

<b>Nota Editorial. ....</b>	<b>5</b>
<i>Pe. Agostinho Jardim Moreira</i>	
<b>Fundamentalismo, Complexidade e Inclusão. ....</b>	<b>9</b>
<i>David Rodrigues</i>	
<b>O sistema educativo português e as desigualdades no acesso ao ensino superior. ....</b>	<b>19</b>
<i>Hélder Ferraz e Tiago Neves</i>	
<b>Congruência entre: os professores que somos e os alunos que queremos. ....</b>	<b>31</b>
<i>Inês Ferreira</i>	
<b>O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas e o seu contributo para um envelhecimento activo, saudável e bem sucedido. ....</b>	<b>43</b>
<i>Luis Jacob</i>	
<b>Inclusão, Escola e Saúde. ....</b>	<b>55</b>
<i>Maria do Carmo Vale</i>	
<b>A importância da Inteligência Emocional em contexto escolar ..</b>	<b>65</b>
<i>Núria Mendoza</i>	
<b>A gramática da educação inclusiva: dos discursos às práticas ...</b>	<b>75</b>
<i>Paula Campos Pinto</i>	
<b>Educação inclusiva: o Coaching Educativo e a teoria das Inteligências Múltiplas como ferramentas para a inclusão . . . . .</b>	<b>89</b>
<i>Vanessa Agra</i>	

# O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas e o seu contributo para um envelhecimento activo, saudável e bem sucedido

Luis Jacob\*

## 1. Educação para adultos e ao longo da vida

Nelson Mandela, em 2003, disse uma frase que ficou para a história, “A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo”. Se quisermos transpor esta frase para o universo sénior podemos dizer que as Universidades Seniores (US) são a arma mais poderosa para valorizar todo o potencial dos seniores.

Sabemos que os países mais desenvolvidos são os que apostam continuamente na educação e formação ao longo da vida. Essa poderá ser uma das causas do menor desenvolvimento do nosso país. A participação da população adulta activa em programas de educação ou formação em Portugal não chega a 10%, enquanto nos países nórdicos ultrapassa os 25% (Eurobarómetro, 2013). Recordemos ainda que a taxa de analfabetismo em Portugal em 1960 era de 46.5% (4.128.000 pessoas sem nível de ensino, in Pordata) e que na Dinamarca ou Letónia era inferior a 4% no mesmo ano (UNESCO, 1995).

Em Portugal nunca se valorizou muito a formação de adultos e Silvestre indica “se consideramos que a educação e formação de adultos tem sido marginalizada, esta faixa etária (idosos) tem sido super-hiper-ultra-marginalizada” (2011, p. 117). Por exemplo, na Universidade de Lisboa, apenas 0,5% têm mais de 63 anos, Petró, 2012.

Se seguirmos a teoria do capital humano<sup>1</sup> vimos que o investimento na educação e na formação de competências é tão significativo para o crescimento económico quanto o investimento em máquinas e equipamentos.

Hoje a educação não é apenas fundamental na sua fase inicial mas deve acompanhar a pessoa ao longo da sua vida, quer a nível pessoal e/ou profissional. Em 1996, o relatório Delors assinalou a mudança do uso do termo “educação ao longo da vida” para “aprendizagem ao longo da vida” (ALV). Sendo esta “toda e qualquer actividade de aprendizagem, com um objectivo, empreendida numa base contínua e visando melhorar os conhecimentos, aptidões e competências.

\* Presidente executivo da RUTIS – Associação Rede da Universidade da Terceira Idade.

<sup>1</sup> A expressão “capital humano” foi originalmente utilizada pelo economista Adam Smith em 1776 e foi aprofundada em 1960 por Theodor Schulz e Gary Becker

Os seus principais objectivos são a promoção da cidadania e/ou o fomento da empregabilidade.” (Pires, 2002, p. 54).

Na ausência de um modelo de formação/educação específica para adultos, em 1968 Malcolm Knowles, elaborou um movimento teórico para ensinar este público, a que chamou andragogia, ou seja a ciência de educação de adultos.

