



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE

**FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE**

**GRAO EN TERAPIA OCUPACIONAL**

CURSO ACADÉMICO 2015/2016

TRABALLO DE FIN DE GRAO

**Experiencias en relación ao proceso de xubilación e  
impacto no desempeño ocupacional de persoas maiores  
do entorno rural de Galicia**

**Rebeca Cordo Castañeda**

**Xuño de 2016**

**TITORAS DO TRABALLO DE FIN DE GRAO**

**Laura Nieto Riveiro.** Terapeuta Ocupacional e Profesora asociada da Facultade de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña.

**Marta Carracedo Vázquez.** Terapeuta Ocupacional.

## ÍNDICE

RESUMO .....	4
Resumen .....	5
Abstract .....	6
1. INTRODUCCIÓN .....	7
2. OBXECTIVOS .....	16
3.1 Obxectivo xeral .....	16
3.2 Obxectivos específicos .....	16
3. METODOLOXÍA .....	17
4.1 Tipo de estudo .....	17
4.2 Período de estudo .....	17
4.3 Ámbito de estudo.....	18
4.4 Entrada ao campo .....	19
4.5 Selección de informantes .....	20
4.6 Descrición dos participantes.....	20
4.7 Procura e revisión bibliográfica.....	22
4.8 Técnicas de recollida dos datos .....	22
4.9 Análise dos datos .....	23
4.10 Rigor metodolóxico .....	24
4.11 Consideracións éticas.....	26
4. RESULTADOS .....	27
“Desapego” da actividade laboral remunerada e satisfacción coa nova etapa.....	27
Significado da xubilación .....	29
Valor do ocio e o traballo .....	30
Mantemento e exploración de novas ocupacións.....	31
Cambio de roles .....	33
Máis tempo, máis control, máis liberdade.....	35
Descoñecemento sobre a preparación para a xubilación.....	37
Ausencia de expectativas de futuro .....	38
5. DISCUSIÓN .....	40
6. CONCLUSIÓNS .....	46

7. AGRACEDAMENTOS.....	48
8. BIBLIOGRAFÍA .....	49
9. ANEXOS .....	55
ANEXO I. Carta de presentación.....	55
ANEXO II. Folla de información ao/á participante adulto/a.....	56
ANEXO III. Documento de consentimento para a participación nun estudo de investigación .....	59
ANEXO IV. Guión de entrevista.....	60
ANEXO V. Listado de abreviaturas.....	62

### RESUMO

**INTRODUCCIÓN:** O envellecemento da poboación é un proceso que cada vez adquire maior importancia dado o aumento de poboación maior de 65 anos. Ligado ao envellecemento da poboación sitúase o proceso de xubilación, que corresponde cunha etapa de cambios nas principais ocupacións das persoas tras o cese da actividade laboral remunerada.

**OBXECTIVO:** Indagar nos cambios que se producen nos roles e ocupacións de persoas que residen no entorno rural de Galicia tras o fin da etapa laboral activa, así como na súa experiencia sobre o desenvolvemento de programas de preparación para a xubilación.

**METODOLOXÍA:** O presente estudo enmárcase na investigación cualitativa e no paradigma fenomenolóxico. Para a recollida dos datos empregáronse a entrevista e o diario de campo.

**RESULTADOS:** Os informantes atribúenlle á xubilación o significado de calma, sosego e tranquilidade. Son moitas as persoas que adquiren novas ocupacións ligadas á maior dispoñibilidade de tempo libre. Ademais, pese a que o rol de traballador se segue mantendo, adquiren novos roles como o de alumno. Destaca que ningún participante recibiu preparación para este proceso.

**CONCLUSIÓN:** Os resultados mostran a desvinculación das persoas xubiladas coa actividade laboral remunerada pero non coas ocupacións que levaban a cabo durante a mesma. O tempo libre ocúpase de diferente xeito, aparecendo novas ocupacións e roles unha vez xubilados. Finalmente, a preparación para a xubilación non é un paso importante dende o punto de vista dos participantes.

**Palabras clave:** Xubilación, Terapia Ocupacional, desempeño ocupacional, cambio de roles, actividade laboral.

**Tipo de traballo:** Traballo de investigación.

### Resumen

**INTRODUCCIÓN:** El envejecimiento de la población es un proceso que cada vez adquiere mayor importancia debido al aumento de la población mayor de 65 años. Unido al envejecimiento de la población se sitúa el proceso de jubilación, que corresponde con una etapa de cambios en las principales ocupaciones de las personas tras el final de la actividad laboral remunerada.

**OBJETIVO:** Indagar en los cambios que se producen en los roles y ocupaciones de personas que residen en el entorno rural de Galicia tras el fin de la etapa laboral activa, así como en su experiencia sobre el desempeño de programas de preparación para la jubilación.

**METODOLOGÍA:** El presente estudio se enmarca en la investigación cualitativa y en el paradigma fenomenológico. Para la recogida de los datos se utilizaron la entrevista y el diario de campo.

**RESULTADOS:** Los informantes le atribuyen a la jubilación el significado de calma, sosegó y tranquilidad. Son muchas las personas que adquieren nuevas ocupaciones unidas a la mayor disponibilidad de tiempo libre. Además, a pesar de que el rol de trabajador se sigue manteniendo, adquieren nuevos roles como el de alumno. Destaca que ningún participante recibió preparación para este proceso.

**CONCLUSIONES:** Los resultados muestran la desvinculación de las personas jubiladas de la actividad laboral remunerada pero no de las ocupaciones que llevaban a cabo durante la misma. El tiempo libre se ocupa de diferente forma, apareciendo nuevas ocupaciones y nuevos roles una vez jubilados. Finalmente, la preparación para la jubilación no es un paso importante desde el punto de vista de los participantes.

**Palabras clave:** Jubilación, Terapia Ocupacional, desempeño ocupacional, cambio de roles, actividad laboral.

**Tipo de trabajo:** Trabajo de investigación.

### Abstract

**INTRODUCTION:** The ageing of the population is a process that is getting more importance due to the increasing number of the population over 65 years old. The process of retirement, which is associated with this ageing of population, corresponds to a stage of changes in the main occupations of these people after the cessation of their gainful work activity.

**GOALS:** Investigating the changes that take place in the roles and occupations of people who live in a rural environment of Galicia after the cessation of their work activity as well as taking account of their experiences in the development of preparatory programmes for the period of retirement.

**METHODOLOGY:** The frame of this present study is the qualitative research and the phenomenological paradigm. For the data collection it was employed the field diary and semi structured interviews.

**RESULTS:** The informers consider the retirement as a status of calm, peace and tranquillity. There are a lot of them who have acquired new occupations because of the increase of their free time. Moreover, in spite of keeping the role of working person, they also acquire new ones as pupils. It is an important fact that no one of these people had received preparation for this process.

**CONCLUSIONS:** The results show the disassociation of the retired people with the gainful work activity but not with the tasks that they have been done during that activity. They enjoy their free time in a different way, because new occupations and roles have appeared after the retirement. Finally, the preparation for the retirement is not an important step since their point of view.

**Key words:** retirement, occupational therapy, occupational performance, change of roles, work activity.

**Type of work:** investigation work.

### 1. INTRODUCCIÓN

O envellecemento da poboación é un proceso intrínseco a todos os seres humanos, que cada vez adquire unha maior importancia na sociedade, debido ao aumento significativo da esperanza de vida e polo tanto da poboación maior, tanto en números absolutos coma relativos.

Existen múltiples definicións de envellecemento; por un lado a Real Academia Galega define envellecer como *“facer vello ou máis vello unha persoa ou unha cousa”* e define envellecemento como *“acción e efecto de envellecer”* (1). Por outro lado, a Organización Mundial da Saúde (OMS) define envellecer como o *“proceso fisiolóxico que comeza na concepción e ocasiona cambios, característicos para as especies, durante todo o ciclo da vida”* (2). Ao longo deste traballo farase referencia ao envellecemento como o proceso gradual que implica cambios morfolóxicos, funcionais e psicolóxicos, que co paso do tempo e de xeito irreversible, experimentan as persoas (3).

No caso de España, en menos de 30 anos duplicouse o número de persoas maiores de 65 anos, como consecuencia da mellora nas condicións sociosanitarias da cidadanía e o aumento da esperanza de vida. Tamén se elevou a proporción da poboación maior sobre o total da poboación, debido entre outros motivos, ao descenso nas taxas de natalidade. Os datos actuais mostran que a porcentaxe de persoas maiores de 65 anos sobre a poboación total se sitúa ao redor do 18%, contando cun total de 8.633.637 persoas de 65 anos ou máis (4).

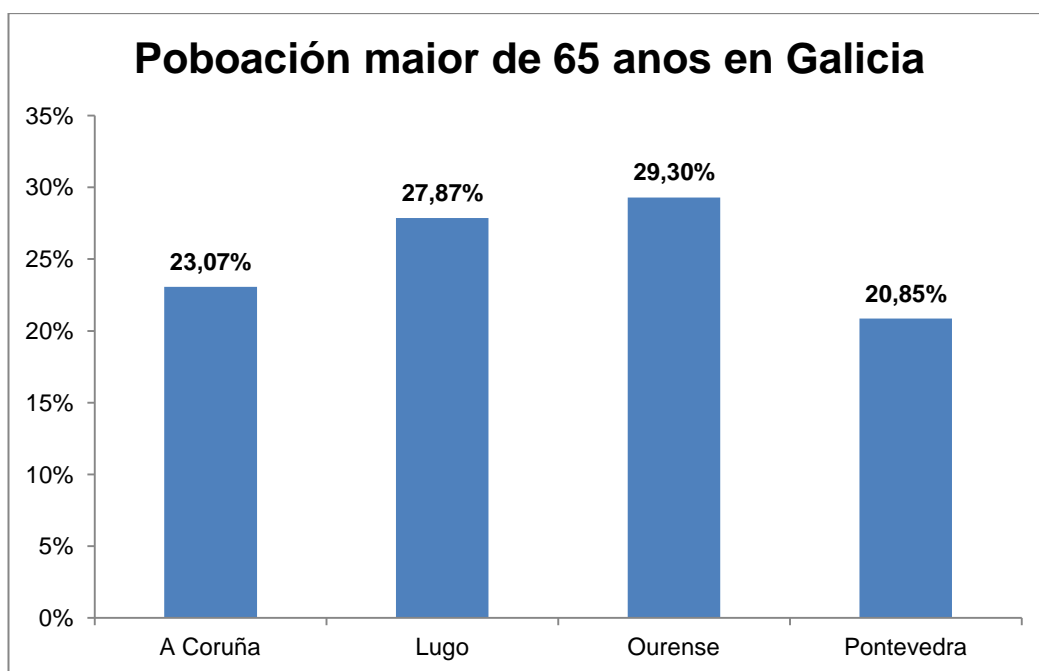
Segundo as proxeccións de poboación de España do ano 2014 ata o ano 2064 do Instituto Nacional de Estatística (INE), o porcentaxe de poboación maior de 65 anos pasaría a ser do 24,9% no ano 2029, aumentando esta cifra a 38,7% no ano 2064. A taxa de dependencia tamén sufrirá notables cambios, elevándose máis de sete puntos, dende o 52,1% actual ata o 59,2% no ano 2029, alcanzando o 95,6% en 2064. (4)

As cifras apuntan a un envellecemento social progresivo, acompañado dun aumento da esperanza de vida ao nacemento, situándose no ano

