



Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Adaptação à Reforma e Satisfação com a Vida: A importância da
Actividade e dos Papéis Sociais na realidade europeia.

Patrícia Nogueira da Silva

Trabalho de projecto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientador:
Doutora Maria Luísa Lima, Professora Associada com Agregação,
ISCTE-IUL

Setembro, 2009

*“Idoso é quem tem o privilégio
De viver uma vida longa...
Velho é quem perdeu a jovialidade.
Você é idoso quando sonha...
Você é velho quando apenas dorme.
Você é idoso quando ainda aprende...
Você é velho quando já nem ensina.
Você é idoso quando tem planos...
Você é velho quando só tem saudades.
Para o idoso a vida renova-se a cada dia que começa...
Para o velho a vida acaba a cada noite que termina.
Que você, quando idoso, viva uma vida longa,
Mas que nunca fique velho.”*

Autor Desconhecido

Agradecimentos

Este trabalho assume-se como o final de cinco anos de estudo, auxiliado por muito apoio. Resta-me assim agradecer a todas aquelas que me ajudaram a concluir esta fase tão importante da vida académica...

Aos meus Pais, **Manuel Valeriano da Silva** e **Maria da Conceição Silva**, por estarem sempre presentes, por sempre me apoiarem e acreditarem que eu seria capaz.

Ao meu Namorado, **Bruno Costa**, por toda a compreensão e por todo o optimismo e confiança que me transmitiu.

À minha Irmã, **Andreia Silva**, por me apoiar sempre mesmo nas fases mais difíceis, por nunca me deixar desistir e por me fazer ver sempre qual o melhor caminho a seguir.

Aos meus Avós, **Manuel da Silva** e **Alice Joaquina**, pelo carinho e amor constantes.

Às minhas Companheiras de Vida, **Darlene Marques** e **Carina Jorge**, por estarem sempre comigo, mesmo quando a presença física é impossível. Por sempre compreenderem as ausências e pela amizade interminável.

Ao meu Afilhado **Guilherme Pires** e ao **Miguel Pires**, por toda a felicidade que me têm proporcionado desde que nasceram.

À minha Orientadora, a Doutora **Maria Luísa Lima**, por todo o apoio, por todos os sorrisos e por todo o encaminhamento neste processo e pelo exemplo de profissionalismo.

A todos os **participantes** que assentiram em responder ao questionário apresentado. Sem eles, este trabalho não seria possível.

Aos utentes da **Santa Casa da Misericórdia de Benedita**, que apesar de não participarem directamente neste projecto, me fizeram acreditar que os anos podem passar mas o sorriso permanecer, por todo o carinho e afecto e em particular à **D. Ascenção** e ao **Sr. Firmino** que me proporcionaram, até aos últimos minutos das suas vidas, espontâneos momentos de felicidade.

Índice

Resumo	6
Abstract	7
I) Introdução	8
II) Enquadramento Teórico	10
O Envelhecimento Demográfico.....	10
O Envelhecimento, a Passagem à Reforma e a Satisfação com a Vida.....	12
<i>O Envelhecimento Biológico, Psicológico e Social</i>	12
<i>As Transições de Vida e a Entrada na Reforma</i>	14
<i>O Ajustamento à Reforma</i>	16
<i>A Satisfação com a Vida enquanto medida de avaliação da Adaptação à Reforma</i>	22
<i>A Entrada na Reforma e a Satisfação com a Vida: a Relação varia consoante o tempo de Reforma?</i>	24
<i>Tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida: Diferença entre Géneros?</i>	27
A Influência da Actividade e dos Papéis Sociais na relação entre o tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida	30
<i>A Teoria da Actividade</i>	30
<i>A Teoria do Papel Social</i>	32
III) Objectivos e Hipóteses de Estudo	38
IV) Metodologia	39
Plano de Estudo	39
Amostra.....	39
<i>Participantes no estudo</i>	40
Operacionalização das Variáveis	42
<i>Satisfação com a Vida</i>	43
<i>Estado de Saúde Percebido</i>	44
<i>Actividade</i>	44
<i>Papéis Sociais</i>	45
V) Resultados.....	47
Relação entre o Tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida	47
<i>Relação entre a Actividade e os Papéis Sociais e o Tempo de Reforma</i>	49
Indivíduos envolvidos em actividades sociais e que detenham papéis sociais estão mais satisfeitos com a vida que sujeitos que não possuem estas características?.....	56
Efeito de Moderação do Género	59

VI) Discussão.....	61
Referências Bibliográficas	68
Anexos	73

Resumo

Este estudo resulta da falta de consenso na literatura em clarificar a relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida. Procura ainda perceber de que forma o nível de actividade do sujeito e o número de papéis sociais que detém se relacionam com a satisfação com a vida durante a reforma. Pretende igualmente saber se a relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida é moderada pelo género do sujeito. O presente estudo, de natureza correlacional, utilizou os dados do *European Social Survey*, aplicado em 25 países europeus, visando compreender as atitudes e valores dos europeus.

A amostra é composta por 11514 indivíduos, entre os 55 e os 75 anos. A amostra foi ainda dividida em 3 grupos de sujeitos: os trabalhadores, os reformados entre 1 e 5 anos e os reformados em tempo igual ou superior a 5 anos.

Os resultados mostram que o nível de satisfação com a vida diminui consoante aumentam os anos de reforma, mesmo controlando a idade do inquirido e o seu estado de saúde; que os sujeitos envolvidos em actividades sociais estão mais satisfeitos com a sua vida dos que os que estão envolvidos em menos actividades; e que a relação entre o tempo de reforma e a satisfação com a vida é moderada pelo género do sujeito, estando os homens mais satisfeitos com as suas vidas que as mulheres, mas pelo contrário não permite afirmar que os papéis sociais influenciam a satisfação com a vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Adaptação à Reforma; Satisfação com a Vida; Actividade; Papéis Sociais; Género

Abstract

This study resulted from the lack of consensus in literature to clarify the relationship between retirement entry and life satisfaction. It also tries to understand how individual's activity level and the social roles number that he holds relate to life satisfaction during retirement. Also asks if relationship between retirement entry and life satisfaction is moderated by individual's gender.

The present work, of correlational nature, used the *European Social Survey* data, applied in 25 European countries, aiming to understand the European's attitudes, values and beliefs.

The sample was composed by 11514 individuals, settling at ages between 55 and 75 years. Sample was further divided into 3 groups of subjects: workers, retirement with retirement time between 1 and 5 years, and other people superior or equal to 5 years.

The results show that the life satisfaction level decreased as the retirement years increased, even controlling the individual's age and his health; that individual's more involved in social activities are more satisfied with their life's that those who are involved in fewer activities; and the relationship between the retirement time and life satisfaction is moderated by the individual gender, men were more satisfied with their lives that women, but rather not suggests that the social roles influence life satisfaction.

Key-Words: Aging; Retirement Adaptation; Life Satisfaction; Activity; Social Roles; Gender.

I) Introdução

O envelhecimento tem sido, ao longo dos tempos, um tema de discussão e de análise para diversas áreas e sobre variadas perspectivas, crescendo cada vez mais a importância que lhe é atribuída. Geralmente o início da velhice é marcado pela passagem para a reforma, e esta por sua vez tem sido alvo de análise por áreas como a Psicologia ou a Sociologia. No entanto, esta área de investigação tem estudado pouco a relação da entrada na reforma com a qualidade de vida dos indivíduos, continuando a persistir a ideia que a velhice é essencialmente uma época de perdas, ou seja, a fase final da vida onde se perde o trabalho, a saúde, as capacidades funcionais, os amigos ou mesmo o cônjuge.

É, porém, objectivo deste trabalho olhar para o marco tido como o início da velhice, ou seja como a passagem à reforma e conseqüentemente olhar para os anos que a sucedem, como um período onde as perdas inevitavelmente existem, mas onde os ganhos também continuam a persistir, centralizando-se em algumas das condições que poderão propiciar na população mais idosa sentimentos continuados de felicidade, de realização, enfim de satisfação com a vida.

Este estudo pretende assim dar resposta às seguintes questões de investigação: “A entrada na reforma é uma fase de transição e de adaptação difícil para o sujeito?”; “A satisfação com a vida sofre alterações com a entrada na reforma?”; “Qual a importância da Actividade e dos Papéis Sociais na predição da satisfação com a vida após a reforma?”; e “A satisfação com a vida sofre alterações consoante o tempo de reforma e o género do sujeito?”

Estas questões de investigação terão, deste modo, como suporte teórico a *Teoria da Actividade* de Havighrust & Albrecht (1953) e a *Teoria do Papel* (e.g. Linton, 1936; Levinson, 1974; George 1993). A primeira defende que indivíduos mais activos estão mais satisfeitos com a sua vida, e a segunda que são os papéis sociais que ditam a satisfação com a vida. Pretende-se assim averiguar até que ponto estas teorias se aplicam na adaptação à reforma e de que forma predizem a satisfação com a vida, partindo-se do pressuposto que indivíduos activos e com vários papéis sociais estarão mais satisfeitos com a vida após a reforma que sujeitos que não possuem estas características. E finalmente compreender se esta relação é moderada pelo género do sujeito.

A maioria dos trabalhos realizados nesta área têm-se focado nas alterações físicas acarretadas com o envelhecimento, e nas psicológicas, sendo que aqui os

trabalhos mais comuns preocupam-se em abordar questões como o envelhecimento bem-sucedido, a qualidade de vida destas pessoas, ou o bem-estar que as mesmas experienciam, bem como os ajustamentos a esta nova fase da vida (e.g. Sousa, Galante & Figueiredo, 2003; LaBauve & Robinson, 1999). Contudo, são poucos os estudos que tentam estabelecer relações entre vários destes temas, e nos que existem são muitas as contradições entre os resultados demonstrados. O presente trabalho tem, desta forma como premissa fundamental, clarificar a relação existente entre o ajustamento à reforma e a satisfação com a vida.

Em termos de mais-valias, este trabalho trata-te de um estudo transcultural, englobando uma amostra europeia, não se ficando apenas por Portugal, e mostrando-se inovador no sentido em que se utiliza o mesmo instrumento de medida, aplicado no mesmo espaço temporal em diversos países europeus, utilizando para o efeito amostras representativas da sua população. Além do mais, este trabalho assume-se importante na medida em que tenta comparar o poder preditivo de várias perspectivas teóricas geralmente testadas de forma isolada.

De seguida propõe-se uma análise ao enquadramento teórico circundante a este trabalho. O enquadramento teórico está dividido em três partes. A primeira propõe uma abordagem e compreensão iniciais ao processo de envelhecimento demográfico no Mundo e em especial na Europa e em Portugal. A segunda compreende uma análise descritiva ao tema do envelhecimento, da passagem à reforma e da satisfação com a vida. Estão aqui englobados assuntos como o envelhecimento biológico, psicológico e social; as transições de vida e a entrada na reforma enquanto uma delas; o ajustamento à reforma; a satisfação com a vida enquanto medida de avaliação deste ajustamento; a influência dos anos de reforma na avaliação da satisfação com a vida, e finalmente uma análise às diferenças de géneros encontradas neste problema. Finalmente e na terceira etapa dedicar-se-á atenção à importância das teorias explicativas na compreensão desta problemática, nomeadamente discutir-se-á a influência da *Actividade* e dos *Papéis Sociais* no ajustamento à reforma.

II) Enquadramento Teórico

O Envelhecimento Demográfico

Actualmente, em todo o Mundo assiste-se a um constante e acelerado processo de envelhecimento populacional.

A nível mundial, e de acordo com as United Nations (2007) ao passo que em 1950 existiam mais de 2,5 biliões de habitantes, dos quais 8% tinham acima dos 60 anos; na década de 80, a população total mundial contava já com 4 biliões de habitantes, onde 2 milhões acresciam aos 60 ou mais anos. Já nesta altura se assistia a um crescimento do envelhecimento populacional.

Hoje em dia, assiste-se igualmente a um crescimento acentuado do envelhecimento da população mundial. Em 2007, e de acordo com a mesma fonte (United Nations, 2007), a população mundial contava com mais de 6,7 biliões de pessoas. Dois anos antes, as estatísticas mostravam que 28,3% da população mundial tinha entre os 0 e os 14 anos; 61,4% da população entre os 15 e os 59 anos; 10,3% tinha mais de 60 anos e 1,3% mais de 80 anos.

Finalmente as perspectivas futuras mostram que em 2050, a faixa etária acima dos 60 anos continuará a suplantar a faixa das crianças e dos jovens. O mesmo é dizer que as estatísticas apontam que neste período 19,8% da população terá entre os 0 e os 14 anos; 58,3% terá entre os 15 e os 59 anos; 21,8% terá 60 ou mais anos e 4,4% terá mais de 80 anos. Espera-se assim que neste período o número de pessoas com 60 ou mais anos aumente para 2 biliões.

A população mundial tende assim a assistir a um decréscimo na proporção de crianças e jovens e a um aumento da população com 60 ou mais anos (United Nations, 2007).

De igual modo, assiste-se ao mesmo padrão no Continente Europeu. Em 2008 a Europa dos 27 contava sensivelmente com 495,4 milhões de habitantes, prevendo-se que este número atinja os 505,7 milhões em 2060 (Giannakouris, 2008). De acordo com o mesmo autor e para além disso, em 2008 a Europa contava com 77,5 milhões de pessoas entre os 0 e os 14 anos, e com 84,6 milhões de pessoas acima dos 65 anos, ao passo que se prevêem que em 2060 o número de crianças e jovens até aos 14 anos se reduza para os 70,9 milhões e aumente para 151,5 milhões de habitantes acima dos 65 anos.

A nível nacional, em Portugal, e em 2008, o número da população foi estimada em 10,6 milhões de indivíduos, sendo que destes, 15,3% tinham 14 ou menos anos, 67,2% tinham entre os 15 e os 64 anos, e 17,4% milhões tinham mais de 65 anos, levando a concluir que em conformidade com o que acontece a nível mundial, a faixa idosa tende a sobrepor-se à faixa infantil (INE, 2009a).

Em 2007, por exemplo, para 100 jovens existiam 114 idosos, enquanto em 1990, para cada 100 jovens existiam 68 idosos (INE, 2002; 2008).

Em 2060 espera-se que a pirâmide geracional esteja bastante diferente do que se observa na actualidade. Ou seja, espera-se que neste período a população portuguesa desça para os 10,3 milhões de habitantes, estimando-se que deste total, a faixa etária até aos 14 anos diminua para os 11,9%. Do mesmo modo, a população entre os 15 e os 64 anos deverá diminuir para os 56,1% em 2060. Pelo contrário, a população acima dos 65 anos tenderá aumentar significativamente, passando dos 17,4% em 2008 para os 32,3% em 2060 (INE, 2009b). Paúl e Fonseca (2005) dizem mesmo que em 2050, Portugal deverá ser o quarto país mais envelhecido da Europa.

O envelhecimento dos indivíduos é deste modo uma realidade que carece em grande medida de ser analisada, estudada e compreendida. Neste sentido, é frequente a ideia que a idade da velhice é iniciada com a entrada na reforma. De facto, mesmo que esta preposição não esteja linearmente correcta, a verdade é que a entrada na reforma espera-se que só aconteça numa fase mais tardia da vida do sujeito, pelo que falar em envelhecimento leva geralmente a que se fale de reforma e vice-versa.

Nesta linha, propõe-se de seguida compreender o que se entende por envelhecimento e por reforma, analisá-la enquanto transição de vida e constatar se a satisfação com a vida surge ou não enquanto medida avaliativa do ajustamento à reforma.

O Envelhecimento, a Passagem à Reforma e a Satisfação com a Vida

A reforma, enquanto transição de vida deverá acompanhar o desenvolvimento e o curso de vida de todos os sujeitos. Como tal, chegar à altura da vida em que o sujeito percebe que está na altura de se reformar, de se retirar da sua vida profissional significa aos olhos do próprio indivíduo que está a entrar numa das últimas etapas do seu desenvolvimento enquanto ser humano, ou seja, significa para muitos, que se está a envelhecer.

Nesta linha, faz sentido em falar um pouco sobre o envelhecimento. Assim, e antes de mais, o envelhecimento na sua globalidade enquadra três vertentes, o envelhecimento biológico, o envelhecimento psicológico e o envelhecimento social, explicados, em traços gerais, de seguida.

O Envelhecimento Biológico, Psicológico e Social

O envelhecimento biológico pode ser definido como “*a posição do indivíduo ao longo do seu curso de vida, de acordo com o nível de desenvolvimento ou de deterioração do seu organismo biológico e dos seus sistemas*” (Pankow & Solotoroff, 2007, p. 20). Nesta vertente, o envelhecimento é encarado como o declínio progressivo e gradual do funcionamento físico do sujeito, tendo início no nascimento e prolongando-se até à morte do indivíduo, ou seja, envelhecer acarreta sempre declínios e deterioração, sendo a morte o período em que o organismo do sujeito deixa de ser capaz de manter a sua homeostasia. O envelhecimento pode ser caracterizado em termos biológicos como um processo natural, universal, progressivo, intrínseco e degenerativo. O mesmo é dizer que do ponto de vista biológico, este pode ser encarado como um processo universal, pois ocorre em todas as pessoas (mesmo que não ocorra em todas elas do mesmo modo e em uníssono); progressivo, já que como processo, acompanha o espaço temporal e assume um carácter gradual; intrínseco ao organismo, ou seja, as perdas que ocorrem tendem a ser internas, ao nível do organismo; e degenerativo, resultado do declínio fisiológico (Hooyman & Kiyak, 2008).

Envelhecer acarreta sempre alterações ao nível físico, como “*mudanças na capacidade reprodutiva, nas respostas do sistema imunitário e no funcionamento cardiovascular*” (Morgan & Kunkel, 2007, p. 2), ou ainda mudanças ao nível dos sentidos, como a visão ou a audição, no sistema cardiovascular, respiratório ou urinário.

Assim, e ainda a atentar que o envelhecimento, em termos biológicos, surge como multifactorial, multiforme e assíncrono, ou seja, o envelhecimento traz várias consequências para o sujeito e pode progredir de várias formas, dependendo de indivíduo para indivíduo, para além disso, não segue uma lei única que o explique, isto é, o envelhecimento não actua em todos os indivíduos de modo harmónico, ou seja enquanto nuns sujeitos as consequências do envelhecimento podem mostrar-se muito severas, noutros praticamente ausentes, levando a pensar-se que não se pode reduzir o processo de envelhecimento à sua vertente biológica, como algo programado de forma rígida e uniforme para todos os sujeitos (Morgan & Kunkel, 2007).

O mesmo é dizer que o envelhecimento não se restringe às mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo do sujeito. O envelhecimento global consiste na articulação entre mudanças biológicas, psicológicas e sociais.

Faz igual sentido falar em envelhecimento psicológico. Aqui o envelhecimento pode ser encarado como um processo contínuo de adaptação dinâmico, ao longo da vida, no qual as pessoas e o meio se influenciam mutuamente, podendo, ser por isso visto, como “*qualquer mudança na capacidade adaptativa do organismo*” (Baltes, 1987, p. 616). Ou seja, o envelhecimento psicológico é entendido como um processo complexo, diferente de um sujeito para outro, caracterizado por ganhos e perdas. Assim, ao contrário do envelhecimento biológico, o envelhecimento psicológico não é sinónimo apenas de perdas ou de declínio, uma vez que muitas das características mentais dos sujeitos se mantêm inalteráveis com o passar do tempo. Ou seja, se por um lado o sujeito idoso pode perder reservas de energia, por outro lado, pode ganhar capacidade para controlar experiências emocionais e assim proporcionar uma reserva de energia (Zimbardo, McDermott, Jansz & Metaal, 1995).

Ou seja, as alterações físicas e neurológicas acarretadas com o envelhecimento tendem a ser mais retardadas ou potenciadas pela própria estrutura psicológica do indivíduo. Um idoso social e mentalmente activo tende a viver de forma mais satisfeita e mais adaptada que um idoso mais apático. Associa-se assim ao envelhecimento biológico e psicológico o envelhecimento social.

Morgan & Kunkel (2007) definem o envelhecer socialmente como a interiorização das expectativas e dos pressupostos que rodeiam o sujeito, o que ele pode fazer, como pode fazer, e o que se espera dos sujeitos consoante a sua idade. Envelhecer socialmente é acima de tudo estar atento à mudança de papéis sociais que a sociedade de que faz parte vai atribuindo à sua faixa etária.

O envelhecimento social envolve assim a integração em categorias sociais, que por sua vez e dependendo do grupo de idades, estão sujeitas a “*expectativas sobre as quais se deverá fixar os comportamentos adequados a cada uma delas*” (Mercader, 1992, p. 6).

Deste modo e em jeito de síntese, o envelhecimento humano acarreta mudanças a três níveis: biológico, psicológico e social. Quanto ao envelhecimento biológico a ideia que mais ressalta é que o envelhecimento apesar de não acompanhar todos os sujeitos da mesma forma é um processo que todos os indivíduos ultrapassam, e que é sempre acompanhado por inúmeras perdas. Por outro lado, o envelhecimento psicológico é um processo caracterizado inteiramente pelas diferenças intra-individuais, diferindo de indivíduo para indivíduo. Sempre que o sujeito opte por um estilo de vida saudável estará a optar pela minimização das mudanças que ocorrem com o passar dos anos. Do mesmo modo, o envelhecimento social está igualmente relacionado com factores extrínsecos ao organismo e varia com as normas e os valores de cada sociedade.

No entanto, é clara a ideia que os três vértices de envelhecimento humano se inter-relacionam, ou seja, um influencia os outros e vice-versa. Por exemplo, a morte do cônjuge (perda de papel social de pessoa casada), enquanto fonte de stress, pode originar uma situação de pioria no estado de saúde do sujeito (envelhecimento biológico), levando a que este se refugie mais em casa e deixe de contactar com outras pessoas, conduzindo a uma pioria na saúde psicológica (envelhecimento psicológico).

