

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO**

**Isadora Loch Sbeghen**

Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de  
Educação Física aposentados de uma universidade pública

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**

Porto Alegre  
2019

**ISADORA LOCH SBEGHEN**

Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de Educação Física aposentados de uma universidade pública

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito final à obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientadora: Prof. Dra. Andréa Kruger Gonçalves

Porto Alegre

2019

**ISADORA LOCH SBEGHEN**

Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de  
Educação Física aposentados de uma universidade pública

Conceito final:

Aprovada em 19 de agosto de 2019.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Fabiano Bossle - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof. Dr. Sergio Antônio Carlos - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof. Dra. Gelcemar Oliveira Farias - Universidade do Estado de Santa Catarina

---

Orientadora - Prof. Dra. Andréa Kruger Gonçalves - Universidade Federal do Rio  
Grande do Sul

## CIP - Catalogação na Publicação

Loch Sbeghen, Isadora  
Trajetórias profissionais, atividade física e  
qualidade de vida de professores de Educação Física  
aposentados de uma universidade pública / Isadora Loch  
Sbeghen. -- 2019.  
105 f.  
Orientadora: Andréa Kruger Gonçalves.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do  
Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa  
de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano,  
Porto Alegre, BR-RS, 2019.

1. Envelhecimento . 2. Qualidade de vida. 3.  
Atividade Física. 4. Trajetória profissional. 5.  
Aposentadoria. I. Kruger Gonçalves, Andréa, orient.  
II. Título.

## AGRADECIMENTOS

*A pedra*

*“O distraído, nela tropeçou,  
bruto a usou como projétil,  
empreendedor, usando-a construiu,  
o campônio, cansado da lida, dela fez assento.  
Para os meninos foi brinquedo,  
Drummond a poetizou,  
Davi matou Golias...  
Por fim;  
artista concebeu a mais bela escultura.  
Em todos os casos,  
a diferença não era a pedra.  
Mas o homem”*

*Antonio Pereira*

Acredito que as distintas perspectivas se somam e propulsionam novos conhecimentos e desenvolvimento. Assim, agradeço a todos pelas diferenças nos modos de viver, trabalhar e pensar, tais contribuíram no processo de desenvolvimento e enriquecimento deste trabalho.

Além disso, agradeço à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano e a CAPES. O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

*“O verdadeiro homem mede a sua força, quando se defronta com o obstáculo.”*

Antoine de Saint-Exupéry

## RESUMO

O envelhecimento é um processo contínuo pautado pela natureza genética, física, sociocultural e psicológica de cada ser humano. Atrelado a este, a qualidade de vida é considerada uma construção subjetiva e multidimensional que tem relação com o curso de vida e a interação social. Trajetórias profissionais, bem como a prática de atividades físicas, podem ser consideradas frente a temática da qualidade de vida e envelhecimento. Assim, o objetivo deste estudo é investigar relações entre a profissão da Educação Física e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida de educadores físicos aposentados como meio de qualidade de vida. Este estudo se caracteriza por ser de cunho descritivo e abordagem qualitativa, no qual foram realizadas entrevistas narrativas com sete professores de Educação Física aposentados de uma instituição pública. A amostragem foi intencional por acessibilidade e para sua definição foi adotado o critério de saturação teórica. Para análise do material foram organizadas categorias paralelas a estrutura das entrevistas e foram instauradas subcategorias, visando o aprofundamento e discussão dos temas emergentes para o estudo. As categorias *a priori* e *a posteriori* de análise foram: *Trajetória profissional: estruturas e alicerces*; *Aposentadoria: edificando novos cenários*; *Atividades Físicas: anseios frente a barreiras*; *Qualidade de vida e Envelhecimento: perspectivas e encaixes*. Constatou-se que trajetórias profissionais permeiam escolhas individuais e também estão envoltas a um constructo de influências externas; a carreira docente, decisões e fases da vida têm relação com a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida; a aposentadoria é vista como uma possível etapa de transição e propulsora de mudanças nas escolhas para realização ou não de práticas de atividades físicas regulares como meio de qualidade de vida; as percepções e entendimentos sobre envelhecimento e qualidade de vida são decorrentes das vivências dos professores e são ressaltadas como em constante formação. As narrativas evidenciam a busca do equilíbrio entre demandas do cotidiano ao longo de toda vida, e permitem a reflexão sobre como o trabalho e qualidade de vida estão inter-relacionados.

Palavras-chave: Envelhecimento; Qualidade de vida; Atividade Física; Trajetória profissional; Professores de Educação Física; Aposentadoria.

## ABSTRACT

Aging is an on going process based on the genetic, physical, sociocultural and psychological nature of every human being. Attached to this, the quality of life is considered a subjective and multidimensional construction that has relation with the courses of life, the interaction and participation in society. Professional trajectories, as well as the practice of physical activities, can be considered in relation to the issue of quality of life and aging. Therefore, the aim of this study is to investigate relations between the physical education profession and the practice of regular physical activities throughout life of retired physical educators as quality of life. This study is descriptive and it has a qualitative approach, in it narrative interviews were conducted with seven retired Physical Education teachers from a public institution. The sampling was intentional by accessibility and for its definition the theoretical saturation criterion was adopted. For the analysis, categories parallel to the structure of the interviews were organized and subcategories were established, aiming the discuss of the emerging themes for the study. The a priori and a posteriori categories of analysis were: *Professional trajectory: structures and foundations*; *Retirement: building new scenarios*; *Physical Activities: yearnings for barriers*; *Quality of life and aging: perspectives and fittings*. Professional trajectories have been found to remain individual choices and are also related to a construct of external influences; teaching career, decisions and life stages are related to regular physical activities throughout life; retirement is seen as a possible transition stage and a generator of changes in the choices to do or not to practice regular physical activities as a means of quality of life; perceptions and understandings about aging and quality of life derive from teachers' experiences and are highlighted as being in constant formation. Narratives bring the search for balance between daily demands throughout life and allow to reflect on how work and quality of life are interrelated.

Key words: Aging; Quality of life; Physical activity; Professional trajectory; Physical Education Teachers; Retirement.



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Constructo da literatura sobre influências na Qualidade de vida.....	20
<b>Figura 2</b> - Organograma da estrutura das entrevistas.....	40
<b>Figura 3</b> - Categorias e subcategorias de análise.....	42
<b>Figura 4</b> - Legendas e exemplo para a leitura dos constructos de discussão das categorias de análise.....	44
<b>Figura 5</b> - Influências na trajetória profissional de Educadores Físicos.....	51
<b>Figura 6</b> - Influências e realidades da aposentadoria.....	58
<b>Figura 7</b> - Aspectos intervenientes para a realização profissional.....	65
<b>Figura 8</b> - Fatores que influenciam na prática de atividades físicas regulares.....	72
<b>Figura 9</b> - Aspectos que influenciam e caracterizam a qualidade de vida.....	79
<b>Figura 10</b> - Entendimentos e relações sobre o envelhecimento.....	84

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Qualidade de vida na perspectiva de idosos.....	25
<b>Quadro 2</b> - Critérios para aposentadoria de servidores públicos da UFRGS.....	34
<b>Quadro 3</b> - Critérios para aposentadoria voluntária de servidores públicos da UFRGS.....	35
<b>Quadro 4</b> - Informações sobre os professores entrevistados.....	37
<b>Quadro 5</b> - Tempo de duração das entrevistas.....	41
<b>Quadro 6</b> - Informações sobre a aposentadoria dos professores entrevistados.....	59
<b>Quadro 7</b> - Relações entre aspectos destacados nas categorias e subcategorias..	87

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 OBJETIVO PRINCIPAL</b> .....	15
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	16
3.1 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA.....	16
<b>3. 1. 1 Qualidade de vida na perspectiva de idosos</b> .....	22
3.2 O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	26
3.3 APOSENTADORIA.....	29
<b>4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA</b> .....	32
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	32
4.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	33
4.3 INSTRUMENTO .....	37
<b>4.3.1 Modelo Entrevista</b> .....	39
4.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	41
4.5 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	43
4.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO .....	43
<b>5 ANÁLISE E DISCUSSÃO</b> .....	44
5.1 TRAJETÓRIA PROFISSIONAL: <i>estruturas e alicerces</i> .....	45
5.2 APOSENTADORIA: <i>edificando novos cenários</i> .....	54
<b>5.2.1 Realização profissional: a solidez de um percurso</b> .....	62
5.3 ATIVIDADES FÍSICAS: <i>anseios frente a barreiras</i> .....	67
5.4 QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: <i>perspectivas e encaixes</i> ..	75
<b>5.4.1 Qualidade de vida: construindo fortalezas</b> .....	75
<b>5.4.2 Envelhecimento: o atrito entre o físico e o psicossocial</b> .....	81
5.5 RELAÇÕES DA ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	87
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	89
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	93
<b>APÊNDICE 1:</b> Roteiro para as Entrevistas Narrativas.....	100
<b>APÊNDICE 2:</b> Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	101
<b>ANEXO 1:</b> Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética e Pesquisa da UFRGS.....	102

## 1 INTRODUÇÃO

A vida é um processo em que na medida que se envelhece, mudanças em dimensões físicas, cognitivas e psicossociais acontecem. Conforme, o tempo passa estas transformações ocorrem, e a partir de vivências, os seres humanos vão delineando novos ideais e perspectivas de vida.

O envelhecimento abrange aspectos que vão além do ter ou não saúde. A senescência e senilidade, termos que remetem diretamente ao conceito mencionado, permitem identificar diferentes pontos relacionados à esta temática, e que justificam a afirmativa dada no início deste parágrafo. A senescência é compreendida como um processo natural, decorrente de alterações orgânicas, funcionais e psicológicas, já a senilidade é caracterizada por alterações resultantes de condições de sobrecarga (NETTO, 2011).

Avanços médico-tecnológicos, melhora nutricional, melhores condições ambientais e sanitárias, bem como a adequada urbanização, fazem com que a expectativa de vida mundial progrida cada vez mais (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987). No Brasil, o aumento da expectativa de vida teve início pelos anos de 1940, ainda que positivo, o rápido processo de envelhecimento populacional carece de atenção, visto que surgem novos desafios relacionados à saúde, como o aumento de doenças crônico degenerativas e problemas comuns à idosos (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987; WONG; CARVALHO, 2006). Frente a este novo panorama demográfico mundial, a Organização Mundial da Saúde apresenta a Política do Envelhecimento Ativo, visando otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança para melhor qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2005).

Ramos (2003) e Possamai (2017), em seus estudos, ressaltam a Política do Envelhecimento Ativo, ao expor esta como resultado de uma boa integração social, suporte social e familiar, saúde física e mental, independência funcional e financeira. Os autores afirmam a necessidade de adotar um estilo de vida ativo, de modo que, apesar das transformações decorrentes do processo de envelhecer, uma vida ativa seja aderida por todos, e seja uma experiência satisfatória. Porém, a partir de tais argumentações e ao retomar o objetivo da Política do Envelhecimento Ativo, que é “aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo” (OMS, p. 13, 2005), Nahas (2013) afirma que não

adianta ter uma vida longa para quem não gosta de sua própria vida. Com isso, o autor defende, que antes de prezar pela expectativa de vida, outras questões como a alegria de viver e a satisfação pessoal devem ser priorizadas de modo que ao cultivar uma vida longa, esta tenha sentido (NAHAS, 2013). Assim, aproxima-se à uma das questões do presente trabalho, que se refere a qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde manifesta a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo quanto a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que se vive, levando em conta suas metas, expectativas, padrões e preocupações” (The WHOQOL Group, 1995, p.1405). Tal conceito corrobora com Neri (1993), a qual aponta que envelhecer bem pode significar estar satisfeito com a atual realidade que se vive, junto de expectativas positivas em relação ao futuro. Ao evidenciar a qualidade de vida como campo de estudo relacionada à saúde são utilizados indicadores físicos, psicológicos e sociais, que permitem um panorama ampliado do estado geral de saúde de um indivíduo (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009).

Na vida, com o passar do tempo, os interesses de um indivíduo são modificados, reflexões seguem novas tendências e repercutem em novos paradigmas (BOSI, 2016). Assim, a identidade é moldada cotidianamente através de escolhas, com significados particulares ou coletivos que são capazes de gerar mudanças em uma sociedade. A busca da qualidade de vida pode ser vista por uma perspectiva mais subjetiva, condizente às particularidades, que podem ser expostas em meio a narrativa e através das vivências pessoais. Conhecer a história de outra pessoa, é somar a sua história particular, possibilitando construir uma rede na qual através da troca de experiências são criadas novas ideias, estabelecer laços e, conseqüentemente, acarretar em uma possível aproximação de trajetórias.

Ao evidenciar o elo entre pessoas apesar das diferenças entre as mesmas, pode-se referir a questão da formação profissional. A Educação Física, por exemplo, se caracteriza por ser uma área ampla, com subdivisões relacionadas ao campo da performance e saúde, bem como ao campo pedagógico e sociocultural. A formação de professores de Educação Física envolve competências práticas e teóricas, revela-se em um conjunto de habilidades, conhecimentos e atitudes para que o profissional atue de maneira adequada (NASCIMENTO apud COSTA *et al.*, 2004). Acrescido a isto, Pires *et al.* (2017) expõe que a identidade dos professores de Educação Física

resguarda experiências sociocorporais, que são modeladas com a formação, a partir de diferentes saberes aplicados e testados.

Atualmente a presente pesquisadora se identifica como uma profissional que busca formação acadêmica, mas ao mesmo tempo preza pela qualidade de vida e, assim, busca manter uma rotina ativa, com a prática de atividades físicas regulares. Porém, a busca pelo movimento a parte da prática profissional a instiga. Da mesma forma que professores de Educação Física prezam pelo movimento como uma possibilidade de melhor qualidade de vida de seus alunos, seria uma obrigação ou estes acabam recorrendo às atividades físicas também como forma de buscar uma melhor qualidade de vida para si? Será que a prática profissional reflete em escolhas de âmbito pessoal? Quais dimensões são mais valorizadas para a qualidade de vida de professores de Educação Física ao longo de sua trajetória profissional?

Como escrito inicialmente, o envelhecimento é um processo contínuo atrelado a distintas dimensões, de mesmo modo é a formação do ser professor, progressiva de modo que perpassa inúmeras circunstâncias. Já a aposentadoria, pode ter relação com o envelhecimento e para o professor ser referida como uma fase em meio a sua trajetória profissional. Sendo a aposentadoria um dos principais desencadeadores de alterações na vida e qualidade de vida (ALVARENGA *et al.*, 2009) torna-se relevante refletir e buscar uma compreensão ampliada da relação entre qualidade de vida, trajetória e prática profissional a partir de memórias de professores de Educação Física aposentados.

## **2 OBJETIVO PRINCIPAL**

Investigar relações entre a profissão da Educação Física e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida de professores de Educação Física aposentados como meio de qualidade de vida.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Descrever trajetórias profissionais dos professores de Educação Física aposentados;
- Identificar a percepção sobre qualidade de vida e envelhecimento de professores de Educação Física aposentados;
- Caracterizar as atividades físicas realizadas por professores de Educação Física aposentados ao longo da vida;
- Identificar memórias relacionadas a qualidade de vida evidenciadas por professores de Educação Física aposentados.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

Através de um referencial teórico pode-se compreender conceitos já delimitados, verificar perspectivas instauradas, e identificar lacunas de conhecimento que propulsionam novas pesquisas. Em vista disto, esta seção atenta-se a apresentar referências presentes na literatura que dialoguem sobre os aspectos que configuram os objetivos desta pesquisa.

#### 3.1 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Diariamente as pessoas deparam-se com a construção de uma nova realidade, são novas ideias, novos pensamentos e inovações, assim, são sujeitas a constantes adaptações. Não obstante, ao pensar sobre a vida humana verifica-se que não há padrão que defina o tempo desta, porém sabe-se que a expectativa de vida mundial tem aumentado, de modo que chegar à velhice é uma realidade populacional e “envelhecer não é mais privilégio de poucos” (VERAS, 2009, p. 549).

No Brasil, a expectativa de vida vem desde o início do século crescendo, de 45,5 anos passou a 48,0 anos em 1950, 52,5 anos em 1960, 57,6 anos em 1970, 62,5 anos em 1980, 66,9 anos em 1991, 69,8 anos em 2000, 73,8 anos em 2010 e 75,8 anos em 2016 (IBGE, 2017). Nesta progressão de 1940 a 2016, a expectativa de vida da população brasileira ao nascer aumentou em mais de 30 anos. Somado a isto, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística aponta que, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no Brasil, passando de 19,6 milhões de idosos, que representam 10% do total, em 2010, para 66,5 milhões de pessoas em 2050, representando 29,3% (IBGE, 2013). Essa crescente demográfica, de pessoas com mais de 60 anos, está atrelada a diversos fatores, tais como as condições de vida da população (alimentação, serviços de saúde, educação, etc.) e as quedas na taxa de fecundidade e de mortalidade.

Ao passo da maior expectativa de vida, o envelhecimento, não apenas populacional, tem se tornado uma linha de estudo progressivamente mais investigada. Até fim do século XV as obras sobre a velhice eram Tratados de higiene, já em meados do século XIX a geriatria (especialidade médica que estuda e trata das doenças ligadas ao envelhecimento) começa a surgir. Ao lado da geriatria surgiu a



gerontologia, a qual não estuda a patologia da velhice, mas o próprio processo do envelhecimento (BEAUVOIR, 1990). O aumento da expectativa de vida produziu uma mudança bem profunda no entendimento sobre envelhecimento, no qual não cabe mais pensar que ao chegar à velhice as pessoas não tem mais utilidade (seja para si mesmo ou para a sociedade).

O declínio biológico começa a ser analisado e interpretado por outras óticas, a ideia de que em um momento, a pessoa madura deixa de ser um membro ativo da sociedade, passa a ser revisto. Assim, atualmente o estudo do envelhecimento humano não se atém apenas a discutir sobre a velhice, mas como se chega até esta, qual a qualidade do percurso, do bem-estar passado, que também repercute no presente.

Há controvérsias quanto a natureza e dinâmica do envelhecimento, que é caracterizado como um processo multifatorial e multidimensional. Spirduso (2005) traz a temática como alterações ligadas ao tempo e que se manifestam na perda de adaptabilidade, deficiência funcional e morte. Nesta mesma perspectiva, Batista *et al.* (2011) acrescenta que o envelhecimento é um processo individual, pautado pela natureza genética, sociocultural e psicológica de cada ser humano. Além deste ser caracterizado como um processo, este também é identificado como fenômeno, visto que se tratam de modificações comuns a grupos de pessoas, envolvendo questões psicológicas, biológicas e sociais (BLESSMANN, 2003).

Deste modo torna-se importante salientar a temática referente a qualidade de vida, que atravessa o envelhecimento seja como processo individual, bem como fenômeno social. Spirduso (2005) busca estabelecer relações entre o tempo de vida com qualidade de vida, ao delinear sobre o tempo de vida médio (idade média na qual a maioria da população morre) e a expectativa de vida (média do número de anos de vida que restam para uma mesma população de indivíduos). Neri (1993) escreve outros indicadores, para além da longevidade, que julgam o bem-estar na velhice, incluindo diferentes variáveis relacionadas à qualidade de vida, como por exemplo: o controle cognitivo; continuidade de papéis familiares e ocupacionais; produtividade; status; renda; satisfação; entre outros (NERI, 1993).

Como mencionado na introdução deste trabalho, a Organização Mundial da Saúde defende a qualidade de vida como uma construção subjetiva, multidimensional e composta por elementos positivos e negativos, relativos à percepção de cada indivíduo (The WHOQOL Group apud MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Sendo esta

relacionada com diversos aspectos: capacidade funcional, condições de vida, estado emocional e de saúde, interação social, atividade intelectual, autocuidado, trabalho e/ou com atividades diárias, estrutura familiar, os valores culturais, estilo de vida (VECCHIA *et al.*, 2005; PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

É possível encontrar na literatura além da qualidade de vida, termos como bem-estar psicológico, bem-estar percebido, bem-estar subjetivo, envelhecimento satisfatório ou bem-sucedido. Estas são expressões utilizadas de maneira equivalente e que formam segundo Neri (1993) um constructo global, orientado por distintas perspectivas sobre o envelhecimento como fato individual e social. Nos anos 60, a satisfação tornou-se uma dimensão investigada em relação ao bem-estar na velhice, na década seguinte se desenvolveu um constructo mais complexo em que a satisfação fosse relacionada aos mecanismos de autorregulação (auto-estima, autoconceito e o senso de eficácia pessoal). Junto a isso, algumas tendências foram apontadas, tais como: bem-estar psicológico; atividade na velhice; senso de controle na velhice; mecanismos de autorregulação na velhice; estresse; e qualidade de vida como processo adaptativo (NERI, 1993).

Nahas (2013) explicita detalhadamente os parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar na percepção de bem-estar, a qual resulta na interpretação da qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais. Como parâmetros socioambientais coloca a moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho e remuneração, educação, opções de lazer, meio ambiente, cultura. Já como parâmetros individuais ressalta a hereditariedade e o estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos, comportamento preventivo). O autor ainda conceitua:

Estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas (NAHAS, 2013, p. 309).

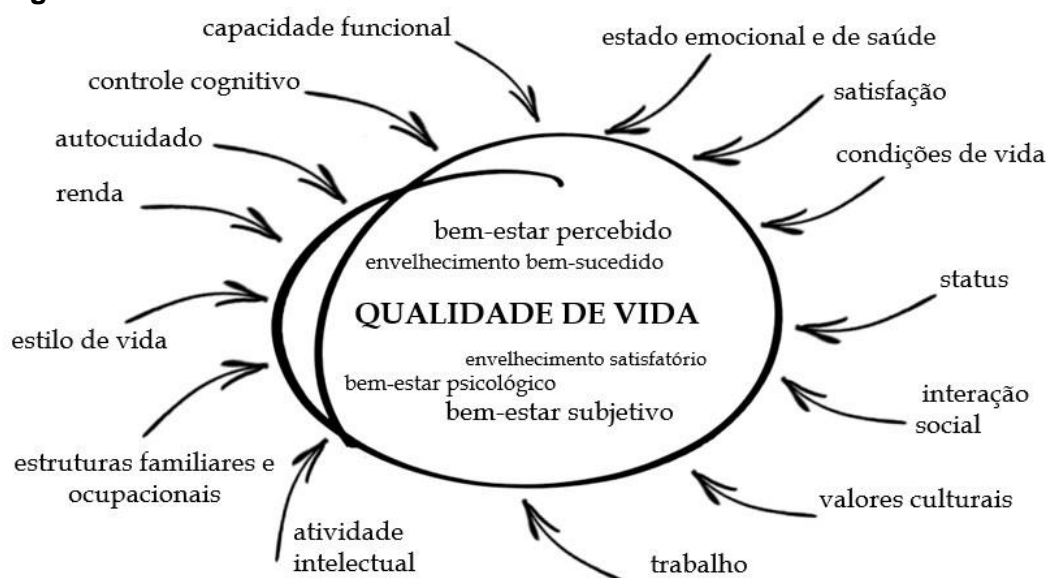
Ainda que o autor tenha considerações pertinentes sobre o estilo de vida, e que indubitavelmente poderiam ser apontados mais estudos que se aproximam desta perspectiva, a qualidade de vida é um construto maior. Afirma-se que os hábitos pessoais e estilo de vida adotado por uma pessoa impactam na saúde particular,

porém é o indivíduo que a partir de suas informações, vontades, oportunidades e barreiras de sua realidade social, que decide suas perspectivas. A qualidade de vida e o estilo de vida estão associadas, através de um estilo de vida salutar tem-se uma boa qualidade de vida e, vice-versa. Porém, o ideal entre os seres humanos, não é sempre o mesmo, questões relacionadas à hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos e comportamento preventivo são compreendidos e vividos de formas diferentes.

A qualidade de vida depende de aspectos individuais e sociais, os quais são influenciados pelo processo de envelhecimento. Fatores históricos, aspectos culturais, cursos de vida, interação e convívio social repercutem no bem-estar e qualidade de vida. Já o nível sociocultural, a faixa etária e as aspirações pessoais são alguns fatores individuais que impactam nesse processo. A qualidade de vida é plural, um termo que abrange e reflete muitos significados e conhecimentos, podendo ser considerada como a menor distância entre expectativas e realidade. As experiências e valores dos indivíduos e das coletividades também se relacionam com construções sociais marcadas pela relatividade cultural (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

Os últimos três autores afirmam que a qualidade de vida atrelada à saúde é estruturada em três fóruns de referência: histórico, cultural e social. O primeiro tem relação com o passar dos anos (épocas, séculos); a referência cultural se une aos valores e necessidades que são apropriados de formas distintas pelas populações; as classes sociais representam identidades que determinada sociedade constrói. Consequente a isto, o considerado mínimo para qualidade de vida, que diz respeito à satisfação das necessidades básicas e comuns aos seres humanos: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer. Todas essas são passíveis de comparações e divagações de acordo com a cultura, tempo e espaço em questão (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

**Figura 1 - Constructo da literatura sobre influências na Qualidade de vida**



Fonte: Elaborado pela autora com base na revisão de literatura

Ao assimilar os conceitos e entendimento apontados pela literatura, a Figura 1 busca possibilitar a leitura do constructo global referente a Qualidade de Vida. No centro da figura estão os conceitos apontados como semelhantes ao termo Qualidade de Vida. Já em seu entorno, estão aspectos que podem influenciar e que permitem caracterizar a qualidade de vida como uma questão subjetiva, multidimensional e que tem relação com a percepção de cada indivíduo.

Em vista de entrelaçar conceitos e buscar reflexões, o processo de envelhecimento unido com a temática da qualidade de vida é revisto. Ao passo que a população envelhece, surgem estratégias de desenvolvimento e de qualidade de vida para a sociedade, que tratam de cuidados relativos à saúde, lazer, apoio social, provisão econômica e oportunidades de participação para as pessoas idosas (POSSAMAI, 2017). Exemplo recente, é a Política do Envelhecimento Ativo que foi desenvolvida pela Unidade de Envelhecimento e Curso de Vida da Organização Mundial da Saúde em contribuição a Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre Envelhecimento, a qual buscava identificar as prioridades ligadas ao envelhecimento no mundo (OMS, 2005). Condizente ao que foi debatido até então, as propostas desta política evidenciam a promoção da qualidade de vida dos cidadãos ao passo que todos envelhecem, considerando dimensões da saúde relacionadas ao bem-estar físico, mental e social (POSSAMAI, 2017).

Dentre as perspectivas aliadas a esta política, que visa a promoção de saúde e de uma sociedade para todas as idades, deve-se ressaltar a colocação de que à medida que um indivíduo envelhece, sua capacidade de manter autonomia e independência pode determinar sua qualidade de vida. O estímulo destas questões se atrela a fatores determinantes, que se aplicam à saúde de pessoas de todas as idades. Dentre estes, há os fatores determinantes: econômicos; de serviços sociais e saúde; pessoais; ambiente físico; sociais; e comportamentais (OMS, 2005).

Ao pensar diretamente nos fatores determinantes comportamentais cabe mencionar as atividades físicas, que tem seus aspectos positivos ressaltados na Política do Envelhecimento Ativo, bem como em outros estudos a serem apresentados. Nahas (2013) aponta que um estilo de vida mais ativo se atrela a maior capacidade de trabalho físico e mental, tende uma autoestima e bem-estar superior e positiva, o que propulsiona gastos inferiores com saúde, bem como riscos menores relacionados às doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce. Um estilo de vida ativo possibilita melhorias na capacidade funcional, saúde, prevenção de doenças crônicas, bem como influencia na afirmação psicossocial do sujeito (COELHO *et al.*, 2013).

