

Transição para a inatividade laboral e condição sénior: Dinâmicas socioeducativas e envelhecimento ativo*

<https://doi.org/10.21814/uminho.ed.187.9>

Sílvia Nunes**

Fátima Antunes***

* Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do Financiamento Plurianual do CIEd – Centro de Investigação em Educação da Universidade do Minho (UID/01661/2025).

** Universidade do Minho – Centro de Investigação em Educação (CIEd). <https://orcid.org/0000-0002-3594-551X>

*** Universidade do Minho – Centro de Investigação em Educação (CIEd). <https://orcid.org/0000-0001-9045-7757>

Resumo: A transição para a inatividade laboral e a condição sénior constitui um processo social dinâmico e multifacetado, influenciado por fatores biográficos, estruturais e institucionais. Fundamentado num referencial teórico interdisciplinar e sustentado por uma abordagem metodológica mista, o estudo revelou significados atribuídos à participação em dinâmicas socioeducativas pelos sujeitos, identificando-se: estratégia para superar dificuldades; meio de ocupação do tempo livre e de aprendizagem; recurso de bem-estar e socialização; ferramenta de mobilização do capital social. Concluiu-se que a adaptação à inatividade laboral é mediada por fatores como o capital cultural, as condições económicas e as políticas públicas.

Palavras-chave: Transição para a inatividade laboral/reforma; condição sénior; dinâmicas socioeducativas; Educação ao Longo da Vida.

Abstract: The transition to labor inactivity and senior status constitutes a dynamic and multifaceted social process, influenced by biographical, structural, and institutional factors. Grounded in an interdisciplinary theoretical framework and supported by a mixed-methods methodological approach, the study revealed the meanings attributed by individuals to their participation in socio-educational dynamics, identifying it as a strategy for overcoming difficulties; a means of occupying leisure time and fostering learning; a resource for well-being and socialization; and a tool for mobilizing social capital. It was concluded that adaptation to labor inactivity is mediated by factors such as cultural capital, economic conditions, and public policies.

Keywords: Transition to labour inactivity; senior status; socio-educational dynamics; lifelong education.

1. Introdução

A transição para a inatividade laboral e a condição sénior constituem um dos marcos mais significativos do ciclo de vida, configurando-se como processos sociais complexos e multifacetados. A sua relevância intensifica-se no contexto das sociedades contemporâneas, marcadas pelo envelhecimento demográfico e pelas transformações estruturais do mercado de trabalho. Nesse quadro, o envelhecimento e a inatividade laboral implicam a reorganização das trajetórias de vida, atravessadas por dinâmicas identitárias, biográficas, socioeconómicas e políticas, cuja experiência assume significados diferenciados, socialmente construídos e condicionados por múltiplas variantes institucionais e estruturais.

A literatura especializada destaca a necessidade de uma abordagem holística ao envelhecimento, enfatizando as interseções entre dimensões biológicas, psicossociais, económicas, políticas e culturais. O conceito de envelhecimento ativo, formulado pela Organização Mundial da Saúde introduz a ideia de uma participação continuada na esfera social, económica, cultural e educativa, enquanto estratégia para maximizar o bem-estar físico, mental e emocional. Assim, a transição para a inatividade laboral não deve ser entendida como um ponto de rutura, mas como um processo dinâmico de reconfiguração identitária e funcional, fortemente dependente das redes sociais e das oportunidades socioeducativas disponíveis.

Historicamente, a velhice foi associada ao declínio e à marginalização social, uma conceção que, apesar de transformada pela institucionalização do Estado de bem-estar e pela generalização dos sistemas de proteção social, persiste de forma latente em determinados discursos e práticas. A institucionalização da reforma alterou a estrutura do ciclo de vida, consolidando a ideia de uma fase distinta e autonomizada, marcada por reconfigurações nos papéis sociais e na organização do quotidiano. Neste contexto, a transição para a transição para a inatividade laboral e condição sénior não pode ser analisada de forma isolada, devendo ser compreendida à luz das desigualdades estruturais e das dinâmicas de classe, género e capital cultural.

O presente texto, reflete a investigação, desenvolvida no âmbito do doutoramento em Ciências da Educação, com especialização em Sociologia da Educação e Política Educativa, realizado no Instituto da Educação da Universidade do Minho, sendo financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT).

O estudo centrou-se na análise das trajetórias de transição para a inatividade laboral e nas dinâmicas socioeducativas que acompanham esse processo, procurando compreender as estratégias subjetivas mobilizadas pelos indivíduos para enfrentar os desafios inerentes a essa mudança. Dito isto, o estudo foi orientado pelas seguintes questões:

1. Quais as experiências e perspetivas dos indivíduos na sua transição para a inatividade laboral/reforma?
2. Como são percebidas as dimensões que caracterizam a condição sénior através da experiência dos sujeitos?
3. Como são entendidas as dimensões socioeducativas destes processos pelos indivíduos?
4. Como se articulam as políticas públicas educativas com a transição para a condição sénior e envelhecimento ativo?

A pertinência desta problemática emerge da necessidade de repensar criticamente as políticas sociais educativas direcionadas à população, num contexto de profundas transformações demográficas e estruturais. Esta investigação contribuiu para a construção de um conhecimento sociológico aprofundado sobre os desafios e oportunidades da inatividade laboral, que promovam a valorização e a participação social da população nessa fase de vida, alinhadas com os princípios da educação ao longo da vida e do envelhecimento ativo.

2. Enquadramento teórico

O envelhecimento demográfico representa uma das transformações sociais mais significativas do século XXI, apresentando desafios complexos para as sociedades contemporâneas devido às suas implicações sociais, económicas e culturais. Este fenómeno assume particular relevância em Portugal, colocando novas exigências ao sistema de proteção social, à organização do mercado de trabalho e à estruturação da sociedade face ao envelhecimento da população (PORDATA, 2015; Cabral et al., 2013; Fontes, 2014; Mateus, 2015; Pankow & Solotoroff, 2007).

A literatura especializada defende a necessidade de uma abordagem holística do envelhecimento, reconhecendo as interações entre fatores biológicos, psicossociais, históricos, políticos, económicos, contextuais e culturais, fundamentais para a compreensão das dinâmicas associadas ao envelhecimento, numa perspetiva de envelhecimento ativo (World Health

Organization [WHO], 1999; Organização Mundial de Saúde [OMS], 2015; Papaléo Netto, 2007; Schneider & Irigaray, 2008; Rosa, 2012).