Desde que nasce até que morre, o sujeito envelhece constantemente a estes três níveis, sendo que este envelhecimento é marcado por transições que o indivíduo vai sofrendo ao longo do seu desenvolvimento, como por exemplo a entrada na escola, o primeiro emprego, o casamento ou a reforma. O que são, então, as transições de vida? E como experiencia o sujeito a transição para a reforma?

As Transições de Vida e a Entrada na Reforma

Em termos gerais, uma transição de vida pode ser compreendida como a passagem de um estado para o outro, de um local para outro, de um estilo para outro, enquanto processo, decorrente num espaço temporal específico (Selder, 1989 *citado por* McCormack, 1996).

Em termos de desenvolvimentos nesta área específica, vários têm sido os especialistas e as abordagens a centrarem a sua atenção neste ponto.

As primeiras teorias que foram desenvolvidas, das quais sobressai a de Daniel Levinson (1974) defendem que quando as necessidades do sujeito não estão a ser satisfeitas, o sujeito tem necessidade de mudar, de algum modo, de forma a que estas sejam atendidas. Assim, e de acordo com Levinson (1974, *citado por* Aiken, 1994) a vida do sujeito é intercalada entre períodos de estabilidade e em períodos de transição, que resultam em mudanças na forma como o sujeito se vê a si próprio, vê o mundo e vê os outros. Para o autor, o objectivo primordial do desenvolvimento humano é conseguir alcançar uma estrutura interna harmoniosa e conciliadora de elementos externos e internos. O autor identificou ainda cinco períodos de transição, dos quais se destaca a transição para a fase idosa, decorrente geralmente a partir dos 60 anos, onde ocorre uma mudança intensiva das capacidades físicas e psicológicas e onde aparece cada vez mais o sentido da morte.

Mais tarde, Schlossberg, Waters & Goodman (1995) definem uma transição de vida como “*um evento ou não evento, que resulta em mudanças nas relações, rotinas, pressupostos, e papéis*” (p. 27). As autoras distinguem assim entre três tipos de transições possíveis de ocorrer durante o desenvolvimento humano. As transições antecipadas são consideradas como as transições de vida para as quais o indivíduo já está preparado, as transições não-antecipadas, ou não-normativas são todas as transições de vida que parte de eventos ou situações de vida não predizíveis, como sendo a morte de um filho, ao passo que as transições por não-acontecimento englobam todas as “*transições que um indivíduo espera mas que não ocorrem*” (p. 29), trazendo no entanto alterações na sua estrutura de vida.

Também a perspectiva do curso de vida tem uma palavra a dizer sobre este tema. Esta preocupa-se com a dinâmica estabelecida entre o indivíduo e a sociedade e encara uma transição de vida um acontecimento predizível ou não, e que envolve a passagem de um papel social para outro (Moody, 2006).

Chama assim a atenção para dois tipos de transições, as transições que tendem a acontecer a todos os indivíduos em determinada altura, e as transições não esperadas, isto é, que não acontecem a todos os indivíduos e face às quais o sujeito não está preparado.

Deste modo e no geral, uma transição de vida deverá ser vista aos olhos do próprio sujeito, ou seja, não basta perceber esta mudança em termos de ciclo de vida do

sujeito, mas fundamentalmente percebê-la no que toca à sua percepção sobre a própria mudança. Uma transição assume-se assim enquanto um processo interno e psicológico, onde o sujeito se tem de ajustar a uma nova situação.

Nesta linha, a entrada na reforma é vista como uma das maiores transições de vida (Newman, 2008), onde interagem factores organizacionais, financeiros e familiares com elementos psicológicos (Van Solinge & Henkens, 2008), onde o sujeito passa de uma situação de vida profissional para uma situação de vida sem emprego (Szinovacz, 2003), onde o trabalho termina e uma nova fase de vida se inicia. A reforma é uma transição objectiva do curso de vida de um sujeito, uma vez que tende a acontecer no curso de vida de todos os indivíduos, mas assume-se igualmente enquanto elemento de desenvolvimento subjectivo e como uma transformação psicológica e social ao nível da identidade do sujeito, das suas expectativas, preferências e significados (Dannefer, 1984, *citado por Moen, 1996*).

A decisão de se reformar, enquanto transição de vida, nem sempre é fácil. Para uns significa entrar numa fase de prazer, de liberdade e de ausência de responsabilidades sociais, para outros surge enquanto início da sua desvalorização por parte da sociedade, de abandono de uma fonte de identidade para si, do seu emprego.

A transição para a reforma é ainda movida e facilitada ou dificultada por uma série de factores, como a natureza da decisão de se reformar ou outros elementos que interferem no ajustamento a esta nova fase de vida, explicados em seguida.

Para além de relacionar os elementos que influenciam a adaptação à reforma com a satisfação com a vida, este trabalho visa abordar esta questão tendo por base dois modelos explicativos e integrantes desta realidade e que não se ficam apenas pelas características individuais dos sujeitos nem tão pouco pela sua aplicabilidade apenas “*em papel*”. Assim, e enquanto transição de vida, a entrada na reforma envolve uma fase de ajustamento do sujeito à sua nova vida, fazendo sentido falar-se em ajustamento à reforma, discutido seguidamente.

O Ajustamento à Reforma

A Europa, vê-se, cada vez em maior escala, face a um continuado e acentuado aumento da taxa de reformados. Chagny, Dupont, Sterdyniak & Veroni (2001) dizem mesmo que a percentagem de pensões que os estados europeus pagam para as reformas deverão aumentar de 12,5% para 18,3% do PIB entre 2000 e 2040, o que só por si dá

conta de um previsível aumento do número de cidadãos europeus a assumirem o papel de reformado.

Em termos gerais, a reforma é vista como um processo de grande “*complexidade, no qual a pessoa abandona a sua participação a tempo inteiro numa ocupação*” (Cavanaugh, 1994, p. 776), ou seja, este processo engloba, assim, a separação entre o indivíduo e o papel de trabalhador, envolvendo por acréscimo o papel de reformado. A reforma pode ainda ser considerada, numa vertente mais ampla como a “*condição na qual os indivíduos param de trabalhar num trabalho regular*” (Parnes & Nestl, 1981, citados por Manaster, 1994, p. 314). Ekerdt (2000) diz ainda que, para uma pessoa ser considerada reformada tem de obedecer a três condições: ter uma participação reduzida no mercado de trabalho; beneficiar de uma pensão de reforma pública ou privada; e auto-identificar-se como reformada.

Contudo, a reforma deve ser entendida principalmente como um estado psicossocial (Jeffrey, Maddi & Ekstrand, 1984), que em algumas situações pode representar perdas monumentais no sujeito, uma vez que o fim da actividade profissional significa para muitos o fim de um período longo da vida, marcado por hábitos e prioridades e levando à perda de identidade, o estatuto, a estrutura e mesmo até o sentido da vida, e noutras, pode constituir uma época de liberdade, e pode oferecer novas oportunidades para o sujeito desenvolver novas capacidades, ou até novas relações (Erlanger, 1997).

O processo de entrada na reforma, enquanto percebida pelo sujeito como voluntária ou involuntária surge como um dos maiores preditores no ajustamento à vida após a reforma (Swan, Dame & Carmelli, 1991). De facto, a entrada na reforma pode-se assumir como um acontecimento normativo, ou pode-se tornar num acontecimento não-normativo ou não-antecipado, levando a que o indivíduo se reforme involuntariamente ou de forma não intencional. Está-se assim perante dois grupos de reformados: os que reformam de forma intencional, ou seja os que conscientemente decidem através da análise de diversos factores se reformar; e pelo contrário os indivíduos que se reformam de forma não-planeada ou involuntariamente, que não estiveram sujeitos a nenhuma fase prévia de preparação para esta nova fase de vida.

A reforma voluntária pode-se definir assim como a “*reforma por vontade própria*” (Beehr & Bennet, 2007, p. 282), ao passo que a reforma involuntária caracteriza-se de acordo com os mesmos autores como quando o sujeito é forçado a sair da organização onde trabalha (devido a uma reestruturação organizacional, por

exemplo), ou em consequência de outros constrangimentos (por exemplo, uma saúde incapacitante), ocorrendo normalmente de forma mais precoce quando comparada com a reforma voluntária. Freman & Gorman (2007) adiantam assim que a decisão de se reformar involuntariamente não parte da iniciativa do sujeito. Desta forma, a natureza da reforma relaciona-se naturalmente com as várias facetas do envelhecimento (o envelhecimento biológico, psicológico e social), assumindo aqui importância no sentido em que as mudanças que o indivíduo vai sentindo a estes três níveis limitam os comportamentos, as atitudes e os valores do sujeito, ditando em muitos casos a sua capacidade ou a falta dela em manter o seu emprego.

Ao nível dos trabalhos efectuados na área, assiste-se a dois caminhos distintos: por um lado a comparação que se faz sobre a relação entre a reforma voluntária e a reforma involuntária e a satisfação com a vida; por outro parecem existir contradições nos resultados obtidos naqueles que se debruçam sobre a relação entre a entrada na reforma (voluntária) e a satisfação com a vida.

Assim, e em primeiro lugar parece existir consenso no que toca à relação entre a satisfação com a vida e a reforma involuntária, quando comparada com a reforma voluntária. Atentando em Moen (1996), o sujeito adapta-se melhor às mudanças esperadas que àquelas que não espera.

Tendo por base este pressuposto, Bossé, Aldwin, Levenson e Workman-Danniels (1991, *citados por* García & Ruiz, 2000) concluíram que a reforma assume-se como uma etapa de vida stressante para quem a encara como consequência negativa de algum acontecimento. Ou seja, os autores defendem que a reforma pode ter uma implicação negativa na satisfação com a vida em sujeitos que se reformam de forma involuntária. Também Gall & Evans (2000, *citados por* Ceresia, 2006) concluíram que indivíduos que se decidiram reformar de forma voluntária estão mais satisfeitos com as suas vidas que aqueles que se reformaram de modo involuntário. Tal leva a crer que reformados que tenham experienciado o seu processo de reforma como involuntário tendem a revelar maiores problemas de ajustamento a esta nova fase de vida, assistindo-se conseqüentemente a um decréscimo no nível de bem-estar (Van Soligne & Henkens, 2007), quando se compara este grupos com os indivíduos que se reformam de forma voluntária.

Por outro e quando se remete apenas para a relação entre a satisfação com a vida e a reforma voluntária, os estudos não têm sido claros no sentido da relação entre uma e outra variável. Ou seja, a linearidade que parece existir nos estudos que comparam a

satisfação com a vida entre sujeitos que se reformam de forma involuntária e de forma voluntária parece deixar de existir quando se atenta unicamente nos estudos que relacionam a entrada na reforma (voluntária) com a satisfação com a vida.

Assim, alguns autores mostram que a entrada na reforma pode ter um impacto negativo na satisfação com a vida. Ao invés, outros autores defendem que a reforma pode ter um impacto positivo na satisfação com a vida, podendo a reforma ser entendida como uma oportunidade, sempre que esta seja tomada de forma intencional.

Pinquart & Schindler (2005) investigaram mudanças manifestadas no nível de satisfação com a vida em 1456 reformados alemães. Os resultados permitiram-lhe a formação de três grupos distintos de perfis de reformados. Isto é, no primeiro grupo, a satisfação diminuiu com a reforma mas a partir daí manteve-se num nível estável. No segundo grupo de reformados, verificou-se um aumento da satisfação com a vida com a entrada na reforma mas após essa fase, o grau de satisfação com a vida do sujeito tende a diminuir. Finalmente no terceiro grupo, os autores concluíram um aumento muito ligeiro do nível de satisfação com a vida após a reforma, mas de forma temporária. Assim, e tendo em conta que a amostra variava em termos de idade, género, estatuto socioeconómico, estado civil, saúde, condições de trabalho antes da reforma e região de residência, os autores concluíram que a reforma não se assume uma transição uniforme, e que o nível de satisfação com a vida após a reforma só tende a aumentar quando se fala em sujeitos com recursos financeiros fartos.

Pelo contrário, Kim & Moen (2001) através de um artigo que analisa os trabalhos realizados na área dá conta que a entrada na reforma surte efeito na satisfação com a vida. Também Manester (1994) mostra que *“a reforma é uma experiência positiva para as pessoas idosas, quando estas têm uma palavra a dizer”* na decisão de se reformarem (p. 314)¹.

Com a entrada na reforma, *“os papéis, as relações, e as rotinas diárias mudam”* (Kim & Moen, 2001, p. 83), conduzindo a um ajustamento de carácter mais fácil ou mais difícil, dependendo em grande parte da natureza da reforma, pelo que o indivíduo tenderá a olhar para a reforma como um acontecimento mais positivo ou mais negativo, respectivamente, e fazendo com que a entrada na reforma seja apontada como um dos elementos principais na avaliação da satisfação com a vida nos últimos anos de vida.

¹ É possível verificar alguns dos principais estudos nesta área de trabalho no Anexo 1.

Nesta linha, o ajustamento à reforma depende de inúmeros factores, que naturalmente levam a um melhor ou pior ajustamento a esta fase de vida, condicionando a avaliação que o sujeito faz da sua satisfação com a mesma. Ou seja, o maior ou menor sucesso adaptativo perante a reforma é mediado por uma série de elementos, que se discutirão de seguida.

Newman & Newman (1983, *citados por Jeffrey et al*, 1984) referem três factores que influenciam o ajustamento à reforma, nomeadamente, o planeamento da reforma, as percepções de reforma e a extensão das perdas monetárias. Assim, a preparação para a reforma, intimamente relacionada com a reforma voluntária, envolve a capacidade do sujeito antecipar as mudanças que podem vir a ocorrer com a reforma ao nível das finanças, dos papéis familiares, das actividades e das relações sociais neste novo período de vida. As percepções da reforma relacionam-se com o sentimento da pessoa, como alívio ou ansiedade face ao fim do papel de trabalhador e ao início do papel de reformado. Finalmente as perdas nos rendimentos são fundamentais no sentido em que, enquanto trabalhador o sujeito estava habituado a ter determinado dinheiro à sua disposição, o que naturalmente passa a diminuir com a entrada na reforma e com a substituição do salário pela pensão de reforma. Esta diminuição pode levar a que o sujeito percepcione a entrada na reforma de forma menos positiva e consequentemente interferir na avaliação que faz acerca da satisfação com a sua vida após a mesma.

Lerner & Hultsch (1983) referem igualmente a importância dos rendimentos na adaptação à reforma. Os autores dizem que os rendimentos estão em grande escala associados com as atitudes positivas dos reformados. García & Ruiz (2000) apontam ainda as expectativas que o sujeito tem face à reforma como importante influência na satisfação com a vida após a entrada na reforma. Assim, os autores mostram que “*se as expectativas são positivas e estão planificadas (o sujeito) obterá um adequado ajustamento e satisfação*” com a vida após a reforma (p. 94).

Por outro lado, Ceresia (2006) referencia ainda outras variáveis que influenciam a satisfação com a vida nesta nova fase, mais concretamente, os aspectos sócio-demográficos como o género, a idade, o estado civil e o estado ocupacional; os traços de personalidade; a saúde física e mental e as atitudes perante a reforma e o envelhecimento; as razões relacionadas com a decisão de se reformar e factores culturais, económicos e sociais.

Fonseca (2006) refere ainda três variáveis que ditam muito do sucesso adaptativo e o consequente aumento da satisfação com a vida após a reforma, sendo eles

o género, o casamento e a ocupação dos tempos-livres. Quanto ao género, o autor faz referência a um estudo de Szinovacz (1991) que as mulheres, por terem pensões de reforma mais baixas em comparação que os homens, mostram-se com mais problemas de ajustamento a esta fase que os mesmos. Em relação ao casamento, o autor defende que o casamento parece influenciar esta relação. No entanto ele pode exercer duas funções, isto é se enquanto casal os sujeitos mantiverem compatibilidade o casamento pode servir enquanto factor gerador de satisfação com a vida nesta fase. Contudo e pelo contrário, se o casal não apresentar grande grau de compatibilidade, o casamento pode assumir como elemento que conduz a uma diminuição da satisfação com a vida. Finalmente, é ainda apontado por Fonseca (2006) como elemento importante na adaptação à reforma a ocupação do tempo-livre por parte do sujeito. Ou seja, o autor defende que esta é uma das variáveis que exerce maior peso nesta relação e das que reúne maior consenso por parte de muitos autores. A ocupação dada ao tempo-livre é na verdade “*determinante para o maior ou menor sucesso adaptativo face à reforma*”(p. 50).

Aos recursos financeiros e à qualidade do casamento já discutidos, Kim & Moen (2001) acrescentam ainda a importância das relações sociais na explicação de uma melhor adaptação à reforma. Estas relações sociais poderão ser entendidas enquanto as relações que o sujeito mantém com a sua família, como ser marido, pai ou avô, como as relações mantidas com amigos, vizinhos ou conhecidos. Por exemplo, ser pai ou marido influencia o tipo de ajustamento a esta nova fase de vida.

Tendo em conta os factores influenciadores da satisfação com a vida após a reforma apresentados e discutidos (e.g. condição financeira do sujeito, características da personalidade do indivíduo, características sócio-demográficas ou a condição marital do sujeito), o presente estudo dará relevo ao carácter moderador de duas variáveis apontadas por Fonseca (2006), nomeadamente o género e o tempo-livre, este último abordado pela *Teoria da Actividade*, e dará continuidade à ideia transmitida por Kim & Moen (2001) que realça a importância das relações sociais, operacionalizada neste caso específico pelos papéis sociais que o sujeito detém. Ou seja, numa fase posterior deste estudo serão discutidas a importância do género (enquanto variável descritiva), do nível de actividade e dos papéis sociais (enquanto perspectivas explicativas) que o sujeito detém na relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida.

De momento, e tendo em conta a incongruência nos resultados obtidos nos estudos discutidos anteriormente e não descuidando da importância assumida pelas

variáveis apresentadas nesta relação, pretende-se averiguar se realmente a satisfação com a vida exerce um papel avaliativo da adaptação à reforma voluntária. Ou seja, de seguida tentar-se-á compreender se a satisfação com a vida se relaciona com a entrada na reforma e, por outro lado, se se pode considerar a satisfação com a vida como medida avaliativa do ajustamento a esta nova fase de vida dos sujeitos.

A Satisfação com a Vida enquanto medida de avaliação da Adaptação à Reforma

A satisfação com a vida é um dos três componentes integrantes do Bem-Estar Subjectivo. Este pode ser definido como “*as avaliações cognitivas e subjectivas que a pessoa faz acerca da sua vida em geral*” (Diener, Oishi & Lucas, 2009, p. 187), ou seja o Bem-Estar Subjectivo preocupa-se com elementos relacionados com a pessoa, como os seus valores, as suas emoções, avaliações (Diener, Jeffrey & Suh, 1998) e integra duas dimensões, a dimensão cognitiva que corresponde a um juízo avaliativo em termos de satisfação com a vida, face à vida na sua globalidade ou em termos específicos, e a dimensão afectiva que, por sua vez, se pode expressar em termos globais, através da felicidade, ou em termos específicos através das emoções (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Quando se fala em Bem-Estar Subjectivo há, antes que mais diferenciar dois conceitos que muitas vezes são alvo de confusão, nomeadamente a satisfação com a vida e a felicidade. Assim, enquanto a satisfação com a vida pode, em termos genéricos ser entendida como um julgamento que envolve uma avaliação do sujeito face à sua vida na globalidade, a felicidade aponta para um balanço entre os afectos positivos (frequência de emoções positivas num indivíduo) e os afectos negativos (frequência das emoções negativas num sujeito) da vida naquele momento, ou seja, na experiência imediata (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Conduzindo o foco central para a satisfação com a vida, esta pode ser compreendida como a medida “*de quão felizes as pessoas estão com a sua vida actual*” (Cavanaugh, 1994, p. 763). Ou seja, por outras palavras consiste num julgamento subjectivo que o indivíduo faz acerca da sua vida e que reflecte o quanto esse indivíduo se percebe como próximo ou distante das suas aspirações e pode englobar a satisfação do sujeito face à sua saúde, à sua família, ou à sua rede de contactos sociais, por exemplo.

A satisfação com a vida varia largamente de pessoa para pessoa, dependendo das expectativas individuais e das ambições da pessoa. Ou seja, as pessoas tendem a reagir de forma diferente perante situações idênticas, mas influenciadas pelos seus valores, experiências e expectativas. Ao avaliar o seu grau de satisfação com a vida, o indivíduo estará pois a fazer uma apreciação global das suas condições de vida. Isto é, no geral, a satisfação reflecte uma comparação entre os objectivos conquistados e os objectivos desejados (Caspi & Elder, 1986), ou entre uma situação real e uma situação desejada.

Do mesmo modo, dois blocos de variáveis parecem exercer influência na satisfação com a vida. De um lado, os factores demográficos e, por outro, as qualidades pessoais também parecem interferir, como a personalidade, o sentimento de controlo ou a interacção social. Assim, e também como já foi discutido, das variáveis sócio-demográficas salientam-se naturalmente a idade, os recursos financeiros, o género, a ocupação profissional (ou a falta desta) e a relação conjugal.

Nesta linha, e tendo por base a variável demográfica da idade do sujeito, vários autores como Alston & Dudley (1973) ou Bortner & Hultsch (1970) citados por Diener (1984) mostram que a satisfação com a vida tende a sofrer um ligeiro aumento com o passar dos anos.

