

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO**

Qualidade de vida e expectativas com a pré-aposentadoria em servidores da
UFRGS

Eduardo Martins Arraché

Porto Alegre, RS
2012

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO

Qualidade de vida e expectativas com a pré-aposentadoria em servidores da
UFRGS

Eduardo Martins Arraché

Trabalho apresentado sob a forma de “artigo”
para a conclusão do curso de especialização
“Qualidade de Vida e Envelhecimento”

Orientadora: Profa. Dra. Andrea Kruger
Gonçalves

Porto Alegre, RS
2012

QUALIDADE DE VIDA E EXPECTATIVAS COM A PRÉ-APOSENTADORIA EM SERVIDORES DA UFRGS

Eduardo Martins Arraché¹

Resumo

Introdução. Este estudo abrange o período de pré-aposentadoria de servidores da UFRGS, observando as expectativas e fatores críticos que influenciam a qualidade de vida, procurando o ajustamento adequado após a aposentadoria para vencer os problemas de adaptação com a mudança de status.

Objetivo. Analisar a qualidade de vida e as expectativas em relação à aposentadoria de servidores da UFRGS/Brasil em fase de pré-aposentadoria.

Métodos. A versão brasileira do questionário Whoqol-breve com 26 questões foi aplicada em 32 funcionários com até 2 anos para aposentadoria para avaliação da qualidade de vida. Em seguida foi feita uma entrevista com 11 questões referentes a pré-aposentadoria, para comparação dos dados.

Resultados. A idade média dos funcionários foi de 56,5 de idade e tempo médio para aposentadoria foi de 1 ano. A aposentadoria foi por “tempo de serviço” em 100% da amostra e todos os funcionários ainda trabalhavam no momento da pesquisa. O percentual 73,83% de qualidade de vida dos servidores da UFRGS pelo Whoqol-breve em comparação com o resultado obtido pelas entrevistas, referente à auto-avaliação da qualidade de vida foi de 77,8%, demonstrou que a qualidade de vida dos servidores entrevistados é considerada “satisfatória”.

Considerações finais. O questionário Whoqol-breve (26 questões) e a Entrevista com 11 questões foram instrumentos adequados, de aplicação relativamente rápida e de fácil uso para avaliação da qualidade de vida em pré-aposentados. A qualidade de vida na amostra estudada foi associada ao estilo de vida atual dos entrevistados e seus planos para o futuro e aponta para a necessidade de ações que contribuam de forma positiva para atender as expectativas e melhorar o estilo de vida nesta nova fase.

Palavras-chaves: Qualidade de vida. Pré-aposentadoria. Projeto de vida. Aposentadoria

¹Eduardo Martins Arraché-Formado em Educação Física e Biblioteconomia pela UFRGS, especialista em “Qualidade de Vida e Envelhecimento pela ESEF/UFRGS e-mail:eduardo.arrache@ufrgs.br

QUALITY OF LIFE AND EXPECTATIONS WITH PRE-RETIREMENT SERVERS UFRGS

Abstract

Introduction. Este study covers the period of pre-retirement servers UFRGS, noting expectations and critical factors that influence quality of life, looking for the appropriate adjustment after retirement to overcome the problems of adaptation to the change of status.

Objective. To assess quality of life and expectations regarding the retirement of servers UFRGS/Brazil in pre-retirement.

Methods. The Brazilian version of the WHOQOL Brief with 26 questions was administered to 32 employees with up to 2 years to retirement to assess quality of life. Then an interview was conducted with 11 questions regarding pre-retirement, to compare the data.

Results. The average age of employees was 56.5 and the mean age for retirement was 1 year. The retirement was for "service time" in 100% of the sample and all employees still working at the time of the survey. The percentage 73.83% quality of life of the servers at UFRGS Whoqol-brief in comparison with the result obtained by interviews, regarding self-rated quality of life was 77.8%, showed that quality of life servers respondents is considered "satisfactory."

Final considerations. The questionnaire WHOQOL-brief (26 questions) and interview with 11 questions were appropriate instruments, relatively quick and easy to use to assess quality of life in pre-retirees. The quality of life in this sample was associated with the current lifestyle of the respondents and their plans for the future and points to the need for actions that contribute positively to meeting the expectations and improve the lifestyle in this new phase.

Keywords: Quality of life. Pre-retirement. Life Project. Retirement

INTRODUÇÃO

A população de idosos aposentados tem buscado cada vez mais manter-se produtiva e empregada, seja por necessidade financeira ou pela manutenção de um significado mais complexo associado ao trabalho, que adquire centralidade na vida das pessoas nas sociedades ocidentais contemporâneas. A pressão exercida sobre os sujeitos para que adotem certos papéis, será proporcional à importância do indivíduo em seu contexto. O papel de trabalhador, tão exaltado na construção identitária, pode romper-se diante da saída do mundo

do trabalho, tornando-se relevante uma reorganização do projeto de vida e de sua identidade, já que a centralidade do trabalho em nossa sociedade confere uma perspectiva de exclusão social para aqueles que se encontram em situação de aposentadoria (SILVA, 1999).

