

## Estrategias para tener una experiencia de jubilación positiva desde la perspectiva de los docentes jubilados y sus familias

*Estratégias para uma vivência positiva da aposentadoria na perspectiva de professores aposentados e de seus familiares*

*Strategies for a positive retirement experience from the perspective of retired teachers and their families*

Verônica Francisqueti Marquete<sup>I</sup> ; Sonia Silva Marcon<sup>II</sup> ; Thiago Privado da Silva<sup>III</sup> ; Mayckel da Silva Barreto<sup>II</sup> ; Maria do Carmo Fernandez Lourenço Haddad<sup>III</sup> ; Helena Maria Almeida Macedo Loureiro<sup>IV</sup> ; Elen Ferraz Teston<sup>V</sup> 

<sup>I</sup>Universidade Estadual do Paraná. Paranavaí, PR, Brasil; <sup>II</sup>Universidade Estadual de Maringá. Maringá, PR, Brasil;

<sup>III</sup>Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil; <sup>IV</sup>Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro. Aveiro, Portugal;

<sup>V</sup>Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. Campo Grande, MS, Brasil

### RESUMEN

**Objetivo:** comprender las estrategias que mencionaron los docentes jubilados y sus familias para vivir positivamente la jubilación. **Método:** estudio cualitativo, basado en la Teoría Fundamentada en los Datos, vertiente constructivista, y a la luz de las premisas del Interaccionismo Simbólico. La recolección de datos se realizó entre agosto de 2021 y junio de 2022, a través de entrevistas individuales a 18 docentes jubilados de una universidad pública y ocho familiares. **Resultados:** algunas estrategias se consideraron importantes para vivir positivamente la jubilación: apoyo familiar y social en la reubicación de los jubilados, apreciar su propia compañía, prepararse para la jubilación y encontrar otras actividades para ocupar el tiempo libre. **Consideraciones finales:** contar con la ayuda y el apoyo de los familiares; constituirse individualmente; saber disfrutar de la propia compañía; haberse preparado para la jubilación; realizar actividades que disfrute; ocuparse de nuevas actividades, como consultoría, servicios voluntarios y proyectos sociales, son estrategias para tener una experiencia positiva en la jubilación.

**Descriptor:** Trabajo; Jubilación; Jubilado; Docentes; Familia.

### RESUMO

**Objetivo:** apreender as estratégias apontadas por professores aposentados e seus familiares para vivenciarem positivamente a aposentadoria. **Método:** estudo qualitativo, ancorado na Teoria Fundamentada nos Dados, vertente construtivista, e à luz das premissas do Interacionismo Simbólico. A coleta de dados ocorreu entre agosto de 2021 e junho de 2022, mediante entrevistas individuais com 18 docentes aposentados de uma universidade pública e oito familiares. **Resultados:** algumas estratégias foram consideradas importantes para experienciar positivamente a aposentadoria: apoio familiar, social na realocação dos aposentados, apreciar a própria companhia, se preparar para a aposentadoria e encontrar outras atividades para preencher o tempo livre. **Considerações finais:** ter o apoio e suporte dos familiares; se constituir individualmente; saber desfrutar da sua própria companhia; ter-se preparado para aposentadoria; desenvolver atividades que goste; ocupar-se com novas atividades, entre as quais consultorias, serviços voluntários e projetos sociais constituem estratégias para uma experiência positiva na aposentadoria.

**Descritores:** Trabalho; Aposentadoria; Aposentado; Docentes; Família.

### ABSTRACT

**Objective:** to understand the strategies used by retired teachers and their families to experience retirement positively. **Method:** this is a qualitative study anchored in constructivist Grounded Theory and in the light of the Symbolic Interactionism premises. Data collection took place between August 2021 and June 2022, through individual interviews with 18 retired teachers from a public university and eight family members. **Results:** some strategies were considered important for experiencing retirement positively: family and social support in relocating retirees, enjoying one's own company, preparing for retirement and finding other activities to fill free time. **Final considerations:** to have the support of family members; to be able to build themselves up individually; to know how to enjoy their own company; to have prepared for retirement; to develop activities that they enjoy; to occupy themselves with new activities, including consultancies, voluntary services and social projects are all strategies for a positive retirement experience.

**Descriptors:** Work; Retirement; Retiree; Faculty; Family.

## INTRODUCCIÓN

En Brasil, la esperanza de vida para el año 2022 fue de 75,5 años, aumentó con respecto a años anteriores, y representa el mayor envejecimiento poblacional<sup>1</sup>. El envejecimiento es una etapa natural del ciclo vital que puede traer importantes cambios fisiológicos, caracterizados por una reducción gradual de la integridad estructural del organismo. Con el

Este trabajo fue realizado con el apoyo de la *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES)*, Programa Demanda Social, proceso nº 88882.449135/2019-01.

Autora de correspondencia: Verônica Francisqueti Marquete. E-mail: [veronicaf Francisqueti@hotmail.com](mailto:veronicaf Francisqueti@hotmail.com)

Editora Científica: Thelma Spíndola; Editor Asociado: Antonio Marcos Tosoli Gomes

tiempo, estos cambios tienden a dificultar la funcionalidad, la capacidad cognitiva y de trabajo, debido a la reducción de la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, la flexibilidad y el equilibrio, que provocan, por ejemplo, limitaciones en la amplitud de los movimientos<sup>2</sup>.

La reducción de la capacidad de trabajo no se ve influenciada sólo por el envejecimiento, sino también por el estilo de vida, las condiciones laborales y las características individuales<sup>3</sup>. De todas formas, a medida que avanza la edad, el proceso de jubilación tiende a hacerse más común. Se trata de una renta mensual vitalicia, que se concede, con mayor frecuencia, por la edad asociada al período de aporte al Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS), pero también por incapacidad permanente o por trabajos realizados en condiciones especiales que comprometen la integridad física o la salud, y puede ser obligatoria, anticipada o voluntaria<sup>4</sup>.

Considerando el elevado número de jubilados por edad, es justo decir que la jubilación normalmente se produce en un período de la vida atravesado por muchas transiciones importantes<sup>5</sup>. La mayor parte de las veces consiste en poner fin a las actividades laborales a tiempo completo, lo que provoca cambios inevitables, que los jubilados pueden vivir de forma diferente<sup>6</sup>. Esta diversificación se relaciona con la forma en que el trabajador ha vivido la vida laboral a lo largo de los años, y los significados que le atribuye al trabajo<sup>7</sup>. Para algunas personas, el trabajo significa una estructura para vivir, sus objetivos y su identidad. En estos casos, el cese de esta actividad puede desencadenar cambios significativos en sus concepciones y experiencias individuales<sup>8</sup>.

Para las personas cuya identidad se constituyó únicamente en el ámbito laboral, la jubilación puede significar la pérdida más significativa de su vida, además de estar asociada y ocurrir concomitantemente con el proceso de envejecimiento, la ausencia de vínculos relacionados con las actividades laborales, la reducción del estatus ocupacional y pérdidas económicas. Estas circunstancias pueden comprometer el sistema psicológico y provocar enfermedades biopsicosociales<sup>9</sup>. Otros, en cambio, pueden vivir esta etapa de la vida de forma positiva, atribuirle significados de mayor satisfacción, mejor funcionamiento y calidad de salud, lo que les permite tener un envejecimiento exitoso<sup>10</sup>.

Considerando que la familia es uno de los sistemas anclados en interacciones simbólicas<sup>7</sup> que proporciona salud y contribuye a mejorar la calidad de vida de los individuos<sup>11</sup>, se cree que tiene un papel fundamental en la experiencia de jubilación. Y, al mismo tiempo que sus miembros pueden brindarles apoyo a los familiares jubilados, ella misma se ve influenciada por esta condición, su dinámica experimenta cambios<sup>12</sup>, al igual que los significados que se les atribuyen a las relaciones familiares.

