter os idosos informados sobre novas turmas e oficinas, garantindo a permanência e a participação ativa nesse espaço formativo.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANHATO, E. F. C.; SILVA, K. C. A.; MAGALHÃES, N. C.; MOTA, M. E.; GUEDES, D.; SCORALICK, N. **Inclusão digital: ferramenta de promoção para envelhecimento cognitivo, social e emocional saudável.** *Psicol. hosp.* (São Paulo), v. 5, n. 2, p. 2-20, 2007. ISSN 2175-3547.

CAVALLI, Adriana Schüler ; NOGUEIRA, Ana Carolina ; GILL, Lorena A. ; LINDOSO, Zayanna C. L. . A formação permanente de idosos através da Universidade Aberta. In: Francisca F.Michelon, Ana da Rosa Bandeira. (Org.). **A Extensão Universitária nos 50 anos da Universidade Federal de Pelotas.** 1ed.Pelotas: Editora UFPel, 2020, v. 1, p. 117-126.

ESTATUTO DA PESSOA IDOSA. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Redação da Lei nº 14.423, de 2022. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 15 de julho de 2025.

IGBE. Em 2023, 88,0% das pessoas com 10 anos ou mais utilizaram Internet. Agência IBGE, Brasil, 16 de ago. 2024. Notícias. Acessado em 20 de jul. 2025. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41026-em-2023-87-2-das-pessoas-com-10-anos-ou-mais-utilizaram-internet>

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia: teoria e prática.** 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.