Mais recentemente, também Lima e Novo (2006) mostram num estudo transcultural (tendo como instrumento a segunda ronda do *European Social Survey*), e pretendendo analisar os níveis de bem-estar subjectivo e de bem-estar social em 20 países europeus, tendo por base várias variáveis (como as demográficas, por exemplo), que em termos de resultados, existem dois padrões diferentes que se podem identificar. Por um lado, em Portugal, que neste estudo se assemelha aos países menos desenvolvidos, e nestes países, o bem-estar subjectivo associa-se negativamente à idade, enquanto nos países europeus desenvolvidos, o bem-estar associa-se positivamente à idade. Ou seja, as autoras mostram que a nível cultural existem diferenças entre a idade cronológica e o bem-estar subjectivo, ou seja, nos países menos ricos, como em Portugal consoante aumenta a idade dos inquiridos, tende a diminuir o nível de bem-estar percebido pelo sujeito, ao passo que nos restantes países consoante aumenta a idade aumenta igualmente o bem-estar subjectivo do sujeito.

Apesar da falta de consistência entre os resultados de vários estudos no que toca ao sentido da relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida, todos os trabalhos discutidos mostram a existência desta relação. Deste modo, e também aqui espera-se que a satisfação com a vida se relacione com a entrada na reforma. Ou seja,

este estudo postula que existe relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida.

Porém e intimamente relacionada com a questão da idade, discutida por Lima e Novo (2006) estão os anos em que o sujeito já se encontra numa situação de reforma. Considera-se pertinente para este estudo analisar se existem diferenças consoante o tempo de reforma e a satisfação com a vida. De seguida tentar-se-ão responder às seguintes questões: “Até que ponto a satisfação com a vida é influenciada pela entrada na reforma?”; “E o nível de satisfação com a vida do sujeito sofre mudanças consoante o tempo de reforma?”.

Fonseca (2006) aponta para que relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida possa ainda ser influenciada por um terceiro factor, o número de anos em que a pessoa se encontra reformada. Esta ideia será abordada de imediato.

A Entrada na Reforma e a Satisfação com a Vida: a Relação varia consoante o tempo de Reforma?

Bossé, Aldwin, Levenson & Workman-Daniels (1991 citados por Fonseca, 2006, p. 46) mostraram que “*os efeitos stressantes da reforma sobre aspectos como a saúde, a relação conjugal ou o bem-estar psicológico, podem ter uma interpretação substancialmente diferente se forem lidos à luz de uma reforma recente, ou se, pelo contrário, os lermos no quadro de uma condição de vida já há muito devidamente “instalada” na reforma*”. Ou seja, os autores chamam a atenção para o facto de se verificarem níveis distintos na avaliação da satisfação com a vida em função do número de anos em que a pessoa se encontra reformada.

Anteriormente Atchley (1976) desenhou seguindo esta linha mesma linha orientadora e com base em vários estudos, um modelo que acompanha o tempo de reforma, composto por 5 fases. A primeira apelidada de *fase da lua-de-mel* é descrita como uma fase de grande euforia ou por outras palavras, é a fase em que o reformado tenta fazer tudo o que desejava e não conseguiu fazer anteriormente, podendo ser encarada como a fase de vida em que o sujeito recupera do stress e dos esforços do emprego (Atchley, 1982). Contudo e visto que esta fase não dura eternamente, o ritmo de vida começa a entrar numa nova rotina, pautada por um período de acalmia. A esta nova fase, o autor chamou de *fase de desilusão ou desencantamento*, onde o reformado sente que não tem muito, socialmente, ainda por fazer. Por ter “*pouco dinheiro, ou*

saúde pobre, por não estar mais envolvido no seu trabalho, por não estar habituado a correr na sua vida, por experienciar outras perdas de papéis adicionalmente à reforma, por deixar a comunidade onde morou durante vários anos” (Atchley, 2004, p. 121), algumas pessoas acabam por viver períodos de depressão após a fase de lua-de-mel pelo que esta fase está fortemente associada a uma diminuição na satisfação com a vida. Seguindo-se a esta fase dá-se a *fase da reorientação* e provem de uma fase em que a pessoa se sente “*perdida no Mundo*”. Nesta fase, o reformado geralmente faz uma avaliação da sua situação de vida, ponderando as experiências passadas para formar progressivamente uma visão da vida mais realística, tendo em conta os recursos disponíveis e visando, em última instância o aumento do nível de satisfação com a vida de uma forma mais duradoura. Segue-se uma *fase de estabilidade*, onde a pessoa se encontra geralmente mais satisfeita com a sua vida em comparação com a fase anterior, e onde volta a um período marcado pela rotina, mas com algumas mudanças no quotidiano, consequência da fase anterior. É essencialmente uma fase onde a vida pode ser de alguma forma preenchida, e caracterizada por alguns momentos excitantes, mas principalmente pautada pelo seu carácter predizível e satisfatório (Atchley, 2004). Finalmente, depara-se com a *fase do fim da reforma*, que engloba duas situações. Primeiro o reformado volta a considerar-se como uma pessoa activa e por isso acaba por arranjar uma ocupação de forma a lhe ocupar algum tempo por dia, ou, caso contrário, o indivíduo é atingido por uma doença ou uma incapacidade incapacitando-o de se ocupar com as actividades do seu dia-a-dia.

Mais recentemente, Fonseca (2007) adianta que para além de alguns factores como o empobrecimento da saúde, redução de autonomia, perda de contactos com pares, que naturalmente são propícios à diminuição da satisfação com a vida na idade idosa, verifica-se uma maior satisfação com a vida nos primeiros anos de reforma, em consequência de os sujeitos conseguirem ainda “*lidarem com as circunstâncias do dia-a-dia sem que estas se repercutam negativamente na satisfação com a vida*” (p. 221). Tal já não sucede com indivíduos que se encontrem há mais anos na reforma.

Como tal, e de acordo com os resultados conseguidos em vários estudos (e.g Fonseca, 2006; 2007) Fonseca desenhou um modelo com três perfis, adaptado à população portuguesa².

² É possível verificar este modelo no Anexo 2.

Tendo em conta a idade cronológica e os anos de reforma, o autor criou três perfis caracterizadores da população idosa em Portugal.

Assim, o primeiro perfil corresponde ao grupo dos reformados à menos de 5 anos e caracteriza-se por a importância atribuída aos interesses pessoais, à presença de níveis altos de satisfação de vida, onde é dada importância aos motivos de prazer que resultam em sentimentos de liberdade e controlo da vida pessoal. Neste grupo a saúde é geralmente boa e o sentimento de solidão diminuto. Em suma, este grupo caracteriza-se por uma atitude positiva face à vida e abertura ao espaço exterior, aos outros e ao aproveitamento das potencialidades pessoais. A este primeiro grupo o autor chamou de perfil de *Abertura-Ganhos (AG)*.

O segundo grupo, no perfil de *Perdas-Ganhos (PD)*, os indivíduos já se encontram reformados há menos de nove anos e à mais de cinco anos e assiste-se a um aumento progressivo de vulnerabilidade sob o ponto de vista pessoal e relacional, levando a uma diminuição da satisfação com a vida, como consequência de alterações na saúde, estado civil, família e residência. Os motivos de prazer vão-se reduzindo progressivamente e o sentimento de solidão vai crescendo.

Finalmente, o último grupo, o grupo das *Perdas-Desligamento (PD)* já se encontra na reforma há tempo superior aos nove anos e demonstra uma redução nos níveis de satisfação com a vida, devido em grande escala à falta de segurança e há saúde pobre, os motivos de prazer são escassos e pouco importantes e o sentimento de solidão crescente. Ou seja, assiste-se a uma situação generalizada de perdas desenvolvimentais, de que resultam a insatisfação, a experiência de solidão, a dificuldade em viver o dia-a-dia e um desligamento das actividades sociais, pelo que a transição para a reforma pode ser encarada em termos dos factores que influenciaram a decisão prévia de se reformar, como o género, a saúde ou o tipo de profissão, ou pode ser encarada em termos de estratégias de *coping* que as pessoas detêm para se acomodarem a esta nova fase da vida (Fonseca, 2007).

Nesta linha e indo ao encontro dos resultados obtidos por Fonseca para a população portuguesa, espera-se que a nível europeu, a satisfação com a vida diminua gradualmente conforme aumentam os anos de reforma.

Contudo, e como já foi discutido, faz ainda sentido analisar esta relação de acordo com o género masculino ou feminino. Pretende-se constatar se a satisfação com a vida após a reforma é semelhante para homens e para mulheres e por outro lado, responder à carência de consenso na literatura face aos resultados encontrados.

Tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida: Diferença entre Géneros?

Em relação a outra variável sócio-demográfica que merece atenção neste estudo, nomeadamente ao género do sujeito, não existe grande consenso face à sua influência na satisfação com a vida. Não se sabe com certeza se realmente o género influencia a satisfação com a vida após a reforma, e caso influencie, se são os homens ou as mulheres que se sentem mais satisfeitos com as suas vidas nesta fase, uma vez que os trabalhos realizados mostram ainda algumas incongruências quando pensamos nesta relação. Veja-se que ao passo que Bee & Bjorkund (2004), ou Elliott & Barris (1987 *citados por* Kamilar, Segal & Qualls, 2000) não relatam diferenças quanto à relação do género com a satisfação com a vida, outros autores dizem que o género pode influenciar esta relação (e.g. Steinkamp & Kelly, 2001; Kim & Moen, 2002).

Contudo e quando se parte do pressuposto que esta relação existe assiste-se a uma nova questão, nomeadamente qual o género que tende a estar mais satisfeito com a vida após a reforma.

Assim, alguns trabalhos mostram que a satisfação com a vida tende a diminuir após a reforma, mais acentuadamente nas mulheres, quando comparadas com os homens.

Autores como Quick & Moen (1998), ou Tinsley & Schwendener-Holt (1992 *citados por* LaBauve & Robinson, 1999, p. 6) concluíram que as “mulheres apresentam menores taxas de satisfação com a vida após a reforma, em comparação com os homens”. Já em Portugal, Fonseca (2006) chegou à mesma conclusão, ou seja, que os homens reformados apresentam níveis mais altos de satisfação com a vida do que as mulheres.

Por outro, alguns investigadores acreditam que a entrada na reforma influencia de forma mais negativa os homens que as mulheres (Tibbitts, 1954, *citado por* Phillipson, 1993; Mayring, 2000 *citado por* Pinguart & Schindler, 2007; Blau, 1973; Cumming & Henry, 1961, *citados por* Steinkamp & Kelly, 2001).

Pode-se enquadrar esta diferença de resultados atentando nas mudanças vividas pelas sociedades ocidentais ao longo da história. Ou seja, as mulheres até relativamente poucas décadas atrás estavam destinadas a passar os seus dias em casa, a tomarem conta do marido, dos filhos, muitas vezes até dos próprios pais ou sogros, a encarregarem-se da limpeza da casa, da comida na mesa e do cuidado das roupas, por exemplo. Por esta forma, após atingirem a idade da reforma, as mulheres continuariam o trabalho que sempre fizeram, a cuidarem das casas, dos maridos e quiçá dos netos, pelo que não

deveriam sentir grandes diferenças a nível de ajustamento à reforma, uma vez que não existia uma saída real do mercado de trabalho. Ou seja, as mulheres sentiriam menos mudanças no seu nível de satisfação com a vida após a reforma pois o papel de trabalhadora, quando existia, não tinha grande importância nas suas vidas, suplantando-se a este o papel de dona-de-casa.

Ao invés, os homens desta geração estavam geralmente destinados a trabalhar fora de casa, a saírem com o nascer do sol e a regressarem já com a noite, a “sustentarem as famílias” com o dinheiro que recebiam, a passarem pouco tempo em casa, com a esposa e os filhos. Percebe-se então que para estes homens “*o trabalho pago era a sua principal fonte de identidade*” (Moen, 1992 citado por Moen, 1996, p.131), contrariamente às mulheres para quem os papéis familiares assumiam uma grande importância. Daqui seria fácil de concluir que estes homens estão em grande parte sujeitos a maiores dificuldades de ajustamento a esta nova fase de vida, e como tal mudanças visíveis no seu grau de satisfação com a vida.

Actualmente, e para as gerações mais jovens, a situação mudou ligeiramente, uma vez que se assistiu à progressiva entrada das mulheres no mercado do trabalho pago. Por um lado, a mulher passa a integrar na sua identidade o papel de trabalhadora, mas por outro, continua a assumir os seus papéis familiares que já detinha até aí.

Nesta linha, num estudo desenvolvido pelo *Herley Center*, uma organização de estudos (1993 citado por Burr, 1998), por exemplo, estudou o tempo gasto por mulheres e homens em tarefas relacionadas com o lar, concluindo que ao passo que as mulheres passam em média 34 horas por semana em compras, cozinha e limpeza, os homens só tendem a passar 13. Quando ambos os cônjuges estão empregados, as mulheres continuam a despende mais tempo para estas tarefas, opondo-se 24 horas às 14 horas, em média gastas pelos homens, levando-os a concluir que “*os papéis domésticos continuam surpreendentemente tradicionais. Os homens ajudam-nas mais que era costume, mas não tanto como eles ou elas gostariam*” (p. 80).

A amostra recolhida neste estudo compreende essencialmente participantes numa faixa etária acima dos 55 anos. Em termos históricos as mulheres nesta faixa etária cresceram com o valor social que há mulher ainda era atribuído, essencialmente, o papel de dona-de-casa, pelo que mesmo que muitas destas mulheres tenham trabalhado fora de casa, espera-se que a entrada no mundo de trabalho não signifique atribuir menos importância aos papéis familiares, de mãe, esposa ou filha. Veja-se que na maioria dos casos sempre que os filhos adoecem são as mulheres a perderem tempo de

trabalho para cuidarem deles. Pelo que, para estas mulheres, e apesar do papel de trabalhadora assumir importância na sua identidade, o papel de “*dona-de-casa*” continua a sobrepor-se em termos de importância, levando a que nestes casos não se denote uma diminuição da satisfação com a vida após a reforma.

Assim, espera-se que de facto a satisfação com a vida diminua com a entrada na reforma, independentemente do género do sujeito. No entanto espera-se que esta relação seja mais forte para os homens do que para as mulheres, ou seja, espera-se que sejam os homens os que reportam níveis mais baixos de satisfação com a vida quando comparados com as mulheres, após a reforma.

Ou seja, ao passo que as mulheres mesmo que se identifiquem com o papel de trabalhadora, estarão sempre fortemente relacionadas com os papéis familiares, como o papel de mãe, de esposa, de dona-de-casa, os homens, mesmo que tenham aumentado a sua presença em casa, estão mais identificados com o papel de trabalhador. Acrescentar, os homens que até então, na sua maioria, trabalhavam fora de casa, passando pouco tempo no seu lar, a partir do momento em que se reformam passam a estar a maior parte do seu tempo na sua casa, levando a que muitas vezes se sintam “deslocados” do seu ambiente. Espera-se assim, que o género exerça um efeito moderador na relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida, sendo que postula-se que o abandono da vida profissional exerça um impacto mais negativo para os homens que para as mulheres.

Contudo e visto que a maior parte dos trabalhos realizados nesta área centram as suas análises apenas em características sócio-demográficas das suas amostras, caracterizando-se assim pelo seu poder descritivo, torna-se necessário recorrer a modelos explicativos (como sendo o da actividade e dos papéis sociais), explicados com maior detalhe de seguida, para uma melhor compreensão do problema em estudo. De facto, o impacto que a reforma exerce na satisfação com a vida do sujeito pode, em grande escala, ser analisada atendendo “*ao padrão de ocupação do tempo e às actividades a que o indivíduo recorre no sentido de o preencher*” (Fonseca, 2006, p. 47), e aos papéis sociais que o sujeito continua a deter.

Nesta linha e tomando em consideração a actividade e os papéis sociais que o indivíduo mantém após a reforma, de que forma o nível e o tipo de actividades e os papéis sociais presentes na vida do sujeito reformado influenciam o seu nível de satisfação com a vida?

A Influência da Actividade e dos Papéis Sociais na relação entre o tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida

Em primeira instância quando se fala de actividade e de papéis sociais, a literatura remete essencialmente para duas influências, a influência da *Teoria da Actividade* proposta por Havighrust & Albrecht (1953) e a *Teoria do Papel Social*, impulsionada por nomes como Linton (1936). De seguida serão explicadas estas duas abordagens e transportadas para o problema em análise.

A Teoria da Actividade

Assim, a *Teoria da Actividade* (Havighrust & Albrecht, 1953) tenta responder à forma como os indivíduos se adaptam às mudanças relacionadas com a idade e com os problemas normais do envelhecimento, como a reforma, a saúde precária e a perda de papéis (Hooyman & Kiyak, 2008).

Surgindo como uma teoria que se opunha à *Teoria da Desvinculação* de Cumming & Henry (1961), a *Teoria da Actividade* surgiu na década de 60 e veio propor precisamente o oposto.

Assim, a *Teoria da Desvinculação* postula que as necessidades psicológicas e sociais dos indivíduos diferenciavam-se substancialmente entre a meia-idade e a velhice (Street, 2007), enfatizando que a entrada na idade velha deve conduzir a uma redução de actividades e de contactos sociais. Ou seja, de acordo com esta perspectiva, a sociedade deve “*livrar os seus velhos dos seus papéis sociais e das suas obrigações, e ao mesmo tempo, estes devem-se retirar da actividade social*” (Fernández-Ballesteros, Fresneda, Martínez, & Zamarros, 2007, p. 203). A verdadeira chave da satisfação com a vida, nesta abordagem, é saber abandonar progressivamente a vida social, envolvendo a redução das redes sociais, a diminuição da participação e da responsabilidade social.

Pelo contrário, a *Teoria da Actividade* pressupõe que uma adaptação óptima à velhice é aquela em que o sujeito se continua a manter activo e que consegue resistir positivamente às restrições impostas pelo seu universo social, defendendo ainda que um ajustamento positivo a esta nova fase de vida é alcançável através da “*preservação, o maior tempo possível, das atitudes e actividades da meia-idade*” (Victor, 1987, p. 37), isto é, os sujeitos devem manter as actividades, relacionamentos e o estatuto que tinham na meia-idade nesta nova fase de vida, devendo serem capazes de substituírem as

actividades sociais passadas por novas actividades como o voluntariado ou em associações de lazer.

Antes de mais interessa perceber que esta abordagem tem as suas raízes na corrente sociológica do interaccionismo simbólico. O interaccionismo simbólico surgiu nos anos 30 e baseia-se num conjunto de premissas que trabalham para a definição do *self* e para a construção da própria sociedade (Diggs, 2008). Assim, a primeira ideia que se pode retirar desta corrente consiste no facto do desenvolvimento do auto-conceito por parte do sujeito se dar a partir da sua interacção com os outros, isto é, que a construção do *self* depende do valor que os outros atribuem ao sujeito e das expectativas que têm em relação a ele, e das responsabilidades e dos papéis sociais que lhe são atribuídos. Por outro lado, a segunda premissa fundamental desta corrente centra-se na ideia de que a sociedade surge como produto das relações entre os indivíduos, pelo que a sociedade se “baseia em significados e símbolos construídos durante uma actividade social continuada” (Lyons, 1998, p. 330), ou seja, surge como elemento formado e formalizante dos sujeitos, ditando-lhes normas, regras e direitos, mas resultando da sua interacção. Esta corrente defende sempre e, em última instância, a importância do envolvimento do sujeito na sociedade, tanto em termos do próprio indivíduo, possibilitando-lhe uma visão de si próprio, como em termos da própria sociedade, que depende dele e dos seus restantes membros para continuar a existir enquanto construção social, olhando para o sujeito sempre como consequência e construtor da sociedade. Através da actividade, e de acordo com esta corrente, o idoso “aprende a encontrar novas dimensões do seu sentido social, a compreender que a sociedade é um fenómeno dinâmico e não estático e que, conseqüentemente a sua identidade social(ou seja, a própria pessoa) é também um fenómeno tão dinâmico como as situações sociais em que participa” (González, 2001, p. 106)

Nesta linha de pensamento, na década de 70, Lemon, Bengtson & Peterson (1972 citados por Kausler, Kausler & Krupsaw, 2007) ao pretenderem especificar a natureza e os mecanismos subjacentes à *Teoria da Actividade* definiram três formas de actividades, ordenando-as em termos do seu efeito na satisfação com a vida. Assim, a actividade informal é exemplificada através das actividades com amigos, parentes ou vizinhos; a actividade formal consiste num tipo de actividade levado a cabo em organizações, como o voluntariado; e finalmente a actividade solitária relaciona-se com as actividades levadas a cabo unicamente pelo sujeito. Acrescentar, os autores mostraram que a actividade informal exerce maior influência sobre a satisfação com a

vida, talvez por esta fornecer maior suporte social ao sujeito, quando comparada com os outros dois tipos de actividades (Schulz, Noelker, Rockwood & Sprott, 2006), por outro lado, as pesquisas não mostram consenso quanto à influência da actividade solitária na satisfação com a vida, ou seja, se por um lado, autores mostram que esta relação existe e é positiva, outros demonstram que ela não existe (Menec, 2003). Lemon *et al* (1972, citados por Smith, Patterson & Grant, 1992) concluíram ainda que a satisfação com a vida relaciona-se positivamente com a integração social e com um alto envolvimento nas redes sociais.

