



# GUIA PARA APRENDER ONLINE: UM MUNDO DE OPÇÕES PARA EXPLORAR

PARA TODOS OS QUE QUEREM  
EXPLORAR O POTENCIAL  
DA APRENDIZAGEM ONLINE\_

RECOMENDAÇÕES

PAG. 2



PAG. 3

## SABIAS QUE...

... Aprender online é uma prática em franco crescimento? →

... Milhões de indivíduos procuram soluções para aprender online? →

... O desenvolvimento profissional é a principal motivação para aprender online? →

... Cerca de 1 em cada 3 portugueses aprende online? →

... Os benefícios profissionais percebidos são muito elevados? →

... Quem aprende online reporta benefícios pessoais? →



PAG. 4

## A APRENDIZAGEM À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE

O que significa aprender online? →

Um mundo de opções para as tuas necessidades →

Online, híbrido, síncrono e assíncrono — não te deixes confundir →



PAG. 7

## APRENDE À TUA MEDIDA, COM VÁRIAS VANTAGENS (E LIMITAÇÕES)

Pessoas diferentes têm objetivos diferentes →

Cinco principais vantagens de aprender online →

Três principais limitações (com soluções) da aprendizagem online →

Um desafio a ter em conta: o reconhecimento da qualidade da aprendizagem online →



PAG. 10

## APRENDER ONLINE É UMA TENDÊNCIA EM CRESCIMENTO

Há cada vez mais alunos a aprender online →

A população portuguesa e o acesso à aprendizagem online →

Em Portugal, quem mais aprende online? →



PAG. 13

## APRENDER ONLINE COMPENSA

É indispensável aprender ao longo da vida →

As principais motivações para aprender online →

O que dizem os dados sobre os benefícios de aprender online (e como os ler com cautela)? →

Benefícios no desenvolvimento profissional →

Benefícios no bem-estar e no desenvolvimento pessoal →



PAG. 16

## DESCOMPLICA E DESCOBRE POR ONDE COMEÇAR

Perguntas úteis para a tua reflexão pessoal →

Explora as opções que se alinhem com os teus objetivos →





# PARA TODOS OS QUE QUEREM EXPLORAR O POTENCIAL DA APRENDIZAGEM ONLINE \_

Descobre os tipos de aprendizagem online, as suas vantagens e desvantagens, para que possas beneficiar deste formato em grande crescimento.

A aprendizagem online assume-se hoje como uma solução imprescindível para quem deseja aprender ao longo da vida. O seu rápido crescimento em termos de diversificação de ofertas educativas e de alunos matriculados comprova-o. Milhões de indivíduos pelo mundo inteiro (e em Portugal) encontram na aprendizagem online uma opção flexível, adaptável, abrangente nos temas e acessível a todos. A aprendizagem online agrega inúmeras vantagens, que são desenvolvidas neste Guia e que te ajudarão a atingir os teus objetivos de aprendizagem.

A principal motivação dos matriculados em ofertas de aprendizagem online passa por melhorias de ordem profissional, seja para atualização de conhecimentos ou para obter especializações que permitam acelerar um percurso de carreira ou aumentar remunerações. E a evidência parece confirmar que traz benefícios, que variam consoante as características dos que nela participam e da própria formação.

Neste Guia, encontrarás informação útil para te ajudar a compreender o potencial que a aprendizagem online tem para ti, assim como descobrirás pistas para fazeres uma tomada de decisão informada ou recomendações para os teus próximos passos. Aprender faz-te bem e aprender online pode ser uma forma simples e eficaz de construíres o teu futuro!

## SETE RECOMENDAÇÕES QUE PODEM AJUDAR \_

### EXPLORA A APRENDIZAGEM ONLINE

\_ As ofertas educativas para aprender online são muito diversificadas (desde as formas às não-formais e às informais), pelo que deves investir algum tempo para te familiarizares com as características e o potencial de cada uma.

### INVESTE NO TEU DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E PESSOAL

\_ A aprendizagem ao longo da vida contribui para o teu bem-estar e promove o teu crescimento profissional. Aprender online é cada vez mais uma forma prática e eficaz de investires em ti mesmo, para adquirires conhecimento e reforçares aptidões.

### NÃO HESITES E EXPERIMENTA

\_ Existem várias ofertas de aprendizagem online, muitas delas sem custos, pelo que nada te impede de experimentar e explorar o que existe. Pensa que, neste mundo de oportunidades de aprendizagem, poderás descobrir caminhos inesperados e entusiasmantes.

### ARRISCA APRENDER ALGO NOVO

\_ Não receies em sair da tua zona de conforto. Aprender coisas novas é estimulante e enriquecedor, tanto pessoal como profissionalmente. E, num mundo em constante mudança, quem estiver aberto a novos conhecimentos terá sempre vantagens. Consulta a plataforma [Brighter Future](#), da Fundação José Neves, para estares a par das tendências do mercado de trabalho.

### ABRAÇA O FUTURO

\_ O digital e o online serão cada vez mais importantes na tua vida. A aprendizagem online é uma forma enriquecedora de descobrires o potencial do digital e fazeres parte de uma tendência que transformará o futuro.

### INFORMA-TE BEM

\_ As boas decisões são decisões informadas. Antes de avançares para a frequência de cursos com maior investimento pessoal ou financeiro, faz uma reflexão ponderada sobre se essa oferta está alinhada com os teus objetivos e preferências. Recorre às perguntas úteis que te propomos neste Guia.

### NUNCA PERCAS A VONTADE DE APRENDER

\_ Faças o que fizeres, escolhas o que escolheres, guarda esta lição essencial: aprender faz-te bem. Investe em ti mesmo e nunca deixes de aprender. Vivendo num mundo cada vez mais complexo e interligado, a aprendizagem é a chave do futuro.



# SABIAS QUE...

## ... aprender online é uma prática em franco crescimento?

As ofertas no setor não param de aumentar e estima-se que o mercado global da aprendizagem online valesse cerca de 332 mil milhões de dólares em 2022 e que, em 2030, valerá mais do dobro (cerca de 687 mil milhões de dólares).