Toscano e Oliveira (2009) afirmam que as atividades físicas podem ser realizadas tanto no âmbito do trabalho, locomoção, lazer e/ou atividades domésticas. Os autores ainda sublinham que programas de atividade física promovem engajamento social e melhorias em aspectos físicos do público idoso, assim são evidenciados como positivos para sua qualidade de vida. Relativo aos benefícios físicos, o estudo de Possamai *et al.* (2014) evidencia como atividades físicas ou exercícios físicos regulares vêm sendo colocados como capazes de reduzir efeitos do envelhecimento, como a redução na massa muscular, manutenção da capacidade física e autonomia do idoso.

De fato, a atividade física vem sendo cada vez mais um fator decisivo para qualidade de vida, independentemente da idade ou condição. Torna-se evidente que a inclusão de uma rotina diária de exercícios e atividades físicas na vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia-idade e na velhice, agrega positivamente na promoção e manutenção da saúde. Da mesma forma que a Política do Envelhecimento Ativo e a questão específica das atividades físicas são maneiras de buscar a qualidade de vida, estas são recentes. Será que os idosos de hoje se permitiram, ao longo de suas vidas, a priorizar a busca da qualidade de vida, ou estes

só estão podendo colocar em prática, esta qualidade de vida idealizada, nos seus anos mais tardios?

Como mencionado anteriormente, a qualidade de vida perpassa fatores de saúde, como bem-estar físico, mental e emocional, não obstante há elementos que são propulsores de tais fatores, como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Diante da realidade considerada caótica em que se vive em função do trabalho e do mundo virtual, pensar sobre a atenção que as pessoas direcionam ao seu próprio envelhecimento torna-se relevante. Afinal, no dia a dia:

O envelhecimento bem-sucedido não é apenas um privilégio ou um direito, mas também um objetivo, uma condição alcançável por aqueles que lidam efetivamente com as mudanças que geralmente acompanham o tornar-se velho (WONG apud NERI, 1993, p.59).

Aliada aos cursos de vida de um idoso, Simone de Beauvoir, coloca que a velhice está no sentido e nos valores que os seres humanos prezam diante de sua existência. As pessoas que esperam que a velhice esteja associada à baixa qualidade de vida podem ter menor probabilidade de se engajar em ações preventivas, sendo aqueles indivíduos os quais esperam que o envelhecimento seja associado à deterioração inevitável da saúde também podem ser menos propensos a usar os cuidados de saúde (RAPPANGE; BROUWER; VAN EXEL, 2016). Pereira, Teixeira e Santos (2012) expõem que a qualidade de vida é delineada através do desenvolvimento dos indivíduos e sociedades, sendo então um resultado de uma história intergeracional.

A partir dos estudos apresentados neste tópico, permite-se identificar que o envelhecimento humano, o estilo de vida e qualidade de vida atrelam-se entre si. Acrescido a isto, através de abordagens individuais e/ou coletivas e com interpretações objetivas e/ou subjetivas, pode-se afirmar que é evidente a crescente recorrência de estudos sobre estas temáticas pela ciência das diversas disciplinas.

### **3. 1. 1 Qualidade de vida na perspectiva de idosos**

Dadas explicações atribuídas ao conceito de qualidade de vida, torna-se importante retomar que a mesma é mutável diante da perspectiva de cada ser humano, visto questões particulares como o nível sociocultural, as aspirações, bem

como a faixa etária dos indivíduos. Ao buscar uma aproximação ao aspecto relacionado à faixa etária, ressalta-se que definir qualidade de vida na velhice não é algo simples, visto que tanto a velhice como a qualidade de vida são eventos inerentes ao tempo.

Dependente de muitos elementos inter-relacionados e produtos de uma história interacional, a qualidade de vida na velhice pode ser evidenciada de forma mais objetiva e/ou subjetiva (IRIGARAY; TRENTINI, 2009). Recorrentes são os estudos com abordagem quantitativa que avaliam a qualidade de vida de maneira mais objetiva, seja através de instrumento como o “Inventário de Qualidade de Vida SF- 36” ou o “WHOQOL para mensuração da qualidade de vida”. Ao passo que estes apresentam vantagens com relação à validade, de outro lado, o panorama da subjetividade permite dar voz ao sujeito a ser entrevistado.

As medidas objetivas possuem vantagens de não estarem propensas ao viés do erro de quem observa, no entanto estas podem ser insensíveis aos sentimentos do sujeito. Logo, técnicas de entrevista não estruturadas em profundidade têm um papel importante a desempenhar para a obtenção de uma melhor compreensão da qualidade de vida através de uma dimensão subjetiva (FARQUHAR, 1995).

Com o propósito de orientar as políticas para um envelhecimento bem sucedido, parece ser imprescindível conhecer o que está relacionado e é considerado sobre qualidade de vida para idosos. Com isto, menciona-se o estudo de Irigaray e Trentini (2009) em que idosas, de uma Universidade para a Terceira Idade em Porto Alegre, foram questionadas sobre o que é, importa, prejudica e melhoraria a qualidade de vida. Os aspectos mencionados que poderiam prejudicar a qualidade de vida foram: política, falta de segurança, desigualdade social, problemas de saúde e familiares, dentre outros. Quanto ao que poderia melhorar, destacaram-se: ter mais saúde, ter mais oportunidades de lazer e atividades físicas, menos problemas familiares, melhor situação financeira, menos violência e, assim, mais paz e igualdade (IRIGARAY; TRENTINI, 2009).

Vecchia *et al.* (2005) investigou trezentos e sessenta e cinco idosos com uma pergunta aberta acerca de compreensões sobre qualidade de vida. Emergiram onze categorias distintas vinculadas à temática. Verificou-se a prevalência de um grupo que compreende a qualidade de vida como questão afetiva e familiar; enquanto um segundo grupo priorizava o prazer e o conforto; e o terceiro grupo evidenciava a

qualidade de vida como conseguir colocar em prática o seu ideário de vida (VECCHIA *et al.*, 2005).

O estudo de Zahava e Bowling (2004) realizado com idosos residentes em regiões da Inglaterra e Escócia, utilizou entrevistas semi-biográficas. Este buscou compreender como os idosos entendem suas perspectivas de vida e como são seus entendimentos sobre qualidade de vida. Enquanto as entrevistas dos idosos demonstram que os domínios da qualidade de vida estão interligados e interagem, os autores afirmam a importância de expor que um modelo de qualidade de vida, e suas escalas de mensuração associadas devem basear-se em conceitos derivados dos próprios idosos.

Com isto, pode-se citar o estudo de Fleck, Chachamovich e Trentini (2003), que parte de um projeto de maior dimensão e evidencia o instrumento WHOQOLOLD proposto pela OMS. É oportuno salientar que o mesmo busca valorizar o olhar de idosos com condições de saúde diferentes. Participaram idosos saudáveis e doentes divididos em dois grupos de idade: 60-80 anos e mais de 80 anos. Através de grupos focais, os indivíduos trouxeram suas opiniões, o que possibilitou um panorama particular. Diferente de outras faixas etárias, os idosos atribuem menor importância às atividades laborais e valorizam mais a saúde que outros grupos.

Farquhar (1995) destacou o aspecto da moradia nos seus resultados. Foram utilizadas cinco questões abertas relativas a qualidade de vida de idosos europeus e constatou-se que: aqueles que vivem em uma área semi-rural são mais propensos a descrever a qualidade de suas vidas de uma forma muito positiva, em comparação aqueles que vivem em uma área urbana.

Dos estudos delineados, salienta-se a compreensão sobre qualidade de vida na perspectiva de idosos, aspecto o qual é evidenciado em um dos objetivos específicos desta presente pesquisa. Somado a isto, convém mencionar que estes estudos foram selecionados por serem, recorrentemente, referidos em outras investigações sobre a temática. Nestes foram utilizadas entrevistas ou questionários individuais, com exceção de Fleck, Chachamovich e Trentini (2003) que realizaram grupo focal. Das questões realizadas em meio aos estudos muitas convergiram em seu propósito. Assim, sem objetivo de comparação, pois os estudos tiveram objetivos distintos, no quadro 1 são apresentados os resultados referentes a questões similares, possibilitando a leitura do entendimento sobre qualidade de vida sob a ótica de idosos.



**Quadro 1 - Qualidade de vida na perspectiva de idosos**

ESTUDO	QUESTÃO	RESPOSTAS*
IRIGARAY e TRENTINI (2009)	Definição de qualidade de vida	Alegria na vida, amor, amizade, saúde, independência, atividades intelectuais, bom relacionamento com a família, boas condições financeiras, realizar atividades físicas, dieta equilibrada, conviver com a natureza, ser generosa e solidária.
VECCHIA <i>et al.</i> (2005)	O que é qualidade de vida para o(a) Sr(a)?	Preservando os relacionamentos interpessoais; Mantendo uma boa saúde; Mantendo o equilíbrio emocional; Acumulando bens materiais; Tendo lazer; Trabalhando com prazer; Vivenciando a espiritualidade; Praticando a retidão e a caridade; Acessando o conhecimento; Vivendo em ambiente favorável.
ZAHAVA E BOWLING (2004)	Constituintes da qualidade de vida	Relacionamentos sociais, casa e vizinhança, bem-estar psicológico, atividades realizadas por conta, saúde, atividades e papel social, aspectos financeiros, independência e outros.
FLECK, CHACHAMOVICH E TRENTINI (2003)	Definição de qualidade de vida	60-80 doentes - Bem-estar, dinheiro, sentir-se bem 60-80 saudáveis - Ter alegria na vida, amor, amizade 80+ doentes - Independência, a cabeça funcionando bem, liberdade e saúde 80+ saudáveis - Saúde, espiritualidade, ter boas condições de vida
FARQUHAR (1995)	Como você descreveria a qualidade da sua vida?	Opções colocadas aos idosos: Bem positiva, positiva, neutra, negativa ou bem negativa.
	Por que você diz isso? (com base na resposta anterior)	Positivos: comparado a outros; contatos sociais; saúde e mobilidade; circunstâncias materiais; atividades.  Negativas: desamparo / incapacidade / doença; infeliz / miserável; velhice / desejo de ser jovem; contatos sociais reduzidos; circunstâncias materiais.
*Nos estudos de Farquhar (1995), Vecchia <i>et al.</i> (2005), Zahava E Bowling (2004), Irigaray e Trentini (2009) as categorias foram geradas pelas próprias respostas. No estudo de Fleck, Chachamovich e Trentini (2003) as respostas foram elaboradas como resumo de grupo focal.		

Fonte: Elaborado pela autora

É notória a convergência em muitas categorias dadas pela compreensão dos idosos sobre a qualidade de vida, como o bem-estar geral (alegria na vida, amor, amizade, saúde, equilíbrio psicológico); relacionamentos sociais e familiares; independência; e atividades sociais/voluntárias. Fleck, Chachamovich e Trentini (2003) afirmam haver uma tendência de relação entre qualidade de vida e bem-estar ou sentir-se bem. Já Irigaray e Trentini (2009) discutem sobre relações sociais, e defendem que são de extrema importância para a saúde física e mental do idoso, visto que o isolamento social pode desencadear o surgimento da angústia e da solidão. O trabalho voluntário é exposto em meio aos estudos como uma maneira de manter-se ocupado e permanecer ativo após a aposentadoria. Atrelado a isto, a manutenção da mobilidade e da independência possibilita aproveitar a vida, conhecer outras pessoas e evitar ser dependente dos outros (ZAHAVA; BOWLING, 2004).

Outros pontos não foram manifestados em todas as pesquisas, como as atividades intelectuais; a espiritualidade e as atividades físicas. Os estudos apresentados anteriormente prezam pela visão da qualidade de vida na velhice e pelos idosos, todavia o envelhecimento como processo contínuo possibilita o questionamento sobre o desenrolar da qualidade de vida ao longo de uma vida. O reconhecimento da importância da espiritualidade na qualidade de vida é evidenciado em Chaves e Gil (2015), neste idosos relatam a percepção de que a espiritualidade favorece pensamentos e sentimentos positivos, e assim proporciona maiores níveis de satisfação com a qualidade de vida. Ainda neste estudo há a referência da espiritualidade como domínio de avaliação da promoção de saúde em todas as fases e idades pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (CHAVES; GIL, 2015).

Se as pessoas tivessem ideias específicas sobre quantos anos elas terão e quão velhas irão ficar, isso certamente seria influência em decisões atuais em vários domínios da vida. Por exemplo, as expectativas podem influenciar as decisões de investir em sua saúde futura e duração da vida ou escolhas em relação a pensões e poupanças (RAPPANGE; BROUWER; VAN EXEL, 2016).

### **3.2 O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

O desenvolvimento humano e o fato de viver é constantemente questionado e refletido pelos seres humanos. Em paralelo a estes questionamentos os anos passam e com estes o processo de envelhecimento torna a acontecer. Exposto como fenômeno e processo, Simone de Beauvoir (1990) coloca que o envelhecimento está ligado à ideia de mudança, e que assim, pode-se dizer que a velhice não é um fato estático, mas o efeito e o prolongamento do processo de envelhecer.

A vida se subdivide por pontos de orientação que transcendem expectativas individuais, de modo que se opte por caminhos convencionais a determinada sociedade (BOSI, 2016) e, talvez, a escolha de uma profissão possa ser um exemplo. Todavia, ao pensar na formação profissional, enquadra-se a questão: “nós nos tornamos algo que não éramos ou nos tornamos algo que já éramos e estava “embutido” dentro de nós?” (CIAMPA, 1984, p. 61). De fato, este não é um estudo que objetiva entender a essência de determinados indivíduos, os quais serão entrevistados. Contudo, visa refletir sobre os profissionais, compreender de certo modo suas relações com suas atividades profissionais, neste caso com a Educação

Física. Como cada indivíduo escolheu a profissão da Educação Física, bem como foi sua formação e o desenvolvimento de sua trajetória profissional até o presente momento.

Da escolha de uma carreira ao desenvolvimento profissional prescinde a soma de expectativas, perspectivas e valores que possui cada identidade profissional (FOLLE *et al.*, 2009). Qualquer carreira profissional, não somente a do Educador Físico, é permeada por desafios, dilemas e conquistas, que repercutem e fazem com que profissionais estejam constantemente se reinventando. Assim, o percurso profissional resulta do processo de crescimento pessoal, de aquisição de competências e eficácias no ensino e de socialização profissional (GONÇALVES apud FOLLE *et al.*, 2009).

Tardif (2014) aponta que a carreira pode ser entendida como um processo temporal marcado pela construção do saber profissional. O autor ainda coloca que esta temática reincide sobre temas conexos, como a socialização profissional, a consolidação da experiência de trabalho inicial, as fases que marcam a trajetória profissional, as mudanças, bem como a questão da identidade e da subjetividade dos profissionais, que se tornam o que são de tanto fazer o que fazem (TARDIF, 2014). Assim, a formação profissional envolve saberes, valores sociais, culturais e epistemológicos, e reside na capacidade de renovação constante (FOLLE *et al.*, 2009). Porém, surge a questão, a formação em uma mesma profissão gera preocupações comuns entre os profissionais? Quando profissional, a carreira segue uma trajetória linear condizente às expectativas de cada sujeito?

Ao destacar a Educação Física, é importante frisar alguns aspectos que permeiam a profissão. Esta área de atuação, dialoga e se aproxima de outros vários campos científicos, se caracteriza como sendo uma ciência de fronteiras, que até hoje é alvo de debates referentes à separação legal de seus cursos de Licenciatura e Bacharelado (RIBEIRO, 2016). Porém, estas discussões tiveram início na década de 90, junto às reformas educacionais, logo, educadores físicos atualmente aposentados não sofreram com este embate em meio a formação, de modo que não é necessário evidenciar tal discussão no presente trabalho.

Pires *et al.* (2017) apontam em revisão sobre identidade docente e Educação Física que a formação neste campo é marcada pelas experiências sociocorporais construídas ao longo da vida de cada sujeito. A decisão pela profissão é resultado do

encontro de uma série de fatores culturais e sociais aliado às condições subjetivas e que constituem a vida em construção (DOS SANTOS; BRACHT. DE ALMEIDA, 2009).

Próximo a isto, poder-se-ia colocar que muitos indivíduos, buscam a formação em Educação Física com objetivos pré-estabelecidos, relacionados e baseados em suas experiências anteriores. Todavia, como qualquer formação profissional, a pessoa pode passar por alterações (mesmo que tivesse objetivos preconizados no princípio) e sua carreira ter novas direções, de modo que sua trajetória não seguirá a linearidade de suas expectativas.

Para compreender o percurso de determinado profissional necessita-se abordar o percurso pessoal, formativo e profissional do sujeito em questão. Assim, considerar experiências vividas desde a infância, bem como as decisões adotadas durante as fases de desenvolvimento (SILVA *et al.*, 2018). Pode-se afirmar que distintos pontos perpassam a trajetória profissional como: a escolha da profissão, a inserção no mercado de trabalho, as perspectivas em meio a prática profissional e a aposentadoria; sendo que o processo formativo é envolto em todas etapas.

Os elementos da formação profissional resultam a partir das percepções de qualidade das experiências escolares, do engajamento nas vivências durante a graduação e a pós-graduação, o que demonstra o desenvolvimento profissional como contínuo e não fragmentado (PIRES *et al.*, 2018). Em meio ao ciclo de carreira de um professor também é possível identificar uma fase de construção de competências na qual os professores continuam a desenvolver suas capacidades e habilidades de ensino por meio de cursos, workshops e aprendizado com profissionais mais experientes (MÄKELÄ; HIRVENSALO; WHIPP, 2014).

Os ciclos da carreira podem seguir uma progressão linear, todavia estes tornam-se particulares aos professores, tendo em vista as influências por questões ambientais, dimensões pessoais e organizacionais (MÄKELÄ; HIRVENSALO; WHIPP, 2014). Na carreira docente a nível superior identificam-se responsabilidades envoltas de especificidades, em seu trabalho o professor de ensino superior é exemplo para e na formação de novas gerações de profissionais, assim, o docente tem o papel de transmitir conhecimento. Sua atividade tem relação com a formação de novos profissionais, sendo que presume a preparação de profissionais críticos para o mercado de trabalho (PIRES *et al.*, 2018).

### 3.3 APOSENTADORIA

O trabalho faz parte da constituição da identidade dos sujeitos (MARTINS; BORGES, 2017), está envolto de valores sociais e econômicos, que criam padrões de referência e influenciam diretamente na forma como pessoas se reconhecem e são reconhecidos. O reconhecimento pelo papel profissional é uma forma de satisfação pessoal, sentimento de utilidade, interação e o engajamento social (DE OLIVEIRA MOREIRA; DE BARROS; DA SILVA, 2014). Do ponto de vista individual, fatores como o significado atribuído ao trabalho e os vínculos a ele mantido no decorrer da trajetória profissional podem influenciar e impactar a fase da trajetória profissional denominada aposentadoria (KRAWULSKI *et al.*, 2017).

A aposentadoria é um dos aspectos a serem debatidos ao se evidenciar o fenômeno do envelhecimento humano. No Brasil, em meio ao contexto de significativo envelhecimento populacional há cada vez mais estudos com e sobre pessoas aposentadas (KRAWULSKI *et al.*, 2017). A aposentadoria é o direito à inatividade remunerada, sendo consequência do alcance dos requisitos de tempo de exercício no serviço público e no cargo, idade mínima e tempo de contribuição; de caso de invalidez, e de idade atingida (compulsória) (CEGOV, 2018).

A maior expectativa de vida mundial atrelada ao mundo do trabalho pode significar que os indivíduos estão passando uma maior parte de suas vidas aposentados, que ora pode produzir efeitos positivos, ou negativos sobre a saúde física e mental (MOUNTIANA *et al.*, 2018). A aposentadoria constitui-se como processo de transição, que tem início a partir do momento em que o sujeito toma consciência de tal questão. A mesma pode ser encarada sob duas óticas: positiva e negativa, sendo que na primeira emerge como possibilidade de reorganização da vida, enquanto na outra pode gerar depressão, ansiedade, irritabilidade e insatisfação generalizada, afetando a estrutura psíquica do sujeito (ALVARENGA *et al.*, 2009).

O emprego, que é um fator determinante por toda a vida adulta, tem grande influência sobre a preparação, sob o aspecto financeiro do indivíduo ao envelhecer. A aposentadoria como fase de transição entre mundo do trabalho e outra etapa da vida a se desenvolver (MOUNTIANA *et al.*, 2018) envolve a redefinição de questões, tais efeitos podem depender de como era a satisfação relacionada ao trabalho. A satisfação no trabalho pode conduzir o contentamento em outros aspectos da vida, do mesmo modo e sob outra ótica, a satisfação na vida que pode, então, levar a

satisfação no trabalho (COURY apud NERI, 1993). Talvez a via é dupla, assim tornase bastante particular esta reflexão, deste modo, podemos verificar idosos aposentados que ainda buscam atividades laboriosas, bem como aqueles que se satisfazem com a vida sem o dever do trabalho. Seria esta realidade diferente de acordo com as profissões? De acordo com as competências profissionais?

O trabalho pode ser visto pela perspectiva de renda, mas também como um importante elemento na construção da identidade pessoal. Alvarenga *et al.* (2009) colocam que a ausência do planejamento da aposentadoria pode acarretar dificuldade de adaptação, junto do negativismo e resistência. Ainda que a trajetória profissional possa ter sido marcada por insatisfação, a aposentadoria sem planejamento pode causar decepções relacionadas às barreiras da satisfação e realização pessoal após desligamento da profissão. Assim, compreender o desenvolvimento da representação e ação, a maneira que um profissional relembra sua trajetória, a relação entre suas escolhas pessoais e profissionais torna-se pertinente.

A identidade profissional se caracteriza pelas constâncias e inconstâncias, o que faz o profissional estar em um movimento de constituição contínua e mutável. Este fluxo pode ser relacionado ao tempo e os espaços da formação do profissional, cujas marcas são incorporadas e ressignificadas ao longo de toda a sua carreira (PIRES *et al.*, 2017). Tem-se uma riqueza imensa na trajetória e identidade de um profissional, como afirma Alvarenga *et al.* (2009) a identidade profissional corresponde ao próprio reconhecimento e como os outros se reconhecem entre si, está envolta por valores subjetivos e valores socialmente compartilhados. Complementar a construção do indivíduo, Neri (1993) ressalta que envelhecer satisfatoriamente resulta de um equilíbrio entre limitações e potencialidades de seu eu, enquanto Nahas (2013) expõe que qualidade de vida associa a realidade da vida social e familiar com a realidade do trabalho.

Bosi (2016) coloca como forma de combater o tempo e o envelhecimento o engajamento em causas que transcendem, ou seja, vidas atribuídas de significado, e que tem forte relação com a afirmação da identidade pessoal e individual de cada sujeito. De Oliveira Moreira, De Barros, Da Silva (2014) trazem um questionamento que tem relação com o embate presente na transição de trabalho e aposentadoria, que é “O vínculo com o trabalho dá lugar de status ou está associado à negação do reconhecimento da velhice?”.

Se a sociedade ainda apresenta a tendência de valorizar uma pessoa pela sua produtividade em meio ao mercado de trabalho ou não, Alvarenga *et al.* (2009) respalda na questão de que se existe busca de satisfação na vida não somente via trabalho, torna-se mais fácil a reestruturação da identidade quando aposentado. Assim, em meio a constante mudança, convém lidar com o dilema da identidade, ou seja, as modificações nas compreensões de vida, ao passo que a vida se divide em “momentos”. Sendo isso comum ao ser humano, visto que este é uma unidade de contrários, um ser múltiplo e que assim se constrói, em meio a mudança (CIAMPA, 1984).

A identidade de professores de ensino superior que trabalham no setor público pode estar muito ligada a estabilidade do emprego. Este aspecto faz com que servidores permaneçam na mesma instituição por trinta anos ou mais e assim fortaleçam ainda mais vínculos e papéis sociais (MARTINS; BORGES, 2017). Da mesma forma que a aposentadoria do trabalho docente não necessariamente representa o afastamento de atividades e o fechamento da carreira (KRAWULSKI *et al.*, 2017), cabe salientar a importância da pré-aposentadoria. No Brasil, é responsabilidade do governo e das organizações de trabalho evidenciar programas de preparação para aposentadoria<sup>1</sup>.

A proximidade da aposentadoria é um momento marcante na vida de todos os profissionais, pois influencia na forma de se viver e na saúde, podendo trazer consequências organizacionais, sociais e individuais. A decisão de aposentadoria independente de sexo, escolaridade, renda, classe social e ocupação exercida, está inserida junto a uma ampla gama de tomadas de decisões (FERNANDES; MARRA; LARA, 2016).

---

<sup>1</sup> Brasil - Lei 8.842/94 art. 10 inciso IV alínea “c” também presente na Lei 10.741 art. 28 – Estatuto do idoso.

## **4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA**

Como possibilidade de uma melhor compreensão do trabalho e incentivo a continuidade de pesquisas na área, nesta seção são expostas as decisões metodológicas que orientam a realização deste estudo. É evidente que muitos aspectos perpassam o processo metodológico do trabalho, deste modo, buscou-se realizar uma descrição atenta aos detalhes de cada etapa do estudo.

### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

O tecer de histórias de vida se costura em fatos, entre pessoas e significados. Tudo que é descrito perpassou e de alguma forma marcou determinado indivíduo, sendo isto passível de descrição, assimilação e análise de um pesquisador. Este é um estudo que se caracteriza por ser de cunho descritivo, abordagem qualitativa e metodologia narrativa. Triviños (1987) aponta que é através de estudos descritivos que se pode compreender, conhecer determinadas realidades e, assim, descrevê-las e interpretá-las.

Negrine (2010) traz que é através da reflexão, compreensão e interpretação das informações obtidas no processo investigatório que a abordagem qualitativa busca os significados dos fenômenos estudados. Investigações qualitativas envolvem crenças, hábitos, identificações, perspectivas e visam o maior entendimento de como uma sociedade se constitui, a complexidade de fatos e processos particulares e específicos a indivíduos e grupos (PAULILO, 1999).

Estudos narrativos constituem-se como uma prática discursiva relevante, pois mesmo sem reconstruir o passado por completo, tem seu potencial valorizado ao abranger as concepções de sujeitos sobre o que já se viveu (WITTIZORECKI, 2009). Alberti (2018) afirma que um acontecimento ou um fato vivido por determinado entrevistado não pode ser transmitido a outra pessoa sem que seja narrado. Narrativas vão além do individual, fornecem a possibilidade de compreender determinada realidade, sendo isto notório a partir da percepção do trabalho da linguagem em constituir racionalidades.

Narrativas podem também serem retratadas como um movimento de “traduzir em palavras as reminiscências da memória e a consciência da memória no tempo”



(DELGADO, 2003, p.22). Ao investigar a construção da carreira Folle *et al.* (2009) ressaltam a importância da escuta de narrativas, a relevância de estudar o particular e da mesma forma o social que vive ou viveu determinado indivíduo. Estas investigações se assinalam na compreensão de uma trajetória de vida, ou fragmentos desta, e buscam descrever questões marcantes na vida de indivíduos (SILVA *et al.*, 2018). Molina e Molina Neto (2010) colocam narrativas como uma forma que “potencializa a riqueza da coleta e dos processos analíticos das informações” (p. 175) na pesquisa qualitativa. Estes autores, também trazem que por meio da narrativa que se pode organizar e nomear significados.

Para o indivíduo que narra se possibilita a autocompreensão, a reflexão sobre aprendizagens construídas e experiências vividas ao longo da vida, estas ligam-se ao processo de conhecimento dos significados atribuídos pelos indivíduos diante das realidades que estes se deparam e, assim, se mobilizam. Para isto é preciso pensar no tempo que como Candau coloca, supõe-se a necessidade de “classificá-lo, ordená-lo, denominá-lo e datá-lo” (CANDAU, 2012, p.85) que corrobora com Bosi (2016) que coloca que a memória é dividida por etapas e marcos, pontos em que a significação da vida se concentra. E é através da linguagem que se permite socializar a memória.