Segundo esta abordagem a entrada na reforma envolve quatro pressupostos fundamentais, nomeadamente a reforma conduz a uma experiência pessoal de perda de papel; que o tipo de repercussão desta perda varia de indivíduo para indivíduo; que os sujeitos que se reformam devem substituir a perda deste papel por outros que tornem o ajustamento à reforma satisfatório e; que uma ajustamento positivo a esta fase de vida envolve a substituição de uns papéis sociais por outros (Smith, Patterson & Grant, 1992). Ou seja, se por um lado, a perda de um papel social, como o de trabalhador pode conduzir a que o sujeito experiencie a “*perda de identidade pessoal e bem-estar, baixa auto-estima, vergonha ou isolamento*” (Diggs, 2008, p. 80), por outra forma, estes sentimentos poderão se ausentar ou extinguir caso os sujeitos se mantenham activos. Isto implica que se mantenham envolvidos nas actividades o maior número de tempo possível.

Esta abordagem enfatiza a ideia que os sujeitos ao pensarem que são úteis para os outros e que a sociedade necessita deles, estarão mais satisfeitos com as suas vidas. (Fernández-Ballesteros *et al*, 2007). Desta forma, quão mais activos forem os idosos mais satisfeitos com a sua vida estarão.

À luz da problemática em estudo, a *Teoria da Actividade* diz que quanto mais activos e envolvidos na sociedade os idosos estiverem, mais satisfeitos com a sua vida estarão (Santrock, 2006), sendo que um alto nível de envolvimento nas actividades leva à felicidade e ao bem-estar do sujeito (Nimrod, 2007).

A Teoria do Papel Social

Tendo a sua base, de igual modo à *Teoria da Actividade*, na corrente do interaccionismo simbólico, a *Teoria do Papel Social* também oferece algumas proposições fundamentais para o estudo da satisfação com a vida após a reforma.

Assim, a *Teoria do Papel Social* oferece um potencial de explicações para a gênese e a altura das transições da vida, defendendo a existência de uma relação recíproca entre o indivíduo e a sociedade, influenciadora da construção da identidade do sujeito (Lyons, 1998).

Como já se viu, muitas destas transições são normativas, como é o caso da reforma voluntária, sendo que estas transições são sempre influenciadas pela sociedade. Nesta perspectiva, a sociedade está estruturada de acordo com variados papéis, infligidos pelas normas e transmitidos através da socialização.

Nesta linha, e em primeira instância, um papel social pode ser considerado como “*um conjunto de padrões, interdependentes entre si, relações sociais entre a pessoa social e o círculo social envolvendo funções e obrigações negociados, direitos e privilégios*” (Lopata, 1994, citada por Lopata, 2006, p. 230). A autora adianta ainda que o círculo social engloba todas as pessoas ou unidades sociais que envolvem o sujeito. Ou seja, nesta linha, os papéis sociais podem ser tidos como o comportamento que a sociedade espera de um determinado sujeito, tendo em conta a sua função na sociedade, oferecendo aos membros da sociedade uma predição do comportamento do sujeito de acordo com o seu papel, e surgindo enquanto referência para o próprio do sujeito, na medida em que ele tem consciência do que a sociedade espera a quem detém aquele papel. Para além do mais, os papéis sociais significam para o indivíduo “*um lugar na sociedade, segurança, significado, dinheiro, e uma forma única de contribuir para a nossa civilização*” (Thorson, 2000, p. 50).

Por outro lado, as normas sociais podem ser tidas como “*as expectativas que os membros (de um grupo ou da sociedade) têm sobre o que deve e não deve ser permitido a um determinado membro e em circunstâncias específicas*” (Jesuino, 2004, p. 325), e servem essencialmente para estabelecer os papéis sociais que as pessoas devem desempenhar. Além do mais, as normas podem ser transmitidas formal ou informalmente (Hooyman & Kiyak, 2008). As primeiras pautam-se por serem expressas, por exemplo através de políticas sociais ou leis; as segundas por serem transmitidas, por exemplo, de pais para filhos, entre os sujeitos da mesma sociedade.

Tanto as normas como os papéis sociais, impulsionados pelo processo de socialização conduzem a uma construção do *self* do sujeito. Em termos gerais, o *self* pode ser considerado como uma entidade complexa e diversa que necessita sempre de algum tipo de ordem, neste caso através das normas e dos papéis sociais, para que seja mantida, e pode ser vista como a junção de três factores, nomeadamente, a imagem do

corpo, a identidade social e a capacidade de tomar decisões (Baumeister, 1995). Assim, a imagem que o indivíduo percebe do seu corpo, juntamente com as características sociais que possui, como o nome, os papéis sociais ou os grupos a que pertence, bem como a capacidade de tomar decisões de forma individual conduzem à formação do sujeito.

Nesta linha, todas as características individuais do sujeito associadas às características sociais que o influenciam, levam a que este se ajuste de forma mais positiva ou de forma mais negativa às transições de vida.

Assim, e quando se direcciona a atenção para a transição do trabalho para a reforma, a literatura diz-nos que os sentimentos de auto-valorização tendem a estar associados com a capacidade de manter um eficaz papel de trabalhador (e.g. Wang, 2007). Isto é, a transição pode incluir os processos de perda ou de enfraquecimento dos papéis de trabalho, como o papel de trabalhador, o papel de membro da organização, e o papel de carreira, e o reforço do papel de membro da família e o papel de membro da comunidade (Barnes-Farrell, 2003).

O mesmo é dizer que os papéis pessoais podem influenciar o modo de ajustamento à vida depois da reforma, já que a reforma envolve uma deslocação de papel de trabalhador que fez parte integral da vida para o papel de reformado (LaBauve & Robinson, 1999), pelo que *“a perda de papéis na transição com a reforma pode tornar as pessoas ansiosas ou deprimidas, conduzindo a baixos níveis de bem-estar nesta fase da vida”* (Thoits, 1992, citado por Wang, 2007, p. 456).

Neste sentido, a perda do papel de trabalhador, ou seja a aquisição do papel de reformado pode assumir dois prismas. Por um lado, e se o emprego assumir um papel fulcral na identidade do sujeito, a entrada na reforma pode ser tida como uma experiência negativa, pautada pela diminuição do nível de satisfação do próprio quando comparado com os anos em que trabalhava, e especialmente se ele investiu nessa área (Kim & Moen, 2002). No lado oposto, a reforma pode ser assumida como uma experiência positiva, e satisfatória se o indivíduo mantiver o seu papel de trabalhador após a reforma (por exemplo através do voluntariado) ou se encarar o trabalho que tinha antes da reforma como algo que não era fonte de felicidade e como tal, a reforma surgir como um escape a esta situação (Quick & Moen, 1998). O mesmo é assumir que a reforma não assinala unicamente o fim de uma actividade profissional, como um longo período que *“marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser ao mesmo tempo um momento de libertação e de renovação ou um*

momento de sofrimento e perda” (Fonseca, 2006, p 46), ou seja, um momento de libertação no sentido que pode ser vista como uma época de mudanças positivas, de alcance de metas pessoais e de investimento em actividades para o indivíduo proveitosas, e tida como um momento de sofrimento ou de perda de relações, objectivos, ou papéis sociais, por exemplo.

Acredita-se deste modo, que sujeitos para quem o trabalho surgisse enquanto forma de stress, estarão mais satisfeitos com a sua vida, que sujeitos para quem o trabalho assumia um papel fulcral na sua vida.

Na fase adulta da vida de um indivíduo ele vê os seus papéis definidos de forma a que não restem grandes dúvidas face aos mesmos, por exemplo, desenvolve uma carreira, estabelece relações sociais mais profundas, onde se enquadra o casamento, assume-se como pai, ao passo que após a reforma o sujeito é obrigado a assumir papéis, mesmo que não os deseje, como por exemplo, aprender a viver sozinho após a morte do cônjuge. Porém, o sujeito apesar de perder os papéis associados ao trabalho pode passar a assumir maior importância no seio da sua família, passando a tomar conta dos netos ou a cozinhar para os filhos, por exemplo.

Deste modo, o sujeito ao longo da sua vida depara-se com dois grandes blocos de papéis sociais, os papéis relacionados com o trabalho e por outro lado, os papéis relacionados com a família. Ainda assim, os papéis familiares exercem uma grande importância na predição da satisfação com a vida. Vinick & Ekerdt (1989, *citados por* Erlanger, 1997) mostraram que a reforma transforma-se num período mais satisfatório para os casais casados. O papel de esposo ou esposa tende a assumir bastante importância após a entrada na reforma para o sujeito, interferindo igualmente na satisfação com a vida.

Após a entrada na reforma espera-se assim que diminua a importância atribuída aos papéis relacionados com o trabalho e aumente a importância atribuída aos papéis familiares.

Ao nível das consequências desta mudança de papéis, Ávila (2006) aponta como consequências que podem ser entendidas de forma positiva, a liberdade de não ter qualquer função laboral obrigatória, o aumento do tempo-livre para a realização de actividades de interesse e a diminuição da responsabilidade individual, tanto perante a vida comunitária como face à família, uma vez que os filhos já são adultos. Ao invés, Vega, Martínez & Delgado (2003) apontam mudanças menos positivas, mais concretamente nas relações interpessoais, geralmente através de uma redução no

número de contactos sociais, consequência normalmente do abandono da actividade profissional ou do aparecimento de problemas de saúde; uma menor participação social do idoso; um aumento do isolamento social e consequentemente uma diminuição no nível de satisfação com a vida.

De forma sucinta, estas duas abordagens são fundamentais no estudo da problemática apresentada, uma vez que “*não postulam apenas que mudanças ocorrem no comportamento individual com o envelhecimento, como também implicando o que eles mostram que muda*” (Powell, 2006, citado por Hooyman & Kiyak, 2008, p. 307).

Deste modo, a *Teoria da Actividade* vê o ajustamento à reforma como o envolvimento continuado em actividades que pressupõem o compromisso por parte da pessoa e a responsabilidade em assumir essas tarefas. Ou seja, sujeito ao perder alguns papéis sociais, como sendo o de trabalhador, deverá encontrar outros de modo a compensar esta perda (ex: voluntariado). Da mesma forma, o indivíduo poderá optar por transformar as competências antigas no local de trabalho, em novas tarefas e actividades prazerosas (ex: professor que se torna explicador dos netos), e por conseguinte sentir-se mais satisfeito com a sua vida.

Já a *Teoria do Papel Social* pressupõe que envelhecer ajustado depende da capacidade de identificação por parte do sujeito com os novos papéis sociais que vão aparecendo consoante o ciclo de vida, como por exemplo, o papel de pai ou mãe ou de trabalhador na idade adulta e o papel de avô ou avó e de reformado na velhice. Por seu turno, é o tipo de adaptação com a identificação dos novos papéis sociais que ditará o grau de satisfação com a vida.

Desta forma, interessa compreender de que forma os elementos descritos nestas duas abordagens influenciam a adaptação à reforma e consequentemente a satisfação com a vida. Ou seja, se para um lado, perante a perspectiva da Teoria da Actividade, uma adaptação de sucesso à reforma e estar satisfeito com a vida implica o tipo e a importância das actividades desempenhadas, por outro, para a *Teoria dos Papel Social*, esta relação depende estreitamente da natureza da identificação com os papéis sociais que vão desaparecendo e aparecendo.

Espera-se, neste sentido, que sujeitos activos e detentores de papéis sociais estejam mais satisfeitos com as suas vidas que sujeitos passivos ou detentores de menos papéis sociais.

Assim e, baseando-se na revisão de literatura proposta poder-se-ão colocar algumas questões importantes: Será que o nível de actividade do sujeito e os papéis sociais que detém influenciam a relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida?; E na actualidade, apesar de uma maior presença das mulheres no mercado de trabalho, a satisfação com a vida após a reforma varia realmente entre homens e mulheres? Será que o género é verdadeiramente uma variável moderadora na relação entre os Anos de reforma e a satisfação com a vida, tendo por base as duas teorias abordadas? E, finalmente, será que esta relação varia também de acordo com o tempo de reforma?

III) Objectivos e Hipóteses de Estudo

Perante a revisão de literatura e dos pressupostos apresentados, o presente estudo visa essencialmente: 1) clarificar a relação existente entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida; 2) verificar se a Actividade e os Papéis Sociais influenciam esta relação; 3) verificar no caso de existir esta relação, qual dos elementos exerce uma relação mais forte (a Actividade ou os Papéis Sociais); 4) constatar se esta relação se fortalece ou enfraquece em função dos anos na reforma; e 5) verificar se esta relação varia entre os géneros.

Propõem-se com base nos trabalhos discutidos as seguintes hipóteses de investigação:

H1: O aumento do tempo de reforma leva a uma diminuição da satisfação com a vida;

H2: Sujeitos que na reforma, estão envolvidos em actividades que preconizam envolvimento e responsabilidade, estão mais satisfeitos com a sua vida dos que os que não estão envolvidos em quaisquer actividades;

H3: Indivíduos que perdem papéis importantes com os quais se identificam fortemente, na entrada na reforma, estão menos satisfeitos com a vida, do que indivíduos que não perdem estes papeis;

H4: O tempo de reforma está associado à satisfação com a vida, sendo que esta relação é moderada pelo género do sujeito.

H4a: Homens reformados manifestam níveis mais baixos de satisfação com a vida quando comparados com mulheres da mesma idade.

O presente trabalho teve como alçada os dados recolhidos através de um questionário internacional, o *European Social Survey* (ESS), permitindo alcançar uma visão europeia da problemática em estudo.

Está-se assim perante um estudo com base numa pesquisa quantitativa (questionário) e passa a ser descrito de seguida.

IV) Metodologia

Plano de Estudo

O estudo apresenta um plano correlacional, e baseou-se num estudo europeu por inquérito, onde foi aplicado o questionário *European Social Survey* (ESS), com amostras representativas da população de vários países europeus. Os dados analisados foram recolhidos em 2006.

Este instrumento visa “*medir de forma permanente valores, crenças e atitudes dos europeus em relação a uma variedade de temas sociais relevantes*” (Vala, Torres & Ramos, 2008, p. 4), nomeadamente compreender a entrada na fase adulta e na velhice, avaliar as normas sociais que influenciam e regem os diferentes cursos de vida e explorar a subjectividade implícita no planeamento da vida (Anexo 3).

Amostra

A amostra para este projecto foi retirada de um universo de 43 000 participantes recolhidos em 25 países europeus (Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Estónia, Finlândia, França, Alemanha, Hungria, Irlanda, Letónia, Holanda, Noruega, Polónia, Portugal, Roménia, Rússia, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Suécia, Suíça, Reino Unido e Ucrânia).

Como forma de garantir a fidelidade dos dados recolhidos foram tidas algumas preocupações a nível internacional. Em primeiro lugar, a amostra foi seleccionada segundo alguns parâmetros standards. Ou seja, os participantes deveriam ter como idade mínima 15 anos, sem que estivesse delimitada qualquer idade máxima, independentemente da sua situação legal ou da sua nacionalidade, mas devendo estar integrada num agregado familiar e ser residente daquele país. O residente é “*alguém que vive naquele país há, pelo menos, um ano e que não tem planos concretos de imediato retorno ao seu país de origem*”, caso não seja natural daquele (Stoop, Jowell & Mohler, 2002, p. 2).

Também os dados deveriam ser representativos da população de cada país, devendo por isso a escala de respostas situar-se acima dos 70%, tal como a amostra, que teria de conter, pelo menos 1500 sujeitos em cada país, à excepção dos que tinham menos de dois milhões de habitantes, onde a amostra teria que ter no mínimo 800 sujeitos.

A amostra era ainda seleccionada de acordo com métodos probabilísticos rigorosos. Ou seja, a selecção da amostra implicou três formas: a selecção dos pontos de partida, através da precoce selecção dos pontos de amostragem em cada país; a dos agregados familiares, tendo em conta o método de selecção “*random-route*”; e a selecção do inquirido. Neste caso, em cada lar eram determinados os sujeitos elegíveis e posteriormente através do método do último aniversariante, era seleccionado o inquirido.

Participantes no estudo

Olhando agora para a amostra do estudo, e visto que se pretendia para este trabalho que não existisse uma grande dispersão nas idades dos inquiridos decidiu-se por se seleccionarem apenas os sujeitos cuja idade mínima se fixasse nos 55 anos e a idade máxima nos 75 anos, limitando assim uma grande variabilidade nas respostas. A acrescentar, a amostra compreendeu os sujeitos que estão empregados, os sujeitos que estão reformados e os sujeitos que avaliem o seu estado de saúde como saudável. Assim, foram seleccionados os inquiridos que responderam às questões “*Quais das seguintes situações se aplicam melhor ao que fez nos últimos 7 dias? Mais alguma? – Na reforma*” (Item F8a06); “*Em que ano se reformou / ficou doente ou incapacitado permanentemente?*” (Item F8e) e “*Em que ano teve o seu último trabalho remunerado?*” (Item F11), como forma de ter acesso aos indivíduos reformados, às questões “*Só para confirmar, presentemente, tem um trabalho remunerado, de algum tipo?*” (Item E47), “*Quais das seguintes situações se aplicam melhor ao que fez nos últimos 7 dias? Mais alguma? – A fazer trabalho pago*” (Item F8a01) e “*E qual das seguintes descrições melhor define a sua situação (nos últimos 7 dias)? – A fazer trabalho pago*” (item F8c01), e finalmente às questões “*Como avalia a sua saúde em geral?*” (Item C15) e “*Está de alguma forma limitado nas suas actividades diárias devido a uma doença prolongada, uma deficiência ou um problema de saúde do foro psicológico? Se sim, muito ou de alguma forma?*” (Item C16). Deste modo teve-se acesso unicamente aos indivíduos, acima dos 55 anos que ainda trabalham e aos indivíduos reformados, cuja idade máxima se deveria fixar nos 75 anos, e que avaliavam a sua saúde como saudável.

Como tal, a amostra conta com 11 517 sujeitos, distribuídos entre os 55 e os 74,9 anos. Em média, os inquiridos têm 64 anos, com um desvio da média de 5 anos e 7 meses, e são na sua maioria mulheres (52,5%), como é possível observar no Quadro 1.

Os sujeitos foram distribuídos por três grupos: trabalhadores, reformados há tempo inferior a 5 anos e reformados há tempo igual ou superior a 5 anos. Do total dos participantes seleccionados, 31,2% trabalham, enquanto 20,9% estão reformados há menos de 5 anos, e a maioria, 47,9%, estão reformados há 5 ou mais anos. Em média, os sujeitos situam-se no grupo dos reformados há menos de 5 anos (DP= 0,9 anos).

Por outro lado, e como é de esperar a média de idades é mais baixa no grupo dos trabalhadores, ficando-se nos 59,4 anos, ao passo que a média de idades sobe para os 63,0 anos no grupo dos reformados há menos de 5 anos e volta a subir ligeiramente para os 68,0 anos no grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos. Tal permite afirmar que existe uma diferença de idades significativa entre os três grupos, mas a média de idades não varia muito entre os mesmos (Quadro 1). Por seu turno, ao passo que no grupo dos trabalhadores a maioria dos inquiridos são homens (54,8%), casados (70,9%), a maioria finalizou 12,7 anos de escolaridade (47,1%) e vivem numa vila (28,7%), no grupo dos reformados há menos de 5 anos, a maioria dos sujeitos são igualmente do sexo masculino (50,5%), casados (68,5%), a maioria concluiu 11,3 anos de escolaridade (43,4%), e residem numa vila (33,7%). Finalmente, os sujeitos do grupo dos reformados em tempo igual ou superior a 5 anos são mulheres (58,6%), casados (59,3%), residem numa vila (32,2%) e a maior parte dos sujeitos concluíram 13,4 anos de escolaridade completos (44,2%) (Anexo 4).

Quadro 1 - Análise das características da Amostra, no total, e por grupos: Idade; Anos de escolaridade completos que o inquirido realizou; Região onde reside e Estado civil.

	Total	Trabalhadores	Reformados < 5 anos	Reformados ≥ 5 anos
Idade	64,1	59,4 ^a	63,0 ^b	67,8 ^c
Género				
Masculino	47,5%	54,8%	50,5%	41,4%
Feminino	55,8%	45,2%	49,5%	58,6%
Anos de Escolaridade	11,0	12,7 ^a	11,3 ^b	13,4 ^c

completos**Região de Residência**

Cidade	17,9%	18,1%	15,2%	19,0%
Vila	32,2%	28,7%	34,1%	33,7%

Estado civil

Casado	64,3%	70,0%	68,5%	58,7%
Viúvo	17,9%	8,2%	13,0%	26,4%

^{a, b, c} Média com subscritos diferentes são significativamente diferentes para $p < 0,01$ de acordo com o Teste de Scheffé.
% conseguida através da realização do teste do Qui-Quadrado.

Assim, e se atentar no Quadro 1 verifica-se que no geral, assiste-se a uma diminuição no número de anos de escolaridade completos, na percentagem de inquiridos que residem em cidades e a uma diminuição na percentagem de inquiridos casados, ao passo que aumenta a idade, a percentagem de inquiridos que residem em vilas, e a percentagem de inquiridos viúvos, quando se comparam os trabalhadores com os reformados há menos de 5 anos.

Ao invés, assiste-se a um aumento tanto na idade dos inquiridos, na percentagem de inquiridos que reside em cidades, e a percentagem de inquiridos viúvos tende a aumentar quando se compara o grupo dos reformados há menos de 5 anos e o grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, enquanto que tanto os anos de escolaridade como a percentagem de sujeitos que reside em vilas ou a percentagem de inquiridos casados tende a diminuir de um grupo para o outro.

Operacionalização das Variáveis

Em termos de análise estatística, foram primeiramente seleccionados diversos itens para operacionalizar as variáveis em causa, e alguns dos quais estão exemplificados no Quadro 2 (Anexo 5), e descritos seguidamente.

Quadro 2- Caracterização das variáveis a estudar, exemplificação de itens e *Alfa de Cronbach*.