Por lo tanto, es fundamental conocer las estrategias utilizadas por los jubilados y sus familias que contribuyen a tener una experiencia de jubilación beneficiosa, ya que existen pocas investigaciones que aborden este tema, de manera positiva, desde la perspectiva de los familiares y jubilados<sup>13</sup>. Por ende, el presente estudio pretende responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la percepción que tienen los jubilados y sus familias sobre las estrategias que se pueden utilizar para tener una experiencia de jubilación positiva?

El objetivo del estudio se definió como: comprender las estrategias que mencionaron los jubilados y sus familias para vivir positivamente la jubilación.

### Marco teórico

El Interaccionismo Simbólico (IS) es una perspectiva teórica, centrada en la forma en que los individuos construyen significados e interpretan el mundo que los rodea a través de la interacción social. Según esta perspectiva, la conducta y la experiencia humana, ya sea individual o grupal, debe entenderse de manera social, considerando que los seres humanos se encuentran en un proceso continuo de adaptación y cambio social, en virtud de las interacciones sociales<sup>7</sup>.

Según el IS, los seres humanos actúan con respecto a las cosas en función del significado que las mismas tienen para ellos. Dichos significados, a su vez, no son inherentes a los objetos, sino que se construyen socialmente: se forman y se modifican a partir de las interacciones sociales. En esas interacciones, los individuos utilizan símbolos, palabras, gestos y comportamientos para comunicar y crear significados. Los símbolos y significados se interpretan en función del contexto y la perspectiva de los individuos, por lo tanto, la comprensión es subjetiva y puede variar de persona a persona<sup>7</sup>. Cabe destacar que el significado que determinado contexto y objeto tienen para el individuo es lo que conduce sus acciones e interacciones<sup>7</sup>.

### MÉTODO

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo, y utiliza como referente metodológico la Teoría Fundamentada en los Datos (TF), con vertiente constructivista, de Kathy Charmaz, que enfatiza el papel activo del investigador en la construcción del conocimiento y de la teoría. La autora reconoce que tanto los datos como la teoría emergente son co-construcciones entre el investigador y los participantes, y sufren la influencia de los contextos y las interacciones durante el proceso de investigación<sup>14</sup>.

Esta vertiente brinda una manera de entender cómo se crea el conocimiento en contextos complejos y subjetivos. También es particularmente útil en investigaciones que involucran fenómenos sociales y humanos, donde las experiencias personales y las interacciones sociales juegan un papel crucial en la conformación de la realidad. Al reconocer el papel activo del investigador y la naturaleza construida del conocimiento, este enfoque permite elaborar teorías profundamente arraigadas en la experiencia que bien los participantes y en las interpretaciones del investigador<sup>14</sup>.

Los participantes fueron seleccionados de forma intencional, de agosto de 2021 a junio de 2022, eran profesores que trabajaban en una universidad pública, ubicada en la región Noroeste del estado de Paraná. La elección de este escenario de debió a que permitía acceder fácilmente a los participantes del estudio, ya que una de las investigadoras tuvo contacto previo con la institución y con algunos jubilados que desarrollaron actividades laborales allí. La universidad a la que pertenecían los participantes había llevado a cabo, en un período anterior, programas de preparación para la jubilación que habían sido cerrados. En 2023 se reanudó el programa, dirigido a servidores públicos internos y externos próximos a jubilarse. También se verificó que tenían derecho a un subsidio de permanencia, relativo al valor del aporte previsional, otorgado a los empleados que cumplen con los requisitos para jubilarse, pero optan por continuar con sus actividades laborales<sup>15</sup>.

Se solicitó la autorización del secretario de Recursos Humanos para realizar el estudio, una vez autorizado, la Institución proporcionó un listado que contenía nombre, fecha de nacimiento, fecha de ingreso y jubilación, sector al que estaban asignados todos los empleados jubilados en los últimos años y posibles participantes de esta investigación. Posteriormente, se contactó vía telefónica o por correo electrónico a algunos docentes jubilados, se les dio información sobre el objetivo del estudio y se los invitó a participar en el mismo. Después de obtener la aceptación verbal o escrita, se fijó fecha y hora para la entrevista, dependiendo de la disponibilidad de los docentes, cabe destacar que cuatro personas contactadas rechazaron la invitación.

La selección de los familiares se realizó a través de los docentes jubilados que participaron en esta investigación, quienes proporcionaron los datos de contacto telefónico o electrónico de los familiares. La forma de invitación y programación de entrevistas fue idéntica a la que se utilizó con los jubilados.

La operacionalización de toda la recolección de datos se basó en entrevistas individuales, realizadas en un solo momento por la primera autora de esta investigación (estudiante de doctorado con experiencia en recolección de datos cualitativos), a través de videollamadas por *Google Meet*<sup>®</sup>, cuya duración promedio fue de 70 minutos. Previa autorización del participante, se transcribió de forma completa el audio grabado en un dispositivo digital. Las entrevistas a los docentes fueron guiadas por un instrumento abierto, elaborado a partir de la pregunta orientadora: Cuéntame sobre tu vida después de la jubilación. Y las entrevistas de los familiares por: ¿Cómo fue el proceso de vivir la jubilación de tu familiar? A medida que continuaron las entrevistas y el análisis de los datos, surgieron nuevas hipótesis y se utilizaron otras preguntas como base.

El estudio estuvo compuesto por cinco grupos muestrales, en los que se distribuyeron los 26 participantes del estudio: 18 docentes jubilados y ocho familiares, constituyeron la muestra teórica. Cabe destacar que sólo se predefinió intencionalmente el primer grupo muestral (docentes jubilados), adoptando como criterio: personas que vivieron el fenómeno investigado. Los primeros ocho miembros de este grupo eran jubilados del área de la salud que habían trabajado junto con una de las investigadoras del estudio, que no participó en la recolección de datos. Posteriormente, y a medida que se obtenían las respuestas de los participantes y avanzaba el análisis de los datos, surgieron hipótesis y, para responderlas, se acudió a personas específicas, con el objetivo de ampliar los puntos de vista sobre el objeto de estudio. De esa forma, se compusieron otros grupos muestrales, como se ve en la Figura 1.

El criterio de inclusión para el primer grupo muestral fue: ser docente jubilado, independientemente del tipo y año de jubilación. Para el segundo grupo: haber trabajado como docente en un área distinta a la salud. Tercer grupo: estar jubilado y realizar actividades laborales de forma habitual u ocasional. Cuarto grupo: ser familiar de jubilados que tuvieron dificultades para vivir la jubilación. Quinto grupo: ser familiar de jubilados que se beneficiaron de la jubilación. Mientras que, el criterio de exclusión para todos los grupos muestrales fue: manifestar afasia, que pudiera perjudicar la entrevista, y no se identificó ningún caso.

La recolección se completó con el quinto grupo muestral, debido a que se alcanzó la saturación de datos teóricos, por la repetición de información sobre el fenómeno en estudio y la falta de nueva información.

A medida que se iban realizando las entrevistas se las analizaba y se categorizaban los datos, mediante análisis comparativo constante, en el *software MAXQDA*<sup>®</sup> *Plus 2020 Student*. Este proceso de codificación se llevó a cabo en dos etapas interdependientes: codificación inicial, en la que los datos se codificaban palabra por palabra (código *in vivo*) y/o línea por línea y/o incidente por incidente, estos códigos eran provisionales, comparativos y se basaban en la datos; en la codificación focalizada se identificaron los códigos de codificación inicial más significativos y/o frecuentes, y se realizó la separación, clasificación, síntesis/integración y organización de esos códigos, con el objetivo de conceptualizar el material empírico. También se utilizaron herramientas analíticas (diagramas y memorandos), elaboradas como paso intermedio entre la recopilación de datos y la redacción de los informes del estudio<sup>14</sup>.