O conceito de envelhecimento ativo, introduzido pela OMS (2002, 2005), enfatiza a importância da participação ativa e contínua dos indivíduos na vida social, cultural, económica e educativa, visando maximizar o seu bem-estar físico, mental e emocional. Esta abordagem consolidou-se como um construto teórico relevante, abrangendo trajetórias diversas que favorecem a inclusão social, o bem-estar e a educação ao longo da vida (ONU, 2003; OMS, 2015). O envelhecimento ativo, como conceito polifacetado, pode assumir um carácter económico, centrado na atividade profissional, ou um carácter mais social e pessoal, enfatizando a qualidade de vida, a educação e o lazer, conforme a ideologia do organismo que o define. Apesar dessas variações, é consensual a importância da participação social ativa dos indivíduos na comunidade (Atchley, 2006; Giddens, 2013; Moulaert & Durandal, 2012; Riley & Riley, 2000; Tomás Agullón, 2001; Walker, 2002; Wang & Alterman, 2016).

A construção social da terceira idade e da velhice reflete um processo histórico e sociopolítico de ressignificação das representações e práticas institucionais. Durante séculos, a velhice foi invisibilizada ou marginalizada, sendo frequentemente associada ao declínio social, à perda de poder, à incapacidade produtiva, concebida como um estado de inutilidade económica e dependência social (Bourdieu, 1984; Caradec, 2010; Debert, 1997; Laslett, 1995; Lenoir, 1979; Lima & Viegas, 1988 Guillemard, 1984; Veloso, 2011).

Com a emergência do Estado de bem-estar social no século XX, a velhice passou por um processo de institucionalização através da generalização dos sistemas de proteção social e do direito à reforma (Lenoir, 1979, 1998; Guillemard, 1980; Veloso, 2004). A institucionalização da reforma garantiu uma compensação económica pelo tempo de trabalho e consolidou a ideia da velhice como um estágio de vida autónomo. A reforma constitui, assim, um construto social e político que reflete as dinâmicas de classe e as relações de poder no mercado de trabalho. Neste contexto, enquanto fenómeno socialmente construído, tem sofrido reconfigurações ao longo do tempo, deixando de ser exclusivamente associada ao afastamento do trabalho para se tornar um processo de transição que envolve ajustamentos psicológicos, económicos e sociais, levando à redefinição dos papéis sociais. Originalmente concebida como um afastamento definitivo da vida profissionalmente produtiva, a reforma consolidou-se como um marco institucional, estruturado por políticas públicas e sistemas de pensões (Caradec,

2010; A. A. Fernandes, 1997; Guillemard, 1983, 1986; Lenoir, 1979; Parker, 2002). Para Atchley (1976, 1982, 2006), a reforma deve se compreenderida como um processo contínuo, no qual os indivíduos aprendem, assumem e consolidam gradualmente o seu papel de reformados. Schlossberg (1981) reforça esta perspectiva, salientando a dimensão psicossocial da reforma, representa uma transição identitária, exigindo que os indivíduos mobilizem recursos sociais e pessoais para garantir uma adaptação bem-sucedida.

Estudos demonstram que a adaptação à reforma, não é homogênea, sendo condicionada por variáveis estruturais como o gênero, o capital económico e o nível de qualificação académica, resultando em diferentes níveis de acesso a um envelhecimento ativo e bem-sucedido (Cabral, 2013; Fonseca, 2011, 2012; Rosa, 2012).

A diversidade de trajetórias de reforma reflete as mudanças na estrutura do mercado de trabalho e na organização dos percursos profissionais (Guillemard, 2002; Thierry, 2006; Wang et al.; 2011). A reforma pode ser categorizada como: i) uma instituição social; ii) uma transição de vida; iii) um estágio de vida e iv) um estatuto (Atchley, 1976; 1982, 1996; Shanas, 1972; Simões, 2006).

A dissociação entre a reforma e a velhice, analisada por Guillemard (1980, 1983) e Veloso (2004, 2007), contribuiu para a redefinição desta fase da vida, criando um novo espaço de vivências e oportunidades entre a saída do mercado de trabalho e as fases do ciclo de vida. Neste contexto, emerge a conceção da terceira idade como um ciclo de vida caracterizado pela participação social e educativa, em contraste com a quarta idade, frequentemente associada à dependência e ao declínio funcional (Fonseca, 2006; Guillemard, 1980; 1983; Veloso, 2004).

Do mesmo modo, a condição sénior, não pode ser dissociada dos processos sociais, culturais e económicos que a moldam, sendo determinada pela interação entre trajetórias individuais e estruturas sociais, devendo ser compreendida como um processo dinâmico de reconstrução identitária, determinada por múltiplas variáveis, tais como: modelos das diferentes vivências do envelhecimento (fatores biológicos, sociais e contextuais); a dimensão do agregado familiar, a qualidade de vida e bem-estar, satisfação com a vida, conceito de autoavaliação do estado de saúde e políticas sociais (Calha, 2014, 2015; Simões, 2006). Como refere Bourdieu (1999), o capital cultural e social desempenha um papel central no processo de envelhecimento, moldando a forma como os indivíduos experienciam esta fase da

vida. Esses capitais manifestam-se na capacidade dos sujeitos para mobilizar recursos educativos e redes sociais, permitindo a construção de trajetórias resilientes face à transição para a inatividade laboral, possibilitando oportunidades e desafios associados à reforma e à participação social.

As dinâmicas educativas surgem, como mecanismos essenciais na reorganização dos *mundos de vida* dos indivíduos. Neste sentido, a educação ao longo da vida é identificada como um mecanismo essencial para a adaptação à inatividade laboral, contribui para o bem-estar dos adultos maduros, facilitando a aquisição de novos conhecimentos e competências, a reconfiguração identitária dos indivíduos fortalecendo as redes de sociabilidade e promovendo o envelhecimento ativo e bem-sucedido (Atchley, 2006; Bessa & Silva, 2008; Cumming & Henry, 1961; Giddens, 2013; Riley & Riley, 2000; Tomás Agullón, 2001; Veloso, 2004; Wang & Alterman, 2016; Zimerman, 2000).

No entanto, persistem barreiras, que dificultam o acesso da população, em fase de transição para a inatividade laboral e reforma, a oportunidades de participação em atividades socioeducativas, destacando-se: (i) as condições económicas, para indivíduos com menor capital económico, que enfrentam maior dificuldade em aceder a atividades formativas; (ii) representações sociais sobre a velhice e (iii) a inexistência e/ou insuficiência de programas específicos adaptados às necessidades da população (Calha, 2015, Simões, 2006; Rosa, 2015, Veloso, 2011). A articulação destas dimensões reflete-se na adaptação dos indivíduos ao período de reforma, determinando a forma como os sujeitos mobilizam as suas redes sociais e educativas para mitigar o impacto da passagem para a reforma e fomentar uma integração bem-sucedida nessa fase de vida.