Diante dessas questões, a fase anterior ao desligamento do trabalho, o período de preparação para a aposentadoria, é de suma importância para o trabalhador. Na definição de Stucchi (1998), o período da pré-aposentadoria é descrito como um momento em que cada pessoa deve começar a planejar uma nova etapa na vida e a decidir, em função dela, a melhor hora para se aposentar. É evidente que se trata de um período em que as expectativas (boas e/ou más) habitam grande parte dos pensamentos e sentimentos. A pré-aposentadoria é um momento vivido em duas esferas: no âmbito individual – quando o homem/mulher toma a decisão de se aposentar –, e no âmbito social – momento no qual as pessoas, embora não se definam e nem se reconheçam como “pré-aposentadas”, na prática, parecem viver um momento de “suspensão social” em que um certo vir-a-ser dialético e potencialmente conflituoso demarcado pela condição ainda desconhecida de aposentado vai tomando forma e importância. Imaginar seu futuro próximo como aposentado e dele construir os rumos de sua própria vida leva em conta inevitavelmente a margem de liberdade social, subjetiva e econômica de cada indivíduo e, assim, a expectativa é marcada pela seleção possível dentro do que se projeta para si mesmo (DUARTE, 2009).

Segundo Gall (2000) existe uma escassez de estudos de pré-aposentadoria identificando fatores críticos que influenciam a qualidade de vida, recursos e técnicas para o ajustamento adequado após a aposentadoria para vencer os problemas de adaptação com a mudança de status.

Este presente estudo analisa a qualidade de vida e as expectativas em relação à aposentadoria de 32 servidores públicos federais da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil em fase de pré-aposentadoria. Estudos com esta parcela de população contribuem para entender a situação atual destes indivíduos e que esforços devem ser feitos por entidades e pessoas para melhorar a qualidade de vida dos mesmos, evitando assim, preventivamente a sobrecarga do sistema de saúde e incentivar e valorizar a manutenção da contribuição destes no setor de trabalho como uma mão de obra superespecializada e transmissores de experiência de vida laboral.

O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida do servidor pré-aposentando da UFRGS e suas expectativas quanto à próxima fase da vida?

QUALIDADE VIDA

A cada dia, especialistas recomendam os cuidados que devem ser dispensados à qualidade de vida, procedimentos que interferem de forma direta na quantidade de tempo que, naturalmente, cada vida pode durar. Uma existência apenas duradoura, destituída de atividade produtiva, saúde em equilíbrio e práticas lúdicas, prazerosas, não encontra razão de ser, não significa vida feliz. E nesse plano reside grande desafio.

Observem, pois, a análise desses condicionantes. Um indivíduo que passou longos anos se preparando para exercer com competência – e brilhantismo até, determinado papel na sociedade, não pode ingressar de vez no limbo da inatividade. É danoso para ele, para o grupo em que interage profissionalmente e à população. Um trabalhador, de qualquer especialidade, que foi treinado e capacitado para exercer uma atividade específica, durante 30 anos, se mulher, e 35 anos, se homem, de contribuição ao Plano de Seguridade Social do Governo (PSS) ou mais anos de serviço, deve ter a exata noção do que fará da vida a partir da aposentadoria. Do ponto de vista psicológico, o primeiro dia de inatividade é preocupante, senão for acompanhado de uma preparação para aposentadoria e a elaboração de um projeto de vida pessoal (LAPROVITERA, 2007).

A OMS define qualidade de vida como:

a percepção que o indivíduo tem da sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e dos sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p.14)

A “qualidade da aposentadoria” para homens e mulheres depende do conhecimento sobre experiências de trabalho e de estudos sobre a transição para aposentadoria, oferecendo a oportunidade do indivíduo investir em outros papéis e envolvimento que podem facilitar o ajuste após a transição de aposentadoria (QUICK, 1998).

ENVELHECIMENTO E LONGEVIDADE

Nos dias atuais o aumento da longevidade da população mundial é um fato comprovado por diversas pesquisas. Uma das fases desta longevidade é o momento que antecede a aposentadoria, faltando dois anos para cumprir o tempo de serviço exigido por lei, sendo um momento de preparação para um período de transição profissional, denominado de “*pré-aposentadoria*”.

O aumento da expectativa de vida, no século XXI, tem sido uma preocupação e um campo de muitas discussões. No entanto, vários esforços acabam sendo centralizados em pesquisas voltadas mais para tentar aumentar a longevidade humana do que para compreendê-la. Os determinantes da longevidade devem ser diferenciados daqueles do envelhecimento, embora os temas se sobreponham parcialmente. Apesar das pesquisas sobre envelhecimento terem se intensificado há trinta anos, pouco se avançou também no sentido de compreender o complexo fenômeno do envelhecimento, pois elas enfocaram mais as patologias associadas com o envelhecer. Acreditava-se anteriormente que o tempo **máximo** de vida do ser humano seria de 100 anos, mas, atualmente, considera-se 125 anos. Por outro lado, estudos têm demonstrado que o ser humano, em condições ambientais ótimas e tendo comportamentos saudáveis, pode alcançar uma expectativa de vida média de 85 anos. O aumento no tempo de vida está muito associado aos avanços da tecnologia da saúde, que diminuíram as taxas de mortalidade. Atualmente, nota-se que a queda da mortalidade não teria mais tanto impacto no aumento da expectativa de vida, como teve no século XX, com o controle das doenças infecto-parasitárias, medidas de saneamento básico e imunizações, entre outros avanços (PATRICIO, 2008).