Os primados da andragogia são considerar que a experiência é a principal fonte para a aprendizagem de adultos e que estes valorizam conhecimentos que sejam de fácil aplicação no dia-a-dia. E os seus princípios são:

1. Motivação: adultos estão mais motivados a aprender por valores internos: autoestima, qualidade de vida, desenvolvimento.
2. Necessidade de saber: adultos precisam saber por que precisam aprender e o que ganham com esse processo.
3. Autoconceito de aprendizagem: Os adultos são responsáveis pelas suas decisões e pela sua vida, portanto querem ser tratados pelos outros como pessoas responsáveis e capazes.
4. Importância das experiências: Para o adulto as suas vivências/experiências são a base da sua aprendizagem. As técnicas/actividades que aproveitam este conhecimento de serão mais eficazes.
5. Orientação para aprendizagem: o adulto aprende melhor quando os conceitos apresentados estão contextualizados para alguma aplicação e utilidade no seu dia-a-dia.

Algumas das falhas nos vários projectos de educação para adultos, estiveram relacionadas com a não utilização destes princípios. A avaliação dos adultos (que tem que incidir nos seus conhecimentos adquiridos ao longo da vida e não só nos conhecimentos retidos nas aulas); com a formação dos formadores/professores (que têm que ter metodologias adaptadas aos adultos e “cortar” com os hábitos dos professores do ensino normal) e com os curriculum dos cursos (que têm de ser mais práticos e activos do que teóricos).

Os Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas adoptados pela resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, de 16 de Dezembro de 1991, apresentam 5 princípios básicos relacionados com a educação e participação:

## O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas...

### a) Independência

3. Os idosos devem ter a possibilidade de participar na decisão que determina quando e a que ritmo tem lugar a retirada da vida activa.

4. Os idosos devem ter acesso a programas adequados de educação e formação.

### b) Participação

7. Os idosos devem permanecer integrados na sociedade, participar activamente na formulação e execução de políticas que afectem directamente o seu bem-estar e partilhar os seus conhecimentos e aptidões com as gerações mais jovens.

8. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar e desenvolver oportunidades para prestar serviços à comunidade e para trabalhar como voluntários em tarefas adequadas aos seus interesses e capacidades.

9. Os idosos devem ter a possibilidade de constituir movimentos ou associações de idosos.

### c) Assistência

### d) Realização pessoal

15. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar oportunidades com vista ao pleno desenvolvimento do seu potencial.

16. Os idosos devem ter acesso aos recursos educativos, culturais, espirituais e recreativos da sociedade.

### e) Dignidade

18. Os idosos devem ser tratados de forma justa, independentemente da sua idade, género, origem racial ou étnica, deficiência ou outra condição, e ser valorizados independentemente da sua contribuição económica.

## 2. Educação para seniores e idosos, as Universidades Seniores

Entretanto com o progressivo envelhecimento da população surgiu a necessidade de ir mais longe na educação de adultos e criar um modelo teórico e pedagógico específico para adultos mais velhos, em que a qualificação profissional já não é a vertente mais importante. Surgiram então os conceitos de gerontopedagogia, geragogia (em oposição à pedagogia, “peda” de crianças) ou da gerontologia educativa, conforme os autores. Para Osório “o propósito (da gerontologia educativa) é prevenir o declínio prematuro, facilitar o desenvolvimento de papéis

significativos para as pessoas seniores, fomentar o desenvolvimento psicológico de modo a prolongar a saúde e os anos produtivos e aumentar a qualidade de vida das pessoas seniores” (2005, p. 280). Entre a educação para adultos e a educação para idosos há diferenças relevantes tais como o objectivo, a motivação, a duração das aulas, a preparação destas e os métodos a utilizar.

A gerontopedagogia tem como objetivos a concepção e desenvolvimento de modelos e programas de animação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução dirigidos aos idosos, ou seja, a sua área de actuação são todas as actividades educativas em que participem idosos” (Jacob, 2012). Podemos ainda considerar dentro destes objectivos a necessidade e utilidade de uma educação para a reforma, ou de uma educação para a aposentação, como defendido por Simões (2006).

Podemos considerar que a educação e a formação são um grande aliado do envelhecimento activo e de uma velhice mais positiva e inclusiva. A UNESCO refere, em 1986, “a importância da promoção de actividades educativas e culturais para uma melhor assunção, por parte dos reformados e idosos, do seu próprio envelhecimento, para lhes assegurar melhores condições de existência e, ainda, para fazer com que as sociedades beneficiem da sua longa experiencia (p. 29).

É neste contexto que surgem as Universidades da Terceira Idade ou Seniores que são “respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente actividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos”, conforme a Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016 de 29/11/2016 que as define e que reconhece o valor destas:

“Os resultados da ação das academias «universidades seniores» são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.

