

Culinária Digital: resgatando memórias afetivas para estimular o desenvolvimento de competências digitais

Digital Cuisine: Reviving Emotional Memories to Foster the Development of Digital Skills

Lilian Dias Bernardo¹, Giovana Botelho Lobo Silva², Maria Clara de Moraes Giri³, Larissa Oliveira Strecht⁴, Rafaela Guilherme Ferreira⁵, Taiuani Marquine Raymundo⁶



Resumo: As atividades cotidianas contemporâneas são permeadas por tecnologias. Assim, desenvolver habilidades e competências digitais é um qualificador social para a longevidade. No entanto, pessoas idosas representam o grupo com maior desafio para a conectividade. Neste cenário, os projetos de inclusão digital são espaços potentes para promover o letramento digital, uma vez que consideram os fatores que balizam a infoinclusão, como as reações emocionais positivas. Assim, a culinária foi escolhida como um caminho para aprender sobre as tecnologias, pois é uma forma de resgatar memórias afetivas e, assim, facilita a aprendizagem. Objetivou-se descrever a percepção dos instrutores e aprendizes de duas oficinas de inclusão digital sobre o modo de desenvolvimento de competências digitais. Foi realizada uma pesquisa qualitativa com pessoas acima de 60 anos, participantes de oficinas de culinária digital. A coleta e análise de dados, respectivamente, foram feitas a partir de um diário de campo reflexivo e análise de conteúdo. A culinária como recurso auxiliou no desenvolvimento de competências digitais, sobretudo na percepção de utilidade e facilidade de uso da tecnologia. Os afetos positivos associaram-se à compreensão dos dispositivos móveis, ao suporte dos instrutores e do material didático utilizado e ao vínculo grupal estabelecido.

Palavras-chave: Idoso. Inclusão Digital. Culinária. Smartphone.

Abstract: Contemporary daily activities are permeated with technology. Therefore, developing digital skills and competencies is a social qualifier for longevity. However, older adults represent the group facing the greatest challenges in connectivity. In this scenario, digital inclusion projects serve as powerful spaces to promote digital literacy, considering factors that facilitate information inclusion, such as positive emotional reactions. Cooking was chosen as a pathway to learn about technologies because it helps evoke cherished memories, thereby facilitating learning. The objective was to describe the perceptions of instructors and learners from two digital inclusion workshops regarding the development of digital competencies. A qualitative study was conducted with participants over 60 years old who took part in digital cooking workshops. Data collection and analysis were respectively done through reflective field notes and content analysis. Cooking as a resource aided in the development of digital competencies, particularly in enhancing perceptions of technology's usefulness and ease of use. Positive emotions were associated with understanding mobile devices, the support from instructors and the educational materials used, and the established group bond.

Keywords: Aged. Digital Inclusion. Cooking. Smartphone.

Introdução

As atividades cotidianas contemporâneas, obrigatórias ou discricionárias, são, majoritariamente, mediadas por inovações tecnológicas (produtos ou serviços) que foram desenvolvidas para otimizar e facilitar as tarefas, bem como trazer conforto, segurança, bem-estar e promover a participação social (Huang *et al.*, 2023). Aprender a usar essas tecnologias é um direito garantido ao longo da vida e para todas as pessoas, além de possuir estreita relação com o envelhecimento saudável (Chiarelli e Batistoni, 2022; ONU, 2020). Assim, desenvolver habilidades e competências digitais é um qualificador social que facilita o acesso às informações, contribui para a aceitação das tecnologias e promove maior engajamento e participação nas atividades diárias (Chen; Chan, 2014).

No entanto, as pessoas idosas ainda representam o grupo com maior desafio para a conectividade, apresentando menor interesse ou falta de compreensão sobre a utilidade dos dispositivos, com dificuldades consideráveis para se inserir no mundo digital, aceitar as tecnologias e incorporá-las aos seus cotidianos (CETIC, 2022; Páscoa; Gil, 2019). Para superar tais desafios, os projetos de inclusão digital se constituem como espaços potentes para promover o letramento digital, dando subsídios para assimilar a funcionalidade e para usufruir destes recursos tecnológicos, favorecendo a vida pessoal e coletiva dos indivíduos (Alvarenga; Yassuda; Cachioni, 2019).