## **4.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO**

Com o objetivo de compor um conjunto de narrativas a partir de um grupo comum, foram contatados Professores de Educação Física universitários e aposentados da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Acreditou-se que através desta população podiam ser obtidas narrativas que sob uma perspectiva podem se afastar, por questões individuais que compõem as vidas destas pessoas, mas que pelo horizonte social se aproximam pelo mesmo local de trabalho delas.

A amostragem foi intencional por acessibilidade e para a definição da amostra foi adotado o critério de saturação teórica. No que diz respeito a acessibilidade, deve-se ressaltar a questão de como encontrar os aposentados a serem entrevistados, neste estudo a estratégia inicial era contatar os professores aposentados através da Secretaria da ESEFID, porém, como ainda será apresentado, outras estratégias tiveram de ser utilizadas. Com relação a amostragem por saturação pode-se dizer que é uma ferramenta conceitual frequentemente utilizada em pesquisas qualitativas, e

que é empregada para estabelecer ou fechar o tamanho final de uma amostra em estudo. Quando não houverem dados a serem acrescentados as categorias do estudo e, o pesquisador considerar-se empiricamente confiante, pondera-se que a amostra está saturada (FONTANELLA *et al.*, 2008).

Como mencionado anteriormente, foram buscados professores de Educação Física aposentados da ESEFID, os quais cumpriram os seguintes critérios de inclusão:

- a) idade igual ou superior a 55 anos<sup>2</sup>;
- b) ser formado em Educação Física;
- c) ter se aposentado por tempo de contribuição ou aposentadoria compulsória;
- d) não ter continuidade de vínculo de trabalho;
- e) ter sido docente do curso de Educação Física da ESEFID.

Em busca de maiores esclarecimentos sobre a aposentadoria na UFRGS pode-se trazer o Manual do Servidor da UFRGS, disponibilizado no site da Pró-Reitoria de Gestão de pessoas (PROGESP)<sup>3</sup>, que apresenta os aspectos burocráticos relativos às três formas de aposentadoria de servidores da Instituição (Quadro 2).

**Quadro 2 - Critérios para aposentadoria de servidores públicos da UFRGS**

	Definição	Requisito Básico
Aposentadoria Compulsória	Passagem obrigatória do servidor da atividade para a inatividade, por ter completado 75 (setenta e cinco) anos de idade, independente de sexo.	Ter o servidor completado 75 (setenta e cinco) anos de idade.
Aposentadoria por Invalidez	Passagem do servidor da atividade para a inatividade remunerada, com proventos integrais ou proporcionais ao tempo de contribuição/serviço, por ser, no momento, portador de invalidez decorrente de doença, a qual o incapacita para o desempenho das atribuições do cargo.	Servidor incapacitado para o serviço público, de acordo com laudo de Junta Médica Oficial.
Aposentadoria Voluntária por Tempo de Contribuição	É a passagem para a inatividade remunerada, após o preenchimento de TODOS os requisitos legais que garantam aquele direito.	Ter completado todos os requisitos necessários para aposentadoria após 16/12/1998. (Emendas Constitucionais nº 20/1998, 41/2003 e 47/2005 - regras de transição ou regras novas).

Fonte: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas UFRGS

<sup>2</sup> Idade estabelecida com base nos critérios básicos para a Aposentadoria por Contribuição (apresentado no Quadro 3) <sup>3</sup> <https://www.ufrgs.br/progesp/>

Das três maneiras listadas uma não entra nos critérios deste estudo (aposentadoria por invalidez), a outra é muito específica no critério básico (aposentadoria compulsória), todavia a aposentadoria voluntária envolve outros aspectos, que então são expostos no Quadro 3.

### **Quadro 3 - Critérios para aposentadoria voluntária de servidores públicos da UFRGS**

#### **Aposentadoria voluntária por tempo de contribuição**

1. Os proventos na aposentadoria voluntária (aquela que depende de requerimento do interessado) podem ser integrais ou proporcionais ao tempo de contribuição.
2. A aposentadoria com proventos integrais é concedida mediante o somatório de todos os seguintes requisitos:
  1. Homem: 60 (sessenta) anos de idade, 35 (trinta e cinco) anos de contribuição, 20 (vinte) anos, no mínimo, contínuos ou não, de efetivo exercício no serviço público e 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que se dará a aposentadoria.
  2. Mulher: 55 (cinquenta e cinco) anos de idade, 30 (trinta) anos de contribuição, 20 (vinte) anos, no mínimo, contínuos ou não, de efetivo exercício no serviço público e 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que se dará a aposentadoria.
3. A aposentadoria com proventos proporcionais é concedida mediante o somatório de todos os requisitos abaixo:
  1. Homem: 65 (sessenta e cinco) anos de idade, 10 (dez) anos, no mínimo, contínuos ou não, de efetivo exercício no serviço público e 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que se dará a aposentadoria.
  2. Mulher: 60 (sessenta) anos de idade, 10 (dez) anos, no mínimo, contínuos ou não, de efetivo exercício no serviço público e 5 (cinco) anos no cargo efetivo em que se dará a aposentadoria.

Fonte: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas UFRGS

O plano de coleta de dados tinha como ideia inicial a realização de um levantamento dos nomes de docentes de Educação Física aposentados da ESEFID através da Secretaria da própria Instituição, porém o Comitê de Ética da UFRGS não permitiu o acesso a esta lista, possivelmente em vista de resguardar informações sobre estes discentes aposentados. Assim, por indicação do Comitê de Ética, a primeira tentativa de contato com os professores aposentados foi através de uma carta convite, enviada por e-mail a todos professores de Educação Física aposentados da UFRGS, por intermédio do Núcleo de Gestão Organizacional da ESEFID/UFRGS. Como deste convite houve o retorno de apenas um professor, houve a necessidade de alternativas de busca, assim, a segunda busca por nomes e contatos ocorreu através de notícias divulgadas na página da ESEFID e também por meio da página

do Centro de Memória do Esporte (CEME<sup>3</sup>). Este centro é responsável por preservar a memória do esporte, da Educação Física, do lazer e da dança no Rio Grande do Sul e da ESEFID. Desta tentativa, foi possível elaborar uma lista com nomes de alguns professores aposentados, sendo que o CEME contribuiu informando e-mails de alguns professores aposentados, além de passar informações referente a docentes ativos na Instituição que poderiam passar o contato de demais aposentados.

A partir da listagem, uma nova etapa da coleta de dados se configurou, relacionado a identificação de meios de contato dessas pessoas. Inicialmente, existia apenas o nome, sem telefone ou e-mail, sendo assim foram utilizadas ferramentas como a plataforma de busca *Google*, a rede social *Facebook* e o sistema de currículos *Plataforma Lattes*. Em meio a buscas no *Google*, infelizmente apareceram notícias de professores já falecidos, dentre estas notícias chamou muito a atenção a do professor Antônio Carlos Stringhini Guimarães<sup>4</sup>, triatleta e ciclista que faleceu atropelado enquanto realizava seu treinamento. Destaco a mesma, pois trata-se de um evento fatídico, e que ao mesmo tempo se relaciona com a temática desta pesquisa, ou seja, a prática de atividade física.

Na rede social *Facebook* foi possível encontrar alguns professores, bem como uma postagem de um ex-aluno que mencionava o nome de diversos de seus ex-professores da ESEFID. Tal publicação contribuiu muito porque apresentava alguns nomes dos quais não estavam constando na listagem desenvolvida, e também já estava “marcando”<sup>5</sup> o contato de professores. Na Plataforma Lattes poucos contatos foram encontrados, mas esta ferramenta auxiliou na identificação da formação de muitos professores incluídos na listagem, os quais tiveram de ser excluídos por não se adequarem ao critério de inclusão referente a ser formado em Educação Física. Dos docentes em efetivo exercício na ESEFID não foi alcançado mais nenhum contato de professores aposentado. A engrenagem de busca de contato por indicação de outros entrevistados também possibilitou o conhecimento de outros nomes de professores aposentados.

Do processo delineado acima foram encontrados 57 nomes de professores aposentados, destes verificou-se que 9 não foram encontradas outras informações

---

<sup>3</sup> <http://www.ufrgs.br/ceme/site/>

<sup>4</sup> Notícia disponível em <https://www.correiopovo.com.br/not%C3%ADcias/geral/ufrgsre%C3%BAne-alunos-e-professores-em-passeio-cicl%C3%ADstico-1.118377>

<sup>5</sup> Ao “marcar” alguém no *Facebook* é criado um link para o perfil dessa pessoa.

além dos nomes, 9 estão falecidos, 9 foram contatados e não retornaram, 16 tiveram seus nomes apenas em notícias, 7 foram excluídos pelos critérios (forma de aposentadoria, disponibilidade para realização da entrevista e formação superior em outro curso que não em Educação Física). Por fim, 7 professores contribuíram para a realização deste trabalho.

Dos sete professores aposentados entrevistados um dos contatos foi decorrente da carta convite enviada pelo Núcleo de Gestão Organizacional da ESEFID, dois por conhecimento da pesquisadora, dois por conhecimento da orientadora do trabalho e outros dois por indicação dos professores entrevistados.

Prezando pela confidencialidade dos nomes dos professores, optou-se por nomes fictícios para proporcionar um olhar neutro aos leitores que ora podem conhecer, ou ter vínculo a ESEFID. A pesquisadora acredita que o conhecimento sobre quem são as pessoas poderia influenciar ou até mesmo interferir na leitura do texto. A justificativa para escolha dos nomes fictícios foi embasada nas colocações do Museu dos Solos do Rio Grande do Sul<sup>6</sup> que trazem a importância dos solos como prestadores de serviços e como fundamentais para manutenção da biodiversidade. Tal como o valor atribuído ao solo, a importância do professor está em diversos aspectos, dentre estes está no ser trabalhador à serviço do ensino e ser fundamental no processo de formação profissional. A partir disso, indica-se os professores entrevistados (Quadro 4).

**Quadro 4 - Informações sobre os professores entrevistados**

Nome fictício	Idade	Sexo
Basalto	75 anos	masculino
Ardósia	56 anos	feminino
Gabro	66 anos	masculino
Mármore	74 anos	feminino
Granito	69 anos	masculino
Gnaisse	77 anos	feminino
Calcário	87 anos	masculino

Fonte: Elaborado pela autora

### 4.3 INSTRUMENTO

O instrumento de coleta utilizado neste estudo foi a entrevista narrativa. Esta possibilidade metodológica é exposta por Flick (2009), como sendo uma maneira em

<sup>6</sup> <http://w3.ufsm.br/msrs/>

que através de narrativas, consegue-se apontar tópicos e contextos de modo ampliado. Através desta pode ser evidenciada a memória, princípios e convicções dos participantes de maneira particular.

A entrevista narrativa é bastante similar às entrevistas semiestruturadas, nas quais são utilizadas questões abertas e/ou fechadas para a realização de explorações, e que dão liberdade ao entrevistado para dissertar sobre determinadas temáticas (NEGRINE, 2010). Um aspecto que as difere é a estrutura da realização da entrevista. As entrevistas semi estruturadas seguem um roteiro para obtenção de informações, com questões concretas, enquanto as entrevistas narrativas são organizadas em três momentos: pergunta gerativa, fase do questionamento e fase de equilíbrio.

Para melhor compreensão, Flick (2009) explana que a entrevista narrativa:

é iniciada com a utilização de uma pergunta gerativa de narrativa, que se refere ao tópico de estudo e que tem por finalidade estimular a narrativa principal do entrevistado. Esta última é seguida pelo estágio das investigações mais aprofundadas da narrativa, no qual são completados os fragmentos de narrativas que antes não haviam sido exaustivamente detalhados. O último estágio da entrevista é a “fase de equilíbrio, no qual pode-se também fazer perguntas ao entrevistado que visem a relatos teóricos sobre o que aconteceu, bem como ao equilíbrio da história, reduzindo o ‘significado’ do todo a seu denominador comum” (Hermanns, 1995, p. 184). Nesse estágio, os entrevistados são considerados como especialistas e teóricos de si mesmos. (FLICK, 2009, p.165)

A entrevista narrativa tem através da pergunta gerativa o início da coleta de informações, logo esta deve ser clara e de caráter narrativo. Após o lançamento desta questão, evidencia-se a escuta ativa, a qual se deve atenção total ao indivíduo que está sendo entrevistado, sem interrupção nas narrativas. Muylaert *et al.* (2014) evidenciam que pontos não respondidos nas narrativas e, que são considerados de interesse do pesquisador, devem ser realizadas no segundo momento da entrevista, após o término da narrativa referente a questão gerativa. Por fim, no terceiro momento, denominada fase de equilíbrio, são realizadas perguntas subjetivas cujo o objetivo é a exposição e as arguições dos entrevistados (FLICK, 2009).

Relativo a este instrumento denominado entrevista cabe ressaltar que “pedimos revelações dos outros, mas pouco ou nada revelam sobre nós mesmos; deixamos os outros vulneráveis, porém permanecemos invulneráveis” (BEHAR apud DENZIN; LINCOLN, 2006). Através desta suposta neutralidade, deve-se mencionar a importância do diálogo com o entrevistado, de modo que este esteja confortável em

meio a pesquisa e ao ato de contar suas memórias. Delgado (2003) aponta que os melhores narradores são aqueles que possibilitam o fluir das palavras através da história que inclui lembranças, registros, observações, emoções, reflexões, testemunhos.

As entrevistas narrativas foram utilizadas como estratégia para obter informações gerais, e específicas, acerca das memórias de vida dos sujeitos entrevistados, pois como Bosi (2016) afirma, a linguagem é um instrumento socializador da memória. Ainda que mais subjetivo que possa aparentar, a memória é repleta de significados, aspecto este, que as investigações qualitativas tanto prezam. A memória tem conhecimento do passado, organiza e ordena o tempo (BOSI, 2016), é um meio que permite a ilusão de que o passado não é definitivamente inacessível, visto que através de lembranças se pode “reviver” (CANDAU, 2012). Relativo às lembranças, em estudos como este, os indivíduos têm a liberdade em determinar o que e como irão narrar suas vidas. Isto pode significar determinada ausência de cronologia e de memórias que poderiam ser relevantes para debate (SOUZA, 2006).

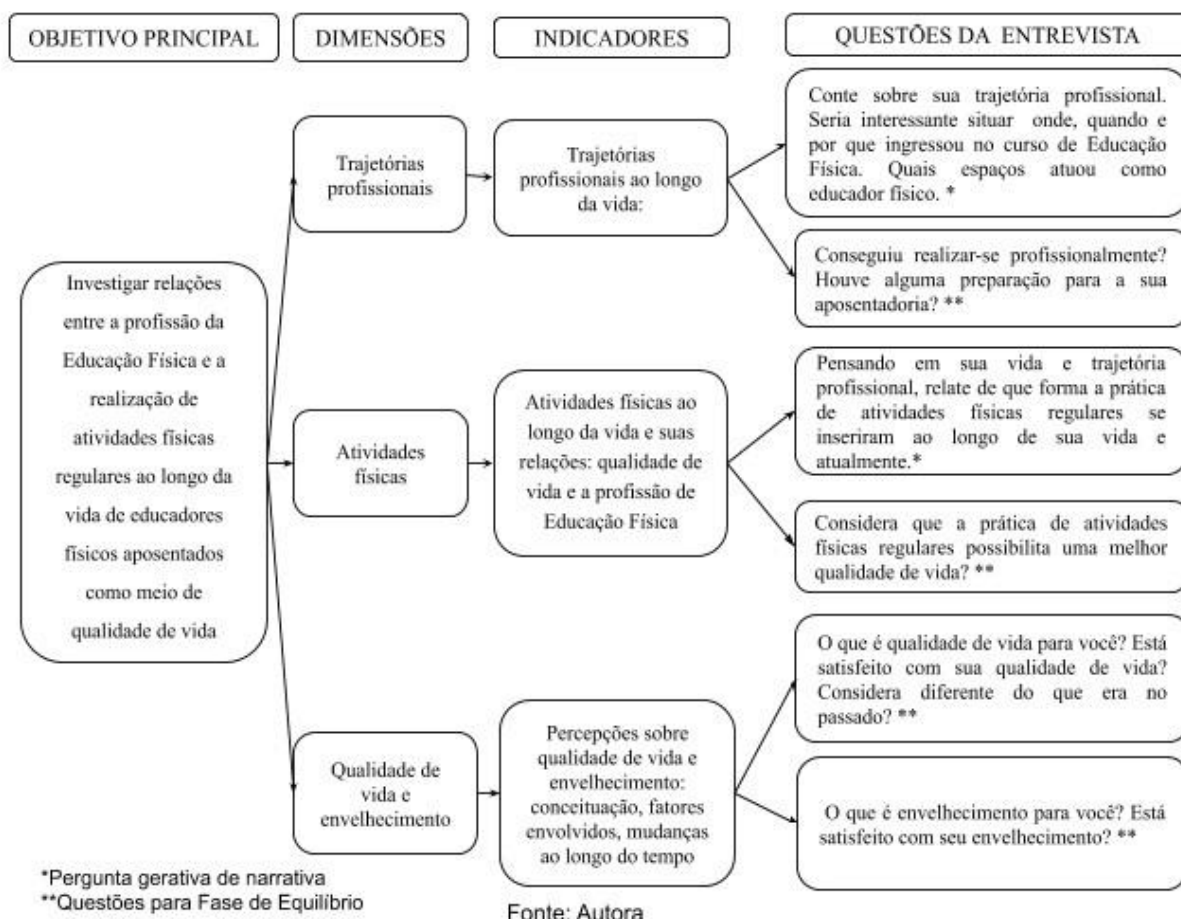
#### **4.3.1 MODELO ENTREVISTA**

As entrevistas seguiram um roteiro de perguntas elaboradas a partir de dimensões e indicadores, baseando-se no objetivo geral e específicos (conforme organograma na Figura 2)<sup>7</sup>. As duas primeiras dimensões ‘Trajetória profissional e Atividades físicas’ possuem uma questão gerativa de narrativa e questões para a fase de equilíbrio. Já a última dimensão ‘Qualidade de vida e envelhecimento’ tem suas questões caracterizadas como parte da fase de equilíbrio. Além das questões foi explanado, logo no início da entrevista, o caráter narrativo que conduz este estudo.

---

<sup>7</sup> Esta alternativa metodológica é indicada por Santos e Gheller (2012), na qual através de uma matriz de análise são definidas dimensões a serem controladas em cada objetivo específico, assim como os indicadores adequados para cada dimensão.

Figura 2 - Organograma da estrutura das entrevistas



As entrevistas foram agendadas e realizadas de acordo com a disponibilidade dos professores, de modo que todas fossem realizadas individualmente, sendo o local para realização destas da escolha do entrevistado. A princípio, as entrevistas não seriam realizadas na UFRGS a fim de evitar tensões e/ou constrangimentos relacionadas ao antigo ambiente de trabalho dos docentes aposentados, porém dois professores sugeriram realizar na Instituição porque algumas de suas atividades diárias eram relacionadas a um projeto de extensão universitária da ESEFID/UFRGS.

As entrevistas seguiram uma estrutura padrão inicial, já exposta na Figura 2 e também delineada no Apêndice 1, esta teve alterações em seu desenvolvimento, de acordo com as narrativas dos indivíduos. Através do Quadro 5 é possível identificar que as entrevistas tiveram uma média de uma hora de duração, estas foram gravadas através de dispositivos eletrônicos (tendo em vista o consentimento de cada participante), sendo posteriormente transcritas e direcionadas aos respectivos entrevistados, para que dessem validade ao conteúdo e avaliassem a fidedignidade do que foi escrito de sua narrativa. Nesta etapa, caso achassem necessário, os



professores tinham liberdade para acrescentar informações ou alterar algum trecho da entrevista (WITTIZORECKI, 2009).

**Quadro 5 - Tempo de duração das entrevistas**

Nome fictício	Tempo da entrevista
Basalto	1h19min49s
Ardósia	55min18s
Gabro	50min27s
Mármore	39min58s
Granito	28min34s
Gnaisse	43min17s
Calcário	1h35min57s

Fonte: Elaborado pela autora

#### 4.4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

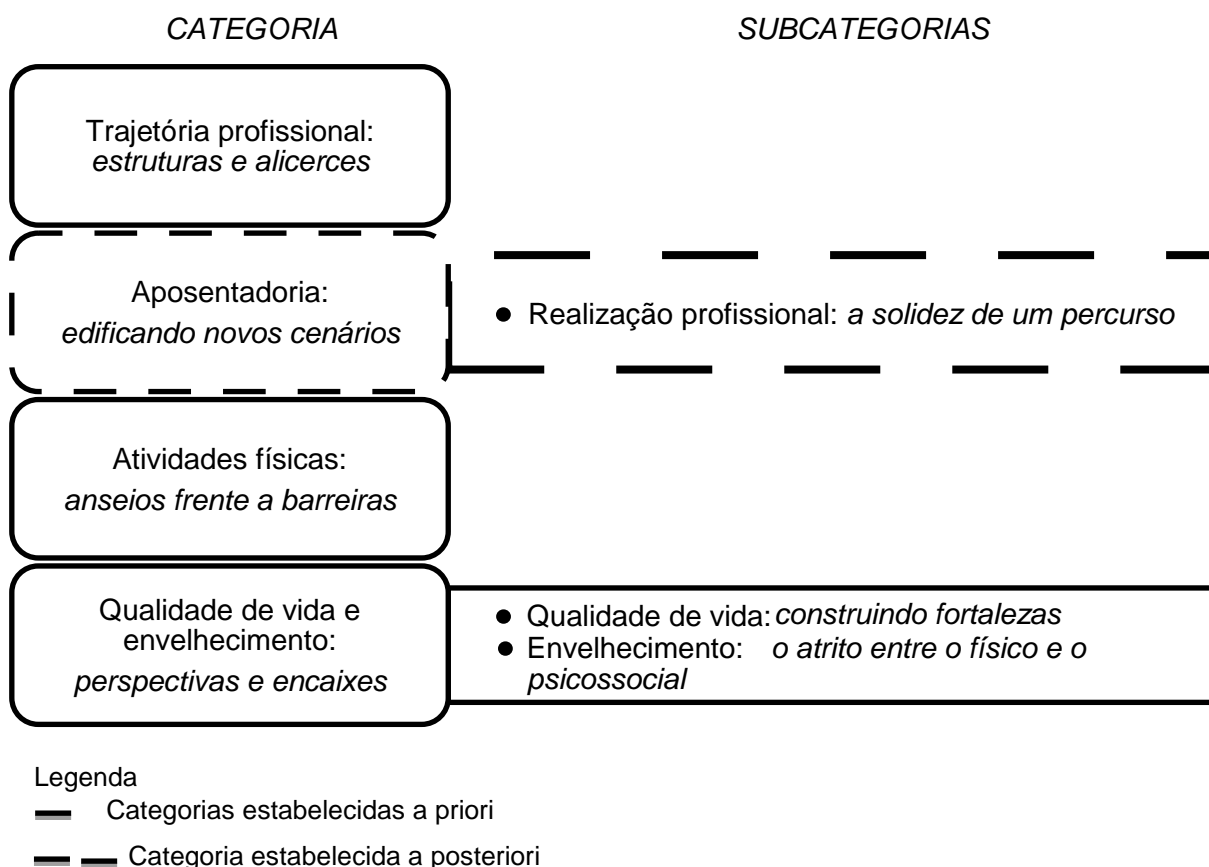
Para a descrição, interpretação e discussão das informações foi realizada uma análise temática de acordo com a da Análise de Conteúdo de Bardin, que nada mais é do que um conjunto de técnicas que utiliza procedimentos sistemáticos, e que tem como objetivo a descrição de conteúdos para melhor análise de comunicações (BARDIN, 2011). Tendo em vista que a entrevista foi delineada a partir dos objetivos da pesquisa, Negrine (2010) propõe que é a partir dos objetivos da pesquisa que as categorias de análise devem ser fundamentadas. Já Bardin (2009) evidencia o desafio de construir as categorias depois das coletas de dados, de modo que não se limitem os achados da pesquisa.

Bardin (2011) no processo de análise de entrevistas coloca que a cada nova entrevista faz-se necessário abstrair de si e do que se escutou do entrevistado anterior. Porém, tendo em vista que entrevistas narrativas são imersões subjetivas ao mundo do outro, é necessário salientar quão difícil torna-se abstrair daquilo que se ouviu com tanta atenção.

Diante dos resultados e, unindo as perspectivas de Negrine (2010) e Bardin (2011), este estudo selecionou e condensou as narrativas em blocos de modo que

foram criadas categorias, mas sem obscurecer os objetivos delimitados no início da pesquisa. Para análise do material foram organizadas categorias paralelas aos eixos que deram estrutura as entrevistas narrativas (a priori), além de categorias baseadas em aspectos ressaltados e aprofundados nas narrativas (a posteriori) (Figura 3). A partir destas também foram instauradas subcategorias, visando o aprofundamento de temas importantes para os objetivos da pesquisa.

**Figura 3 - Categorias e subcategorias de análise**



Fonte: Elaborado pela autora

Denzin e Lincoln (2006) explicam que, em meio a pesquisa qualitativa, enquanto se apresentam relatos com características particulares dos indivíduos, não obstante estas narrativas têm a voz do pesquisador que a interpreta e a assim a descreve. O espaço para o pesquisador refletir seu processo investigativo, apontando suas ideias, dúvidas e descobertas é de suma importância (WITTIZORECKI, 2009). De modo que a análise evidencie a fala dos entrevistados junto da constante interpretação e do tecer da pesquisa através da ótica da pesquisadora.

#### **4.5 PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da UFRGS e teve sua aprovação sendo o número do parecer consubstanciado 3.051.669 (ANEXO 1). Conforme os preceitos recomendados pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional Saúde (BRASIL, 2012) em se tratar dos cuidados éticos na pesquisa com seres humanos, todos entrevistados assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 2).

No termo são apresentadas informações sobre a pesquisa, desde o objetivo, tipo de estudo e instrumento a ser utilizado. Também estão os riscos e benefícios ao realizar a entrevista. Foi evidenciado o caráter voluntário da participação, bem como o respeito à confidencialidade dos dados pessoais de todos os entrevistados em meio as transcrições. A versão final da transcrição foi encaminhada para que os entrevistados verificassem as informações e as aprovasse. Caso não concordassem com a transcrição, a mesma não seria utilizada na pesquisa. A assinatura do termo foi obrigatória para a participação no estudo.

#### **4.6 LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

O presente trabalho tem suas limitações e apresenta o olhar singular de uma pesquisadora sobre a temática. Outras tantas colocações e memórias dos professores poderiam ser explorados de formas diferentes, possibilitando maiores reflexões sobre os objetivos deste estudo. Ainda, poder-se-ia ainda ampliar o número de questões utilizadas na entrevista, tendo em vista que a aposentadoria ficou limitada a uma questão da fase de equilíbrio.