As políticas públicas analisadas demonstram que, apesar dos discursos normativos sobre envelhecimento ativo, existe um desfasamento entre as políticas sociais, em específico da Educação de Adultos, concretamente direcionadas à população sénior (C. Antunes, 2008; Canário, 2013; L. Lima, 2007; Guimarães & F. Antunes, 2016; Veloso, 2004, 2011; Veloso, 2011; Walker, 2002). A ausência de estratégias coordenadas compromete a eficácia das iniciativas voltadas para a promoção da inclusão social da população em situação de inatividade laboral e reforma, agravando as desigualdades existentes.

Este enquadramento evidencia a necessidade de uma abordagem integrada, que reconheça a diversidade dos percursos de reforma e promova a

valorização social da população nesses processos de transição. Para tal, torna-se essencial a implementação de programas socioeducativos que favoreçam um envelhecimento ativo e participativo, permitindo que os indivíduos continuem a participar ativamente na vida da sociedade em que estão inseridos, contribuindo para o seu bem-estar e para a coesão social.

3. Metodologia

A metodologia adotada neste estudo seguiu uma abordagem aplicada, ajustada aos objetivos específicos adjacentes e à complexidade da realidade social em análise, especificamente à *pluralidade* do ator social. Fundamentada epistemologicamente na perspectiva de Lahire (2002, 2003, 2005), que concebe o indivíduo como um *ator plural*, produto da interseção de diversos processos de socialização muitas das vezes heterogêneos e contraditórios, defendendo a ideia de que “o singular é necessariamente plural” (Lahire, 2005, p. 25).

A investigação presente procurou explorar as experiências e perspectivas dos indivíduos na transição para a inatividade laboral e condição sénior e respetivas dimensões socioeducativas, na voz dos próprios sujeitos.

3.1. Questões de investigação e objetivos

Procurou-se responder às seguintes questões:

1. Quais as experiências e perspectivas dos indivíduos na transição para a inatividade laboral/reforma?
2. Como são percebidas as dimensões que caracterizam a condição sénior através da experiência dos sujeitos?
3. Como são entendidas as dimensões socioeducativas destes processos pelos indivíduos?
4. Como se articulam as políticas públicas educativas com a transição para a condição sénior e envelhecimento ativo?

A partir destas questões, delinearam-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar a diversidade de significados que os indivíduos atribuem à transição para inatividade profissional/reforma;
- Apreender as experiências de transição para a inatividade profissional/reforma e para a condição sénior;

- Compreender as dimensões (biográficas, sociais e institucionais) que caracterizam a condição sênior;
- Estudar as dinâmicas e processos socioeducativos associados à transição para a inatividade laboral/reforma;
- Compreender como se relacionam as políticas públicas educativas com a transição para a condição sênior e o envelhecimento ativo.

3.2. Procedimentos de recolha e análise de dados

Reconhecendo que a definição dos métodos de investigação e técnicas de recolha de dados constitui e integra simultaneamente o processo de construção do objeto investigado (Canário, 1995), a investigação privilegiou uma abordagem plural mista, combinando procedimentos característicos das abordagens quantitativas, articulados com abordagens qualitativas. Esta estratégia metodológica possibilitou uma análise mais abrangente do fenómeno e compensar as limitações e fraquezas de cada método, além de proporcionar uma compreensão aprofundada das experiências e expectativas dos sujeitos.

Tendo em consideração Giddens (1996), em sociologia, como em qualquer ciência, a construção do conhecimento é mediada por um quadro teórico, já que não existem dados ou observações isentas de interpretação. Assim, toda a investigação assenta, explícita ou implicitamente, numa base teórica (Bogdan & Bliklen, 1994).

Neste estudo, a pesquisa documental desenrolou-se em todas as fases de investigação desempenhando um papel central na construção do referencial teórico, permitindo consolidar a problemática teórica, conhecer o “estado da arte”, bem como estabelecer modelos comparativos da problemática em estudo (Saint-Georges, 1997).

A análise documental teve como principal objetivo a dedução lógica das informações organizadas (Vala, 2001), abrangendo diversas fontes (Albarello et al., 1997; Bogdan & Biklen, 1994). Neste contexto, foram analisados documentos institucionais e legislativos, incluindo relatórios de Conferências, Programas de Governos Constitucionais de instâncias nacionais e internacionais de educação e de educação de adultos (UNESCO, CE, OCDE, OMS e WHO), Decretos-lei, dados estatísticos (PORDATA, INE), bem como obras de referência.

Além disso, recorreu-se à triangulação de dados para validar e aprofundar a interpretação da informação recolhida. O cruzamento entre os dados científicos e empíricos proporcionou uma compreensão mais holística da realidade estudada, evitando uma perspetiva única e reforçando, simultaneamente, a validade dos resultados (Albarelllo, et al., 1997; Merriam, 1998; Stake, 1995; Yin, 2002).

A abordagem quantitativa foi conduzida através de inquéritos por questionário, administrados em 2018 por amostragem de bola de neve, num concelho do norte de Portugal. Os inquéritos foram administrados presencialmente, indiretamente ou online, e validados 1004, acompanhados pelo registo em diário de bordo. O tratamento estatístico foi realizado com o software IBM Statistical Package for Social Sciences, versão 25.0.

Por seu lado, os procedimentos qualitativos da investigação basearam-se na realização de entrevistas biográficas a 10 indivíduos, com o intuito de construir *retratos sociológicos*, conforme os pressupostos metodológicos de Lahire (2002, 2003, 2004) e Lopes (2012, 2014).