O envelhecimento, além de ser um processo biológico e uma fase de vida negada pela sociedade, também é um problema social, porque a sociedade capitalista considera a produção como o objetivo maior da vida. Sendo a maioria dos idosos aposentados e, portanto, não trabalhando e não produzindo mais economicamente, a sociedade denomina estas pessoas de improdutivas, causadoras de complicações e despesas, desconsiderando o fato de que passaram a vida inteira trabalhando e, por isso, merecem uma vida com qualidade (GONÇALVES, 1999).

EXPECTATIVAS

Expectativa, do latim *expectatum* (“aguardado” ou “em vista”), é a esperança de conseguir ou de realizar algo. Por exemplo: “Estou na expectativa de vir a ser bem-sucedida

neste novo emprego”, “Quero devolver este televisor: na verdade, não preencheu as minhas expectativas”. A expectativa costuma estar associada à possibilidade razoável de que algo venha a acontecer. Para que haja expectativas, tem de haver, regra geral, algo que as sustente. Caso contrário, não passaria de uma simples esperança irracional ou baseada na fé.

A expectativa é aquilo que se considera mais provável de vir a acontecer: trata-se, por isso, de uma suposição mais ou menos realista. Se a expectativa não se cumprir, a pessoa terá uma decepção. No entanto, se a realidade superar as expectativas, a pessoa sentirá alegria pela surpresa. A expectativa, por fim, está relacionada com previsões e prognósticos. Quanto mais certas se tiver em relação ao futuro, maiores serão as probabilidades de que venham a ser concretizadas as expectativas (CONCEITO, 2012).

“Expectativa de vida saudável é uma expressão geralmente usada como sinônimo de “expectativa de vida sem incapacidades físicas”. Enquanto a expectativa de vida ao nascer permanece uma medida importante do envelhecimento da população, o tempo de vida que as pessoas podem esperar viver sem precisar de cuidados especiais é extremamente importante para uma população em processo de envelhecimento (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p.14)”.

Para experimentar um ajuste pré-aposentadoria bem sucedida seria fundamental o indivíduo avaliar as modificações que ocorrerão em seu estilo de vida e bem como projetar a segurança financeira neste período de “transição”(GALL, 2000).

A transição da aposentadoria pode gerar ansiedade, principalmente pela falta de um planejamento que auxilie os trabalhadores a usufruir melhor o tempo nessa nova fase da vida. Para que a transição trabalho-aposentadoria, seja efetivada de maneira mais tranquila, é fundamental que sejam propostos programas de preparação para a aposentadoria nas organizações, enquanto planejamento para o futuro (FRANÇA, 2002).

O Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA) facilita o bem-estar dos futuros aposentados, pois enfatiza os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da transição bem como a discussão de alternativas para lidar com eles. É a oportunidade para receber informações e para a adoção de práticas e estilos de vida que promovam a saúde. É também o momento para reconstruir um projeto de vida a curto, médio e longo prazo, priorizando interesses e as atitudes para realizar projetos pessoais e familiares. O bem-estar dos aposentados representa, sem dúvida, um saldo positivo para toda a

sociedade, pois afasta as possibilidades de doença e, por sua vez, acaba se revertendo em economia para os serviços de saúde, públicos ou privados.

Se a aposentadoria é de livre escolha, o projeto de vida pós-aposentadoria é a oportunidade que o trabalhador tem para experimentar novas situações, desenvolver habilidades, aptidões e mesmo descobrir novos interesses. O projeto oferece a possibilidade de inserir contextos tão importantes quanto o trabalho, como a saúde, os relacionamentos, os investimentos, as atividades intelectuais, domésticas, culturais e o lazer. Na aposentadoria, o trabalho, como uma atividade laborativa, formal ou não formal, remunerada ou voluntária, deverá ocupar um espaço compartimentado e realizado em período reduzido. (QUICK & MOEN, 1998). Há uma carência de estudos sobre o conceito de projeto de vida no Brasil, em especial com a população de aposentados. A elaboração de projetos é uma característica essencialmente humana, que inclui não somente a intenção de realizar algo para o futuro, mas também a de viver a própria vida como um projeto. O projeto implica uma dimensão temporal – o futuro, como forma de antecipação, e a noção de abertura, como algo ainda não determinado, um porvir. O projeto de futuro está em constante transformação, simbolizando assim sua contínua construção e reconstrução (FRANÇA, 2009).

O processo de preparação para esta fase da vida, segundo os estudiosos do tema, deve acontecer de forma lenta e gradual. O ritmo de trabalho pode diminuir na medida em que a idade aumenta. O desempenho produtivo significa manter o homem em atividade, mesmo que não contemple objetivamente ganho financeiro. Existem alternativas voltadas para a coletividade, nas igrejas, associações ou outras sociedades organizadas e a experiência adquirida pode ser encaminhada nesta direção (LAPROVITERA, 2007).