## ... milhões de indivíduos procuram soluções para aprender online?

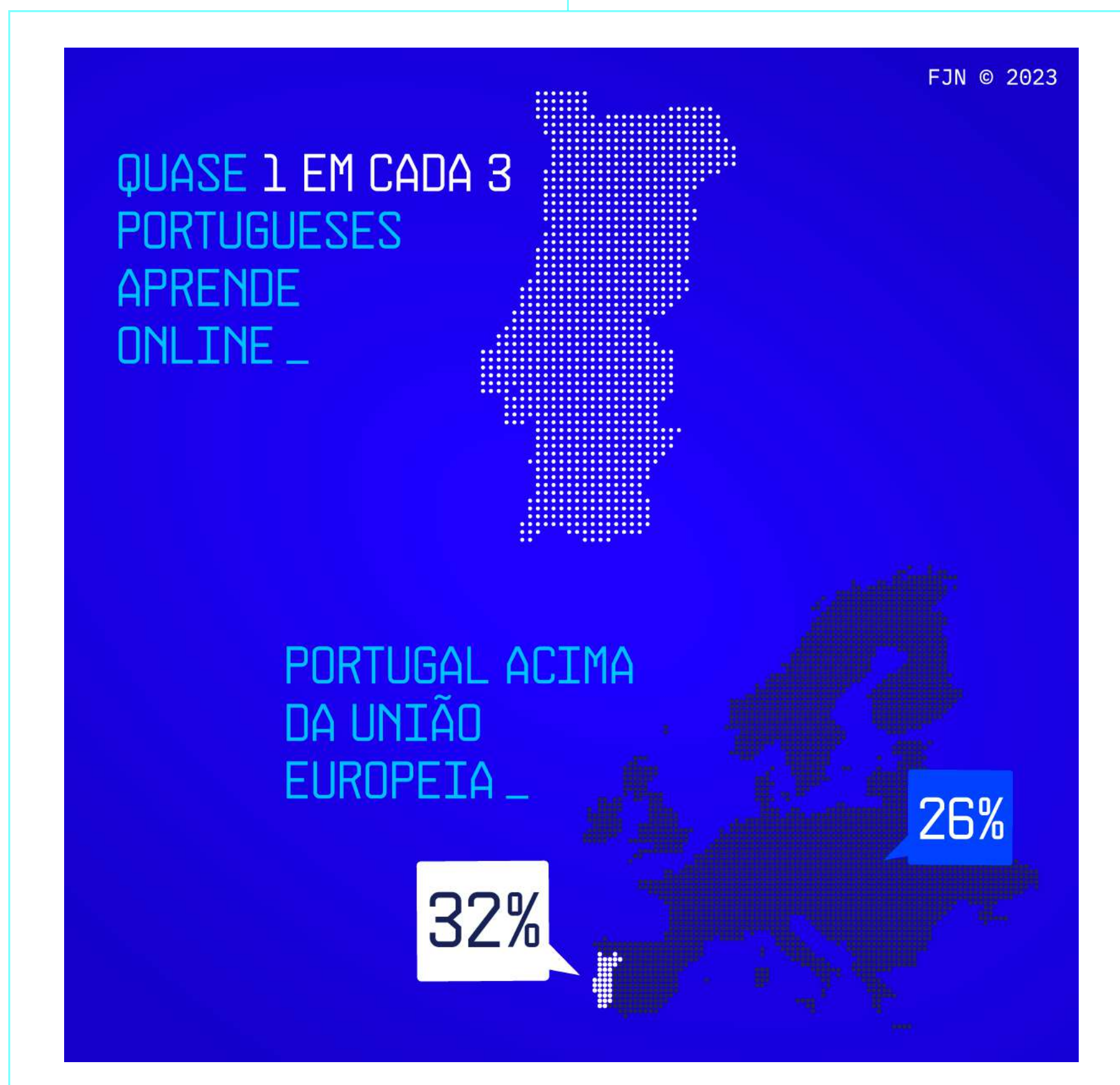
As maiores plataformas de aprendizagem online foram fundadas há pouco mais de 10 anos, e atualmente já contam com milhões de alunos formados. A Coursera, que é a maior plataforma internacional, registou 87 milhões de formandos entre 2012 e 2021.

## ... o desenvolvimento profissional é a principal motivação para aprender online?

Nos inquéritos a quem se matriculou em formações online, as razões apontadas para aprender estão maioritariamente relacionadas com atualização profissional ou especializações para subir na carreira.

## ... cerca de 1 em cada 3 portugueses aprende online?

Em 2022, 32% dos portugueses dos 16 aos 74 anos aprendeu online e esse valor é ainda superior entre os mais jovens e mais qualificados. Os dados portugueses acompanham as tendências europeias, embora em ambos os casos Portugal esteja acima da média europeia: 59% dos jovens (16-24 anos) recorre frequentemente à aprendizagem online e 60% dos que dizem aprender online têm qualificações superiores.







## ... os benefícios profissionais percebidos são muito elevados?

Nos inquéritos da Coursera, 48% dos que frequentaram cursos de especialização profissional identificam melhorias no seu desempenho profissional e 22% reportam melhorias salariais.

## ... quem aprende online reporta benefícios pessoais?

Na plataforma internacional Coursera, que é a maior de aprendizagem online a nível internacional, um inquérito recente (2023) a 55 mil utilizadores de 190 países confirmou que 95% destes identificou benefícios pessoais — nomeadamente melhorias na sua autoconfiança ou na sua autorrealização.

# A APRENDIZAGEM À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE \_

## O que significa aprender online?

Significa recorrer a recursos digitais na Internet para aprender. Numa definição mais específica, a aprendizagem online (ou e-learning) refere-se a um formato educativo apoiado em conteúdos acessíveis pela Internet, a partir dos quais se pode adquirir conhecimento ou desenvolver aptidões. Na prática, a aprendizagem online abre-te a porta a inúmeras possibilidades, seja através de aulas ou módulos formais de aprendizagem, seja pela consulta de conteúdos educativos informais disponíveis em plataformas, ferramentas ou apps. Ou seja, dentro da aprendizagem online cabe uma infinidade de oportunidades para explorares competências.

Milhões de pessoas têm abraçado essas oportunidades, desde o início da década de 2010, período em que se popularizou a aprendizagem online. Hoje, trata-se de uma opção imprescindível para profissionais e para estudantes, devido à crescente diversidade de tipologias e de conteúdos educativos. Neste Guia, ajudamos-te a navegar por estas oportunidades e a compreender as diferentes potencialidades de cada opção educativa.

**MERCADO GLOBAL  
DE APRENDIZAGEM  
ONLINE  
VAI DOBRAR  
ATÉ 2030 \_**

**332 MIL**

**MILHÕES DE  
DOLARES**



**2022**

**687 MIL**

**MILHÕES DE  
DOLARES**



**2030**

FJN © 2023





## Um mundo de opções para as tuas necessidades

Aprender online está ao alcance de qualquer um e pode acontecer mesmo quando não se tem o propósito de aprender. Quem estiver a consultar vídeos educativos, a ouvir podcasts ou simplesmente a navegar online pode estar a aprender, apesar de a aprendizagem não ser o seu objetivo principal — a isto chama-se aprendizagem informal.

Neste Guia, o foco está nos recursos disponíveis para quem quer apostar na sua aprendizagem e desenvolver as suas competências — ou seja, opções de aprendizagem formal e não-formal. A aprendizagem formal é estruturada (como um curso) e ocorre num espaço controlado, estando geralmente associada à obtenção de uma certificação ou grau académico. A aprendizagem não-formal também segue uma estrutura e objetivos de aprendizagem, embora ocorra em contextos mais flexíveis (como uma plataforma autónoma) e não confere forçosamente certificação.

Consulta aqui uma lista (não-exaustiva) de exemplos das tipologias formal e não-formal. É útil perceberes as diferenças entre as várias opções, mas não te preocupes em fixá-las todas: não há ofertas educativas melhores ou piores, pois tudo depende do teu perfil e dos teus objetivos.



### \_ CURSOS GRADUADOS

Para quem procura obter uma licenciatura, um mestrado ou um doutoramento, existem cursos graduados disponíveis — seja totalmente online, seja em formato híbrido (aprendizagem online e avaliação em presencial). Em Portugal, a Universidade Aberta tem uma vasta oferta de cursos do ensino superior totalmente online e a distância.

### \_ CURSOS ONLINE DE ESPECIALIZAÇÃO

O modelo mais comum de curso online consiste em cursos organizados por instituições de ensino ou especialistas, para uma aprendizagem que vise uma especialização dos alunos no objeto do curso. Assim sendo, são cursos com custo de matrícula e que conferem certificado de conclusão, frequentemente associados a desenvolvimento profissional e destinados a indivíduos com qualificações prévias.