Os entrevistados foram selecionados, com base nos critérios: faixa etária, sexo, situação laboral, tipo de instituição frequentada e envolvimento em atividades socioeducativas, procurando também garantir a diversidade geográfica dentro do concelho. As entrevistas foram conduzidas com base num guião estruturado, elaborado a partir da literatura de referência e dos resultados do inquérito por questionário. Este guião contemplou questões sobre os “mundos da vida” (Lopes, 2014, p. 102), captando múltiplos contextos de ação e variações intra-individuais, tanto numa perspetiva diacrónica como sincrónica (Lahire, 2004). As entrevistas foram realizadas em dois momentos: a primeira fase decorreu em setembro de 2019, enquanto a segunda vaga ocorreu entre 2020 e 2021, sendo condicionada pelas restrições sanitárias da pandemia de COVID-19 e por razões pessoais que impactaram a continuidade da investigação. Os locais de realização foram escolhidos pelos próprios entrevistados, garantindo conforto e liberdade na partilha das experiências. Assim sendo, entre os temas explorados destacam-se: vida familiar, redes de sociabilidade, percurso educativo e profissional, envolvimento em atividades socioeducativas, visando compreender as vivências nas diversas dimensões das trajetórias de vida dos sujeitos, abrangendo desde a infância e percurso educativo até à experiência profissional, a transição para a inatividade laboral e a reforma ou perspetivas sobre esta fase, bem como a participação em atividades socioeducativas considerando as suas dimensões temporais e contextuais. Esta abordagem metodológica

procurou captar o “social individualizado” do “ator plural” (Lahire, 2005), considerando o sujeito como o resultado complexo de múltiplos contextos e interações sociais que o moldam ao longo do tempo (Lahire, 2003). Tendo em conta esta perspetiva, trata-se de um ser “multi-socializado e multideterminado”, cuja trajetória é determinada por processos variados e interligados da ação social (Lahire, 2013, p. 18). Pese embora o guião das entrevistas tivesse como finalidade aprofundar as dinâmicas de socialização, os objetivos da investigação, bem como as condições e especificidades da aplicação desta metodologia tiveram como propósito uma abordagem menos exaustiva e mais direcionada para as dimensões socioeducativas experienciadas na transição para a inatividade laboral e condição sénior.

Os dados das entrevistas e das questões abertas do inquérito por questionário, foram analisados através da análise de conteúdo temática, visando descortinar os significados e sentidos (Ghiglione & Matalon, 1993). Este procedimento permitiu uma organização sistemática dos materiais recolhidos, aumentando a compreensão dos dados (Bogdan & Biklen, 1994), proporcionando uma leitura mais precisa da realidade estudada.

Após transcrição e análise temática, as entrevistas foram transformadas em narrativas no formato de relato de vida do entrevistado segundo a metodologia de construção de retratos sociológicos proposta por Lahire (2004); este procedimento metodológico possibilitou a identificação de “regularidades sociológicas”, ao mesmo tempo que evidenciou as contradições, tensões e desvios à “regra sociológica” (Lopes, 2012, p. 83). Importa salientar que, embora o dispositivo de retratos sociológicos utilizado tenha sido orientado para a compreensão de experiências e percursos de vida dos entrevistados, não atingiu a profundidade analítica característica dos estudos de Lahire. Assim sendo, durante o processo, foram realizadas várias aproximações de “retratos sociológicos” através da interpretação sociológica dos dados recolhidos, tendo sido delineados dez retratos sociológicos.

3.3. Caracterização da amostra inquirida

A amostra incidiu em indivíduos com idades entre os 50 e os 75 anos, residentes em um concelho do litoral norte de Portugal.

Da análise aos dados recolhidos pelo inquérito por questionário administrado aferiu-se que a média de idade se encontra nos 64.67 anos (DP= 6.476) e a moda nos 68 anos, com uma distribuição da população simétrica entre sexo. No que respeita ao grau de escolaridade, mais de 61% dos

inquiridos frequentaram até ao 1.º ciclo, 14.9% o 2.º ciclo, 8.8% o 3.º Ciclo e 2.7% o ensino secundário, os indivíduos com o ensino superior representam 5.8%, enquanto 5.3% não sabem ler nem escrever. Quanto ao estado civil, constatou-se que 79.1% eram casados e 12.9% viúvos, sendo que 12.9% viviam sós e 65.7% residiam com mais uma pessoa. No que concerne à sua ocupação, constatou-se que 25.9% dos sujeitos encontravam-se no ativo e 64.5% na situação de reforma, 7.6% estavam no desemprego e 2.0% nunca teve uma vida profissional.

Por sua vez, a amostra dos entrevistados foi constituída por cinco sujeitos do sexo feminino e outros cinco pertencentes ao sexo masculino, com uma média de idades de 63 anos, na sua maioria casados. Tendo em consideração a idade, verificou-se um nível de escolaridade elevado, com 50% da população com habilitações académicas iguais ou superiores ao 6.º ano. No que respeita à condição profissional, cinco encontravam-se em situação de reforma, três eram ativas em termos laborais e duas pessoas se encontravam inativas, do ponto de vista laboral; refira-se que estas duas ao longo da investigação passaram do estatuto profissional de inativo para reformados. A idade média de entrada para a reforma fixou-se nos 60 anos.

3.4. Observância de rigor ético

As questões éticas foram tidas em consideração durante todo o processo de investigação, desde a fase de conceção dos instrumentos até à apresentação dos dados. Os instrumentos de recolha de informação e os termos de consentimento informado foram previamente validados pela Comissão de Ética da Universidade do Minho, para garantir os direitos dos participantes, esclarecer sobre o objeto de estudo, a confidencialidades e anonimato da informação recolhida e o direito à não resposta.

4. Apresentação e discussão dos dados

A transição para a inatividade laboral e a condição sénior configuram-se como processos multifatoriais assumindo significados plurais e socialmente construídos, influenciados por um conjunto de fatores, tais como crenças, valores, experiências e disposições socialmente incorporadas ao longo da trajetória de vida. Entendido como um processo gradual, a transição para a inatividade laboral tem o seu início antes da formalização da situação de reforma e prolonga-se até que ocorra a adaptação a essa nova fase de vida. Podendo assumir diferentes formas e tempos, depende da perceção

subjetiva e objetiva dos indivíduos, bem como das condições contextuais em que ocorre, integrando dimensões pessoais, socioeconômicas, políticas, históricas e institucionais determinantes da condição sênior (Calha, 2004, 2015; Schlossberg, 1981; Simões, 2006). A transição para a inatividade laboral implica, assim, reorganizações no quotidiano, percebidas tanto como ganhos ou perdas, exigindo constantes (re)ajustamentos nos modos de vida (Fonseca, 2016). Tendo em conta o exposto, cada indivíduo é único e representa a complexidade do tecido social nos diferentes momentos da sua existência.

Neste seguimento, apresentam-se e discutem-se sumariamente os resultados obtidos.

4.1. Experiências e perspectivas na transição para a inatividade laboral/reforma

A análise empírica revelou a diversidade de experiências e significados atribuídos à transição para a inatividade laboral e condição sênior, corroborando a perspectiva de diversos autores sobre a multiplicidade de trajetórias, significados e vivências experienciadas nesta etapa do ciclo de vida. Considerando a forma como é vivenciada pelos sujeitos, a transição para a inatividade laboral e a reforma está intrinsecamente relacionada com a trajetória profissional, a situação ocupacional, o significado e importância atribuídos ao trabalho e o nível de satisfação com a vida ativa. (Adams & Beehr, 2003; Atchley, 1976; 1982; 2006; Gaullier, 2002; Shanas, 1972; Simões, 2006).