Conceito	Aplicação à Problemática	Itens Seleccionados	α
<i>Satisfação com a Vida</i>	<p>a) “A avaliação que as pessoas fazem da vida como um todo, reflectindo a discrepância percebida entre as aspirações e as realizações” (Paúl, 1992 citada por Fonseca, 2006)</p> <p>b) “Satisfação com as condições da vida actual” (Beutell, 2006).</p>	<p>5 Itens: B24, C1, E13, E31, E32</p> <p>Ex.: “Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?”</p>	0,87
<i>Estado de Saúde Percebido</i>	Avaliação do Estado de Saúde	<p>2 Itens: C15, C16</p> <p>Ex.: “Como avalia a sua saúde em geral?”</p>	0,71
<i>Actividade</i>	<p>a) Participação em actividades de voluntariado;</p> <p>b) Participação em associações de lazer.</p>	<p>5 Itens: E1, E2, E3, C2, C4</p> <p>Ex.: “Nos últimos 12 meses, com que frequência colaborou com organizações de caridade ou de voluntariado?”</p>	_____
<i>Papéis Sociais</i>	<p>a) Papéis Sociais relacionados com a Família;</p> <p>b) Papéis Sociais relacionados com o Trabalho.</p>	<p>9 Itens: D8, D14, F70, D12, F35, D1, F16, F17, F30</p> <p>Ex.: “Inquirido vive com cônjuge/companheiro(a)”</p>	_____

Satisfação com a Vida

Assim, a Satisfação com a Vida foi avaliada através da recodificação dos itens numa nova escala de resposta, uma vez que as escalas de resposta dos itens originais variavam entre 0 (*Extremamente insatisfeito*) e 10 (*Extremamente satisfeito*); entre 0 (*Extremamente Infeliz*) e 10 (*Extremamente Feliz*); e entre 1 (*Nunca* ou *Quase Nunca*) e 10 (*Sempre* ou *quase Sempre*), sendo que as respostas passaram a variar numa escala de 0 a 10, sendo que o 0 corresponde a *Extremamente Insatisfeito* e o 10 a *Extremamente Satisfeito*. A Satisfação com a Vida passou assim a ser a Média destes itens, apresentado uma consistência interna bastante boa, ultrapassando os 0,80, numa escala de 0 a 1 ponto ($\alpha = 0,87$).

Estado de Saúde Percebido

Por seu turno, construiu-se a variável Estado de Saúde, enquanto variável controlada, para assegurar que todos os inquiridos não apresentavam nenhuma doença incapacitante, assegurando assim que nenhum deles se reformou involuntariamente devido a motivos de doença. Foi seguida a mesma linha de trabalho, ou seja, primeiro procedeu-se à recodificação da escala de resposta dos itens, e criou-se uma nova variável que consiste na média dos dois itens e apresenta uma escala de respostas que varia entre o 1 (*Muito Má*) e o 5 (*Muito Boa*) ($\alpha = 0,71$), sendo que a média de respostas se situa nos 3,70, o que indica, que em média, os inquiridos consideram o seu estado de saúde bom ($M = 3,70$; $DP = 1,020$).

Actividade

Em relação aos itens respeitantes à Actividade, procedeu-se a uma *Análise Factorial*, cujo resultado mostrou a existência de dois factores (Anexo 5). À primeira dimensão, composta pelos itens “*Nos últimos 12 meses, com que frequência colaborou com organizações de caridade ou de voluntariado?*”; “*Sem contar com o apoio à família, com o que faz no trabalho ou em organizações de voluntariado, com que frequência ajudou activamente alguém, nos últimos 12 meses?*” e “*E ainda nos últimos 12 meses, colaborou ou participou em actividades organizadas na sua área de residência?*”, denominou-se *Actividades de Ajuda* ($\alpha = 0,68$), e remete-nos para as actividades formais discutidas anteriormente, ou seja, surgem enquanto actividades de ajuda social aos outros.

A segunda dimensão, por sua vez, integra os itens “*Com que frequência convive com amigos, familiares ou colegas de trabalho?*” e “*Comparando com outras pessoas da sua idade, com que regularidade é que participa em actividades sociais?*” foi denominada por *Actividades de Convívio* ($\alpha = 0,45$), e assemelham-se com as actividades informais definidas anteriormente, pois enquadra actividades que têm a ver com o contacto social. Foram ainda eliminados alguns itens, por não se enquadrarem em nenhum factor e por não constituírem em si, dimensões fortes ou importantes. À primeira dimensão, *Actividades de Ajuda*, responderam 11486 inquiridos, sendo que a escala de respostas varia entre 1 (*Nunca*) e 6 (*Todos os dias*). Em média, os sujeitos raramente têm este tipo de comportamentos ($M = 2,32$; $DP = 1,36$). Já em relação à

segunda dimensão, *Actividades de Convívio*, contou-se com a resposta de 11477 sujeitos, numa escala de 1 (*Nunca*) a 7 (*Todos os dias*), levando a concluir que, em média, os sujeitos assumem comportamentos de convívio várias vezes por mês ($M=4,13$; $DP= 1,29$) (Quadro 3).

Papéis Sociais

Finalmente, relativamente aos Papéis Sociais pretendia-se compreender a quantidade de papéis que cada inquirido tem e como isso se relaciona com a satisfação com a vida. Como tal, e tendo em conta os itens seleccionados, definiu-se dois tipos de papéis, os *papéis relacionados com a família*, e os *papéis relacionados com o trabalho*. Para cada item foi assim atribuído o número 0 para quando o inquirido não possui esse papel social, e o número 1 sempre que o sujeito o detenha.

Assim, criou-se uma nova variável relacionada com os papéis familiares, que soma 5 papéis familiares, nomeadamente o papel de pai/mãe, avô/avó; bisavô/bisavó; cônjuge e se teve filhos (biológicos ou adoptivos). Do mesmo modo, criou-se uma outra variável relacionada com os papéis de trabalho, designadamente com 4 papéis relacionados com o trabalho, como se trabalhou ou estagiou nos últimos 3 meses; se foi supervisor de alguém e em caso positivo, quantas pessoas supervisionou e se pertenceu a algum sindicato (Anexo 6).

Deste modo, e como mostra o Quadro 3, em relação aos papéis familiares, conseguiram-se 11497 respostas, e tendo em conta que a escala de resposta se situa entre 1 papel e 5 papéis, os inquiridos têm, em média, 2 papéis familiares ($M= 2,42$; $DP= 1,33$). Por seu turno, e face aos papéis de trabalho, conseguiram-se 11517 respostas numa escala que varia entre 1 papel e 4 papéis, conclui-se que os sujeitos têm, em média, 1 papel relacionado com o trabalho ($M=1,39$; $DP= 0,75$).

Quadro 3- Resultados da análise das médias, desvios padrão e Mínimos e Máximos

	N	M	DP	Min.	Máx.
Satisfação com a Vida	11514	6,41	1,94	1	10
Estado de Saúde Percebido	11500	3,70	1,02	1	5

Adaptação à Reforma e Satisfação com a Vida

Comportamentos de Ajuda	11484	2,38	1,36	1	6
Comportamentos de Convívio	11477	4,13	1,29	1	7
Papéis Familiares	11497	2,42	1,13	1	5
Papéis de Trabalho	11517	1,39	0,75	1	4

V) Resultados

Os resultados serão apresentados da seguinte forma: 1) Relação entre o tempo de reforma e a satisfação com a vida; 2) Relação entre a actividade e os papéis sociais e o tempo de reforma; 3) Relação entre a actividade e a satisfação com a vida; 4) Relação entre os papéis sociais e a satisfação com a vida; 5) Análise à questão: Indivíduos envolvidos em actividades sociais e que detenham papéis sociais estão mais satisfeitos com a vida que sujeitos que não possuem estas características? e 6) Análise do efeito moderador do género do sujeito na relação entre o tempo de reforma e a satisfação com a vida.

Relação entre o Tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida

Tendo em conta que os primeiros objectivos deste estudo eram o de compreender se a entrada na reforma influencia a satisfação com a vida e se esta diminui com o aumento do número de anos de reforma foi realizada uma *Anova a um factor*.³

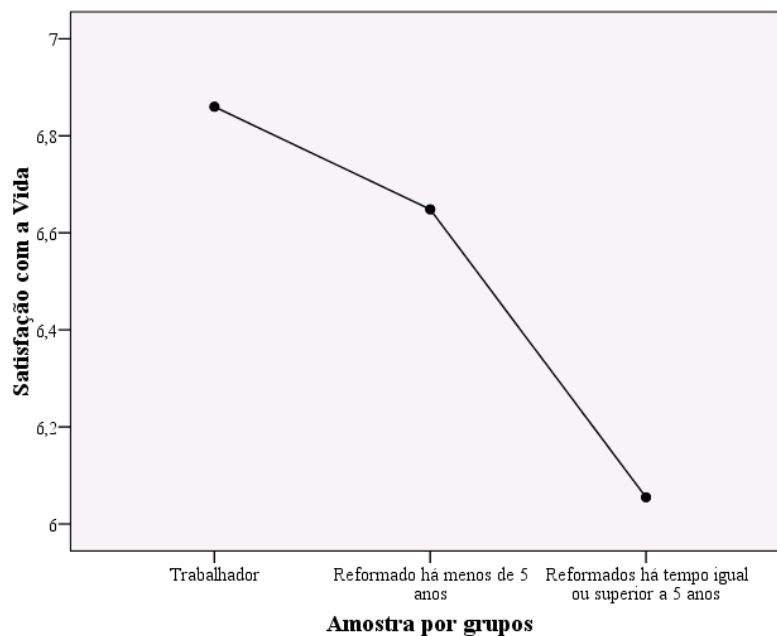
Como se pode observar através do Gráfico 1, parece existir uma diferença de médias não muito significativa entre os três grupos, uma vez que o valor mais alto no nível de satisfação com a vida localiza-se no grupo dos trabalhadores, nos 6,86 pontos numa escala de 0 a 10, em que 0 significa *extremamente insatisfeito* e o 10 em *extremamente satisfeito*, ao passo que o valor mais baixo se situa no grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, onde a média de respostas se situam nos 6,06, levando a concluir que nem um ponto separa a média entre o primeiro e o último grupo.

Através da realização do *Teste de Scheffe* (Quadro 4), pode-se concluir que a satisfação com a vida varia de grupo para grupo, pelo que o Quadro 5 mostra que esta está significativamente associada com os grupos de sujeitos [$F(2,10012)= 48,697$; $p<0.00$]. O mesmo é dizer que todos os grupos são estatisticamente diferentes uns dos outros face à satisfação com a vida, quando comparados uns com os outros. Ou seja, como foi defendido, a satisfação com a vida tende a diminuir de grupo para grupo, sendo que esta diferença é maior entre o grupo dos reformados há menos de 5 anos e os

³ Foram controladas as variáveis *Estado de Saúde Percebido*, *Género* e a *Idade do Inquirido*, uma vez que pretendia-se que todos os inquiridos a entrarem na análise estatística tivessem respondido às três variáveis, pois são considerados elementos importantes nesta análise.

reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, levando assim a corroborar a primeira hipótese.

Gráfico 1 – Distribuição da satisfação com a vida por grupo de sujeitos



Quadro 4 - Análise da relação entre os grupos (trabalhadores, reformados < 5 anos e reformados \geq 5 anos) e cada variável, de acordo com o Teste de Scheffe.

	Trabalhadores	Reformados < 5 anos	Reformados \geq 5 anos
<i>Satisfação com a Vida</i>	6,86 _a	6,65 _b	6,06 _c
<i>Actividades de Ajuda</i>	2,61 _a	2,49 _b	2,21 _c
<i>Actividades de Convívio</i>	4,30 _a	4,24 _a	3,99 _b
<i>Papéis Familiares</i>	2,53 _a	2,48 _a	2,33 _b
<i>Papéis de Trabalho</i>	1,71 _a	1,42 _b	1,31 _c

^{a, b, c} Média com subscritos diferentes são significativamente diferentes para $p < 0,01$ de acordo com o Teste de Scheffe.

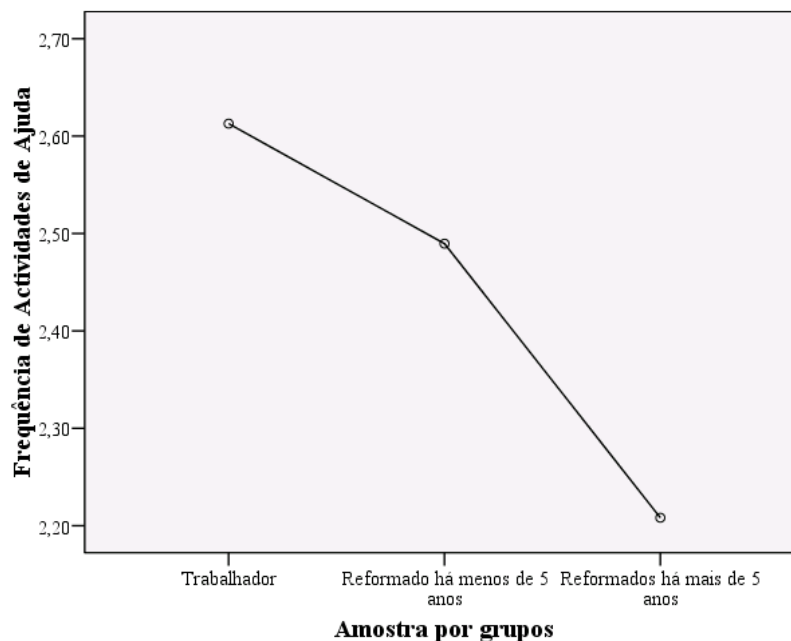
\

Relação entre a Actividade e os Papéis Sociais e o Tempo de Reforma

Por outro lado e com uma segunda série de *Anovas* pretendia-se averiguar se a Actividade e os Papéis Sociais sofrem oscilações entre os vários grupos de sujeitos.

Deste modo, e atendendo no Quadro 5 pode-se dizer que as *actividades de ajuda* surgem associadas de forma significativa com o grupo [$F(2,9976)= 21,919$; $p<0.00$], ou seja tal sugere que os comportamentos de ajuda não são iguais em todos os grupos de sujeitos. Pode-se ainda concluir que todos os grupos são estatisticamente diferentes uns dos outros (Quadro 4). Ou seja, como mostra o Gráfico 2, dos 3 grupos de sujeitos, os trabalhadores demonstram terem mais actividades de ajuda, seguindo-se o grupo dos reformados há menos de 5 anos, que demonstram menos actividades de ajuda, e finalmente os reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, assumindo-se como os que têm menos frequentemente actividades de ajuda, se bem que, no geral, não existe uma diferença muito significativa entre os 3 grupos. O Gráfico 2 permite ainda depreender que as actividades de ajuda nos três grupos situam-se no “*raramente*”, se bem que no grupo dos trabalhadores, a frequência deste tipo de actividades aproxima-se de “*uma vez por mês*”.

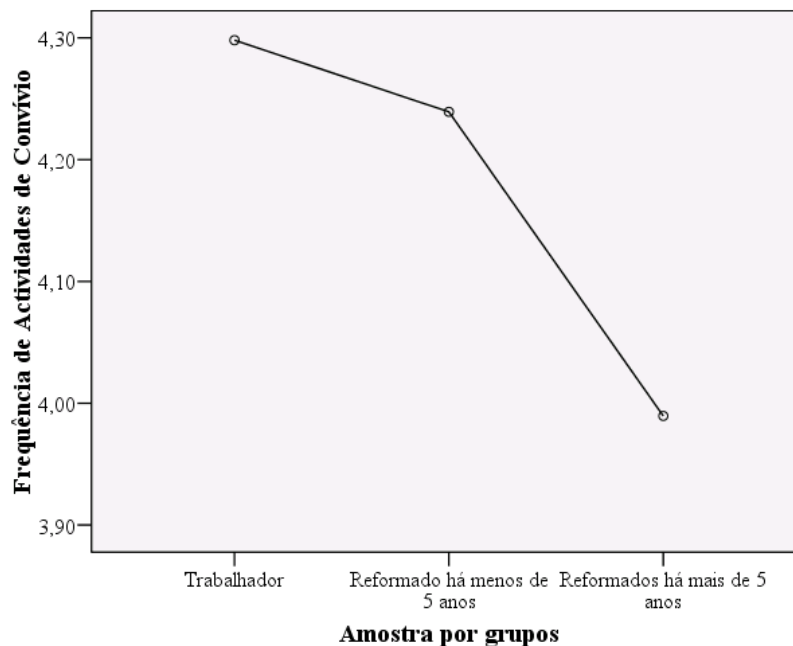
Gráfico 2- Frequência de Actividades de Ajuda, por grupo



Por seu turno, e se atentar no Quadro 5, verifica-se que as *actividades de convívio* estão significativamente associadas ao grupo [$F(2,9983)= 21,439$; $p<0.00$].

Quando se observa o *Teste de Scheffe* (Quadro 4) percebe-se que os grupos dos trabalhadores e dos reformados há menos de 5 anos são estatisticamente semelhantes entre si, diferenciando-se do grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos. Ou seja, e como se pode verificar pelo Gráfico 3, pode-se concluir que existe uma diferença quase insignificativa entre os dois primeiros grupos no que concerne à frequência de actividades de convívio, enquanto se assiste a uma já diferença significativa entre o grupo dos reformados há menos de 5 anos e o grupo de reformados há tempo igual ou superior à 5 anos, isto é, o ultimo grupo assume uma frequência muito inferior de actividades de convívio quando comparados com os outros dois grupos de sujeitos. Além do mais, pode-se verificar que os sujeitos relatam uma maior frequência de actividades de convívio, quando comparado com as actividades de ajuda.

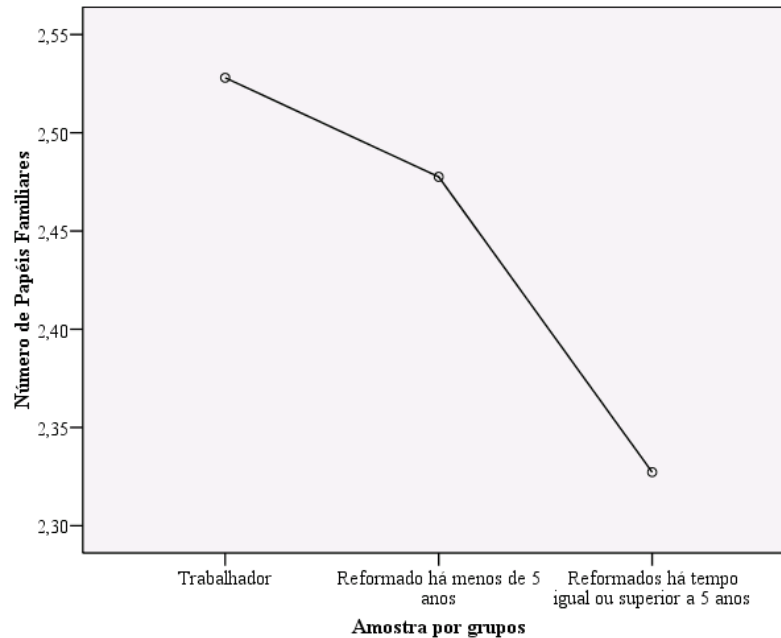
Gráfico 3- Frequência de Actividades de Convívio, por grupo



Por outro lado e face aos *papéis familiares*, constata-se que estes estão de igual modo significativamente associados com os grupos. Ou seja, de acordo com o *Teste de Scheffe* o grupo dos trabalhadores e dos reformados há menos de 5 anos são semelhantes estatisticamente entre si, diferenciando-se do grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos (Quadro 4). Ou seja, como se pode observar através do Gráfico 4, apesar de com pouca diferença, os papéis familiares diminuem ligeiramente e de forma não significativa entre o grupo dos trabalhadores e os reformados há menos de

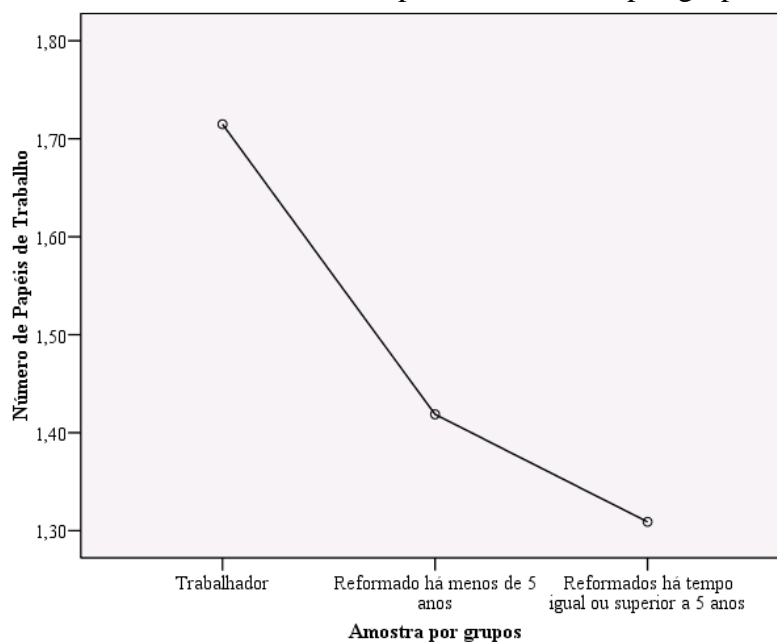
5 anos e voltam a diminuir, de modo significativo, entre o grupo dos reformados há menos de 5 anos e o grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos.