METODOLOGIA

O tipo de estudo realizado foi descritivo e híbrido com enfoque qualitativo e quantitativo. A amostra foi composta por servidores de uma universidade pública da região sul do Brasil em fase de pré-aposentadoria.

A seleção da amostra ocorreu a partir da realização do 4º Seminário de Preparação para a Aposentadoria da UFRGS, promovido pelo Departamento de Atenção à Saúde/PROGESP/UFRGS realizado na Sala II do Salão de Atos da UFRGS, no período de 10 e 11 de abril de 2012. A proposta do evento foi provocar reflexão dos servidores que estão

em vias de se aposentar sobre o melhor momento de decidir pela desvinculação formal do trabalho, mantendo a qualidade vida e buscando a reinserção na sociedade. Entre os temas em debate estavam legislação da aposentadoria, planejamento financeiro, atividade física, saúde e lazer e espiritualidade. A universidade em estudo tem aproximadamente 900 servidores, correspondente a 17% do seu quadro de pessoal, em condições legais de aposentar-se, mas que optaram por permanecer na instituição desempenhando suas atividades (ABERTO, 2012).

Os servidores eram convidados a participar do estudo, antes de ingressar no evento, para tanto era solicitado telefone, endereço eletrônico ou setor para viabilizar o contato. Após, foi agendado por telefone visita em diversos setores da universidade com os servidores (técnico-administrativos) que aceitaram participar da pesquisa. Contatou-se 40 funcionários, sendo que a amostra final foi composta por 32 participantes. A amostra foi escolhida a partir da acessibilidade.

A aplicação dos instrumentos deste estudo foi realizada no próprio local de trabalho dos entrevistados, quando era solicitado preencher e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, atendendo aos princípios éticos de pesquisa com seres humanos, em duas vias, informando o objetivo do estudo. Após explicações e esclarecimentos de dúvidas os dois instrumentos ficavam com entrevistados e era marcada uma data consensual para retorno e busca dos instrumentos. O número de pré-aposentados, inicialmente contatados, que não aceitaram participar da pesquisa foram 8, sendo que após 3 visitas consecutivas os mesmos foram excluídos da amostra.

Consoante ensina Severino (2007), o questionário é formado por um conjunto de questões sistematicamente articuladas, que apresentam o destino de levantar informações que visam conhecer a opinião dos entrevistados sobre o assunto estudado.

Os instrumentos do estudo foram, na parte qualitativa, uma entrevista com 11 questões adaptadas do roteiro de ROMANINI (2004) e também do estudo de LOPES (2010) referentes à pré-aposentadoria e projeto de vida. Para a análise da entrevista foi utilizada a análise de conteúdo, com estabelecimento de categorias semânticas a posteriori (BARDIN, 1977).

Na parte quantitativa foi aplicado o instrumento de avaliação de qualidade de vida proposto pela OMS, denominado WHOQOL-bref (PEDROSO,2010).

Para análise dos resultados foram utilizados procedimentos de estatística descritiva (frequência simples e percentuais), desenvolvida a partir do software Microsoft Excel,

direcionada para o cálculo dos escores e estatística descritiva do instrumento WHOQOL-bref (PEDROSO, 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os trinta e dois técnicos-administrativos observados e entrevistados neste estudo, trabalham nos diversos setores da universidade, como secretarias, hospital e bibliotecas, sendo que o perfil do grupo de pré-aposentados da pesquisa revelou uma população predominantemente feminina.

Foram 11 questões adaptadas do trabalho de ROMANINI ,2004 e do estudo de LOPES, 2010, abaixo descritas:

- 1) **QUAL SUA PROFISSÃO?**
- 2) **HÁ QUANTO TEMPO EXERCE ESSA PROFISSÃO?**
- 3) **COM QUE IDADE COMEÇOU A TRABALHAR?**
- 4) **QUANTO TEMPO FALTA PARA A SUA APOSENTADORIA?**
- 5) **QUAL SERÁ O MOTIVO PARA A FUTURA APOSENTADORIA? (TEMPO DE SERVIÇO, INVALIDEZ, ETC.)**
- 6) **TEM ALGUM PROJETO PARA A APOSENTADORIA? QUAL(IS)?**
- 7) **PARTICIPOU DE ALGUM CURSO DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA? QUAL? QUANDO? O QUE ACHOU?**
- 8) **PRETENDE CONTINUAR A TRABALHAR DEPOIS DA APOSENTADORIA? POR QUÊ?**
- 9) **NA SUA OPINIÃO O QUE É “QUALIDADE DE VIDA”?**
- 10) **COMO AVALIA A SUA QUALIDADE DE VIDA ATUAL MENTE? POR QUÊ?**
- 11) **ACHA QUE SUA QUALIDADE DE VIDA SERÁ INFLUENCIADA PELA APOSENTADORIA? COMO?**

As respostas foram agrupadas em tabela de programa Excel da Microsoft do Software Windows e os dados foram compilados como segue:

A faixa etária ficou na média 56,5 de idade, com idade de 49 a 68 anos, quanto ao sexo 21,8% eram homens e 78,15% eram de mulheres. Os entrevistados começaram a trabalhar em

média com 18,5 anos, já trabalharam na média de 33,5 anos, e todos estão se aposentando por “Tempo de Serviço”, faltando em média um ano para solidificar a aposentadoria. Apenas 11 entrevistados (questão número 7) fizeram o curso de preparação para aposentadoria oferecido pela instituição, conforme relata o entrevistado nº 22: “Sim, fiz o curso oferecido pela PROGESP ano passado. Achei excelente, completo (orientação financeira, nutricional...)”.