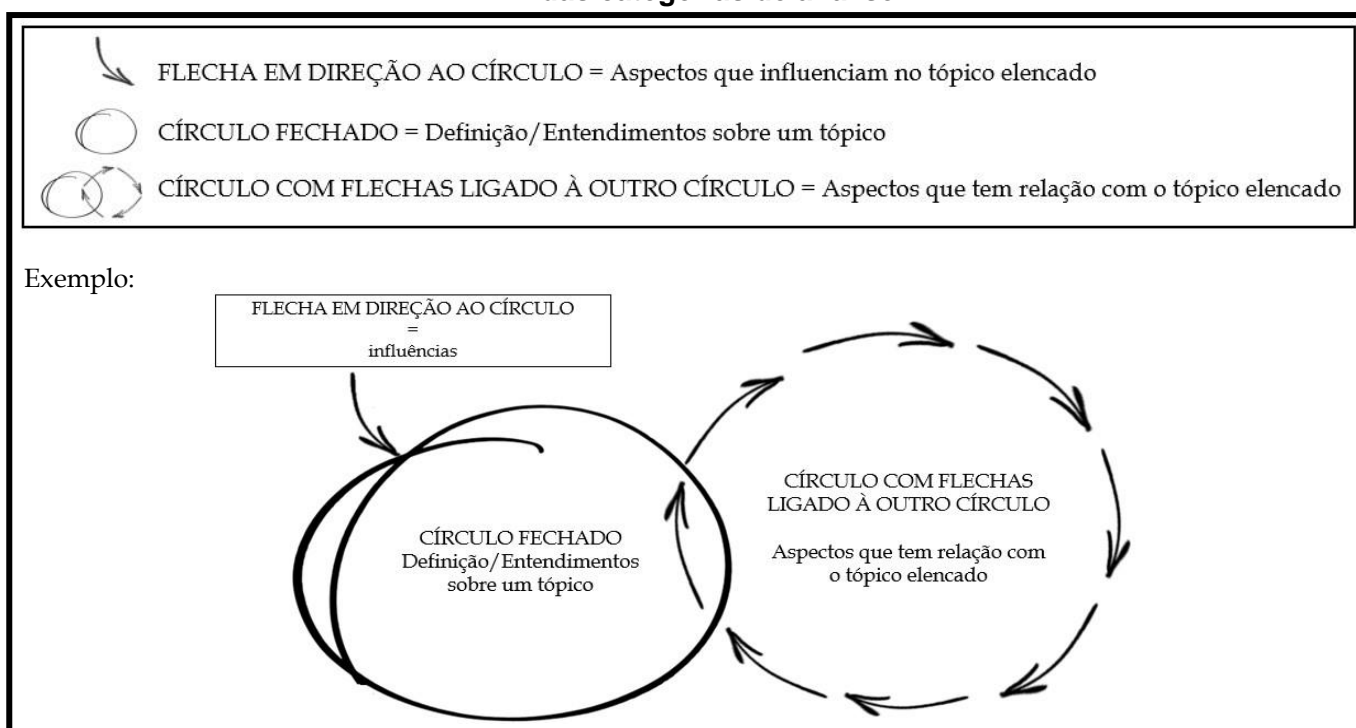
Ao buscar elaborar, desenvolver e estabelecer considerações sobre o trabalho foi possível identificar que cada eixo temático abrange diversos estudos, conceitos e características. Assim, comparado ao amplo cenário de saberes, talvez uma limitação esteja no panorama limitado apresentado no diálogo das temáticas que estruturam este estudo. Porém, cabe trazer tal limitação como propulsora para busca e continuidade de novos estudos.

## 5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Ao iniciar a análise e discussão do trabalho, cabe sinalizar que as interpretações e discussões são advindas de um processo de escuta. Ao passo que foram entrevistados professores aposentados de uma mesma instituição e grupo social, salienta-se que estes possuem trajetórias e vivências distintas, das quais não há possibilidade de comparação. As narrativas, individualmente, possuem uma riqueza ímpar e, assim, já possibilitam conteúdos sobre as temáticas evidenciadas neste trabalho. Ao aproximar todas percebem-se que há congruências entre as narrativas, das quais merecem um olhar mais atento, passível de reflexão.

Em busca de uma leitura mais fluida e coerente optou-se que cada categoria fosse organizada e apresentada com uma síntese de trechos a partir das narrativas de cada professor. Deste material sintetizado buscou-se desenvolver a reflexão e a discussão com os aspectos semelhantes presentes nesses materiais. Em cada categoria, a discussão parte da análise de um constructo com os principais pontos sobre os eixos evidenciados. Desenvolvido pela autora, os constructos podem ser lidos e analisados conforme apresentado na Figura 4.

**Figura 4 - Legendas e exemplo para a leitura dos constructos de discussão das categorias de análise**



Fonte: Elaborado pela autora

## 5.1 TRAJETÓRIAS PROFISSIONAIS: *estruturas e alicerces*

A construção acadêmica e profissional tem início na escolha profissional, se atrela ao engajamento em meio ao trabalho e tem relação com as oportunidades que surgem. Em meio a este processo os anseios, os objetivos e as perspectivas resultam em tomadas de decisão que influenciam diretamente nos percursos e tornam as trajetórias de professores distintas. Docentes dimensionam seus trabalhos a partir de suas bagagens pessoais e profissionais e, assim, através da história acadêmicas, das formações e experiências desenvolvem suas identidades profissionais.

### **Basalto**

Com formação em radiotécnico, contabilidade e datilografia, Basalto escolheu o curso de Educação Física com o incentivo da família, a qual já era da área da Educação Física e desejavam que seguisse essa formação. A escolha também resultou de sua trajetória enquanto atleta: *“eu era desportista desde jovem: atletismo, ginástica, ciclismo, sempre envolvido com esportes. Também fui escoteiro, e quando escoteiro a gente também praticava muito esporte”*.

Enquanto discente egresso da UFRGS, teve a oportunidade de uma bolsa de estudo na Alemanha que relata *“fiquei um ano na Alemanha, atrasei um ano a ESEF<sup>8</sup>, mas ganhei 50 anos de conhecimento o que me trouxe um grande impulso na minha vida profissional porque eu vi outras ideologias, outras culturas, outros pensamentos e isso me trouxe uma grande vantagem sobre meus colegas, não que eu competisse com eles, mas me abriu muito os olhos para a própria profissão, porque na nossa época a ESEF não tinha pesquisa”*.

Como docente da ESEF, sua trajetória teve início com um concurso para professor de recreação pública e recreação industrial, recreação escolar e familiar, sendo uma área que já tinha certa proximidade porque havia aprendido com seu avô e pai. A referência à família foi bastante presente em sua narrativa, seja como influência na escolha do curso e aprendizagens no percurso, como exemplo, pode-se trazer a sua especialização em “Levantamento de peso e halteres” que é fruto de um conselho de seu pai. Diferente dos demais aposentados, Basalto realizou seu

---

<sup>8</sup> Sigla referente a Escola de Educação Física da UFRGS, que atualmente tem o nome de Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.

mestrado e doutorado fora da UFRGS, em Santa Maria e na Alemanha, respectivamente. Além das pós-graduações mencionadas, o professor também fez especialização em postura, o que permitiu a apropriação do campo. Após a aposentadoria, abriu uma academia.

Seu campo de atuação, inicialmente, era mais alinhado a performance, todavia com o tempo tornou a trabalhar com lesões do esporte, direção vista como resultado de sua idade *“como eu já tava com 50, o que eu estava achando interessante eram as lesões do esporte, não mais a performance”*. Como era desportista, além da docência na UFRGS, teve um período em que foi preparador físico de remadores de um clube. Trabalhou no Estado e Prefeitura, mas ao prestar concurso para Universidade teve de abandonar o Estado. Sua trajetória dentro da ESEF esteve atrelada a recreação, ginástica, musculação e a cargos administrativos como a vice direção e a direção do Centro Olímpico.

### **Ardósia**

Para Ardósia o curso de Educação Física não era sua primeira opção, mas tornou-se sua profissão ao identificar a relação da faculdade com tudo que havia vivido como atleta de voleibol. Enquanto estudante da UFRGS, pelos anos 80, Ardósia prezou pela formação dentro e fora da Universidade, com a função de monitorias e atividades teve de atrasar o curso. Em 1984, já formada, passou em um concurso na UFRGS para ser professora substituta da área de ginástica. Fez especialização em ‘Educação psicomotora’ e em ‘Ginástica de academia’, e, no período entre as pós-graduações teve a oportunidade de trabalhar dois anos em outro estado brasileiro, algo que relata como *“muito interessante não só por uma questão profissional, mas também por uma questão pessoal, cultural...”*. Após este período e um ano sendo professora em uma escola pública de Porto Alegre, surgiu a possibilidade de fazer mestrado paralelo ao trabalho na Universidade.

Salientando a importância de perspectivas distintas, Ardósia narra a realização de seu doutorado *“eu achei que era importante fazer fora da ESEF, pois eu já tinha feito minha graduação lá, tinha feito duas especializações lá, eu tinha feito meu mestrado lá, então eu fiquei pensando que estava na hora de eu também sair (...) fiquei de 2004 a 2007 em Portugal, fiz o doutorado na Universidade do Minho”*. A professora retornou à mesma Instituição em Portugal anos depois para fazer pós-doc,

desta vez fora da área da Educação Física, e ao voltar para o Brasil, em 2017, se aposentou. Em meio a sua trajetória, Ardósia relata ter trabalhado com a graduação, pesquisa, extensão, área administrativa (chefe de departamento, coordenadora da COMEX, representante dos professores no Conselho da unidade, coordenadora do NAU).

Nos 24 anos de Instituição, a professora ressalta as atividades de extensão como grande motivação em sua carreira *“Tudo me motivava, eu fui privilegiada por ter trabalhado a minha vida inteira em uma coisa que me dava muito prazer! Eu gostava muito da extensão, dos meus grupos de pesquisa, essas trocas junto da graduação isso me renovava (...) eu entrava de cabeça para fazer a coisa certa, me dediquei para Universidade (...)”*.

## **Gabro**

Bastante claro em sua decisão, Gabro não deixou que a pressão familiar o fizesse cursar outra faculdade que pudesse representar maior autonomia econômica, ele atrela sua escolha profissional *“vida de calção, de tênis, de pés descalços, não tinha como não ser Educação Física”*. Veio do interior cursar Educação Física na UFRGS, em 3 anos graduou-se e logo estava com 2 contratos em escolas públicas do Estado. Em 1974, um ano após se formar, teve uma oportunidade de trabalhar com basquete, fato que se atrelou a muitas modificações em sua vida e trajetória profissional, e que Gabro narra *“o basquete entrou de vez na minha vida, aprendi demais com meus atletas, fiquei no mesmo clube por 16 anos, e com isto tive oportunidades incríveis de conhecer o mundo, de conhecer diferentes regiões do país, báh! foi bárbaro!”*.

Colocada como uma utopia, sua docência em meio a ESEF teve início em 1979, quando ainda não havia regime de dedicação exclusiva. Assim, enquanto na escola o professor trabalhava com aulas de basquete e um projeto de extensão, paralelo ainda tinha em sua rotina o clube e uma escola estadual. A rotina puxada não era problema *“eu gostava muito da Educação Física e onde eu entrava vestia a camiseta e tal. Então, acho que é isso que faz as coisas se organizarem de uma maneira e não de outra”*. Mesmo com toda formação de mestrado e doutorado o professor não quis trabalhar no Pós-graduação. Todavia, exerceu outras funções na Universidade, foi do Conselho da Unidade, do Colegiado do Departamento, foi Chefe de Departamento, além de ter sido representante dos professores na Associação Docente.

## **Mármore**

Para a Mármore a vontade de prestar vestibular para Engenharia foi interceptada por uma preparação para os testes físicos na ESEF, era um cursinho o qual quis fazer para aprender a nadar, mas como relata *“os alunos do diretório é que nos davam essas preliminares das primeiras provas, a gente terminou virando amigo de todo mundo, as atividades físicas fazem a gente ser muito feliz né (...) eu me entusiasmei tanto com aquilo, vendo o que eu poderia fazer com a atividade física frente ao aluno, frente a sociedade, que eu fiz vestibular para Educação Física”*.

Durante a graduação esteve trabalhando em um banco no turno inverso até 1966. Graduou-se em 1967, uma *“época maravilhosa para os professores de Educação Física”* visto que não haviam outros cursos profissionalizantes da área no Rio Grande do Sul, além da ESEF, assim muitas oportunidades de trabalho surgiam para quem estava se formando. A professora trabalhou em colégios, bem como em outras Instituições de ensino superior, através de um curso de atualização conheceu a ginástica rítmica com a qual se encantou: *“eu fiquei encantada porque eu podia juntar o ballet que eu tinha 28 anos mais as atividades desportivas, porque era um esporte e fiquei encantada”*. Iniciou o trabalho desta modalidade dentro dos estabelecimentos onde já trabalhava e logo começou a ser convidada a dar aula de pós-graduação na UFRGS.

As aulas na especialização foram a forma de ingresso para a docência na ESEF, *“eu dei Ritmo e movimento, eu dava Ginástica rítmica, eu dei uma parte da Ginástica quando o professor saiu para fazer doutorado, e fui chefe de departamento. (...) as minhas disciplinas eram sempre ligadas à rítmica, ao ritmo e movimento”*, sem dedicação exclusiva sua atividade profissional se dividia em ESEF, Estado e Clube (onde foi técnica de Ginástica Rítmica).

## **Granito**

Em busca de uma formação que desse um retorno financeiro mais rápido, a Educação Física não era muito o que Granito pensava quando se tratava de buscar uma carreira profissional. Com o curso de eletrotécnico e técnico da VARIG percebeu que não estava satisfeito com o que havia estudado e que seria seu trabalho, enquanto isso a prática de judô como atividade física era a grande paixão de sua vida. Através do incentivo de seu técnico/professor que decide cursar Educação Física,



iniciou o curso em 1972 e antes de formado já trabalhava como professor em escola, sobre sua prática docente relata *“eu também era bastante exigente, eu era até talvez pela própria prática do judô... eu trabalhava muito a questão da hierarquia, respeito, disciplina. E acho que foi a opção adequada para minha vida porque realmente era o que eu queria e me realizei através da Educação Física”*.

Além de trabalhar em escola para o Estado, também foi treinador e professor de judô em clube, professor na academia da polícia militar e funcionário público concursado, *“custou muito para abrir concurso para o judô, especificamente na área, mas quando abriu o primeiro concurso, logicamente, eu passei e entrei”*. Sua entrada na UFRGS como concursado foi em 1985, permanecendo por volta de 17 anos na Instituição. Sua carreira profissional não parou com a aposentadoria da UFRGS, pelo contrário, seguiu trabalhando em distintas instituições privadas, ainda mais.

## **Gnaisse**

A escolha pela Educação Física surgiu para Gnaisse em função do esporte e de sua irmã, que também optou pela mesma área. A decisão de ambas foi permeada pelo incentivo do pai, mas sem tanto apoio da mãe. Durante a graduação, Gnaisse já era alfabetizadora em uma escola, pois tinha formação de magistério, em 64 se formou na ESEF e logo conseguiu um contrato no secundário. Sempre em busca de mais tornou a fazer outro curso superior *“Fiz pedagogia, mas eu queria orientação vocacional e não tinha vaga, daí eu fiz inspeção escolar, mas trabalhei depois com supervisão. Trabalhei na primeira vara educacional, trabalhei na secretaria de Educação, trabalhei no Departamento de Educação e Desportos, da secretaria, e assim foi minha vida profissional. Como eu trabalhava orientando professores em atividades e tinha que fazer cursos pela secretaria, eu me via louca estudando, então eu fui fazer curso de psicomotricidade (...) comecei a ser convidada para dar aula aqui no pós da Educação Física de Educação Psicomotora”*.

Através de um concurso entrou como docente da ESEF em 1988, e de início começou trabalhando com Educação Física infantil. Além desta, relata que em sua trajetória na Instituição também trabalhou com *“ginástica infantil, ginástica, tinha uma disciplina ginástica I, II, III, e comecei por afinidade dar ‘Recreação e Lazer’”*. Próxima de uma idade mais avançada e inquieta com sua diferença de carga horária Gnaisse criou um projeto voltado ao público idoso *“eu queria ver isso mais de perto, pois eu*

*queria para mim, aí eu ia nos cursos tudo por conta própria. Como eu tinha que ganhar as 20 horas eu tinha que fazer uma coisa de “longa vida” e eu pensei ‘eu vou criar um trabalho para idoso, mas com o lazer, que eu gosto’ (...)*”. Gnaisse traz muitos relatos e memórias do tempo como docente da ESEF, situações que foram narradas com sorriso no rosto e algumas risadas.

## **Calcário**

Desde cedo *“o esporte sempre me abriu as portas”*, com esse trecho pode-se iniciar a trajetória profissional de Calcário que relata o esporte na condição de oportunidade, como bolsas de estudos, ainda quando jovem. Mesmo imerso a um mundo desportivo sua escolha de profissão foi uma saga, seu ideal inicial era ser engenheiro, posteriormente arquiteto e, em meio, a este processo de escolha ainda precisou servir ao exército. Foi através do incentivo de um técnico que falou *“não, tu não vai fazer vestibular para Arquitetura, tu tem uma vida pela frente na parte esportiva, tu pratica esporte, tu nadou, saltou, tu jogou pólo aquático... vai fazer a Escola de Educação Física”* que o professor abriu seus horizontes e optou pela Educação Física.

O ritmo de sua vida acelerou, ao ingressar no curso da ESEF, para além da escola, tinha a vida de atleta e também trabalhava em um banco *“tive que conciliar banco com a Escola e conciliar com a natação do clube, eu nem sei como eu achava tempo, mas eu tinha que ganhar para viver, não foi fácil”*. Após 2 anos de curso e, então formado em Educação Física, sua trajetória em clubes e escolas foi bastante ímpar, com diversos locais, mas sempre alinhado à Educação Física escolar e natação. Em 1964, recebeu o convite/oportunidade de ser professor substituto na ESEF, através de processo seletivo com entrevista. Tendo em vista que a ESEF pertencia a Secretaria de Educação, o professor após aprovado foi cedido de uma escola do Estado para ESEF. Em meio aos trâmites da federalização da Instituição a competência e honestidade do professor possibilitaram que seguisse trabalhando na UFRGS.

A vida nas piscinas o tornou responsável de muitos desportos aquáticos (remo, pólo aquático...) na ESEF, além da docência conquistou cargos como a direção do Centro Olímpico e da Colônia de Férias da Universidade, assim diante da alta carga horária e deveres das funções teve de sair de outros trabalhos e se dedicar

exclusivamente à Universidade. Como outros aposentados, Calcário também esteve um período fora do Brasil ministrando disciplinas em uma faculdade da Alemanha, uma vivência que somou muito a sua concepção de ensino e aprendizagem.

## DISCUSSÃO

A partir das narrativas foi possível desenvolver um constructo (Figura 5) que apresenta os aspectos que os aposentados trazem como influência em suas trajetórias profissionais. Dentre as influências estão: retorno financeiro; gosto pelo esporte; relações sociais; formação em outros cursos; experiências; local de trabalho; ser aluno; incentivo familiar e/ou de outros profissionais; oportunidades; decisões; cargos ocupados; formação continuada.

**Figura 5 - Influências na trajetória profissional de Educadores Físicos**



Fonte: Elaborado pela autora

A escolha pelo curso e vida docente pode ser resultante do período escolar, dadas as experiências e oportunidades que se atrelam ao curso de Educação Física ainda nesta etapa (GIANNECCHINI *et al.*, 2018). A partir das narrativas verifica-se que Ardósia, Mármore, Granito e Calcário não tinham a Educação Física como primeira opção de curso. Granito e Calcário, ambos atletas, foram incentivados por técnicos, enquanto Mármore acabou cursando em função de uma oportunidade e

Ardósia por segunda opção de vestibular. É possível identificar que influências externas foram, para mais da metade dos professores aposentados, mais fortes do que questões intrínsecas. A formação profissional começa na escolha do curso, quando ainda se é jovem, na maioria das vezes. Esta escolha pode gerar dúvidas e trazer à tona inseguranças, tratando-se de uma decisão que pode ou não ser a certa e tem uma grande dimensão relativa ao futuro (GODTSFRIEDT, 2015).

Dos demais professores, nem todos tiveram o apoio familiar com relação a opção de curso que buscavam, é possível identificar a resistência familiar sob uma perspectiva social no argumento dado a Gnaisse e sua irmã, *“minha mãe não queria ‘isso não é coisa para mulher’, nem a faculdade e nem se liberar desse jeito, acontece que meu pai (...) disse assim ‘não mesmo, elas vão seguir a vida que elas escolherem’...e então começou nossa vida aqui na faculdade (...)”*. Fatores norteadores da escolha profissional, narradas pelos professores entrevistados, tiveram relação com questões também colocadas na literatura: relações familiares, contato com o esporte e referência do professor de Educação Física do período de formação primária (GIANNECCHINI et al., 2018).

A relutância também perpassa o aspecto econômico, Gabro traz *“Tive, acho que como hoje os jovens têm, uma pressão da família para outras profissões que pudessem representar autonomia econômica, mas Educação Física era a minha opção e fiz um pulo grande, tentei logo um vestibular aqui em Porto Alegre”*. O fator econômico provocou reflexões não somente familiares, mas também dos professores como é visto na narrativa de Granito. Ao passo que o panorama de credibilidade aos cursos de Educação Física tenha melhorado comparado ao passado, algumas famílias ainda questionam o retorno financeiro. Além disso, muitas vezes o curso é visualizado por leigos, como sem embasamento teórico, apenas com aulas práticas. O campo profissional da Educação Física é muito amplo, sendo às vezes difícil definir parâmetros de similaridade nos saberes teóricos e práticos dos docentes. Ao ter conhecimento da trajetória de professores de Educação Física pode haver uma melhor compreensão sobre as lacunas e o exercício na área (GODTSFRIEDT, 2015).

É possível identificar que os professores se graduaram em Educação Física pela mesma Instituição, a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sendo que mesmo que em anos distintos, apenas Gabro relata ter se mudado de uma cidade do interior para cursar o ensino superior. Alguns aspectos podem ser pontuados visto o relato de mais de um aposentado, como por exemplo Basalto, Granito e Gnaisse que

tiveram outras formações a nível de curso normal (magistério), curso técnico e curso superior; a ocupação de cargos administrativos na Instituição relatado por Basalto, Gabro, Mármore, Calcário e Ardósia; e a atuação em outros espaços como escolas e clubes paralelo à docência na ESEFID.

O fato de todos os professores serem pós-graduados se relaciona ao que a literatura aponta sobre formação profissional. A formação está na contínua busca por saberes, sendo vivências e experiências durante a vida escolar, ensino superior e pós-graduação determinantes na preparação do docente para o exercício da docência universitária (PIRES *et al.*, 2018). A busca pelo aprimoramento é marcada no ciclo de carreira de um professor como fase de construção de competências, na qual são desenvolvidas e refinadas capacidades e habilidades de ensino por meio de cursos, workshops e aprendizado com profissionais especializados (MÄKELÄ; HIRVENSALO; WHIPP, 2014).

Alguns professores demonstraram ser mais próximos ao trabalho com a linha da pesquisa. Ardósia e Gnaisse foram as que mais trouxeram a tríade universitária, que se trata do trabalho não somente com o ensino, mas também com a pesquisa e extensão. Há uma valorização da pesquisa no ensino superior, principalmente em universidades públicas (ISAIA; BOLZAN, 2004). Contudo, salienta-se que a integração dos eixos universitários: Ensino, Pesquisa e Extensão é que enriquecem a formação acadêmica e profissional, tornando a mais completa e com uma ampla gama de conhecimentos (PIVETTA *et al.*, 2010).

Basalto, Ardósia, Granito e Calcário relatam a oportunidade de sair do país para aprofundar conhecimentos, porém o panorama foi distinto: Basalto e Ardósia realizaram parte de sua pós-graduação, Granito saiu do país como atleta enquanto Calcário teve a possibilidade de ser docente em outro local. Basalto narra “*eu tava lá vendo o mundo correndo na minha frente*”, tal colocação traz um esboço sobre a experiência de viver outra realidade. As diferenças refletem na forma de ensino, a vida com a cultura de outro local permite novos olhares para própria essência e pode fortalecer a identidade de um professor e sua permanência na carreira universitária. A troca que se possibilita através da mobilidade entre as comunidades acadêmicas, e internacionalização da educação superior, são apontadas na literatura como algo positivo, tanto para o desenvolvimento da instituição universitária bem como para o conhecimento proporcionado aos envolvidos (MOROSINI; USTÁRROZ, 2016).

## 5.2 APOSENTADORIA: *edificando novos cenários*

Neste tópico são salientados aspectos das narrativas que se referem ao processo de aposentadoria dos professores. Esta resulta de uma questão da fase de equilíbrio do roteiro das entrevistas, a qual por ser recorrente nas narrativas dos professores incorporou uma dimensão maior, revelando-se como uma categoria a posteriori. Enquanto as narrativas dos professores aposentados fruem e se relacionam ao passado, como será evidenciado por sínteses individuais, nesta categoria também são retratadas a ótica do presente através da percepção de satisfação de trajetórias e da aposentadoria.

### **Basalto**

Basalto aposentou-se por tempo de contribuição, com 25 anos de trabalho na prefeitura e mais 25 na universidade, *“eu quando tava pensando, que eu poderia me aposentar, eu não queria porque eu ainda era muito novo”*, mas por questões de benefícios que a legislação oferecia optou pela aposentadoria. Narra que uma de suas áreas de trabalho o fez estar preparado para a aposentadoria. A recreação possibilitou o entendimento sobre este ponto, o qual muitas vezes é esquecido na trajetória profissional e que resguarda muitas emoções e novas perspectivas.

Mesmo se considerando preparado Basalto complementa *“poderia ter continuado por mais anos, eu senti muito, por isso eu logo abri uma academia para me envolver novamente, me envolver na área, não perder tudo que eu aprendi, aí comecei a transmitir tudo direto para a população”*, tal trecho evidencia o impacto envolvido no processo da aposentadoria. Para este professor, foi necessário buscar outras alternativas para a ocupação do tempo que, até então, era destinado ao trabalho. Esta necessidade foi narrada como forma de manter-se vivo, evitando entrar no declínio com o sentimento de vazio gerado pela aposentadoria.