No processo de ensino e aprendizagem para as novas tecnologias, é preciso considerar os fatores que balizam a infoinclusão. Estudos indicam que a percepção de utilidade e de facilidade de uso, a idade, o gênero, a capacidade cognitiva, as experiências prévias com tecnologias, as reações emocionais e as metodologias de ensino adotadas são condições facilitadoras para o letramento digital (Ramos, 2019; Doll; Bernardo, 2022).

Em destaque, as reações emocionais positivas têm sido estudadas como elementos centrais para promover a aquisição de novos conhecimentos. A produção de afetos positivos aproxima o aprendiz do instrutor, fortalece a confiança entre os interlocutores, promove um clima de relações benéficas e reduz o medo e a crença daqueles que acreditam não ter idade ou capacidade para a aprendizagem (Alvaro *et al.*, 2022).

Ao considerar este fator, unir atividades que exploram a memória afetiva para conduzir a aprendizagem das novas tecnologias parece ser uma estratégia que contribui com o processo formativo das competências digitais (Tyng *et al.*, 2017). Nesse sentido, a culinária foi escolhida como o recurso complementar para a abordagem educativa proposta por um projeto de letramento digital.

A culinária sempre esteve presente na vida das pessoas e remete às histórias vivenciadas. Por meio da culinária é que

se: recorda dos alimentos que experimentou em alguma fase da vida – passada ou atual – e se esta experiência foi agradável ou não; lembra do modo de preparo das refeições que aprendeu ou que ensinou aos familiares e amigos; revive histórias que estavam associadas àquelas refeições, relembando de quem fazia, quem estava presente na hora da alimentação e as conversas relacionadas àquele momento; rememora como era (ou ainda é) o espaço físico (normalmente na cozinha) em que eram preparados os alimentos, bem como os utensílios e objetos utilizados (Leite, 2022).

Há alimentos diferenciados que são consumidos em maior quantidade em certas regiões do Brasil, como o açaí, por exemplo, que remete ao Norte do país ou a feijoada tão presente no Rio de Janeiro. Há alimentos que são consumidos em todo o território brasileiro, como o arroz e feijão e, ainda, existem aqueles que são nomeados de diferentes formas, a depender da região: batata baroa ou mandioquinha amarela, assim como o aipim, a mandioca ou a macaxeira. Nesse sentido, a culinária remete à cultura de um grupo, de uma família ou a hábitos pessoais e, assim, representa parte da identidade de um povo (Altoé; Azevedo, 2020).

Ao considerar o potencial do recurso culinário na produção de afetos positivos e na construção de uma ambiência favorável à aprendizagem, este artigo teve o objetivo de descrever a percepção dos instrutores e aprendizes sobre o modo de desenvolvimento de competências digitais ao utilizar os dispositivos móveis.

Materiais e métodos

Foi realizada uma pesquisa qualitativa, com pessoas acima de 60 anos interessadas em um programa de inclusão digital. O recrutamento dos participantes foi feito por meio da divulgação de cartazes no entorno da instituição de ensino superior do município do Rio de Janeiro e nas redes sociais do projeto.

Como critérios de seleção, foram incluídas as pessoas idosas que possuíam *Smartphones* e se consideravam com dificuldades para utilizá-los, bem como tinham interesse pela culinária. Como critérios de exclusão, não participaram as pessoas acima de 60 anos que possuíam deficiência auditiva e/ou visual que não eram corrigidas com o uso de produtos assistivos, pois precisariam de auxílio de um cuidador/familiar durante os encontros no projeto de inclusão digital e, por isso, não seria possível identificar, de forma individual, o desenvolvimento de competências digitais, assim como aqueles que possuíam celulares analógicos ou não eram interessados pela culinária.