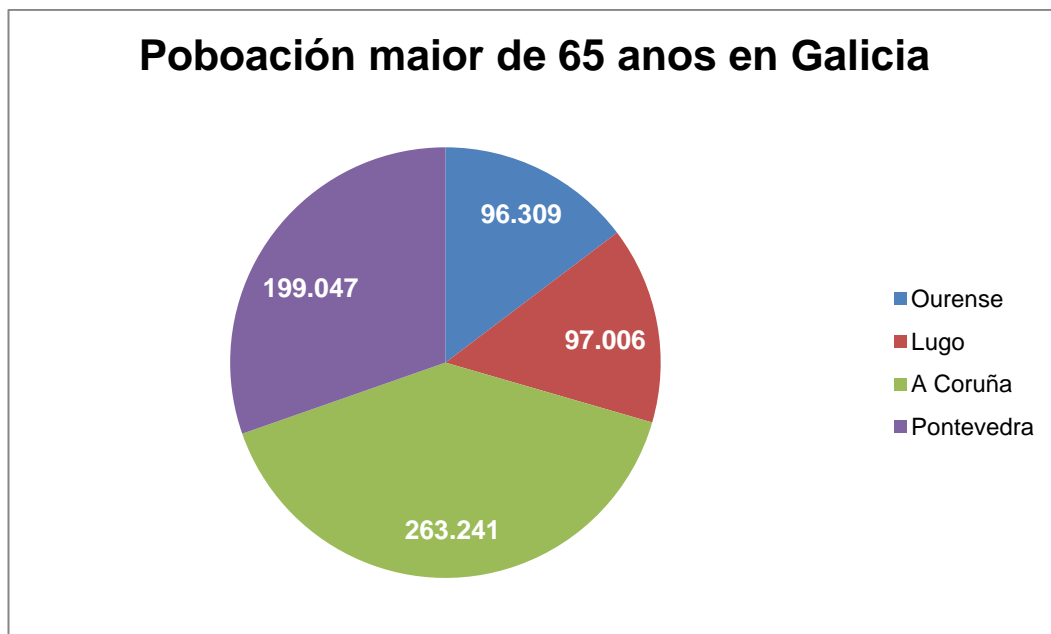


2014 nos 86 anos no caso das mulleres e nos 80 no dos homes. Segundo amosan as estimacións actuais, este indicador tamén experimentará grandes cambios co paso dos anos; en 2029, alcanzaría os 84 anos nos varóns e os 89 nas mulleres, en 2064, de manterse a tendencia actual, a esperanza de vida dos homes superaría os 91 anos e a das mulleres case alcanzaría os 95. (4)

Dentro do territorio español, cabe destacar o fenómeno de envellecemento da Comunidade Autónoma de Galicia, contando con 655.603 persoas de 65 anos ou máis, que representan aproximadamente ao 24% da poboación total galega, segundo datos do Instituto Galego de Estatística (IGE) (5). Como se mostra no Gráfico 1, as provincias de Lugo e Ourense son as que presentan unha maior porcentaxe de persoas maiores. Por outro lado, no Gráfico 2, pódese apreciar que A Coruña e Pontevedra son as provincias que contan cun maior número de persoas cunha idade igual ou superior aos 65 anos.



**Gráfico 1:** Porcentaxe de persoas de 65 ou máis anos, en relación co total de poboación de cada provincia da Comunidade Autónoma de Galicia. Gráfico de elaboración propia. Datos recollidos do IGE (2015).



**Gráfico 2:** Número de persoas de 65 anos ou máis por provincias da Comunidade Autónoma de Galicia. Gráfico de elaboración propia. Datos recollidos do IGE (2015).

Un dos desafíos máis salientables do aumento da poboación maior, así como da esperanza de vida, é lograr conseguir a máxima calidade de vida das persoas maiores, que lles permita manter o maior grado de independencia e gozar, deste modo, desta etapa do ciclo vital (6). A OMS define calidade de vida como “*a percepción que un individuo ten do seu lugar na existencia, no contexto da cultura e do sistema de valores nos que vive e en relación cos seus obxectivos, súas expectativas, súas normas, súas inquietudes*”. (7)

Tal e como reflicten os datos anteriores considérase persoa maior aquela que ten 65 anos coincidindo co proceso de xubilación, que supón o fin da etapa laboral remunerada, seguido de numerosos cambios na vida das persoas que a experimentan (8). A xubilación é a situación á que poden acceder as persoas que, tras cumprir uns requisitos que posteriormente se citarán, cesan a actividade laboral e profesional (9). “*A xubilación é para o suxeito unha nova realidade que implica unha reformulación da experiencia vital no uso do tempo, nas experiencias físicas, na dedicación intelectual e no significado social da persoa, e todo elo supón unha resposta psíquica global do individuo*” (10).

En España a xubilación producíase obrigatoriamente ao cumprir os 70 anos de idade, ata que en agosto de 1984, ao entrar en vigor a *Lei 30/1984, de 2 de agosto, de medidas para a reforma da Función Pública*, rebaixouse aos 65. Na actualidade, dende o 1 de xaneiro de 2013, a idade de acceso á pensión de xubilación depende da idade do interesado e das cotizacións acumuladas ao longo da súa vida laboral, requirindo que se cumpran 67 anos, ou 65 cando se acrediten 38 anos e 6 meses de cotización. (10, 11)

Existen múltiples factores que permiten anticipar a xubilación ordinaria como poden ser: a xubilación anticipada por razón de grupo ou categoría profesional, na que a idade ordinaria de xubilación pode ser rebaixada ou anticipada naquelas actividades profesionais que supoñan un traballo de natureza penosa, perigosa, tóxica e con elevados índices de mortalidade; a xubilación anticipada de traballadores con discapacidade, no caso de que os traballadores teñan un grado de discapacidade igual ou superior ao 65%; a xubilación anticipada por ter a condición de mutualista; ou a xubilación anticipada por vontade do traballador, entre outros factores. (11)

A transición dunha persoa como traballadora a xubilada é un período significativo na vida desta. Varios investigadores afirman que son moitos os suxeitos que dedican tempo a prepararse e a participar no traballo, que corresponde cunha longa etapa na vida, pero tamén cabe resaltar a importancia de prepararse para a xubilación, así como de coñecer os intereses e outras ocupacións máis alá do rol de traballador. (12)

Atchler propón 5 fases para o proceso de xubilación, dende a desvinculación inicial da persoa co seu entorno laboral ata lograr unha total acomodación co rol de xubilado. A primeira fase é a da **prexubilación**, na cal o traballador vai construíndo as súas fantasías e ideas para o seu futuro como xubilado, tendo en conta todo o que nesta etapa lle gustaría poder facer e para o cal ata o momento non tivo tempo ou ocasión. A segunda fase é a **xubilación**, que leva ao fin da etapa

laboral e segundo o autor pode experimentarse de tres maneiras: como un período de euforia e liberación de obrigacións, como unha continuidade de actividades de ocio con maior dispoñibilidade de tempo libre ou como unha época de descanso. A terceira fase trátase do **desencanto**, etapa na que a persoa comproba que non sempre as fantasías construídas na fase de prexubilación son posibles, pois non se corresponden coa realidade. A cuarta fase é a **reorientación**, que constitúe unha visión máis realista do que supón a xubilación en canto a posibilidades e limitacións propias do individuo. A quinta e última fase deste proceso é a **estabilidade**, na cal as persoas logran acomodarse á nova etapa do ciclo vital. (13)

Todas estas fases propostas por Atchler non teñen a obriga de aparecer en todos os procesos de xubilación, así como non é posible establecer unha duración para cada unha das etapas dado as variacións individuais de cada persoa. (13)

Os factores que con frecuencia inflúen no nivel de satisfacción e adaptación á nova situación son: o papel do entorno familiar, o estado de saúde, a categoría profesional na que traballaba a persoa, a preparación para a xubilación e o tipo de ámbito no que reside. (14)

A xubilación, a pesar de que debería ser considerada coma un logro da humanidade, tende a percibirse en relación aos problemas que xera (15). Tras o paso dunha vida laboral activa e remunerada á non remunerada, a persoa maior experimenta moitas consecuencias, sendo unha das máis importantes as consecuencias sociais (8).

O proceso de xubilación tamén xera moitos cambios nos hábitos e estilos de vida pois, aínda que a gran escala a maioría das consecuencias son sociais, cada persoa é un ser único e individual, polo que as consecuencias varían entre a poboación. (8)

A vida das persoas tras este proceso cambia, pasando de organizarse a través do traballo e da vida laboral, a unha etapa que require creatividade e imaxinación, detectando dificultades relacionadas coa ocupación do

tempo libre. Quizais os dous cambios máis significativos sexan: a redución de ingresos económicos, que en ocasións pode levar a que a persoa teña que depender dos seus descendentes ou doutras persoas, e o sentimento da persoa de que perdeu a súa función na sociedade. (10)

Cabe salientar un importante cambio en relación aos contactos persoais, pois co abandono do traballo pérdese, con frecuencia, moita relación con compañeiros cos que anteriormente se compartían unha media de oito horas diarias. (10)

Finalmente, a xubilación supón a desaparición do rol de traballador, dando lugar a unha etapa onde a persoa xubilada xa non é guiada polo seu traballo, e en ocasións, pode atoparse desorientada e angustiada cando a distribución de toda a súa actividade e tempo recae sobre ela mesma. (16)

Tal e como refire Kielhofner, citado por Cotarelo, o cambio é algo indispensable na vida, pero con frecuencia, o ser humano non se atopa na situación axeitada para levalo a cabo por si mesmo, atopando dificultades. Estas dan lugar a diferentes alteracións nos roles, rutinas e obxectivos da persoa e da comunidade. (16)

Polo tanto, un problema importante desta etapa da vida é a perda do rol asignado e aceptado; a perda de status como individuo activo, debido á ruptura e cambio súbito das rutinas que entregaba á vida laboral que, tras xubilarse, céntranse en actividades de ocio e tempo libre, sendo estas consideradas un estado pasivo do individuo a nivel social, non produtivo e en ocasións non aceptado polas persoas que aínda non chegaron a esa etapa da vida. (15)

É por isto, que a xubilación pode ser considerada unha situación de “risco ocupacional”, ao desaparecer a principal ocupación da etapa adulta, no sentido de que podería levar a dificultades na realización e goce das ocupacións. (15)

Polo tanto, considérase que o proceso de xubilación pode ter consecuencias no ser humano en relación aos seus roles, rutinas e

intereses, así como un gran cambio nas ocupacións deste, e polo tanto, cambios no significado e satisfacción das súas propias vidas.