Os participantes relataram a importância de participar deste estudo, pois esta pesquisa, além de ser um momento agradável, permitiu a reflexão sobre objetivos e metas.

Na questão de nº 6 sobre o projeto de aposentadoria, 12 entrevistados manifestaram o desejo de continuar a trabalhar seja de forma voluntária ou informal. Na questão nº 8 sobre continuar a trabalhar após a aposentadoria, 19 entrevistados responderam positivamente, sendo nem sempre o motivo à ordem financeira, como relata o entrevistado nº 1: “Sim, para manter a mente ativa, memória”

O entrevistado nº17 expressa o seguinte pensamento: Sim, porque dentro da minha área é possível exercer várias atividades sem necessidade de um vínculo empregatício, o que permite mais liberdade de horários e flexibilidade de tarefas.

O ambiente de trabalho numa parcela de entrevistados é fonte de stress e deixa a auto avaliação de qualidade de vida com nível mais baixo, conforme o entrevistado nº 14 relata sobre a questão nº 10: *“Minha qualidade de vida é razoável, porque ainda há um desgaste do próprio trabalho como por exemplo, barulho das máquinas do hospital”*

Na questão nº11 sobre a influência da aposentadoria sobre a Qualidade de Vida, 21 entrevistados responderam positivamente, contra 11 que responderam negativamente. Por exemplo, o entrevistado nº 5 relata: “Acho que sim, pois ficarei com mais tempo para fazer o que gosto e me cuidar mais”

Dos 32 entrevistados, 19 dizem ter um projeto de vida (Quadro 1) e as respostas são muito variáveis e pessoais, ligadas a vivência pessoal de cada entrevistado, como se pode observar no relato do entrevistado nº6: “dedicar maior tempo a mim e a minha família”.

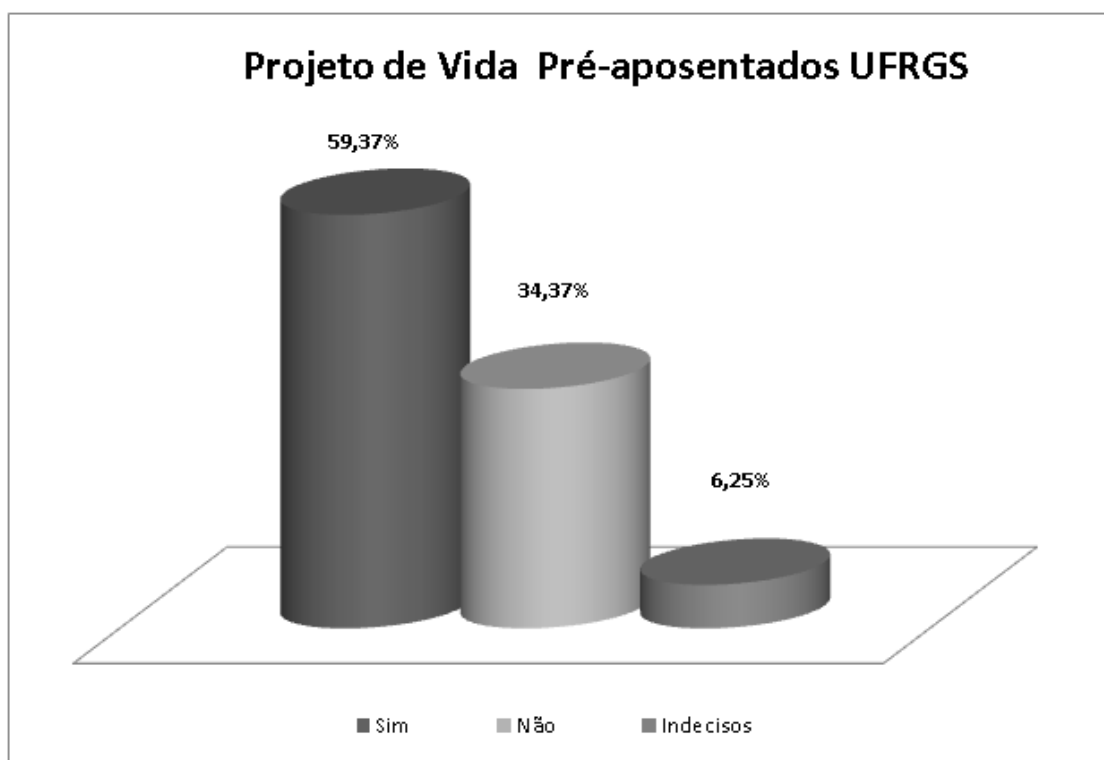
Já o Entrevistado nº 6 relata: “Desejo permanecer com o voluntariado com os animais abandonados no próprio Campus onde trabalho”

Alguns pré-aposentados manifestaram em seu projeto de vida a intenção de fazer trabalho voluntário para a comunidade externa ou mesmo para a própria Universidade, logo após a conclusão do Tempo de Serviço, para segundo eles manterem-se ativos.

