

4 - TESE / DISSERTAÇÕES/MONOGRAFIAS

AVALIAÇÕES PSICOSSOCIAIS DE ADULTAS NA MEIA IDADE

Ana Cristina Teixeira
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

O fenômeno da longevidade vem crescendo consideravelmente. A meia-idade é uma fase onde as características do envelhecimento acentuam-se aguçando a percepção de quem transita por esta fase do ciclo vital humano. Nesta fase há fortes possibilidades de detectar dificuldades de adaptação psicossociais. Considerando que a atividade física promove alterações positivas no estado de ânimo das pessoas. Considerando estes dois fatos antagônicos, nos interessa caracterizar psicossocialmente indivíduos na meia-idade frente a participação no programa de educação para o envelhecimento realizado dentro da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), que é o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFIPS – U3IA) e classificar por intervalos etários de 5 em 5 anos dentro da meia idade, para comparar os resultados entre si. Esta investigação foi centrada em elementos quantitativos e qualitativos obtidos na modalidade de pesquisa de campo. Foram sujeitos 87 acadêmicas da 3ª idade adulta. Todas as participantes na faixa etária de 45 a 60 anos, foram aplicados dois questionários, com escalas, no psicológico *Não Sinto* (NS), *Sinto de vez em quando* (SVQ) e *Sinto Sempre* (SS); no social *Nada* (N), *Pouco* (P), *Tanto Faz* (TF), *Muito* (M), *Bastante*(B), os quais as acadêmicas responderam sem identificar-se sobre itens relativos a aspectos psicossociais separadamente e um formulário padronizado por Penna (1989). Considerando o aspecto psicológico das faixas etárias foram obtidos os seguintes resultados: de 45 a 50 anos as acadêmicas SS os itens ganho de peso e nervoso; as acadêmicas SVQ os itens insônia, nervoso, irritação, impaciência, redução de concentração, preocupação com doenças, perda de concentração. As acadêmicas da faixa etária de 51 a 55 anos SS os itens medo de cair; e SVQ os itens perda de peso, ganho de peso, insônia, fatigabilidade, redução de concentração, impaciência, medo de doenças, perda de concentração. As acadêmicas de 56 a 60 anos SS os itens medo de fraturas e medo de cair; e SV ganho de peso, fatigabilidade, nervoso, impaciência, preocupação com doenças, irritação. No aspecto social a maioria das proporções ficam para o item P para todas as faixas etárias, exceto para 45 a 50 anos M a B para saída dos filhos de casa, nascimento dos netos, pintar os cabelos por motivos sociais, metas na vida, praticar esporte, o mesmo se aplica dos 51 aos 56 anos. De 56 a 60 anos foi observado M a B para realização profissional, nascimento dos netos, metas na vida e praticar esporte. No geral nos itens NS para aspectos psicológicos e nada para aspectos sociais indicaram altos percentuais. Conclui-se que pessoas na meia-idade que participam de atividade física sistemática, são menos suscetível a ter os sintomas dessa fase, as mesmas têm mais facilidade de passar por essa etapa sem grandes problemas sociais e psicológicos, por manter uma vida ativa. Ocupar-se, vem ser uma saída, mostra adaptação a nova identidade. Muito embora, comparando as faixas etárias haja uma acentuação de itens psicossociais.

Palavras-chave: Gerontologia, Educação Física Gerontológica, meia idade.