Existen estudos que tratan de investigar acerca dos cambios que se producen no desempeño ocupacional das persoas unha vez xubiladas. Jonsson, Borell e Sadlo realizaron unha investigación sobre as experiencias das persoas na transición ocupacional do traballo á xubilación. Para a realización deste estudo seleccionáronse 32 persoas de Estocolmo, cunha idade media de 63 anos, e foron seguidas durante sete anos. Os resultados do estudo mostran que tras a xubilación as ocupacións das persoas cambian, pasando a adquirir maior importancia actividades como encontrarse con amigos, facer exercicio, participar en actividades de interese, así como as actividades domésticas. Xunto coa nova estrutura ocupacional a vida pasa a realizarse de xeito máis lento. Nesta investigación, a xubilación foi percibida como un fenómeno positivo, pero ao mesmo tempo como se faltara unha parte da vida, pois esta transición pode ser vista como un desequilibrio onde o traballo ocupaba a maior parte do tempo das persoas. (17)

Noutro estudo, tamén se recollen as vivencias das persoas unha vez xubiladas, respecto ao seu desempeño ocupacional, roles e rutinas. Neste caso, os participantes foron seis persoas dun centro residencial da Comunidade Autónoma de Galicia. Os resultados obtidos mostran que os maiores cambios que se producen nas persoas tras a xubilación son a disposición do tempo libre e as actividades realizadas en torno a unha nova organización temporal. (18)

Dende a Terapia Ocupacional trabállase co obxectivo de capacitar á persoa nas actividades da vida diaria, mediante a habilitación dos individuos para realizar aquelas tarefas que optimizarán a súa capacidade para participar, ou mediante a modificación do entorno, para que este sirva de reforzo para a participación (19). Polo tanto, a intervención de Terapia Ocupacional será de preparación no caso de persoas que aínda non se xubilaran, e de apoio ou guía ao longo do proceso, cando as

persoas xubiladas teñan dificultades para levar a cabo as actividades da súa vida diaria de forma autónoma e gratificante. Deste xeito, as persoas pasarán a distribuír as súas vidas de forma diferentes, pero sen perder o significado destas. Un dos aspectos máis importantes é espertar na persoa maior o interese para ocupar o seu tempo libre, manténdoo activo, proporcionando facilidades de adaptación do entorno para que viva de maneira satisfactoria e eliminando barreiras. O facer algo do seu tempo con actividades que teñan significado para a persoa, pode significar ó longo da vida o mantemento da autonomía e independencia durante este proceso de cambios. (16)

Ao comprender o proceso de envellecemento como un proceso dinámico da vida, dende a Terapia Ocupacional enténdese que o tempo libre da persoa pasa a ser unha posibilidade de satisfacción persoal, e que a persoa é a principal protagonista da súa historia, sendo cada proceso único e individual. Deste xeito, as persoas maiores seguirán sendo persoas activas nesta nova etapa da súa vida. (20)

En definitiva, para certas persoas maiores o proceso de xubilación representa o tempo de liberación de ataduras, o momento para engadir “vida aos anos”, mentres que para outras significa tempo de desilusión e pasividade. De aí, a importancia de motivar ás persoas a gozar desta etapa e desfrutar do tempo, a través de ocupacións e actividades que teñan significado para elas e para a comunidade. (10)

Escarbajal sinala que *“o importante é que no tempo de ocio dos nosos maiores nos propoñamos potenciar as súas motivacións e intereses pola cultura, promovendo novas formas de animación socio-cultural nas que a participación dos homes e mulleres da terceira idade sexa o estandarte motivador. Así o tempo libre do ancián será tempo de vitalidade persoal”*. (21)

Tras estes cambios, é moi importante preparar aos traballadores para continuar co seu proceso tanto persoal como profesional. A preparación para a xubilación é, polo tanto, unha importante estratexia que, segundo o

estado da persoa, debería incluír: saúde física e mental, actividade económica, relación sociofamiliar e de ocio e cultura. (22)

Ademais, a xubilación debe ser un proceso de continuidade, con crecemento e mellora persoal, e en ningún momento debe reflectir o fin da vida social. Trátase dunha nova etapa na que a persoa dispón de máis tempo para realizar actividades do seu interese. (16)



## 2. OBXECTIVOS

### 3.1 Obxectivo xeral

- Indagar nos cambios que se producen nos roles e ocupacións de persoas que residen no entorno rural de Galicia tras o fin da etapa laboral activa, así como na súa experiencia sobre o desenvolvemento de programas de preparación para a xubilación.

### 3.2 Obxectivos específicos

- Comprender o significado que os informantes outorgan ao proceso de xubilación e como este inflúe na súa vida diaria.
- Coñecer os cambios que se producen nos roles e nas ocupacións das persoas xubiladas.
- Obter información sobre os programas de preparación para a xubilación na contorna rural de Galicia e afondar na experiencia dos participantes no estudo en relación a estes programas.
- Indagar acerca do proceso de xubilación e a súa relación coa disciplina de Terapia Ocupacional.

### 3. METODOLOXÍA

#### 4.1 Tipo de estudo

Para o desenvolvemento deste traballo empregáronse técnicas e métodos da investigación cualitativa, na cal se estuda a realidade no entorno natural das persoas participantes, interpretando os fenómenos acorde cos significados que teñen para as persoas implicadas (23); neste caso, os cambios que se producen no desempeño ocupacional das persoas maiores do entorno rural tras o proceso de xubilación.

En concreto, o presente estudo expónse desde un enfoque fenomenolóxico, o cal destaca a importancia sobre o individual e sobre a experiencia subxectiva da persoa. A fenomenoloxía é segundo Van Manen, o estudo da experiencia vital, a explicación dos fenómenos dados a conciencia, o estudo das esencias, a descrición dos significados vividos, o estudo científico-humano dos fenómenos, a práctica atenta das meditacións, a exploración do significado do ser humano, o estudo da esencia e o pensar sobre a experiencia orixinaria. (23)

Este traballo realizouse dende un paradigma fenomenolóxico, de tipo descritivo, no que se pretende describir de forma naturalista o fenómeno de estudo (24). Neste sentido, tratouse de investigar e dar a coñecer as experiencias e vivencias persoais e individuais de cada unha das persoas participantes, achegándose en todo momento ao significado que cada experiencia ten para o individuo, e considerando a historia persoal como unha vivencia única e chea de vitalidade persoal. (24)

#### 4.2 Período de estudo

O traballo de investigación levouse a cabo dende o mes de outubro de 2015 ata maio de 2016.

Durante os meses de outubro, novembro e decembro a investigadora realizou a revisión de bibliografía relacionada coa temática de estudo. Ao longo do mes de xaneiro, tras a busca bibliográfica, elaboráronse os

documentos necesarios para o traballo de campo: a Carta de presentación aos centros (Anexo I), a Folla de información ao participante (Anexo II), o Documento de consentimento informado (Anexo III), e o Guión de entrevista (Anexo IV), que posteriormente se utilizarían con cada un dos participantes. No mes de febreiro, realizouse a entrada ao campo, contactando cos servizos sociais dos diferentes concellos seleccionados, e foi nos meses de febreiro e marzo cando a investigadora realizou o contacto cos posibles participantes e levou a cabo as entrevistas. Ao par que se realizaban as entrevistas, fíxose a transcripción das mesmas. Ao longo do mes de abril, rematáronse as transcricións e comezouse coa análise dos datos, que se continuou durante o mes de maio. Finalizouse o traballo coa discusión dos resultados obtidos e a elaboración das conclusións.

### 4.3 Ámbito de estudo

O traballo de investigación centrouse en persoas que residen no entorno rural de Galicia.

No estudo “*Estimaciones de la población rural y urbana a nivel municipal*” sinálase que nos municipios urbanos a poboación oscila entre os 5.010 habitantes e os 4,6 millóns, sendo municipios rurais aqueles nos que a poboación é menor. Non obstante, non existe unha definición universalmente aceptada de ruralidade, posto que a propia definición depende do contexto (25). Neste estudo considerouse entorno rural, aquel no que a agricultura e a gandería sexan sectores explotados, e os recursos a nivel industria sexan escasos.

Dentro da contorna rural de Galicia, a investigación realizouse en núcleos rurais de cinco concellos con poboacións que oscilan entre 230 e 2.166 persoas. (5)

### 4.4 Entrada ao campo

O acceso ao campo realizouse por medio da investigadora principal deste traballo, a cal contactou con diferentes concellos rurais de Galicia, en concreto nos de Valga e Caldas de Reis na provincia de Pontevedra e nos de Boiro, Bergondo e A Laracha na provincia da Coruña.

En primeiro lugar, para acceder á poboación, a investigadora presentouse nos concellos seleccionados, dirixíndose á persoa responsable de servizos sociais. Unha vez alí presentou o traballo a realizar de forma oral e fixo a entrega da carta de presentación de forma escrita (Anexo I). A persoa responsable de servizos sociais informou á investigadora da existencia de grupos conformados por persoas maiores recentemente xubiladas ou de asociacións ás que acudisen estas persoas regularmente nas que a investigadora puido levar a cabo o traballo.

Unha vez informada a investigadora, solicitouse acceso a diferentes asociacións de cada un dos concellos mencionados, as cales contan con diversos grupos de persoas xubiladas que acoden a realizar actividades de ocio e tempo libre varios días ao longo da semana.

Seguidamente, coa aceptación dende o Concello, e sendo informada a investigadora principal do traballo dos diferentes horarios e actividades de cada entidade, accedeuse ás diferentes asociacións e grupos de persoas maiores.

A continuación, presentouse o traballo de investigación aos posibles participantes, todo elo cunha linguaxe acorde ás características das persoas que se atopaban no grupo. O traballo foi explicado tanto de forma oral coma escrita, elaborando para iso a Folla de Información ao Participante, que pode consultarse no Anexo II. Finalmente, solicitouse a colaboración das persoas que cumprisen os criterios de inclusión establecidos, decidindo cada unha destas de forma voluntaria, se participar ou non. Para reflectir a súa aceptación para participar no estudo, empregouse o Documento de Consentimento Informado, o cal pode ser consultado no Anexo III.

### 4.5 Selección de informantes

A selección de informantes realizouse a través dunha mostraxe opinática, na cal se teñen en conta criterios como a facilidade de acceso. A estratexia empregada foi a de conveniencia, onde a selección da mostra responde a criterios de conveniencia da investigadora (24). Todos os participantes no traballo de investigación foron seleccionados por cumprir os criterios de inclusión e de exclusión que se citan de seguido:

- Criterios de inclusión
  - Persoa xubilada cunha antigüidade inferior a oito anos.
  - Persoa con residencia na contorna rural de Galicia.
  - Voluntariedade ou interese para participar no estudo.
- Criterios de exclusión
  - Imposibilidade de comunicación oral.
  - Presenza de alteracións a nivel cognitivo ou psicolóxico, que poidan interferir na realización da entrevista e, consecuentemente, na veracidade dos resultados do traballo.

### 4.6 Descrición dos participantes

O estudo contou cun total de 18 participantes de diferentes municipios da Comunidade Autónoma de Galicia. Do total de participantes, 16 persoas son mulleres e 2 son homes. A media de idade é de 69 anos. A continuación, na táboa I, móstranse as principais características sociodemográficas de cada un dos informantes, os cales aparecen identificados co código alfanumérico correspondente (a letra P acompañada dun número en orde correlativo), co fin de preservar o seu anonimato e a confidencialidade dos seus datos.

TÁBOA I: CODIFICACIÓN DE PARTICIPANTES

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN	SEXO	IDADE	OCUPACIÓN LABORAL NA IDADE ACTIVA	ANOS TRAS A XUBILACIÓN
P01	F	75	FARMACÉUTICA	8
P02	F	67	COSTUREIRA	2
P03	F	71	DEPENDENTA	6
P04	F	77	CARNICEIRA	8
P05	M	66	ALBANEL	4
P06	F	66	COCIÑEIRA	1
P07	M	66	PROFESOR	1
P08	F	73	MARISCADORA	8
P09	F	67	MARISCADORA	3
P10	F	71	COMRADORA/VEDEDORA	4
P11	F	66	LIMPADORA	1
P12	F	65	LIMPADORA	1
P13	F	70	COSTUREIRA	5
P14	F	68	AMA DE CASA	3
P15	F	67	LAVANDEIRA	<1
P16	F	65	DEPENDENTA	<1
P17	F	69	XEFA BAR	<1
P18	F	67	AXUDANTE HOTEL	1

Clave: F: feminino; M: masculino

### 4.7 Procura e revisión bibliográfica

Co obxectivo de indagar na evidencia científica actual relacionada co tema de estudo, levouse a cabo unha revisión bibliográfica a través das seguintes bases de datos: Pubmed, Scielo, Web of Science, Dialnet e bases de datos do CSIC. Tamén se utilizaron outros recursos de interese como o Instituto Nacional de Estatística, o Instituto Galego de Estatística, o catálogo da Biblioteca da Universidade da Coruña e libros relacionados coa temática.

Na estratexia de busca empregáronse as seguintes palabras clave: “envellecemento”, “retiro”, “retirarse”, “xubilación”, “xubilado”, “persoa maior”, “terapia ocupacional”, “satisfacción”, “desempeño ocupacional”, “preparación”, “ocio”, “rol”, “rutina”, “tempo libre”. Todas estas palabras foron combinadas a través dos operadores boléanos AND, OR e NOT, sen establecerse límites de ningún tipo. A busca realizouse tanto en español como en inglés.