Gráfico 4- Número de Papéis Familiares, por grupo



Finalmente, os *papéis de trabalho*, associam-se significativamente ao grupo [F(2,10014)=89,941; p<0.00], isto é, os papéis de trabalho diferem entre os 3 grupos (Quadro 5). Ou seja, todos os grupos se distinguem estatisticamente entre si, já que, como se pode visualizar no Gráfico 5, os papéis de trabalho tendem a diminuir significativamente entre o grupo dos trabalhadores e o grupo dos reformados há menos de 5 anos, sendo que assiste-se igualmente a uma diminuição, se bem que mais ligeira, na quantidade de papéis de trabalho entre o grupo dos reformados há menos de 5 anos e os reformados há tempo igual ou superior a 5 anos (Quadro 4).

Gráfico 5- Número de Papéis de Trabalho, por grupo



Quadro 5 - Resultados dos Efeitos Principais significativos respeitantes à *Satisfação com a Vida*, às *Actividades de Ajuda*; *Actividades de Convívio*; *Papéis Familiares*; e *Papéis de Trabalho*

	Satisfação com a Vida	Actividades de Ajuda	Actividades de Convívio	Papéis Familiares	Papéis de Trabalho
Grupo	F= 48,697*	F= 21,919*	F= 21,439*	ns	F= 89,941*
Idade	F= 76,463*	ns	F= 13,099*	F= 6,642**	F= 7,765**
Género	F= 61,485*	F= 8,421**	F= 5,292**	F= 335,765*	F= 281,746*
R² Ajus.	0,216	0,040	0,048	0,041	0,098

* p < 0,00; ** p < 0,05; ns: não significativo

Assim, e tendo em conta os resultados (Quadro 4 e Quadro 5) pode-se concluir que, no geral, tanto a satisfação com a vida, como as actividades de ajuda e os papeis de trabalho seguem o mesmo padrão nos três grupos, ou seja, o grupo dos trabalhadores assume-se como estando mais satisfeito com a vida, como tendo mais frequentemente actividades de ajuda e possuindo em maior número papéis de trabalho face ao grupo dos reformados há menos de 5 anos, que por sua vez, também apresentam valores mais altos

nestas variáveis, quando comparados com os reformados em tempo igual ou superior a 5 anos.

Para além disso, o *Teste de Scheffe* permite afirmar que quando existem diferenças entre os grupos, estas são mais ligeiras entre o grupo dos trabalhadores e dos reformados há menos de 5 anos e mais marcadas quando comparamos este último grupo com os reformados há tempo igual ou superior a 5 anos.

Por seu turno, tanto o grupo dos trabalhadores como o grupo dos reformados há menos de 5 anos demonstram possuírem a mesma frequência de actividades de convívio e o mesmo número de papéis familiares quando comparados com o grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos.

Relação entre a Actividade e os Papéis Sociais e a Satisfação com a Vida

De forma a perceber se existe relação entre as actividades e os papéis e a satisfação com a vida e se existem diferenças relativamente aos diversos grupos, procedeu-se à realização de *Correlações Bivariadas e Parciais*.⁴

Assim, e se atentar no Quadro 6, pode-se afirmar que no geral existe uma relação mais intensa entre as actividades de ajuda e a satisfação com a vida e uma relação mais fraca entre os papéis familiares e a satisfação com a vida, ou seja, o mesmo é dizer que os sujeitos que detêm comportamentos de ajuda tendem a estar mais satisfeitos com a vida do que aqueles que possuem apenas papeis familiares.

Numa perspectiva mais detalhada, pode-se verificar que pessoas activas são mais satisfeitas que pessoas com papéis, sendo que são as actividades de ajuda e os papéis de trabalho que, na generalidade, mais força apresentam na relação com a satisfação com a vida.

Ou seja, enquanto que tanto no total da amostra como no grupo dos reformados há menos de 5 anos, a relação é mais forte entre as actividades de ajuda e a satisfação com a vida, seguindo-se a relação entre actividades de convívio e a satisfação com a vida, os papéis de trabalho e a satisfação com a vida, e finalmente a relação é mais fraca entre os papéis familiares e a satisfação com a vida. Finalmente, para o grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, a relação continua a ser mais forte entre as actividades de ajuda e a satisfação com a vida, mas passa a ser igualmente fraca

⁴ Voltaram-se a controlar as variáveis *Estado de Saúde Percebido*, a *Idade do Inquirido* e o *Género*.

entre os papéis familiares e a satisfação com a vida e entre esta e os papéis de trabalho (Quadro 6).

Quadro 6 - Correlações Totais e Parciais entre cada grupo e cada variável, com a Satisfação com a Vida, controlando o Estado de Saúde Percebido e a Idade do inquirido

	<i>Actividades de Ajuda</i>	<i>Actividades de Convívio</i>	<i>Papéis Familiares</i>	<i>Papéis de Trabalho</i>	<i>N</i>
Total	0,308*	0,301*	0,182*	0,223*	11 514
Trabalhadores	0,265*	0,212*	0,135*	0,187*	3100
Reformados > 5 anos	0,239*	0,204*	0,140*	0,199*	2083
Reformados ≤5 anos	0,269*	0,252*	0,170*	0,170*	4762

* p < 0,00

Noutra linha, e de forma a perceber se a relação entre actividades de ajuda, actividades de convívio, papéis familiares e papéis de trabalho predizem a satisfação com a vida foram realizadas uma série de *Regressões Lineares Múltiplas* (através do *Método Enter*), definindo-se como variável dependente a satisfação com a vida, e como variáveis controladas o estado de saúde percebido, a idade do inquirido e o género do sujeito, e entrando num segundo bloco, como variáveis independentes as actividades de ajuda, actividades de convívio, papéis familiares e papéis de trabalho. Esta análise foi realizada para o total da amostra e para cada grupo em particular.

Numa análise geral dos resultados obtidos e como se pode constatar no Quadro 7, conclui-se que a actividade e os papéis sociais explicam 31% da satisfação com a vida, percebendo na mesma linha que são as actividades de ajuda as que surgem como melhores preditoras da satisfação com a vida, explicando 17,4% da variância, embora as actividades de convívio surjam logo de seguida, explicando 16% da variância da satisfação com a vida. No pólo inverso, surgem os papéis de trabalho, sendo os que menos explicam a variável (10,1%).

Quadro 7 - Sumário da análise de Regressão Linear Múltipla para as variáveis que predizem a Satisfação com a Vida.

	β	T
Actividades de Ajuda	,174	20,403
Actividades de Convívio	,160	19,314
Papéis Familiares	,141	17,808
Papéis de Trabalho	,101	12,213
R²Ajust.= 0,310		
F= 734,448*		
*p<0,00		

Por seu turno, e se a mesma análise foi realizada grupo por grupo, pode-se verificar através do Quadro 8 que as variáveis, em conjunto, têm um maior poder preditivo no grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, explicando 32,7% da variância na satisfação com a vida, seguindo-se o grupo dos reformados há menos de 5 anos, onde as variáveis explicam 26,7% da satisfação com a vida e finalmente, no grupo dos trabalhadores, explicando 24,0%.

Por outro lado, após se observar o Quadro 8, verifica-se igualmente que na generalidade são as actividades de ajuda que mais influência têm na satisfação com a vida, seguindo o mesmo padrão nos 3 grupos. Na mesma linha, surge em segundo lugar e assumindo o mesmo padrão nos 3 grupos, as actividades de convívio. Finalmente, os papéis de trabalho surgem como a terceira variável mais explicativa da satisfação com a vida no grupo dos trabalhadores e no grupo dos reformados há menos de 5 anos. A excepção acontece no grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos, onde os papéis familiares se assumem como mais explicativos que os papéis de trabalho.

Assim se pode confirmar que nesta amostra é a actividade que no geral apresenta um maior cariz preditivo da satisfação com a vida nos diferentes grupos. Quanto aos papéis sociais e apesar de com menos força, constata-se que nos dois primeiros grupos os papéis relacionados com o trabalho predizem, com maior força, a satisfação com a vida, quando comparados com os papéis familiares, sendo que esta relação inverte-se quando se trata do grupo dos reformados há cinco ou mais anos.

Quadro 8 - Sumário das análises de Regressão Linear Múltipla para as variáveis que predizem a Satisfação com a Vida, por grupo

	Trabalhadores		Reformados < 5 anos		Reformados ≥ 5 anos	
	β	T	β	T	β	T
Actividades de Ajuda	,188	11,428	,155	7,756	,178	13,894
Actividades de Convívio	,147	9,000	,134	6,814	,170	13,381
Papéis Familiares	,116	7,297	,113	5,972	,135	11,057
Papéis de Trabalho	,119	7,392	,127	6,360	,092	7,348
	R² Ajust= 0,240 F= 140,697*		R² Ajust= 0,267 F= 109,715*		R² Ajust= 0,327 F= 331,541*	

*p<0,00

Indivíduos envolvidos em actividades sociais e que detenham papéis sociais estão mais satisfeitos com a vida que sujeitos que não possuem estas características?

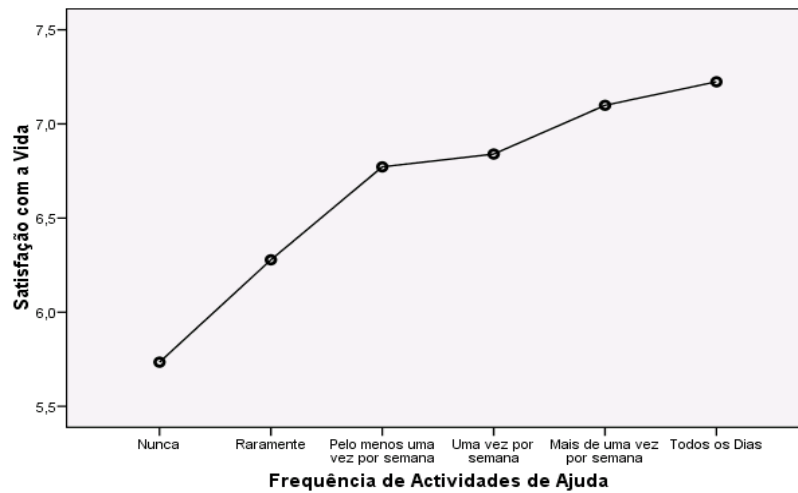
Outro dos objectivos deste estudo era perceber em que medida sujeitos que estão envolvidos em actividades (sejam de ajuda ou de convívio) ou sujeitos que detêm papéis sociais (sejam familiares ou relacionados com o trabalho) se encontram mais satisfeitos com a vida quando comparados com sujeitos que não se encontram envolvidos em actividade ou que não detenham papéis sociais, respectivamente.

Neste sentido, foram realizadas *Anovas a um factor*⁵ como forma de verificar se de facto se verificam diferenças nesta relação.

Como tal, e como se pode verificar através do Gráfico 6, no geral da amostra existe um efeito significativo da frequência de actividades de ajuda na satisfação com a vida (F= 148,599; p<0,001). Pelo gráfico pode-se verificar que de facto a tendência é que consoante aumenta a frequência do envolvimento do sujeito em actividades de ajuda, aumenta a sua satisfação com a vida. Este aumento, contudo é menos significativo entre os sujeitos que mantêm actividades de ajuda “*pelo menos uma vez por semana*” e os indivíduos que mantêm actividades “*uma vez por semana*”.

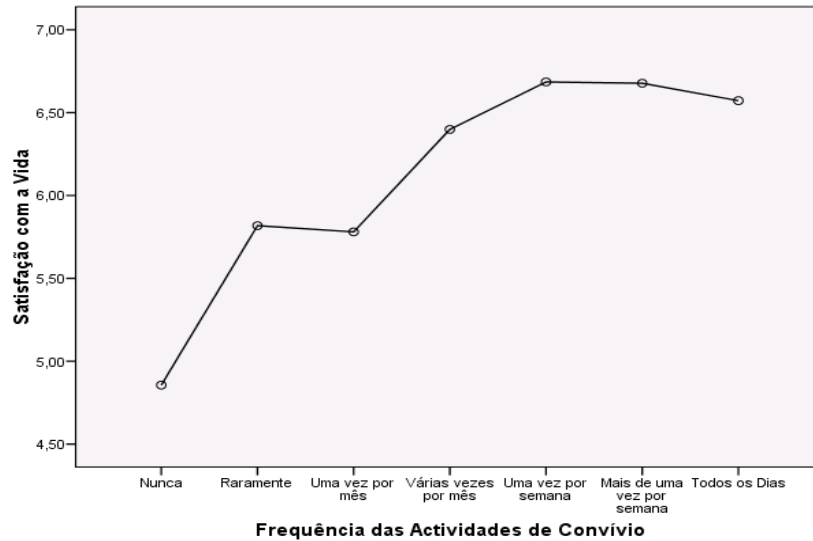
⁵ Foram novamente controladas as variáveis *Estado de Saúde percebido* e *Idade do Inquirido*.

Gráfico 6- Relação entre a frequência de Actividades de Ajuda e a Satisfação com a Vida



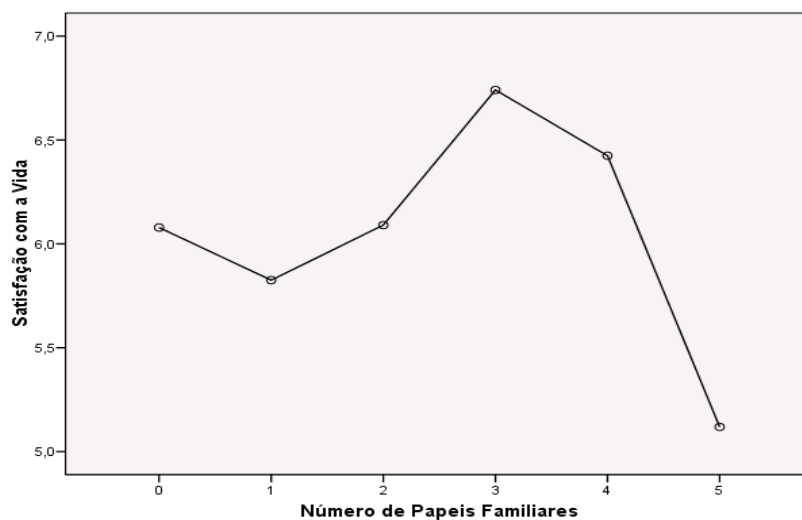
Por outro lado e quando se atenta nas actividades de convívio, constata-se a igual existência de um efeito principal significativo da frequência das actividades de convívio na avaliação que o sujeito faz acerca da sua satisfação com a vida ($F= 45,158$; $p<0,001$). Como é possível constatar no Gráfico 7, a relação entre a frequência em actividades de convívio e a satisfação com a vida, apesar de significativa não se pauta pela linearidade. Ou seja, se por um lado a satisfação com a vida aumenta significativamente entre os sujeitos que “nunca” se envolvem em actividades de convívio e aqueles que se envolvem “raramente”, por outro, esta tende a diminuir ligeiramente entre estes e os indivíduos que se envolvem neste tipo de actividades “uma vez por mês”. A partir daqui, a satisfação volta a aumentar gradualmente até à frequência em actividades de convívio “uma vez por semana”. Daqui em diante, constata-se, ao contrário do que se esperava e apesar de ser de forma ligeira, que conforme aumenta a frequência de participação neste tipo de actividades, a satisfação com a vida tende a diminuir ligeiramente. Tal não permite afirmar que a satisfação com a vida aumenta de forma clara com o aumento da frequência de participação em actividades de convívio.

Gráfico 7- Relação entre a frequência de Actividades de Convívio e a Satisfação com a Vida



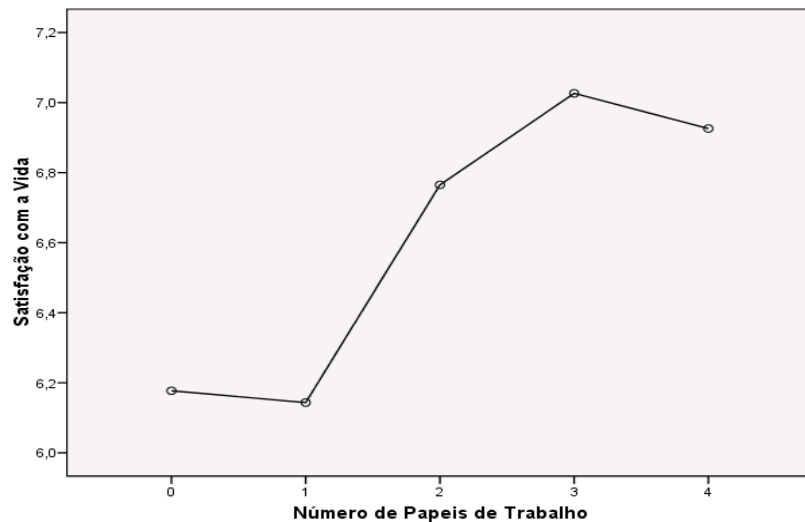
Quando os resultados remetem para a influência dos papéis sociais na satisfação com a vida, verifica-se igualmente um efeito principal do número de papéis familiares que o sujeito detém na satisfação com a vida ($F= 99,741$; $p<0,001$). Porém e se atentar no Gráfico 8, constata-se que esta relação também não se assume como linear. Ou seja, apesar desta relação ser significativa em termos estatísticos, não se verifica em termos reais um aumento linear da satisfação com a vida consoante aumenta o número de papéis familiares. Assim, a satisfação com a vida só aumenta entre sujeitos que têm entre 1 e 3 papéis familiares, diminuindo em todos os outros escalões.

Gráfico 8- Relação entre o número de Papéis Familiares e a Satisfação com a Vida



Por outro lado verifica-se de igual modo um efeito principal significativo dos papéis relacionados com o trabalho na satisfação com a vida ($F= 99,741$; $p<0,001$). Ou seja, de facto, o número de papéis familiares que o sujeito detém parece influenciar a avaliação que o mesmo faz do seu nível de satisfação com a vida. Como se pode constatar no Gráfico 9, a satisfação com a vida, tal como acontece relativamente aos papéis familiares, tende a diminuir de forma muito ligeira entre os sujeitos que não têm papéis sociais relacionados com o trabalho e aqueles que apenas têm um. Seguidamente, esta tende a aumentar entre os sujeitos que têm um papel social relacionado com o trabalho e os indivíduos que têm 3. Finalmente assiste-se outra vez a uma ligeira diminuição da satisfação com a vida entre estes sujeitos e aqueles que têm 4 papéis sociais relacionados com o trabalho. Em suma, pode-se concluir que a ausência de papéis relacionados com o trabalho, ou a sua detenção, quando em grande número leva a que os sujeitos percepcionem o seu nível de satisfação com a vida inferior aos sujeitos que têm entre 1 e 3 papéis.

Gráfico 9- Relação entre o número de Papéis de Trabalho e a Satisfação com a Vida



Efeito de Moderação do Género

Foi testado o efeito de moderação da variável género do sujeito na relação entre o tempo de reforma, ou por outra o grupo de sujeitos e a satisfação com a vida.

Como se pode verificar no Quadro 9, verifica-se um efeito significativo de moderação do género. Desta forma, pode-se concluir que a relação entre a pertença a

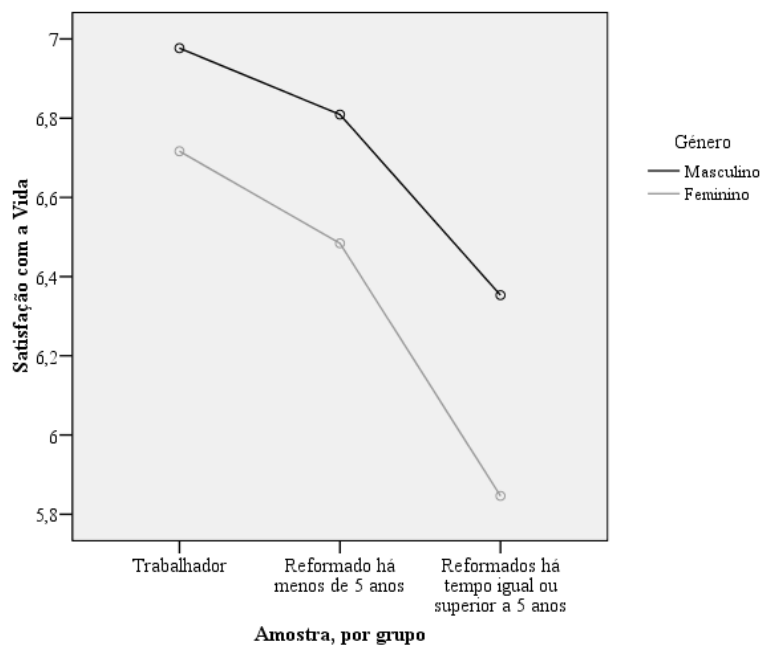
um grupo de sujeitos (trabalhadores, reformados há menos de 5 anos e reformados em tempo igual ou superior a 5 anos), e a avaliação do grau de satisfação com a vida é moderada pelo género (masculino ou feminino) do sujeito. Nesta linha, e como se pode observar no Gráfico 10, a satisfação com a vida diminui de forma mais intensa para as mulheres do que para os homens. De facto, apesar de no geral, as mulheres reportarem níveis mais baixos de satisfação com a vida em comparação com os homens, esta diferença é mais forte entre os homens e as mulheres reformados há 5 ou mais anos.

Quadro 9- Resultados da Análise de Regressão Linear Simples e efeito da moderação do Género

Modelo	Variáveis Preditoras	R ² Adjusted	R ² Changed	β	<i>p</i>	<i>F</i>
1	Género Amostra em 3 Grupos	0,045	0,045	-0,102 -0,174	0,000 0,000	234,859**
2	Género Amostra em 3 Grupos Género* Amostra em 3 grupos	0,045	0,001	-0,102 -0,177 -0,031	0,000 0,000 0,002	159,947**

** $p < 0,00$ / Variável Dependente: Satisfação com a Vida

Gráfico 10- Relação entre o Tempo de Reforma e a Satisfação com a Vida, por género



VI) Discussão

Em primeiro lugar importa relembrar que este estudo teve como objectivos primordiais: a) compreender se existe ou não relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida; b) compreender se esta relação varia ou não de acordo com o tempo de reforma; c) perceber se a actividade e os papéis sociais que o sujeito detêm influenciam a sua avaliação de satisfação com a vida após a reforma; d) constatar, caso a actividade e os papéis sociais influenciem esta relação, qual o elemento com uma relação mais forte – a actividade ou os papéis sociais?; e finalmente e) verificar se esta relação é moderada pelo género do sujeito.

