

Oficinas Viver com Vitalidade: Empreendedorismo Social para um Envelhecimento Ativo e Digital

Sandro Jorge

Centro de Estudos Globais – Universidade Aberta Portugal | sandro.jorge@uab.pt

Sónia Valente

Centro de Estudos Globais – Universidade Aberta Portugal | sonia.valente@uab.pt

Resumo: Este artigo apresenta os resultados da terceira edição do projeto “Oficinas Viver com Vitalidade”, promovido pelos Centros Locais de Aprendizagem (CLA) da Universidade Aberta (UAb), em Portugal. A iniciativa visa fomentar o envelhecimento ativo e saudável através da Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), desenvolvida em ambientes mediados por tecnologias digitais. A investigação, de natureza mista, teve como principal objetivo analisar as perceções dos participantes mais velhos relativamente à influência da ALV em contexto digital no seu processo de envelhecimento ativo e saudável, promovido por recursos tecnológicos acessíveis e contextualizados. Num cenário marcado pelo envelhecimento demográfico e pela crescente digitalização da sociedade, o projeto configura-se como uma prática de empreendedorismo social, ao mobilizar recursos comunitários e conhecimento especializado para a dinamização de oficinas temáticas. Estas oficinas visam a capacitação da população sénior, promovendo a sua autonomia, autodeterminação e envolvimento ativo no próprio processo de envelhecimento, numa perspetiva de autocuidado holístico. Os dados recolhidos revelam elevados níveis de satisfação com a participação nas oficinas, bem como a valorização de temáticas associadas à saúde e bem-estar. As perceções dos participantes indicam impactos positivos da ALV na promoção da autonomia, autoestima e inclusão digital. Os resultados são analisados à luz dos referenciais teóricos sobre envelhecimento ativo, empreendedorismo social e inclusão digital, sublinhando-se o papel da ALV como instrumento de inovação social e de promoção da cidadania e participação cívica das pessoas mais velhas.

Palavras-chave: envelhecimento ativo, aprendizagem ao longo da vida, inclusão digital, empreendedorismo social

Abstract: This article presents the findings of the third iteration of the "Oficinas Viver com Vitalidade" (Living with Vitality Workshops) project, which was promoted by the Local Learning Centers (CLA) of the Open University in Portugal. The initiative's objective is to promote active and healthy ageing through Lifelong Learning (LLL), developed in environments mediated by digital technologies. The primary objective of this mixed-method research was to analyze the perceptions of older participants regarding the influence of LLL in a digital context on their active and healthy ageing process, promoted by accessible and contextualized technological resources. In a context characterized by demographic ageing and the increasing digitalization of society, the project constitutes a form of social entrepreneurship, mobilizing community resources and specialized knowledge to facilitate themed workshops. The objective of these workshops is to empower senior citizens, promoting autonomy, self-determination, and active involvement in their ageing process from a holistic self-care perspective. The data collected indicate a high level of satisfaction with participation in the workshops, as well as an appreciation of topics related to health and well-being. The findings of this study indicate that ALV exerts a positive influence on the promotion of autonomy, self-esteem, and digital inclusion. The

results are analyzed considering theoretical references on active ageing, social entrepreneurship, and digital inclusion, highlighting the role of ALV as an instrument for social innovation and the promotion of citizenship and civic participation among older people.

Keywords: active ageing, lifelong learning, digital inclusion, social entrepreneurship

Introdução

O aumento da população idosa constitui uma das megatendências mais marcantes do século XXI, com implicações profundas nas esferas social, económica, política e educativa. Em Portugal, o aumento da longevidade e a transformação demográfica exigem respostas inovadoras que promovam a inclusão, a participação e o bem-estar das pessoas mais velhas. Neste contexto, a Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV) emerge como um pilar estratégico para o envelhecimento ativo e saudável, especialmente quando mediada por ambientes digitais e híbridos.

A crescente digitalização da sociedade, aliada à expansão do acesso à Internet, tem ampliado as possibilidades de participação social e educativa dos cidadãos seniores, tornando-se também, face ao processo de modernização e transformação digital das entidades do Estado, uma necessidade para a plena autonomia e participação cívica destas pessoas.

Perante as desigualdades no acesso e uso das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC), exigem-se abordagens pedagógicas sensíveis, flexíveis e inclusivas. A exclusão digital, associada a fatores como escolaridade, género, rendimento e experiência prévia com a tecnologia, pode comprometer o exercício pleno da cidadania e o acesso a direitos fundamentais.