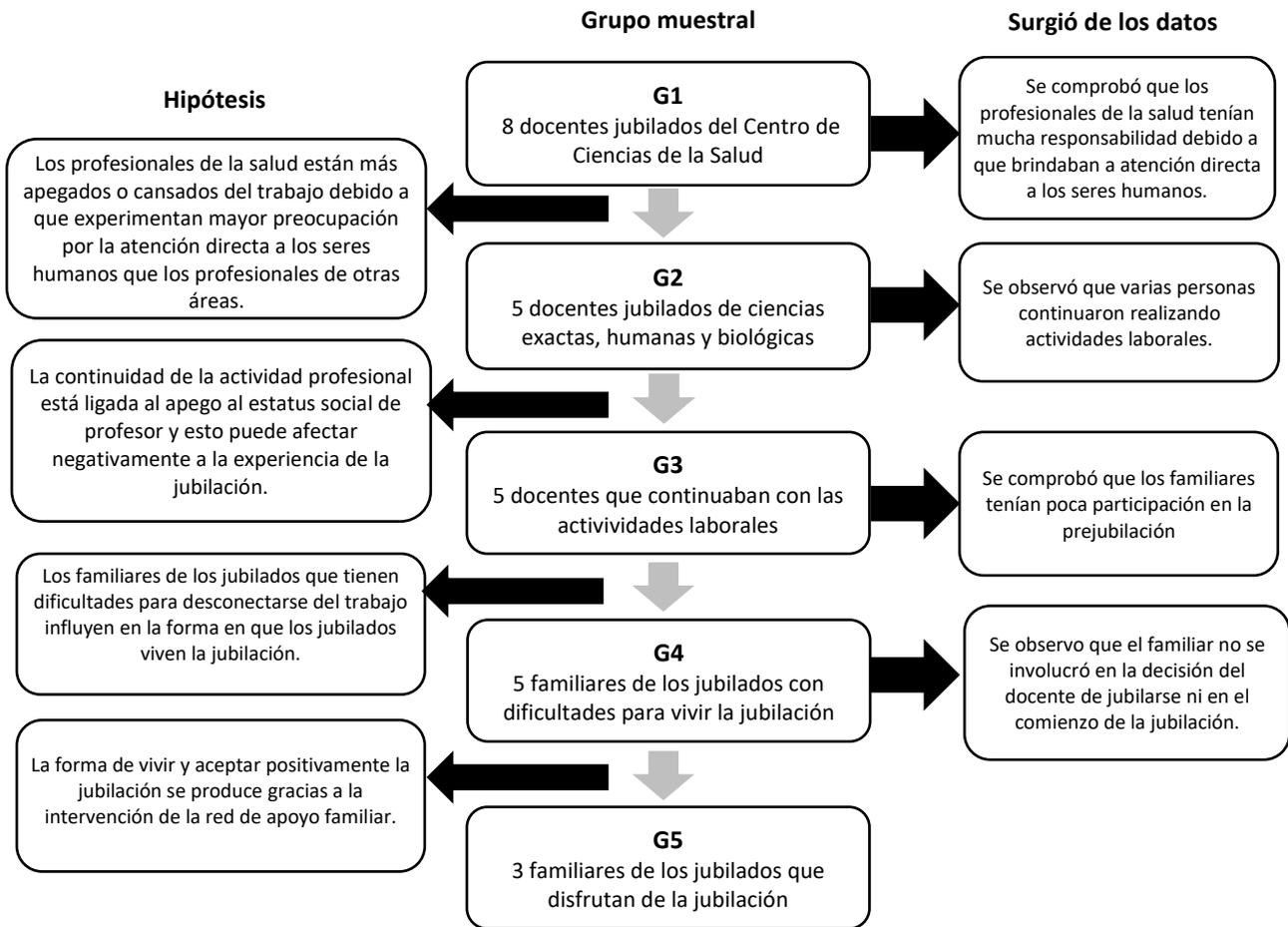


Figura 1: Diagrama del proceso de muestreo teórico. Maringá, PR, Brasil, 2022.

Para interpretar los resultados se utilizó el IS<sup>7</sup>, que permitió elaborar la teoría sustantiva: “Experimentar la complejidad de la jubilación y sus cambios en la vida: vínculo entre la interacción social y familiar y el envejecimiento”. En esta comunicación se presentan los datos de la categoría “Indicar estrategias para vivir bien la jubilación”.

Durante el desarrollo del estudio se siguieron los lineamientos de la Resolución N° 466/2012 del Consejo Nacional de Salud y los Lineamientos para procedimientos en investigaciones con cualquier etapa en ambiente virtual – CONEP/2021. El protocolo de investigación fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la institución firmante. Se preservó la identidad de los participantes del estudio mediante el uso de códigos compuestos por la inicial E (profesor jubilado) o F (familiar), seguida del número arábigo que corresponde al orden en que se realizó la entrevista y del grupo muestral al que fue asignado: (E1G1); (F3G2). Todos los participantes firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado (FCLI). Y en la elaboración de este informe se siguieron las recomendaciones de la Guía *Consolidated criteria for reporting qualitative research* (COREQ).

## RESULTADOS

Participaron del estudio 18 profesores jubilados, con edades entre 57 y 77 años, de los cuales 11 eran mujeres, 15 estaban casados y 16 tenían doctorado, siete de ellos trabajaban en el Departamento de Enfermería; tres, en el de biología; dos, en el de historia; dos, en el de psicología; y uno en los siguientes: matemáticas, literatura, farmacia y pedagogía. Nueve de ellos no realizaban ningún tipo de actividad laboral, cinco realizaban trabajo voluntario docente en la educación superior, dos trabajaban ocasionalmente como revisores *ad hoc* de revistas o en tribunales de defensa de maestría o doctorado, y dos realizaban actividades ocupacionales relacionadas con su área.

En relación a los ocho familiares de los jubilados, siete eran del sexo femenino, cuatro de ellos hijos(as) y tres cónyuges, todos con estudios superiores completos, y cinco con pareja.

En la Figura 2 se puede observar la categoría “Indicar estrategias para vivir bien la jubilación”, con sus subcategorías y códigos, lo que demostró que, para vivir positivamente la jubilación, son importantes el “self”<sup>7</sup> y la interacción con la familia, debido a que les brinda apoyo, y con la sociedad, que favorece la reubicación y las oportunidades para desarrollar actividades que le resulten placenteras.