A passagem para a reforma pode ser voluntária ou imposta, planeada ou imprevista, e pode ocorrer de forma abrupta ou gradual. Nos discursos analisados, emergiram diferentes perspectivas sobre a reforma: alguns indivíduos percecionam esses tempos de vida como tempo de descanso e maior liberdade, oportunidade para investir em projetos pessoais ou se dedicarem a atividades anteriormente adiadas tendo direito a uma compensação económica pelo trabalho profissional; outros experienciam esta etapa como fase de declínio e perda de propósito, acompanhada de um sentimento de inutilidade e vazio. Vivenciada de modo heterogéneo, os dados obtidos destacaram que uma boa adaptação à reforma está intrinsecamente associada à maneira como a fase de transição para a inatividade laboral e condição sênior é experienciada, sendo constituída por requisitos indispensáveis,

especificamente: i) dimensão pessoal; ii) dimensão económica e laboral; iii) dimensão social e a dimensão política.

O discurso dos retratados sugere quatro modos de vivência e perspetivas: i) reforma normativa, ii) reforma antecipada inesperada, iii) reforma antecipada voluntária e iv) prolongamento da vida produtiva para além da entrada na reforma. Embora cada um desses modos apresente características distintas, a *pluralidade do ator social* que se manifesta nos retratos impossibilita estabelecer uma relação direta entre o tipo de experiência vivenciada durante a transição para a inatividade laboral e os principais fatores que influenciaram essas vivências. Os dados indicaram ainda que, quando a transição para a inatividade laboral é realizada por opção própria, de forma voluntária e planeada, se verifica uma maior capacidade de adaptação e uma perceção mais positiva desta fase da vida, promovendo consequentemente um envelhecimento ativo.

Todavia, importa sublinhar que esta experiência não se apresenta como um fenómeno universal ou linear, variando significativamente em função das condições individuais e contextuais e, mesmo quando a entrada institucional para a reforma ocorre de forma voluntária, tal não é sinónimo de uma adaptação bem-sucedida. Assim, a adaptação ao período de inatividade laboral e à condição sénior reflete a singularidade dos trajetos de vida e as interações sociais que a configuram.

4.2. Dimensões que caracterizam a condição sénior

A condição sénior manifesta-se como uma construção social (re)definida pelas distintas perceções sobre o processo de envelhecimento, entendido pelos sujeitos como um processo contínuo de reconstrução identitária, que exige a reformulação da sua autoimagem e a ressignificação dos papéis sociais.

Os dados enfatizaram que a valorização da condição sénior está diretamente relacionada com as condições económica e sociocultural dos indivíduos, verificando-se que aqueles que mantêm uma participação ativa em redes de sociabilidade e em atividades socioeducativas apresentam uma perceção mais positiva da sua condição de vida. Por outro lado, o isolamento social e as dificuldades económicas tendem a favorecer a associação do processo de envelhecimento à perda de autonomia e de *status* social.

Neste sentido, os sujeitos destacaram a importância da manutenção de uma vida ativa e socialmente participativa como elemento determinante para a promoção de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, considerando como essencial: pensões de reforma mais ajustadas ao nível de vida, oportunidades de acesso a atividades socioeducativas, a existência de redes de suporte e melhores condições e/ou acesso à saúde. As dimensões identificadas convergem com os fatores estruturantes da condição sénior propostos por Calha (2014, 2015) e Simões (2006).

4.3. Dimensões socioeducativas na transição para a inatividade laboral/reforma e condição sénior

Como anteriormente referido, as dinâmicas socioeducativas desempenham um papel preponderante na transição e adaptação à inatividade laboral e condição sénior.

Os dados recolhidos sugerem que os sujeitos que participam em atividades socioeducativas, com caráter formal, não-formal ou informal, demonstram um maior nível de satisfação e bem-estar no período de transição para a reforma e condição sénior, ao contrário dos que não participam. Esta constatação sublinha a importância das oportunidades e atividades de educação ao longo da vida como uma estratégia para promover o envelhecimento ativo, possibilitando a aquisição e desenvolvimento de novos conhecimentos e competências, bem como o fortalecimento dos laços sociais e comunitários e o sentimento de pertença.

Constatou-se também que a participação em atividades socioeducativas pode estar influenciada por uma panóplia de condicionantes individuais, profissionais, socioeconómicas e institucionais: enquanto alguns indivíduos encaram a educação como um processo ao longo da vida, outros tendem a desvalorizar a participação da população adulta madura em contextos educativos; além disso, a presença de estereótipos negativos associados ao envelhecimento pode funcionar como fator dissuasor gerando desigualdades de oportunidades de participação (Cabral, 2013; Cabral e Ferreira, 2013; Rosa, 2015).

Assim, as dimensões socioeducativas não se apresentam como fatores exclusivos ou determinantes de cada modo de transição, mas sim como elementos que podem ser mais ou menos mobilizados pelos sujeitos em função das suas trajetórias individuais e dos contextos específicos em que se

encontram inseridos. Para os indivíduos que ainda se encontram no ativo, a participação nos processos socioeducativos, a nível profissional, permite atualizar conhecimentos e melhorar as qualificações profissionais. Na esfera pessoal, quer para os que se encontram inseridos no mercado de trabalho, quer para os que se encontram em inatividade laboral, o envolvimento socioeducativo surge associado ao desenvolvimento, valorização individual e forma de satisfação. Na dimensão social e ocupacional, as atividades socioeducativas desempenham um papel estruturante na organização do tempo livre, favorecendo e ampliando as redes de sociabilidade, constituindo-se como estratégia na prevenção do isolamento social.

Os resultados sugeridos pelos retratos sociológicos evidenciam que as dinâmicas socioeducativas diferem entre os diferentes modos de vivência da transição para a inatividade laboral, não sendo possível traçar uma tendência, ou associação, clara. No entanto, através dos retratos sociológicos construídos é possível observar significados atribuídos à participação em dinâmicas socioeducativas, por parte de sujeitos que vivenciam diferentes modos de transição para a inatividade laboral. Como antes se sublinhou, tal sugestão não pode ser assumida como uma associação tendencial entre dimensões, mas antes como uma observação singular e circunscrita às experiências relatadas, que não exclui outros significados, e combinações de sentidos, possíveis.