### 4.8 Técnicas de recollida dos datos

As principais técnicas de recollida dos datos para levar a cabo a presente investigación foron a entrevista semiestruturada e o diario de campo. Coa entrevista semiestruturada preténdese que a persoa responda de forma aberta, entendendo que deste xeito os informantes poden expresar os seus puntos de vista sobre as experiencias a estudar (26), sendo a investigadora a que guía o proceso.

Neste caso, realizouse unha entrevista dirixida a indagar nos cambios que se produciron nos roles e ocupacións dos participantes tras o fin da etapa laboral activa, así como na súa experiencia sobre o desenvolvemento de programas de preparación para a xubilación.

O Guión de entrevista (Anexo IV) foi elaborado de forma previa e intencionada pola investigadora principal, constando dun total de 17 preguntas, ás cales a persoa participante pode decidir se responder ou non. Cada unha destas preguntas serve de guía para coñecer a

experiencia da persoa tras o proceso de xubilación. Previamente á realización de cada unha das entrevistas, as persoas foron informadas do motivo polo cal se solicitaba a súa participación, completándose o proceso de consentimento informado, tal e como se explica nos apartados 3.4 e 3.11 desta memoria.

O lugar e horario de realización de cada entrevista foi pactado coa persoa informante, sendo a investigadora a que se adaptou ás preferencias de cada un deles. A entrevista tivo unha duración aproximada de 30 minutos.

Todas as entrevistas foron gravadas baixo o consentimento de cada participante e posteriormente transcritas para facilitar a súa análise.

Durante as entrevistas e ao longo de todo o traballo, a investigadora elaborou un diario de campo no que fixo as anotacións que considerou relevantes para o traballo de investigación en relación á actitude da persoa, reflexións da investigadora e decisións que se foron tomando ao longo da investigación. Co diario de campo, preténdese documentar o proceso de acercamento ao campo e as experiencias e problemas no contacto tanto cos participantes como na realización da entrevista. Tamén se incorporan feitos relevantes observados durante todo o proceso con cada persoa. As notas de campo deben ser realizadas de inmediato. Polo tanto, o diario de campo está marcado pola percepción e presentación selectiva da investigadora (26).

### 4.9 Análise dos datos

Para a análise dos datos realizouse, en primeiro lugar, a transcripción exacta de cada unha das entrevistas, mantendo as variantes morfolóxicas de cada zona. Se identificou cada unha das entrevistas cun código para manter o anonimato dos participantes ao longo de todo o proceso (composto pola letra P acompañada dun número en orde correlativo). Posteriormente, complementouse a información recollida nas entrevistas coas anotacións realizadas no diario de campo.



As anotacións do diario de campo e as transcripcións das entrevistas, converten as realidades interesantes en texto, e prodúcense relatos dende o propio campo. Estes métodos levan a unha versión diferente dos acontecementos, reconstruíndo así, a realidade individual de cada participante. (26)

Tanto a alumna no traballo, como as súas titoras, analizaron ditas anotacións e transcripcións, primeiro de forma independente e realizando a continuación varias reunións para poñer en común os temas e códigos identificados.

A partir dos datos analizados, establecéronse e desenvolvéronse as diferentes categorías que conforman o apartado de “Resultados” do presente traballo de investigación.

### 4.10 Rigor metodolóxico

O presente traballo de investigación cumpre cos seguintes criterios establecidos por Guba e Lincoln, orientados a avaliar a calidade científica dun estudo cualitativo e o seu rigor metodolóxico. (27)

- *Dependencia ou consistencia lóxica*: é o grado en que diferentes investigadores que recollan datos similares no campo e realicen os mesmos análises, obteñan resultados equivalentes (27). Os resultados desta investigación son estables, pois ao referirse a vivencias pasadas, estas son sempre as mesmas, sen opción a cambios.
- *Credibilidade*: refírese á veracidade dos resultados dunha investigación para as persoas que foron partícipes do estudo e para outras persoas que estiveron en contacto co fenómeno investigado (27). Os resultados deste estudo son veraces, pois son as propias persoas as que relatan as experiencias vividas por elas mesmas, e ninguén mellor que elas mesmas podería relatalo.
- *Auditabilidade ou confirmabilidade*: consiste na habilidade de outro investigador de seguir o itinerario que o investigador orixinal fixo.

Este criterio permite que outro investigador, poida chegar a conclusión iguais ás do investigador principal (27). No presente estudo, a investigadora non afectou aos relatos das persoas, deste xeito, outro investigador pode seguir os mesmos pasos e obter resultados iguais ou similares.

- *Transferibilidade ou aplicabilidade*: refírese á posibilidade de difundir os resultados do estudo a outras poboacións (27). Neste estudo, os resultados poden ser extrapolados a outras poboacións rurais, sempre que as características e recursos dispoñibles sexan similares aos da poboación estudada.

No presente traballo de investigación, empregáronse os seguintes mecanismos para asegurar o rigor metodolóxico: (24)

- Revisión da relación problema- método- deseño, pois revisouse que a percepción das persoas corresponde coa metodoloxía cualitativa.
- Deseño adecuado da mostra: todas as persoas participantes compren o rol de persoas xubiladas.
- Descrición detallada do proceso de investigación.
- Triangulación de investigadores: tanto a investigadora principal como as titoras do estudo aportaron diferentes visións ao longo do traballo. Cabe destacar que a investigadora principal e as dúas persoas encargadas de titorizar o mesmo, revisaron e analizaron todos os datos recollidos de forma independente e posteriormente fíxose unha posta en común entre as tres para consensuar as categorías finais de significado.
- Triangulación de técnicas: utilizouse o diario de campo e a entrevista semiestruturada para obter unha aproximación máis completa da realidade estudada. Deste xeito, o diario de campo complementa os datos extraídos nas entrevistas, con información que a investigadora considerou relevante.

### 4.11 Consideracións éticas

O tratamento de todos os datos manexados ao longo do traballo de investigación, fíxose conforme á *Lei Orgánica 15/1999, de 13 de decembro, de protección de datos de carácter persoal (28)* e á *Lei Galega 3/2001, de 28 de maio, reguladora do consentimento informado e da historia clínica dos pacientes. (29)*

Os datos foron recollidos de forma anónima, asignando a cada participante un código de identificación (a letra P acompañada dun número en orde correlativo). Tanto a investigadora principal do estudo, como as profesionais responsables da súa titorización, aseguraron ao longo de todo o proceso a confidencialidade dos datos aportados por cada un dos participantes.

Por outra banda, todos os participantes aceptaron a participación no estudo de forma voluntaria, recibindo en primeiro lugar a Folla de Información (Anexo II), na que se detallan os aspectos relevantes acerca da súa implicación e colaboración. Unha vez informados, tanto de forma oral coma escrita, e tras ser resoltas todas as dúbidas e preguntas de cada un dos participantes, asinaron o Documento de Consentimento Informado (Anexo III), aceptando deste xeito, a participación voluntaria no traballo de investigación. A Folla de Información ao Participante e o Documento de Consentimento Informado elaboráronse seguindo os modelos proporcionados polo Comité Autonómico de Ética da Investigación de Galicia, pertencente ao Servizo Galego de Saúde.

Transversal a toda a investigación empregouse o código Deontolóxico da Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionais, combinados coa ética persoal, os valores e a profesionalidade da investigadora. (30)

### 4. RESULTADOS

Tras a análise dos datos recollidos neste traballo, emerxeron as seguintes categorías de significado que tratan de explicar o fenómeno de estudo: as experiencias vividas polas persoas no seu desempeño ocupacional, tras o proceso de xubilación.

Cada unha das categorías está explicada apoiándose nos verbatim dos participantes, os cales aparecen baixo anonimato, identificados cun código alfanumérico (a letra P acompañada dun número en orde correlativo) e respectando as variantes morfolóxicas de cada zona e cada persoa.

#### **“Desapego” da actividade laboral remunerada e satisfacción coa nova etapa**

Todas as persoas participantes no estudo relatan estar satisfeitas coa nova situación, contan sentirse ben ou moi ben tras xubilarse, e valoran en xeral como positivos todos os cambios que se produciron nas súas vidas durante a etapa como persoa xubilada.

*“Claro, disfrutas máis da vida” P15*

*“Eu síntome ben, hombre, ben hasta o punto de non faser caso dos anos que teño no carné” P06*

Cabe resaltar, que a pesar de que case todas as persoas estaban a gusto co seu traballo, son poucas as que o botan en falta ou volverían a desempeñar o rol de traballador remunerado.

*“(…) boto de menos o traballo, pola clientela... despois no sentido do traballo no, a ver que me justaba moito pero no, porque tamén traballei 44 anos miña reina” P03*

*“Non, non boto en falta porque tou ocupada” P17*

No caso en que a xubilación é moi recente, as persoas botan en falta esa actividade, pero refiren que pronto se adaptan á nova situación, na que o tempo para eles aumenta considerablemente.

*“Bueno home, ahora... nos primeiros meses si estabas habituado a aquilo entonces fáltache aquela cousa pero bueno, despois adáptaste como a todas cousas, adáptaste y non hai fallo” P05*

Case todos os participantes identifican a xubilación como unha etapa de descanso, relaxación e tempo para eles mesmos,.

*“Más tranquila, más... de otra manera, te levantas, bueno ahora porque temos actividades, te levantas más de otra manera no es que tenías que hacer la comida a los hijos antes de marchar tenía que preparar la comida a los hijos preparar la ropa, todo eso, pero ahora no” P12*

*“Aii eu ben, tranquila, fajo o que quero cando quero” P17*

Tamén é importante citar como moitas das persoas relacionan a satisfacción persoal coa saúde, pois consideran que unha parte moi importante para gozar da vida, e agora sendo a etapa final máis, é contar cunha boa saúde, pois se non fose así non poderían estar tan satisfeitos.

*“Eu síntome ben, dóenme aljo os ósos pero eu móvome de contado” P10*

*“Estou ben, estou ben, estou ben, gracias a dios non teño enfermidad, estou ben” P11*

*“Ai síntome de marabilla, a ver non estou ben de salud, pero despois sentir síntome de marabilla, cando estou ben, síntome de marabilla” P13*

Polo tanto, pódese concluír referindo que as persoas séntense en xeral moi satisfeitas coa nova etapa e coas actividades que realizan do seu día a día. A satisfacción coas actividades é xeral, non se refire exclusivamente ás actividades novas que aparecen a longo deste proceso.

*“Síntome ben claro, si si (...) E xa che dijo facemos o que nos da a jana” P05*

### Significado da xubilación

Tal e como se define na categoría anterior, todos os informantes relacionan o tempo que levan como persoas xubiladas como tempo de cambios, atribuíndolle á xubilación o significado de calma, sosego e tranquilidade.

*“(...) te relaxas, que foi o que me pasou a min, eu perdín esa responsabilidade que tiña y entonces estou nun relax total” P07*

*“(...) ahora estou máis relajada, eu que sei, máis tranquila” P09*

Outro dos significados da xubilación que vai ligado á tranquilidade é o pleno control por eles mesmos das súas vidas, tendo total liberdade para distribuír o seu día a día.

*“Hago lo que quiero porque non teño ninguen que me mande, lo que quiero cuando quiero como quiero” P03*

*“Notei que estou máis o meu aire” P06*

*“(...) se no fas hoxe pódelo faser mañán e da outra maneira, canto máis deixabas máis acumulabas” P08*

Algunha persoa tamén destaca a xubilación como tempo para gozar coa familia e dedicar máis tempo a estar con ela.

*“Ah pois eu penso que a tranquilidade e o tempo pa túa familia, polo menos pa min dedícaslle máis tempo á familia e tes máis tempo pa ti” P15*

*“Aii cambiou en tranquilidad, sosego, en dedicarlle máis tempo ó marido, estar máis con él porque él jubilou, el é maior que min, entonces jubilou uns anos antes e viao mui solo (...)” P18*

Segundo algúns informantes, os familiares das persoas xubiladas teñen unha visión destas, de persoas activas que, a pesar de non traballar do mesmo xeito que antes, seguen mantendo unha vida ocupada e realizando actividades ao longo do día.