A acrescentar aos objectivos inicialmente definidos, foram construídas várias hipóteses de investigação, baseadas na Revisão de Literatura, e sobre as quais interessa atentar de forma mais específica.

Assim, e de acordo com a primeira hipótese estabelecida esperava-se que a satisfação com a vida diminuísse conforme aumentasse o tempo de reforma. Neste sentido, os resultados evidenciam que a satisfação com a vida tende a diminuir de grupo para grupo, sendo que esta diferença é maior entre o grupo dos reformados há menos de 5 anos e os reformados há tempo igual ou superior a 5 anos. Ou seja, esta primeira hipótese é confirmada indo de encontro aos trabalhos de Fonseca (2007), onde corroborava a hipótese que a satisfação com a vida tende a diminuir consoante aumentam o número de anos de reforma, especialmente esta tende a diminuir de forma mais visível a partir do 5º ano de reforma. Fonseca (2006) adianta ainda que na população portuguesa os primeiros anos de vida após a entrada na reforma parecem ser uma época na qual os sujeitos conseguem lidar com as circunstâncias do quotidiano sem que elas se assumam aos seus olhos como negativas e conseqüentemente contribuindo para a diminuição da satisfação com a vida. Após o 5º ano de reforma, a situação tende a alterar-se, na medida em que várias circunstâncias, que poderão não estar directamente relacionadas com o contexto profissional do sujeito, podem-se assumir perante o sujeito como fontes de stress e deste modo condicionar a avaliação que o sujeito faz do nível em que se encontra satisfeito com a sua vida.

Por outra forma, de modo a verificar-se a segunda hipótese formulada, que postulava que os indivíduos, que na reforma, se envolvem com actividades que preconizam envolvimento e responsabilidade, encontram-se mais satisfeitos com a sua vida, quando comparados com sujeitos envolvidos em menos actividades, procedeu-se primeiramente a uma análise de forma a se compreender se as actividades (de ajuda e de

convívio) variavam ou não entre os diversos grupos de sujeitos, ou seja, de acordo com o tempo de reforma. Após se confirmar esta premissa, verificou-se se na verdade a actividade conduz a um aumento da satisfação com a vida. Nesta linha, os resultados mostram que a actividade influencia de facto a satisfação com a vida, sendo que neste sentido são as actividades de ajuda que mantêm uma relação mais forte com a satisfação com a vida, quando comparada com as actividades de convívio, contudo esta diferença não parece muito significativa.

De acordo com Van Solinge & Henkens (2008) que mostram que sujeitos envolvidos em actividades sociais tendem a experienciar níveis mais elevados de satisfação com a vida após a reforma, do que indivíduos que não partilham destas actividades, os resultados mostram ainda que indivíduos que não detêm qualquer tipo de actividade (de ajuda ou de convívio) parecem estar menos satisfeitos com a sua vida, quando comparados com indivíduos que se mantêm envolvidos em actividades sociais. Os resultados permitem assim confirmar de igual modo a segunda hipótese.

A terceira hipótese remetia para a ideia que os sujeitos que, com a reforma, perdem papéis importantes com os quais se identificam apresentam-se menos satisfeitos com a vida quando comparados com aqueles que não perdem estes papéis. Neste sentido, procedeu-se de igual modo a uma análise da distribuição de papéis sociais (familiares e relacionados com o trabalho) pelos vários grupos de sujeitos. Os resultados mostram que enquanto o número de papéis familiares não se tende a alterar nos dois primeiros grupos, os papéis relacionados com o trabalho tendem a divergir nos três grupos. Ao contrário do que se esperava, apesar dos papéis familiares se relacionarem, mesmo que de forma fraca, com a satisfação com a vida, não se verifica nenhum efeito significativo na relação entre os papéis familiares e a satisfação com a vida, ao passo que já se denota um efeito significativo da influência dos papéis relacionados com o trabalho na satisfação com a vida, por grupo. Contudo, não parece existir evidência nos resultados que permita corroborar esta hipótese. Ou seja, de facto, os papéis sociais familiares parecem não predizer realmente a satisfação com a vida, contrariando assim vários trabalhos (e.g. LaBauve & Robinson, 1999; Kim & Moen, 2001) que defendiam que o envolvimento com a família, ou o papel de esposo(a), por exemplo, é um dos principais influenciadores do ajustamento de sucesso à reforma.

Por outro lado e quando se atenta na quarta hipótese, que proclama que a relação entre o tempo de reforma e a satisfação com a vida é moderada pelo género do sujeito, verifica-se através dos resultados conseguidos que, como se esperava, esta relação

parece ser moderada pelo género do sujeito. Ou seja, o facto de se ser homem ou mulher parece interferir na relação entre a entrada na reforma e a avaliação que o sujeito faz do seu nível de satisfação com a vida. Os resultados permitem assim corroborar esta última hipótese. Estes resultados vão deste modo ao encontro de estudos como os de Barnes & Parry, 2004, *citados por* Pinquart & Schindler (2007), ou de Kim & Moen (2001), que encontraram diferenças significativas da influência do género na satisfação com a vida, após a entrada na reforma.

Pelo contrário, os resultados não confirmam a hipótese teórica, orientada pelo trabalho de Mayring (2000, *citado por* Pinquart & Schindler, 2007), que hipotetizava que os homens, com a entrada na reforma tendem a sentir níveis mais baixos de satisfação com a vida quando comparados com mulheres na mesma fase de vida. De facto, os resultados mostram que as mulheres mostram níveis mais baixos de satisfação com a vida que os homens, indo assim ao encontro de trabalhos como Quick & Moen (1998) ou Fonseca (2006). De acordo com o autor, esta diferença pode-se dever ao facto das mulheres estarem sujeitas a pensões de reforma mais diminuídas que os homens e por verem entrar no seu “espaço”, na sua casa, o cônjuge, levando à necessidade de uma reorientação da organização familiar.

Ao voltar a olhar novamente para os objectivos específicos deste projecto, conclui-se que em primeiro lugar este estudo cumpriu o seu principal objectivo. Ou seja, este estudo permitiu concluir que de facto existe relação entre a entrada na reforma e a satisfação com a vida.

Do mesmo modo, e indo de encontro ao segundo objectivo específico deste trabalho, ou seja, verificar se esta relação, que como já se mostrou existe, varia ou não consoante o tempo de reforma, este trabalho permitiu inferir que realmente o aumento dos anos de reforma levam à diminuição do grau de satisfação com a vida por parte do sujeito.

O terceiro objectivo reflectia a tentativa de se compreender se a actividade e os papéis sociais conduzem a um aumento da satisfação com a vida após a reforma, e em caso afirmativo qual o elemento com uma relação mais incrementada (a actividade ou os papéis sociais). Neste sentido, os resultados mostram que apesar de tanto a actividade como os papéis sociais influenciarem esta relação, é a actividade que mais prediz a satisfação com a vida, quando se compara um elemento com o outro. Ainda neste contexto, conclui-se que as actividades de ajuda parecem ter uma maior capacidade preditiva na explicação da satisfação com a vida após a reforma, quando comparada

com as actividades de convívio. Do mesmo modo, e apesar de se assumir com um carácter preditivo mais fraco, os papéis familiares parecem explicar em maior proporção a satisfação com a vida, o total da amostra, quando comparados com os papéis relacionados com o trabalho. Esta relação inverte-se quando se analisa grupo por grupo. Aqui, enquanto que nos dois primeiros grupos os papéis relacionados com o trabalho exercem maior capacidade preditiva na explicação da satisfação com a vida, no último grupo, os papéis familiares assumem maior importância.

Finalmente, o estudo também cumpriu o seu último objectivo, ao verificar que esta relação está directamente relacionada com o género do sujeito. Ou seja, apesar do objectivo estar cumprido, pode-se afirmar que são os homens os que, neste estudo, reportam níveis mais elevados de satisfação com a sua vida.

No geral, os resultados permitem apontar para três grupos de sujeitos com características próprias e nas quais vale a pena atentar. Assim, o grupo dos trabalhadores está mais satisfeito com as suas vidas, participa de forma mais assídua em actividades e tem mais papéis sociais que os outros dois grupos. Além do mais, para este grupo a satisfação com a vida depende mais fortemente das actividades de ajuda e menos dos papéis familiares. No grupo dos reformados há menos de 5 anos, a situação parece semelhante, contudo o nível de satisfação com a vida, a participação em actividades e o número de papéis sociais tende a diminuir em comparação com o grupo dos trabalhadores. Além do mais, neste grupo a satisfação com a vida volta a se relacionar de forma mais forte com as actividades de ajuda e de forma mais fraca com os papéis familiares, sendo que esta relação é de igual modo mais fraca que no grupo que a precede. Finalmente, o grupo dos reformados há tempo igual ou superior a 5 anos assume-se como o grupo menos satisfeito com a sua vida. Mais uma vez, estes tendem a participar de forma mais espaçada em actividades e a deterem menos papéis sociais que o grupo que o precede. Também neste caso, a satisfação com a vida parece relacionar-se de forma mais intensa com os comportamentos de ajuda. A diferença em relação ao outro grupo ressalta quando os sujeitos reformados há tempo igual ou superior mostram que, para eles, e como era de se esperar, o elemento que menos influência exerce na avaliação da satisfação com a vida são os papéis relacionados com o trabalho.

Estes resultados permitem apontar uma linha de intervenção prática no futuro, resultando daqui uma das maiores mais-valias deste trabalho. Este estudo pode ser entendido enquanto base para vários programas sociais destinados ao desenvolvimento de competências sociais em adultos idosos. Um bom exemplo da importância da

actividade social na promoção de uma velhice de sucesso consiste num programa social designado por “*Friendship Enrichment Program*”, que visa em termos gerais aumentar o bem-estar subjectivo de mulheres idosas através do fomento de relações de amizade, de auto-estima e da redução da solidão (Stevens & Tilburg, 2000). Em termos específicos, este programa pretende sensibilizar as idosas para as suas necessidades e desejos no que toca às relações de amizade, analisar o círculo de contacto sociais da idosa naquele momento, formular objectivos respeitantes às amizades e desenvolver estratégias para os alcançar, fomentar competências sociais relacionadas com a amizade e aumentar a auto-eficácia social (Stevens, Martina & Westerhof, 2006). Este programa contou com a colaboração de 32 mulheres idosas divididas em dois grupos, o grupo que estaria sujeito ao programa em si e um grupo de controlo. A escolha de unicamente participantes mulheres deveu-se ao facto de, na generalidade, viverem mais anos que os homens e como tal estarem sujeitas a mais situações de solidão e isolamento, e pelo facto de se mostrarem mais interessadas pelas suas relações de amizade, quando comparadas com os homens (Martina & Stevens, 2005). A intervenção consistiu em 12 lições dadas durante três meses e que tratam temas como as expectativas face à amizade, as experiências retiradas de amizades antigas, a auto-avaliação como amiga, meios de criar novas amizades e de fortalecer amizades já existentes e ajustamento dos objectivos da idosa face a estas relações. Os resultados mostraram que no grupo de trabalho, a solidão diminuiu em maior escala que no grupo de controlo e aumentou o bem-estar subjectivo.

Assim, e se por um lado a reforma do mundo do trabalho é uma das maiores transições da fase adulta, afectando múltiplos aspectos da vida do sujeito (Van Solinge & Henkens, 2008) apostar na promoção de condições que promovam a satisfação com a vida deverá ser uma preocupação a nível da sociedade, do meio que rodeia o sujeito, da sua família, mas antes de mais de si mesmo. A actividade, desde que resulte no sujeito, em sentimentos de auto-valorização e realização pessoal é um dos modos de aumentar a satisfação com a vida, podendo partir do próprio sujeito através do desenvolvimento das suas competências sociais, por exemplo.

Este estudo apresenta ainda algumas limitações a ter em conta. Em primeiro lugar, este trabalho não tem em atenção o país de residência do sujeito na selecção da amostra. Em termos de investigação futura seria pertinente proceder a uma comparação entre países. Como se sabe, a cultura e as regras e os valores que regem uma sociedade variam entre fronteiras, o que naturalmente poderá ter influenciado os resultados, pelo

que seria interessante, por exemplo, comparar os resultados gerais com a amostra portuguesa, ou comparar os países europeus mais ricos com aqueles mais pobres, seguindo a linha do trabalho de Lima e Novo (2006). No entanto, e tendo em conta a amostra recolhida, esta divisão levaria a que os grupos de amostra se revelassem bastante reduzidos, pondo em causa a consistência dos resultados encontrados.

Além do mais, os itens utilizados na construção da variável *Papéis relacionados com o Trabalho* são essencialmente itens relacionados com aspectos muito específicos da vida profissional. De facto, muitos dos trabalhadores não pertencem a qualquer sindicato e muito menos centram a sua actividade na supervisão de colegas. Deste modo, seria interessante alargar esta análise a pessoas, cuja actividade profissional passasse por serem eles os supervisionados.

Finalmente, este estudo assume um carácter preciso no espaço temporal. Ou seja, a recolha dos dados foi conseguida no mesmo espaço temporal, em toda a extensão da amostra, agregando seguidamente os participantes de acordo com a fase de vida em que se encontra, pelo que um participante só faz parte de um grupo de sujeitos. Seria deveras interessante alargar este estudo a um trabalho longitudinal, em que os trabalhadores de hoje seriam os reformados há menos de 5 anos de amanhã, e os reformados há menos de 5 anos hoje, seriam os reformados há tempo igual ou superior a 5 anos de amanhã. Esta opção metodológica permitiria uma perspectiva mais alargada do problema em questão.

Assim, e em suma, como conselhos de melhoria deste estudo propõe-se analisar os resultados conseguidos nos vários países em particular, focar a análise em trabalhadores menos escolarizados, e avaliar os mesmos participantes durante vários períodos.

Numa outra linha, e sem retirar importância deste estudo, ficará sempre a questão no ar: esta diminuição da satisfação com a vida com os anos de reforma estará mais fortemente relacionada com aspectos como os papéis sociais ou a actividade ou estará antes mais fortemente relacionada com o curso normal do processo de envelhecimento (Fonseca, 2007)?

De forma final, este estudo pode ser entendido como um começo para a mudança de ideias sociais relacionadas com a entrada na reforma em particular e com o envelhecimento, no geral. Abolindo o pressuposto que esta época da vida é essencialmente um período de perdas, este trabalho remete essencialmente para a ideia contrária, de que a época da velhice, ou pós-reforma pode ser vivida de forma tranquila,

harmoniosa e satisfatória. Pelo que este trabalho se revela importante para os próprios sujeitos que vivenciam esta época das suas vidas, ajudando-os a vivê-la de uma forma mais otimista e fazendo-os ver que a satisfação com a vida é possível e que pode ser promovida pelos próprio, levando-os a assumirem um papel activo na construção das suas próprias vidas e, por outro, permitindo às gerações mais novas aprenderem novas formas de estar na vida com esta população.

Deste modo, este estudo não deve ser entendido apenas como um trabalho académico e como o fim de um caminho, mas antes como o início de um outro, onde todos (especialmente os mais velhos) têm uma palavra a dizer e uma pedra a colocar nesta imensa estrada.

Termino com uma popular citação, mas de uma riqueza indiscutível

*“O valor de uma vida não assenta no número dos seus dias,
mas no uso que se faz deles!”*

(Montaigne)

Referências Bibliográficas

- Aiken, L. R. (1994). *Aging: an introduction to Gerontology* (pp.134-169). London: Sage.
- Atchley, R.C. (2004). Retirement as a Social Role. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.). *Aging in Everyday Life* (pp. 115-124). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Atchley, R. C. (1982). Retirement: Leaving the world of work. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 464, 120-131.
- Ávila, N. R. (2006). *Manual de Sociología Gerontológica* (pp. 49-56). Barcelona: Univesitat de Barcelona.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Barnes-Farrell, J. L. (2003). Beyond Health and Wealth: attitudinal and other influences in Retirement Decision-Making. In G. A. Adams, & T. A. Beehr (Eds.), *Retirement: Reasons, Processes, and Results* (pp.159-187). New York: Springer.
- Baumeister. R. F. (2006). Self and Identity: an Introduction. In A. Tesser (Ed.), *Advanced Social Psychology*. New York: McGrawhill.
- Bee, H. L. & Bjorkund, B. R. (2004). *The Journey of Adulthood*. USA: Pearson Prentice Hall.
- Beehr, T. A.; & Bennett, M. M. (2007). Examining Retirement from a multi-level perspective. In K. S. Shultz & G. A. Adams (Eds.), *Aging and Work in 21st century* (pp. 277-302). London: Routledge.
- Burr, V. (1998). Work and Family. In V. Burr (Ed.), *Gender and Social Psychology* (pp. 75-98). London: Routledge.
- Caspi, A.; & Elder, G. H. E. (1986). Life Satisfaction in Old Age: Linking Social Psychology and History. *Journal of Psychology and Aging*, 1(1), 18-26.
- Cavanaugh, J. C. (1994). Ageing. In A. M. Colman (Ed.), *Companion Encyclopedia of Psychology* (Vol. 2) (pp.752-769) . London: Routledge.
- Ceresia, F. (2006). The retirement and Early retirement Behaviour in Italy: a System Dynamics approach. *The 24th International Conference of the System Dynamics Society*, 1-38. Retirado a 5 de Setembro de 2009 de <http://www.systemdynamics.org/conferences/2006/proceed/index.htm>.
- Chagny, O.; Dupont, G.; Sterdyniack, H.; & Veroni, P. (2001). *Les réformes des systèmes de retraite en Europe*. Retirado a 7 de Agosto de 2009, de Le Conseil d'Orientation dès Retraites: <http://www.cor-retraites.fr/article198.html>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E.; Jeffrey, J. S.; & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener. E.; Oishi, S.; & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction (pp. 187-194). In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E.; & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decads of Progress. *American Psychological Association*, 125(2), 276-302.
- Diggs, J. (2008). Activity Theory of Aging. In S. Loue & M. Sajatovic (Eds.), *Encyclopedia of Aging and Public Health* (pp. 79-80). New York: Springer.
- Erlanger, M. A. (1997). Changing roles and Life-cycle Transitions. In T. D. Hargrave & S. M. Hanna (Eds.), *The Aging Family: New visions in Theory, Practice and Reality* (pp. 163-177). New York: Brunner/Mazel.