Este artigo propõe-se analisar os impactos da ALV em ambientes mediados pelas TDIC, com base na experiência adquirida no projeto 'Oficinas Viver com Vitalidade' (3.^a edição), desenvolvido pelos Centros Locais de Aprendizagem (CLA) da Universidade Aberta (UAb) em Cantanhede, Grândola, Madalena, Peso da Régua, Ponte de Lima e São João da Madeira da Universidade Aberta (UAb). O projeto contou com o apoio científico da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia e da Associação Portuguesa de Psicogerontologia, sendo concebido e desenvolvido de forma síncrona, no espaço físico e digital.

Visando contribuir para a construção de uma sociedade mais equitativa e sustentável, o projeto teve como objetivos: i) promover o desenvolvimento de competências para a autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável; ii) criar condições para a reflexão sobre os benefícios da atividade física, mental e alimentação saudável adequada ao processo de envelhecimento; iii) contribuir para a construção de conhecimento sobre os direitos, deveres e segurança (em contextos físicos e digitais) da pessoa mais velha; e iv) estimular comportamentos saudáveis através de conteúdos de cariz praxiológico. De modo transversal, as oficinas contribuíram para o aumento das competências digitais dos participantes.

Revisão da Literatura

O empreendedorismo social é caracterizado como uma atividade empreendedora orientada para a geração de valor social, cujo principal objeto é direcionado para a resolução de problemas coletivos e na promoção do bem-estar social (Mair & Martí, 2006; Parente et al., 2011). Este tipo de empreendedorismo emerge, sobretudo, em contextos onde o Estado e o mercado fracassaram em atender às necessidades de grupos sociais mais vulneráveis, como é o caso das populações envelhecidas (Trivedi & Stokols, 2011).

A proposta de Cardella et al. (2021) reforça ainda que o empreendedorismo social se estrutura com base em três pilares, designadamente: Empreendedorismo comercial; ii) Empreendedorismo sustentável; e iii) Inovação social. Estes pilares convergem para uma atuação que visa operar transformações sociais duradouras, sendo a ALV e a inclusão digital dimensões estratégicas nesse processo.

O aspeto da mudança social é corroborado por outros autores (Oliveira, 2004), onde invocam o empreendedorismo social como prática que mitiga problemas sociais, aplicado em contextos de exclusão, pobreza ou vulnerabilidades, com incidência na criação de valor social, ao invés da criação e do crescimento económico.

Neste sentido, e segundo Figueira (2019), o empreendedorismo social, promove a emancipação social e o desenvolvimento humano, valoriza a participação ativa das comunidades locais, estimula o empoderamento e autonomia dos indivíduos e potencia a aprendizagem ao longo da vida como ferramenta de transformação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) define o envelhecimento ativo como o 'processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem', legitimando assim, a participação da pessoa mais velha nos assuntos económicos, sociais, culturais, espirituais e cívicos (Foster & Walker, 2015) na sua comunidade, mas compreendendo também as interdependências existentes num contexto de globalização. O envelhecimento ativo enfatiza assim uma abordagem holística e ao longo da vida (Socci, Clarke & Principi, 2020).

O empreendedorismo social sénior enquadra-se na perspetiva do envelhecimento ativo, que defende uma mudança de visão das pessoas mais velhas de indivíduos inativos para indivíduos ativos e com recursos com potencial positivo a expressar (Ibid), constituindo uma estratégia valiosa para a promoção da participação ativa e o empoderamento das pessoas mais velhas (Stypinska, Franke & Myrczik, 2019), bem como, para longevidade cognitiva e o seu bem-estar (Padilla-Góngora et al, 2017), através de uma presença significativa e da autoperceção de utilidade na comunidade.

Considerando a educação como um bem comum, no novo contrato social para a educação a UNESCO (2022) propõe como princípio fundamental o direito à educação de qualidade ao longo da vida, alinhado com o quarto objetivo para o desenvolvimento sustentável (Agenda 2030): educação de qualidade (ODS 4). A ALV é reconhecida como um direito humano fundamental e uma ferramenta de empoderamento, permitindo que os indivíduos

mantenham a sua autonomia, desenvolvam novas competências e participem ativamente na sociedade ao longo de todo o ciclo de vida (Delors et al., 1996; Formosa, 2019). No campo da gerontologia educativa, a ALV tem sido associada a benefícios cognitivos, emocionais e sociais, incluindo a melhoria da memória, da autoestima, da saúde mental e da qualidade de vida (Narushima et al., 2013; Jenkins & Mostafa, 2015; Songkram, Chootongchai, Osuwan & Thanapornsanguth, 2024).