Contudo, independentemente do momento da transição e dos motivos invocados, a participação em dinâmicas socioeducativas desempenha um papel mais significativo do que o percebido por alguns indivíduos, pois atua como um elemento de adaptação às novas circunstâncias de vida

Nos retratados que ainda estão ativamente no mercado de trabalho, os dados indicam que a decisão de entrada na reforma assume motivações distintas e a pretensão de ocorrer em diferentes momentos. Enquanto alguns indivíduos planeiam a reforma antecipada para se dedicar ao voluntariado, outros encaram-na como uma oportunidade para retomar atividades interrompidas e desenvolver outras de carácter hedonista. Há ainda aqueles que pretendem realizar uma transição gradual, mas que reconhecem a possibilidade de prolongar a atividade profissional por razões financeiras.

A preparação para a inatividade laboral foi mais evidente entre os indivíduos que optaram por uma reforma antecipada, sendo que essa preparação consistiu no planeamento da entrada para a inatividade através do

desemprego. Da mesma forma, os retratados que ainda se encontram no ativo já idealizaram a sua futura transição.

Quando ocorrem ruturas na fase de transição, as atividades, numa primeira fase, são orientadas para restabelecer um equilíbrio na vida, dando prioridade ao bem-estar, desenvolvimento pessoal e apoio à família. Posteriormente, assumem uma natureza mais voltada para o lazer e o convívio.

Como se constata, as atividades socioeducativas desempenham um papel central na melhoria das condições e qualidade de vida dos indivíduos e das comunidades, fomentando uma participação ativa na esfera familiar e social. A investigação evidenciou a importância das dimensões educativa, social, cultural, cívica, ocupacional, económica e política das dinâmicas socioeducativas na fase de transição para a inatividade laboral e condição sénior. A participação nessas atividades facilita a adaptação a essa nova etapa da vida, refletindo a capacidade dos participantes na mobilização de recursos e estratégias que lhes permitam lidar com os desafios inerentes a essa fase da vida, de acordo com as experiências e significados atribuídos pelos próprios sujeitos.

4.4. A influência das políticas públicas sociais e educativas na transição para a condição sénior e envelhecimento ativo

Os resultados evidenciam a insuficiência das políticas públicas dirigidas à transição para a inatividade laboral e à valorização da condição sénior. Embora existam medidas formais que visam a promoção de um envelhecimento ativo, apresentam um alcance reduzido e não respondem às necessidades da população. A fraca articulação entre as políticas sociais educativas e laborais compromete a eficácia das iniciativas voltadas para a transição para a inatividade laboral e condição sénior, refletindo um desfasamento entre os discursos normativos sobre envelhecimento ativo e as vivências concretas dos indivíduos, onde a preparação para a reforma continua a ser um fenómeno negligenciado. Esta realidade contribui para acentuar as desigualdades socioeconómicas e fragilizar a proteção social na inatividade laboral.

Ainda assim, as iniciativas socioeducativas são percebidas pelos participantes como fundamentais para reforçar a autonomia e a participação ativa da população. A educação ao longo da vida assume um papel estruturante

na inclusão social e na construção de trajetórias de envelhecimento socialmente participativo.

Reforça-se, assim, a necessidade de políticas mais inclusivas e sustentáveis que assegurem não apenas a proteção social, mas também oportunidades educativas e culturais, permitindo uma participação plena na sociedade.

5. Considerações finais

Os achados deste estudo evidenciam a natureza complexa e multifacetada da transição para a inatividade laboral e da condição sénior. Essas experiências não seguem um percurso uniforme, sendo moldadas por um conjunto diversificado de fatores pessoais, sociais e estruturais. A forma como cada indivíduo vivencia essa transição reflete-se na interação entre o seu percurso de vida, os apoios disponíveis e as oportunidades de envolvimento em práticas socioeducativas.

Os dados quantitativos demonstram que aspetos como o nível de rendimentos, o género, habilitações escolares, contexto social e as estratégias de preparação para a reforma influenciam significativamente essa transição, com impacto na qualidade de vida dos indivíduos.

A presente investigação destacou o papel central da educação ao longo da vida na fase de transição para a inatividade laboral, condição sénior e tempo de reforma. Evidenciou a necessidade de políticas educacionais que integrem abordagens formais, não formais e informais, garantindo que a população possa se manter ativa e socialmente integrada. Ao explorar a relação entre trajetórias de envelhecimento e participação em dinâmicas socioeducativas, reforça-se a importância de repensar os modelos de educação voltados para esta população.

Os dados revelaram que a participação em iniciativas de cariz educativo e social promove a aquisição, modificação e consolidação de competências e disposições, influenciando a adaptação ao novo estatuto social. Foram identificados quatro modos principais de transição para a inatividade laboral: (i) reforma normativa, (ii) reforma antecipada inesperada, (iii) reforma antecipada voluntária e (iv) prolongamento da vida ativa além da idade formal de reforma. Em cada uma destas trajetórias, as dimensões socioeducativas assumem um papel distinto, funcionando como suporte para enfrentar desafios, meio de ocupação do tempo livre e de aprendizagem, recurso de

bem-estar e socialização, ou ainda como ferramenta para fortalecer redes de apoio e o capital social.

A participação em contextos socioeducativos pode gerar mudanças nas disposições individuais, promovendo ou inibindo competências essenciais para a adaptação à essa fase de vida, num processo condicionado por dinâmicas sociais e relações de poder.

A análise crítica das políticas existentes demonstrou fragilidades na articulação entre medidas de caráter social, especificamente, educativo e laboral, limitando a sua eficácia e alcance. Verificou-se que, apesar do discurso normativo sobre envelhecimento ativo, as respostas institucionais nem sempre são suficientemente abrangentes ou adaptadas às necessidades concretas dos sujeitos.

Os resultados, sugerem, de igual forma, a necessidade de um reforço das políticas públicas que fomentem oportunidades de educação contínua e participação ativa na comunidade, através do envolvimento em dinâmicas socioeducativas. Para que a educação ao longo da vida se afirme como um direito efetivo, é fundamental criar programas que promovam a acessibilidade e a diversidade das ofertas formativas destinadas à população adulta/madura. Ademais, urge fortalecer a colaboração entre instituições, organizações comunitárias e serviços sociais, garantindo que os indivíduos em fase de transição para a inatividade laboral tenham acesso a iniciativas que favoreçam a aquisição de novas competências e a manutenção e fortalecimento das redes de sociabilidade. A adoção de abordagens intergeracionais e intrageracionais podem constituir estratégias enriquecedoras para promover a inclusão e combater estereótipos associados à velhice.