Verifica-se igualmente que a frequência nestas estruturas tem impacto na alteração dos modos de vida, proporcionando benefícios a vários níveis: aumento dos conhecimentos, nomeadamente através do aumento da cultura geral e da perceção da melhoria contínua das capacidades de aprendizagem, assim como da promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática de exercício físico e de hábitos de alimentação equilibrada.

## O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas...

As mais-valias não se situam apenas na manutenção de atividades de índole intelectual e física e na aquisição do conhecimento em si mesmo, sendo também primordial a sociabilização e manutenção de contactos sociais que as universidades seniores propiciam.”

Existem em Dezembro de 2018 em Portugal, 335 Universidades Seniores registadas na RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), entidade que reúne e representa as US, que significam 47.500 alunos e 8.000 professores voluntários. Em 2007/2008 eram 102 e em 2016/2017 eram 289 segundo o relatório do Conselho Nacional de Educação, que pela primeira vez inclui dados sobre as Universidades Seniores (Estado da Educação 2017, página 227). A lista oficial de US pode ser consultada no site da RUTIS ou da CASES (Cooperativa António Sérgio para a Economia Social).

Esta rede recebeu, em 2017, o prémio nacional da associação Direito a Aprender pelo seu impacto “A RUTIS, pelo significativo número de membros que a compõem e, conseqüentemente, pelos milhares de adultos que envolve. Pela grande consistência e sustentabilidade da ação que desenvolve desde 2005, nomeadamente através da participação em redes e projetos nacionais e internacionais, merece este prémio.” In [www.direitodeaprender.com.pt](http://www.direitodeaprender.com.pt).

Existem dois principais modelos de universidades seniores no mundo. O modelo original, o francês, com início na Universidade de Toulouse em 1974 com sede nas universidades oficiais, com professores remunerados e estrutura de curso; o modelo inglês com sede em grupos informais, com aulas diversas e com professores voluntários. O modelo português assenta em organizações sem fins lucrativos, professores voluntários e modelo de ensino não formal.

O modelo das universidades seniores são hoje o programa de educação de adultos com mais sucesso no mundo inteiro, envolvendo milhões de pessoas nos cinco Continentes.

As Universidades Seniores proporcionam regularmente aulas, palestras, eventos e roteiros culturais, oficinas temáticas, tertúlias, sessões de divulgação e informação, rastreios, acções de voluntariado e solidariedade, espetáculos, jogos florais, concursos, seminários, jornadas intergeracionais e visitas a museus, teatros e monumentos a todos os seniores interessados, independentemente do seu nível académico, económico ou social.

Ao dar um “grupo” aos seniores, que vivem mais sós, as US proporcionam um porto de abrigo, uma nova rede social de suporte e um local onde podem esclarecer dúvidas a problemas que têm. As US, muitas vezes, despistam problemas que os seniores apresentam, desde os mais simples, aos mais graves, como violência doméstica, abusos, burlas, doenças ou depressões.

A grande maioria das universidades seniores portuguesas são criadas por associações já existentes ou criadas expressamente para o efeito. Ver tabela 1.

**Tabela 1.** Entidade gestora de US, em unidades

Associações	125
IPSS (Inclui SCM)	56
Clubes Rotários	10
Câmaras Municipais	55
Juntas de Freguesia	33
Cooperativas	7
Outros	3
Total	289

Fonte: RUTIS, 2017

A média de disciplinas por universidade é de 15, com uma média de 150 alunos por universidade. Em relação aos alunos, 67% são mulheres, de idade mediana entre os 60 e 75 anos de todos os níveis de habilitações e 78% estão reformados. No que concerne aos professores 29% tem menos de 30 anos, a maioria é licenciada, metade ainda trabalha e 85% sente-se muito feliz por ser professor voluntário nas nossas universidades (RUTIS, 2017).

De salientar que a maioria dos alunos, (RUTIS, 2014 e Jacob, 2018) tem ou teve aulas de informática, contribuindo decisivamente para combater a exclusão digital e promover o conhecimento. “Os resultados comprovam a satisfação geral da totalidade dos inquiridos (alunos das US) que são unânimes quanto ao contributo da formação em TIC na melhoria da sua qualidade de vida, principalmente no que diz respeito ao aspeto da comunicação”, (Varela, 2012).