*“A miña familia sempre está decindo: ‘Que estás facendo ajora, que estás facendo ajora.’” P05*

*“A miña familia valórao. Alo menos miña nai estamos recordando sempre”*

**P06**

Son moitos os familiares que incluso lles recomendan que descansen máis e se relaxen, ou lles increpan para que non traballen tanto, dando lugar a que algunha persoa siga facendo actividades de traballo a escondidas da familia.

*“Xa me din que non traballe tanto que xa traballei bastante”* **P02**

*“(…) Moitas veces fajo aljunha cousa sin que me vexan si, porque pa berrar comijo, non lle fajo caso pero tampouco me justa que me berre”* **P04**

### Valor do ocio e o traballo

A maior parte das persoas teñen dificultades para diferenciar o ocio do traballo tras xubilarse. Os participantes conciben o traballo como traballo remunerado, polo tanto, a maioría das persoas xubiladas non refiren que seguen mantendo o rol de traballadoras e relacionan o traballo do fogar e da horta co ocio.

*“Iba ó toxo, ó monte, cas vacas, sachar... ese era o tempo libre”* **P04**

Aquí aparecen controversias, pois moitas persoas refiren como ocio o traballo da agricultura, que pode ser concibido como ocio, sempre que se faga a libre elección, pero eles mesmos relatan que en moitas ocasións o fan porque o teñen que facer, non porque lles guste.

*“A min jústame de todo, jústame a gimnasia, jústanme as actividades, e a leira... tamén porque tamén o fajo, se non me justaba queixábame, outras que están coma min porque seino eu quéixanse e non o fan. Eu non me queixo porque total que solusionas”* **P04**

*“(…) respóndolle mamá hai que faseo (…)* **P06**

Por outra banda, pódese observar que moitas das persoas conciben actividades agrícolas ou do fogar como ocio por propia elección, o cal é considerado ocio como tal, sen xerar ningunha dúbida nin controversia.

*“E vou ó río e como levo 4 perdonando a frase 4 paxaradas pois ó mellor póñoille un pouco de xabón (...). Como o río no hai. A min encántame ir ó río, pa min é un hobby.” P03*

*“A min o que máis me gusta é estar na horta a limpiar as plantas” P17*

Este tipo de ocio está estreitamente relacionado co entorno no que viven as persoas, pois ao longo de todas as súas vidas, as actividades que realizaron están relacionadas directamente coa agricultura.

### Mantemento e exploración de novas ocupacións

Antes de xubilarse, a maioría das persoas dedicaban todo o día á realización de actividades de traballo remunerado, á agricultura ou pesca e a actividades de traballo no fogar.

*“Traballar como unha neira, sejido traballar” P10*

*“Todo o día, tiña que facer de comer e fregar e todo eso e despois volvía outra vez a coser á tarde, algunhas veces despois hasta que mandaba a eles pa cama e aínda volvía a coser.” P02*

Tras xubilarse, o traballo mantense na vida de todas as persoas como ocupación, cambiando a finalidade deste, ao desaparecer o carácter remunerado. Así, o traballo ao longo desta etapa céntrase maiormente no traballo do fogar e do campo.

*“Estar na casa, agora xa non coso, xa me cansei de coser e fago algo na huerta” P02*

*“Un día normal as normais da casa, comida, recoller a casa, atender a roupa, e loxo despois teño moita horta, dedícome á horta (...) P18*

A maior parte dos informantes recalca o cambio que para eles supuxo a xubilación no momento de adquirir novas actividades que agora son significativas nas súas vidas, e que antes por motivos de traballo non podían realizar.



*“(...) agora veño aquí a manualidades o martes e o viernes a esta (...) vou tomar un café que antes... (...) P06*

*“(...) agora vamos a la pistina, vamos 5 días (...) pistina y depues vengo aquí, vamos a pasear o andar un poquito y tal” P12*

Aparecen novas actividades no ocio e na educación que lles producen gran satisfacción.

*“Gustánme todas (...) vir aquí xa máis (actividades educativas) porque estás facendo as labores da casa e pensando pois mañán xa vou e xa... estou con xente” P06*

*“(...) teño actividades como por exemplo (centro educativo ao que asiste) estou facendo algún curso que sale que me gusta no concello, vou a bailes de salón ca miña muller e viaxamos todo o que podemos” P07*

Todos os informantes coinciden no mantemento do traballo e na exploración de novas actividades durante a xubilación, pero cabe salientar que no caso das participantes de sexo feminino, apréciase unha maior exploración de novas actividades que no caso dos de sexo masculino.

*“Pois os lunes veño a escuela, os martes vou a gimnasia, os miércoles volvo á escuela e o jueves vou a gimnasia e o viernes facemos o paseo máis largo, imos todos os días andar” P15*

As mulleres antes de xubilarse dedicaban as horas restantes do traballo remunerado a actividades do fogar e de agricultura, é por iso que unha vez xubiladas as mulleres adquiren novas actividades.

*“Pois eu actividades téñoche moitas (...) os martes veño á calceta, os lunes á escola a máis os miércoles, e os viernes a pandeireta” P13*

*“(...) vou a cursos que facemos aquí no donde temos a casa de cultura (...) eu vou tres días o lunes a pandereta, os martes a zumba, unha zumba suave, e os jueves ou viernes vou a manualidades ou costura” P18*

Os homes xa dispoñían de tempo para realizar actividades de ocio, coincidindo con que, unha vez xubilados, os homes non adquiren tantas

actividades como as mulleres, senón que eles manteñen moitas das que xa tiñan.

*“Tíñamos o fin de semana libre que andábamos por alí levantábaste tarde, ibas dar unha volta por alí polo pueblo adiante, sempre había... Íbamos a aljún mercadillo (...)” P05*

*“(...) todos os días gústame tomar un cafeciño de máquina (...) vimos aquí os viernes de 10 a 12 e os martes tamén pero a manualidades e vimos os dous e despois salimos (...)” P05*

*“Así ocio algún deporte porque xoguei o fútbol, o tenis, algúns deportes” P07*

Polo tanto, pese a que aparecen novas actividades, que en todos os casos son escollidas polas propias persoas, existe unha actividade que se mantén dende antes de xubilarse e ao longo da vida das persoas que é o traballo no campo e no fogar.

*“(...) un día normal pois mira hoxe a mañán fun cavar, fun poñer patacas, agora a tarde vin a memoria e agora vou visitar a miña cuñada.” P08*

Para todas as persoas estes traballos seguen sendo actividades importantes que ocupan un amplo espazo de tempo nas súas vidas.

*“(...) facendo os traballos da casa, no xardín e poñer patacas, poñer coles, gústame eso” P17*

### Cambio de roles

A maioría dos informantes relata ao longo da entrevista o cambio de actividades e de ocupacións que se producen nas súas vidas co fin da etapa laboral remunerada.

*“Antes de jubílarame un día habitual era levantarme ás oito da mañán, marchar hacia a Coruña, abrir ás dez (...) salir ás oito e vir (...) Ahora vou a camiñar unha hora cas amigas, á volta tomamos un café, estamos alí unha hora de cháchara ó mellor” P16*

É de destacar que antes de xubilarse o rol principal de todos os participantes é o de traballador activo remunerado, pois as persoas mostran traballar por motivos económicos.

*“(...) traballaba todo o día” P01*

*“As horas que tiña aproveitábaas, canto máis facías máis cobrabas porque como cobrabas por pieza que facías. Máis de 8 horas” P02*

Tras a xubilación, moitas persoas seguen mantendo o rol de traballadoras, asociado ao traballo no fogar e no campo, experimentando non obstante un cambio no nivel de esixencia.

*“Despois como teño un xardinciño unha horta pois vou facendo cousas así” P07*

Tamén destacan os roles de membro de familia que se manteñen ao longo da vida das persoas, destacando os de pai/ nai/ avó/ avoa.

*“(...) teño unha neta de 17 anos (...) vou pa donda ela” P13*

*“(...) despois fago a comida pa toda a miña familia que somos un lote deles na casa de miña irmán” P16*

En ocasións, incluso os familiares das persoas que se xubilaron lles piden axuda para o coidado de fillos ou mantemento do fogar entre outros.

*“Pois mira, os meus fillos vacílanme pero aprovéitanse de min, un papá venme cortar o césped, o outro ven buscar o neno e estas cousas” P07*

*“Home claro que valoran, elojo donde van comer” P09*

Un rol que aparece tras a xubilación é o de alumno, pois esta etapa permítelle ás persoas acceder a oportunidades educativas que non tiveron durante a infancia, é por iso, que este rol xera en todos os participantes que o desempeñan sentimentos e reaccións de alegría.

*“(...) vimos aquí a escola pasámolo ben porque vimos facer cousas que ó mellor sabíalas pero bueno, sempre hai quen che explique máis” P11*

*“(...) os lunes á escola e máis os miércoles... tiña moitas janas porque eu antes a escola case non fun e veño de boa jana porque seino que me fai*

*falta ademais que o necesito, estou con xente ves paquí olvidaste de todo”*

**P13**

*“Pois por exemplo esto de vir ó ordenador, imos á escola outro día á semana e bueno, recordas tempos de nena e jústame”* **P16**

### **Máis tempo, máis control, máis liberdade**

Todas as persoas mostran un cambio no tempo dispoñible para dedicarse a elas mesmas, á súa familia e ás actividades que para elas teñen significado, pois antes de xubilarse, relatan que o tempo da súa vida estaba guiado polo traballo e as xornadas laborais ocupaban todo o seu tempo.

*“Traballaba de mañán e tarde todo o día e salía pois sobre as 10 ou 11 da noite... traballaba todo o día”* **P01**

*“Non tiña tempo pa faser nada non podía ir a ningún sitio”* **P06**

*“Non, non tiña tempo antes de jubilarme no”* **P13**

Por un lado, algunha persoa mostra que o tempo segue estando ocupado pero que a forma de administralo cambiou, así como o tempo dispoñible para cada actividade, dado que antes a maior parte das horas estaban dedicadas ao traballo tanto remunerado como do fogar.

*“Aburrir non me aburro porque sempre hai que facer, pero cambiou moito”* **P01**

*“(…) antes era unha cousa máis apurada non sabes? Máis agitada (...) Ahora fajo pero non e como aquilo que se non fas hoxe falo mañán”* **P04**

Tras xubilarse, pese a que seguen traballando no fogar e na agricultura, a forma de facelo é diferente, é dicir, relatan un maior control propio sobre o tempo e unha maior liberdade para distribuílo.

*“(…) co xeito do corpo, osea o teu aire, se o quero facer falo e senón queda pa outro día”* **P05**

*“(...) notei que agora levántome e se non desayuno ás dez desayuno ás once, e si non desayuno ás once desayuno ás nove e media, e se teño que marchar marchado (...) non estou contrareloj” P18*

Por outro lado, para moitas persoas a dispoñibilidade do tempo é totalmente diferente, pois co fin da etapa laboral activa, poden descansar máis, e facer actividades que elas mesmas escollen e que, con anterioridade, non podían realizar.

*“Teño máis tempo muller” P10*

*“Hombre claro que notei o cambio, notei o cambio porque agora estou ocupada pero dáme igual levantarme as 10 da mañán como levantarme ás oito” P13*

Agora mostran unha vida máis relaxada e sen presións.

*“Sempre ocupado pero doutro xeito” P05*

*“Home que podo facer máis o que quero sinceramente, non tes que andar correndo pa un lado e pa outro” P16*

Outro aspecto que as persoas xubiladas non refiren como cambio principal tras o proceso de xubilación, pero que se observa ao longo da maioría das entrevistas é o cambio nas relacións persoais.