Os participantes frequentaram a Oficina de Culinária Digital, composta por 12 encontros, uma vez por semana e com duração de 90 minutos cada. Foram feitas duas oficinas no ano de 2023. Os encontros eram feitos em salas de aula com acesso à internet ou na cozinha experimental. Os

participantes foram agrupados em duplas, sob a responsabilidade de um instrutor. A cada semana, um dos participantes cozinhava o seu prato favorito, que era servido ao grupo posteriormente. Na produção do alimento e na degustação, usavam os dispositivos móveis para registrar os momentos. Todas as funções trabalhadas pelo *Smartphone* estavam associadas à culinária escolhida (exemplo: usar o bloco de notas para anotar os passos das receitas e usar alarmes para controlar o tempo do alimento no forno). Ao servir o alimento, a pessoa idosa tinha a oportunidade de contar a sua história afetiva com o prato escolhido, narrativa que era gravada e transcrita posteriormente.

Nos outros encontros, os participantes que não estavam na cozinha experimental, ficavam em sala aprendendo os conteúdos digitais para pesquisar e conhecer mais sobre a culinária. Assim, ao usar o dispositivo móvel, todas as funções do celular estavam associadas ao planejamento do prato culinário. Todos os participantes receberam um material didático instrucional com o passo a passo de cada função utilizada no dispositivo móvel, conteúdos para orientar o aprendiz e sanar dúvidas posteriores. Dessa forma, a culinária foi o recurso motivacional para o desenvolvimento de competências digitais e adesão e incorporação da tecnologia no cotidiano.

No que tange à coleta de dados, para compreender o perfil dos participantes, foi aplicado um questionário para caracterização da pessoa idosa, com informações sobre idade, gênero, situação conjugal, nível de escolaridade, renda familiar, uso de medicamentos e dados relacionados à experiência prévia com tecnologias. Ademais, após cada encontro, os instrutores preencheram um diário de campo reflexivo com as observações e percepções sobre as narrativas produzidas na cozinha experimental ou nas salas de aula, no que tange à história de vida associada à culinária, reações emocionais e as habilidades das pessoas idosas no aprendizado dos conteúdos tecnológicos abordados semanalmente. Nesse diário também eram inseridas frases dos participantes relacionadas ao letramento digital e seus fatores condicionantes.

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, incluindo índices de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão), bem como frequência para caracterizar a amostra. Por sua vez, as produções dos diários de campo reflexivo foram analisadas pela categorização temática dos conteúdos (Bardin, 2011).

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Rio de Janeiro, sob parecer nº 6.178.694. A participação foi voluntária e foi assinado um termo de consentimento livre e esclarecido. Para assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações, os participantes foram identificados a partir de suas iniciais.

Resultados e discussão

Participaram das Oficinas de Culinária Digital 18 pessoas

idosas, majoritariamente do sexo feminino, aposentadas, divorciadas e residindo com parentes, com mais de 8 anos de escolaridade e com renda média variando entre um a três salários-mínimos, conforme apresentado na Tabela 01.

Tabela 1 Caracterização da amostra	
Variável	Média (DP)
Idade	70,11 (3,82)
Uso de Medicamentos	3,28 (1,06)
Variável	n (%)
Sexo	
Feminino	17 (94,44)
Masculino	1 (5,56)
Escolaridade	
Até 8 anos de estudo	8 (44,44)
De 9 a 11 anos de estudo	5 (27,78)
12 anos ou mais de estudo	5 (27,78)
Ocupação atual	
Aposentado (a)	11 (61,11)
Trabalhando	7 (38,89)
Arranjo Familiar	
Sozinho	6 (33,33)
Com outras pessoas (filhos, cônjuge e/ou parentes)	12 (66,67)
Estado Civil	
Casado (a)	6 (33,33)
Divorciado (a)	8 (44,44)
Solteiro (a)	2 (11,11)
Viúvo (a)	2 (11,11)
Renda mensal	
Até um salário mínimo	0 (0,00)
De 1 a 3 salários mínimos	15 (83,32)
De 3 a 6 salários mínimos	1 (5,56)
Acima de 6 salários mínimos	1 (5,56)
Prefiro não informar	1 (5,56)
Experiência prévia com a tecnologia	
Sim	14 (77,78)
Não	4 (22,22)

Nota: DP = desvio padrão. Fonte: Autoria própria.