A empresa que adota um programa de preparação para a aposentadoria deve atuar junto à comunidade, investigando quais seriam suas necessidades e como poderia proporcionar a inserção do pré-aposentado que queira participar de um projeto social.

A prática do trabalho voluntário não deve, entretanto, ser encarada como algo que “possa preencher o tempo” dos aposentados e sim como uma ajuda importantíssima que contribui para o desenvolvimento da sociedade. Tornar-se membro de uma associação de aposentados pode ser também um excelente caminho de engajamento. Os aposentados podem ajudar as pessoas que estão a caminho da aposentadoria, tornando-as mais conscientes desta nova realidade. Além disso, é uma maneira de fazer amizades fora da esfera profissional (FRANÇA, 1999).

Quadro 1- Caracterização dos indivíduos com Projeto de vida



Resultados obtidos com os 32 servidores da UFRGS/Brasil entrevistados, no mês de novembro de 2012.

Na questão nº 10 sobre o estado atual da Qualidade de vida 19 entrevistados responderam de um nível bom a excelente e na questão de nº9 (ver Quadro 2) **NA SUA OPINIÃO O QUE É**

“QUALIDADE DE VIDA”? foram encontrados termos comuns que puderam ser tabulados em ordem de preferência e organizados como pode ser visto a seguir:

Quadro 2- Caracterização dos valores prioritários para qualidade de Vida citados pelos 32 entrevistados

ORDEM DE PREFERÊNCIA	O QUE VALORIZA NA QUALIDADE DE VIDA	FREQUÊNCIA DA RESPOSTA
1ºlugar	Saúde	16
2ºlugar	Bem estar	7
3ºlugar	Lazer	5
4ºlugar	Alimentação	4
–	Espiritual	4
–	Amigos/Relações sociais	4
5ºlugar	Família	3
–	Viajar	3
6ºlugar	Dinheiro	2
–	Exercício/Atividade física*	2
7ºlugar	Stress	2
8ºlugar	Leitura	2
Outros	Amor, Harmonia, Conforto, Prazer, Tranquilidade	1

*Itens relacionados por 2 entrevistados com problemas de saúde

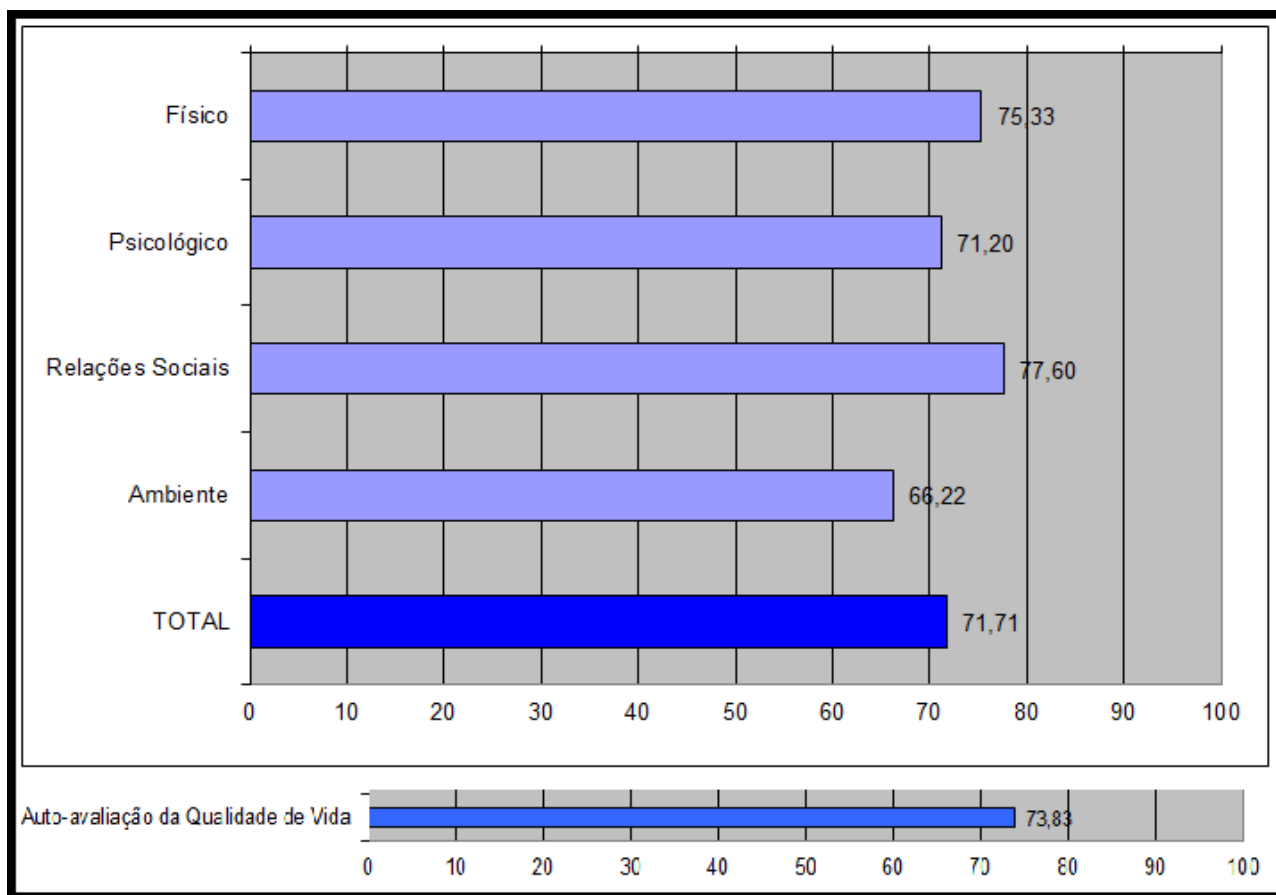
A necessidade de exercício físico e atividade física ficou em 6ºlugar sendo citado estes termos pelos entrevistados que já possuem problemas de saúde, como relata o entrevistado nº6: “Sim, vou poder realizar exercício, atividades de fisioterapia respiratória e dedicar maior atenção a saúde sem a preocupação de ter que ir ao trabalho mesmo sem condições.” Isto vai de encontro o que diz Gonçalves (1999); que cita como um dos pontos atuais de estudo quanto ao envelhecimento é aquele relacionado à atividade física, pois uma das atitudes mais comuns das pessoas que envelhecem é a inatividade ou o sedentarismo. Esta ausência ou diminuição de atividade acarreta problemas sociais, físicos e psicológicos à pessoa que