### \_ MOOC (MASSIVE OPEN ONLINE COURSE)

Popularizados a partir de 2012, os MOOC são cursos destinados a um grande número de alunos, geralmente associados a instituições de ensino e, em vários casos, são cursos de frequência gratuita. Os conteúdos educativos são disponibilizados numa plataforma, para consulta dos alunos, em vários formatos, permitindo-se ainda aos alunos frequentar fóruns de discussão para esclarecimento de dúvidas ou para trocar impressões com outros alunos.





<p><b>_ SPOC (SMALL PRIVATE ONLINE COURSE)</b></p> <p>Os SPOC assemelham-se aos MOOC, mas tendem a ser de dimensão mais restrita, só para alguns alunos selecionados pelas instituições de ensino. Ou seja, são cursos direcionados a grupos específicos de alunos (em vez de para um grande número de alunos). Nos SPOC, é habitual fixarem-se prazos, metas de desempenho, requisitos de assiduidade, obrigatoriedade de participação ou outros indicadores associados à monitorização da aprendizagem.</p>	
<p><b>_ AMBIENTES VIRTUAIS DE APRENDIZAGEM (AVA)</b></p> <p>Os AVA são plataformas integralmente concebidas para a aprendizagem, seja de cursos ou módulos livres, onde se centralizam todos os materiais educativos e onde os professores podem interagir com os seus alunos ou monitorizar o seu desenvolvimento.</p>	
<p><b>_ WORKSHOPS DE FORMAÇÃO CONTÍNUA</b></p> <p>Cada vez mais organizações e empresas se aliam a instituições de ensino para proporcionar aos seus funcionários opções online de desenvolvimento profissional e formação contínua. A opção dominante é ter workshops de formação contínua, que são formações rápidas e de conteúdo muito específico, que as empresas podem alinhar com os seus objetivos. Algumas empresas optam também por formações mais longas, como curso de especialização, podendo inclusivamente atribuir certificação.</p>	
<p><b>_ MÓDULOS EDUCATIVOS</b></p> <p>Algumas plataformas oferecem gratuitamente conteúdos educativos de alta qualidade, sobre diversos temas. A Khan Academy é um dos exemplos internacionais mais bem-sucedidos nesse domínio e tem milhares de vídeos verificados por especialistas que ajudam crianças e adultos de todo o mundo a aprender de forma informal.</p>	

## Online, híbrido, síncrono e assíncrono — não te deixes confundir

O que une todas as tipologias já referidas é a utilização de recursos digitais no processo ensino-aprendizagem. Mas, cuidado, não te deixes enganar: o recurso ao digital não implica que a aprendizagem online resulte exclusivamente num ensino a distância. Na verdade, a aprendizagem online formal e não-formal pode aplicar-se integralmente online ou ser parte de um ensino em formato híbrido.

Quando o ensino é híbrido, a aprendizagem online tem o propósito de complementar uma formação presencial. Ou seja, na tipologia híbrida, são integradas interações pessoais (entre professores e alunos) com recursos digitais (entregues por meio de plataformas online ou sistemas de gestão de aprendizagem). A opção por uma tipologia híbrida justifica-se quando se identifica mais-valia em conciliar as abordagens em presencial com a aprendizagem online, de modo que a experiência seja enriquecida pelos benefícios do ensino em presencial e do ensino online (compensando as limitações de cada formato).

A aprendizagem online formal e não-formal pode ainda ser síncrona e assíncrona. Ela é síncrona quando os conteúdos educativos estão a ser partilhados simultaneamente pelos alunos (por exemplo, uma aula online por videoconferência). Ela é assíncrona quando os conteúdos educativos estão disponíveis numa plataforma e acessíveis aos alunos em qualquer momento — permitindo que cada um os consulte nos seus próprios horários.





# APRENDE À TUA MEDIDA, COM VÁRIAS VANTAGENS (E LIMITAÇÕES) \_

## Pessoas diferentes têm objetivos diferentes

A diversidade inerente à aprendizagem online permite que todos nela encontrem uma resposta educativa à medida das suas necessidades. Não existe um padrão predefinido para a aprendizagem online, seja quanto às ofertas, seja quanto aos alunos — há de tudo e há para todos. Contudo, é possível definir perfis de alunos em função dos objetivos de aprendizagem online, havendo diversas ofertas educativas compatíveis com esses objetivos.



**\_ ALUNOS A TEMPO INTEIRO.** É o caso nomeadamente de estudantes universitários, que optem por cursos graduados online ou por módulos online complementares aos cursos que já frequentam.

**\_ TRABALHADORES QUE VISAM PROGREDIR NA CARREIRA.** É o caso de quem (empregado ou desempregado) sente precisar de renovar conhecimentos ou aptidões para o exercício das suas funções ou com vista a acelerar o seu desenvolvimento profissional.

**\_ TRABALHADORES QUE PROCURAM MUDAR PARA OUTRA ÁREA PROFISSIONAL.** É o caso de quem (empregado ou desempregado) ambicione desempenhar funções numa área distinta da sua experiência profissional ou da sua formação de base, com vista a mudar de carreira ou de setor de atividade.

**\_ EMPREENDEDORES OU FREELANCERS.** É o caso dos profissionais que, trabalhando sozinhos ou em equipas pequenas, e tendo de lidar eles próprios com diferentes áreas de especialidade, olham para a aprendizagem online como indispensável para desenvolver os seus conhecimentos técnicos em áreas para além da sua formação de base.

**\_ ADULTOS EM GERAL.** É o caso de qualquer indivíduo que, por razões pessoais, esteja motivado para aprender. Seja para enriquecimento pessoal ou, por exemplo, para enquanto pai poder apoiar os filhos na sua escolaridade, todos os motivos são válidos e oportunos para investir na aprendizagem.





## Cinco principais vantagens de aprender online

A aprendizagem online contém várias vantagens face a outras opções. Tens de ser tu a avaliá-las e considerar o que é mais conveniente ou importante para ti. Neste Guia, destacam-se cinco vantagens.

### — APRENDIZAGEM FLEXÍVEL E AO TEU RITMO

A partir do teu dispositivo, podes aceder aos conteúdos educativos, independentemente da hora ou da tua localização geográfica, desde que tenhas ligação à Internet. Esta flexibilidade permite-te maior conciliação da aprendizagem com a tua vida profissional, pessoal e familiar.

### — ACESSO A CURSOS DE TODO O MUNDO

A aprendizagem online permite-te frequentar cursos e formações elaboradas pelas melhores universidades, instituições de ensino ou empresas internacionais. Sem custos de deslocação para um outro país, ganhas acesso às ofertas educativas mais competitivas em todo o mundo.

### — ENSINO FEITO À TUA MEDIDA

A aprendizagem online pode ser ajustada às necessidades e/ ou às preferências de cada aluno. São cada vez mais as plataformas de aprendizagem que recorrem a algoritmos que ajustam os conteúdos às interações ou desempenhos dos alunos. Tal permite que possas evoluir ao teu ritmo e que possas também obter feedback personalizado para continuares a evoluir na tua aprendizagem.

### — VARIEDADE DE RECURSOS EDUCATIVOS

No digital, os conteúdos educativos podem ser preparados em texto, em imagem, em vídeo ou em formatos interativos. Assim, tens uma ampla margem de escolha, e podes diversificar e aprender através dos formatos que consideres mais estimulantes ou eficazes para ti.