### **Ardósia**

Entre planejamentos, métodos de ensino, avaliações e outras tantas funções, a vida em meio à docência pode ser vista como atribulada. Imersos em suas rotinas intensas ao surgir a possibilidade de aposentadoria muitos docentes reagem com receio, como pode se identificar na narrativa de Ardósia *“Até uns 5 anos antes de eu*

*me aposentar, eu não cogitava me aposentar, achava que seria impossível pelo meu ritmo de vida. Eu sempre tive uma vida super agitada e pensava que iria me sentir inútil, 'eu vou me sentir improdutiva', 'eu vou entrar em depressão'". Porém, com 33 anos de UFRGS sua aposentadoria surgiu em resposta a decepções e percepções particulares "achei que aquilo não estava me fazendo bem, achei que já tinha dado a minha contribuição e nesse momento eu achei que seria bom sair para um pós-doc que era uma forma de eu respirar outros ares, de fazer alguma coisa, estudar uma área antes de me aposentar".*

Ardósia teve certa preparação para aposentadoria através de terapia. Um aspecto interessante relacionada a preparação e início desta etapa foi a decisão de iniciar a prática do golfe: *"com certeza, preencheu bastante a minha vida, gerou novos objetivos, me trouxe desafios (aprender um esporte, que considero difícil, aos 56 anos) e me fez valorizar ainda mais as amizades nesse período da minha vida".*

## **Gabro**

Na narrativa de Gabro é evidente como um local pode influenciar na motivação para trabalhar *"quando entrei na fase de aposentar, comecei a pensar que não poderia me aposentar sem ter um outro projeto para minha vida. Só que trabalhar na ESEF, é um lugar maravilhoso, o contato com os estudantes, com a juventude substitui os remédios, tu não fica doente".* Acreditava que iria se aposentar na compulsória, em função dessa referência positiva do trabalho. Porém, os anos passaram e a aposentadoria apareceu como fruto das mudanças do modo de ser e agir das pessoas em meio a Instituição, *"Não tinha a mesma motivação, comecei a me perguntar se eu não estava tirando lugares de outros, se era justo eu estar na Escola sem ter aquele entusiasmo, fui começando a ver ... até que um dia de manhã acordei e digo 'Báh!, tenho que dar aula' (sem entusiasmo), e aí pensei 'chegou a minha hora de parar'".*

Mesmo com projetos pessoais estabelecidos para a aposentadoria, Gabro relata que saber parar não é fácil e não é suficientemente planejado pelas pessoas *"Não, eu não me preparei para minha aposentadoria e, claro, eu não sabia que aposentadoria trazia muitas das coisas que estão me acontecendo... Na realidade, acho que poucas pessoas se preparam para aposentadoria e os que se dizem mais preparados, vão se surpreender com um monte de coisas que acontecem. (...) estou*

*me surpreendendo a cada dia, mas contudo até aqui venho me sentindo feliz a ponto de dizer que talvez não conseguisse voltar a trabalhar...”.*

Gabro ainda complementa sobre implicações da aposentadoria, do papel enquanto professor e a situação quando aposentado *“Hoje é muito duro para mim quando eu vou entrar na ESEF, ‘aonde o senhor vai? O que o senhor vai fazer? Quem é o senhor?’ Poxa, eu era da família, fui de 71, como estudante, depois fiz especialização, fiz as coisas todas na ESEF, 1971 a 2 anos atrás 2017, então dá 46 anos...eu tenho mais tempo dentro da ESEF do que fora dela. É difícil tu enfrentar as modificações, antes de qualquer modificação, tu eras a pessoa ou uma das pessoas que influía na modificação...”.*

### **Mármore**

Desligar-se aos poucos das funções talvez seja uma boa estratégia com a aproximação da aposentadoria, ainda mais quando o tempo no local de trabalho for considerável e, até mesmo, o único. Mármore, por exemplo, não trabalhava apenas na ESEFID, assim foi se aposentando aos poucos *“Eu fui largando primeiro clube, depois o Estado que eu já tinha tempo para me aposentar, e a UFRGS eu tentei ficar em dedicação exclusiva mas na época tava sendo muito difícil, também não me pergunte porque. Aí começou uma onda muito forte de que iam mudar as leis de aposentadoria e eu tava com colegas se aposentando da minha época...‘ó vai mudar, tu vai perder isso, aquilo’ aí a gente terminou perdendo igual e eu acabei me aposentando em 97”.*

Com aproximadamente 40 anos de profissão, 20 destes na ESEFID, incorporou os anos de outros espaços que trabalhou e assim se aposentou por tempo de contribuição. Trabalhou um tempo logo em seguida a sua aposentadoria, mas quando realmente se aposentou já vinha incorporando outras atividades como o trabalho voluntário que exerce até hoje, do ensino da doutrina espírita. Mármore reflete com contentamento sobre tudo que fez até sua aposentadoria e, não obstante, diz estar adaptada e feliz com o que está fazendo nesta nova etapa, ainda ressalta *“quem é professor, é professor a vida inteira”.*

Complementa sobre o processo de aposentadoria *“é importante que quando a gente tá vendo que tá se aproximando da aposentadoria que a gente também reserve uns dias para a gente né, de atividades que te dão prazer para alma e acendem o*



*coração... como eu digo...eu saio de uma aula de ballet brilhando, as pernas não correm mais, mas minha alma tá dando saltos por aí”.*

### **Granito**

Granito acabou se aposentando aos 49 anos, quando já cumpria os requisitos da Instituição e também porque haveriam mudanças que aumentariam o tempo de trabalho. Deste modo, junto com outros colegas, acabou optando pela aposentadoria. A partir da aposentadoria na UFRGS, local onde trabalhou por 17 anos, continuou trabalhando em diversas instituições privadas, tendo sido diretor de uma delas. Ressalta que foi o período em que mais trabalhou. Com isso pode-se citar um trecho de sua narrativa *“na realidade, a aposentadoria da federal ela não me causou muito impacto por que como eu te disse eu continuei trabalhando e trabalhando muito. O impacto foi agora, fazem dois ou três anos quando eu realmente me aposentei de forma a ficar em casa, senti o golpe, ainda sinto. Muito trabalho a vida inteira, correria de um lado para outro(...) e agora que a coisa acalmou realmente, eu tenho sentido o baque”.*

### **Gnaisse**

Próximo a narrativa de Gabro, Gnaisse comenta da necessidade de conscientizar-se sobre a preparação para a aposentadoria e que esta nem sempre corresponde aos fatos, *“na minha vida teoricamente eu sabia tudo que tinha que acontecer, novos projetos ou velhos projetos, mas o afetivo parece que ele não responde... eles começam na disposição mas depois eles não seguem junto a taxonomia”.* Gnaisse fundamenta a aposentadoria como espaço para novos projetos, porém o que era idealizado por ela não foi sua realidade imediata. A situação de saúde de seu falecido marido acabou a afastando de algumas ideias *“até ali a minha vida era em função dele e me afastei de tudo, então se tivesse um planejamento... agora que eu to começando a colocar em prática, que é voltar, me inserir em algum grupo”.*

### **Calcário**

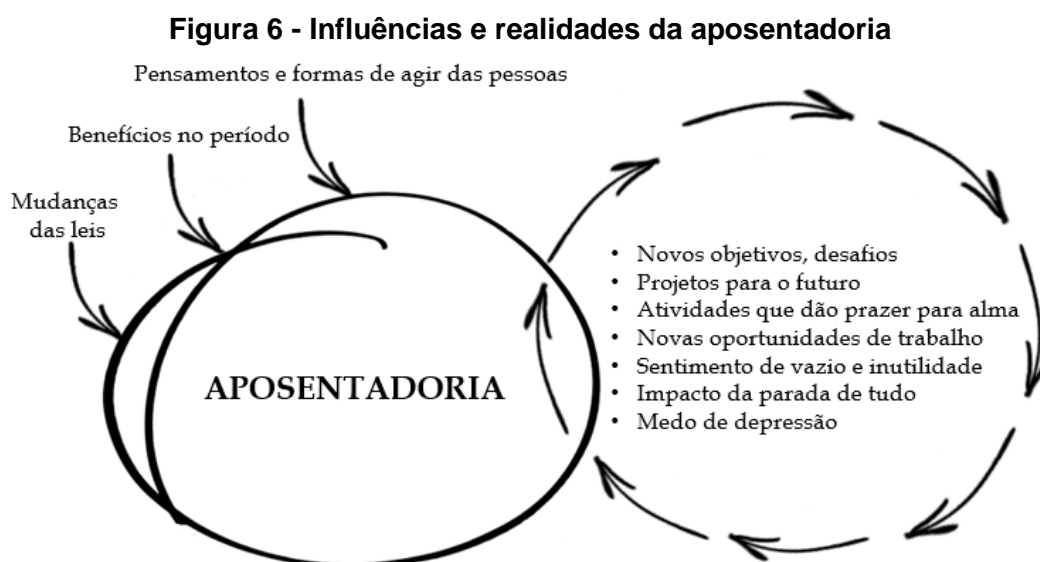
Calcário se aposentou em, 1996, após 32 anos trabalhando na UFRGS, na compulsória quando ainda era 70 anos (atualmente a lei instaura a idade de 75 anos). Sem a possibilidade de permanecer, a aposentadoria na compulsória provoca a

reflexão de que professores são únicos, porém não são eternos. Da mesma forma que a aposentadoria é novidade para um professor, para outro o novo está no assumir o cargo e conseguir trazer o que lhe foi ensinado. Calcário ao responder sobre se havia se preparado para a aposentadoria comenta que não estava *“tá na hora, vai! Eu preparei gente para ocupar o meu lugar, e eu já sabia que iria acontecer, então eu me preparei indiretamente”*.

Também indica que uma das grandes funções do professor é a continuidade do conhecimento através do ciclo do ensinar e aprender, o qual regula o funcionamento do sistema: *“minha gente, o dia que vocês morrerem vocês estão levando uma bagagem de conhecimento sem ter tido a possibilidade de passar esse conhecimento que vocês obtiveram, se vocês tiveram oportunidade porque vocês não passam para eles? Será que eles vão ter essa oportunidade de buscar esses conhecimentos?”*. Calcário expõe que ocorre a aposentadoria de um trabalho, mas as competências e saberes ligados à trajetória profissional fazem que possam surgir novas oportunidades de atividades de ocupação.

## DISCUSSÃO

A aposentadoria tornou-se uma questão aprofundada nas narrativas dos professores. Das influências e fatos que resultaram na aposentadoria, aos anseios que estiveram presentes na pré-aposentadoria, além da presente realidade de aspectos que se aderem à vida em meio a aposentadoria, elaborou-se uma figura que busca sintetizar os principais pontos (Figura 6).



A partir das narrativas também se elaborou o Quadro 5 com algumas informações referentes a aposentadoria de cada entrevistado para melhor visualização e discussão.

**Quadro 6 – Informações sobre a aposentadoria dos professores entrevistados**

Professor	Idade	Sexo	Forma de aposentadoria	Ano aposentadoria	Tempo de serviço como docente da ESEF	Idade que se aposentou
Basalto	75 anos	masculino	contribuição	*	25 anos	*
Ardósia	56 anos	feminino	contribuição	2017	33 anos	55 anos
Gabro	66 anos	masculino	contribuição	2017	38 anos	64 anos
Mármore	74 anos	feminino	contribuição	1997	20 anos	52 anos
Granito	69 anos	masculino	contribuição	1999	17 anos	49 anos
Gnaisse	77 anos	feminino	compulsória	2011	23 anos	70 anos
Calcário	87 anos	masculino	compulsória	1996	32 anos	70 anos

\*entrevistado não trouxe em sua narrativa o dado

Fonte: elaborado pela autora

Dentre os 7 professores, apenas Gnaisse e Calcário tiveram a aposentadoria compulsória, ambos em períodos em que a idade para o desligamento era de 70 anos. Atualmente a idade para esta forma de aposentadoria é de 75 anos, reflexo do envelhecimento populacional que alcança cada vez mais uma maior expectativa de vida, gerando mudanças. Tais modificações surgem devido às consequentes implicações para a sustentabilidade econômica dos sistemas de saúde e previdência social que o envelhecimento da população pode provocar (MACÊDO; BENDASSOLLI; TORRES, 2017). Adiar a aposentadoria muitas vezes é relacionada com a satisfação que o sujeito tem com o trabalho, sendo que o adiamento limite para os servidores públicos federais está na aposentadoria compulsória aos 75 anos<sup>9</sup> (BRASIL, 2015; FERNANDES; MARRA; LARA, 2016). A permanência em determinada Instituição Pública também pode ser relacionada a estabilidade quanto ao emprego (MARTINS; BORGES, 2017).

Ardósia e Granito foram aqueles que se aposentaram mais jovens, Ardósia antes dos 55 e Granito com 49 anos, ambos fizeram sua aposentadoria por contribuição em função de tempo de serviço, porém a motivação para não continuidade na Instituição foi diferente. A aposentadoria pode ser influenciada por

<sup>9</sup> Lei Complementar 152/2015 que dispõe sobre a aposentadoria compulsória até o limite de 75 anos de idade.

distintas determinações do contexto histórico-social, em constante mutação. No fluxo de saída efetiva de servidores públicos, a aposentadoria é um dos principais meios de desligamento efetivo, estando atrelada às incertezas futuras inerentes à questão das aposentadorias, no sistema de administração pública (CEGOV, 2018). Percebe-se que as alterações atreladas às questões burocráticas, surgidas com o passar dos anos, foram colocadas como fator decisório para Basalto, Mármore, Granito.

Ardósia e Gabro, levaram em conta aspectos mais sociais, visto que a opção pela aposentadoria decorreu muito em função das mudanças do perfil dos docentes da Instituição, alterações no modo de se pensar e as formas de agir das pessoas. Para além das outras questões, pode-se identificar que o ambiente de trabalho influencia na permanência dos docentes. A ESEFID, por exemplo, é colocada pelos professores como um espaço vivo e ativo, em que há o contato com gerações mais jovens, possibilitando trocas positivas e sendo um fator motivador. As trocas intergeracionais presentes no ambiente de trabalho, no círculo familiar e de amigos são de extrema importância na constituição do ser humano, uma vez que favorecem a formação e a consolidação de vínculos sociais, além de enriquecer o repertório de conhecimentos e possibilitar experiências de vida (TARALLO; NERI; CACHIONI, 2017). O contexto universitário é propulsor de satisfação através da ligação professor-aluno, bem como das possibilidades do desenvolvimento da pesquisa e da extensão universitária (GIANNECCHINI *et al.*, 2018).

As narrativas expõem que a aposentadoria pode decorrer de diferentes situações. Menezes e França (2012) indicam que a decisão da aposentadoria está envolta na saída definitiva da Instituição e do mercado de trabalho; ou na opção de se aposentar e seguir trabalhando em outro tipo de emprego; ou no adiamento da aposentadoria e continuidade na Instituição até se sentir pronto para se aposentar. Ao trazer a questão da preparação da aposentadoria cabe mencionar o Programa de Aposentadoria da UFRGS, relatado apenas por Ardósia e Gabro, sendo que nenhum destes esteve motivado a se inserir ao Programa. Gabro chegou a conhecer e relatou

*“nesse tempo que eu estava pré aposentando eu me dei conta que a Universidade tem um programa de extensão que é para os aposentandos, mas é ministrado por jovens doutores, pós-doutores, falando de uma idade que eles não vivenciaram. Me pareceu tão nada a ver... Seria tão bonito agora que estou numa fase super boa de tempo, a universidade pensar em uma forma de aproveitar a experiência dos velhos professores... eu pensei, vou na Direção da Escola e vou me oferecer para conversar com os professores novos da Escola que estão chegando, falar um pouco do que é a Universidade, e porque não, falar também da profissão? Por que não falar*

*também com aqueles que estão em fase de começar a encaminhar sua aposentadoria. Essa que é uma decisão complicadíssima, porque uma vez assinada, não tem mais volta.” (Gabro)*

Em 2019, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e o Departamento de Atenção à Saúde da UFRGS criaram o Programa de Educação para a Aposentadoria (PEA) que busca a promoção da qualidade de vida e o bem-estar na pré-aposentadoria, para isto são ofertadas atividades de apoio àqueles que estão na fase que antecede a aposentadoria, de modo que se minimizem conflitos e tensões próprias deste período<sup>10</sup>. Cabe trazer que anterior a este já eram oferecidos seminários e outras atividades de forma isolada, e que através do atual Programa, bem como outros de projetos voltados ao público idosos verifica-se que a UFRGS atende a Lei 8.842/94 art. 10 inciso IV alínea “c” (BRASIL, 1994). Programas deste âmbito são colocados como relevantes para a gestão de pessoas e prática de servidores em fase de pré-aposentadoria (FERNANDES; MARRA; LARA, 2016). Percebe-se nas narrativas que alguns professores refletiram mais em suas pré-aposentadorias, trata-se de uma fase que pode ser permeada por sentimentos confusos e dúbios, que provocam nervosismo, alterações no humor, doenças psicossomáticas e diversas apreensões como a de perder o status de “estar na ativa” (PAZZIN; MARIN, 2016).

Dentre as funções da docência está o ensinar e possibilitar a formação e capacitação de indivíduos, ao discutir sobre o processo de aposentadoria, em segundo plano pode haver um processo de inserção de um novo docente. No trecho acima, Gabro, sugere como seria interessante a troca entre quem está ingressando e quem está se tornando egresso. Complementar a isto, Calcário não relata sua preparação para se afastar da docência, porém destaca o ensino e preparação de outras pessoas para que pudessem assumir seu cargo. O relatório “Mapeamento das aposentadorias na força de trabalho da administração pública federal” traz a atenção que setor público deve a entrada e saída de servidores públicos,

O contingente de aposentadorias representa também oportunidade de trazer pessoas com novas competências para o serviço público federal e, a depender das políticas de remuneração e alocação setorial, permite produzir alterações na configuração da força de trabalho. No entanto, elas também são um desafio porque significam a perda de pessoal experiente e, eventualmente, a necessidade de adiar a aposentadoria de alguns servidores-chave. O planejamento estratégico da força de trabalho deve levar em consideração que as oportunidades criadas pelo alto nível de saídas têm

---

<sup>10</sup> <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/ufrgs-lanca-programa-de-educacao-para-aposentadoria>

como contrapartida a possibilidade de grandes perdas de memória institucional, principalmente, se não forem gerenciadas (CEGOV, 2018)

Tanto para quem entra, como para quem sai, a preparação é necessária. No caso de quem sai, muitas vezes, a ideia de que se está preparado para a aposentadoria nem sempre corresponde ao que de fato acontece, como foi o caso de Basalto e Granito. O receio de sentir inútil, como Ardósia narra é apontado na literatura, Atchley (1989 apud MENEZES; FRANÇA, 2012) sugere que sem a rotina do trabalho os profissionais experimentam a perda de função, sendo isto psicologicamente desgastante. Sobre esta transição Fernandes, Marra e Lara (2016) colocam que “a ‘morte’ do papel de trabalhador e o ‘nascimento’ do papel de aposentado estão atrelados a construção das identidades pessoal e profissional” (p.88).

Neste estudo, alguns entrevistados narram um sentimento de incompletude decorrente da aposentadoria, tal realidade não imaginada propulsiona a busca de novos projetos, a necessidade de novos objetivos e desafios para o futuro. Ora começar uma atividade física como coloca Granito, ora retomar um grupo social como Gnaisse busca, as escolhas são particulares, mas cabe reiterar o que Mármore coloca *“é importante que quando a gente tá vendo que tá se aproximando da aposentadoria que a gente também reserve uns dias para a gente né, de atividades que te dão prazer para alma e acendem o coração...”*. Em um estudo que buscou analisar as representações sociais da aposentadoria para servidores públicos federais, esta também foi referida como uma nova etapa de vida e um tempo para usufruir, com liberdade e oportunidade para se dedicar a outras esferas da vida (MACÊDO; BENDASSOLLI; TORRES, 2017).

### **5.2.1 REALIZAÇÃO PROFISSIONAL: *a solidez de um percurso***

Ao buscar rever toda a trajetória profissional um professor acaba auto analisando e identificando seu percurso através de etapas até chegar na situação de aposentado. Em meio às entrevistas, aspectos positivos são atrelados ao trabalho e a toda trajetória profissional, estes delineiam a realização profissional dos professores aposentados.

## **Basalto**

Na perspectiva de Basalto, a realização profissional se atrelou ao ensino universitário e principalmente com a recreação, área que compensou mais no aspecto social do que no econômico. Para além de um campo da Educação Física, a recreação para este aposentado se atrela às suas origens, em sua narrativa relata que seu avô foi um grande líder na área e isto se passou entre gerações (avô, pai, filho).

## **Ardósia**

Ardósia dialoga com sua realização profissional com o processo de aposentadoria, dizendo que muitas pessoas ficam contentes por se aposentar e não ter que trabalhar mais no lugar em que estavam. A professora relata *“eu estou gostando muito da minha vida de aposentada, mas não é porque não gostava antes, pois eu me realizei muito trabalhando onde eu trabalhei”*. A realização profissional vai para além das conquistas, está na satisfação do local do trabalho, como é evidente na fala desta aposentada.

## **Gabro**

Gabro fala sobre a importância do local para a trajetória *“Eu sou um privilegiado, passei por lugares incríveis e de vez em quando a gente fica pensando que só acontece com os outros, mas comigo aconteceu, eu acabei trabalhando naquilo que eu gosto, e nos lugares que eram um sonho para mim trabalhar. E quase sempre fiquei ali, nunca mudei, estava sempre na mesma escola, no mesmo clube e na ESEF, lugar onde me aposentei (...) Trabalhei no que queria e em instituições que me possibilitaram crescimento pessoal e profissional durante todo o tempo”*.

Ao mesmo tempo que o Gabro relata positivamente sobre sua realização profissional, ainda divaga sobre mudanças que faria se fosse possível *“talvez eu se pudesse voltar um pouco no tempo fizesse diferente, porque a gente acaba vivendo para trabalhar e eu acho que deveria ser o contrário, a gente deveria trabalhar para viver”*.

## **Mármore**

Para Mármore, a realização já pode-se ser identificada durante o ensino superior quando esboçava certa satisfação com o que havia escolhido como carreira profissional *“(...) foi uma época assim, que me motivou muito a atividade, eu sabia que eu estava no caminho certo, eu não podia ter feito outra coisa...tanto na parte desportiva, da parte do esporte como para dança”*, com o passar da entrevista só confirma sua realização profissional na área *“eu não poderia ter sido outra pessoa, eu não poderia ter escolhido outra coisa, eu não poderia ter feito outra coisa na minha vida e da minha vida”*.

## **Granito**

Granito relata sua realização profissional através do reconhecimento de outros profissionais sobre ele. Referente a isto o professor faz uma relação indireta com o passar dos anos e o processo do envelhecimento *“(...) agora tenho recebido muitas nos últimos tempos, eu não sei se isso é mau sinal (risadas) quando começa a receber muita homenagem assim...”*. Granito foi quem mais evidenciou o aspecto financeiro neste tópico, o mesmo trouxe em sua narrativa *“ninguém trabalha só pela realização pessoal, a parte econômica é importante”*.

## **Gnaisse**

Gnaisse, bem reflexiva faz o contraponto de que nem sempre se viu contente em meio a profissão *“eu tive momentos profissionais em que eu tive vontade de correr e nunca mais olhar para trás, colegas puxando para trás ... não tem coisa pior que se juntar com uma pessoa que não quer ir para frente”*, todavia, de modo geral afirma ter se realizado profissionalmente.

## **Calcário**

Bastante abstrato em suas respostas, Calcário coloca a questão como algo que vem em resposta a escolhas e atitudes individuais, *“(...) uma coisa que você tem que pensar muito bem é que a vida é uma competição, e vence o melhor. Não interessa de que forma, tu compete, mas se tu não te preparou tu não vence, a vida profissional é assim tem que te preparar porque senão não adianta, nada cai do céu”*.



Na narrativa, é notório o senso de autocrítica e busca pelo que é justo. Calcário acredita que fez o necessário, indicando o reconhecimento por outros como uma forma de dizer que se realizou profissionalmente. Calcário preza por valores e coloca que as pessoas deixam suas imagens e através destas que podem acabar recebendo reconhecimento como títulos, placas, troféus, entre outros.

## DISCUSSÃO

Os professores entrevistados demonstram que as exigências, a pressão e o ritmo intenso de trabalho interferem na forma como se concretiza a realização profissional. Ademais, trazem que diversos fatores se relacionam a satisfação da trajetória enquanto professores de Educação Física, como por exemplo: local de trabalho; apreço pelo trabalho; crescimento pessoal e profissional; questão financeira; aspecto social; escolhas e atitudes individuais, reconhecimento (homenagens). Na Figura 7 são apresentadas estas questões, as quais são colocadas como intervenientes no trabalho, bem como aquelas que podem afetar a perspectiva de realização profissional.

**Figura 7 - Aspectos intervenientes para a realização profissional**



Fonte: Elaborado pela autora

As narrativas dos entrevistados possibilitam identificar que o exercício da docência está ligado à formação humana e a produção de saberes, sendo que a consciência sobre a atuação e as responsabilidades provocam uma progressiva,

transformação interior ao professor (ISAIA; BOLZAN, 2004; DE OLIVEIRA MOREIRA; DE BARROS; DA SILVA, 2014). Ainda, pode-se colocar que a percepção de satisfação com a docência pode surgir em maior intensidade no final da carreira, ou ainda como resposta a aposentadoria (GIANNECCHINI *et al.*, 2018).

Referências de antigos professores, como do tempo da Educação Física escolar, podem ser exemplo de contribuição no percurso profissional e refletem no modo de agir e pensar (PIRES *et al.*, 2018). Outro aspecto que pode ser levado em conta quando se trata da formação e realização docente, é a caracterização do local de trabalho como satisfatório, como evidenciado por Ardósia e Gabro. Mudanças decorrentes na formação fazem com que a identidade se atrele a muitos conflitos internos, reflexões sobre o espaço de construção de maneiras de ser e de estar na profissão, além da forma como cada um se descreve como professor (DOS SANTOS; BRACHT; DE ALMEIDA, 2009).

As colocações dos professores entrevistados sobre convivência evidenciam o aspecto da qualidade de vida, o equilíbrio entre as diversas tarefas e o dia-a-dia em meio ao trabalho. O cotidiano do docente universitário apresenta um ritmo intenso, as exigências geram pressão e preocupação em atender todas suas atribuições (PIRES *et al.*, 2018). O equilíbrio entre demandas da vida profissional e pessoal é assunto que vem sendo cada vez mais debatido na literatura através do termo “*Work-life balance*”, este é colocado como as percepções de um indivíduo de quão bem seus papéis na vida estão equilibrados, tem relação com o fato de como a família e o trabalho podem se intercederem de forma concomitante (HAAR *et al.*, 2014; ABENDROTH; DEN DULK, 2011).

Através das demandas cotidianas cabe trazer a perspectiva de realização profissional dos aposentados Basalto e Granito, os quais apontam a questão financeira. A forma de encarar a aposentadoria também depende dos recursos disponíveis, no sentido da sua suficiência para as necessidades centrais. Quando ocorre a capacidade de suprir as necessidades, o aposentado poderá ter uma maior facilidade de adaptação a esta nova etapa (FERNANDES; MARRA; LARA, 2016).

Por fim, esta subcategoria também trouxe falas sobre homenagens, Calcário, Gnaisse, Granito mencionaram condecorações recebidas. Com bases nas narrativas, as honrarias contentam os aposentados, pois estas são uma forma de reconhecimento de suas carreiras como produtivas e relevantes para outras pessoas. Gabro expõe uma pequena ideia que poderia ser uma forma de reconhecimento da

própria Instituição e homenagem aos docentes se aposentam “*convidar o professor que se aposenta, para plantar uma árvore no parque da ESEF e assim marcar de uma forma singela sua passagem pela Instituição*”.

### **5.3 ATIVIDADES FÍSICAS: *anseios frente a barreiras***

Entrevistas narrativas possibilitam compreender experiências pessoais e expressam maneiras como os seres humanos vivem o mundo por meio de histórias pessoais, sociais e coletivas. As narrativas geradas a partir deste estudo tornaram-se ainda mais ricas, porque muitos professores trouxeram memórias de suas vidas ora relativas às questões profissionais, ora a aspectos familiares e, até mesmo, memórias de momentos distantes do objetivo desta pesquisa. Dentre as categorias, talvez esta tenha sido a que mais trouxe recordações e relatos passado, pois os professores tiveram de retomar vivências e experiências desde suas infâncias até a presente data.

#### **Basalto**

Memórias como as brincadeiras de escoteiro, a viagem com sua esposa de bicicleta Tandem<sup>11</sup> pela costa uruguaia, entre outras, demonstram como a prática de atividades físicas trazem alegria e são referência na vida de Basalto. Para o professor, as atividades físicas vieram de berço, com uma linha familiar vinculada a área da Educação Física esteve sempre ligado às atividades físicas seja em clubes e em outros espaços. Adentrou em distintas práticas, porém de algumas destas teve de se distanciar por lesões. Com 10 cirurgias no joelho se afastou de competições, mesmo assim, não deixou de ter uma vida ativa, esteve sempre praticando alguma atividade para “*manter a forma*”. O professor relata que fez ginástica, atletismo, futebol, ciclismo e remo, e que também gostava bastante de esportes do guidão, fazia motonáutica, e tinha vontade de ser corredor de carro.

Sua prática de atividades física foi regular e esteve alinhada ao que ministrava em sua prática profissional. Quando mais velho e aposentado permaneceu no remo e ciclismo, sendo que no remo chegou a competir em master “*com umas derrotas, outras não, e foi indo assim*”. Percebe-se em sua narrativa a paixão pelas atividades

---

<sup>11</sup> Bicicleta Tandem é um modelo de bicicleta que é operada por mais de uma pessoa.

físicas que praticava, além da tristeza aliada à força ao dizer que atualmente está *“lutando contra outra coisa que tá me incomodando”*.

### **Ardósia**

A professora relata ter tido a infância e adolescência bastantes ativas com brincadeiras de rua junto ao irmão e amigos. Dentre as práticas regulares menciona o ballet dos 6 aos 10 anos, bem como o vôlei a partir dos 12 anos até final da faculdade com 23 anos. No período de faculdade Ardósia manteve-se ativa através de disciplinas práticas, as aulas que dava e os treinos nos clubes. Ao finalizar o curso seu nível de atividade física tornou-se diferente, tendo em vista as aulas que instruía e a família que vinha constituindo *“Eu trabalhava, tive um filho depois outro filho e neste período eu fiquei praticamente sedentária não fazia uma atividade física regular...e este período durou bastante tempo, de vez em quando no sábado ou domingo uma caminhada mas nada mais frequente”*.