envelhece, os quais poderiam ser evitados com a adoção de um comportamento ativo. A necessidade de atividade física é um ponto de aceitação entre os pesquisadores, tanto da Medicina, da Psicologia, como da própria Educação Física. No entanto, mesmo sabendo de seus efeitos positivos em todas as fases de vida, ainda é preciso mais pesquisa para compreender a influência da atividade física no comportamento humano. Especialmente, no comportamento de indivíduos idosos que são fortemente influenciados por diferentes variáveis sociais. Os benefícios e a necessidade da atividade física para o indivíduo são constantemente confirmados por diferentes estudos em diversas áreas, porém a quantidade de pessoas idosas que participam de atividades físicas (ou melhor que têm estilo de vida ativo) é muito restrita.

Os domínios obtidos com o questionário Whoqol-breve foram convertidos segundo PEDROSO (2010), que criou o “Cálculo dos escores e estatística descritiva dos instrumentos Whoqol usando o Microsoft Excel, onde o mesmo transforma os resultados em gráficos, utilizados neste estudo.

O percentual mais baixo ficou com o meio ambiente de trabalho com 66,22% e o total ficou em 71,71. O destaque maior em percentuais ficou em 77,60% no domínio das relações sociais.

Quadro 3- Caracterização dos domínios obtidos com a reposta de 32 servidores usando o Whoqol-breve



O percentual final de 73,83(%) para a Qualidade de Vida dos servidores da UFRGS, pelo WHOQOL-breve (CÁLCULO,2010), juntamente com o resultado obtido pelas entrevistas, referente a auto-avaliação da qualidade de vida demonstrou que a mesma para os servidores entrevistados é considerado “satisfatória”, ficando de acordo com o domínio psicológico que foi de 71,20%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo traz questões relevantes acerca da pré-aposentadoria e das propostas para melhoria da qualidade de vida dos servidores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, atendendo assim as expectativas destes funcionários, devendo a instituição procurar ações para atingir um nível “Excelente” em auto-avaliação. Futuramente esta preparação deve ser abordada desde seu ingresso na Universidade, atendendo as suas expectativas até bem antes deste período de transição profissional. A instituição pode promover a integração social através de Associação de aposentados, promovendo atividades culturais, passeios, ajudando a

formar novos vínculos de amizade e até oportunidades de trabalho voluntário ou autônomo dentro e fora da própria instituição, oportunidade esta que foi manifestado por pelo menos 19 dos 32 entrevistados, que desejam continuar a exercer alguma atividade remunerada ou não, pois a análise dos dados permitiu que se identificasse o forte significado exercido pelo trabalho em suas vidas, considerando-o como forma de realização pessoal e dignidade.

Este trabalho foi o momento que o servidor se expressou em papel, fazendo um planejamento do Projeto de Vida pessoal que mostrou ser uma atividade quase lúdica, pois exigiu reflexão e tempo para visualizar as metas e objetivos que direcionarão a vida evitando assim confusão, melhorando a qualidade de vida do ponto de vista psicológico. Atividade até então ignorada pelos pesquisados. Os dois instrumentos utilizados; questionário Whoqol-breve (26 questões) e a Entrevista com 11 questões específicas sobre “Aposentadoria e Qualidade de Vida” foram instrumentos adequados, de aplicação relativamente rápida e de fácil uso para avaliação da qualidade de vida em pré-aposentados. Os dados obtidos permitem inferir-se que a passagem da vida funcional à aposentadoria costuma ser permeada por muitas dúvidas e dificuldades, especialmente as de cunho psicológico. Em virtude disso, destaca-se a pertinência do desenvolvimento de um adequado programa de preparação à aposentadoria, o qual deve ser promovido pela Universidade para dar a oportunidade do pré-aposentado transitar por este período com maior tranquilidade e prazer.