A ALV, neste enquadramento, tem sido considerada, mais recentemente, por várias instâncias internacionais de referência (OCDE, 2000; UE, 2012 e UNESCO, 2016), como o quarto pilar do envelhecimento ativo, ao lado da saúde, da participação e da segurança, contribuindo por essa via, para a apropriação de estilos de vida saudáveis e de inclusão social.

Para o Conselho da União Europeia (2018), as competências digitais constituem uma das competências essenciais para a ALV. Esta visão é reforçada pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE, 2024) que destaca a necessidade de formação ao longo da vida e do acesso à tecnologia para os adultos mais velhos. A ALV digital ao ser mediada por metodologias sensíveis e inclusivas, atua como instrumento de inovação social, reduzindo a infoexclusão e promovendo em simultâneo um envelhecimento mais ativo, crítico e socialmente integrado.

Deste modo, a literacia digital surge como um fator crítico de inclusão na sociedade contemporânea, permitindo o acesso a uma vasta rede de bens e serviços (e.g. *e-health*, *e-government*, *e-learning*). No entanto, o fosso digital intergeracional ainda persiste, sendo necessário adotar metodologias pedagógicas que combinem competências técnicas com uma abordagem afetiva e humanizada (Helsper & Van-Deursen, 2015; Chiu et al., 2018).

Estudos recentes demonstram que a participação em programas de ALV, também em contextos digitais, pode contribuir significativamente para o bem-estar biopsicossocial das pessoas mais velhas, reforçando a sua autoestima, autonomia e sentimento de pertença (Ellis & Leahy, 2011; Aberg, 2016; Gil & Páscoa, 2018). A integração das tecnologias na educação sénior, quando bem estruturada, representa uma oportunidade para reduzir a infoexclusão e o fosso digital entre gerações, bem como fomentar um envelhecimento mais autónomo, flexível, crítico e socialmente integrado; bem como possibilitar a participação cidadã num mundo global.

Neste contexto, o projeto 'Oficinas Viver com Vitalidade', através de uma abordagem orientada pela andragogia, configura-se como uma prática concreta de empreendedorismo social. Por um lado, ao mobilizar recursos na comunidade científica e na comunidade local para dar resposta a uma necessidade da população mais velha em termos de conhecimentos sobre as diversas áreas promotoras do envelhecimento ativo e saudável. E, por outro, através da capacitação digital e da promoção de diversas literacias, o projeto contribui para a autonomia, autoestima, participação social e bem-estar biopsicossocial das pessoas mais velhas, criando condições para que sejam agentes transformadores e de inovação social nas suas comunidades (Padilla-Góngora et al, 2017; Stypinska, Franke & Myrczik, 2019; Socci, Clarke & Principi, 2020).

Metodologia

Este estudo adota uma abordagem metodológica mista, com predominância quantitativa e complementaridade qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, num paradigma de investigação-ação. O objetivo principal consistiu em aferir as percepções dos participantes sobre a influência da ALV, mediada por tecnologias digitais, no seu processo de envelhecimento ativo e saudável. A opção por metodologias combinadas permitiu analisar dados integrados sobre aspetos sociodemográficos, grau de satisfação de participação, temáticas preferidas, dificuldades, ambiente de aprendizagem preferidas, autoavaliação das competências digitais e impactos da ALV.

A recolha de dados foi realizada através de um questionário online, aplicado no final do ciclo das Oficinas (n=15), com recurso ao *Google Forms*, com questões fechadas (n=39) e uma questão aberta, permitindo recolher dados objetivos e subjetivos sobre as experiências e autoavaliações dos participantes nas oficinas.

No universo de 84 participantes inquiridos, foram recolhidas e tratadas 18 respostas, representando uma taxa de participação de 21,4%.

Todos os participantes prestaram o seu consentimento, tendo a investigação respeitado os princípios éticos aplicáveis à investigação com seres humanos, assegurando o anonimato, a confidencialidade dos dados e o cumprimento do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD).