Nada obstante este estudo tenha proporcionado um avanço significativo na compreensão das experiências de transição para a inatividade laboral e condição sénior, algumas limitações devem ser consideradas. Aspetos como a aproximação com o campo empírico, a dificuldade dos participantes em perspetivarem o futuro, particularmente aqueles que ainda se encontravam no ativo e, o facto de muitas respostas indicarem incerteza quanto à experiência pós-reforma, limitaram a profundidade da análise sobre as expectativas e os desafios da fase de transição.

A investigação foi desenvolvida num contexto específico, pelo que estudos futuros poderão beneficiar de uma abordagem comparativa entre diferentes realidades socioculturais. Além disso, sendo este um estudo transversal, a

adoção de perspectivas longitudinais permitirá melhor compreender a evolução das trajetórias individuais ao longo do tempo. Recomenda-se, igualmente, a exploração do impacto das políticas públicas na participação da população em atividades socioeducativas, bem como o papel das redes de sociabilidade na fase de transição para a inatividade laboral e condição sénior. A avaliação de diferentes estratégias de preparação para a inatividade laboral e o seu impacto na qualidade de vida poderá contribuir para um maior aprofundamento da temática.

Com as recomendações elencadas, espera-se que este estudo contribua para um maior aprofundamento do conhecimento sobre os desafios e oportunidades inerentes à transição para a inatividade laboral, fundamentando a criação de políticas públicas mais eficazes e sustentáveis, alinhadas com o princípio do envelhecimento ativo e da educação ao longo da vida, ajustadas às especificidades dos diversos perfis dos indivíduos.

6. Referências bibliográficas

- Adams, G. A., & Beehr, T. A. (Eds.). (2003). *Retirement: Reasons, processes, and results*. Springer Publishing Company.
- Albarello, L.; Digneffe, F.; Hiernaux, JP; Maroy, C.; Ruquoy, D. & Saint-Georges, P. (1997). *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais*. Editora Gradiva. <http://hdl.handle.net/10400.2/7583>
- Antunes, M. C. P. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Edições Almedina.
- Atchley, R. (1976). *The sociology of retirement*. Schenkman Publishing Company.
- Atchley, R. (1982). Retirement: leaving the world of work. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 464, 120-131. <https://doi.org/10.1177/0002716282464001>
- Atchley, R. (1996). Retirement. In J. E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology: Age, aging, and the aged* (vol. 2, pp. 437-449). Academic Press.
- Atchley, R. (2006). Continuity theory. In R. Schulz (Ed.), *The encyclopedia of aging*, 1 (4), 266-268. <https://www.jstor.org/stable/2945996>.
- Bessa, M. E. P., & Silva, M. J. D. (2008). Motivações para o ingresso dos idosos em instituições de longa permanência e processos adaptativos: um estudo de caso. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 17(2), 258-265. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000200006>.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Bourdieu, P. (1984). La «jeunesse» n'est qu'un mot. *Questions de sociologie*, pp. 143-154. Éditions de Minuit. (Entrevista original publicada em 1978, Les jeunes et le premier emploi, Association des Ages, 1978, pp. 520-530).

Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. da, Jerónimo, P. G., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/pt-pt/estudos/processos-de-envelhecimento-em-portugal>.

Cabral, M. V., & Ferreira, M. (2013). *Envelhecimento activo em Portugal: Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/sites/default/files/2022-07/Envelhecimento-activo-em-portugal>.

Calha, A. (2014). Saúde, bem-estar e convivialidade dos idosos – Portugal e Espanha, diferenças e semelhanças, no contexto europeu. In A. Anica, A. Fragoso, C. Ribeiro & C. Sousa (Coords.), *Envelhecimento Ativo e Educação* (pp. 30-40). Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.26/8377>.

Calha, A. (2015). A condição sénior no Sul da Europa e na Escandinávia. *Saúde e Sociedade*, 24(2), 527-542. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015000200011>.

Canário, R. (2013). Novos (des)caminhos da Educação de Adultos? *Aprender*, 34, 13-20. <https://doi.org/10.58041/aprender.74>.

Caradec, V. (2010). *Sociologie de la Vieillesse et du vieillissement* (2.^a ed.). Armand Colin.

Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing old: process of disengagement*. Basic Books.

Debert, G. (1997). Envelhecimento e Curso da Vida. *Revista Estudos Feministas*, 5(1), 120. <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/viewFile/12564/11720>.

Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e sociedade. Demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Celta Editora.

Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e reformados*. Edições Almedina.

Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, 75-95. <https://ler.letras.up.pt/site/geral.aspx?id=3&tp=5&as=Adapta%C3%A7%C3%A3o&ida=3712>.

Fonseca, A. M. (2016). Há vida além da reforma? In A. A. Fernandes; P.C. Albuquerque & A. M. Fonseca. *A (re)forma das reformas. Uma análise sociológica, económica e psicológica da reforma e do sistema de pensões* (pp. 87-151). Edições Almedina.

Fontes, A. P. D. A. (2014). *A classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde: um modelo multidimensional e multideterminado da funcionalidade em idosos assistidos na rede nacional de cuidados continuados integrados da região do Algarve*. [Tese de doutoramento em Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa]. Repositório da RUM. <https://run.unl.pt/bitstream/10362/14744/1/>.