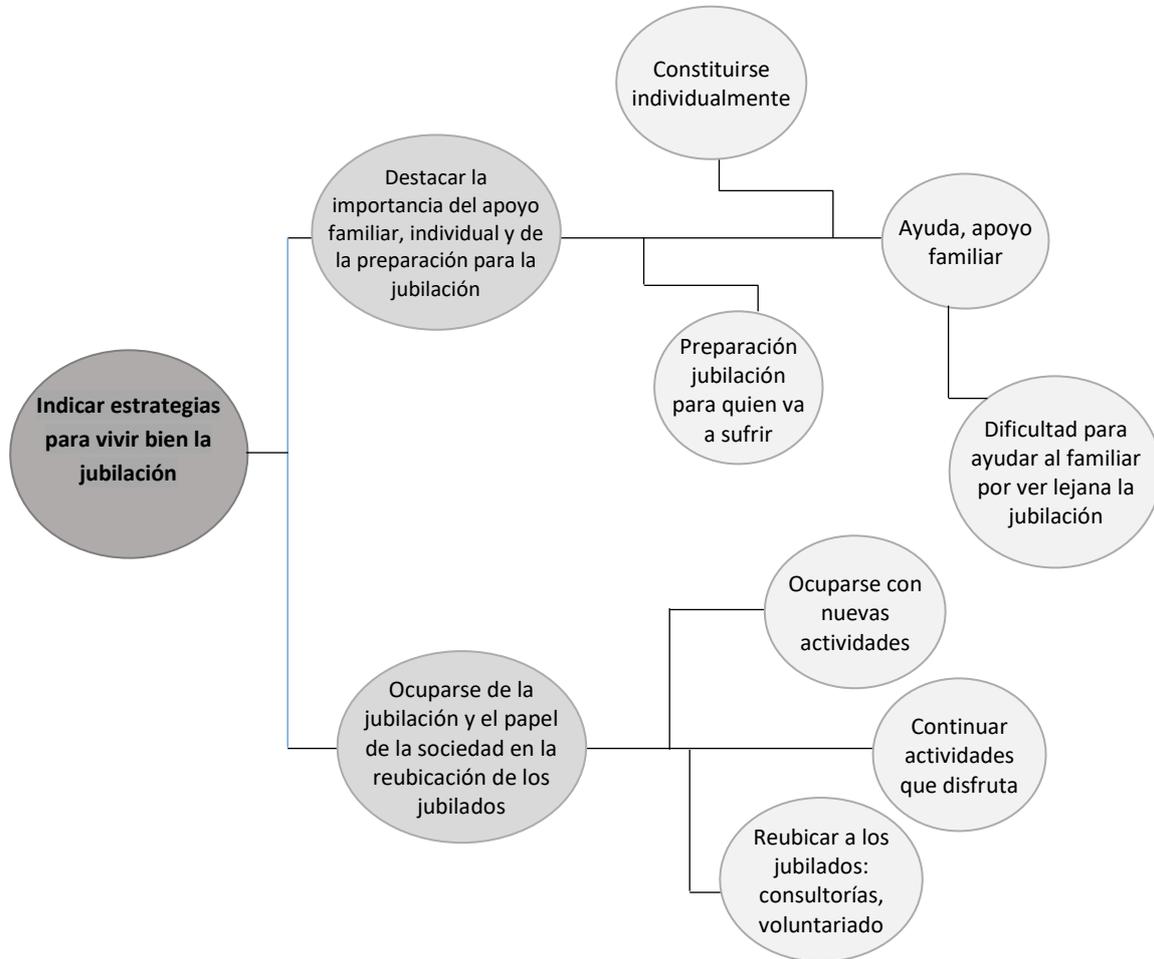


Figura 2: Diagrama de categorías “Indicar estrategias para vivir positivamente la jubilación”. Maringá/PR, Brasil, 2022.

### Destacar la importancia del apoyo familiar e individual y de la preparación para la jubilación

El apoyo familiar les permite a los jubilados darse cuenta de que, a pesar de que perdieron la interacción social con las personas con las que interactuaban a diario en el trabajo, no están solos en esta nueva etapa de su vida. Para superar el sufrimiento derivado de esta pérdida, es fundamental que haya una mayor interacción con las personas cercanas: los familiares. Cuando los familiares comprenden que las primeras etapas de la jubilación representan un momento de inestabilidad emocional, pueden brindarles ayuda, incentivarlos a desarrollar nuevas actividades, apoyar los planes y deseos de los jubilados, que les permitan vivir esta etapa de manera positiva:

*Es la posibilidad de interactuar con la familia, porque entonces realmente te encuentras rodeado, no ya de los profesionales que trabajaban contigo, sino de familiares cercanos, que a menudo también te necesitan, que también intercambian ideas e información, participan de tu vida. (E13G2, 15 años de jubilación)*

*Apoyarla, preguntarle a la persona si tiene algún plan, si realmente va a cambiar de actividad o si quiere pasar a otro tipo de carrera [...]. Siempre tomando en cuenta los deseos de la persona [...], porque, si yo fuese a hablar con mi mamá y le dijera: Ah mamá, ahora que estás jubilada, voy a tener un hijo y tú vas a cuidar del niño para que yo pueda seguir trabajando. Y no es su deseo, ella no sería feliz así, hay que [...] hay que tomar en cuenta los deseos de la persona. (F26G5)*

*Estar dispuesto a preguntarle a la persona cómo lo está afrontando y escuchar, pero no decirle qué debe o no debe hacer, [...] trata de averiguar: ¿Cómo está? ¿Qué siente ella? ¿Qué significa esto para ella? Si está*

*notando algún cambio [...] desde el inicio y durante el proceso de jubilación es fundamental. [...] apoyar a las personas que están pasando por este momento de su vida [...] Lo sé por experiencia propia que es muy importante para nosotros estar atentos a la persona que está pasando por este proceso, porque genera mucha inestabilidad, generalmente. (F15G4)*

*[...] y también mostrarle otras opciones, como a mí, ahora que ha pasado un tiempo, dije: hay que viajar, hay que hacer otras cosas, lo incentivo para que busque otros hobbies, que haga otras cosas, buscar otras cosas que hacer, que no tengan que ver con su trabajo. (F19G4)*

Con el tiempo, a medida que conoce y reflexiona sobre el proceso de jubilación, la familia tiende a centrarse en las necesidades del jubilado y ofrecerle mayor apoyo y asistencia:

*Al principio como no sabía mucho sobre el tema, tenía poca experiencia en ese sentido, pensé que era un momento de celebración y que ella podía dedicarse a sí misma y nada más [...], pero luego me di cuenta que ella realmente todavía está viviendo ese proceso, no es sólo el tiempo entre poder jubilarse y poco tiempo después, puede durar años [...], no es algo que ya pasó, creo que ella todavía está viviendo ese proceso. (F15G4)*

*Desde el punto de vista de las instituciones, desde el punto de vista de la familia, creo que habría que tratar de entender mejor, quizás ponerse en el lugar de decir: ¡No, epa!, tendré tiempo libre, pero ¿qué voy a hacer con mi tiempo libre? Entonces cambia radicalmente. Es difícil [...] porque es algo lejano para los que todavía están trabajando. (F20G4)*

Los participantes destacaron la importancia de prepararse para esta etapa de la vida, con el objetivo de preservar la salud mental, principalmente porque, en la mayoría de los casos, este ciclo está marcado por la sensación de nido vacío y apego. Consideraban viable disfrutar de la jubilación cuando el trabajo o la preocupación por los demás no era el centro de su vida:

*Porque lo que pasa es que: la mujer, se dedica a sus hijos, a su casa y, de repente, si no ha construido algo para ella misma, algo propio, se siente aún más perdida [...] se deprime, sufre, se siente insatisfecha consigo misma [...] (E1G1, dos años y cinco meses de jubilación)*

*Es mirar dentro de uno mismo y estar preparado para vivir en tu propia compañía, porque, durante nuestra vida familiar, por ejemplo [...] cuando los hijos se casan, se van o se gradúan y se van a trabajar a otro lado El nido queda vacío y la gente se enferma emocionalmente por la falta que le hacen los hijos. (E24G3, un año y seis meses de jubilación)*

*Creo que la vida tampoco puede limitarse al trabajo, a la universidad. (E22G2, cuatro años de jubilación)*

*Si la gente no trabajara 30, 40 años en lo mismo. Si crearan una vida dentro de su lugar de trabajo, creo que les ayudaría un poco. Creo que cuando una persona no trabaja toda su vida en el mismo lugar, es más fácil, menos complicado, menos doloroso. (F19G4)*