ABSTRACT

The phenomenon of the longevity is growing considerably. The middle age is a phase where the characteristics of the oldness sharpen the perception of who moves through this phase of the human vital cycle. In this phase there are forts possibilities to detect difficulties of psychosocials adaptation. Considering that the physical activity promotes positive alterations in the state of the people's vitality. Considering these two antagonistic facts, it interests to characterize us individuals psychosocially in the middle age front the participation in the education program for the aging accomplished inside of University Federal of Amazon (UFAM), that is Happy Senior Program Participates Always - University in the 3rd. Adult age (PIFIPS – U3IA) and to classify for age intervals of 5 in 5 years, inside of the middle age, to compare the results amongst themselves. This investigation was centered in quantitative and qualitative elements obtained in the modality of field research. They were subject 87 academics of the 3rd adult age. All the participants, in the age group from 45 to 60 years, were applied two questionnaires, with scales in the psychological: I don't Feel (NS), I Feel once in a while (SVQ) and I Feel Always (SS); in the social: Anything (N), Little (P), It's not important (TF), So much (M), Very much (B), which the academic ones answered without identifying, on relative items to psychosocials aspects, separately, and a form standardized by Penna (1989). Considering the psychological aspect of the age groups, they were obtained the following results: academic SS, from 45 to 50 years, the items win of weight and nervous; academic SVQ, the items insomnia, nervous, irritation, impatience, concentration reduction, concern with diseases, concentration loss. The academic of the age group from 51 to 55 years SS, the items fear of falling; and SVQ the items weight loss, weight earnings, insomnia, fatigue, concentration reduction, impatience, fear of diseases, concentration loss. The academic ones from 56 to 60 years SS the items fear of fracture and fear of falling; and SV, win of weight, fatigue, nervous, impatience, concern with diseases, irritation. In the social aspect most of the proportions was for the item P for all of the age groups, except for 45 to 50 years M to B, for the house son's exit, the grandchildren's birth, paint the hair for social reasons, goals in the life, to practice sport, the same is applied of the 51 to the 56 years. From 56 to 60 years ones was observed M to B for professional accomplishment, the grandchildren's birth, goals in the life and to practice sport. In the general in the items NS for psychological aspects and nothing for social aspects indicated high percentile. It concludes that people in the middle age that participate in systematic physical activity, are less susceptible to have the symptoms of that phase, and have more easiness of passing for that stage without great social and psychological problems, for maintaining a life in activity. To occupy, it comes to be an exit, it shows adaptation the new identity. Although, comparing the age groups there is an accentuation of items psychosocials.

KeyWords: Gerontology, Gerontological Physical education, Middle age.

1 – INTRODUÇÃO

A meia idade é uma fase da idade adulta, onde as características do envelhecimento acentuam-se aguçando a percepção de quem transita por esta fase do ciclo vital humano. Conforme Freitas et al (2006), pessoas entre 45 a 59 anos estão na

meia idade, fase em que há fortes dificuldades de adaptação psicossocial ao envelhecimento.

Considerando que a atividade física tem capacidade de promover alterações positivas no estado de ânimo das pessoas, assim como as aproxima (AITCKEN, CLARKE, BROWN, KAY, 1980; BISOGNIN, VILANOVA ILHA, 1999. BRISON, VOAKLANDER, 1990).

Considerando então as dificuldades de adaptação psicossociais e a atividade física sistemática, como dois fatores de reações antagônicas no desenvolvimento humano. Interessou-nos saber, como reagem adultos na meia idade frente à participação no programa de educação para o envelhecimento realizado dentro da própria instituição universitária UFAM, que é o Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA), que vem se desenvolvido dentro da Faculdade de Educação Física (FEF). Programa, que tomou proporções cada vez maiores e derivou o Núcleo de Estudos do Desenvolvimento Adulto (NEIDA-FEF-UFAM), que se preocupa com as nuances do ciclo de vida adulto.

Acompanhando o crescimento da educação permanente no fenômeno Universidade na 3ª idade, em todo o Brasil (Cachioni 2003), verificamos que estas iniciaram atendendo somente os maiores de 60 anos, com o decorrer do tempo e caracterização que a realidade brasileira é diferente dos países de primeiro mundo a faixa etária de 50 e depois de 45 anos passaram a ser incluídas. O que significou um grande aumento na participação desta faixa da população nos mesmos. Partindo da premissa anterior, esta fase do ciclo vital tem dado margem para trabalhos com grupos de pessoas, entretanto com aquelas que se influenciam do fenômeno da atividade física sistemática não tem sido muito explorado. O que justifica a relevância psicossocial desta iniciativa.

Para Papalia, Olds, Feldman (2006), a faixa etária da meia-idade começa com 40 anos e vai até os 60 anos. Carl Jung citado por Papalia, Olds, Feldman (2006), sustenta que um desenvolvimento saudável na meia-idade exige individuação, a emergência do verdadeiro self através da equilibrção ou da integração das partes conflitantes da personalidade, incluindo aquelas até então negligenciadas. Duas tarefas difíceis nessa fase da meia-idade são abrir mão da juventude e reconhecer a mortalidade.