O que leva os seniores a participarem nestes projectos?

## O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas...

A vontade de aprender, actualizar e partilhar os seus conhecimentos, manterem-se activos e participativos, a procura de novas formas de lazer intelectual, conviver e conhecer novas pessoas, combaterem o isolamento, criarem novos projectos de vida e entrarem em actividades lúdicas e culturais. Para além disso, o facto de ser aluno e andar numa Universidade Sénior dá “status” e auto-estima, oferece às pessoas idosas um sentimento renovado de importância e de finalidade, algo por que esperar, até mesmo a força para lutar contra uma doença e para conquistar novas esperanças.

Segundo Florindo (2009, p. 67), a principal justificação para voltar a estudar é a necessidade ou desejo de aprender e melhorar os seus conhecimentos (40%), seguida da vontade de manter a actividade (13%). 43% dos seniores responderam que depois de reformados gostariam de se dedicar a um passatempo e 75% concordam com a existência de oferta de formação para pessoas reformadas.” Jacob, 2012.

Como complemento, e não oposição, às Universidades Seniores surgiram os projectos universitários para seniores, programas de educação para seniores oriundos das universidades tradicionais. O primeiro a ser criado foi o Programa de Estudos Universitários para Seniores na Faculdade de Letras da Universidade do Porto em 2006/2007. Este movimento surge pela maior sensibilização por parte destas entidades para este tema, pela redução dos alunos jovens e o mercado sénior poder de certa forma compensar um pouco esta situação e por haver um número cada vez maior de seniores que querem um modelo de educação mais formal e exigente.

Os diferentes programas que têm surgido são muito heterogéneos nos seus objectivos, metodologias, custos e duração. Enquanto o funcionamento das US é muito semelhante nos projectos universitários para seniores a norma tem sido a diversificação.

Podemos considerar que estes projectos estão entre as US (ensino não-formal) e o programa Maiores de 23 (ensino formal) e que se destinam a seniores com um grau académico mais elevado. Conseguimos identificar 10 programas destes desenvolvidos nas universidades ou institutos politécnicos nacionais.

A população portuguesa maior de 50 anos, têm três caminhos se quiser continuar a estudar, o meio não-formal (as Universidades seniores), o meio formal (cursos EFA e Maiores de 23 anos) e o misto (os programas Universitários para seniores).

Para conhecimento, a 17 de Fevereiro de 2017 no Porto, foi criada a Rede Mundial de Projectos Educativos para maiores de 55 anos (RIPE55), ver <http://ripe.rutis.pt>.

### **3. Impacto na qualidade de vida dos seniores da frequência das US**

As US tem várias propósitos e actuam em diversas áreas:

- 1 – Social: As US proporcionam aos seus utilizadores uma maior rede de contactos sociais; contribuem para que os seniores tenham um motivo para “saírem de casa”, diminuem o sentido de isolamento e solidão e aumentam a auto-estima.
- 2 – Educacional: As US fornecem novos conhecimentos aos seus alunos; permitem que estes partilhem os seus com outras pessoas e noutros lugares; aumentam as competências pessoais dos seniores; contribuem definitivamente para a inclusão digital e elevam a sua iliteracia.
- 3 – Saúde: As US melhoram, de forma significativa, a saúde física e mental dos seus utilizadores; diminuem o consumo de medicamentos; promovem a actividade física; melhoram os conhecimentos globais de saúde e reduzem os índices de depressão e ansiedade.
- 4 – Cultural: As US aumentam o consumo de bens e serviços culturais dos Seniores; promovem e divulgam a criação artística e histórica; elevam os conhecimentos culturais e incentivam a utilização de espaços e serviços culturais.

Diversos estudos científicos e académicos demonstram estes efeitos e confirmam que frequentar uma universidade sénior aumenta a qualidade de vida dos seus frequentadores, melhora o seu estado geral de saúde, diminui os sentimentos de depressão e isolamento, diminui o consumo de medicamentos e aumenta a inserção social, ver Jacob (2009), Jesus (2010), Pocinho (2015) e Rebelo (2016).

Os resultados preliminares de um estudo feito em 2018 por Luís Jacob a mais de 1000 alunos seniores, no âmbito de um doutoramento na Universidade de Salamanca, permite reforçar estes dados.