### — ADAPTABILIDADE A NOVAS NECESSIDADES NO MERCADO DE TRABALHO

Na aprendizagem online, observa-se uma oferta crescente de formações de curta duração ou especificamente destinadas à aquisição de competências técnicas. Isto significa que a aprendizagem online tem a agilidade necessária para dar respostas rápidas às tuas necessidades profissionais, sobretudo nas áreas (como as tecnológicas) onde as mudanças acontecem muito rapidamente.

## QUAIS SÃO AS VANTAGENS DE APRENDER ONLINE?

- APRENDIZAGEM MAIS ACESSÍVEL
- ACESSO A CURSOS DE TODO O MUNDO
- ENSINO FEITO À MEDIDA
- VARIEDADE DE CURSOS EDUCATIVOS
- ADAPTABILIDADE ÀS NECESSIDADES DO MERCADO DE TRABALHO



FJN © 2023





## Três principais limitações (com soluções) da aprendizagem online

Todas as abordagens educativas têm limitações e a aprendizagem online não é exceção. O importante é que percebas essas limitações para que possas contorná-las e obter uma excelente experiência de aprendizagem. Neste Guia, destacam-se três principais limitações.

<p><b>_ BARREIRAS NO ACESSO</b></p> <p>Para aprender online, é necessário dispor de equipamento e de ligação à internet (ou seja, recursos tecnológicos que nem todos têm em casa). Para além disso, aprender online requer que tenhas algumas competências digitais, o que também não é o caso de todos os potenciais beneficiários. Felizmente, tanto quanto ao equipamento como em relação à capacitação em competências digitais, existem diversas opções a que podes recorrer para ultrapassar barreiras que tenhas nestes domínios.</p>	<p><b>_ AUTONOMIA E RESILIÊNCIA</b></p> <p>Os alunos que mais tiram proveito da aprendizagem online tendem a ser aqueles que têm maior capacidade para trabalhar e aprender autonomamente. Se não for o teu caso, isto é, se sentires maior dificuldade em organizar o teu tempo e em evitar distrações, terás de encontrar mecanismos de compensação, para maximizares o benefício da aprendizagem online — por exemplo, podes fixar um calendário, definir metas e até articular com outros alunos para manteres índices de motivação elevados.</p>	<p><b>_ FALTA DE INTERAÇÃO COM PROFESSORES (E COLEGAS)</b></p> <p>Em temas que sejam novos ou mais difíceis para ti, aprender sozinho pode dificultar a tua aprendizagem — por exemplo, ao contrário de uma sala-de-aula tradicional, poderás não ter um professor com quem esclarecer dúvidas, da mesma forma que não terás interação social com os teus colegas. Se sentires que a falta de apoio prejudica a tua aprendizagem, organiza grupos de estudo ou sessões de discussão (presenciais ou em remoto) com outros colegas e/ou professores. As plataformas de aprendizagem cada vez mais disponibilizam espaços de discussão que servem precisamente esse propósito.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Um desafio a ter em conta: o reconhecimento da qualidade da aprendizagem online

Na imensidão de ofertas de aprendizagem online, há inevitáveis disparidades em termos de qualidade. Se esta é uma questão que importa a todos, ela é ainda mais relevante para quem aposta na aprendizagem online com vista ao seu desenvolvimento profissional. Para que o investimento na aprendizagem online tenha retorno, sobretudo num contexto de mercado de trabalho, é fundamental que as entidades empregadoras reconheçam o valor dos cursos ou formações online. Felizmente, se esta é uma questão essencial, ela tem também solução.

Por um lado, a certificação das formações ou cursos online serve precisamente para assegurar a quem está de fora que a aprendizagem teve conteúdos validados cientificamente e que os alunos foram avaliados e adquiriram as competências previstas. Na área da certificação, pode ser útil que os cursos tenham “tokens” ou “open badges”, pois estes contêm informação sobre as competências desenvolvidas na frequência do curso.

Por outro lado, o prestígio da instituição pode servir como garante de qualidade, desde logo, no caso das instituições de ensino mais reputadas internacionalmente. Mas, no geral, existem formas de aferir a qualidade dos cursos ou das instituições através de reviews e comentários de quem os frequentou previamente. Estas avaliações individuais geralmente recompensam as ofertas que prestam maior apoio à aprendizagem, cujas plataformas têm conteúdos de qualidade e acessíveis e cujas práticas são transparentes.





# APRENDER ONLINE É UMA TENDÊNCIA EM CRESCIMENTO

## Há cada vez mais alunos a aprender online

De acordo com a Research and Markets (2023), o mercado global da aprendizagem online valia, em 2022, cerca de 332 mil milhões de dólares, com estimativa de valer mais do dobro (687 mil milhões de dólares) em 2030. Trata-se, pois, de um mercado em rápida expansão, com aumento de procura dos indivíduos e de oferta por parte das instituições de ensino.

Nos EUA, entre 2012 e 2019, o número de alunos matriculados nas universidades americanas tradicionais em cursos online ou híbridos aumentou 36%. E, entre 2019 e 2020, no contexto da pandemia de Covid-19, o aumento atingiu 92% — chegando a 12 milhões de alunos de licenciatura matriculados em cursos online. De acordo com um relatório da McKinsey (2022), entre 2011 e 2021, o número de alunos que tinham frequentado MOOCs passou de 300 mil para 220 milhões — um crescimento exponencial.

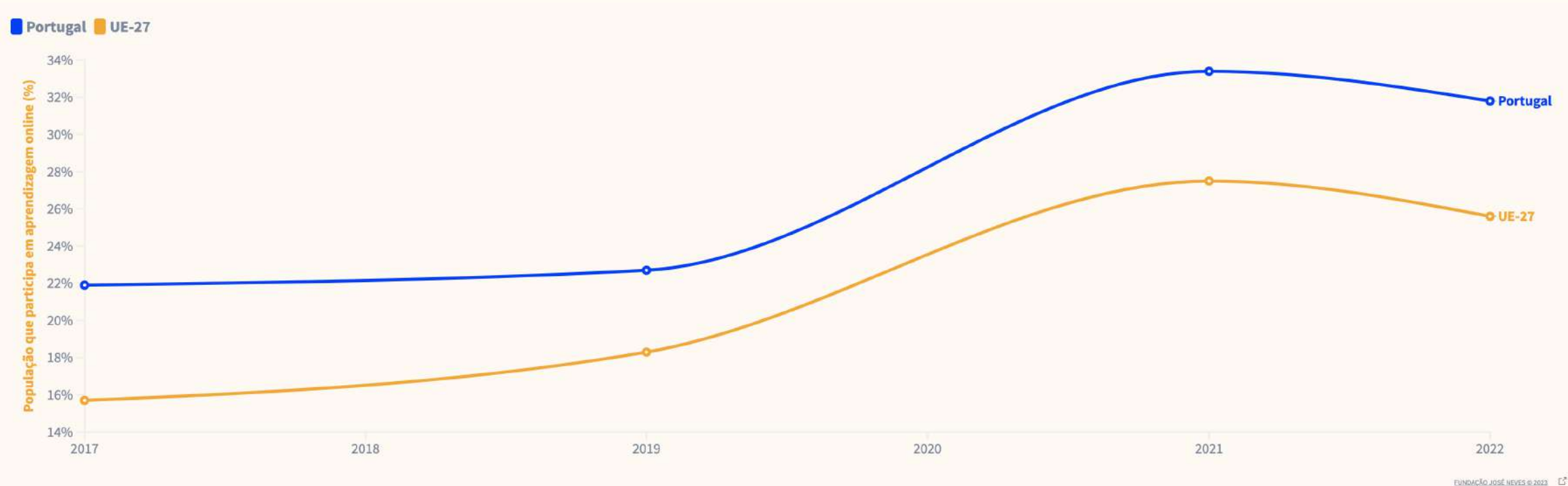
Confirmando a tendência, nos cursos online das maiores plataformas de aprendizagem online, como a Coursera, a Udemy ou a LinkedIn Learning, o aumento da oferta e do número de alunos tem sido assinalável. Em 2021, a Coursera registava 87 milhões de inscrições nos seus cursos desde a sua criação, em 2012, estabelecendo parcerias com várias instituições e universidades. A Udemy, fundada em 2010, acumulava 40 milhões de matrículas em 2021.