Antes de xubilarse, os informantes pasaban a maior parte do día traballando, pois son moitas as persoas que traballaban durante máis de oito horas ao día, polo que as súas relacións persoais centrábanse en relacionarse con membros da familia e con compañeiros de traballo.

*“Con un señor, o meu jefe máis eu” P16*

Tras xubilarse, a maioría das persoas pasan a realizar outro tipo de actividades como son actividades de ocio ou de tempo libre, as cales realizan con persoas que eles mesmos elixen, e ás que consideran amigos. Deste xeito, obsérvase unha maior liberdade na elección das relacións sociais.

*“(...) teño parexa e vamos a andar, a camiñar os dous” P06*

*“(...) vou a camiñar unha hora cas amigas” P16*

Polo tanto, realizan actividades tanto coa súa familia, como realizaban antes de xubilarse, como con outras persoas cas que antes, por motivos de traballo, non se relacionaban tanto, sen esquecer que a maioría das actividades que realizan son elas soas.

*“(...) algunhas veces sola, outras cunha cuñada” P02*

*“(...) vou eu solo tamén” P05*

### Descoñecemento sobre a preparación para a xubilación

Todos os informantes expresan non coñecer nin ter recibido ningún tipo de preparación para a etapa de xubilación.

*“Quen mo iba explicar” P08*

*“Non tuven nada” P14*

Dado que todas as persoas participantes son persoas xubiladas e xa están vivindo a nova situación, pregúntaselles se consideran necesario algún programa de preparación para os cambios que experimentan nesta etapa das súas vidas, e a resposta maioritaria é que non.

*“Non para nada, non hai por que” P14*

Do mesmo xeito afirman non botan en falta dita preparación.

*“Ai no botei en falta” P15*

Refiren que elas mesmas se prepararon psicoloxicamente de forma previa á xubilación e non se atoparon con problemas.

*“No, no, eso xo pensaba eu mentalmente enténdesme” P01*

Algúns participantes recibiron axuda para este proceso, principalmente, asesoramento para informarse de como recibir as prestacións económicas, pero ningunha para prepararse para esta nova situación na que o cambio de roles e ocupacións poder ser tan importante. Non obstante, aínda que non recibiron prestación formal, cabe destacar que

foron varias as persoas que recibiron asesoramento económico e administrativo.

*“Preparoume ela todo e despois xa me dou de baixa (...) pasou setembro e en outubro xa tuven a primeira pensión, máis contenta...” P09*

*“(...) un avogado e xa lle teño consultado con el, e tenme dito se te queres jubilar antes vas a perder tanto (...)” P03*

Polo tanto, ningún participante resalta a necesidade de programas para prepararse para a etapa posterior á xubilación, en ningún dos aspectos máis alá do económico.

### Ausencia de expectativas de futuro

Son poucos os participantes que teñen algunha expectativa para o futuro máis próximo.

*“Eu que queres que cambie po día de mañán cos anos que teño” P04*

*“No, porque xa estou moi ocupada” P13*

O grupo reducido de persoas con expectativas para o día de mañá refírense a novas actividades ás que poidan asistir diariamente ou viaxes en grupo.

*“Teño pensado de vir teño pensado porque me fai falta mais aconselláronme os médicos pilates” P01*

*“Igual, asistindo cada vez máis se fan, a actividades con outras persoas tamén xubiladas” P04*

As restantes persoas, sen expectativas de futuro, refírense a seguir coa súa vida como ata o momento, sen grandes cambios na saúde e poder seguir gozando desta etapa como o están facendo na actualidade.

*“(...) Eu non teño plan ningún. Que a vida pase e non veñan enfermidades” P02*

*“Noo, que plan vamos a ter miña reina. Ó mellor se hubiera máis actividades de ganchillo ou así” P03*

*“Aljún viaxe, a Portugal aínda fun o outro día, a min viaxar jústame” P09*

Sen embargo, case todos os participantes mostran unha visión negativa da vellez, sen valorar as potencialidades que a persoa maior ten.

*“Pois que che direi, eu non, non teño nada porque, que vou a ter eu agora cos meus anos, non teño” P09*

*“Pois no meniña, non teño nada porque as circunstancias de cada un son como son e teste que adaptar ó que hai e levala vida como hasta agora e pa min, eso” P11*

Do mesmo xeito, as persoas refiren estar a gusto coas súas vidas, e non describen ter un día ideal diferente do actual.

*“O día ideal para min é, aínda que a veces sea un pouco rutinario que non haxa nada extraordinario nin por un lado nin polo outro” P07*

*“(…) eu quero vivir agora o día a día e non quero pensar en como será mañán porque sabe Dios, se penso eso pois ó mellor póñome mal” P14*

*“(…) o día ideal meu é o día a día que estou vivindo, ese é o día ideal meu” P14*

A maior parte dos participantes refírese á xubilación como unha etapa satisfactoria, e aínda que mostran a saúde como algo importante nesta etapa, danlle prioridade ás novas ocupacións e actividades que realizan, mantendo a saúde para poder realizar todas elas.

*“Esperemos que siga igual, sobre todo que non sea pa peor, se teño saúde xa estou contenta, porque se queres ir a algún sitio podes ir, si tes que botar unha máis aínda máis ou menos podes, eu que sei” P15*

*“Noo, penso se jir así que Dios me dea saúde para se jir así e fuera” P17*

*“Como hasta agora, libre dunha enfermidade ou dun contratiempo” P18*



### 5. DISCUSIÓN

Tal e como se cita ao longo do presente traballo de investigación, é preciso coñecer as experiencias e percepcións das persoas maiores dende a súa propia perspectiva para comprender os cambios que se producen nas súas vidas tras a xubilación.

Os resultados obtidos permitiron alcanzar tanto os obxectivos xerais como específicos que foron marcados ao comezo do traballo, os cales se discuten a continuación.

En primeiro lugar, os resultados do presente estudo de investigación mostran que tras a xubilación, o rol de traballador séguese mantendo, desempeñando actividades previas como as do fogar e as do campo, reducindo a esixencia sobre o traballo realizado. Isto contrasta cos resultados do estudo de Cotarelo, onde se recolle a perda do rol de traballador tras a xubilación, sendo os roles máis representativos dos adultos maiores o de ama de casa e o de amigo, o cal non cobra apenas relevancia no presente traballo de investigación (16). Tamén se adquiren novos roles, destacando o de alumno e membro activo da familia. Seguindo a liña do estudo anteriormente destacado, o rol de membro da familia realízase en maior medida tras a xubilación, mentres que o de alumno, contraposto ós resultados deste traballo, descende considerablemente (16).

Tanto a bibliografía consultada, que afirma que o traballo é a actividade que en maior medida estrutura tempos, actividades, relacións e incluso determina a identidade das persoas ao longo da etapa adulta (10, 31) como os propios resultados deste traballo, mostran que tras a xubilación, a vida das persoas sofre múltiples cambios en varias das súas esferas.

Para comezar, cabe resaltar a importancia do significado que cada persoa lle atribúe a este proceso, pois para case todos os participantes da presente investigación a xubilación é un proceso de calma, sosego e

tranquilidade. Refírense que se trata dunha etapa na que eles mesmos son os protagonistas principais, e polo tanto, a organización do tempo recae na súa persoa. Estes resultados apoian aos alcanzados por Cotarelo e Limón (10, 16). Nos seus traballos refírese que as persoas, unha vez xubiladas, non están atadas ás esixencias do traballo; deste xeito, os individuos xubilados pasan de estar organizados a través deste, a guiarse a través do tempo libre. En relación a isto, a bibliografía cita que en ocasións as persoas poden sentir que perderon o seu papel na sociedade (10, 16), manifestando sentimentos de inutilidade ou incompetencia. Neste sentido, os informantes mostran que non senten que perderon esta función, todo o contrario, mostran que son persoas moi activas, coa xornada completa de novas ocupacións e actividades que manteñen dende antes de xubilarse, como a agricultura. Recalcan que é momento para eles, e que seguen sendo persoas activas pero “doutro xeito”, sen presións nin ataduras.

Nesta etapa, polo tanto, as persoas experimentan cambios considerando quizais os máis importantes a redución de ingresos e o sentimento de perder o papel na sociedade, xa citado (10). En contraposición con isto, os participantes refírense que se producen moitos cambios nas súas vidas, sendo os máis relevantes os cambios na distribución do tempo, no ocio e nas actividades que levan a cabo, sen facer referencia en ningún momento aos ingresos económicos ou á perda da súa función na sociedade, como xa se mencionou.

Por outra banda, os resultados do presente traballo amosan que a xubilación pode ofrecer oportunidades para gozar do tempo de acordo ás características e preferencias de cada individuo. En cambio, a bibliografía consultada mostra que o tempo libre adquirido tras a xubilación non ten por que ser sempre ocupado en actividades gratificantes e con significado. Diferentes investigacións recollen que as novas actividades son sedentarias e que as persoas que inician novas actividades son poucas (32). En oposición a isto, os informantes do presente estudo

manifestan que manteñen actividades que xa realizaban durante a etapa laboral, pero que tamén adquiren outras que eles mesmos elixen e teñen significado nas súas vidas, e que o seu día e día segue estando ocupado, considerándose deste xeito, persoas sumamente activas. Segundo refiren os propios participantes, agora teñen tempo para realizar actividades de goce para eles mesmos; antes de xubilarse, non dispoñían de tempo suficiente para realizar actividades que para eles eran significativas.

Por outra banda e relacionado co anterior, os participantes neste estudo mostran cambios nas ocupacións que levan a cabo ao longo do día, manteñen e adquiren actividades que para elas teñen significado, e recalcan que son elas mesmas as que agora elixen que actividades facer.

Ao longo da vida laboral, os traballadores comparten unha media de oito horas cos compañeiros de traballo. Tras xubilarse, estes contactos con frecuencia desaparecen producíndose deste xeito un gran cambio nas relacións sociais (10). A familia pasa a ser a rede social de maior importancia na vida das persoas maiores así como os amigos pares que tamén adquiren importancia nesta etapa, aínda que en menor medida que a familia (33). En canto ao ocio e ás relacións sociais, as persoas do presente traballo mostran que organizan a súa vida cos contactos que eles mesmos elixen, cando antes por motivos laborais, pasaban a maior parte do día con persoas que o traballo lles esixía. Agora realizan a maior parte de actividades coa familia e con amigos.

A transición de persoa traballadora a xubilada implica o inicio dunha nova etapa con diferenzas a nivel individual e colectivo. A nivel persoal prodúcense cambios nos hábitos de vida. No ámbito social indica a perda do rol de traballador activo económica e formalmente. Todo cambio precisa de adaptación, polo que resulta de gran importancia a preparación para estes cambios (34). No caso deste estudo, a excepción dun participante, non se considera necesaria nin importante a preparación para esta etapa, porque non se identifican dificultades para levar a cabo

o seu día a día e, consideran que a mesma persoa é se prepara psicoloxicamente.