Contexto e Participantes

A investigação foi desenvolvida no âmbito da 3.ª edição do projeto “Oficinas Viver com Vitalidade”, promovido pelos CLA-UAb, entre março e novembro de 2024.

As sessões foram organizadas sob a forma de sessões temáticas (n=15) com programação pré-estabelecida, sendo dinamizado por especialistas com formação multidisciplinar nas áreas da saúde, geriatria, gerontologia, direito, nutrição, psicologia, ambiente, cibersegurança, entre outros, e mediado por Coordenadores dos CLA-UAb. As oficinas funcionaram como espaços socioeducativos destinados, sobretudo, a desenvolver competências de autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável. Realizando-se as seguintes sessões: Papéis Sociais da Pessoa Idosa; Literacia em Saúde; Comer bem com Escolhas Saudáveis; Mindfulness; Potencialidades do Sono; Pinturas Idades; Ativa Mente; Mais que um corpo; Socioeconomia da Longevidade; Hábitos de Vida Saudáveis; Mexa-se pela sua Saúde; Sustentabilidade no Dia a Dia: Alimentação Consciente para um Futuro Verde; Violência Contra Pessoa Idosa; Pró-Seguro Digital; e, Comum Idade (partilha e encerramento).

Participaram 84 pessoas, com idades compreendidas, entre os 51 e os 94 anos, maioritariamente do género feminino 65, sendo 19 do género masculino.

Resultados

A análise etária efetuada aos 84 participantes, revela uma média de idades de 73 anos, o que revela uma população maioritariamente sénior, com forte presença de pessoas em idade pós-reforma.

Em termos de habilitações literárias, a maioria dos participantes apresenta formação superior, detendo licenciatura 26,2%, mestrado 3,6% e bacharelato 1,2%. Seguido com nível de escolaridade correspondente ao ensino secundário 21,4%. Este perfil educacional revela uma população com acesso a oportunidades de aprendizagem formal, o que pode refletir-se numa maior predisposição para a participação em iniciativas de educação ao longo da vida, especialmente em contextos digitais. Estudos corroboram que as pessoas com mais habilitações literárias (ensino secundário ou superior) demonstraram uma maior propensão para aprender e explorar TDIC (Gil & Páscoa, 2018) e apresentam maior satisfação na utilização de plataformas online (Debhavalya & Teetakaew, 2025).

Verifica-se ainda a presença de indivíduos com escolaridade básica: 20,2% completaram apenas o 1.º ciclo do ensino básico, 10,7%, o 2.º ciclo e 13,1% o 3.º ciclo. Estes dados evidenciam a necessidade de estratégias inclusivas e adaptadas a diferentes níveis de literacia, sobretudo no que diz respeito ao uso de tecnologias digitais. Segundo Páscoa & Gil (2023), as pessoas que são mais infoexcluídas são frequentemente as mais velhas, com menor escolaridade, mais pobres e com maior probabilidade de viverem sozinhas ou de terem problemas de saúde.

No que respeita à composição dos agregados familiares, observa-se uma predominância de núcleos familiares reduzidos: 36,9% dos participantes vivem sozinhos e 53,6% vivem apenas com o cônjuge. Esta configuração é particularmente relevante no contexto do envelhecimento, uma vez que pode implicar maiores níveis de isolamento social e menor apoio presencial no quotidiano. Por outro lado, 6,0% vivem com filhos e cônjuge, 6,0% com filhos apenas, e 1,2% com irmãs, o que revela também a existência de agregados multigeracionais ou com outras formas de coabitação. Estas dinâmicas podem favorecer o apoio intergeracional e a partilha de saberes, especialmente no âmbito da aprendizagem digital e da utilização de recursos tecnológicos, conforme corroborado no estudo de Debhavalya & Teetakaew (2025).

Relativamente à análise efetuada às 18 respostas obtidas, os resultados revelam que 78% dos participantes atribuíram à qualidade e organização das oficinas, pontuações de 4 ou 5, numa escala de 1 a 5 (sendo 1 muito mau e 5 muito bom). No que se refere às dificuldades sentidas no decurso das oficinas, 35% referiram problemas na conciliação e gestão de tempo nas atividades da vida diária e dificuldades de comunicação (10%) durante o decurso das várias oficinas, quer na exposição de dúvidas ou de esclarecimentos. Por conseguinte, as temáticas que reúnem maior preferência são: a saúde (61%), relaxamento (50%), aprendizagem de línguas (39%), atividades artísticas (33%) e informática (28%).