Assim, nos últimos 10 anos, as ofertas de aprendizagem online passaram de um estatuto de novidade em desenvolvimento a uma opção formativa de primeira linha. Acresce que, mais recentemente, devido ao contexto da pandemia, as ferramentas digitais que sustentam a aprendizagem online passaram a ser conhecidas por largos espectros da população portuguesa (e mundial). Essa maior familiaridade potencia que, independentemente dos caminhos futuros da educação e da aprendizagem, o online venha a ter um papel predominante.

## A população portuguesa e o acesso à aprendizagem online

A percentagem da população portuguesa (entre os 16-74 anos) que aprendeu online recentemente supera a média europeia: em 2022, foi 32% (26% na UE-27). Vale a pena salientar que este valor está 10 pontos percentuais acima do registado, em 2017, em Portugal (22%). Este crescimento deve-se às restrições impostas no contexto da pandemia de Covid-19, que forçaram uma maior familiaridade das populações às ferramentas digitais. Apesar de 2022 apresentar taxas de aprendizagem online inferiores a 2021, ano ainda com fortes restrições sanitárias, parece seguro afirmar que o salto dado neste período já não terá retorno e as taxas tenderão a manter-se muito acima das registadas em 2017 ou 2019.

## EVOLUÇÃO DA PERCENTAGEM DA POPULAÇÃO QUE PARTICIPA EM APRENDIZAGEM ONLINE EM PORTUGAL E NA UNIÃO EUROPEIA



Fonte: Eurostat

Nota: O indicador remete para a percentagem da população entre os 16 e os 74 anos que afirma ter aprendido online nos 3 meses que antecedem o inquérito.



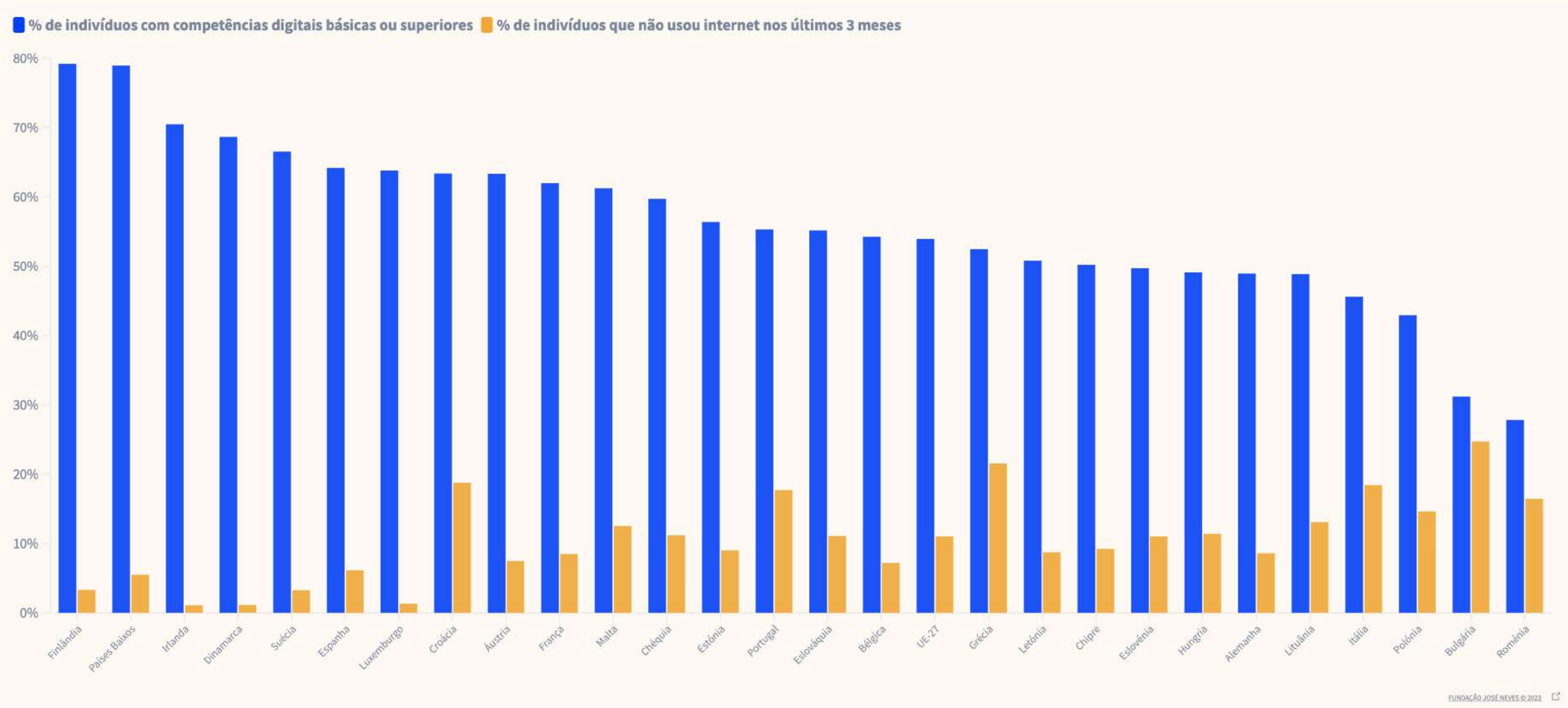


Ora, se a aprendizagem online está em crescimento e traz inúmeras oportunidades, também impõe requisitos: exige equipamentos (computador ou dispositivo), internet de banda larga e competências digitais básicas. Como se mencionou acima neste Guia, nenhum desses requisitos deve ser um impedimento — mas não se deve ignorar que, para alguns indivíduos, a aprendizagem online será mais acessível do que para outros.

Entre estes três, o requisito mais desafiante será o das competências digitais da população. No contexto da União Europeia, Portugal apresenta indicadores na média em termos de percentagem de população com competências digitais básicas (55%), mas mesmo assim abaixo de países como a Irlanda (70%) ou a Espanha (64%) — apesar de tudo, acima de Alemanha (49%) ou Itália (45%). No entanto, o cenário torna-se menos positivo para a população portuguesa quando se observa que estas percentagens dizem respeito apenas à população que usou Internet nos últimos 3 meses — e Portugal está entre os países onde mais pessoas não usaram Internet nesse período (18%), aqui sendo apenas ultrapassado pela Croácia (19%), Grécia (21%) e Bulgária (25%).

O que se conclui destes dados é que existem assimetrias importantes na população portuguesa no que respeita as competências digitais. Por um lado, verifica-se um segmento da população utilizadora de Internet que está alinhada com a média europeia. Por outro lado, constata-se que existe uma parte significativa da população que não usa Internet e, portanto, está excluída dos benefícios associados à aprendizagem online. Esta assimetria coincide com o gap geracional e de qualificações que se observa em Portugal, que este Guia explica no ponto seguinte.

