



## O contributo das universidades séniores na promoção da longevidade positiva

Sílvia Maria Fernandes Ala<sup>1</sup>

Ana Maria Nunes Galvão<sup>2</sup>

Bruno José Pinto Santos<sup>3</sup>

### Resumo

Em Portugal, as Universidades Seniores foram reconhecidas oficialmente em 2016, por Resolução do Conselho de Ministros, como resposta social dirigida a pessoas com idade igual ou superior a 50 anos. Estas instituições integram o paradigma do envelhecimento ativo e da educação ao longo da vida, conceitos estruturantes promovidos pela Organização Mundial da Saúde e pela Comissão Europeia, que salientam a importância da participação, da saúde e da segurança como pilares de uma longevidade com qualidade. A literatura seminal introduziu a perspetiva do desenvolvimento ao longo do ciclo vital, defendendo que o envelhecimento é um processo de contínua adaptação, enquanto outros autores propõem o modelo de envelhecimento ativo e bem-sucedido, destacando o papel da aprendizagem e do controlo pessoal no bem-estar do idoso. Existe consenso na relevância das Universidades Seniores como espaços de inclusão social, cidadania e participação comunitária, enfatizando que o envelhecimento bem-sucedido combina baixo risco de doença, elevado funcionamento físico e cognitivo e envolvimento ativo com a vida. **Objetivo:** descrever o contributo das Universidades Seniores na promoção da longevidade positiva. **Método:** esta revisão sistemática seguiu as diretrizes PRISMA 2020. A pergunta de investigação foi: “Qual o impacto das Universidades Seniores na promoção da saúde mental, bem-estar e longevidade ativa em adultos com mais de 60 anos?”. A pesquisa decorreu entre março e maio de 2025 nas bases de dados Web of Science, SciELO, Google Scholar e RCAAP, utilizando descritores combinados como universidades seniores, terceira idade, longevidade ativa, educação não formal, envelhecimento ativo, bem-estar e saúde mental. Critérios de inclusão: publicações entre 2014 e 2024, em português, inglês ou espanhol, com amostras de adultos  $\geq 60$  anos, estudos empíricos (qualitativos ou quantitativos) ou revisões com foco direto em Universidades Seniores ou programas equivalentes. Critérios de exclusão: teses, artigos sem acesso integral, estudos fora do contexto educativo e trabalhos teóricos sem dados empíricos. **Resultados:** foram identificados 87 registos; após seleção, cinco estudos cumpriram todos os critérios de elegibilidade. A evidência indica que a participação ativa em programas educativos promove a plasticidade cerebral, previne o declínio cognitivo e retarda o aparecimento de demências. A aprendizagem contínua melhora a memória, a atenção e a capacidade de resolução de problemas, reforçando o sentido de propósito e autorrealização. As Universidades Seniores criam redes de apoio social que reduzem o isolamento, aumentam a autoestima e fortalecem o bem-estar subjetivo, conforme demonstrado por saúde cardiovascular,

<sup>1</sup>Sílvia Ala (  ). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. [silvia.ala@ipb.pt](mailto:silvia.ala@ipb.pt) / <https://orcid.org/0000-0001-5340-3864>

<sup>2</sup>Ana Galvão (  ). Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal [anagalvao@ipb.pt](mailto:anagalvao@ipb.pt) / <https://orcid.org/0000-0001-9978-9563>

<sup>3</sup>Bruno Santos (  ). Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal [brunosantos@ipb.pt](mailto:brunosantos@ipb.pt)

a mobilidade e o autocuidado. **Conclusões:** a participação nestas instituições traduz-se em mudanças positivas nos hábitos de vida, estimulando a autonomia, a sociabilidade e a saúde mental e física. As Universidades Seniores acrescentam vida aos anos, reforçando o conceito de longevidade positiva, envelhecer é continuar a desenvolver-se, com propósito, vitalidade e envolvimento social.

**Palavras-chave:** Educação ao longo da vida. Envelhecimento ativo. Inclusão social. Longevidade positiva. Saúde mental do idoso.