## O papel das Universidades Seniores na Inclusão das Pessoas Idosas...

Ponto 1 – 87% dos inquiridos responderam que a sua saúde mental melhorou muito ou bastante.

Ponto 2 – 82% dos inquiridos responderam que a sua auto-estima melhorou muito ou bastante.

Ponto 3 – 24% dos inquiridos indicou que o seu consumo de medicamentos para a ansiedade ou para dormir, diminuiu depois de andar na universidade sénior.

Ponto 4 – 32,5% dos inquiridos respondeu que tinha poucos ou nenhuns conhecimentos de informática antes de entrar na US. Esta percentagem baixou para 5,7% após frequentar a US.

Ponto 5 – Na aplicação de uma escala geriatria da depressão, a percentagem de alunos seniores com depressão era de 5%. A média nacional de idosos com depressão leve ou grave é de 35%. Ou seja 7x menos.”

Resultados de outras teses indicam os mesmos efeitos na melhoria da qualidade de vida dos seniores.

- “Procurou-se compreender a relevância que as atividades pedagógicas e culturais oferecidas pelas US tem para a melhoria da qualidade de vida na voz dos seus alunos. Dos resultados obtidos salienta-se melhor qualidade de vida, aprendizagem de novas tecnologias e sentimento de bem-estar. Quanto ao convívio e interação estão diretamente relacionados com o bem-estar do idoso. No que se refere a qualidade de vida predominou manter-se ativo e a ocupação de tempos livres. Concluiu-se, assim que, de acordo com os resultados analisados neste estudo, as atividades desenvolvidas nas US promovem a melhoria da qualidade de vida dos idosos”, Almeida, Mendes et Castro, 2017.
- “Os resultados desta pesquisa permitiram aferir os benefícios da prática museológica no processo de educação e formação dos adultos seniores das US, o contributo dos Museus no sentido de promover a ALV e o envelhecimento ativo, a indispensabilidade da adoção da educação museológica, a necessidade do estabelecimento de parcerias US/Museus e a emergência de atores educativos e formativos como os mediadores de comunicação museológica sejam eles professores, alunos/seniores ou museólogos.”, Campos, 2017
- “De acordo com os dados recolhidos por questionário, verificou-se que, os motivos para a participação (nas US da R. A. da Madeira) foram: o convívio,

aquisição de conhecimentos, aprender mais, ocupação e por manter-se ativo. Como expectativa inicial, os alunos queriam aprender ou obter conhecimento e conviver. Relativamente às mudanças ocasionadas após a participação nas US, os alunos referiram aspetos sociais e de relação com os outros, aspetos do saber e aspetos de desenvolvimento pessoal. Os alunos que procuram as universidades seniores, revelaram interesse pela aprendizagem, educação e crescimento pessoal. Estes programas são uma ocupação, um projeto baseado nas necessidades, motivações, expectativas, características, contribuindo para um envelhecimento ativo.”, (Jardim da Silva, 2013).

- “Todo o trabalho desenvolvido nestas instituições (US de Évora) é prestado, é objetivo e inovador, estimado pela comunidade e por todos os que têm a oportunidade de frequentar estas Universidades Sénior em estudo. A importância destas instituições é indispensável para pessoas que querem ser ativas e criativas. Principalmente, quando algumas afirmam que, só agora, podem fazer coisas que não puderam fazer, enquanto mais jovens. (Geadas, 2014)
- “Os seniores (da US) procuram os cursos TIC essencialmente pela necessidade de aquisição e atualização de conhecimentos de informática, que consideram imprescindíveis no seu quotidiano. Os resultados comprovam a satisfação geral da totalidade dos inquiridos que são unânimes quanto ao contributo da formação em TIC na melhoria da sua qualidade de vida, principalmente no que diz respeito ao aspeto da comunicação”, Varela (2012).

## Conclusão

A educação ao longo da vida é uma realidade actualmente a que o público mais velho não pode alhear-se. As Universidades Seniores são um, mas apenas um, excelente modelo de aprendizagem contínua para um público específico e que apresenta resultados, quantitativos e qualitativos, muito bons para a melhoria da qualidade de vida dos seniores.