## COMPETÊNCIAS DIGITAIS E UTILIZAÇÃO DA INTERNET POR PAÍS DA UNIÃO EUROPEIA, 2021



Fonte: Eurostat

Nota: Os indicadores remetem para a percentagem da população entre os 16 e os 74 anos que afirma ter aprendido online e que não usou a internet nos 3 meses que antecedem o inquérito.

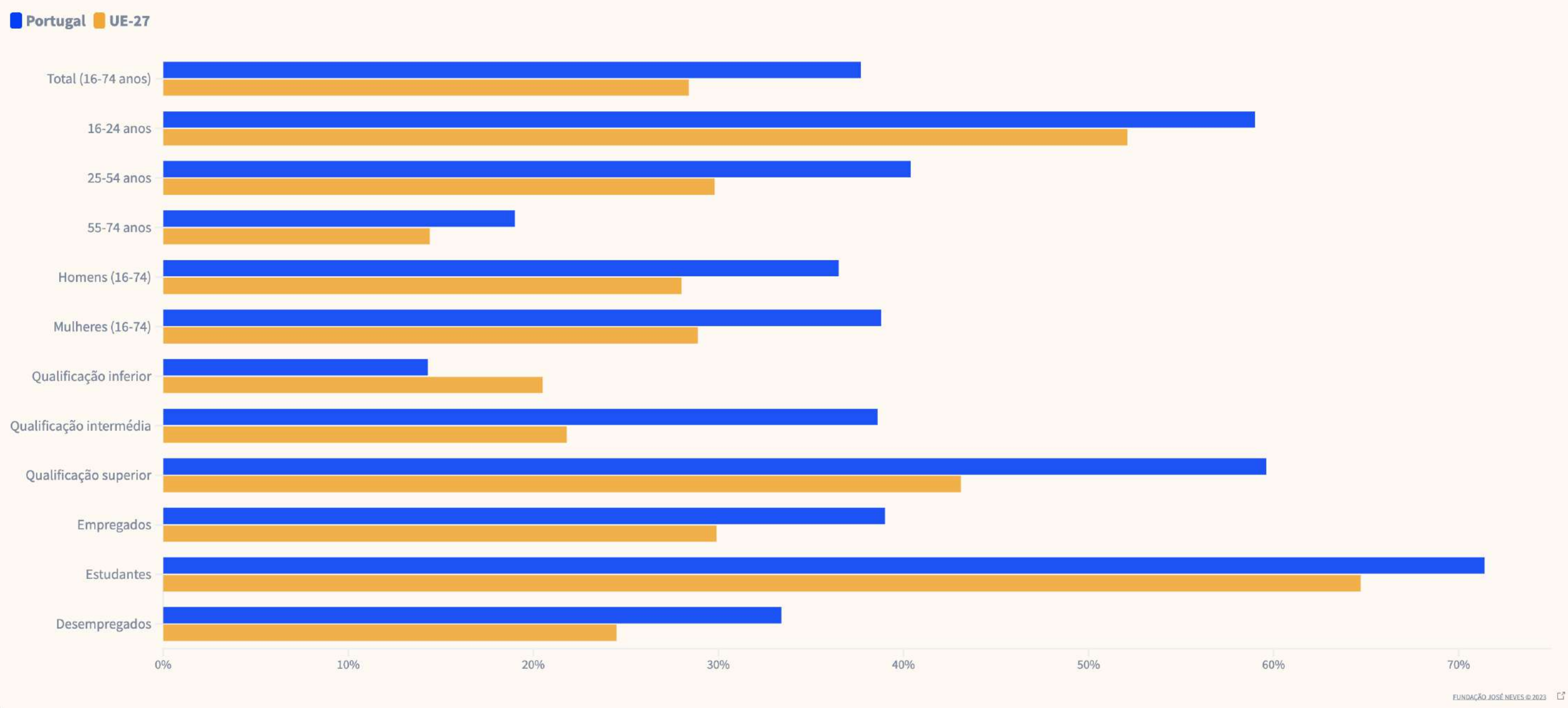


## Em Portugal, quem mais aprende online?

A aprendizagem online é para todos — o que inclui homens e mulheres, pessoas de todas as idades, com perfis de qualificações diversificados, com experiências profissionais distintas, com ambições e objetivos próprios. Os dados do Eurostat (2022) confirmam que, de facto, todos aprendem online e que não há diferenças significativas entre homens e mulheres, mas revelam diferenças evidentes entre pessoas de diferentes faixas etárias, escolaridade e situação profissional.



## PARTICIPAÇÃO EM APRENDIZAGEM ONLINE EM PORTUGAL E NA UNIÃO EUROPEIA, 2022



Fonte: Eurostat  
Nota: O indicador remete para a percentagem da população entre os 16 e os 74 anos que afirma ter aprendido online nos 3 meses que antecedem o inquérito.





Estes são os perfis que mais aprendem online:

<p><b>_ OS MAIS JOVENS (MAS TAMBÉM OS MENOS JOVENS)</b></p> <p>Em 2022, 59% dos jovens entre os 16-24 anos de idade declararam aprender online nos 3 meses que antecederam o inquérito. Esta percentagem diminui à medida que se avança nas faixas etárias da população, mas mantém-se mesmo assim significativamente acima da média europeia: 40% para os 25-54 anos de idade e 19% entre os 55-74 anos de idade — na União Europeia, a média é, respetivamente, 30% e 14%.</p>	
<p><b>_ OS MAIS QUALIFICADOS</b></p> <p>59,6% dos portugueses com qualificação superior dizem ter aprendido online, um valor muito acima da média europeia (43%), mas que não surpreende se se tiver em conta os dados acima, pois, em Portugal, a população mais qualificada é também a mais jovem. A tendência também se verifica para quem tem uma qualificação média — 39% declara ter aprendido online nos três meses que antecederam o inquérito. Quem tem poucas ou nenhuma qualificações é também quem menos investe na aprendizagem online (apenas 14%).</p>	
<p><b>_ ESTUDANTES OU EMPREGADOS</b></p> <p>Olhando para a ocupação, são (sem surpresa) os estudantes quem mais utiliza a aprendizagem online (71%). Segue-se a população empregada (39%), deixando a população desempregada para o final (33%). O alinhamento segue a tendência europeia e sempre com valores superiores à média da UE-27.</p>	
<p><b>_ HOMENS E MULHERES</b></p> <p>Os dados portugueses apontam para uma frequência de aprendizagem online ligeiramente superior entre as mulheres (38,8%) face aos homens (36,5%), mas que não se desvia de forma significativa da paridade, que é a tendência europeia. De resto, e tendo em conta os dados acima referidos, a ligeira vantagem das mulheres não surpreende, uma vez que há mais jovens raparigas (do que rapazes) a frequentar o ensino superior português.</p>	

# APRENDER ONLINE COMPENSA \_

## É indispensável aprender ao longo da vida

Independentemente das razões pelas quais decides investir na aprendizagem ao longo da vida, aprender compensa sempre. A aprendizagem ao longo da vida permite expandir horizontes, descobrir novos focos de interesse, adquirir novos conhecimentos e desenvolver capacidades que te enriquecem, em qualquer fase da tua vida. Essa aprendizagem poderá ser útil especificamente para o exercício da tua profissão ou para a tua vida pessoal, por vezes até de formas que não apreendes de imediato — há aprendizagens que fazemos na vida e que apenas mais tarde aplicamos.