Esta pesquisa ajudou também a aproximar mais o servidor da instituição, pois demonstrou que existe uma genuína preocupação da instituição com seus funcionários, como complemento a um papel social da universidade.

Outro viés, que ficou evidente neste estudo foi a necessidade de incentivar a prática de atividade física antes da aposentadoria, pois ter melhor aptidão física e motora, é sinônimo de mais saúde e por fim menos doença e liberdade para desenvolver atividades após a aposentadoria, bem como uma forma de conhecer pessoas, sentir-se bem, estar com amigos e se auto-realizar. As entrevistas demonstraram a necessidade de incentivar a busca de uma atividade física como preventiva e auxiliadora de uma boa saúde e o indivíduo não deixar a prática de um exercício apenas quando se manifestar alguma doença.

Evidentemente, que novos estudos são necessários para um maior aprofundamento deste relevante tema e ações que promovam uma melhor qualidade de vida para atender as expectativas dos pré-aposentados.

REFERÊNCIAS

DUARTE, Camila Vianna; MELO-SILVA, Lucy Leal. Expectativas diante da aposentadoria: Um estudo de acompanhamento em momento de transição. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 45-54, 2009.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SOARES, Dulce Helena Penna. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-751, 2009.

FRANÇA, Lúcia. Preparação para a aposentadoria, desafios a enfrentar. *In*: VERAS, Renato (Org.) **Terceira Idade: alternativas para uma sociedade em transição**. São Paulo: Editora Relume Dumará/UnATI, 1999.

GALL, Terry Lynn; EVANS, David. R.. Preretirement expectations and the quality of life of male retirees in later retirement. **Canadian Journal of Behavioural Science**, Canada, v. 32, n. 3, p. 187-197, 2000.

GONÇALVES, Andrea Kruger. **Ser idoso no mundo: o indivíduo idoso e a vivência de atividades físicas como meio de afirmação e identidade social**. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 1999. 214p

LAPROVITERA, Enio. Qualidade de vida e aposentadoria: como planejar? **Medicina perioperatória**. Pernambuco, TSA/SBA. p.1337-1343, Capítulo 156, 2007.

PATRICIO, Karina Pavão; RIBEIRO, Helena; HOSHINO, Katsumasa; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini. O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 1189-1198, 2008.

PEDROSO, Bruno et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do *WHOQOL*-bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, jan./jun., p. 31-36, 2010.

QUICK, Heather E.; MOEN, Phyllis. Gender, employment, and retirement quality: a life course approach to the differential experiences of men and women. **Journal of Occupational Health Psychology**, New York, v. 3, n. 1, p. 44-64, 1998.

ROMANINI, Débora Puquevicz; XAVIER, Antonio Augusto de Paula; KOVALESKI, João Luiz. Aposentadoria: período de transformações e preparação. In: ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 24., 2004, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: ABEPRO UFSC, 2004, p.2469-2476.

SELIG, Gabrielle Ana; VALORE, Luciana Albanese. Imagens da aposentadoria no discurso de pré-aposentados, subsídios para a orientação profissional. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 73-87, 2010.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Germano Campos. Envelhecimento ativo e preparação para a aposentadoria. In: ENCONTRO NACIONAL DO CONPEDI, 19., 2010, Fortaleza. **Anais...** Fortaleza: Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito, 2010, p.9117-9132.

SILVA, Maria da Glória Silva e. Idosos aposentados: Representações do cotidiano. **Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 1, p. 91-104, 1999.

SOARES, Dulce Helena Penna *et al.* Aposenta-ção: programa de preparação para aposentadoria, **Estud. Interdisciplinares do envelhecimento**, Porto Alegre, v. 12, p. 143-161, 2007.

STUCCHI, D. O curso da vida no contexto da lógica empresarial: Juventude, maturidade e produtividade na definição da pré-aposentadoria. In: BARROS, M. M. L. (Org.), **Velhice ou terceira idade?: estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, p. 34-46, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-americana de Saúde, 2005. 60 p.

PESQUISAS ELETRÔNICAS

ABERTO IV Seminário de Preparação para Aposentadoria da UFRGS. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/servidores-participam-do-iv-seminario-de-preparacao-para-a-aposentadoria-da-ufrgs>>. Acesso em: 29 nov 2012.

CÁLCULO dos escores e estatística descritiva dos instrumentos Whoqol usando o Microsoft Excel. Disponível em: <<http://www.brunopedroso.com.br/whoqol-pt.html>> Acesso em: 04 dez 2012.

CONCEITO de expectativa: o que é, definição e significado. Disponível em: <<http://conceito.de/expectativa>> Acesso em: 14 maio 2012.

LOPES, Marilene; FERRAZ, Maria Odete de Oliveira. Aposentadoria: programa de preparação para a aposentadoria, cultive essa semente. In: MOSTRA DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU, 5., 2010, Goiás. Anais.... Goiás, PUCG, 2010, p.1-27. Disponível em: <<http://www.cpgls.ucg.br/ArquivosUpload/1/File/V%20MOSTRA%20DE%20PRODUO%20CIENTIFICA/NEGOCIOS/ppa1.pdf>> Acesso em: 19/ dezembro 2012.