Quanto à eleição do ambiente de aprendizagem, 72% dos participantes revelam preferência pelo ambiente online, 22% o ambiente híbrido, e por último 6% preferem o presencial. No que diz respeito à inclusão digital 100% dos inquiridos tem acesso próprio a

equipamentos (e.g. computador, smartphone e/ou tablet) e à conectividade (ligação à internet). Aferindo a autoavaliação reportada às competências digitais, 77% avaliaram-nas como sendo boas ou muito boas. A maioria afirma que adquiriu a sua literacia digital sozinho (autoformação) e/ou com ajuda de familiares.

Por fim, quando confrontados com os impactos da ALV, 83% reconhecem que promove capacidades intelectuais, 56% envelhecimento ativo e saudável e 50% bem-estar. Os inquiridos afirmam que a ALV contribui para: estimular a qualidade de vida (89%), adquirir novas aprendizagens ou competências (83%) e garantir o acesso a mais e melhor informação (50%). De referir ainda que 44% afirmam que contribui para a cidadania e para garantir uma maior participação, o que alinha sobremaneira com a perspetiva de empreendedorismo social. Quanto à análise das respostas à questão aberta incluída no questionário, destinada à recolha de opiniões e sugestões dos participantes, a maioria revela uma perceção positiva na interação mantida com o projeto. As apuradas evidências qualitativas reforçam o impacto do projeto na promoção do envelhecimento ativo e digital, validando a sua relevância enquanto prática de empreendedorismo social com potencial de continuidade e replicação.

Discussão

Os resultados obtidos neste estudo corroboram amplamente os referenciais teóricos apresentados na revisão da literatura. Ou seja, a elevada taxa de satisfação dos participantes (78%) confirma a eficácia ALV como instrumento de inovação social, e por inerência uma iniciativa que se enquadra no vasto quadro de projetos de empreendedorismo social (Figueira, 2019; Formosa, 2019), promovendo conseqüentemente, a autonomia, a autoestima e o bem-estar biopsicossocial das pessoas mais velhas (Narushima et al., 2013; Jenkins & Mostafa, 2015).

A preferência expressiva pelo ambiente online (72%) valida a pertinência do modelo pedagógico adotado – sessões mediadas por tecnologias digitais em ambientes presenciais - como metodologia pedagógica eficaz para a inclusão digital (Martínez-Alcalá et al., 2018; Jacob et al., 2023). Esta abordagem, ao combinar flexibilidade, acessibilidade e suporte técnico-afetivo, mostrou-se adequada às necessidades de uma população envelhecida com diferentes níveis de literacia digital.

A presença significativa de participantes com formação superior (31%) e o uso frequente de tecnologias TDIC refletem uma crescente literacia digital entre os utilizadores mais velhos, estando este aspeto em linha com Helsper & Van Deursen (2015) e Chiu et al. (2018), que reforçam a importância do acesso e uso das TDIC para a inclusão social.

Além disso, os dados revelam que a ALV é percebida como promotora de capacidades intelectuais (83%), envelhecimento ativo e saudável (56%) e bem-estar (50%), reforçando a sua centralidade como quarto pilar do envelhecimento ativo (OCDE, 2000; UE, 2012 e UNESCO, 2016). Esta perceção encontra-se, igualmente, alinhada com a definição da OMS sobre envelhecimento ativo como processo de otimização das oportunidades para saúde, participação e segurança.

Por fim, a valorização de temas como saúde, relaxamento e informática, indicam uma população sénior crítica, curiosa e socialmente comprometida, em consonância com os princípios do empreendedorismo social (Mair & Martí, 2006; Cardella et al., 2021), que visa gerar valor social e promover a transformação comunitária. (Padilla-Góngora et al, 2017; Stypinska, Franke & Myrczik, 2019; Socci, Clarke & Principi, 2020).