Se quiseses saber mais sobre os benefícios e impactos da aprendizagem ao longo da vida, podes consultar um [Guia da Fundação José Neves dedicado ao tema](#). Neste Guia que agora lêes, verás como a aprendizagem online está alinhada com esses benefícios, tendo emergido mais recentemente como uma opção educativa poderosa, abrangente e acessível de aprendizagem ao longo da vida.



## As principais motivações para aprender online

Cada caso é um caso — as tuas motivações para aprender não têm de seguir um guião. Mas é interessante conheceres quais são as motivações principais de quem, como tu, está a considerar a aprendizagem online como um caminho para adquirir conhecimento e reforçar aptidões.

Apesar da diversidade de perfis individuais, os dados dos inquéritos aos alunos matriculados alinham-se na conclusão de que a principal motivação é o desenvolvimento profissional. De acordo com uma análise do LinkedIn Learning (2022), esse objetivo sobressai consistentemente: as primeiras três razões para aprender identificadas pelos inquiridos são a atualização de conhecimentos na área profissional, interesses diretamente relacionados com objetivos de carreira, e ascensão profissional dentro (promoção) ou fora (novo recrutamento) da entidade empregadora atual.

## O que dizem os dados sobre os benefícios de aprender online (e como os ler com cautela)?

Nunca é fácil estabelecer relações causa-efeito entre a frequência de um determinado curso ou formação e efeitos diretos na vida dos indivíduos, tais como a empregabilidade ou remunerações. Isto porque existem muitos outros fatores que podem ou não influenciar esses resultados no mercado de trabalho. Ou seja, se por um lado os estudos confirmam que a qualificação tem um impacto positivo em várias dimensões da vida profissional dos indivíduos, é objetivamente difícil quantificar esse impacto positivo para cada caso individual, uma vez que sobressaem variações consoante os países, os contextos laborais, as idades de quem aprende, bem como consoante as formações que frequentam, as suas áreas, a sua duração ou formato. Esta é uma cautela a teres em conta na leitura desta Guia: os dados aqui reportados apenas expõem tendências identificadas pela análise dos dados disponíveis.

Com esta cautela em mente, como verás de seguida, os dados apontam para diversos efeitos positivos da aprendizagem ao longo da vida na empregabilidade (seja na obtenção de um novo emprego, seja na manutenção do emprego atual) e no desenvolvimento pessoal (satisfação, autoconfiança e maior vontade de estudar).

### APRENDER ONLINE COMPENSA \_

OS BENEFÍCIOS DA APRENDIZAGEM ONLINE VARIAM

...MAS, EM MÉDIA QUEM APRENDE ONLINE VÊ BENEFÍCIOS

FJN © 2023



### BENEFÍCIOS PROFISSIONAIS \_

↑ SALÁRIO

↑ EMPREGABILIDADE

↑ PROBABILIDADE DE OBTER E MANTER EMPREGO

↑ REALIZAÇÃO PESSOAL

↑ AUTO-CONFIANÇA

↑ VONTADE DE CONTINUAR A APRENDER

FJN © 2023





## Benefícios no desenvolvimento profissional

A aprendizagem ao longo da vida tem uma relação estabelecida com a vida profissional. Quem investe nas suas qualificações para o exercício de funções profissionais reduz a probabilidade de desemprego (porque se adapta às mudanças) e aumenta a probabilidade de obter emprego (se estiver desempregado). Ainda, em determinados setores ou áreas profissionais, a formação pode servir de alavanca para subir na carreira e elevar remunerações. Naturalmente, importa aqui teres em mente a cautela acima referida: a especificidade de cada indivíduo (situação profissional e contratual, setor de atividade, idade, qualificações de base, país/ região) e de cada formação (área, duração, formato) influenciam o grau deste impacto positivo.

A aprendizagem online, enquanto forma de aprendizagem ao longo da vida, confirma estas tendências. De acordo com os inquéritos aplicados pela plataforma Coursera (2023) aos seus utilizadores, as perceções de impacto positivo são largamente maioritárias, revelando como a maioria reconhece os benefícios de aprender online para a sua vida profissional.

<p>_ Nos cursos avançados de especialização (liderados por universidades ou grandes empresas), destinados a indivíduos mais qualificados, 81% dos inscritos reconhecem benefícios para a sua carreira: 48% reportam que melhoraram o seu desempenho profissional, 24% reportam que tiveram mais entrevistas de emprego, 22% reportam aumentos salariais e 20% obtiveram um novo emprego.</p>	<p>_ Nos cursos de iniciação profissional (criados e conduzidos por grandes empresas), destinados a quem não tem formação superior ou qualificações prévias, os inquéritos apontam que 72% dos inscritos reconhecem benefícios profissionais. Para 53%, o curso ajudou a definir qual é o percurso de carreira preferido, para 28% ajudou a obter um novo emprego, para 27% contribuiu para melhorias salariais e também para 27% ajudou a aumentar o número de entrevistas de emprego.</p>	<p>_ No caso dos desempregados, os dados da plataforma Coursera sugerem também um impacto positivo: 30% dos matriculados desempregados reportaram ter obtido emprego logo após completarem o curso online. Apesar de não se dever fixar uma relação direta de causa-efeito (na medida em que haverá outros factores a condicionar a obtenção de um emprego), a aprendizagem online é importante ao promover a aquisição de conhecimentos e desenvolver aptidões.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Benefícios no bem-estar e no desenvolvimento pessoal

A aprendizagem contribui para o bem-estar pessoal, emocional e psicológico. E vice-versa: quem apresenta maiores níveis de bem-estar também sente maior disponibilidade para a aprendizagem. Concretamente, os estudos mostram que a aprendizagem (como forma de estímulo intelectual) promove a satisfação pessoal, a autoestima, a autoconfiança e ajuda na redução do stress. No caso específico da aprendizagem online, esta tendência surge confirmada por inúmeros inquéritos das plataformas de aprendizagem online, que reúnem as respostas de milhares de utilizadores.

A Coursera, que é a atualmente maior plataforma de aprendizagem online (e que colabora com centenas de parceiros e mais de 200 universidades), inquiriu os seus utilizadores e confirmou essa tendência. Numa avaliação de impacto da frequência dos seus cursos (2023), que inquiriu 55 mil utilizadores da plataforma (de 190 países diferentes), verificou-se que 95% dos inquiridos reportaram benefícios pessoais: 62% reconheceram um aumento de confiança nas suas capacidades, 62% sentiram-se mais realizados pessoalmente e cerca de metade disseram ter mais oportunidades para o seu desenvolvimento de carreira. Mais ainda, quase todos os inquiridos (98%) afirmaram ter vontade de continuar a aprender, com 38% a assumirem a ambição de frequentar uma formação graduada e 75% a declararem a vontade de fazer mais um curso na plataforma Coursera. A vontade de continuar a aprender é, em si mesma, um indicador positivo de bem-estar e satisfação pessoal.

### ESTUDOS DOS BENEFÍCIOS DA APRENDIZAGEM ONLINE DOS CURSOS DA COURSERA (2023)



# DESCOMPLICA E DESCOBRE POR ONDE COMEÇAR \_

## Perguntas úteis para a tua reflexão pessoal

Se te sentires indeciso sobre qual a melhor oferta para ti, desdramatiza e descomplica. Não há caminhos irreversíveis, pelo que não receies experimentar algo que te suscite interesse. E, sobretudo, não te esqueças que não há decisões certas ou erradas em absoluto: o melhor para ti será aquilo que corresponde à tua vontade, aos teus objetivos e às tuas ambições. Isto não significa que a tua reflexão pessoal seja fácil ou que não surjam dúvidas (que são naturais). Significa que existem formas de ultrapassar as dificuldades e conduzir a tua reflexão pessoal a um bom termo. Aqui tens algumas questões a responder e que te poderão ajudar a decidir.