- Gaullier, X. (2002 a). Emploi, retraites et cycle de vie. *Retraite et Société*, 3(37), 163-207. <https://doi.org/10.3917/rs.037.0163>
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1993). *O inquérito. Teoria e prática*. Celta Editora.
- Giddens, A. (1996). *Novas regras o método sociológico. Uma crítica positiva às sociologias interpretativas*. Editora Gradiva.
- Giddens, A. (2013) *Sociology* (7.ª Ed.). Polity Press.
- Guillemard, A.-M. (1980). *La vieillesse et l'État*. P.U.F.
- Guillemard, A.-M. (1983). Les politiques de la vieillesse. In Communications, 37, *Le continent gris. Vieillesse et vieillissement*, 105-123. <https://doi.org/10.3406/comm.1983.1555>.
- Guillemard, A.-M. (1984). Jalons pour une sociologie des politiques sociales – Le cas de la politique française de la vieillesse. *Sociologie et sociétés*, xvi (2), 119-128. <https://doi.org/10.7202/001322ar>.
- Guillemard, A.-M. (1986). Formation et crise d'une politique sociale : le cas de la politique de la vieillesse. *Sociologie du Travail*, 28(2), 156-172. <https://doi.org/10.3406/sotra.1986.2037>.
- Guillemard, A.-M. (2002). De la retraite mort sociale à la retraite solidaire: La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après. *Gérontologie et société*, 25(102), 53-66. <https://doi.org/10.3917/gs.102.0053>.
- Guimarães, P., & Antunes, F. (2016). Portugal. In F. Brian & M. Formosa (Eds.), *International Perspectives on Older Adult Education: Research, Policies and Practice* (pp. 345-356). Springer.
- Lahire, B. (2002). *Homem plural. Os determinantes da ação*. Editora Vozes.
- Lahire, B. (2003). From the habitus to an individual heritage of dispositions. Towards a sociology at the level of the individual. *Poetics*, 31(5-6), 329-355. <https://doi.org/10.1016/j.poe.2003.08.002>.
- Lahire, B. (2004). *Retratos Sociológicos. Disposições e variações individuais*. Artmed.
- Lahire, B. (2005). Patrimônios individuais e disposições. Para uma sociologia à escala individual. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 49, 11-42. <http://hdl.handle.net/10071/200>.
- Lahire, B. (2013). *Dans les plis singuliers du social: individus, institutions, socialisations*. La Découverte.
- Laslett, P. (1995). The third age and the disappearance of old age. In E., Heikinen, J., Kuusinen & I., Ruoppila (Eds), *Preparation for Aging* (pp. 9-16). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1979-9_2.
- Lenoir, R. (1979). L'invention du "troisième âge : constitution du champ des agents de gestion de la vieillesse. *Actes de La Recherche En Sciences Sociales*, 26-27, 57-82. <https://doi.org/10.3406/arss.1979.2630>.

Lenoir, R. (1998). Objeto sociológico e problema social. In P. Champagne, R. Lenoir, D. Merllié & L. Pinto. *Iniciação a prática sociológica*. (pp. 59-106). Editora Vozes.

Lima, A. P., & Viegas, S. M. (1988). A diversidade cultural do envelhecimento: a construção social da categoria de velhice. *Psicologia* 6(2), 149-258. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v6i2.795>.

Lima, L. C. (2007). *Educação ao longo da vida. Entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. Cortez Editora.

Lopes, J. T. (2012). Subjetividade plural no mundo contemporâneo. *Cronos, R. Pós-Grad. Ci. Soc.* 13(1), 81-88. <https://hdl.handle.net/10216/77558>.

Lopes, J. T. (2014). Retratos sociológicos: dispositivo metodológico para uma sociologia da pluralidade disposicional. In L. L. Torres & J. A. Palhares (Org.), *Metodologia de investigação em ciências sociais da educação* (pp. 99-112). Húmus.

Mateus, A. (Coord.) (2015). *Três décadas de Portugal europeu: balanço e perspectivas*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.ffms.pt/pt-pt/estudos/tres-decadas-de-portugal-europeu>.

Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. Jossey-Bass.

Moulaert, T., & Viriot Durandal, J.-P. (2012). Le 'vieillessement actif' sur la scène internationale: perspectives méthodologiques pour l'étude d'un référentiel polymorphe. *Les politiques Sociales*, 1(1-2), 10-21. <https://doi.org/10.3917/lps.121.0010>.

Organização das Nações Unidas. (2003). *Plano de ação internacional contra o envelhecimento, 2002* / Organização das Nações Unidas. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf.

Organização Mundial de Saúde. (2002). *Envelhecimento saudável: envelhecimento ativo uma política de saúde*. http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.

Organização Mundial de Saúde. (2005). *Envelhecimento activo: uma política de saúde*. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.

Organização Mundial de Saúde. (2015). *Relatório mundial sobre envelhecimento e saúde*. <http://sbogg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-ort.pdf>.

Pankow, L. J., & Solotoff, 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). John Wiley & Sons, Inc.

Papaléo Netto, M. (2007). Ciência do envelhecimento: abrangência e termos básicos e objetivos. In M. Papaléo Netto (Ed.), *Tratado de gerontologia* (2.ª ed., pp. 29-38). Atheneu. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4043922/mod_resource/content/1/TextoConceitos.pdf.

Parker, S. (2022). *Work and retirement*. Routledge Revivals.

- PORDATA. (2015). *Retrato de Portugal em 2015*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/retratos/2015/retrato+de+portugal-40>.
- Riley, M. W., & Riley, J. W. (2000). Age Integration: Conceptual and Historical Background. *Gerontology*, 40(3), 266-270. <https://doi.org/10.1093/geront/40.3.266>.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Relógio D'Água Editores.
- Saint-Georges, P. (1997). As fontes de documentação. In L. Albarello, F. Digneffe; J. P. Hiernaux, C. Maroy, D. Ruquoy & P. Saint-Georges (Eds.), *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais* (pp. 15-47). Editora Gradiva. <http://hdl.handle.net/10400.2/7583>.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2-18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade aspetos cronológicos. *Estud. Psicol.* 25(4), 585-593. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.
- Shanas, E. (1972). Adjustment to retirement: substitution or accommodation? In F. M. Carp (Ed.), *Retirement*. (pp. 219-243). Human Sciences Press.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice – um novo público a educar*. Editora Ambar.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications.
- Thierry, D. (2006). *L'entrée dans la retraite : nouveau départ ou mort sociale?* Rueil-Malmaison: Editions Liaisons.
- Tomás Agullón, M. S. (2001). *Mayores, actividad y trabajo en el proceso de envejecimiento y jubilación: una aproximación psico-sociológica*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (IMSERSO).
- Vala, J. (2001). A análise de conteúdo. In A. S. Silva, & J. M. Pinto (Orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais* (101-128). Edições Afrontamento.
- Veloso, E. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa universidade da terceira idade em Portugal*. [Tese doutoramento em Educação, Universidade do Minho]. Repositório da UM. <http://hdl.handle.net/1822/908>.
- Veloso, E. (2011). *Vidas depois da Reforma*. Coisas de Ler.
- Walker, A. (2002a). Aging in Europe: policies in harmony or discord? *International Journal of Epidemiology*, 31(4) 1, 758-761. <https://doi.org/10.1093/ije/31.4.758>.
- Wang, M., & Alterman, V. (2016). Retirement. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.11>.
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: a review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204-213. <https://doi.org/10.1037/a0022414>.

World Health Organization. (1999). *A life course perspective of maintaining independence in older age*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65576?show=full>.

Yin, R. K. (2002). *Case study research: design and methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Zimmerman, G. I. (2005). *Velhice. aspectos biopsicossociais*. Artmed.