Lo que le permite a una persona constituirse individualmente y, por lo tanto, vivir la jubilación de forma positiva, es su manera de ver el mundo, que, a su vez, surge de la interacción social y de su *self*, del equilibrio entre la realización de actividades laborales, sociales y la espiritualidad:

*Lo que me hace sentir bien conmigo misma es mi relación con Dios, mi relación espiritual. Siempre he sido una persona que pone a Dios en primer plano en mi vida [...] Siempre he recurrido a Dios a la hora de tomar decisiones [...]. Creo que esto es una característica de mi personalidad, junto con todo mi lado espiritual [...] y esto me facilita mucho [...] una persona muy resuelta emocionalmente en ese aspecto. (E2G1, tres años de jubilación)*

*Creo que para mí la parte blanda es parte de la vida, porque también tiene que haber un equilibrio, descansar, disfrutar [...] No quiero morir en un escritorio, nunca pensé en eso, morir en un escritorio o retirarse ya enfermo, muy viejo, con esos problemas que muchas veces vienen con la edad, de salud [...] (E22G2, cuatro años de jubilación)*

Prepararse para la jubilación es fundamental, especialmente para las personas que creen que sufrirán durante esta fase. Es importante jubilarse por voluntad propia, en su momento y no por presión de la sociedad. Y esta preparación puede darse mediante la ayuda de familiares, de la psicoterapia y del proceso de autorreflexión:

*Creo que algunas personas realmente necesitan prepararse para la jubilación. Los que piensan que será difícil jubilarse, tienen que prepararse, porque no estarán bien [...]. (E4G1, dos años y seis meses de jubilación)*

*Es algo que una persona tiene que querer. No tiene que jubilarte porque todo el mundo la está presionando socialmente. Tiene que jubilarse cuando ve que es el momento correcto de su vida, para estar segura de que eso es lo que quiere para su vida. (E11G1, seis años de jubilación)*

*Creo que es importante que la gente se prepare para la jubilación. Mi madre se preparó, ¿sabes? Ella tenía un plan. Entonces, es importante tener un plan, para que la gente no se sienta perdida y demás, así que creo que es genial. (F26G5)*

*Creo que no es un motivo para sufrir, porque hay algunas personas que sufren. [...] Si te hace sufrir entonces no te jubiles, sigue trabajando [...] (E4G1, dos años y seis meses de jubilación)*

*Es importante planificar esto, hacer un cronograma y, de repente, incluso ir a terapia para conocerse mejor, para saber qué se puede hacer [...] (F16G5)*

### Ocuparse de la jubilación y el papel de la sociedad en la reubicación de jubilados

Tener un propósito, realizar alguna actividad, tener alguna función en la jubilación es saludable. Ocuparse de nuevas oportunidades de experimentar el mundo, ver la jubilación como un momento de nuevo comienzo y no como el final de la vida.

*Mira, básicamente se trata de tener mucho cuidado con tu propia salud, preservarte y no dejar que tu cabeza esté vacía. Procura siempre tener alguna ocupación que te pueda dar placer: cuidar de la familia, de la casa, una actividad de voluntariado [...]. Es leer y reflexionar, intentar superarse, intentar mantener la mentalidad positiva [...]. También lo veo como un muy buen propósito, para quienes pueden vivir económicamente solo de la jubilación, dedicarse a algo social. (E25G3, 20 años de jubilación)*

*Las personas que quieran jubilarse deben tener este objetivo, saber que la jubilación no es el fin. Es el comienzo de una nueva vida. Una vida que puede tener muchas puertas y hay que saber encontrar la llave adecuada para abrir cada una de ellas. (E14G2, tres años de jubilación)*

La sociedad juega un papel fundamental a la hora de reubicar a los jubilados en actividades que les permitan estar ocupados en el día a día, para que no sientan que sus vidas están vacías. Esto se puede hacer a través de consultorías, servicios de voluntariado e inserción de políticas inclusivas en el proceso de jubilación:

*Debería haber, incluso por parte de la sociedad, estrategias para reubicar a estas personas. Aunque sea en servicios de voluntariado, para que no sientan que sus vidas estaban vacías. Que tengan metas. (E25G3, 20 años de jubilación)*

*Es necesario que haya mediaciones, que pueden realizar, incluso, las mismas instituciones, para implementar el trabajo de hacer esa transición, ese pasaje, por ejemplo, un profesor continúa dando no necesariamente orientación para hacer el seguimiento de un estudiante y comprometerse a hacerlo dos años, cuatro años. Pero, por ejemplo, un consultor, una persona con experiencia a la que se puede consultar en un momento de necesidad, puede dar consejos importantes. ¡Vaya, eso sería fantástico! Creo que falta esa apertura, crear una cultura de pensar en las políticas, incluidas las públicas, sobre este proceso de jubilación, hasta que la persona, por ejemplo, diga: "Ya no quiero ser consultor". Pero sería una transición entre trabajar y de repente no hacer nada. (F20G4)*

### DISCUSIÓN

Los participantes en este estudio mencionaron algunas estrategias que creían que permitían vivir la jubilación de manera positiva, a partir de sus interacciones simbólicas, entre las que destacaron la importancia de aprovechar la compañía de uno mismo de forma individual, contar con el apoyo de la familia y la sociedad y no sentirse ocioso.

El apoyo de los familiares genera la sensación de que los jubilados no están solos. Los familiares pueden actuar con empatía, brindarles ayuda según las necesidades, indicarles nuevas actividades acordes a su autonomía y deseos, que les permitan a los jubilados, a través de su autointeracción (*self*), redefinir sus acciones, lo que es esencialmente intrínseco para afrontar los cambios en la rutina de la jubilación. Esta redefinición le confiere un carácter formativo a la interacción humana, da lugar a nuevos objetos, concepciones, relaciones y tipos de comportamiento, hace de la vida del grupo humano un proceso de desarrollo<sup>14</sup>. Esta perspectiva coincide con la premisa del IS<sup>7</sup> al revelar que las personas modifican los significados en función de sus procesos interactivos, hecho que repercute en nuevos comportamientos, percepciones y acciones con respecto a su realidad.

La interacción social con personas cercanas (familiares y amigos), sobre objetivos, planes, limitaciones y miedos, les permite a los jubilados descubrir nuevas posibilidades y propósitos de vida, porque los significados que le atribuyen a la jubilación derivan de la interacción social que los jubilados tienen en sus relaciones sociales<sup>7</sup>. Una investigación cualitativa realizada con 40 jubilados en Eslovaquia identificó que, a través de las interacciones sociales, pudieron atribuirle nuevos significados a su vida y comenzaron a realizar/valorar actividades diferentes que no eran de carácter social, como los *hobbies*<sup>7</sup>. En esas circunstancias, la jubilación tiende a ser más satisfactoria<sup>16</sup>.

Cabe destacar que la interacción social de los jubilados con sus familiares, en la mayoría de los casos, conduce a la redefinición de las relaciones y de las personas que participan en sus vidas. Es decir, nuevos actores pasan a formar parte de la vida cotidiana, mientras que otros desaparecen, y este puede ser un factor que genera inestabilidad emocional y social. Dicha inestabilidad puede ir acompañada de sentimientos negativos: angustia, sensación de pérdida e inutilidad. Una de las estrategias que minimiza o puede eliminar esta situación es tener una actitud positiva ante la vida, dado que juega un papel

importante para adaptarse a los cambios y preservar niveles satisfactorios de sentido de la vida, que se les atribuyen a diferentes significados de vivir<sup>12</sup>.