Conclusão

O projeto 'Oficinas Viver com Vitalidade' confirma-se como uma prática de empreendedorismo social e de estímulo para a ALV, contribuindo significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, bem como para inclusão digital. A aprendizagem mediada pelas tecnologias, aliada a conteúdos significativos e acessíveis, revelou-se adequada às necessidades e preferências dos participantes. Recomenda-se a continuidade e expansão do projeto, com especial atenção à diversidade de temas, à acessibilidade tecnológica e à promoção de interações significativas. A articulação entre ALV, tecnologia e bem-estar mental e social constitui um caminho promissor para sociedades mais inclusivas, resilientes e inovadoras.

Recomendações e Implicações

Os resultados obtidos evidenciam a importância de consolidar e expandir iniciativas de ALV em ambientes digitais, como estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável. A elevada taxa de satisfação e a percepção positiva dos impactos da ALV na autonomia, bem-estar e competências digitais dos participantes reforçam a necessidade de criação de políticas públicas integradas que incorporem estas práticas em programas de ALV (in)formais e de inclusão digital. Recomenda-se, por isso, o reforço da acessibilidade tecnológica, a diversificação temática das oficinas e a capacitação contínua dos mediadores, com enfoque em competências técnico-afetivas. Partilhando a visão de Debhavalya & Teetakaew (2025) sugere-se o desenvolvimento de modelos híbridos que combinem a aprendizagem online autónoma com oficinas presenciais ou atividades de aprendizagem social para melhorar os resultados e promover conexões sociais e emocionais.

A baixa taxa de resposta ao questionário final realizado online (21,4%) em que nos baseamos neste trabalho, excluí, sobretudo, os indivíduos com menos hábitos digitais, pelo que a implementação de projetos futuros desta natureza deverão criar condições para um maior envolvimento dos indivíduos e uma maior capacitação digital, *quiçá* como objetivo estrutural, que se deverá basear numa fase inicial de interação presencial para promoção da autonomia digital.

Além disso, a replicação do projeto em diferentes contextos geográficos e socioculturais poderá contribuir para a redução das desigualdades no acesso a multiliteracias (saúde, digitais e de cidadania) e à tecnologia entre a população mais velha, promovendo ao mesmo tempo redes de aprendizagem e de interface com experiências de empreendedorismo social. A promoção de atividades intergeracionais significativas e contínuas, favorecendo a troca de saberes e o apoio mútuo no uso das tecnologias. A

articulação com redes locais de apoio e a realização de estudos longitudinais são igualmente recomendadas, de forma a aprofundar o conhecimento sobre os efeitos sustentados da ALV digital. A promoção do empreendedorismo social da pessoa mais velha é uma forma de envelhecimento ativo (Padilla-Góngora et al, 2017) que deverá continuar a ser promovido visando a transformação social e inovação, pois esta população estará mais capaz de encontrar soluções adequadas a seus pares e contribuir de forma ativa para o envolvimento dos mesmos. Estas ações poderão consolidar o papel da educação como motor de inovação social e de construção de comunidades mais inclusivas, resilientes e capacitadas para os atuais e futuros desafios de disrupção demográfica.