### Bibliografia

- Almeida, A.; Mendes, L.; Castro, I. (2017), *Educação na terceira idade: contribuição das utis na qualidade de vida dos seus frequentadores*, in internet latent corpus journal, vol. 7 n. 1, ISSN 1647-7308.
- Almeida, Isabel (2009), *Trabalho em Pedagogia da Formação de Adultos*, Universidade Aberta.
- Cachioni e Palma (2006), *Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e o idoso*. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1456-1465.
- Campos, José, (2017), *Os Museus como Parceiros na Educação e Formação de Adultos Seniores*, tese de doutoramento em Ciências de Educação, FCSH, Universidade Nova de Lisboa.
- Conselho Nacional de Educação (2018), *Estado da Educação, 2017*. Página 227.
- Delors, J. et al. (1996), *Learning: The Treasure Within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-First Century*. Paris: UNESCO, 1996. Edição original: DELORS, J. et al. *L'Éducation : un trésor est caché dedans*. Paris: Éditions UNESCO-Odile Jacob, 1996. Edição em português: *Educação: um tesouro a descobrir; relatório para a UNESCO da Comissão Internacional de Educação para o Século XXI*. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO.
- Florindo, Graça, (2008), *Transição para a reforma no concelho de Évora: Assimetrias sócio-educativas entre urbanidade e ruralidade*, dissertação de Mestrado em Educação na FCSH da Universidade Nova de Lisboa.
- Fontes, Carlos (2008), *Formação de Jovens e Formação de Adultos* acessível em <http://educar.no.sapo.pt/Formadultos.htm>
- Geadas, P. (2014), *A Organização Pedagógica das Universidades Sénior do Distrito de Évora*, Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora.
- Jacob, L (2009), *A qualidade de vida nas universidades seniores*, RUTIS.
- Jacob, Luis (2012), *Universidades Seniores: Criar novos projectos de Vida*, Edição RUTIS.
- Jacob, Luis et all (2012), *Perfil dos Professores das Universidades da Terceira Idade*, Estudo realizado pela RUTIS.
- Jardim, Carla, (2013), *Motivações e expetativas dos alunos das Universidades Seniores. Um estudo na R.A.M.*; ISCSP, Universidade de Lisboa.
- Jesus, A. (2010), *A importância da universidade sénior na qualidade de vida e solidão dos seniores em Gondomar*, dissertação de Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Magalhães, Emília (2011), *O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial* in *Ideias para um envelhecimento activo*, Edição RUTIS.
- Melo, António; Federighi, Paolo (1999), *Glossário de Educação de adultos na Europa*, Associação Europeia para a Educação de Adultos.
- Neto, Arthur, (2010), *Da vida laboral à reforma: Expectativas de ocupação*, Tese de Doutoramento da Universidade Portucalense Infante D. Henrique

- Osorio, Agustin (2005). *Educação Permanente e educação de adultos*. Horizontes pedagógicos. Edições Piaget.
- Petró, Vanessa (2012), *O programa Maiores de 23 na Universidade de Lisboa: Análise do perfil dos candidatos*, Universidade de Lisboa.
- Pinto, Maria da Graça, (2003), *As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro*. Documento apresentado na Conferência Internacional Envelhecer em saúde, que decorreu em Lisboa na Universidade Lusófona a 8 de Agosto.
- Pires, Ana (2002), *Educação e formação ao longo da vida: Análise crítica aos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e competências*, Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, pela Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia.
- Pocinho, Ricardo (2015), *Seniores em contexto de aprendizagem: caracterização e efeitos psicológicos nos alunos das Universidades Seniores em Portugal*, Euedito.
- Rebelo, Bruno (2016), *Universidades Seniores, uma visão sobre o envelhecimento activo*, Livpsic Resolução de Conselho de Ministros nº 76/2016.
- RUTIS (2014), *Caracterização das universidades seniores portuguesas*, Documento acessível em [www.rutis.pt](http://www.rutis.pt), a 3 de Abril de 2015.
- Silvestre, Carlos (2011). *Educação e formação de adultos e idosos: Uma nova oportunidade*. Horizontes Pedagógicos. Editora Piaget.
- Simões, António (2006), *A nova velhice*, Edição Âmbar.
- UNESCO (1995), *Compendio de estadísticas relativas al analfabetismo*, acessível em [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000112873\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000112873_spa), ISBN:92-3-303236-1
- UNESCO (2010), *Relatório global sobre aprendizagem e formação de adultos*, Hamburgo.
- Varela, Carla, (2010), *O impacto dos cursos TIC das universidades sénior na inclusão digital da terceira idade*. Tese de mestrado em educação. instituto de educação da universidade de lisboa.