Los participantes en el presente estudio destacaron que el apoyo familiar puede tener poca trascendencia apenas empieza el periodo de jubilación. Ahí radica la importancia de prepararse para la misma, y eso se puede desarrollar dentro de la salud ocupacional en el área de enfermería. Esta preparación, en el ámbito de la enfermería, puede involucrar también a los familiares, y prepararlos para actuar de manera más asertiva a la hora de definir el momento ideal para iniciar la jubilación. Esta construcción simbólica positiva relacionada con esta etapa de la vida es fundamental y debe darse a través de la interacción social con familiares, amigos y la sociedad en general, para que le brinden apoyo al individuo que redefinirá sus acciones para vivir positivamente la jubilación.

Por lo tanto, es fundamental que los profesionales de la salud, especialmente los enfermeros ocupacionales, la sociedad, los organismos públicos y las instituciones de trabajo, desarrollen actividades que conduzcan a la planificación y el asesoramiento para la jubilación e incluyan apoyo psicológico, planificación financiera o potencial de reubicación<sup>17</sup>. Es importante que estas intervenciones tengan un carácter personalizado, de modo que, con la interacción social, se estimule la reflexión sobre la forma en que las personas interactúan con el objetivo de la jubilación y se propicie un proceso de autorreflexión sobre el significado de jubilarse.

Esta autorreflexión también se puede realizar a través de lecturas científicas sobre el tema. Cabe destacar lo importante que es que los profesionales que trabajan/desarrollan actividades con prejubilados consideren que los que tienen mayor nivel educativo y que, en general, realizan actividades con menor desgaste físico ocupacional, también son los que pueden mostrar mayor vínculo y apego al trabajo<sup>18</sup>. En el estudio en cuestión, los profesores universitarios demostraron que el apego al trabajo y la dificultad para desprenderse completamente de él, al menos en los primeros años de jubilación, es común en ellos.

Por lo tanto, es importante poner mayor énfasis en el proceso de preparación para la jubilación, especialmente en el caso de los profesores de las universidades públicas. Los participantes destacaron que permanecer en la misma institución por mucho tiempo puede favorecer el desarrollo de la identidad institucional. Esto se debe a que los establecimientos públicos le dan a los empleados estabilidad dentro de la empresa, al igual que oportunidades de crecimiento profesional, a través de planes de carrera, cargos y salarios<sup>19</sup>.

Una sugerencia de los participantes al respecto fue que el jubilado se constituya individualmente, que le de valor a sí mismo, prioridad, enfoque y sentido a su vida. Esto será beneficioso para que disfrute de una vida plena en etapas de transición, como la jubilación. Un estudio de reflexión realizado en Estados Unidos demostró que el sentido de identidad y propósito de vida trasciende el trabajo y constituye sólo una parte natural de la identidad de la persona. En otras palabras, representa sólo una parte de quién es el individuo, que se compone de múltiples roles/facetos<sup>20</sup>. De esa forma, su representación social va más allá de la de un profesional del área, y puede ser, por ejemplo: padre, esposo, hijo, hermano, vecino, además, debido a las actividades que disfruta y por ello realiza con frecuencia, también puede ser reconocido como deportista, jardinero, artista, cocinero, vecino, carpintero, entre otros.

En Australia, un estudio cualitativo realizado con 11 jubilados comprobó que las personas que tienen un fuerte apego al trabajo sienten que con la jubilación pierden su identidad, y esto puede crear un vacío existencial, que los hace sentir perdidos y sin rumbo<sup>21</sup>. Por ende, es importante que los significados relacionados con la jubilación se basen en una interpretación positiva<sup>7</sup> de esa etapa de la vida, de modo que no estén estrictamente vinculados a la identidad profesional del jubilado. Por ello se destaca lo importante que es mantener o adaptar la identidad en la jubilación<sup>21</sup>. En este caso, la jubilación puede traer consigo problemas de salud mental o sentimientos de inutilidad. Es fundamental contar con programas de apoyo psicológico y social que se puedan implementar para ayudar a los jubilados a adaptarse a esta nueva etapa de la vida<sup>22</sup>.

Los profesionales jubilados pueden experimentar un aumento y/o gravedad de los síntomas de depresión<sup>22-23</sup>, además de enfrentar sufrimiento psíquico, sentimientos de soledad y aislamiento<sup>23</sup>. Estas personas también tienen más probabilidades de tener problemas con la presión arterial<sup>24</sup>. Una investigación realizada en Suecia indicó que los efectos de la jubilación anticipada difieren en función de los ingresos que las personas tenían antes de jubilarse: quienes tenían ingresos más altos tienden a beneficiarse, mientras que los que tenían ingresos más bajos no perciben o perciben muy poco los beneficios de la jubilación anticipada<sup>25</sup>. Por lo tanto, es importante considerar el perfil que tenía el individuo antes de jubilarse, y observar diferentes aspectos, incluso el ingreso, con el fin de desarrollar estrategias personalizadas para promover la salud y prevenir enfermedades en esta población.

Cabe destacar lo importante que es implementar estrategias interdisciplinarias para preparar a las personas para la jubilación, especialmente para aquellas cuya identidad se constituyó, principalmente, a partir del entorno laboral. Ello será importante para que puedan redefinir su significado, que impacta en su acción social, desarrollar y participar en nuevas actividades, relaciones, comportamientos y planificar lo que harán<sup>17</sup>. Esto se puede realizar a través de programas que preparen a los trabajadores para jubilarse, y se establezcan a través de políticas y se implementen en instituciones públicas y

privadas, durante la fase de prejubilación, para darles herramientas para que planifiquen con calidad su vida cuando termine su carrera<sup>26</sup>.

En este sentido, en Brasil, la Ley nº 14.423/2022 destaca que es importante y que hay que estimular a los trabajadores a que se preparen para jubilarse, y que debe realizarse con al menos un año de antelación, a través de incentivos para la realización de nuevos proyectos sociales, de acuerdo con sus intereses, y promover la orientación sobre ciudadanía y derechos sociales<sup>27</sup>.

Es importante contar con políticas públicas enfocadas en preparar a los trabajadores para la jubilación y que ofrezcan/propongan nuevas actividades, incentiven los servicios de consultoría y la participación en proyectos sociales, entre otros, que puedan ayudar a los jubilados a no sentirse ociosos<sup>28</sup>. Las instituciones pueden implementar programas de educación para la jubilación, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los jubilados, brindarles apoyo emocional y prepararlos para esta nueva etapa de su vida<sup>29</sup>.

La legislación brasileña establece que el Poder Público debe promover la creación y fomentar la participación en programas que tiendan a mantener a las personas mayores social, física y mentalmente activas, para que tengan una mejor calidad de vida. Las instituciones de educación superior deben ofrecerles a esas personas cursos y programas de extensión presenciales o a distancia, con actividades formales y no formales; apoyo para la creación de una universidad abierta para personas mayores; promover el derecho a ejercer la actividad profesional, respetando sus condiciones intelectuales, psíquicas y físicas; y alentar a las empresas privadas para que admitan a personas mayores en el trabajo<sup>27</sup>.

Un estudio de revisión sistemática, que sintetizó los resultados de investigaciones con adultos de 65 años o más que realizaban trabajo voluntario, identificó que la mayoría prefería realizar ese tipo de actividad en ambientes comunitarios, y participar con mayor frecuencia en trabajos relacionados con la atención para la salud o la asistencia social. También comprobó que dichas personas sentían que el voluntariado tenía una influencia positiva en sus vidas, principalmente en lo que respecta a la salud mental, el bienestar, el conocimiento y las habilidades de ayuda<sup>30</sup>.