Com 40 anos, ao voltar de seu doutorado foi motivada por uma professora, colega de trabalho, a entrar em um time master de voleibol, prática pela qual teve sempre muito apreço, neste ficou por 4 anos. Problemas nas articulações, possivelmente devido ao exercício da modalidade mencionada a fizeram necessitar de reforço muscular e fisioterapia, assim como a necessidade de buscar outras atividades como caminhadas e pilates. Franca em sua fala a Ardósia narra *“atividade física regular eu tive bastante na minha infância e adolescência, depois o voleibol que a gente treinava duas vezes por semana, sempre sábado e domingo caminhava, eu fazia mais regular, é tudo por fases”*.

Dentre estas “fases” cabe trazer o período de seu pós-doc em Portugal. A partir deste, pode-se identificar como o local pode impulsionar à vontade para prática de atividades físicas regulares, no caso desta professora a segurança em Portugal a motivava mais a caminhadas. Demonstrando que o tempo e a idade não são empecilhos para iniciar uma nova prática. A professora relata que próxima de sua aposentadoria começou a aprender e jogar golfe, para além do aprendizado tal vivência foi colocada como uma possibilidade de novas amizades. A professora tem clareza de que a prática de atividades físicas não tem relação apenas com aspectos estéticos, todavia, com o passar dos anos, o papel da prática se atrela muito mais a saúde e a esfera social.

## **Gabro**

Ainda do seu tempo de infância e escola Gabro relata *“eu fui um bom professor segundo os meus padrões, porque eu tinha muito presente em mim, muito marcado em mim, os registros que vieram de uma infância feliz...uma infância com muito brinquedo, com muita rua, jogava na calçada, brincava na praça...”*. Para Gabro, a atividade física esteve sempre bastante presente e atrelada a sua prática profissional, quando formado relata *“eu dava aula fazendo a aula junto com os alunos e isso era uma coisa que agregava muito. Eu fazia muito da prática que indicava para meus alunos nas aulas, assim me mantinha relativamente em forma. Também aquelas atividades de preparação e manutenção do espaço e do material das aulas te exigiam uma prática regular. Deslocar, colocar e tirar tabelas, traves, redes... proporcionava uma razoável condição física (...) As minhas aulas e as corridas de um lugar para o outro representavam meu investimento na condição física e na preservação da saúde”*. Além das aulas, tinha um time com professores, técnicos e alunos que hora ou outra jogavam sem compromisso.

## **Mármore**

Dos saltitos nas aulas de ballet aos 4 anos, Mármore apropria a dança como uma norma que a fez com uma *“cabeça de praticante de atividade física”*. Conseguiu conciliar sua prática com as aulas da graduação, mas quando se deparou com a realidade de quatro empregos concomitantes deixou de lado o seu momento de praticar algum exercício físico regularmente, define que *“nesse meio tempo de idas e vindas eu não sei se eu realmente fiz atividades físicas, nunca tive alguma coisa para mim”*.

A clareza de que pode ter “errado” em não praticar algo, com sua aposentadoria, mesmo exercendo uma profissão que preza pela realização de atividades físicas regulares, não desanimou a aposentada, *“eu acho que meu corpo é muito bom para minha idade, mas o que é melhor ainda para minha idade, é a minha cabeça. Os pensamentos que me energizam todas as manhãs são meus e eles foram colocados ali de uma certa forma pela vida que eu tive...eu vi os outros praticando, eu ensinava os outros a praticar, então eu estava vendo o bem que aquilo tava fazendo e eu digo ‘eu também quero para mim’, eu estou fazendo agora para mim um pouco, deveria ter começado antes e tudo, mas acho que comecei numa hora certa”*. A

primeira atividade que fez ao se aposentar foram as caminhadas, porém em função de seus joelhos teve que optar por outras práticas. Atualmente, Mármore tem uma rotina bastante ativa que se divide entre as práticas de natação e ballet, ambas duas vezes por semana, e atividades sociais como encontro entre amigos.

Em sua narrativa a aposentada faz uma comparação *“meus parentes e conhecidas que não via a muito tempo, com a minha idade e com menos idade do que eu, estou com 74 anos agora, indo para os 75 em setembro...dessas pessoas nenhuma fazendo atividade física, ‘ah to pensando em fazer’, ‘ah vou fazer pilates’... todas elas com uma caixinha de remédios, claro que eu sei que isso muitas vezes é orgânico, mas eu também já estaria na época de usar algum remédio para pressão, coração, alguma coisa né (...) Quando eu chegar aos 90 talvez eu vá precisar porque eu vou continuar descendo a escada, eu talvez vá precisar alguma coisa para motivar descer e subir escada”*. Para além do trecho, é possível afirmar a importância da prática de atividades físicas para Mármore, seja do ponto de vista do bem-estar físico, mental e social.

## **Granito**

Granito se manteve em uma mesma prática física *“desde muito cedo, fiz muita atividade física, muita prática esportiva, jogava futebol como todo guri, comecei a praticar judô com 10 anos e a partir dos 15 anos o judô tornou-se para mim quase que como uma necessidade. Treinei muito, pratiquei muito, fui campeão, abri porteiras, fui para o Japão (...)”*. Mais tarde, quando professor conciliava sendo treinador e atleta simultaneamente, porém as lesões advindas dos treinos exaustivos resultaram em cirurgias, fraturas, luxações, próteses e o afastamento da prática de judô.

Diferente dos demais professores, com a aposentadoria Granito saturou das práticas de atividades físicas regulares *“eu não tenho feito a atividade que seria necessária, isso me levou a engordar um pouco, eu me olho no espelho e não gosto do que vejo, eu sei que não gosto, mas digamos assim que naquele confronto entre “eu não estou satisfeito com meu corpo” e o “eu tenho que fazer uma determinada carga de atividade”, essa relação eu não estou conseguindo superar, então eu estou perdendo para a questão do olhar o espelho, a própria questão do espelho eu tenho perdido porque não estou encontrando motivação”*. Atualmente caminha aos finais de

tarde levando seus cachorros, mas está em busca de mudanças, pretende começar a pedalar, estabelecer uma rotina nesta prática.

### **Gnaisse**

O laço entre irmãos fez com que aos 7 anos de idade Gnaisse começasse sua vida esportiva, *“eu comecei aprendendo a nadar, minha irmã que era 3 anos mais também. Começamos com campeonatos infanto juvenis, e fomos então a área do treinamento, essa sequência de campeonatos da natação foi sempre... foi terminar pelos 26 anos”*. Tal qual Ardósia, também se aproximou da prática do voleibol na escola e no clube, mas quando começou a trabalhar permaneceu em práticas mais pontuais, sem tanta rotina, Gnaisse narra *“eu não fui uma praticante dessas que fazem todo tempo, eu um pouco atribuo a uma desculpa ao meu problema de asma mas, na verdade eu acho que não tinha que ser assim não. Minha irmã nunca parou, ela tá com 81, mas ela nunca parou, ela fez a trajetória dela, enquanto isso fazia ginástica, é um espetáculo. Mas infelizmente não foi o meu caso (...)”*.

Ao trabalhar com esporte Gnaisse narra que acabava fazendo muito das práticas junto, participava de alguns masters, mas depois de um tempo não manteve regularidade. Felizmente, um novo panorama surgiu com a aposentadoria, mesmo com algumas limitações, Gnaisse atualmente faz ginástica com um personal, ex-aluno pelo qual tem muito apreço. A professora reforça a importância do bem-estar e do social ao falar como atividades físicas possibilitam uma melhor qualidade de vida coloca *“não importa qual a prática (...) tem que ser uma coisa que tu goste, que tu te divirta, ou que no mínimo te leve a pensar, te leve a melhorar”*.

### **Calcário**

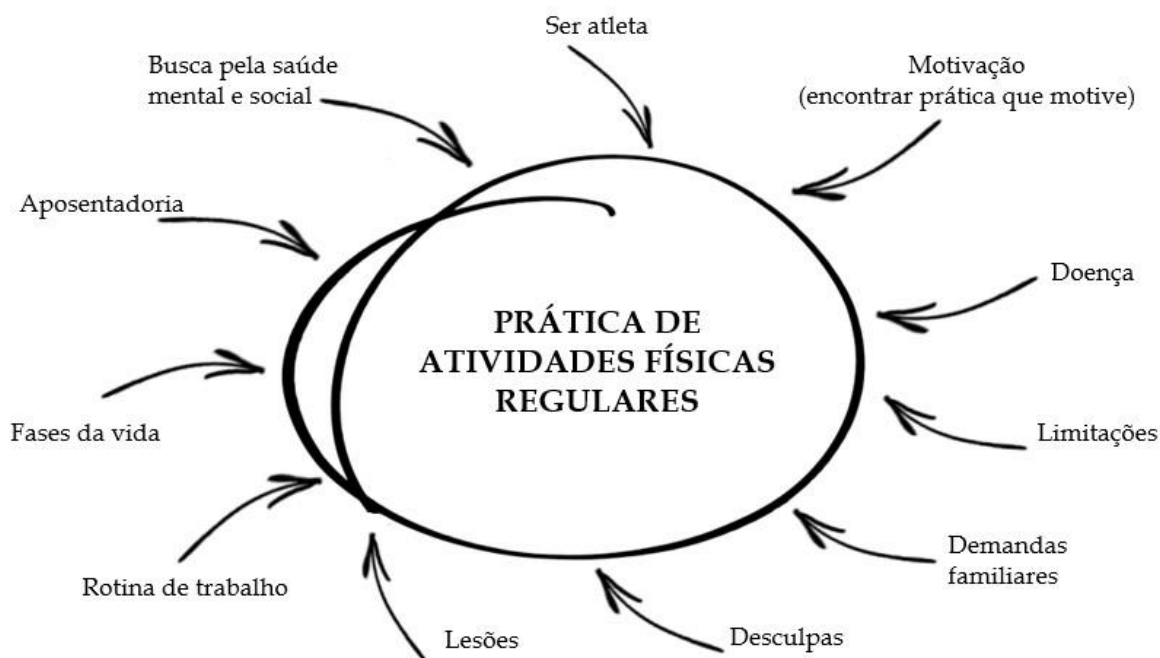
Calcário não percorreu tantas modalidades de atividade física, o professor esteve imerso desde pequeno ao mundo das piscinas, aprendeu seu primeiro nado com sua avó. Aos seis anos já praticava natação em um clube no qual permaneceu até seus 26 anos, crescendo nas categorias foi conquistando seu espaço na modalidade. Sua graduação no ensino superior não o distanciou das piscinas *“na época de estudante universitário eu disputei o Campeonato Brasileiro de saltos ornamentais plataforma 5 e 10 metros, eu era peitudo (...)”*, após formado relata a realidade das competições em que profissionais de Educação Física não poderiam

participar, pois seriam considerados profissionais. Neste aspecto, Calcário não concordava *“minha profissão de professor é uma coisa, isso aqui é uma atividade física que eu pratico, que eu compito, eu treino”*. Teve de parar um breve tempo, seu retorno foi na categoria master da natação, como master disputou *“campeonatos regionais, brasileiros, sul-brasileiros, nacional, sul-americano, Pan Americano, Mundial...O último que eu nadei foi a olimpíada em Turim, foi uma olimpíada Master, e eu nadei o mundial um ano antes”*. Cabe salientar a ausência de relatos de dores e lesões, mesmo seguindo com assiduidade uma mesma modalidade com características bem cíclicas.

## DISCUSSÃO

Da mesma forma que a prática de atividades físicas ao longo da vida dos aposentados não seguiu padrão, cabe salientar alguns aspectos que foram, e para alguns até hoje são, influência para a realização de alguma atividade física regular. Ao analisar a Figura 8 é possível identificar aspectos que influenciam para que se faça alguma atividade, todavia também é possível reconhecer aqueles que provocam a não realização de alguma atividade física, como por exemplo as doenças.

**Figura 8 - Fatores que influenciam na prática de atividades físicas regulares**



Fonte: elaborado pela autora



Dentre algumas características dos entrevistados pode-se colocar que alguns professores foram atletas, como Basalto, Granito e Calcário. Outro aspecto interessante é a variância nas modalidades de práticas, enquanto alguns seguiram um mesmo esporte durante quase toda vida, outros professores relatam ter experienciado distintas atividades. A prática de atividades físicas é bastante entrelaçada às histórias de vida e ciclos da carreira de professores de Educação Física. É evidente que mesmo sendo únicas, as narrativas esboçam em suas trajetórias pontos fortes semelhantes encontrados em outras histórias de vida profissional (GODTSFRIEDT, 2015).

A regularidade na realização de atividades físicas é algo bastante particular de cada professor, se ao analisar dividirmos a vida dos entrevistados em infância/adolescência, graduação, docência e aposentadoria, percebe-se que alguns, como Basalto e Calcário, mantiveram constância na prática de atividades físicas em todos períodos. Por outro lado, os demais professores tiveram uma janela de pausa, sendo em sua maioria durante a docência. O cotidiano de um profissional pode envolver longas horas, turnos, viagens e pressão do trabalho, junto a isso existem as necessidades da vida privada que em sua maioria atrelam-se às responsabilidades do âmbito familiar (ABENDROTH; DEN DULK, 2011). Ao pensar na rotina dos profissionais, é notória a necessidade do equilíbrio entre as demandas para uma maior satisfação de vida, bem-estar das pessoas e produtividade do trabalho (HAAR *et al.*, 2014).

Diferente do passado, as novas funções da mulher frente ao mercado de trabalho provocaram a transformação da dinâmica familiar, de modo que os papéis sociais são distintos para ambos os sexos (LOPES; DELLAZZANA-ZANON; BOECKEL, 2014). A partir das narrativas é possível identificar que as atribuições, como o sustento familiar, a organização da casa, a rotina dos filhos, entre outras tarefas demandam do tempo e organização dos professores. Com isso, a multiplicidade de papéis na vida surge também como fator interveniente para a realização de atividades físicas.

A identificação de Calcário de que a prática docente não corresponde à uma atividade física regular enriquece o debate desta categoria, Granito também manteve uma rotina como atleta paralela à docência e a profissão de técnico de judô, e Basalto também deixou nas entrelinhas sua continuidade em atividades físicas regulares junto de suas demandas profissionais. O entendimento apresentado por Calcário não é o

mesmo de Gabro, o qual destaca sua rotina de atividades físicas imersa a prática profissional e que identifica a carga física do trabalho. Ao comparar com outras ocupações, a demanda física da docência em Educação Física pode ser considerável, tendo em vista que a prática profissional inclui atividades como instrução e execução de exercícios físicos (MÄKELÄ; HIRVENSALO; WHIPP, 2014).

É necessário salientar a diferença entre o ser professor e o ser aluno. Da mesma forma que a prática profissional de professores de Educação Física envolve a instrução da prática de atividades físicas, torna-se difícil julgar que ao ministrar aulas o docente também considere estar já realizando seu treinamento e/ou condicionamento. Ao ser professor de si, em momentos em que se é professor de outros, possivelmente não haverá a devida atenção à uma das partes.

A vida de aposentadoria fez com que alguns professores tivessem como novo objetivo voltar a prática de atividades físicas regulares, tendo em vista a importância da prática para melhoria e/ou manutenção das condições de saúde, bem como o bem-estar psicossocial. A clareza da necessidade das práticas condiz com um aspecto bastante ressaltado nas narrativas, a motivação. A maioria dos professores identificou que a motivação para realização de atividades físicas regulares tem relação com saber o que se gosta e se quer praticar, constatar que vai além de regular o organismo, mas possibilitar um bem-estar ampliado. A motivação para adentrar ou continuar a prática de atividades físicas regulares pode surgir da reflexão sobre a trajetória pessoal e profissional, algumas escolhas são características em determinadas profissões, particularidades como a prática de atividade física para os professores de Educação Física podem repercutir no processo de vinculação ou afastamento do trabalho ao aposentar-se (KRAWULSKI *et al.*, 2017).

O incentivo familiar para realização de uma determinada prática esportiva é evidente na fala de alguns professores, Basalto traz toda linhagem familiar da área da Educação Física, Gnaisse traz seus irmãos como referência, enquanto Calcário enfatiza todo seus aprendizados junto à sua avó. Da mesma forma que estes três entrevistados evidenciam o núcleo familiar como propulsores de suas práticas é interessante olhar que são parentescos de graus diferentes. Relativo às motivações também cabe trazer o aspecto doenças e lesões, que puderam ser vistas como fator limitante para continuidade na prática de atividades físicas regulares.

#### **5.4 QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO: *perspectivas e encaixes***

As questões referentes à qualidade de vida e envelhecimento eram bem diretas, mas foram representadas como de uma complexidade satisfatória do ponto de vista dos entrevistados. Enquanto alguns professores foram precisos em suas assertivas, para outros as questões provocaram bastante reflexão. Algumas colocações se enquadram nos dois tópicos desta categoria, visto que são assuntos de grande amplitude e que contemplam um panorama que associa ambas. Esta tornou-se uma categoria de riqueza ímpar, da qual muitos trechos das narrativas dos aposentados são apresentados na íntegra, visto que as palavras dos professores agregam de uma forma única.

##### **5.4.1 QUALIDADE DE VIDA: *construindo fortalezas***

As histórias vividas e contadas as quais são apresentadas nesta subcategoria trazem qualidades que adentram o cotidiano, que envolvem o tempo e intensificam momentos. As narrativas esboçam o que foi, o que é e o que representa a qualidade de vida para os professores entrevistados. É possível uma leitura que os entendimentos sobre o tema são construídos de forma única, correspondendo aos ideais particulares.

##### **Basalto**

De imediato Basalto afirma que a qualidade de vida é algo muito amplo, mas com uma habilidade de síntese coloca *“qualidade de vida: ter uma boa estrutura familiar, ter uma boa alimentação, conhecer o corpo humano e seus limites, ter uma relação social muito intensa e espiritual muito intensa também, conviver de preferência em ambientes adequados, não em situações de dificuldades, de saneamento isso tudo (...) E ter bastante acesso à cultura literária, hoje em dia a cultura eletrônica tá derrubando a literária”*. Como em outros trechos de sua narrativa a balança de benesses e perdas que advém com avanços tecnológicos parecem intrigar Basalto, uma vez que enfatiza o lado da eletrônica em que afasta *“está pegando todo mundo, tu tá sentado com teu parceiro do lado aqui e tá te comunicando pelo telefone”*.

Tendo a qualidade de vida como resposta à saúde no sentido amplo, Basalto admite que sua doença o fez piorar sua satisfação com a qualidade de vida. Ressalta que sua situação toma uma dimensão que afeta toda a família: *“qualquer família*

*quando há um problema de saúde e as famílias são íntegras, envolve todos né, preocupa todos e aí a preocupação sempre faz cair com a qualidade”.*

### **Ardósia**

Ardósia aponta o conjunto de condições ligadas à qualidade de vida *“físicas, psicológicas e mentais que fazem tu olhar para a vida e viver a vida de uma forma plena ou pelo menos tentando”*. A professora incita a necessidade de equilíbrio na alimentação, atividades físicas, sono e a atenção ao nível de estresse, *“por quê às vezes tu está bem fisicamente, mas psicologicamente está abalado, e isto não é ter qualidade de vida”*.

Ao se aposentar, Ardósia imaginava que residiria no exterior, onde fez seu doutorado e pós-doutorado, tendo em vista a melhor qualidade de vida possibilitada no país. Porém, com o falecimento de um familiar mudanças vieram à tona, *“a gente vai tendo que fazer ajustes que às vezes implica na piora da qualidade de vida. Acho que faz parte”*. Em vista do ocorrido Ardósia narra todo suporte que está sendo em sua família, todo processo de reestruturação diante do fato. O ideal de aposentadoria e qualidade de vida de Ardósia não é o atual que vive, todavia convive, *“às vezes a gente planeja, mas de repente acontecem coisas que viram a vida da gente de pernas para o ar”*.

### **Gabro**

O professor faz uma reflexão que a qualidade de vida está no valorizar o tempo, em aproveitar o presente disponível *“eu acho que eu tenho uma qualidade de vida que me permite dizer que estou vivendo super bem, não é a mesma coisa que dizer que eu tenho tudo... me falta um monte, mas eu acho que sim, essa sensação de falta te faz viver, porque viver bem está relacionado com saber que vai morrer, eu sei que vou morrer, eu sei que tenho muito mais passado que futuro, não sei (...) estou me dando conta todo o tempo que vivemos numa linha tênue que separa a vida da morte e que por isso mesmo, devemos aproveitar tudo o que temos direito enquanto estamos vivos... Ratificando, para mim qualidade de vida é teres tempo para fazeres as coisas que tu queres, do jeito que tu queres”*. O sentimento de incompletude evidente na narrativa de Gabro possivelmente vem em resposta ao seu perfil reflexivo.

## **Mármore**

Corresponde ao entendimento de Gabro sobre qualidade de vida, a professora coloca que alguns fatores são intervenientes, sendo que são particulares a forma com que os seres humanos fazem escolhas em suas vidas. Mármore frisa a independência e principalmente os pensamentos: *“bom deslocamento, boa alimentação, bons pensamentos, energias, chamem vocês o que quiserem..., mas o que manda no nosso corpo é a nossa cabeça, são os nossos pensamentos, é isso que atrai as coisas boas ou ruins”*.

A professora ainda traz que desenvolveu uma nova maneira de perceber e pensar sobre saúde e qualidade de vida, em função do passar dos anos. Mármore coloca isto como novo não só para si, mas para uma sociedade que evoluiu em termos de pesquisa e conhecimento. Como outros professores relata algumas dores, mas com pensamento alto astral narra *“eu estou feliz com as possibilidades que meu corpo tá me dando”*.

## **Granito**

Com um modo de narrar semelhante a Basalto, o professor Granito aponta que a *“(...) qualidade de vida engloba a tua perspectiva de um futuro melhor e para isso tu necessita de uma série de fatores para viver bem, para te comportar bem perante a sociedade. Qualidade de vida engloba relações interpessoais (..) E essas questões todas, elas estão entrelaçadas, elas estão ligadas de uma forma ou de outra”*, dentre esses aspectos menciona a boa alimentação, a prática de atividades físicas, a espiritualidade, a condições financeiras, a saúde física e psicossocial.

Granito relata não estar muito satisfeito comparado ao passado e admite que tem relação ao embate da necessidade, satisfação e motivação para a prática das atividades físicas.

## **Gnaisse**

Gnaisse acredita na qualidade de vida como uma soma, na qual são atrelados aspectos sociais e mentais, sendo necessário o constante trabalho destes. A professora reflete que *“para a gente ter qualidade de vida tem que ter saúde, no mínimo uma coisa controlável que tu possa participar de tudo, acho muito importante a parte social, a parte das redes que se formam, de apoio, nem vou discutir se ali tem*

*afeto, mas acho que é muito importante se sentir apoiado e outra coisa é se sentir identificado nos outros”.*

A professora não vê motivos de insatisfação, pelo contrário, coloca como excelente sua qualidade de vida. Complementa que em meio a momentos de depressão, a espiritualidade vem como válvula de escape: *“eu estou sempre procurando me fortalecer na crença... na crença de um futuro, de uma nova vida, de um novo momento. Eu acho que a religião consegue nos tirar daqui e ir para um lugar que é mais cômodo, porque ali tudo pode, tudo é bom, tu tá protegido, tu te refugias, a religião é um refúgio”.*

### **Calcário**

Calcário coloca a qualidade de vida no sentir-se bem e realizado com as possibilidades. Traz dois exemplos dessa satisfação, o primeiro relacionado a um projeto social que possibilita uma melhor qualidade de vida a crianças carentes através do esporte, e o segundo também ligado às práticas de atividades físicas que são as competições do Master *“essas competições que eu tenho participado e aquele monte de senhores idosos, senhoras idosas competindo, vibrando na hora da competição como se eu fosse um atleta jovem ainda, precisa ver o entusiasmo”.*

Tal como Basalto, o professor também pontua sobre sua condição de saúde e evidencia sua qualidade de vida como diferente do passado *“eu estou, só eu me sinto um pouquinho estranho com essa nova situação que eu estou enfrentando”.*

### **DISCUSSÃO**

Ao agrupar os entendimentos sobre a qualidade de vida dos entrevistados foi elaborada a Figura 9. Nesta verifica-se que os aspectos estão ligados de uma forma ou de outra, também é possível identificar que a qualidade de vida se caracteriza como resultado de escolhas particulares, na relação com que cada indivíduo busca os aspectos mencionados para e em suas vidas.

**Figura 9 - Aspectos que influenciam e caracterizam a qualidade de vida**



Fonte: Elaborado pela autora

Enquanto a definição de qualidade de vida pode ser derivada de ideais almeçados por cada indivíduo, nem sempre o que é idealizado estará em sintonia com o que, de fato, ocorre e se desenvolve na vida, como Gabro coloca *“talvez eu tenha ido para os lugares que fui, por não ter uma ideia fixa para mim”*. A satisfação da qualidade de vida vem como resultado da ligação entre expectativa e realidade, as expectativas subjetivas que se tem em relação à própria duração de vida e a futura qualidade de vida relacionada à saúde podem ser diferentes da realidade (RAPPANGE; BROUWER; VAN EXEL, 2016).

Outro aspecto relacionado à categoria são as redes de apoio, presente na narrativa de Basalto. Exemplo destas são as famílias, já que podem ser vistas como fonte de afeto, segurança e pertencimento. A Política do Envelhecimento Ativo destaca a importância da manutenção da autonomia e independência, bem como as relações sociais e de apoio com amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família (OMS, 2005).

Percebe-se que para Basalto a família é um apoio emocional e de interação social positiva. Não obstante, Ardósia também acaba elencando as redes de apoio, porém mais com uma perspectiva diferente, a de ser o apoio. De modo geral, a concepção de relacionamento familiar possibilita um equilíbrio emocional. O fortalecimento decorre pelo apoio, a parceria e o conforto emocional entre gerações,

deste modo diminuem as tensões e as dificuldades relacionadas ao processo do envelhecimento (RABELO; NERI, 2014).

Em algumas narrativas há esboços de uma qualidade de vida idealizada para a fase da aposentadoria, aquela que se almejava ao longo da vida. Assim, surgem questionamentos: Porque vivemos pensando em nossa qualidade de vida do futuro e não do presente? A ânsia pelo futuro não faz perder a riqueza do presente? O estresse presente nas atividades de trabalho interfere na saúde de professores, sendo o sedentarismo um dos problemas mais recorrentes (DIAS *et al.*, 2017). Lidando com o estresse e querendo realizar mais atividades físicas, Ardósia parece buscar contento dentro do que é possível neste momento de sua vida. Granito também relata as atividades físicas como influência em sua satisfação com a qualidade de vida.

Para os professores a mudança em condições de saúde, a motivação para prática de atividades físicas e as novas realidades instauradas, possibilitam apontar a qualidade de vida diferente do passado. A inquietação de Basalto sobre os avanços tecnológicos tem relação com as mudanças desta categoria. Para além do social, atividades de lazer relacionadas a equipamentos eletroeletrônicos fazem com que o estilo de vida contemporâneo seja atrelado à altos índices de inatividade física, o que também interfere na qualidade de vida (DIAS *et al.*, 2017).

Enquanto Ardósia, Granito e Basalto narram uma linha semelhante de questões relacionadas à qualidade de vida. Alguns professores como Gnaisse, Mármore e Gabro narram a espiritualidade através dos bons pensamentos. A religião e a espiritualidade no envelhecimento surgem como forma de refletir sobre a vida, se revela através de perdas, de limitações e dificuldades que buscam ser superadas. Ambas favorecem o crescimento e expansão da consciência do indivíduo (CHAVES; GIL, 2015).

Se por um lado as dificuldades de não poder viver o ideal de qualidade de vida podem ser vistas com descontentamento, de outro a maioria dos professores trazem em suas narrativas a satisfação com a qualidade de vida social e a possibilidade do encontro com amigos. A participação social propulsiona um cotidiano mais independente visto o envolvimento nas relações, o que fortalece a autoestima das pessoas (MANTOVANI; LUCCA; NERI, 2016).