Case toda a bibliografía consultada afirma que é moi importante preparar ás persoas para a xubilación. Nesta preparación debería incrementarse o coñecemento deste proceso, ofrecerse apoio e formación para que os individuos se adapten á nova situación tanto persoal como social e incluso ofrecer novas alternativas de ocio que enriquezan tanto ao individuo como á comunidade. Todo isto complementado con programas de acción psicosocial, que axuden a cubrir as dificultades e necesidades que o fin da actividade laboral poida ocasionar nas persoas. (31)

Moitos individuos ao rematar a actividade laboral, ven a rede de relacións sociais reducida así como o poder adquisitivo e o prestixio social que o rol de traballador lles proporcionaba. As actividades relacionadas co traballo diminúen e as persoas buscan relacionarse con pares buscando novas alternativas de ocupación. Pese a que en ocasións a sociedade tende a excluír ás persoas maiores, estas seguen sendo parte activa da sociedade. Pese a isto, a maioría delas non conseguen reintegrarse na sociedade e non teñen a posibilidade de realizar actividades produtivas e significativas. Polo tanto, as diferentes actividades e programas, poden ser un medio reintegrador, facilitando as relacións interpersoais e a adquisición de novas ocupacións para a persoa maior. Nestas actividades o individuo pode manter relacións con outras persoas, descansar, realizar actividades de goce e o mesmo tempo divertirse, sentíndose así parte activa da sociedade coa que convive. (35)

Analizando o perfil dos terapeutas ocupacionais, estes consideran que a preparación para a xubilación é un aspecto moi importante para que represente para a persoa unha etapa exitosa e gratificante e poida gozar dos cambios que nela se levan a cabo. O realmente sorprendente é que os terapeutas, pese a considerar a preparación como fundamental, ningún aborda este campo na súa profesionalidade, o que pode estar ligado á perspectiva negativa que estes teñen da vellez. (36)

Os resultados obtidos no presente traballo son de gran utilidade para coñecer o significado que para a propia persoa ten o proceso de xubilación e o impacto que presenta nas súas vidas. Non obstante, estes resultados non permiten establecer conclusións definitivas, dado que o traballo presenta unha serie de limitacións, as cales se describen a continuación, que requiren de futuras liñas de investigación.

En primeiro lugar, o ámbito de estudo quedou reducido ás provincias de Pontevedra e A Coruña, sen ser estas as provincias de Galicia que presentan unha maior porcentaxe de persoas maiores. O estudo quedou limitado a núcleos rurais destas provincias por motivos de facilidade de acceso e dispoñibilidade de desprazamento da investigadora.

Outra das dificultades na realización do estudo foi a falta de experiencia da autora no ámbito da investigación, requirindo do apoio das titoras en múltiples ocasións para guiar o proceso.

Por último, cabe remarcar a imposibilidade para establecer grupos de discusión coas persoas participantes por motivos de desprazamento e dispoñibilidade horaria dos informantes.

En base ao exposto anteriormente, e co fin de solucionar as limitacións citadas, propóñense as seguintes liñas de investigación futuras.

Sería importante ampliar o ámbito de estudo a entornos rurais das provincias de Lugo e Ourense, pois son as provincias máis envellecidas de Galicia. Do mesmo xeito, sería interesante aumentar o número de pobos das provincias xa estudadas para potenciar a representatividade da mostra e, consecuentemente, dos resultados obtidos.

Outro aspecto de importancia sería alcanzar ao maior número de participantes de diferentes núcleos rurais para que os resultados poidan ser mais representativos da nivel da Comunidade Autónoma.

Ademais, sería valioso realizar futuros traballos de investigación que inclúan a comparativa entre a contorna rural e urbana de Galicia, para observar a influencia do entorno neste proceso.

Para finalizar, cabe resaltar a importancia de realizar máis estudos específicos dende Terapia Ocupacional en relación co proceso de xubilación, no que se recollan tanto a visión de profesionais, familiares e outras persoas do entorno próximo das persoas xubiladas, como a experiencia, cambios e dificultades que as propias persoas se poidan atopar neste proceso.

### 6. CONCLUSIÓNS

No presente traballo de investigación recóllense as percepcións e experiencias das persoas maiores en relación ao desempeño ocupacional, e os cambios que neste se producen tras o proceso de xubilación. As experiencias das persoas son unha forma enriquecedora de recoller os datos, pois deste xeito, tense a posibilidade de coñecer o proceso dende a súa propia perspectiva, observando o valor que cada individuo lle atribúe ao fenómeno estudado.

Os resultados obtidos mostran o “desapego” das persoas xubiladas coa actividade laboral remunerada, o cal produce en xeral unha gran satisfacción, concibíndose a xubilación coma unha etapa de calma, sosego e tranquilidade. Aínda así, obsérvase que os participantes seguen dedicando a maior parte do día a actividades de agricultura e a tarefas do fogar, actividades de tipo laboral que tamén se desempeñaban de forma previa á xubilación. Sen embargo, aprécianse cambios no nivel de esixencia e na forma de levar a cabo estas actividades, referíndose un maior control das mesmas e unha maior liberdade.

Por outra banda, case todos os participantes conservan o rol de traballadores unha vez xubilados, aparecendo ademais novos roles coma o de alumnos.

Aprécianse así mesmo diferenzas na ocupación do novo tempo, dado ás oportunidades que cada entorno ofrece así como aos gustos e intereses de cada persoa. A pesar das diferentes ocupacións do tempo, todas as persoas se mostran satisfeitas nesta etapa na que desaparece o rol de traballador asociado á actividade laboral remunerada.

Tamén son moitas as persoas que adquiren novas ocupacións tras este proceso, aumentando a súa participación en novas actividades de educación e de ocio, que levan a cabo con pares e amigos ou, especialmente, en solitario.

Dende Terapia Ocupacional, é importante coñecer as características do proceso de xubilación e de cada persoa en particular así como os recursos que a comunidade oferta para brindar apoio no momento en que as persoas o necesiten.

Pese a que a preparación para a xubilación parece representar un apoio importante neste proceso, tal e como indica a bibliografía consultada, os resultados do presente estudo amosan que os participantes non resaltan este apoio e non identifican como unha necesidade prepararse e coñecer anticipadamente as características desta nova etapa, a excepción de características vinculadas con aspectos económicos ou administrativos.



## 7. AGRACEDIMENTOS

En primeiro lugar quero agradecerlle ás miñas titoras Laura Nieto e Marta Carracedo o apoio que me brindaron ao longo de todo o proceso. Sen elas este traballo non podería ser levado a cabo. Grazas por tanto tempo e dedicación, por tanta confianza en min, e sobre todo polos ánimos de cada reunión.

En segundo lugar, agradecerlle á miña familia a oportunidade que me ofreceron de poder estudar o que realmente me gusta, e ensinarme a loitar polo que se quere, pois “todo esforzo ten a súa recompensa”. Grazas por apoiarme en todo momento, por cada consello e sobre todo por confiar en min cando eu mesma non era quen de confiar.

En terceiro lugar felicitar aos docentes do grado de Terapia Ocupacional, grazas á eles conseguín unha base teórica e práctica que considero fundamental tanto a nivel profesional como persoal, grazas por facilitarme o aprendizaxe e brindarme o apoio necesario cando o precisei.

Para finalizar, e non con menor importancia, moitas grazas aos meus amigos e amigas e aos compañeiros e compañeiras de curso por todos os momentos compartidos, pois todos aportan algo importante á miña vida. En especial grazas a Paula, por facer de cada momento de traballo momentos de complicidade.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Real Academia Galega. Diccionario da Real Academia Galega. A Coruña: RAG; 2012.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Planificación y organización de los servicios geriátricos. Ginebra, Suiza: OMS; 1974. Serie de informes técnicos: 548.
3. Marín JM. Envejecimiento. Salud Pública Educ Salud [Internet]. 2003 [acceso 21/12/2015]; 3 (1): [28-33]. Disponible en: <http://mpsp.webs.uvigo.es/rev03-1/envejecimiento-03-1.pdf>
4. Instituto Nacional de Estadística [base de datos en Internet]. Madrid: INE; 2015 [acceso 28/11/2015]. Seccións “Demografía y población - Cifras de población Datos a 1 de julio de 2015” e “Indicadores demográficos básicos - Esperanza de vida al nacimiento según sexo - Datos definitivos 2014”. Disponible en: <http://www.ine.es/>
5. Instituto Galego de Estatística [base de datos en Internet]. Santiago de Compostela: IGE; 2015 [acceso 28/11/2015]. Seccións: Padrón Municipal de habitantes e nomenclátor “Concellos e a súa poboación clasificados polo número dos seus habitantes - Datos a 1 de xaneiro de 2015” e Censo de poboación e vivendas. Poboación “Poboación segundo sexo e idade - Datos ano 2011”. Disponible en: <http://www.ige.eu>
6. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. 2015. Disponible en: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

7. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the world health organization. Soc Sci Med [Internet]. 1995 [acceso 22/01/2016]; 41 (10): [1403-9]. Pubmed PMID 8560308.
8. Trinidad A. El nuevo discurso de los mayores: la construcción de una nueva identidad social. RES [Internet]. 2006 [acceso 15/12/2015]; 6: [65-90]. Disponible en: <http://www.fes-sociologia.com/sumario-numero-6-2006/pages/128/>
9. Hernández G. Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. Cuad Relac Labor [Internet]. 2010 [acceso 17/01/2016]; 28 (1): [137-60]. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/issue/view/CRLA101012/showToc>
10. Limón MR. La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. Revista Complutense de Educación [Internet]. 1993 [acceso 20/01/2016]; 4 (1): [53-67]. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120053A/17967>
11. Ministerio de empleo y seguridad social. Seguridad social [sede web]. España. Sección “Trabajadores”. Disponible en: [http://www.seg-social.es/Internet\\_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Jubilacion/RegimenGeneral/index.htm](http://www.seg-social.es/Internet_1/Trabajadores/PrestacionesPension10935/Jubilacion/RegimenGeneral/index.htm)
12. Hewitt A, Howie L, Feldman S. Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. NCBI [Internet]. 2010 [acceso 10/12/2015]; 57 (1): [8- 16]. DOI: 10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x.

13. Aymerich M, Planes M, Gras MG. La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. Um [Internet]. 2010 [acceso 08/12/2015]; 26 (1): [80-8]. Disponible en: [http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/10-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/10-26_1.pdf)
14. Martínez MI, Criado S, Sanabria F, Carcagno G. Prejubilación y desvinculación laboral después de los 50 años. Vivencia del proceso y adaptación del cambio. Imserso [Internet]. 2008 [acceso 12/01/2016]; 33. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/boletinopm33.pdf>
15. Natalian A, Wachholtz MD, Valdés RA. Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2005 [acceso 20/01/2016]; 5. Disponible en: <http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/103>
16. Cotarelo AK. Cambio de roles en el adulto mayor antes y después de la jubilación. TOG [Internet]. 2015 [acceso 20/01/2016]; 12 (21): [1-14]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num21/pdfs/original2.pdf>
17. Jonsson H, Borell L, Sadlo G. Jubilación: Una transición ocupacional con consecuencias en la temporalidad, equilibrio y significado de la ocupación. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2003 [acceso 20/01/2016]; 3: [1-15]. Disponible en: <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/145/127>
18. Piñeiro S. El desempeño ocupacional en la jubilación: vivencias de un grupo de personas jubiladas en el ámbito residencial. A Coruña: Universidade da Coruña; 2014.

19. World Federation of Occupational Therapist [Sede Web]. Ginebra: WFOT; 2016 [acceso 05/12/2015]. Disponible en: <http://www.wfot.org/WFOTArchives.aspx>
20. Tavares GS, Leandrini M. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. São Camilo [Internet]. 2009 [acceso 08/12/2015]; 33 (2): [246-52]. Disponible en: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/67/246a252.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/67/246a252.pdf)
21. Escarbajal A. Un campo concreto de actuación para el trabajo social: la Tercera Edad. Pedagogía Social [Internet]. 1991 [acceso 20/01/2016] 6: [87-102]. Disponible en: [https://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia\\_social](https://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social)
22. Velázquez M. La jubilación activa. EA [Internet]. 1999 [acceso 18/12/2015]; 1(3): [163-82]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=195860>
23. Rodríguez G, Gil J, García E. Metodología de la investigación cualitativa. 2ª ed. Málaga: Aljibe; 1999.
24. Vázquez L, Ferreira R, Mogollón AS, Fernández de Sanmamed MJ, Delgado ME, Vargas I. Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2006.
25. Goerlich FJ, Cantarino I. Estimaciones de la población rural y urbana a nivel municipal. Estadística española [Internet]. 2015 [acceso 05/02/2016]; 57 (186): [5-28]. Disponible en: <http://www.ine.es/ss/Satellite?c=Page&pagina=ProductosYServicios%2FPYSLayout&cid=1254735226759&L=0>
26. Flick U. Introducción a la investigación cualitativa. 2ª ed. Madrid: Morata; 2007.