Sin embargo, cabe señalar que tener una mayor participación en el trabajo voluntario no siempre es una estrategia fructífera para mejorar la satisfacción con la vida<sup>31</sup>. Lo ideal es que, a partir de la reflexión del propio *self* sobre sus condiciones actuales, en términos de salud, relaciones y red de apoyo, las personas intenten mantener un equilibrio entre las diferentes facetas que se presentan en esta etapa de la vida: convivir con la vida familiar y con amigos; realizar acciones de autocuidado, como mayor dedicación a la elaboración de una alimentación saludable; practicar actividad física y tener actividades de ocio; adoptar *hobbies* y hacer trabajo voluntario.

La investigación realizada con jubilados en Australia, además de identificar que las personas con un fuerte apego al trabajo sienten que, con la jubilación, pierden su identidad, también comprobó que las experiencias laborales pueden influir en la forma en que viven la jubilación. En este sentido, los autores afirman que la terapia ocupacional puede promover un envejecimiento saludable y activo y ayudar a los futuros jubilados a permanecer en el mercado laboral y/o a encontrar un equilibrio entre las actividades laborales y otros ámbitos de la vida y, a partir de ello, seleccionar las actividades que pueden realizar durante la jubilación<sup>21</sup>.

La adaptación exitosa a la jubilación para quienes consideran el trabajo como punto central de su experiencia debe basarse en la disponibilidad de recursos destinados a nuevas ocupaciones, en la reconstrucción del significado del trabajo y de su propia condición de jubilado, por medio de fuentes de generatividad, espiritualidad, ocio, universidad abierta para personas mayores y varias actividades más<sup>12</sup>. Según los resultados del estudio en cuestión, para tener una experiencia positiva de jubilación se sugiere como estrategia desarrollar actividades placenteras, incluso vinculadas al trabajo, tales como: ser revisor *ad hoc*, seguir participando en mesas finales de trabajo, brindar consultoría a empresas relacionadas con su área de formación, además de actividades aleatorias: leer, ver televisión, cuidar de la familia, realizar trabajos voluntarios y tener *hobbies*.

Los resultados del presente estudio también permiten considerar lo importante que es que las personas respeten su propio tiempo para jubilarse, que lo hagan voluntariamente, sin presión social, que puedan elegir qué hacer durante la jubilación. Por lo tanto, es esencial que las instituciones les permitan a los jubilados tomar decisiones, como hacer lo que les gusta el tiempo que quieran. Si cuentan con condiciones físicas e intelectuales, deben tener la oportunidad de realizar las actividades, incluso de forma voluntaria, lo que tiende a generar beneficios principalmente para la salud mental. Sin embargo, para algunas personas poder elegir puede resultar difícil, ya sea porque padecen enfermedades profesionales o porque deben jubilarse obligatoriamente. Por ende, para la mayoría de los jubilados, cuya vida profesional llega a su fin de forma más repentina, la familia y los nietos tienden a ser una fuente más disponible para realizar actividades relacionadas con la generatividad<sup>12</sup>. Por esta razón, la familia se convierte en un vínculo que media en cómo interpretan los jubilados su experiencia de jubilación, como etapa de la vida, y fomenta respuestas humanas positivas sobre ese momento.

La enfermería juega un papel crucial en la promoción de una jubilación saludable a través de diversas estrategias. En primer lugar, al brindar educación para la salud, los profesionales de enfermería dan orientación sobre hábitos saludables,

manejo del estrés y prevención de enfermedades a lo largo de la vida, y aplican ese conocimiento durante la transición a la jubilación para ayudar a las personas a mantener un estilo de vida saludable después de dejar el trabajo<sup>32</sup>.

Además, los enfermeros tienden a brindar apoyo emocional durante la transición a la jubilación, y ayudan a las personas a afrontar los sentimientos de pérdida, las cuestiones relacionadas con la identidad profesional y las incertidumbres sobre el futuro<sup>33</sup>.

El presente estudio permitió comprender las estrategias que desarrollan los docentes y familiares para vivir positivamente la jubilación. Estos nuevos resultados realizan importantes aportes al área de la salud y la enfermería, ya que los profesionales los orientan sobre cómo adaptarse a ese estilo de vida para satisfacer las necesidades específicas de esa etapa, como la importancia de tener una identidad propia, realizar actividad física, tener una alimentación saludable y participar en actividades sociales y tener *hobbies*. Es fundamental conocer las dificultades que puede enfrentar esta población, especialmente en materia de salud mental y calidad de vida. Al conocer las estrategias, se las puede implementar para guiar y acoger a estos individuos con empatía y compasión, y reforzar en ellos la importancia de las redes familiares y sociales.

### Limitaciones del estudio

El desafío de este estudio fue que las entrevistas se llevaron a cabo de forma *online* durante la pandemia de COVID-19, que, especialmente para los jubilados, redujo la posibilidad de mantener contacto con las personas y sus familias, para producir datos. Además, los resultados representan un contexto específico y, principalmente, una población con mayores condiciones financieras. Sin embargo, se cree que el contexto estudiado es útil para comprender otros escenarios similares. Por ello, se sugiere que se realicen nuevos estudios sobre el fenómeno que aborden diferentes perspectivas, ubicaciones y trabajadores de distintos sectores de la sociedad.

### CONSIDERACIONES FINALES

Los jubilados y familiares mencionaron estrategias para vivir positivamente la jubilación: la importancia de la ayuda y del apoyo familiar; aprovechar mejor su propia compañía; tener un sentido de identidad y propósito de vida que trascienda las actividades laborales. Para ello es necesario prepararse para la jubilación, reconstruyendo activamente el sentido del trabajo y el sentido de la vida. Eso se puede lograr realizando actividades placenteras y participando en nuevas actividades: consultoría, servicios voluntarios y proyectos sociales. En este sentido, es fundamental el papel social y el de las políticas públicas para reubicar a los jubilados, y permitirles continuar realizando las actividades que disfrutaban.

Los hallazgos de este estudio contribuyen al avance del conocimiento sobre la experiencia beneficiosa de la jubilación, que se torna más fácil mediante el proceso de autorreflexión y planificación de acciones a nivel individual, familiar y grupal, que les permitan a las personas disfrutar de esa etapa de sus vidas. Dichas estrategias se pueden incluir en políticas de salud pública orientadas a concientizar sobre el papel social y familiar de los jubilados, también se pueden implementar actividades dirigidas a la salud de los trabajadores durante la fase previa a la jubilación.

### REFERENCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 3]. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>.
2. Chen C, Zhou M, Ge Y, Wang X. SirT1 and aging related signaling pathways. *Mech Ageing Dev.* 2020 [cited 2024 Sep 03]; 187:111215. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mad.2020.111215>.
3. Woźniak B, Brzyska M, Piłat A, Tobiasz-Adamczyk B. Factors affecting work ability and influencing early retirement decisions of older employees: an attempt to integrate the existing approaches. *IJOMEH.* 2022 [cited 2024 Sep 01]; 35(5):509-26. DOI: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01354>.
4. Ministério da Fazenda (Br). Anuário Estatístico da Previdência. Brasília, Ministério da Fazenda: 2017 [cited 2024 Sep 02]. Available from: <http://sa.previdencia.gov.br/site/2019/04/AEPS-2017-abril.pdf>.
5. Husin NA, Saad M, Mariyanti E, Razak, N. A. What matters for retirees to experience a great quality of life? *Env Behav Proceedings Journal.* 2021 [cited 2023 Aug 19]; 6(17):101-7. DOI: <https://doi.org/10.21834/ebpj.v6i17.2787>.
6. Haslam C, Steffens NK, Branscombe NR, Haslam SA, Cruwys T, Lam BC, et al The importance of social groups for retirement adjustment: evidence, application, and policy implications of the social identity model of identity change. *Soc Issues Policy Rev.* 2019 [cited 2023 Jul 25]; 13(1):93-124. DOI: <https://doi.org/10.1111/sipr.12049>.
7. Blumer H. *Symbolic Interactionism: Perspective and Method.* University of California Pres; 1986.
8. Yemiscigil A, Powdthavee N, Whillans AV. The effects of retirement on sense of purpose in life: crisis or opportunity? *Psychol Sci Public Interest.* 2021 [cited 2023 Jul 25]; 32(11):1856-64. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/09567976211024248>.