Pinto e Neri (2017) reforçam que o comportamento social influencia positivamente na saúde e bem-estar, assim torna-se importante colocar que nas diferentes fases da vida, os indivíduos precisam ajustar seus papéis sociais para



manter a integração social, que é um pré-requisito para o bem-estar psicológico. À medida se envelhece e se aposenta, assumem-se novos papéis sociais, sendo o engajamento em atividades sociais uma fonte importante de integração social após a aposentadoria (ZHANG; ZHANG, 2015).

#### **5.4.2 ENVELHECIMENTO: o atrito entre o físico e o psicossocial**

Ao longo da vida constantemente nos questionamos e refletimos sobre o desenvolvimento humano, o aprimoramento e o fato de viver. Em paralelo aos nossos questionamentos os anos passam e com estes o processo do envelhecimento torna a acontecer. Baseado nisto, esta subcategoria reúne o entendimento dos entrevistados sobre o envelhecimento, suas apropriações, relações e exemplos de vida.

##### **Basalto**

Ao responder Basalto aponta a ótica do envelhecimento físico e do mental e as coloca como díspares, ao retratar a primeira como um declínio biológico e a segunda como um processo degenerativo relacionado à aspectos sociais. O professor amplia ainda mais seus horizontes e ressalta a qualidade do envelhecimento entre gerações e como as mudanças da sociedade podem influir neste processo, como exemplo traz *“Aí vem aquela velha frase: mente sã, corpo sano, colocado em 1800, do francês, tinha uma época que eles discutiram muito isso, mas não viam nenhuma dificuldade. Hoje sim, a mente sã, mas o corpo coitado, estão infartando com 18 anos, estão com doenças, diabetes, doenças da velhice estão aparecendo com 20, 30 anos, claro fastfood, o tempo inteiro na eletrônica, não faz mais coisa nenhuma fisicamente e o corpo humano é biologicamente feito para o movimento”*.

##### **Ardósia**

Ardósia traz o envelhecimento como um processo natural, que se atrela a perdas e ganhos sendo inerente ao desenvolvimento humano. Ardósia também olha muito para o envelhecimento em si e comenta *“com a questão da maturidade a gente ganha um pouco mais na sabedoria de como viver a vida”*, colocação que faz refletir como o envelhecimento acarreta perdas físicas, mas pode ter ganhos mentais. Com um horizonte próximo ao de Gabro, a professora volta-se bastante ao passar do tempo

e sua satisfação “com o envelhecimento para mim está acontecendo uma *diminuição da pressa para fazer as coisas, eu antes tinha pressa para fazer as coisas e aí eu já estava fazendo outra, hoje eu faço coisas mas eu tenho tempo para fazer coisas para mim, hoje eu posso escolher o horário*” e complementa “*oportunidade de pensar mais em mim, fazer as coisas com mais calma, olhar a vida de outra forma, pensar o que mesmo vale na vida, o que que a gente leva*”.

## **Gabro**

Com uma forma mais reflexiva de entendimento do envelhecimento Gabro contribui com uma reflexão única a qual permeia suas memórias e toda sua história de vida, para ele envelhecer é:

*“Perder a vontade, imobilidade, falta de movimento, ficar em casa, não ter apetite em todos os níveis, não ter sono, eu acho que até os problemas de coluna que a gente tem, a gente vai retornando à posição, chegou a hora de voltar para barriga da mãe... Tudo que antes expandia, tu vai fenecendo, e entrega. Eu não tenho a idade mental dos 66 anos, eu queria rir mais, mas a gente não pode... eu não sou só o que eu sou, eu sou o que meus avós foram, o que os avós dos meus avós foram, aqui (aponta para um ombro) eu carrego a minha mãe, aqui (outro ombro), eu carrego meu pai, eu não carrego dando carona não, eles estão aqui, sinto que estão, aqui (nos ombros) eu carrego toda minha ancestralidade (...) eu acho que a vida não tem segredos, mas tu tens que fazer também por descobrir coisas, eu te digo, eu não sou só o que eu quero ser, eu tenho uma responsabilidade com a história da minha família e com aquilo que faço da minha vida”.*

A imagem de velho não satisfaz Gabro, por ele poderia ser jovem o tempo inteiro, deste modo busca refletir sobre sua vida e o processo de envelhecer cotidianamente com meditação e junto de um grupo de homens. Através dos iguais Gabro acredita que há a possibilidade de melhorar a maneira de viver a vida e com isso narra “*Envelhecer é tomar contato direto às vezes sem muita vontade, com o próprio declínio, mas faz parte, eu acho que me toca e eu tenho que fazer o melhor possível para enfrentar isso (...) pode ser bonita uma cicatriz, pode ser bonita uma pele enrijecida, quando as entendemos como registro de nossas experiências, de nossa passagem por aqui*”. Em busca do equilíbrio a narrativa de Gabro traz o olhar para o lado bom “*definitivamente não queria estar envelhecendo, mas é inegável que está acontecendo... eu, porém continuo enfrentando o destino com minha blusa laranja, isto é, preciso descobrir as cores em tudo que vejo e faço por aqui*”.

## **Mármore**

Em contraponto aos demais aposentados, Mármore provoca a reflexão através de uma frase direta, mas que tem uma magnitude ampla, para ela envelhecimento *“É tu não ter vontade de viver”*.

## **Granito**

A perspectiva de Granito tem um olhar mais envolto ao panorama das pesquisas, em sua abordagem expõe as mudanças decorrentes do envelhecimento populacional. Granito coloca que o envelhecimento está no passar dos anos e ressalta que a maior expectativa de vida da população se atrela ao equilíbrio entre atividades físicas, saúde, quantidade de atividade, etc.

## **Gnaisse**

Gnaisse sutilmente trouxe a questão da crescente expectativa de vida da população, e coloca o *“eu vejo o envelhecimento quase como um produto da vida toda. A gente no envelhecimento colhe muita coisa que a gente fez, que fez errado, que fez certo, então é a tua história, o velho tem história, (...) é uma etapa em que coisas que te afligiam antes nesse momento já vencesse, tu já não tem aquelas perturbações que tu tinha antes”*, do mesmo modo que Gnaisse coloca isto não vê o envelhecimento como algo inerte, em contrapartida identifica como *“uma etapa que se a pessoa souber viver, não pode ficar vamos supor assim lá num buraco... tem que sair na verdade pro mundo e se aventurar”*.

Gnaisse tem clareza de que cada indivíduo se constrói de uma forma e que cada história faz ter objetivos e metas muito particulares. No seu caso, narra estar voltando a vida de uma nova maneira, enquanto outros aposentados trazem a necessidade de ter apoio, Gnaisse relata todo suporte que foi para seu marido, e atualmente percebe as perdas, mas busca refletir com positividade *“estou começando a sair da casca, a renascer. Não é fácil, mas acho que agora estou na direção certa”*.

## **Calcário**

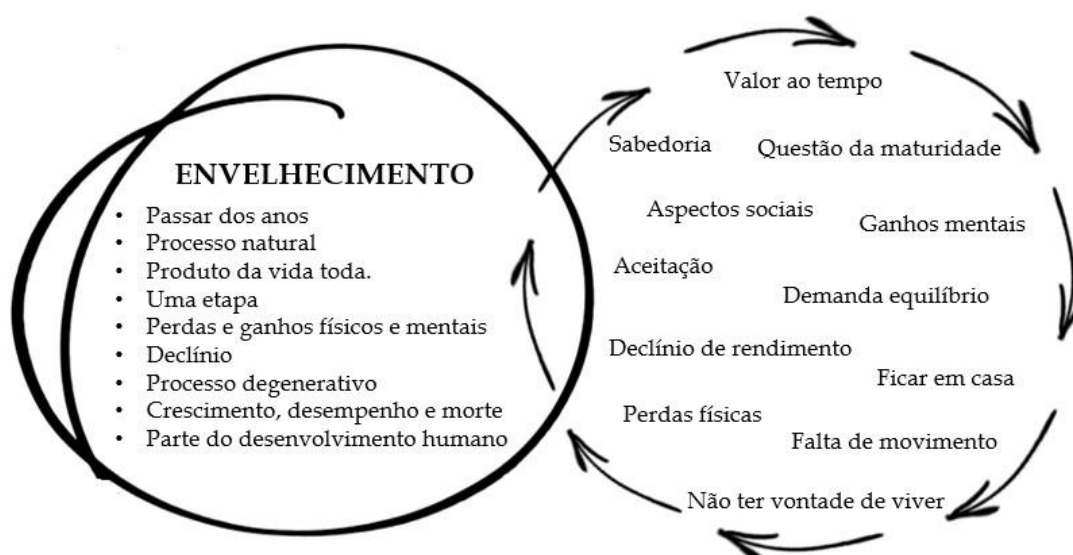
Calcário é tão fiel à sua atividade física que é a partir da mesma que acabou descrevendo qual o significado de envelhecimento para si, o professor exemplifica através da categoria Master: *“tu atinge uma determinada idade e tu consegue*

resultados, os resultados é que vão medir exatamente o que está acontecendo contigo, vamos dizer assim dos 60 ao 65, vamos supor que tu tá numa categoria, à medida que tu vai de um ano para outro tu vai decaindo em rendimento e isso não adianta, é queda mesmo, é a descida do morro, não tem como”. A narrativa em outras palavras atribui o sentido de declínio para o envelhecimento, uma fase que aos olhos do professor requer equilíbrio e aceitação das condições físicas e psicológicas.

## DISCUSSÃO

Como nas demais categorias, em busca de maior compreensão do que esteve presente nas narrativas foi desenvolvida uma figura explicativa. Na Figura 10 estão reunidos e expostos os entendimentos dos professores entrevistados acerca do conceito de envelhecimento, é evidente a ideia de processo e de tempo que se apresentam na maioria das narrativas. Ademais, ainda é possível apontar questões que os aposentados narram ter relação com o envelhecimento.

**Figura 10 – Entendimentos e relações sobre o envelhecimento**



Fonte: Elaborado pela autora

É interessante como alguns professores seguiram nesta pergunta, aparentemente, uma linha mais acadêmica, trazendo conceitos concretos que a literatura aponta como definição de envelhecimento. Enquanto outros professores seguiram uma perspectiva mais reflexiva, com a consciência do declínio físico e dos aprendizados de vida envolvidos neste processo. As condições de saúde como já evidentes no tópico da qualidade de vida são algo que inferem no envelhecimento, os

entrevistados que relataram doenças e outras patologias acabaram evidenciando estas como parte de seu declínio.

Parte do processo, o saber lidar e aceitar as mudanças físicas foi bastante mencionado e como é exposto nas narrativas abaixo o objeto espelho foi muitas vezes utilizado como exemplo:

*“Agora o envelhecimento físico, esse não tem como, esses todos os dias tu te olha no espelho e vê, não tem como fugir, ele faz parte da nossa vida, e a gente tem que se adequar, desde que o envelhecimento mental não acompanhe, porque eu ainda penso como eu pensava na época que eu era professor” (Basalto)*

*“a gente conversa muito mas não é fácil porque tu tem as perdas, e às vezes as perdas, é perda dos olhos, são os dentes, o cabelo, e assim tu perde a tua, aquela coisa que tu te olhava era uma coisa e agora não é mais... tu ter que ver no espelho, é difícil porque muda tudo” (Gnaisse)*

*“(...) a gente tem em casa um espelho que é mágico, aquele espelho tu nunca te vêes velho, mas aí tu encontra as pessoas e as pessoas te dizem ‘báh, o que a vida fez contigo, tu tá judiado’, tudo bem... é verdade, e não tem como ser diferente, o tempo passa e com ele tu vai passando também...” (Gabro)*

Apontado por alguns entrevistados e defendido na literatura, o envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, este caracteriza-se como processo dinâmico, progressivo e irreversível, relacionado a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO; LITVOC, 2004 apud FECHINE; TROMPIERI, 2015). Nas narrativas anteriores é possível perceber a consciência sobre como o envelhecimento repercute em si e nos outros. Os professores destacam as mudanças relacionadas à aspectos físicos, apontando que estas diferenças na aparência provocam reflexões particulares, bem como de convívio social.

A mesma idade cronológica nem sempre significa as mesmas perspectivas, a forma com que um mesmo grupo etário identifica e vive cada etapa da vida é diferente (CHAVES; GIL, 2015). Por uma linha mais social, o entendimento de Mármore sobre o envelhecimento (“É tu não ter vontade viver”) provoca reflexões sobre o que é viver. Talvez não exista resposta correta sobre, mas ideias, como a escrita por Simone de Beauvoir, são apontadas:

*“A impressão que eu tenho é a de não ter envelhecido embora eu esteja instalada na velhice. O tempo é irrealizável. Provisoriamente, o tempo parou pra mim. Provisoriamente. Mas eu não ignoro as ameaças que o futuro encerra, como também não ignoro que é o meu passado que define a minha abertura para o futuro. O meu passado é a referência que me projeta e que*

eu devo ultrapassar. Portanto, ao meu passado eu devo o meu saber e a minha ignorância, as minhas necessidades, as minhas relações, a minha cultura e o meu corpo. Que espaço o meu passado deixa pra minha liberdade hoje? Não sou escrava dele. O que eu sempre quis foi comunicar da maneira mais direta o sabor da minha vida, unicamente o sabor da minha vida. Acho que eu consegui fazê-lo; vivi num mundo de homens guardando em mim o melhor da minha feminilidade. Não desejei nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos.” (PORTAL RAÍZES, 2019)

Alguns entrevistados também refletiram sobre o ciclo da vida e todos os saberes e reflexões que o passar do tempo podem propulsionar, são exemplos os trechos abaixo:

*“E se em algum momento é muito difícil, enfrentar e passar por essas dificuldades que vai te tornar um ‘casca grossa’, que vai te fazer melhor.” (Gabro)*

*“Assim é a vida né, ela não tem, ela é feita de crescimento, desempenho e morte, não tem como se escapar disso aí.” (Basalto)*

*“Poder hoje olhar a vida com outros olhos para mim está sendo bom, e logicamente é fruto daquilo que eu construí ao longo do tempo, se não fosse isso talvez eu não estivesse aqui.” (Ardósia)*

*“Tinha um autor que dizia “mede-se a idade das pessoas não pelo número de anos, mas pelo número de projetos que ela tem” e eu acho que é isso, não dá para ficar sem projeto” (Gnaisse)*

Vivências de fortalecimento emocional e psicológico podem ser utilizadas como estratégia para lidar sem pesar e frustração, todavia com expectativas positivas frente a realidade em que se vive (CHAVES; GIL, 2015). Como colocado no início desta categoria, alguns pontos apareceram tanto nas narrativas sobre qualidade de vida, bem como na questão sobre envelhecimento, dentre estes estão as relações sociais e de apoio.

Os entrevistados enfatizam a importância que atribuem aos seus amigos e familiares nesta etapa de suas vidas. O pertencimento social pode ser colocado como um fator que propulsiona o bem-estar, e que se constituiu como um dos pilares para um envelhecimento ativo (POSSAMAI, 2017). Sobre estas relações cabe ainda salientar que são muitas variáveis, da mesma maneira que com o envelhecimento surgem novas relações sociais, há também o risco de antigos laços romperem-se como Basalto comenta *“muitos grupos se desintegraram por idade, por falecimentos, por perda de interesse, por não ter mais o mesmo objetivo”*. Com o envelhecimento a quantidade, a composição das redes sociais e o envolvimento em atividades de cunho social podem ter alterações. A realidade se atrela ao comportamento social, que se

constrói ao longo da vida de maneira contínua e é influenciado por aspectos pessoais, contextuais e transitórios (PINTO; NERI, 2017).

## 5.5 RELAÇÕES DA ANÁLISE E DISCUSSÃO

Nas categorias e subcategorias anteriores buscou-se contemplar e discutir a riqueza de aspectos presentes nas narrativas sobre os eixos que estruturam este estudo. Em vista de maiores reflexões, este tópico relaciona as categorias e subcategorias entre si (Quadro 7) apontando questões que convergem e contribuem na resposta dos objetivos desta pesquisa.

**Quadro 7 – Relações entre aspectos destacados nas categorias e subcategorias**

Envelhecimento	Realização profissional	Prática de atividades físicas	Trajetória profissional	Qualidade de vida	Aposentadoria
Sabedoria Questão da maturidade Ganhos mentais	Crescimento pessoal e profissional Escolhas e atitudes individuais	Busca pela saúde mental	Decisões	Espiritualidade/bons pensamentos	
Aspectos sociais	Aspecto social	Busca pela saúde social	Relações sociais	Saúde psicossocial Relações interpessoais	Pensamentos e formas de agir das pessoas (influência)
Aceitação Demanda equilíbrio		Ser atleta Motivação	Gosto pelo esporte	Sentir-se bem e realizado com as possibilidades	Novos objetivos, desafios Projetos para o futuro Atividades que dão prazer para alma
	Local de trabalho Apreço pelo trabalho	Fases da vida Aposentadoria Rotina de trabalho	Local de trabalho Cargos ocupados Trabalho em diferentes locais	Ambientes adequados	Novas oportunidades de trabalho
Perdas físicas Falta de movimento Declínio de rendimento		Doença Limitações Lesões		Saúde física Práticas de atividades físicas Independência	
	Questão financeira		Retorno financeiro	Condições financeiras	Benefícios no período (influência) Mudanças de leis
		Demandas familiares	Incentivo familiar e/ou de outros profissionais	Redes de apoio Boa estrutura familiar	
Não ter vontade de viver		Desculpas			Sentimento de vazio e inutilidade Baque com a parada de tudo Medo de depressão
Ficar em casa Valor ao tempo	Reconhecimento exigências, pressão, ritmo intenso de trabalho		Ser aluno Oportunidades Formação continuada Experiências Formação em outros cursos	Boa alimentação Acesso à cultura literária	

Fonte: Elaborado pela autora

É de necessário destaque os aspectos sociais, uma vez que estes são evidenciados em todas as categorias, sem exceção. As relações sociais estão presentes na forma como as trajetórias profissionais se desenvolvem, na percepção de realização desta e também na aposentadoria. O aspecto psicossocial está junto da resposta a um envelhecimento e qualidade de vida mais satisfatório, e por fim, mas não menos importante, é visto nas realizações de atividades físicas regulares. Ao verificar isto, a ressalva é de que os aposentados demonstram sentirem-se melhores

quando junto de outras pessoas. Indiretamente, percebe-se que para os professores não agrada o individual, todavia trazem nas relações a ideia de contentamento. A partir deste aspecto surge uma nova questão, seria esta uma característica particular aos professores de Educação Física?

Em busca de outras relações, o aspecto familiar apresenta-se como uma grande influência na balança da atividade e inatividade. A trajetória pautada pelo gostar de esportes, o entendimento de que a qualidade de vida tem relação com sentir-se bem/realizado com as possibilidades e que a aposentadoria pode trazer novos objetivos, demonstram que a motivação também é um fator destaque nas categorias. Em contraponto a motivação, identifica-se que alguns aspectos vistos como negativos do envelhecimento e da aposentadoria desencadeiam na não prática de atividades físicas regulares. Não obstante, as fases da vida atrelada aos cargos, locais e oportunidades de trabalho, também demonstram interferir diretamente na prática de atividades físicas regulares.

Embora o aspecto financeiro tenha sido recorrente em várias categorias, identifica-se que este não demonstrou refletir na realização de atividades físicas regulares ao longo da vida dos aposentados entrevistados. Por fim, os *aspectos psicossociais*, as *fases da vida*, a *motivação*, os *aspectos negativos* e a *família* são apontadas como respostas relacionadas aos objetivos deste estudo. Porém é evidente que nada está fechado, pelo contrário, tudo é aberto e maleável, uma vez que as experiências, o passar do tempo, as escolhas, e outros tantos fatores influenciam na vida.



## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Tinha uma pedra no meio do caminho, no meio do caminho tinha uma pedra”, é com o conhecido trecho da poesia de Carlos Drummond de Andrade que adentramos as considerações finais. De fato, este estudo foi como uma pedra no meio do caminho, surgiu de uma inquietação interna a pesquisadora, que até ser investigada estava interceptando o caminho. Muitas vezes uma pessoa aposentada pode ser vista como estagnada no tempo, similar a uma pedra/rocha. Por outro lado, o aposentado abrange um contingente de conhecimentos, visto que se passa o tempo, mas ele está ali, polido com suas vivências, repleto de energia a passar a quem está disposto a escutar.

Rochas podem ser encontrados em toda a superfície terrestre, da mesma forma que os professores, sujeitos presentes ao redor do mundo. Enquanto existem rochas com a mesma descrição, classificação e sistematização, cada qual possui formatos e lapidações diferentes, o que as torna única, tal como cada professor. Porém, não se atendo apenas ao ser professor, as rochas escolhidas como nomes fictícios também têm relação com os objetivos e resultados deste estudo, assim ao conhecer seus significados e funções buscou-se estabelecer possíveis reflexões, e considerações finais sobre este trabalho.

Ao pensar que rochas são retiradas em estado bruto da natureza e em seguida são modeladas de acordo com sua finalidade de uso, pode-se trazer a questão da trajetória profissional. Ainda que com a formação em Educação Física em uma mesma Instituição, a vida dos professores entrevistados esteve atrelada a outras tantas coisas, assim ao descrever cada trajetória permite-se identificar que cada narrativa é particular a cada professor. Também referente às trajetórias, a aposentadoria pôde ser vista como balizadora na percepção de envelhecimento e qualidade de vida. Mesmo que sem preparação, a etapa mencionada atuou como possibilidade de reflexão na vida dos professores entrevistados, esta foi narrada em meio a suas trajetórias como um momento de receio e como espaço para novos projetos, atrelou-se a angústia frente à nova realidade de vida mas também conectou-se ainda mais positivamente a vida social e a busca de qualidade de vida.

Lado a lado, o Granito e o Mármore podem representar as trajetórias profissionais, ora pela potência, ora pela variedade de cores e texturas que possuem. Ao passo que o granito é mais duro e resistente e menos poroso do que o mármore,

é possível colocar que as mudanças em meio a Instituição fizeram com que muitos professores reagissem como Granito, resistentes e sem tanta abertura para se adaptar. Novas legislações, distintas determinações do contexto históricosocial em constante mutação influenciaram e resultaram para alguns professores em aposentadoria. Todavia, como o Mármore, enaltecido por suas cores e sua utilização em ornamentos, pode-se trazer a realização profissional dos entrevistados. Há satisfação dos entrevistados perante suas escolhas e trajetórias, suas narrativas trazem que suas práticas tiveram sentido para si e para outros, sendo o reconhecimento muitas vezes materialmente concretizado.

A rocha Gabro se forma no interior da Terra, em um processo constitutivo mais longo, esta surge na superfície somente através de afloramentos, que se formam em decorrência do movimento das placas tectônicas. Há congruências desta rocha com as percepções dos professores sobre a qualidade de vida e envelhecimento, a primeira foi enaltecida pelo sentimento de bem-estar social, físico e cognitivo. Neste ponto cabe ainda salientar a “expectativa *versus* realidade” que significa o ideal almejado como qualidade de vida muitas vezes em contraponto as percepções referentes à realidade. O olhar sob o envelhecimento esteve próximo a perspectiva de processo, de declínio e decorrências inevitáveis para os seres humanos em meio ao ciclo da vida. Tanto sobre as percepções da qualidade de vida como do envelhecimento cabe trazer a busca pela positividade, a possibilidade de envelhecer e se esmerar com a sabedoria que se tem ao se ver aposentado, e desbravando novos ideais. Assim como o Gabro, as percepções e entendimentos dos entrevistados são decorrentes de uma vida repleta de vivências, resultam de alterações e decisões que estão em constante formação.

Muitas são as relações das rochas com o cotidiano do ser humano, a Ardósia, por exemplo, tem relação com a história de muitos alunos e professores, visto que esta era muito utilizada para produção de quadros negros. Já a rocha Gnaisse, a qual possui uma estrutura muito variável e é uma das rochas mais antigas do mundo, pode ser relacionada a prática de atividades físicas. A prática de atividades física não foi inexistente na vida dos entrevistados, alguns professores até foram atletas. Em busca de caracterização, o aspecto da regularidade interferiu e assim distanciou as narrativas dos professores. As etapas infância/adolescência, graduação, docência e aposentadoria propulsionaram realidades bastante particulares a cada entrevistado. Tornou-se ainda mais rica a caracterização das atividades físicas ao longo da vida em

vista das modalidades de práticas e de como estas tiveram imersas as lembranças dos professores.

Muitas memórias estiveram presentes nas narrativas dos professores, histórias que agregaram e tornaram suas narrativas únicas. Suas lembranças foram base para a construção de pensamentos, assim como o Basalto, uma das rochas mais abundantes na crosta terrestre e que é muito explorada para construção de calçadas. A congruência entre o Basalto e as memórias está no fato de ambas servirem como base. Mais direcionada as memórias cabe trazer a importância desta no aspecto da qualidade de vida. Foi possível identificar memórias relativas à busca da qualidade de vida em meio às narrativas, os exemplos mais evidentes estiveram no momento em que os aposentados expuseram suas práticas de atividades físicas ao longo da vida. Enquanto algumas recordações trouxeram a questão da disponibilidade de tempo frente às demandas do cotidiano para uma melhor qualidade de vida, outras lembranças permearam a decisão e atividade profissional de educadores físicos, tendo em vista a qualidade de vida financeira.

A profissão da Educação Física permeia escolhas individuais e também estão envoltas a um constructo de influências externas, sejam de familiares, de espaços de convivência e períodos. Neste estudo, foi possível identificar relações diretas entre a carreira e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida, nem sempre com o objetivo de qualidade de vida, pois este olhar para bem-estar foi narrado por alguns entrevistados como inexistente até pouco tempo. Ademais se reconhece que a trajetória profissional tem relação com o apreço e entendimento referente a necessidade da prática de atividades físicas regulares, para uma melhor qualidade de vida. Em meio a investigação alguns professores narram que a prática de atividades físicas regulares é muito relativa às decisões e fases da vida, sendo a aposentadoria uma possível etapa de transição e propulsora de mudanças nas escolhas para realização ou não destas práticas como meio de qualidade de vida.

Da mesma forma que a rocha Calcário serve de matéria-prima para a produção de cimento, material que desempenha função de unir outros componentes, estão as entrevistas deste estudo. As narrativas dos professores foram entrelaçadas entre si e assim tornaram-se um material concreto. Estas possibilitam a reflexão e transformação, visto que os professores transmitiram muito de suas cores, funções, lapidações... Trouxeram suas trajetórias profissionais e presentearam com ensinamentos de vida.

Atenta às narrativas, a professora Argila esteve presente desde o início da pesquisa, seja questionando-se, construindo ideias, desenvolvendo o projeto, colocando o mesmo em prática e articulando saberes em forma de escrita. A Argila é uma forma da alteração de rochas e que por possuir sedimentos muito finos, ao ser misturada com água torna-se bem maleável. Esta rocha corresponde a pesquisadora, professora em formação que a partir da escuta e do estudo constatou que a inquietação que gerou a pesquisa não era a única pedra do caminho.

Muitas são e serão as pedras no meio do caminho, no meio de trajetórias profissionais. Ainda pouco exploradas na literatura, a aposentadoria de professores de Ensino Superior, o significado do trabalho e suas relações com a forma de viver a aposentadoria, dentre outras questões podem ser apontadas como pedras/lacunas para realização de mais trabalhos.

As diversas pedras e desafios na trajetória deste mestrado possibilitaram o encontro de novas perspectivas para o presente e futuro profissional, bem como pessoal. As narrativas deste estudo permeiam novos olhares para a formação e trajetória de professores, evidenciam a busca do equilíbrio entre demandas do cotidiano ao longo de toda vida, e permitem a reflexão sobre como o trabalho e qualidade de vida estão inter-relacionados.