27. Salgado AC. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Liber [Internet]. 2007 [acceso 10/02/2016]; 13 (13). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272007000100009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009)
28. Ley Orgánica 15/1999, de 13 diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Boletín Oficial del Estado, nº 298, de 14 de diciembre de 1999.
29. Ley 3/2001, de 28 de mayo, reguladora del consentimiento informado y de la historia clínica de los pacientes. Diario Oficial de Galicia, nº 111, de 8 de junio de 2015.
30. Polonio B, Durante P, Noya B. Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional. Madrid: Médica Panamericana; 2001.
31. La jubilación como situación de cambio: La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Asesoría General en Seguridad Social [Internet]. 2007 [acceso 20/01/2016]; (16). Disponible en: <http://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf>
32. Bueno B, Buz J. Jubilación y tiempo libre en la vejez. Imsero [Internet]. 2006 [acceso 20/01/2016]; (65). Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
33. Fandiño Rojas D. Jubilación: cambios en las relaciones sociales. Anales en gerontología. [acceso 23/05/2016]; (2). Disponible en: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gerontologia>

34. Igor AP, Lara CA, Ortega VA, Vallejos KW. Jubilación: cambios percibidos en relación a rutinas y roles en adultos mayores no institucionalizados de la ciudad de Punta Arenas. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2012 [acceso 22/01/2016]; 12(1):[1-12]. Disponible en:  
<http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/articloe/viewFile/22053/23369>
35. Salles AK, Ribeiro VC. Envejecer: una reflexión de la terapia ocupacional sobre el tiempo libre del anciano jubilado de sexo masculino no institucionalizado. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 2003 [acceso 22/01/2016]; 3: [1-11]. Disponible en:  
<http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/articloe/viewFile/148/130>
36. Carracedo M. Relación entre envejecimiento activo e terapia ocupacional: Estudio en centros de día e residencias da cidade da Coruña. A Coruña: Universidade da Coruña; 2015.

## 9. ANEXOS

### ANEXO I. Carta de presentación

Estimado/a señor/a \_\_\_\_\_:

Chámome Rebeca Cordo Castañeda, alumna de 4º curso do Grao en Terapia Ocupacional da Universidade da Coruña. Comecei fai uns meses coa realización dun estudo como parte da materia Traballo de Fin de Grao. Dito estudo consiste na realización dun traballo de investigación destinado a coñecer as experiencias tras o proceso de xubilación e os cambios no desempeño ocupacional de persoas maiores do entorno rural.

Diríxome a vostede para solicitar a colaboración neste estudo dos usuarios de [NOME DO CENTRO], como posibles participantes, co fin de poder informarlles detalladamente en que consiste o traballo.

A participación dos usuarios consistirá en responder a unha serie de preguntas a través das cales aportarán información relevante sobre o fenómeno de estudo. Do mesmo modo, infórmolle de que se garantirá o anonimato de cada participante, asegurando que todos os datos que se recollan no marco deste Traballo de Fin de Grao terán un carácter confidencial, e non serán empregados para ningún outro propósito fóra dos da presente investigación.

Quedo á súa disposición para resolver calquera dúbida que lle poida xurdir ao respecto e agradezo de antemán a súa atención e colaboración.

Pode contactar con Rebeca Cordo Castañeda no enderezo electrónico [DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO DA ALUMNA], así como coas titoras do presente traballo de investigación nos correos [DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO DAS TITORAS].

Reciba un cordial saúdo,

Asdo.: Rebeca Cordo Castañeda

Alumna de 4º curso do Grao en Terapia Ocupacional



### ANEXO II. Folla de información ao/á participante adulto/a

**TÍTULO DO ESTUDO:** “Experiencias en relación ao proceso de xubilación e impacto no desempeño ocupacional de persoas maiores do entorno rural de Galicia”.

**INVESTIGADORA:** Rebeca Cordo Castañeda, con DNI XX.XXX.XXX-X, estudante de 4º curso de Grao en Terapia Ocupacional na Universidade da Coruña.

Este traballo de investigación forma parte da materia Traballo de Fin de Grao, do 4º curso do Grao en Terapia Ocupacional da Universidade da Coruña. Está titorizado por Laura Nieto Riveiro, terapeuta ocupacional e profesora asociada na UDC, e Marta Carracedo Vázquez, terapeuta ocupacional.

Este documento ten por obxecto ofrecerlle información sobre un **estudo de investigación** no que se lle invita a participar.

Se decide participar no mesmo, debe recibir información personalizada do investigador, **ler antes este documento** e facer todas as preguntas que precise para comprender os detalles sobre o mesmo. Se así o desexa, pode levar o documento, consultalo con outras persoas, e tomar o tempo necesario para decidir se participar ou non.

A participación neste estudio é completamente **voluntaria**. Vostede pode decidir non participar ou, se acepta facelo, cambiar de parecer retirando o consentimento en calquera momento sen obriga de dar explicacións.

#### **Cal é o propósito do estudo?**

Neste traballo preténdese coñecer as experiencias das persoas maiores tras o proceso de xubilación en relación co desempeño ocupacional, centrándose naquelas persoas que conviven no entorno rural de Galicia.

O obxectivo principal do traballo é investigar si se producen cambios na adquisición ou perda de roles e ocupacións tras o fin da etapa laboral, en

persoas que residen na contorna rural, así como indagar sobre a existencia de programas de preparación para a xubilación.

Decídese investigar sobre este tema dado que son escasos os estudos publicados sobre terapia ocupacional en poboacións rurais da Comunidade Autónoma de Galicia.

### **Por que me ofrecen participar a min?**

Vostede é convidado a participar porque cumpre co principal requisito deste estudo, e dicir, é unha persoa que vive na contorna rural de Galicia e atópase nunha etapa inmediatamente posterior á xubilación.

### **En que consiste a miña participación?**

A súa participación consiste en contestar unha serie de preguntas que conforman a entrevista e aporten información relevante para o estudo. A conversación será gravada por parte da investigadora principal, sempre que sexa posible, para facilitar a comunicación.

A súa participación terá unha duración total estimada de 30 minutos. O lugar de realización de dita entrevista será pactado coa persoa participante, sendo a investigadora a que se adapte ás preferencias da persoa.

### **Que molestias ou inconvenientes ten a miña participación?**

A súa participación non supón ningún tipo de risco ou inconveniente, dado que só consiste en responder a unha serie de preguntas que están relacionadas co tema principal do estudo de investigación.

### **Obtereirei algún beneficio por participar?**

Non se espera que vostede obteña beneficio directo por participar no estudo. A investigación pretende descubrir aspectos descoñecidos ou pouco claros sobre as experiencias tras o proceso de xubilación. Esta información poderá ser de utilidade nun futuro para outras persoas.

### **Recibireirei a información que se obteña do estudo?**

Se vostede o desexa, facilitaráselle un resumo dos resultados do estudo.

### **Publicaranse os resultados deste estudo?**

Os resultados deste estudo serán presentados ante un tribunal conformado por docentes do Grao en Terapia Ocupacional, encargado de valorar o Traballo de Fin de Grao elaborado pola alumna. Tamén existe a posibilidade de que o traballo sexa publicado nalgunha revista ou congreso científico de ámbito nacional ou internacional.

### **Como se protexerá a confidencialidade dos meus datos?**

O tratamento, comunicación e cesión dos seus datos farase conforme ao disposto pola Lei Orgánica 15/1999, de 13 de decembro, de protección de datos de carácter persoal. En todo momento, vostede poderá acceder aos seus datos, opoñerse, corrixilos ou cancelalos, solicitándoo ante a investigadora principal. Poderase transmitir a terceiros información que non poida ser identificada. No caso de que algunha información sexa transmitida a outros países, realizarase cun nivel de protección dos datos equivalente, como mínimo, ao esixido pola normativa do noso país.

Os seus datos serán recollidos e conservados até rematar o estudo de modo codificado, que quere dicir que posúen un código co cal só o equipo investigador poderá coñecer a quen pertencen. A responsable da custodia dos datos é Rebeca Cordo Castañeda. As titoras do traballo poderán acceder aos datos unha vez codificados. Ao rematar o estudo os datos serán anonimizados.

### **Existen intereses económicos neste estudo?**

O investigador non recibirá retribución específica pola dedicación ao estudo. Vostede non será retribuído por participar.

### **Como contactar co equipo investigador deste estudo?**

Vostede pode contactar con Rebeca Cordo Castañeda no enderezo electrónico [DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO DA ALUMNA], así como coas titoras do presente traballo de investigación nos correos [DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO DAS TITORAS].

**Moitas grazas pola súa colaboración.**

**ANEXO III. Documento de consentimento para a participación nun estudo de investigación**

**TÍTULO DO ESTUDO:** “Experiencias en relación ao proceso de xubilación e impacto no desempeño ocupacional de persoas maiores do entorno rural de Galicia”.

Eu, \_\_\_\_\_

- Lin a folla de información ao participante do estudo arriba mencionado que se me entregou, puiden conversar con Rebeca Cordo Castañeda e facer todas as preguntas sobre o estudo.
- Comprendo que a miña participación é voluntaria, e que podó retirarme do estudo cando queira, sen ter que dar explicacións.
- Accedo a que se utilicen os meus datos nas condicións detalladas na folla de información ao participante.
- Presto libremente a miña conformidade para participar neste estudo.

Asdo.: O/a participante,

Asdo.: A investigadora que solicita o consentimento,

Nome e apelidos:

Nome e apelidos:

Data:

Data:

## ANEXO IV. Guión de entrevista

### **DATOS PERSOAIS**

- Idade:
- Sexo:
- Estado civil:
- Ocupación principal na idade activa:
- Último emprego remunerado:
- Fecha de xubilación (aproximada):
- Idade de inicio da xubilación:
- Estudos:
- Lugar de residencia:
- Vive solo? Con quen?

### **ANTES DE XUBILARSE**

- Como era un día habitual antes de xubilarse?
- Que actividades de ocio realizaba no seu tempo libre? E canto tempo lles dedicaba?
- Como era o seu posto de traballo? Con quen traballaba? Qué tempo lle dedicaba ao seu traballo? Como era a súa xornada?
- Que lle aportaba o traballo que levaba a cabo? Como se sentía no seu traballo? Que significaba para vostede?
- Tivo algún apoio ou preparación para ese cambio de vida laboral activa a pasiva? En caso de que diga que si: Que apoio tivo? En que consistiu? En caso de que diga que non: Gustaríalle ter este apoio no seu momento? Por que?

### **ACTUALMENTE**

- Que actividades realiza no seu día a día? De que forma as realiza? (Só, en grupo, no domicilio...)
- Das actividades antes mencionadas, cal ou cales lle resultan máis gratificantes ou a cales lle atribúe máis importancia?
- Participa en actividades de educación, voluntariado...? Estaría interesado? Por que?
- En que cambiou a súa vida coa xubilación?
- Experimentou algún cambio na dispoñibilidade do tempo? De ser así, que significado ten para vostede este cambio?
- Bota en falta a actividade laboral remunerada? Por que?
- Cales considera que foron os maiores cambios de pasar da vida laboral activa o fin desta etapa?
- Como se sente vostede con estes cambios xurdidos tras o proceso de xubilación?
- Que visión cree vostede que ten a súa familia ou entorno próximo sobre estes cambios?

### **NUN FUTURO PRÓXIMO**

- Que novos plans ou obxectivos ten para o futuro máis próximo? Por que?
- Como se imaxina esta nova etapa como persoa xubilada?
- Como sería un día ideal para vostede?

## **ANEXO V. Listado de abreviaturas**

A continuación móstranse as abreviaturas empregadas ao longo do traballo.

**IGE:** Instituto Galego de Estatística

**INE:** Instituto Nacional de Estatística

**OMS:** Organización Mundial da Saúde