Referências Bibliográficas

- Åberg, A. C. (2016). *The role of learning in active ageing*. *Educational Gerontology*, 42(5), 364–374. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1122444>.
- Cardella, G. M., Hernández-Sánchez, B. R., & Sánchez-García, J. C. (2021). Social entrepreneurship and social innovation: A systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 288, 125381.
- Chiu, T., Liu, M., & Tsai, Y. (2018). *How to help older adults learn new technology? Results from a multiple case research interviewing the internet technology instructors at the senior learning center*. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.10.020>.
- Conselho da União Europeia (2018). *Competências Essenciais para a Aprendizagem ao Longo da Vida*. Conselho da União Europeia.
- Debhavalya, R. & Teetakaew, T. (2025). Adoption and promotion of KMITL e-learning program for the elderly in urban Thailand. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(5), 101–109. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i5.6804>.
- Delors, J., et al. (1996). *Learning: The treasure within*. UNESCO Publishing.
- Ellis, L., & Leahy, W. (2011). *Adult learning and well-being: The role of lifelong learning in building social capital and promoting well-being*. *International Journal of Lifelong Education*, 30(5), 591–604. <https://doi.org/10.1080/02601370.2011.588460>.
- Figueira, R. (2019). *Projeto de intervenção envelhecimento ativo e empreendedorismo social*. (Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja).
- Formosa, M. (2019). *Active ageing through lifelong learning: The University of the Third Age*. In M. Formosa (Ed.), *The University of the Third Age and active ageing*, 1–18. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21515-6_1.
- Foster, L. & Walker, A. (2015). *Active and Successful Aging: A European Policy Perspective*, *The Gerontologist*, Volume 55, 1, 83–90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>.
- Gil, H. & Páscoa, G. (2018). O bem-estar através das tecnologias digitais: um estudo em populações 50+. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicologia*.
- Helsper, E. J., & Van Deursen, A. J. A. M. (2015). *Digital skills in Europe: Research and policy*. In M. Graham & W. H. Dutton (Eds.), *Society and the Internet: How networks of information and communication are changing our lives*, 129–148. Oxford University Press.
- Jacob, M. H. M., Flauzino, R. A., & Cachioni, M. (2023). *Blended learning and older adults: A systematic review*. *Educational Gerontology*, 49(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2151234>.
- Jenkins, A., & Mostafa, T. (2015). The effects of learning on well-being for older adults in England. *Ageing & Society*, 35(10), 2055–2070. <https://doi.org/10.1017/S0144686X14000762>.
- Mair, J., & Martí, I. (2006). Social entrepreneurship research: A source of explanation, prediction, and delight. *Journal of World Business*, 41(1), 36–44.
- Martínez-Alcalá, C. I., Rosales-Pérez, A., & López-Noguerola, J. S. (2018). Digital inclusion in older adults: A comparison between face-to-face and blended digital literacy workshops. *Frontiers in ICT*, 5, 21. <https://doi.org/10.3389/fict.2018.00021>
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2013). The association between lifelong learning and psychological well-being among older adults: Implications for interdisciplinary health promotion in an aging society. *Activities, Adaptation & Aging*, 37(3), 239–250. <https://doi.org/10.1080/01924788.2013.816834>.
- Oliveira, E. M. (2004). Empreendedorismo social no Brasil: atual configuração, perspectivas e desafios: notas introdutórias. *Revista da FAE*.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (2000). *Reforms for an Ageing Society*, Paris, OECD.

- Organisation for Economic Co-operation and Development (2024). Enhancing the digital skills of seniors: Final report for the Slovak Republic. OECD.
- Organização Mundial da Saúde. (2002). *Envelhecimento ativo: Uma política de saúde*. OMS.
- Padilla-Góngora, D., López-Liria, R., Aguilar-Parra, J.M., Lozano-Segura, M. & Montoya, A. (2017). El emprendimiento en adultos mayores y su entrenamiento como oportunidad para favorecer el envejecimiento activo. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 33-40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1106>.
- Parente, C., Santos, M.,Chaves, R. & Costa, D. (2011). Empreendedorismo social: contributos teóricos para a sua definição. In Encontro Nacional de Sociologia Industrial, das Organizações e do Trabalho, 268–282. Lisboa: APSIOT. <https://hdl.handle.net/10216/61862>.
- Páscoa, G. & Gil, H. (2023). O envelhecimento ativo e o contexto digital. *Egitania Ciencia*, 9-24. <https://doi.org/10.46691/es.vi.95>.
- Socci, M., Clarke, D., & Principi, A. (2020). Active Aging: Social Entrepreneurship in Local Communities of Five European Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2440. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072440>.
- Songkram, N., Chootongchai, S., Osuwan, H., & Thanapornsangsuth, S. (2024). Unlocking the digital world: empowering seniors via lifelong learning through digital technology. *Interactive Learning Environments*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2444541>.
- Stypińska J, Franke A and Myrczik J (2019) Senior Entrepreneurship: The Unrevealed Driver for Social Innovation. *Front. Sociol.* 4:30. doi: 10.3389/fsoc.2019.00030.
- Trivedi, C., & Stokols, D. (2011). Social enterprises and corporate enterprises: Fundamental differences and defining features. *Journal of Entrepreneurship*, 20(1), 1–32.
- UE (2012). The EU Contribution to Active Ageing and Solidarity between Generations. Luxemburgo: Publications Office of the European Union.
- UNESCO (2016). Educação 2030. Declaração de Incheon e Marco de Ação da Educação Rumo a uma educação de qualidade inclusiva e equitativa e à educação ao longo da vida para todos. Coreia do Sul: UNESCO.
- UNESCO (2022). Reimaginar nossos futuros juntos — Um novo contrato social para a educação. Relatório da Comissão Internacional sobre os futuros da educação. UNESCO.