<p><b>_ QUAIS SÃO OS TEUS OBJETIVOS?</b></p> <p>É a pergunta de partida: perceberes as áreas que te interessam mais e, sobretudo, definires a razão pela qual queres investir na tua aprendizagem. Pretendes atualizar os teus conhecimentos numa área ou aprender algo novo? Procuras uma certificação? Estás motivado por objetivos profissionais, tais como avançar na tua carreira ou mudar de emprego? Queres explorar novos conhecimentos? A forma como responderes a esta pergunta inicial vai ajudar-te a orientar as tuas escolhas.</p>	<p><b>_ QUE TIPO DE OFERTA EDUCATIVA PROCURAS?</b></p> <p>Tens de descobrir que tipo de formação corresponde aos teus objetivos. Por exemplo: se queres tirar uma formação especializada, talvez seja conveniente optares por uma oferta formal com certificação, de modo a assegurares reconhecimento externo da tua aprendizagem. Outro exemplo: se o teu objetivo for o teu desenvolvimento pessoal ou simplesmente explorar um tema novo que te gerou curiosidade, podes experimentar ofertas informais mais livremente.</p>	<p><b>_ QUE LIMITAÇÕES TENS?</b></p> <p>Alinha as tuas preferências com o teu contexto. A tua escolha tem de ser compatível com a tua disponibilidade (tens tempo para um curso mais estruturado ou precisas de algo mais rápido e flexível?), com a tua capacidade financeira (tens dinheiro para pagar um curso ou procuras ofertas sem custos?), e com o equipamento que dispões (confirma se tens todos os requisitos técnicos antes de te matriculares).</p>
<p><b>_ QUE ESTRUTURA TE AGRADA MAIS?</b></p> <p>As ofertas de aprendizagem online seguem várias tipologias e estruturas, pelo que deves verificar se a tua escolha corresponde às tuas preferências. Antes de te matriculares, informa-te sobre como serão apresentados os conteúdos educativos — se tem a diversidade de meios que procuras (vídeo, texto, áudio), se os prazos são compatíveis com as tuas rotinas, se tem a interação adequada (em formas de tutorias ou aulas, porque haverá quem precise de mais apoio e quem seja mais autónomo).</p>	<p><b>_ COMO SERÁS AVALIADO?</b></p> <p>Se procuras um curso online que atribua algum tipo de certificação, terás provavelmente de passar por algum tipo de avaliação. Na aprendizagem online, as avaliações podem seguir vários modelos, desde testes de resposta múltipla à apresentação de trabalhos ou exercícios. Verifica sempre se o modelo de avaliação te agrada.</p>	<p><b>_ ESTÁS INFORMADO SOBRE AS OFERTAS EDUCATIVAS QUE TE INTERESSAM?</b></p> <p>Procura obter informação sobre os conteúdos da formação e feedback de quem já frequentou as mesmas ofertas de aprendizagem online, seja entre os teus amigos, seja nas reviews e comentários online. Este tipo de pesquisa é fundamental, porque te dará apreciações reais (de pessoas com objetivos semelhantes aos teus) sobre a experiência de aprendizagem em cada oferta online — uma informação de grande valor, sobretudo quando está em causa investimento financeiro da tua parte.</p>





## Explora as opções que se alinhem com os teus objetivos

Por onde deves começar a procurar? Este Guia da Fundação José Neves ajuda-te a dar o primeiro passo. Nesta tabela, encontras um conjunto de referências para ofertas de aprendizagem online, organizadas em função de objetivos, tipo e público-alvo. Atenção que a lista não é exclusiva, nem as recomendações incluem todas as ofertas possíveis.

	<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM</b> Obter um diploma ou certificado</p> <p><b>TIPO DE OFERTA</b> Licenciatura, mestrado, doutoramento ou pós-graduação online</p>	<p><b>POR ONDE COMEÇAR A EXPLORAR</b> Universidade Aberta ou instituições de ensino superior nacionais e internacionais. Plataformas de aprendizagem online com parcerias com universidades, tais como Coursera, edX, Udemý.</p> <p><b>PÚBLICO-ALVO</b> Indivíduos que desejam obter um diploma ou certificado, nomeadamente para desenvolvimento profissional.</p>
	<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM</b> Especialização relacionada com desenvolvimento profissional</p> <p><b>TIPO DE OFERTA</b> Formações, workshops e cursos de curta duração online</p>	<p><b>POR ONDE COMEÇAR A EXPLORAR</b> Instituições de ensino superior, assim como plataformas de aprendizagem tais como Alison, Get Smarter, edX, Udemý, LinkedIn Learning. Em língua portuguesa, podes também consultar a NAU.</p> <p><b>PÚBLICO-ALVO</b> Profissionais que visam desenvolver aptidões ou atualizar conhecimentos.</p>
	<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM</b> Atualização profissional</p> <p><b>TIPO DE OFERTA</b> Cursos de atualização, workshops online, webinars</p>	<p><b>POR ONDE COMEÇAR A EXPLORAR</b> Instituições de ensino e plataformas de aprendizagem tais como Alison, edX, Udemý, LinkedIn Learning, Udacity.</p> <p><b>PÚBLICO-ALVO</b> Profissionais que procurem atualização profissional para mudanças no mercado de trabalho.</p>
	<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAGEM</b> Aprender sobre um novo tema</p> <p><b>TIPO DE OFERTA</b> Aulas online, módulos de curta duração, cursos online, MOOCs, vídeos educacionais</p>	<p><b>POR ONDE COMEÇAR A EXPLORAR</b> Instituições de Ensino online, plataformas de aprendizagem tais como Coursera, edX, Udacity, Udemý, LinkedIn Learning, assim como plataformas de vídeos educativos, como Khan Academy.</p> <p><b>PÚBLICO-ALVO</b> Todos.</p>





## FICHA TÉCNICA

**EDITOR\_** Margarida Rodrigues  
(Fundação José Neves)

**AUTORES\_** Alexandre Homem Cristo  
e Catarina Maciel (Associação QIPP  
– Projetos Sustentáveis)

**DIREÇÃO GERAL\_** Carlos Oliveira

**GESTÃO DE INVESTIGAÇÃO\_** Margarida  
Rodrigues

**GRÁFICOS\_** Miguel Araújo

**DIGITAL\_** F5C

A FUNDAÇÃO JOSÉ  
NEVES ACOMPANHA  
O TEU FUTURO.

CONSULTA TODOS  
OS GUIAS FJN AQUI \_

GUIAS FJN



[Guia para jovens e pais: como escolher  
o que estudar? →](#)

Para jovens a terminar o ensino obrigatório, para  
pais preocupados com o futuro dos filhos e para  
todos os que estão a definir o rumo dos seus  
estudos



[Guia para adultos: como aprender ao longo  
da vida? →](#)

Para profissionais, empregados ou  
desempregados, pessoas à procura de fazer um  
upskill ou reskill

A FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES AJUDA NESTE CAMINHO  
COM O **BRIGHTER FUTURE**, UM SITE COM  
INFORMAÇÕES SOBRE **CURSOS, EDUCAÇÃO,  
EMPREGO E COMPETÊNCIAS**\_

[BRIGHTERFUTURE.JOSENEVES.ORG](https://brighterfuture.joseneves.org)