Nos encontros, os conteúdos digitais ensinados foram: gravação de vídeo, edição, fazer *upload* de vídeo da receita para o YouTube, fotografias, uso de alarme, busca de receitas da internet, consulta a preços nos aplicativos de supermercado, porcionamento das refeições para cálculo nutricional, montagem do livro de receitas pelo Canva (Figura 1), criação de *QR code*, uso de bloco de notas para a escrita do modo de preparo do prato culinário, uso de e-mail para digitar sobre a memória afetiva com a refeição e postagens dos encontros nas redes sociais.



Figura 1 | E-book de receitas produzidos pelos aprendizes idosos.

Nota: A imagem mostra as folhas produzidas pela participante da oficina de inclusão digital, onde inseriu o QR code para conduzir os interessados ao vídeo, armazenado no YouTube®, produzindo a receita do bolo de abacaxi detalhada no e-book. Fonte: Autoria própria, 2023.

Assim, a culinária como recurso complementar para a aprendizagem da tecnologia ampliou o desejo por aprender, despertando a curiosidade com os novos conteúdos, como aponta as falas dos instrutores ou mesmo dos próprios participantes:

Por abordar um conteúdo significativo sobre receitas [a aprendiz sempre comenta que ama a arte de fazer pães], a senhora V.L.M. tem conseguido usar com facilidade o bloco de notas. (Instrutora 02, estudante do 6º período de Terapia Ocupacional, ensinando a fazer as anotações da receita e da história afetiva do prato)

Ensinei a fazer *upload* do vídeo que ela fez no Youtube® e a criar um QR code desse vídeo, algo que ela também achou bem interessante e disse que iria usar essa função no futuro. (Instrutor 01, estudante do 8º período de Terapia Ocupacional, ensinando a inserção de vídeo no Canal do Youtube®)

Eu achei muito interessante o que vimos na última aula sobre o aplicativo de fazer compras. (Participante L.M.V., 70 anos, sobre o aplicativo de supermercados cariocas)

Além disso, um ambiente seguro de aprendizagem, oferecido pela estrutura das oficinas com suporte dos instrutores, apareceu como uma estratégia importante para manter a motivação em direção à obtenção de competências digitais, conforme verifica-se nos depoimentos a seguir:

Eu nunca utilizei esse tipo de aplicativo de edição, é tudo novo pra mim, mas eu quero aprender e a gente vai conseguir. (Participante E.G.C., 70 anos, sobre o aplicativo de edição Canva)

A Sra L.T.C. se ofereceu para ajudar a amiga [outra participante] e o fez dando dicas e mostrando como era o vídeo dela, para que R.N. pudesse se inspirar para fazer o seu próprio vídeo. (Instrutora 10, estudante do 5º período de Terapia Ocupacional, observando uma participante ensinar à outra sobre o vídeo com a receita)

O interesse em incorporar as tecnologias no dia a dia da vida dos indivíduos é proporcional à compreensão de como funcionam as tecnologias e como elas podem facilitar suas vidas. Estes são fatores pessoais que balizam a aceitação das tecnologias (Czaja; Weingast, 2020). Assim, a construção de um ambiente favorável à aprendizagem e aplicável às

pessoas de todas as idades, é uma forma de garantir o direito à aprendizagem ao longo da vida (Páscoa; Gil, 2019).

Nos encontros, a oportunidade de aprender também contribuiu para desenvolver a percepção de utilidade e facilidade de uso percebida, fatores cruciais para a aceitação das tecnologias, conforme exemplificado pelo depoimento de uma aprendiz:

Olha, que bacana! Que adianta de vida... Isso vai facilitar muito. (Participante S.G.L., 77 anos, sobre usar o recurso de transcrição do teclado para digitar)

Dessa forma, observa-se que o entusiasmo em perceber a utilidade dos dispositivos digitais móveis, tem a potencialidade de melhorar o senso de competência e a independência para o uso, aspectos facilitadores do desenvolvimento de competências digitais (Kebede *et al.*, 2022).