Segundo Sherill (1951) citado por Rosa (1996) para muitas pessoas a meia-idade representa uma mudança no sistema de valores. Quase sempre, é a tentativa de

encontrar um tipo satisfatório de vida. Nessa busca de um novo estilo de vida, muitas pessoas se tornam ativas na igreja, no clube social, ou na comunidade em geral.

Adultos de meia-idade apresentam diferentes padrões de auto-afirmação e passividade de emocionalidade e sensibilidade social, como resultado do tipo de ambiente social e cultural a que pertence, sendo Kimmel (1974) citado por Rosa (1996).

A teoria de Erikson, fala que a crise psicossocial da meia-idade gira em torno da alternativa entre *geratividade versus estagnação*. Ele diz que geratividade significa essencialmente o interesse de estabelecer e de orientar a próxima geração. Representa a possibilidade não somente de ser socialmente produtivo, mas também a de ser um bom modelo humano a ser imitado pelas gerações mais novas. A meia idade pode ser uma das fases mais criativas da vida humana. O indivíduo conta com enorme patrimônio de experiência que pode servir de guia à formulação de uma atividade realista da vida e da sociedade. O amadurecimento emocional, desde que tenha sido alcançado normalmente, pode levar o indivíduo a transformar em atualidade aquilo que em períodos anteriores era apenas potencialidade.

Segundo Baur, Egeler (1983) a prática de atividade física proporciona, bem estar físico e espiritual, autoconfiança e sensação de autoavaliação, satisfação de poder fazer, e segurança no dia a dia através do domínio do corpo, elasticidade, aumento da prontidão para atividade, bem como para ampliação do tempo de vida Baur, Egeler (1983).

2- METODOLOGIA

A metodologia desta investigação está centrada em elementos quantitativos e qualitativos obtidos nas modalidades de pesquisa bibliográfica e de campo, através de dois questionários com escala acoplada e um formulário sobre satisfação com partes corporais retirado do trabalho de Penna (1989). Foram sujeitos desta pesquisa 87 acadêmicas da 3ª. idade adulta da UFAM do sexo feminino, que são todos os componentes desta população. A opção pelo gênero pesquisado é explicada pelo baixo quantitativo de participantes do sexo masculino.

Os dois questionários, com escala acoplada empregados, foram baseadas no American Psychiatric Association, (1987), Modelo da escala de auto-percepção de Bem estar – PAAF – GREPEFI, USP este último elaborado por autores que estudam o

envelhecimento, encontrado no livro de Matsudo (2000). E as figuras utilizadas e suas questões decorreram do trabalho de Penna (1989) relativas descrever partes corporais com seu respectivo grau de satisfação.

O levantamento transcorreu nas instalações do PIFPS-U3IA, no Centro de Esportes da Faculdade de Educação Física, usando lápis e/ou caneta, com preenchimento de acordo com a possibilidade do sujeito, individual, ou com um pesquisador. Em sala climatizada durante o decorrer do dia de matrícula. A pesquisadora explanou sobre o tipo de levantamento, a cooperação e a sinceridade necessárias para este estudo científico, a seguir passou os questionários, as com maior facilidades preencheram sem auxílio e as que preferiram responderam diretamente com a pesquisadora. No término do levantamento cada sujeito assinou uma lista de frequência.

A catalogação seguiu abordagem quantitativa para analisar os dados. Estes foram passados para planilha Excel e analisados pela equipe coordenada pelo Estatístico e acadêmicos da mesma área.

3- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta sequencia estaremos apresentando e discutindo as avaliações psicossociais de acadêmicas da 3ª. idade adulta na meia idade dos pontos de observação psicológico e social

3.1 Resultados Psicológicos

Os resultados ora apresentados foram obtidos na aplicação do questionário com escala acoplada dirigido as questões de ordem psicológica. Foram sempre considerados para discussão dos maiores percentuais para abordagem. Os resultados relativos aos aspectos psicológicos são observados nos subitens a seguir: Meia idade faixa etária de 45 a 50 anos; Meia idade faixa etária de 51 a 55 anos, Meia idade faixa etária de 56 a 60 anos.