- Ekerdt, D. J. (2000). Retirement. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology*. (vol. 7) (pp. 94-97). Oxford: Oxford University Press.
- Fernández-Ballesteros, R., Fresneda, R. M., Martínez, J. I., & Zamarros, M. D. (2007). *Qué es la Psicología de la Vejez* (pp. 189-205). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fonseca, A. M. (2007). Determinants of Successful Retirement in a Portuguese Population. *Reviews in Clinical Gerontology*, 17, 219-224.
- Fonseca, A. M. (2006). “Transição-adaptação” à Reforma em Portugal. *Psychologica*, 42, 45-70.
- Freeman, A. I.; & Gorman, R. E. (2007). *Reworking Retirement: a practical guide for retirees returning to the work place* (pp. 73-84). Galbraith: Adams Media.
- Galinha, I.; & Pais Ribeiro, J. L. (2006). História e Evolução do conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- García, A. J. M.; & Ruiz, E. J. G. F. (2000). La preparación para la Jubilación: Revisión de los Factores Psicológicos y Sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(001), 87-99.
- George, L. K. (1993). Sociological Perspectives on Life Transitions. *Annual Review Sociological*, 19, 353-73.
- Giannakouris, K. (2008). Population and Social Conditions. *Eurostat: Statistics in Focus*, (72). Retirado a 17 de Junho de 2009 de http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-08-072/EN/KS-SF-08-072-EN.PDF
- González, J. G. H. (2001). *El Envejecimiento: aspectos sociales* (pp. 105-106). Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Hooymann, N. R.; & Kiyak, H. A. (2008). *Social Gerontology: a multidisciplinary perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- INEa [Instituto Nacional de Estatística] (2009). Estimativas anuais da População Residente. Retirado a 17 de Junho de 2009 de http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0000611&selTab=tab0
- INEb [Instituto Nacional de Estatística] (2009). Projeções de População Residente em Portugal 2008-2060. Lisboa: INE, 1-39.
- INE [Instituto Nacional de Estatística] (2008). Estatísticas Demográficas - 2007. Lisboa: INE, 1-4.
- INE [Instituto Nacional de Estatística] (2002). O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio-económica e das pessoas idosas. Lisboa: INE, 1-4.
- Jeffrey, W. E.; Maddi, S. R.; & Ekstrand, B. R. (1984). *Development Through Life: a Psychosocial Approach* (pp. 17- 21; 475-479). Illinois: The Dorsey Press.
- Jesuino, J. C. (2004). Estruturas e processos de Grupo. In J. Vala & M. B. Monteiro (Coord.), *Psicologia Social* (pp. 325-330). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kamilar, C. B.; Segal, D. L.; & Qualls, S. H. (2000). Role of Gender and Culture in the Psychological Adjustment to Aging. In R. M. Eister & M. Hersen (Eds.). *Handbook of Gender, Culture, and Health* (pp. 405-428). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kausler, D. H.; Kausler, B. C.; & Krupsaw, J. A. (2007). *The essential Guide to Aging in the Twenty-first Century: Mind, Body, and Behavior* (pp. 14-15). Columbia: University of Missouri Press.
- Keyes, C. L. M.; Shmotkin, D.; & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: the Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

- Kim, J. E.; & Moen, P. (2002). Retirement Transitions, Gender and Psychological Well-Being: a Life-course, Ecological Model. *Journal of Gerontology*, 57B(3), 212-222.
- Kim, J. E.; & Moen, P. (2001). Is Retirement Good or Bad for Subjective Well-Being?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 83-87.
- Kim, J. E.; & Moen, P. (1998). Gender, Employment, and Retirement Quality: a Life Course Approach to the Differential Experiences of Men and Women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44-64.
- LaBauve, B. J., & Robinson, C. R. (1999). Adjusting to Retirement: Considerations for Counselors. *Adultspan Journal*, 1(1), 2-12.
- Lerner, R. M.; & Hultsch, D. F. (1983). *Human Development: a life-span perspective* (pp. 489-577). New York: McGraw-Hill.
- Lima, M. L.; & Novo, R. (2006). So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe. *Portuguese Journal of Social Science*, 5(1), 5-33.
- Lopata, H. Z. (2006). Gender and Social Role. In J. S. Chafetz (Ed.), *Handbook of the Sociology of Gender* (pp. 229-245). Houston: Springer.
- Lyons, E. (1998). Social Psychology I. In M. Eysenck (Ed.), *Psychology: an integrated approach* (pp. 329-335). New York: Longman.
- Manester, G. J. (1994). Retirement. In R. J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of Psychology*, (vol. 3) (pp. 314-315). Awiley: Interscience Publication, John Wiley & Sons.
- Martina, C. M. S.; & Stevens, N. L. (2006). Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a Friendship Enrichment Program for older woman. *Aging & Mental Health*, 10(5), 467-475.
- McCormack, B. (1996). Life Transitions. In P. Ford & H. Heath (Eds.), *Older People and Nursing: Issues of Living in a Care Home* (pp.71-86). Oxford: Elsevier Health Sciences.
- Menec, V. H. (2003). The Relation between Everyday Activities and Successful Aging: a 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Gerontology*, 58B(2), 74-82.
- Mercader, F. X. A. (1992). *Gerontología: aspectos biopsicosociales del proceso de envejecer* (pp. 6-11). Barcelona: Boixareu Universitaria.
- Moody, H. R. (2006). *Aging: concepts and controversies* (pp.3-9). Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Moen, P. (1996). A Life Course Perspective on Retirement, Gender, and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(2), 131-144.
- Morgan, L. A.; & Kunkel, S. R. (2007). *Aging, Society and Life Course*. New York: Springer Publishing.
- Newman, P. R. (2008). *Development through Life: a psychosocial approach* (pp.521-525). Wadsworth: Cengage Learning.
- Nimrod, G. (2007). Expanding, Reducing, Concentrating and Diffusing: Pos-Retirement Leisure Behaviour and Life Satisfaction. *Leisure Sciences*, 29, 91-111.
- Vega, J. L. V.; Martínez, M. B.; & Delgado, J. B. (2003). Sociología del envejecimiento. In J. F. Núñez; F. G. Liera; & J. M. R. Casado (Eds.), *Geriatría desde el principio* (pp. 159-187). Barcelona: Glosa Editorial.
- Pankow, L. J.; & Solotoroff, J. M. (2007). Biological Aspects and Theories of Aging. In J. A. Blackburn; & C. N. Dulmus (Eds.), *Handbook of Gerontology: evidence-based approaches to theory, practice, and policy* (pp. 19-56). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Paúl, C.; & Fonseca, A. M. (2005). *Envelhecer em Portugal* (pp. 15-20). Lisboa: Climepsi Editores.

- Phillipson, C. (1993). The Sociology of Retirement. In J. Bond, P. Coleman; & S Peace (Eds.), *Ageing in Society: an Introduction to Social Gerontology* (pp.180-199). London: SAGE.
- Pinquart, M.; & Schindler, I. (2007). Changes of Life Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442-455.
- Quick, H. E.; & Moen, P. (1998). Gender, Employment, and Retirement Quality: a Life Course Approach to the Differential Experiences of Men and Woman. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44-64.
- Rosenman, L. (2006). Work and Retirement later in life: is retirement a relevant concept for 21st century?. In V. Minichiello & I. Coulson (Eds.). *Contemporary Issues in Gerontology: promoting positive ageing*. London: Routledge.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-Span Development* (pp. 590-615). New York: McGraw-Hill.
- Schlossberg, N. K.; Waters, E. B.; & Goodman, J. (1995). *Counseling Adults in Transition: Linking Practice with Theory* (pp. 25-46 ou78). New York: Springer Publishing Company.
- Schulz, R.; Noelker, L. S.; Rockwood, K; & Sprott, R. L. (2006). *The Encyclopedia of Aging* (Vol. I). New York: Springer.
- Smith, L. W.; Patterson, T. L.; & Grant, I. (1992). Work, Retirement, and Activity: coping challenges for the elderly. In V. B. Van Hasselt & M. Hersen (Eds.), *Handbook of Social Development: a lifespan perspective* (pp. 475-502). New York: Springer.
- Sousa, L.; Galante, H., & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de vida e Bem-estar dos Idosos: estudo exploratório na população portuguesa, *Revista Saúde Pública*, 37(3), 364-371.
- Steinkamp, M. W.; & Kelly, J. R. (2001). Relationships Among Motivational Orientation, Level of Leisure Activity, and Life Satisfaction in Older Men and Women. *The Journal of Psychology*, 119(6), 509-520.
- Stevens, N. L.; Martina, C. M. S.; & Westerhof, G. J. (2006). Meeting the Need to Belong: Predicting effects of a Friendship Enrichment Program for Older Woman. *The Gerontologist*, 46(4), 295-502.
- Stevens, N. L.; & Tilburg, T. G. van. (2000). Stimulating friendship in later life: a Strategy for reducing loneliness in older woman. *Educational Gerontology*, 26, 15-35.
- Stoop, I.; Jowell, R.; & Mohler, P. (2002). *The European Social Survey: One Survey in Two Dozen Countries*. Retirado a 12 de Março de 2009 de European Social Survey:http://www.europeansocialsurvey.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=27&Itemid=80
- Street, D. A. (2007). Sociological Approaches to understanding Age and Aging. In J. A. Blackburn & C. N. Dulmus (Eds.), *Handbook of Gerontology: evidence-based approaches to theory, practice, and policy* (pp.143-170). New York: Willey.
- Swan, G. E.; Dame, A.; & Carmelli, D. (1991). Involuntary Retirement, Type A Behavior, and Current Functioning in Elderly Men: 27-year Follow-up of the Western Collaborative Group Study. *Psychology and Aging*, 6(3), 384-391.
- Szinovacz, M. E.; & Davey, A. (2003). Contexts and Pathways: Retirement as Institution, Process, and Experience. In G. A. Adams, & T. A. Beehr (Eds.), *Retirement: Reasons, Processes, and Results* (pp.6-52). New York: Springer.
- Thorson, J. A. (2000). *Aging in a Changing Society* (pp. 43-62). Philadelphia: Brunner Mazel.

- United Nations (2007). World Population Prospects: the 2006 Revision. Retirado a 17 de Junho de 2009 de <http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2006/English.pdf>
- Vala, J.; Torres, A.; & Ramos, A. (2008). *Inquérito Social Europeu 2006: Resultados Globais* (pp. 4-5). Lisboa: Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Van Solinge, H.; & Henkens, K. (2008). Adjustment to and Satisfaction with Retirement: Two of a Kind?. *Psychology and Aging*, 23(2), 422-434.
- Van Soloigne, H.; & Henkens, K. (2007). Involuntary Retirement: the role of restrictive circumstances, timing, and social Embeddedness. *Journal of Gerontology*, 62B(5), 295-303.
- Victor, C. R. (1987). *Old Age in Modern Society: A textbook of Social Gerontology* (pp. 29-50). London: Taylor & Francis.
- Wang, M. (2007). Profiling Retirees in Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.
- Zimbardo, P.; McDermott, M.; Jansz, J.; & Metaal, N. (1995). *Psychology: a european text*. London: Harper Collins.

Anexos

Anexo 1: Descrição Geral de alguns dos principais estudos centrados na relação entre entrada na reforma e satisfação com a vida:

Autores/Ano	Objectivos Gerais	Amostra e Medidas	Resultados Principais
Pinquart & Schindler (2005)	1) Testar as diferentes trajectórias na satisfação com a vida durante a transição para a reforma. 2) Testar se estas trajectórias variam consoante a idade da reforma, género, estado socioeconómico, estado civil, saúde física, estado de trabalho (empregado ou desempregado), relação com actividades de tempo-livre antes da reforma, região e corte.	1456 germânicos reformados entre 1985 e 2003. Instrumento: Questionário construído com questões relativas à reforma, satisfação com a vida, variáveis demográficas do sujeito, o seu estado socioeconómico, relativas à sua saúde física e ao seu estado face ao emprego.	3 Grupos de sujeitos que experienciam a reforma de forma diferente: 1) A satisfação diminui com a entrada na reforma mas mantêm-se estável ou aumenta após isso. 2) Aumento da satisfação com a entrada na reforma e diminuição da mesma após este período. 3) A satisfação aumenta ligeira e temporariamente após a reforma.
Fonseca (2006, 2007)	1) Estudar as características socio-demográficas de uma amostra portuguesa. 2) Verificar se o processo de ajustamento à reforma é universal. 3) Verificar se existem diversas formas de ajustamento a este processo.	502 portugueses reformados. Instrumento: Versão portuguesa do Retirement Satisfaction Inventory.	3 Grupos de sujeitos que vivem a reforma de maneira diferente: AG: sujeitos vivem razoavelmente satisfeitos. VR: a satisfação com a vida tende a variar. PD: satisfação reduzida, conforme aumentam os anos de reforma.
Van Solinge & Henkens (2008)	1) Examinar como a reforma é experienciada pelos idosos. 2) Verificar que factores determinam o ajustamento e a satisfação com a reforma.	778 alemães empregados mas com idade superior a 55 anos. Instrumento: Questionário que incluía questões relativas ao ajustamento e à satisfação com a vida.	A transição para a reforma relaciona-se fortemente com: finanças, saúde e relação marital.
Kim & Moen (2002)	1) Examinar os efeitos possíveis de moderação do género e dos níveis de bem-estar em indivíduos na meia-idade.	458 sujeitos casados, entre os 50 e os 72 anos. Instrumento: Questionário que inclui medidas relativas à situação face ao trabalho, sintomas depressivos, saúde subjectiva, qualidade marital, e controlo pessoal.	Os homens reformados há menos de 2 anos mostram-se psicologicamente saudáveis. Os homens que já estão reformados a algum tempo mostram sintomas depressivos. As mulheres entram na

			reforma com altos níveis de sintomas depressivos e baixos níveis de controlo pessoal e bem-estar psicológico.
Quick & Moen (1998)	1) Investigar semelhanças e diferenças, por género, nos factores que contribuem para o sentimento de reforma com qualidade.	458 sujeitos reformados. Instrumento: Questionário que inclui medidas relativas à qualidade da reforma, história de emprego e natureza da decisão de reforma.	Os homens experienciam maiores níveis de satisfação com a vida que as mulheres.

Anexo 2- Modelo dos Padrões de “transição-adaptação” à reforma para a população portuguesa retirado de Fonseca (2006)

Padrão AG	Padrão VR	Padrão PD
Interesses Pessoais Satisfação de Vida (residência e vida familiar) Motivos de Prazer (liberdade e controlo de vida pessoal)	Satisfação variável (devido a alterações: saúde, estado civil, serviços e recursos comunitários, família e residência) Motivos de Prazer vão-se reduzindo progressivamente	Satisfação Reduzida (falta de segurança e saúde pobre) Motivos de prazer escassos e pouco importantes (excepto ausência de stress-descanso) Solidão crescente
Saúde elevada		
50-64 anos Reforma há menos de 5 anos	65-74 anos Reforma há menos de 9 anos	≥ 75 anos Reforma há mais de 9 anos

Anexo 3- Descrição Sumária do Instrumento (*European Social Survey Ronda 3*),
Adaptado de *European Social Survey (2006)*⁶:

Secção	Itens	Objectivo
A	A ₁ a A ₁₀	Avaliar questões relacionadas com os <i>média</i> e com a confiança social do inquirido.
B	B ₁ a B ₄₀	Avalia questões relacionadas com a política nacional, como o interesse político; a eficácia; a confiança; a participação eleitoral; a fidelidade partidária; as avaliações e orientações sócio-políticas.
C	C ₁ a C ₃₆	Avalia o bem-estar subjectivo; a exclusão social; a religião; a discriminação percebida; e a identidade nacional e étnica.
D	D ₁ a D ₅₅	Avalia o tempo de vida, ou o curso de vida, como sendo o tempo das transições na vida, as atitudes ideais para certas idades, os eventos relacionados com a idade jovem e a idade idosa, e o planeamento da reforma.
E	E ₁ a E ₅₅	Avalia o bem-estar social e pessoal, nomeadamente a ajuda aos outros, os sentimentos na última semana, a satisfação com a vida, e a satisfação com o trabalho.
F	F ₁ a F ₇₃	Avalia a caracterização sócio-demográfica do participante, incluindo a composição do agregado familiar, o sexo, a idade, a educação e a ocupação do respondente, do companheiro(a), dos pais.
G	G ₁ a G ₂	Escala de Valores Humanos
H	H ₁ a H ₃₆	Questões de Teste

⁶ Retirado de
http://www.europeansocialsurvey.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=33&Itemid=80

I I₁ a I₁₃ Questões destinadas ao Entrevistador

A, B, C Módulos Fixos

D, E Módulos Rotativos

G, H Módulos Complementares

Anexo 4- Caracterização sócio-demográfica dos grupos construídos com a amostra:

		Total da Amostra	Trabalhadores*	Reformados < 5 anos*	Reformados ≥ 5 anos*
	N/ % de sujeitos	11517	31,2% de sujeitos	20,9% de sujeitos	47,9% de sujeitos
Sexo	Masculino	47,5%	54,8%	50,5%	41,4%
	Feminino	52,5%	45,2%	49,5%	58,6%
Estado Civil	Solteiro	5,8%	6,3%	5,7%	5,3%
	Casado ou em união de facto	65,4%	70,9%	69,2%	59,3%
	Divorciado ou Separado	10,8%	14,4%	12,0%	8,4%
	Viúvo	17,8%	8,2%	13,0%	26,4%
Anos de escolaridade completos	0-5 anos	9,1%	5,8%	8,6%	8,6%
	6-10 anos	35,3%	22,9%	33,2%	44,2%
	11-15 anos	32,9%	47,1%	43,4%	47,1%
	≤ 16 anos	14,0%	24,1%	14,5%	24,1%
Local de Residência	Grande Cidade	17,4%	18,1%	15,2%	19,0%
	Subúrbios de uma grande cidade	2,3%	15,1%	13,1%	10,9%
	Pequena cidade	30,45	29,7%	31,5%	31,1%
	Vila	33,2%	28,7%	33,7%	32,2%
	Meio rural	6,7%	8,4%	6,1%	5,3%
Idade	M	64,1 anos	59,4 anos	63,0 anos	67,8 anos
	DP	5,7 anos	3,5 anos	4,1 anos	4,8 anos

*Os resultados apresentados foram conseguidos através da realização do Qui²

M: Média; DP: Desvio-Padrão

Anexo 5- Apresentação dos Itens seleccionados que entrarão na análise estatística:

Conceito	Aplicação à Problemática	Operacionalização
<i>Satisfação com a Vida</i>	<p>a) “A avaliação que as pessoas fazem da vida como um todo, reflectindo a discrepância percebida entre as aspirações e as realizações “(Paúl, 1992, cit. in Fonseca, 2006)</p> <p>b) “ O nível da felicidade que as pessoas sentem relativamente à sua situação de vida actual” (Cavanaugh, 1994)</p> <p>c) “Satisfação com as condições da vida actual “(Beutell, 2006)</p>	<p>B₂₄: <i>Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?</i></p> <p>C₁: <i>Considerando todos os aspectos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?</i></p> <p>E₁₃: <i>Durante a última semana, com que frequência lhe aconteceu... sentir-se satisfeito(a) com a sua vida?</i></p> <p>E₃₁: <i>Em que medida se sente satisfeito(a) com a forma como a vida lhe tem corrido até agora?</i></p> <p>E₃₂: <i>E, em que medida está satisfeito(a) com o seu nível de vida actual?</i></p>
<i>Estado de Saúde percebido</i>	Avaliação do Estado de Saúde.	<p>C₁₅: <i>Como avalia a sua saúde em geral?</i></p> <p>C₁₆: <i>Está de alguma forma limitado nas suas actividades diárias devido a uma doença prolongada, uma deficiência ou um problema de saúde do foro psicológico? Se sim, muito ou de alguma forma?</i></p>
<i>Actividade</i>	<p>a) Participação em actividades de voluntariado;</p> <p>b) Participação em associações de lazer.</p>	<p>C₂: <i>Com que frequência convive com amigos, familiares ou colegas de trabalho?</i></p> <p>C₄: <i>Comparando com outras pessoas da sua idade, com que regularidade é que participa em actividades sociais?</i></p> <p>E₁: <i>Nos últimos 12 meses, com que frequência colaborou com organizações de caridade ou de voluntariado?</i></p>

E₂: *Sem contar com o apoio à família, com o que faz no trabalho ou em organizações de voluntariado, com que frequência ajudou activamente alguém, nos últimos 12 meses?*

E₃: *E ainda nos últimos 12 meses, colaborou ou participou em actividades organizadas na sua área de residência?*

F₆₁: *Nos últimos 12 meses frequentou algum curso ou assistiu a alguma conferência para aumentar o seu conhecimento e as suas competências no trabalho?*

**Papéis
Sociais**

a) Papéis relacionados com a Família;
b) Papéis relacionados com o Trabalho.

D₁: *Alguma vez teve um trabalho ou um estágio remunerado de pelo menos 20 horas semanais, durante um mínimo de 3 meses?*

D₉: *Quantos filhos biológicos teve ao todo?*

D₁₂: *Quantos netos(as) tem?*

D₁₄: *Tem algum bisneto ou bisneta?*

F₁₆: *No seu trabalho principal tem/teve alguma responsabilidade de supervisão do trabalho de outras pessoas?*

F₁₇: *É/era responsável pelo trabalho de quantas pessoas?*

F₃₀: *É, ou alguma vez foi, membro de um*

Anexo 6 – Resultado da Análise de Componentes Principais realizada para a análise dos itens relativos à Actividade.

Item	Actividades de Ajuda	Actividades de Convívio
<i>Nos últimos 12 meses, com que frequência colaborou com organizações de caridade ou de voluntariado?*</i>	0,746**	0,177
<i>E ainda nos últimos 12 meses, colaborou ou participou em actividades organizadas na sua área de residência?*</i>	0,701**	0,176
<i>Sem contar com o apoio à família, com o que faz no trabalho ou em organizações de voluntariado, com que frequência ajudou activamente alguém, nos últimos 12 meses?*</i>	0,681**	0,128
<i>Com que frequência convive com amigos, familiares ou colegas de trabalho?</i>	0,144	0,784**
<i>Comparando com outras pessoas da sua idade, com que regularidade é que participa em actividades sociais?</i>	0,279	0,702**
Valor próprio	2,291	1,151
Variância Explicada	22,9%	11,5%

*Os respectivos itens foram recodificados de forma a simplificar a análise estatística.

**Estes valores reflectem os valores significantes.

No presente trabalho procedeu-se à realização de uma Análise de Componentes Principais com rotação Varimax que permitiu encontrar uma solução com dois factores, que por sua vez permitem explicar 34,4% da variância total (KMO= 0,727), levando a que seja possível prosseguir-se com a análise. A acrescentar, o *Teste de Esfericidade de Bartlett* mostra um valor significativo ($p < 0,00$) o que permite aceitar os resultados. Em cada factor os itens apresentam ainda uma boa consistência interna, na medida em que as Actividades de Ajuda apresentam uma consistência interna no valor de 0,68 e as Actividades de Convívio na ordem dos 0,45⁷

⁷ Para o efeito foi realizado o teste de *Alfa Cronbach*, onde quanto mais o valor se aproxime de 1 mais consistência entre os itens existe.

Anexo 7 – Papéis Sociais inerentes aos Papéis Familiares e aos Papéis relacionados com o Trabalho:

Papéis Familiares		Papéis Relacionados com o Trabalho	
Item	Papel Social	Item	Papel Social
<i>Quantos filhos biológicos teve ao todo?</i>	Pai/Mãe	<i>Alguma vez teve um trabalho ou um estágio remunerado de pelo menos 20 horas semanais, durante um mínimo de 3 meses?</i>	Trabalhador
<i>Alguma vez teve filhos seus, filhos adoptados ou crianças acolhidas ou filhos do(a) companheiro(a) a viver consigo?</i>	Pai/Mãe Padrasto/Madrasta	<i>No seu trabalho principal tem/teve alguma responsabilidade de supervisão do trabalho de outras pessoas?</i>	Supervisor
<i>Quantos netos(as) tem?</i>	Avô/Avó	<i>É/era responsável pelo trabalho de quantas pessoas?</i>	Coordenador de Pessoas
<i>Tem algum bisneto ou bisneta?</i>	Bisavô/Bisavó	<i>É, ou alguma vez foi, membro de um sindicato ou de uma associação profissional? Se sim, actualmente ou no passado?</i>	Membro de Sindicato
<i>Diga-me, por favor, qual das seguintes situações se aplica melhor ao seu estado civil legal?</i>	Solteiro, casado, divorciado, viúvo		