Na percepção dos instrutores, o afeto positivo sempre esteve presente durante o preparo da culinária, assim como a nostalgia gerava um clima harmonioso no grupo, durante a degustação. As reações emocionais positivas também estavam presentes durante os ensinamentos no uso das funcionalidades dos *Smartphones*:

Sra R.N. ficou toda contente conforme estava escrevendo no título do vídeo. (Instrutor 05, estudante do 8º período de Terapia Ocupacional, ensinando a colocar legenda no vídeo da culinária)

Ambas ficaram muito felizes em ter descoberto essa funcionalidade com a ajuda de seu monitor. (Instrutor 05, estudante do 8º período de Terapia Ocupacional, ensinando sobre digitalizar áudios)

Os afetos positivos são elementos essenciais para a aquisição de novos conhecimentos, pois impactam na autoconfiança e no senso de autoeficácia do aprendiz (Chen, 2014). Ademais, é interessante notar que os encontros possibilitaram que os participantes encontrassem utilidade para as funções que iam além da atividade proposta nas oficinas. Sendo assim, os instrutores observaram que os aprendizes se viam imersos em possibilidades do uso para outras atividades do seu cotidiano, gerando um novo olhar para execução de atividades já rotineiras, como exemplificado nas falas a seguir:

Sra L.T.C. se mostrou bastante empolgada, visto que no dia anterior havia se atrasado para um compromisso por não ter lembrado e também sobre como isso poderia ajudar na organização de suas viagens. (Instrutora 04, estudante do 6º período de Terapia Ocupacional, ensinando sobre o uso do calendário e lembretes)

Ela se mostrou muito entusiasmada com a possibilidade de poder anotar suas ideias de artesanato e outras coisas, podendo também organizar tudo em categorias. (Instrutora 03, estudante do 8º período de Terapia Ocupacional, ensinando sobre bloco de notas)

Hoje eu tenho uma festa cigana, fiz minha fantasia e tudo [...]. Agora que eu sei tirar foto, vou registrar tudo. (Participante R.N., 76 anos, sobre usar a câmera e seus recursos fotográficos)

Quando vou ao supermercado, eu anoto o que preciso comprar em uma folhinha, agora posso anotar tudo no *Google Keep*, é mais prático (Participante E.G.C., 70 anos, sobre usar o bloco de notas)

Generalizar o aprendizado para outras atividades do cotidiano e verificar que a pessoa idosa pode usufruir dos dispositivos tecnológicos de maneira crítica e com segurança são resultados que ratificam a importância da inclusão digital para a participação social (Gil, 2020). Os discursos aqui apresentados corroboram com os estudos de engajamento digital ao afirmar que, desenvolver a capacidade para utilizar os meios digitais é uma forma de expandir o repertório de atividades das pessoas idosas (Páscoa; Gil, 2019).

Para complementar, ressalta-se que, na atualidade, as pessoas idosas estão envolvidas em inúmeras atividades e desejam permanecer independentes e engajados nestas. Para tanto, é preciso reduzir o nível de infoexclusão. Neste panorama, as ações para aumentar a conectividade e possibilitar a inclusão digital são qualificadores sociais da longevidade (Huang; Oteng, 2023).

No entanto, as limitações do estudo são bastante claras e decorrem da estratégia metodológica adotada. O grupo de participantes representa um quantitativo pequeno, assim, os resultados não podem ser generalizados para a população idosa que se encontra infoexcluída. As análises dos dados foram feitas com base em um diário de campo reflexivo em que pode ter ocorrido viés de memória, uma vez que nem todos os instrutores escreviam seus relatos imediatamente após o encontro com os aprendizes. Ademais, não foram usadas métricas para comparar as habilidades digitais antes e após a intervenção.

Conclusão

A culinária apresentou-se como um recurso útil para despertar a motivação das pessoas idosas para o aprendizado dos dispositivos móveis digitais. Mesmo sem ter conhecimento de muitas funções do *Smartphone*, o suporte dos instrutores e do material didático instrucional, assim como o clima descontraído para preparar a refeição eram condições facilitadoras da aprendizagem e da percepção de utilidade e facilidade de uso das tecnologias. Ademais, ao compartilhar histórias de vida sobre o alimento preparado, os participantes tinham momentos de socialização e de vinculação com o grupo.

Agradecimentos

Agradecimentos ao CNPq, FAPERJ e IFRJ pelo incentivo à pesquisa.