## REFERÊNCIAS

ABENDROTH, Anja-Kristin; DEN DULK, Laura. Support for the work-life balance in Europe: The impact of state, workplace and family support on work-life balance satisfaction. **Work, employment and society**, v. 25, n. 2, p. 234-256, 2011.

ALBERTI, Verena. **Narrativas na história oral**. Disponível em: <[https://cpdoc.fgv.br/producao\\_intelectual/arq/1346.pdf](https://cpdoc.fgv.br/producao_intelectual/arq/1346.pdf)>. Acesso em: 11 jul. 2018.

ALVARENGA, Líria Núbia; KIYAN, Luciana; BITENCOURT, Bianca; WANDERLEY, Kátia da Silva. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem USP.**, v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2009.

BATISTA, Juliana Secchi; PRESTA, Sara Antoniuk; VIDMAR, Marlon Francys; WIBELINGER, Lia Mara. Caracterização e condições de saúde dos idosos do município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 10, n. 20, p. 799-806, jan./jun. 2011.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BLESSMANN, Eliane Jost. **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice**. 2003. 178 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

BOSI, Ecléa. **Memória e Sociedade: Lembranças de Velhos**. 19ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

BRASIL. **LEI Nº 8.842, DE 4 DE JANEIRO DE 1994**. Planalto. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm)>

BRASIL. **LEI COMPLEMENTAR Nº 152, DE 3 DE DEZEMBRO DE 2015**. Planalto. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/lcp/lcp152.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/lcp/lcp152.htm)>

BRASIL, Conselho Nacional Saúde. **Resolução 466/2012**. Brasília, 2012.

CANDAU, Jöel. Tradução Maria Letícia Ferreira. **Memória e identidade**. São Paulo: Contexto, 2012.

CEGOV. **Mapeamento das aposentadorias na força de trabalho da administração pública federal (2013-2023)**. Disponível em: <[https://www.ufrgs.br/cegov/files/pub\\_50.pdf](https://www.ufrgs.br/cegov/files/pub_50.pdf)>. Acesso em: 9 de maio de 2019.

CHAVES, Lindanor Jacó; GIL, Claudia Aranha. Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. **Ciência & saúde coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3641-3652, 2015.

CIAMPA, Antonio da Costa. Identidade. In: W. Codo & S. T. M Lane (Orgs.). **Psicologia social: o homem em movimento** (p. 58-75), São Paulo: Brasiliense, 1984.

COELHO, Flávia Gomes de Melo; GOBBI, Sebastião; COSTA, José Luiz Riani, GOBBI, Lilian Teresa Bucken (Org.). **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013.

COSTA, Luciane Cristina Arantes da; LETTNIN, Carla da Conceição; SOUZA, Robson Rides de; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. Potencialidades e necessidades profissionais em Educação Física. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 15, n. 1, p. 17-23, 2004.

DE OLIVEIRA MOREIRA, Jacqueline; DE BARROS, Flávia Moreira Barroca; DA SILVA, Jose Mauricio. Aposentadoria e exercício profissional: um encontro possível para os professores de uma universidade católica. **Psicologia Argumento**, v. 32, n.79, p.123-130, 2017.

DELGADO, Lucilia de Almeida Neves. História oral e narrativa: tempo, memória e identidades. **História Oral**, Dossiê - Tempo e narrativa, v.6, p. 9-25, jun, 2003.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (Org.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: Teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. 432 p.

DIAS, Jaqueline; DUSMANN JUNIOR, Matheus; COSTA, Maria Antônia Ramos; FRANCISQUETI, Verônica; HIGARASHI, Ieda Harumi. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 21, n. 4, p. 1-6, 2017.

DOS SANTOS, Núbia Zorzanelli; BRACHT, Valter; DE ALMEIDA, Felipe Quintão. Vida de professores de educação física: o pessoal e o profissional no exercício da docência. **Movimento**, v. 15, n. 2, p. 141-165, 2009.

FARQUHAR, Morag. Elderly people's definitions of quality of life. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1439-1446, 1995.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterScience Place**, v. 1, n. 20, p.106-194, 2015.

FERNANDES, Paula Cristina de Moura; MARRA, Adriana Ventola; LARA, Samara Menezes. Metamorfoses identitárias na pré-aposentadoria de servidores públicos. **Revista de Carreiras e Pessoas (ReCaPe)**, v. 6, n. 1, p.86-99, 2016.

FLECK, Marcelo P. A.; CHACHAMOVICH, Eduardo; TRENTINI, Clarissa M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.37, n.6, dez., 2003.

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. São Paulo: Bookman, 2009.

FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gelcemar Oliveira; BOSCATTO, Juliano Daniel; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. Construção da Carreira Docente em Educação Física: Escolhas, Trajetórias e Perspectivas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 25-49, jan/mar, 2009.

FONTANELLA, Bruno José Barcellos; RICAS, Janete; TURATO, Egberto Ribeiro. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 17-27, 2008.

GIANNECCHINI, Giovana; MILAN, Fabrício João; ARALDI, Franciane Maria; COZZA, Jessica; FOLLE, Alexandra; DUEK, Viviane Preichardt; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Professores de Educação Física na fase final da carreira. **Corpoconsciência**, v. 22, n. 3, p. 1-15, 2018.

GODTSFRIEDT, Jonas. Ciclos de vida profissional na carreira docente: revisão sistemática da literatura. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 2, p. 9-17, 2016.

HAAR, Jarrod M.; RUSSO, Marcello; SUÑE, Albert; OLLIER-MALATERRE, Ariane. Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. **Journal of Vocational Behavior**, v. 85, n. 3, p. 361-373, 2014.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População do Brasil por sexo e idade: 2000-2060**. Rio de Janeiro; 2013. Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/2013/default\\_tab.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2013/default_tab.shtm). Acesso em: 08/07/2018

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2016**. Rio de Janeiro; 2017. Disponível em: [ftp://ftp.ibge.gov.br/Tabuas\\_Completas\\_de\\_Mortalidade/Tabuas\\_Completas\\_de\\_Mortalidade\\_2016/tabua\\_de\\_mortalidade\\_2016\\_analise.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Tabuas_Completas_de_Mortalidade/Tabuas_Completas_de_Mortalidade_2016/tabua_de_mortalidade_2016_analise.pdf). Acesso em: 08/07/2018.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; TRENTINI, Clarissa Marcella. Qualidade de vida em idosas: a importância da dimensão subjetiva. **Estudos de Psicologia**, v. 26, n. 3, p. 297-304, jul/set, 2009.

ISAIA, Silvia Maria de Aguiar; BOLZAN, Doris Pires Vargas. Formação do professor do ensino superior: um processo que se aprende?. **Educação**, v. 29, n. 2, jul./dez., p. 121-134, 2004.

KALACHE, Alexandre; VERAS, Renato P.; RAMOS, Luiz Roberto. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 200-210, 1987.

KRAWULSKI, Edite; BOEHS, Samantha de Toledo Martins; CRUZ, Karla de Oliveira; MEDINA, Paloma Fraga. Voluntary teaching in retirement: a transition between work and non-work. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 19, n. 1, p.55-66, 2017.

LOPES, Manuela Nunes; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato; BOECKEL, Mariana Gonçalves. A multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e a maternidade tardia. **Temas em psicologia**, v. 22, n. 4, p. 917-928, 2014.

MACÊDO, Luciani Soares Silva; BENDASSOLLI, Pedro F.; TORRES, Tatiana de Lucena. Representações sociais da aposentadoria e intenção de continuar trabalhando. **Psicologia & Sociedade**, v. 29, 2017.

MANTOVANI, Efigênia Passarelli; LUCCA, Sérgio Roberto de; NERI, Anita Liberalesso. Associações entre significados de velhice e bem-estar subjetivo indicado por satisfação em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 2, p. 203-222, 2016.

MÄKELÄ, Kasper; HIRVENSALO, Mirja; WHIPP, Peter R. Should I stay or should I go? Physical education teachers' career intentions. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 85, n. 2, p. 234-244, 2014.

MARTINS, Lusineide Ferreira; BORGES, Elisa Silva. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós trabalho. **Interações (Campo Grande)**, v. 18, n. 3, p. 55-68, 2017.

MENEZES, Gustavo Silva; FRANÇA, Lucia Helena. Preditores da decisão da aposentadoria por servidores públicos federais. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 12, n. 3, p. 315-328, 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

MOLINA, Rosane Maria Kreuzburg; MOLINA NETO, Vicente. Pesquisar com narrativas docentes. In: MOLINA, V. N.; TRIVIÑOS. A. **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas** (Org.) 3. Ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS/Sulina, 2010.

MOROSINI, Marília Costa; USTÁRROZ, Elisa. Impactos da internacionalização da educação superior na docência universitária: construindo a cidadania global por meio do currículo globalizado e das competências interculturais. **Em Aberto**, v. 29, n. 97, 2016.

MOUNTIANA, André Gal; DIAZB, Maria Dolores Montoya; LEBRÃO, Maria Lúcia; DUARTE, Yeda Aparecida de Oliveira. **Os Efeitos da Aposentadoria na Saúde dos Idosos na Cidade de São Paulo**. Disponível em: <[https://www.anpec.org.br/encontro/2016/submissao/files\\_/i12b78dc4f37f7082f7c55dfa801ed39bb2.pdf](https://www.anpec.org.br/encontro/2016/submissao/files_/i12b78dc4f37f7082f7c55dfa801ed39bb2.pdf)>. Acesso em: 11 jul. 2018.

MUYLAERT, Camila Junqueira; SARUBBI JÚNIOR, Vicente; GALLO, Paulo Rogério; ROLIM NETO, Modesto Leite; REIS, Alberto Olavo Advincula. Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. **Revista da Escola de Enfermagem USP**, v. 48, n.2, p.193-199, 2014.



NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para Um Estilo de Vida Ativo**. 6 Ed. Mediograf, 2013.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de Coleta de Informações na pesquisa Qualitativa. In: MOLINA, V. N.; TRIVIÑOS. A. **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas** (Org.) 3. Ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS / Sulina, 2010.

NERI, Anita Liberalesso (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas: Papirus, 1993.

NETTO, Matheus Papaléo. O estudo da Velhice: Histórico, Definição do Campo e Termos Básico. In: FREITAS, E.V.; PY, L. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 3-13, 2011.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005.

PAULILO, Maria Angela Silveira. A Pesquisa Qualitativa e a história de vida. **Serviço Social em Revista**, v. 2, n. 1, jul/dez, 1999.

PAZZIM, Tanise Amália; MARIN, Angela. Programas de Preparação para Aposentadoria: Revisão sistemática da literatura nacional. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 17, n. 1, p. 91-101, 2016.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e esporte**, v.26, n.2, São Paulo, apr/jun, 2012.

PINTO, Juliana Martins; NERI, Anita Liberalesso. Trajetórias da participação social na velhice: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 259-272, 2017.

PIRES, Ademir Faria; BROCH, Caroline; TEIXEIRA, Fabiane Castilho; KRAVCHYCHYN, Claudio; BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. A docência universitária em educação física: da formação à atuação profissional. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 2, p. 395-408, 2018.

PIRES, Veruska; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; FARIAS, Gelcemar Oliveira; SUZUKI, Charlene Cristina Martins. Identidade docente e educação física: Um estudo de revisão sistemática. **Revista Portuguesa de Educação**, v. 30, n. 1, p. 35-60, 2017.

PIVETTA, Hedioneia Maria Foletto; BACKES, Dirce Stein; CARPES, Adriana; BATTISTEL, Amara Lúcia Holanda Tavares; MARCHIORI, Mara. Ensino, pesquisa e extensão universitária: em busca de uma integração efetiva. **Linhas Críticas**, v. 16, n. 31, p. 377-390, 2010.

PORTAL RAÍZES. "**Vivi num mundo de homens, mas guardei em mim o melhor da minha feminilidade**". Disponível em: < <https://www.portaltraizes.com/simone-debeauvoir-viver-em-tempos-mortos/>>. Acesso em: 7 de junho de 2019.

POSSAMAI, Vanessa Dias. **Percepção dos idosos participantes de um programa de extensão sobre os pressupostos da política de envelhecimento ativo**. 2017. 113 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

POSSAMAI, Vanessa Dias; MARTINS, Valéria Feijó; GRIEBLER, Eliane Mattana; GONÇALVES, Andrea Kruger. Efeitos de um projeto de extensão universitária na qualidade de vida de idosos. **Revista Didática Sistêmica**, v.16, n.1, p.391-399, 2014.

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. **Pensando famílias**, v. 18, n. 1, p. 138-153, 2014.

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso. **Cadernos de Saúde Pública**. São Paulo, n. 19, p. 793-797, 2003.

RAPPANGE, David R.; BROUWER, Werner BF; VAN EXEL, Job. A long life in good health: subjective expectations regarding length and future health-related quality of life. **The European Journal of Health Economics**, v. 17, n. 5, p. 577-589, 2016.

RIBEIRO, Lúri. **Formação em Educação Física no Brasil: novas orientações legais, outras identidades profissionais?**. 128 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de pós-graduação em educação, Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás), Goiânia, 2016.

SANTOS, Saray Giovana; GHELLER, Rodrigo Ghedini. Construção e validação de instrumentos para coleta. In: MORETTI-PIRES, R. O.; SARAY, G. S. (org.) **Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa aplicada a Educação Física**. 1.ed. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2012.

SILVA, Luana Jaqueline da; FOLLE, Alexandra; FARIAS, Gelcemar Oliveira; ROSA, Alzira Isabel da. Carreira Docente Em Educação Física: História De Vida De Uma Professora Emérita. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 1., p. 199-214, jan./mar., 2018.

SOUZA, Elizeu Clementino de. A arte de contar e trocar experiências: reflexões teórico-metodológicas sobre história de vida em formação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 25, n. 11, p. 22-39, jan./abr. 2006.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. Questões de quantidade e qualidade de vida. In: \_\_\_\_\_. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

TARALLO, Roberta dos Santos; NERI, Anita Liberalesso; CACHIONI, Meire. Atitudes de idosos e de profissionais em relação a trocas intergeracionais. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 3, p. 423-431, 2017.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional**. 17ª ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, nov, 1995.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, Niterói, p. 169-173, mai/jun, 2009.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

VECCHIA, Roberta Dalla; BOCCHI, Tania Ruiz; MANGINI, Silvia Cristina; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.8, n.3, p.246-52, 2005.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista Saúde Pública**, Rio de Janeiro; UERJ, v. 43, n.3, p. 548-554, 2009.

WITTIZORECKI, Elisandro Schultz. **Mudanças Sociais e Trabalho Docente do Professorado de Educação Física na Escola de Ensino Fundamental: um estudo na Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre**. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

WONG, Laura L. Rodríguez; CARVALHO, J. A. O rápido processo de envelhecimento populacional do Brasil: sérios desafios para as políticas públicas. **Revista Brasileira de Estudos de População**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 5-26, jan./jun, 2006.

ZAHAVA, Gabriel; BOWLING, Ann. Quality of life from the perspectives of older people. **Ageing & Society**, United Kingdom, v. 24, p. 675–691, 2004.

ZHANG, Zhen; ZHANG, Jianxin. Social participation and subjective well-being among retirees in China. **Social Indicators Research**, v. 123, n. 1, p. 143-160, 2015.

## APÊNDICE 1: ROTEIRO PARA AS ENTREVISTAS NARRATIVAS

Momento inicial:

1. Realização de uma breve introdução acerca da temática do estudo, apontando os objetivos desta pesquisa.
2. Apresentação ao entrevistado do Termo de Consentimento Livre Esclarecido que após a leitura e assinatura do mesmo possa se dar início a entrevista.
3. Comunicação ao entrevistado de que como trata-se de um estudo narrativo, ou seja, o mesmo poderá discorrer o quanto quiser em cada questão (desde que se atenha ao conteúdo), sendo priorizada a sua fala.

Roteiro de questões:

1. Trajetórias profissionais:

*Pergunta gerativa de narrativa:* Conte sobre sua trajetória profissional. Seria interessante você situar onde, quando e por que ingressou no curso de Educação Física. Quais espaços atuou como educador físico.

*Fase do questionamento* (baseada na narrativa anterior)

*Questões para fase de equilíbrio:* Conseguiu realizar-se profissionalmente? Houve alguma preparação para a sua aposentadoria?

2. Atividades Físicas:

*Pergunta gerativa de narrativa:* Pensando em sua vida e trajetória profissional, relate sobre a prática de atividades físicas regulares, se estas foram realizadas ao longo de sua vida e atualmente.

*Fase do questionamento* (baseada na narrativa anterior)

*Questões para fase de equilíbrio:* Você considera que a prática de atividades físicas regulares possibilita uma melhor qualidade de vida? O fato de você ter ou não realizado atividades físicas regulares teve relação com sua prática profissional?

3. Qualidade de vida e envelhecimento:

*Questões para fase de equilíbrio:*

- O que é qualidade de vida para você? Está satisfeito com sua qualidade de vida? Considera diferente do que era no passado?

- O que é envelhecimento para você? Está satisfeito com seu envelhecimento?

Ao término da entrevista serão retomadas questões sobre a transcrição do material recolhido.

## APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de Educação Física aposentados de uma universidade pública  
 Pesquisador responsável: Prof. Dra. Andréa Kruger Gonçalves  
 Orientanda: Isadora Loch Sbeghen

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), de uma pesquisa intitulada Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de Educação Física aposentados de uma universidade pública.

O objetivo é investigar relações entre a profissão da Educação Física e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida de professores de Educação Física aposentados de uma universidade pública como meio de qualidade de vida.

O instrumento a ser utilizado é uma entrevista narrativa, que busca evidenciar a sua memória, princípios e convicções de maneira particular. Entrevistas narrativas são organizadas em três momentos: pergunta gerativa que busca estimular a narrativa, fase do questionamento em que são realizadas investigações mais aprofundadas da narrativa, e fase de equilíbrio na qual são realizadas perguntas subjetivas relacionadas à arguições teóricas. Na presente pesquisa, as entrevistas terão um roteiro de perguntas elaboradas, baseando-se nos objetivos geral e específicos. As duas primeiras dimensões 'Trajetória profissional e Atividades físicas' possuem uma questão gerativa de narrativa e questões para a fase de equilíbrio. Já a última dimensão 'Qualidade de vida e envelhecimento' tem suas questões caracterizadas como parte da fase de equilíbrio.

Não existe um tempo fixo para a duração das mesmas. A entrevista terá seu áudio gravado para que após sua realização esta seja transcrita. A versão final da transcrição será encaminhada para que você verifique as informações e aprove-as. Caso não concorde com a transcrição, a mesma não será utilizada na pesquisa. Os resultados obtidos serão utilizados na elaboração de relatório final de pesquisa, bem com na formulação de artigos científicos e resumos, para serem apresentados em congressos e publicados em revistas. Na publicação dos resultados, informações que permitam identificá-lo (a) serão omitidas, de modo que sua identidade seja mantida em sigilo.

Os resultados ficarão armazenados em um banco de dados na universidade durante o período de cinco anos, sob responsabilidade da pesquisadora. Sua participação neste estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Ao longo da pesquisa e em futuras publicações, o seu nome será substituído por um nome fictício a fim de manter sua privacidade. Durante a realização da entrevista correm-se os riscos inerentes às pesquisas qualitativas, tais como o desconforto ao tratar de algum tema ou ao relatar alguma situação pessoal. Porém, em nenhuma circunstância você será coagido ou forçado a aprofundar sua fala sobre estas situações que o faça se sentir desconfortável.

Como benefícios diretos, você terá a oportunidade de refletir sobre aspectos de sua vida, incluindo a prática de atividades físicas regulares, bem como o envelhecimento e a qualidade de vida, podendo assim, até o incentivar a mudanças de comportamento para um melhor envelhecimento. Indiretamente, você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pela pesquisadora responsável, no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS, ou pelo email [andreakg@ufrgs.br](mailto:andreakg@ufrgs.br).

Assim, assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse, e autorizando a utilização dos resultados obtidos na minha entrevista para o desenvolvimento da pesquisa.

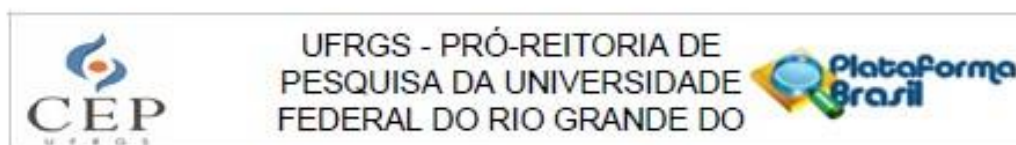
Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

Profª Andréa Kruger Gonçalves  
 Comitê de Ética e Pesquisa da UFRGS - (51)3308-3738  
 Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317  
 Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
 Porto Alegre/RS

## ANEXO 1: PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA UFRGS



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Trajetórias profissionais, atividade física e qualidade de vida de professores de Educação Física aposentados de uma universidade pública.

**Pesquisador:** ANDRÉA KRUGER GONÇALVES

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 98318818.7.0000.5347

**Instituição Proponente:** Escola de Educação Física da Universidade do Rio Grande do Sul

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

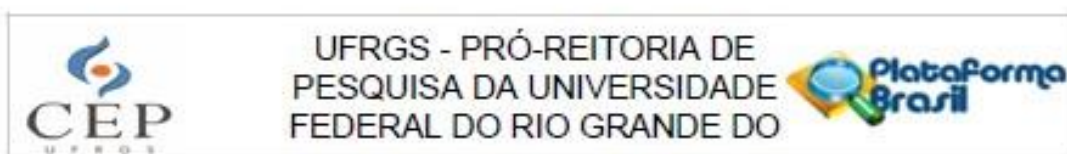
#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.051.669

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto da Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves do PPGCMH da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS e da aluna/orientanda Isadora Loch Sbeghen. O projeto tem por objetivo investigar "relações entre a profissão da Educação Física e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida de educadores físicos aposentados como meio de qualidade de vida". Para a realização dessa pesquisa as autoras utilizarão a pesquisa narrativa com docentes aposentados da ESEFID/UFRGS. A amostra "será não-probabilística por acessibilidade e para a definição da amostra será adotado o critério de saturação teórica". O levantamento dos docentes aposentados será feito através do Núcleo de Gestão Organizacional da ESEFID. Já o contato com os participantes será realizado por telefone e/ou e-mail. As entrevistas serão agendadas com os participantes no dia e local de escolha dos mesmos. Um gravador será utilizado para coleta dos dados e a transcrição será apresentada aos participantes para validação. As autoras ainda se comprometem a manter o sigilo das informações, armazenando os dados por 5 anos (sob responsabilidade da pesquisadora). Para as publicações, os nomes dos participantes serão substituídos por nomes fictícios. Para análise dos dados coletados será utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
 Bairro: Farroupilha CEP: 91.040-060  
 UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
 Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 3.051.860

#### **Objetivo da Pesquisa:**

##### **Objetivo Primário:**

Investigar relações entre a profissão da Educação Física e a realização de atividades físicas regulares ao longo da vida de educadores físicos aposentados como meio de qualidade de vida.

##### **Objetivo Secundário:**

- descrever trajetórias profissionais;
- identificar percepções sobre qualidade de vida e envelhecimento;
- caracterizar a realização de atividades físicas ao longo da vida; - identificar memórias relacionadas a busca da qualidade de vida.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

##### **Riscos:**

Durante a realização da entrevista correm-se os riscos inerentes às pesquisas qualitativas, tais como o desconforto ao tratar de algum tema ou ao relatar alguma situação pessoal. Porém, em nenhuma circunstância o entrevistado será coagido ou forçado a aprofundar sua fala sobre estas situações que o faça se sinta desconfortável.

##### **Benefícios:**

Como benefícios diretos, o entrevistado terá a oportunidade de refletir sobre aspectos de sua vida, incluindo a prática de atividades físicas regulares, bem como o envelhecimento e a qualidade de vida, podendo assim, até incentivar a mudanças de comportamento para um melhor envelhecimento.

Indiretamente, o entrevistado estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

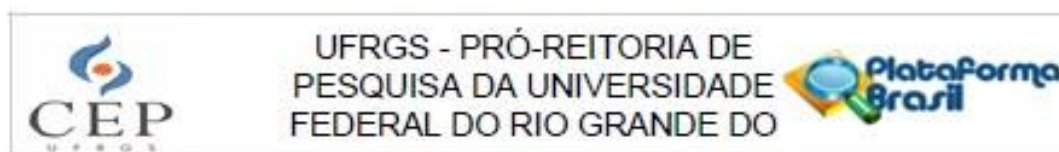
De modo geral a pesquisa é relevante e de interesse científico. Os procedimentos metodológicos, assim com os cuidados éticos são apresentados de forma detalhada e adequada. O cronograma também está adequado: a coleta de dados irá começar em dezembro de 2018 e termina em fevereiro de 2019. O convite aos participantes acontecerá por telefone e/ou por e-mail. Segundo o cronograma, o contato com os participantes acontecerá a partir de dezembro de 2018. O orçamento também está adequado e condiz com o tipo de pesquisa realizada.

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Projeto Cadastrado na Plataforma Brasil – Adequado

Projeto Completo – Adequado

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
 Bairro: Farróupilha CEP: 90.040-060  
 UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
 Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br



Continuação do Parecer: 3.051.969

TCLE – Adequado: Em formato de convite; apresenta de forma bem detalhada os procedimentos metodológicos; apresenta os riscos (e as formas de amenizá-los) e benefícios; explica a confidencialidade dos dados coletados; apresenta a possibilidade para o participante desistir ou retirar seus dados; possui contato (e-mail) da pesquisadora responsável e o contato do CEP UFRGS.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nesta terceira versão, havia a necessidade de atender a seguinte pendência (que havia sido parcialmente atendida anteriormente):

"Há necessidade de uma carta de anuência do Núcleo de Gestão Organizacional da ESEFID. Caso este Núcleo não concorde em fornecer dados dos aposentados sugere-se que esta fonte de informações seja retirada do projeto."

(atendida na segunda versão)

- Após avaliar a carta de anuência, o CEP UFRGS entende que o contacto com os professores aposentados dando ciência da existência desta pesquisa deve ser realizado diretamente pelo Núcleo de Gestão Organizacional da ESEFID, sem que dados pessoais dos mesmos sejam repassados aos pesquisadores. Aqueles professores que quiserem participar da pesquisa poderão então contactar os pesquisadores. Favor adequar estas informações no projeto e na Plataforma Brasil. (ATENDIDA)

A modificação foi feita adequadamente na Plataforma Brasil, como segue: "O Departamento de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS irá contatar através de e-mail os professores aposentados da Instituição, informando sobre a realização da pesquisa. Neste comunicado será indicado que se houver interesse do professor para participar da pesquisa, o mesmo deverá realizar contato diretamente com a pesquisadora responsável."

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1213459.pdf	08/11/2018 10:39:50		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	ENVELHECIMENTO.pdf	17/10/2018 14:09:19	ANDRÉA KRUGER GONÇALVES	Aceito

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
 Bairro: Farróupilha CEP: 90.040-060  
 UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
 Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propeq.ufrgs.br





UFRGS - PRÓ-REITORIA DE  
PESQUISA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO RIO GRANDE DO



Continuação do Parecer: 3.051.669

Investigador	ENVELHECIMENTO.pdf	17/10/2018 14:09:19	ANDRÉA KRUGER GONÇALVES	Aceito
Outros	CARTA_ANUENCIA.pdf	17/10/2018 14:09:05	ANDRÉA KRUGER GONÇALVES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE1.pdf	17/10/2018 14:08:40	ANDRÉA KRUGER GONÇALVES	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	13/09/2018 10:21:11	ANDRÉA KRUGER GONÇALVES	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 03 de Dezembro de 2018

---

**Assinado por:**  
**José Artur Bogo Chies**  
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro  
Bairro: Farroupilha CEP: 90.040-060  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: [etica@propesq.ufrgs.br](mailto:etica@propesq.ufrgs.br)