9. Pitta AGCC, Santos CP, Mendes GBS, Anacleto GMCA, Theodório DP. Orientação profissional para aposentados como cuidado e prevenção de doenças mentais: revisão integrativa. *Bol Inf Unimotrisaúde Sociogerontol.* 2021 [cited 2023 Feb 10]; 17(21):1-21. Available from: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9667>.
10. Rodrigues JFC, Barreto SM, Griep RH, Fonseca MJMD, Camelo LV, Giatti L. Is retirement associated to greater life satisfaction? Cross-sectional findings from ELSA-Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2022 [cited 2023 Jan 15]; 38(2):e00034521. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00034521>.
11. Orellana L, Schnettler B, Adasme-Berrios C, Lobos G, Miranda-Zapata E, Lapo M. Family profiles based on family life satisfaction in dual-earner households with adolescent children in Chile. *Fam Process.* 2022 [cited 2023 Apr 22]; 61(2):906-25. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12714>.
12. Halama P, Záhorcová L, Škrobáková Ž. Meaning making in retirement transition: a qualitative inquiry into Slovak retirees. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2021 [cited 2023 Feb 14]; 16(1):1985414 DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1985414>.
13. Seabra CAM, Xavier SPL, Sampaio, YPCC, Oliveira MF, Quirino GS, Machado MFAS. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2019 [cited 2023 Feb 14]; 22(4):e190022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190022>.
14. Charmaz K. *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). Washington, D.C: Sage; 2014.
15. Paraná. *Vida funcional – Aposentadoria* [Internet]. 2023 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://www.administracao.pr.gov.br/Recursos-Humanos/Pagina/Vida-funcional-Aposentadoria>.
16. Burton J. You're probably not ready to retire —psychologically [Internet]. 2019 [cited 2023 Feb 17]. Available from: <https://www.marketwatch.com/story/why-youre-probably-not-psychologically-ready-to-retire-2019-05-21>.
17. Bačová V, Halama P. Retirement lifestyle conceptualization and well-being in recent retirees. *Educ Gerontol.* 2020 [cited 2023 Mar 18]; 46(11):688-95. DOI: <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1807090>.
18. Pedron S, Maier W, Peters A, Linkohr B, Meisinger C, Rathmann W, et al. The effect of retirement on biomedical and behavioral risk factors for cardiovascular and metabolic disease. *Econ Hum Biol.* 2020 [cited 2023 Feb 23]; 38:100893. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100893>.
19. Rizzo TP, Lacaz FAC. Limites dos planos de cargos, carreiras e salários para despreciação das relações de trabalho no SUS. *Trab Educ Sau.* 2017 [cited 2023 Mar 17]; 15(2):399-420. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00066>.
20. Gunderman RB. Making the most of retirement. *Acad Radiology.* 2022 [cited 2023 Mar 18]; 29(8):1282-3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acra.2022.05.020>.
21. Eagers J, Franklin RC, Broome K, Yau MK. The experiences of work: retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. IOS Press. 2019 [cited 2023 Feb 28]; 64(2):341-54. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-192996>.
22. Aston P, Filippou-Frye M, Blasey C, Van Roessel PEJ, Rodriguez CI. Self-reported depressive symptoms in active and retired professional hockey players. *Can J Beh Science.* 2020 [cited 2024 Aug 20]; 52(2):97-106. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000169>.
23. Loureiro HMAM, Mendes AMDOC, Camarinho APF, Silva MAMDS, Pedreiro ATM. Perceptions about the transition to retirement: a qualitative study. *Texto contexto - enferm.* 2016 [cited 2024 Sep 01]; 25(1):e2260015. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015>.
24. King DE, Xiang J. Retirement and healthy lifestyle: a national health and nutrition examination survey (NHANES) data report. *JABFM.* 2017 [cited 2017 Sep 01]; 30(2):213-9. DOI: <https://doi.org/10.3122/jabfm.2017.02.160244>.
25. Barban N, Luna X, Lundholm E, Svensson I, Billari FC. Causal effects of the timing of life-course events: age at retirement and subsequent health. *Sociol. Methods Res.* 2020 [cited 2020 Sep 02]; 49(1):216-49. DOI: <https://doi.org/10.1177/0049124117729697>.
26. Gvozđ R, Rossaneis MA, Matsuda LM, Figueira DAM, Altinari LR, Haddad MCFL. Resources related to welfare in retirement of employees of a public university institution. *Cienc Cuid Saude.* 2019 [cited 2023 Jul 17]; 18(4):e45487. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v18i4.45487>.
27. Diário Oficial da União (Br). Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasília: 2022 [cited 2023 Dec 13]. Available from: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2022/lei-14423-22-julho-2022-793034-publicacaooriginal-165796-pl.html>.
28. Hutchinson S, Kleiber D. on time, leisure, and health in retirement: implications for public health services. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 [cited 2023 Aug 12]; 20(3):2490. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032490>.
29. Boehs STM, Bardagi MP, Silva N. Trabalho, aposentadoria e satisfação de vida em aposentados de uma multinacional. *rPOT.* 2019 [cited 2024 Sep 02]; 19(3):653-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.16310>.
30. Hsu HF, Chen KM, Belcastro F. Types of voluntary work and influence of participation for older volunteers: a systematic review of qualitative studies. *J Gerontol Soc Work.* 2023 [cited 2023 Sep 24]; 66(8):1019-42. DOI: <https://doi.org/10.1080/01634372.2023.2205908>.
31. Bjälkebring P, Henning G, Västfjäll D, Dickert S, Brehmer Y, Buratti S, et al. Helping out or helping yourself? Volunteering and life satisfaction across the retirement transition. *Psychol Aging.* 2021 [cited 2023 Oct 18]; 36(1):119-30. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000576>.
32. Okamoto S, Kobayashi E, Komamura K. The retirement-health puzzle: a sigh of relief at retirement? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2023 [cited 2024 Sep 02]; 78(1):167-78. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac127>.
33. Yan Z, Xiang N, Meng J, Liang H, Yue Z. Understanding the effect of retirement on health behaviors in China: Causality, heterogeneity and time-varying effect. *Front Public Health.* 2022 [cited 2024 Sep 01]; 10:952072. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.952072>.



Artículo de Investigación  
Artigo de Pesquisa  
Research Article

Marquete VF, Marcon SS, Silva TP, Barreto MS, Haddad MCFL, Loureiro HMAM, Teston EF  
Estrategias para vivir la jubilación de forma beneficiosa

DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2024.84489>

### Contribuições de los autores

Concepción, V.F.M.; metodología, V.F.M.; validación, V.F.M. y S.S.M.; análisis formal, S.S.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. y E.F.T.; investigación, V.F.M.; obtención de recursos, V.F.M.; curaduría de datos, V.F.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. y E.F.T.; redacción – original preparación de borradores, V.F.M. y S.S.M.; revisión y edición, V.F.M., S.S.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. y E.F.T.; visualización, V.F.M., S.S.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. y E.F.T.; supervisión, S.S.M.; Administração do Projeto, V.F.M. Todos los autores leyeron y estuvieron de acuerdo con la versión publicada del manuscrito.