Referências

ALTOÉ, Isabella; AZEVEDO, Elaine de. Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. **Revista Ingesta – Estudos Históricos das**

Drogas e da Alimentação, São Paulo, v.2, n.1, p. 251-273, set. 2020.

ALVARENGA, Glaucia Martins de Oliveira; YASSUDA, Mônica Sanches; CACHIONI, Meire. Inclusão digital com tablets entre idosos: metodologia e impacto cognitivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, São Paulo, v. 20, n.2, p. 384-401, jun 2019.

ALVARO, Sabrina Sabrina Souza de Oliveira *et al.* Navigating in virtual waves: barriers and facilitators for the digital inclusion of the older adults. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 11, n. 9, p. 1-11, jul 2022.

CETIC. **Centro Regional de Estudos para o desenvolvimento da Sociedade da Informação de 2022**. Disponível em: <https://www.cetic.br/>. Acesso em: 26 de junho de 2024.

CHEN, Ken; CHAN, Alan Hoi Shou. Gerontechnology acceptance by elderly Hong Kong Chinese: a senior technology acceptance model (STAM). **Ergonomics**, [S.l.], v. 57, n.5, p.635-652, mar 2014.

CHIARELLI, Tássia Monique; BATISTONI, Samila Sathler Tavares. Trajetória das Políticas Públicas Brasileiras para pessoas idosas frente a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). **Revista Kairós-Gerontologia**, [S.l.], v. 25, n. 1, p. 93–114, jul 2022.

Czaja Sara J., Weingast Sarah Z. The changing face of aging: Characteristics of older adult user groups. **Gerontechnology**, [S.l.], v. 19, n. 2, p. 115-124, 2020.

GIL, Henrique. A gerontechnologia num contexto de multivalências: reflexões para um envelhecimento mais infoincluído numa sociedade digital. In: CARIOCA, V. (Coord.). **Envelhecer em tempos de matrix – Metáforas, Reflexões e Práticas em Gerontechnologia**. Castelo Branco: RVJ-Editores, 2020. p. 70-92.

HUANG, G.; OTENG, S.A. Gerontechnology for better elderly care and life quality: a systematic literature review. **Revista Europeia do Envelhecimento**, [S.l.], v. 20, n. 27, p. 1-20, jun 2023.

Kebede AS, Ozolins LL, Holst H, Galvin K. Digital engagement of older adults: scoping review. **Journal of Medical Internet Research**, [S.l.], v. 24, n.12, p. 1-20, dez 2022.

LEITE, Ana Katharina. **Histórias e memórias através da culinária**: exercícios práticos de estimulação cognitiva para idosos. 1ª edição. Recife: REAB, 2022. 61 p.

ONU. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da->

[onu-declara-2021-2030-como-decada-do-envelhecimento-saudavel](#). Acesso em: 26 de junho de 2024.

PÁSCOA, Gina; GIL, Henrique. Envelhecimento e tecnologia: desafios do século XXI. In: **14th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)**. Coimbra, Portugal. 2019.

RAMOS, Anátalia Saraiva Martins; BRITO, Jéssica Vivianne da Cunha Silva de. Limitações dos modelos de aceitação da tecnologia: um ensaio sob uma perspectiva crítica. **Gestão.Org**, [S.l.] v. 17., n. 8, p. 210-220, 2019.

TYNG, Chai M *et al.* The influences of emotion on learning and memory. **Frontiers in psychology**, [S.l.], v. 8, s.n., p. 1-22, ago 2017.

Vínculo institucional, titulação e área de atuação

Lilian Dias Bernardo¹

 | <https://orcid.org/0000-0001-5234-4225>

Giovana Botelho Lobo Silva²

 | <https://orcid.org/0009-0007-0506-2402>

Maria Clara de Moraes Giri³

 | <https://orcid.org/0009-0003-3825-6167>

Larissa Oliveira Strecht⁴

 | <https://orcid.org/0009-0008-2373-7626>

Rafaela Guilherme Ferreira⁵

 | <https://orcid.org/0000-0002-0843-3965>

Taiuani Marquine Raymundo⁶

 | <https://orcid.org/0000-0002-8598-463X>

Correspondência*

A correspondência e os pedidos de materiais devem ser endereçados a lilian.bernardo@ifrj.edu.br.