3.1.1 Meia idade faixa etária de 45 a 50 anos

A faixa etária de 45 a 50 anos para o nível da escala SS (sinto sempre) assinalou 58,8% apenas para *ganho de peso*, o que significa que este aspecto incomoda. A literatura sobre nutrição infere que com o aumento da idade é possível o ganho de peso, pois o metabolismo desacelera, havendo necessidade de reeducação alimentar, diminuindo as quantidades dantes consumidas. Segundo Rosa (1996 p. 58) uma das mudanças mais óbvias da meia-idade é referente à aparência física. Nessa idade a tendência a acumular gorduras especialmente nas áreas do abdome e dos quadris. E no mundo moderno, as mulheres se tornaram mais conscientes dos perigos que a gordura representa para a saúde e fazem o possível para evitá-la, tanto por meio do controle da alimentação como através de exercícios.

Na mesma faixa etária o nível SVQ (sinto de vez em quando) os itens mais significativos em percentuais foram: *perda de peso* (61,5%), *insônia/hiperinsônia* (46,6%), *fatigabilidade* (53,8%), *nervoso* (61,5%), *irritação* (76,9%), *impaciência* (69,2%), *preocupação com doença* (84,6%), *perda de concentração* (61,5%). Todos estes vistos no Quadro 1.

Ainda a mesma faixa etária assinalou em maiores proporções NS (não sentir): *sentimento da autodesvalorização* (53,8%), *medo de ficar sozinha* (61,5%), *medo de fraturas* (53,8%), *medo de cair* (46%), *medo de sair*, *medo de estar doente numa época em que poderia estar curtindo a vida* (53,8%), *sentir que não vale a pena* (84,6%), *solidão* (76,9%), *desvalorização de si própria* (61,5%), *perda do controle da própria vida* (76,9%), *inquietação* (53,8%), *pena de si mesma* (93,3%), *infelicidade* (69,2%), *perda de independência* (84,6%), *medo da morte* (61,5%), *dificuldade de me acalmar* (76,9%), *depressão* (69,2%), *insatisfação com a vida* (69,2%). Todos estes vistos no Quadro 1.

Itens que apresentaram resultados próximos na mesma faixa etária: NS e SVQ, com 38,4% para *redução da concentração* e *perda de memória* 46,1%. Todos estes vistos no Quadro 1.

Segundo David (2003 p 553) e Rosa (1996) a menopausa causa na mulher certos desconfortos físicos como: irritação, inquietação, depressão, etc; esses sintomas aparecem, devido a queda dos hormônios e com isso a mulher torna-se mais propensa a sentir esses sintomas, mas esses sintomas podem ser menos expressivos em acadêmicas que fazem acompanhamento médico e procuram preencher seu tempo com atividades físicas, como é o caso das acadêmicas pesquisadas.

Segundo Rosa (1996) a pessoa na meia-idade muda a sua atitude em relação ao tempo, ela começa ter a nítida consciência da finitude e que pouco tempo lhe resta para viver, atitude a qual não possuía quando era jovem, onde tudo é possível.

ITENS	45 A 50 anos		
	NS* (%)	SVQ* (%)	SS* (%)
Perda de peso	38,4	61,5	0,0
Ganho de peso	23,0	23,0	53,8
Insônia / hiperinsônia	23,0	46,1	30,7
Fatigabilidade aumentada	23,0	53,8	23,0
Sentimentos de autodesvalorização	53,8	30,7	15,3
Redução de concentração	38,4	38,4	23,0
Medo de ficar sozinho	61,5	23,0	15,3
Medo de fraturas	53,8	30,7	15,3
Medo de cair	46,1	23,0	30,7
Medo de sair sozinha	69,2	15,3	15,3
Medo de estar doente numa época que poderia estar curtindo à vida	53,8	30,7	15,3
Sentir nervoso	23,0	61,5	15,3
Mau humor	46,1	46,1	7,6
Irritação	7,6	76,9	15,3
Impaciência	0,0	69,2	30,7
Depressão	69,2	15,3	15,3
Dificuldade para me acalmar	76,9	15,3	7,6
Insatisfação com a vida	69,2	30,7	0,0
Sentir que não vale a pena	84,6	15,3	0,0
Solidão	76,9	23,0	0,0
Desvalorização de si própria	61,5	38,4	0,0
Perda do controle da própria vida	76,9	23,0	0,0
Pânico	84,6	15,3	0,0
Preocupação com doenças	15,3	84,6	0,0
Inquietação	53,8	46,1	0,0
Pena de si mesma	92,3	7,6	0,0
Infelicidade	69,2	30,7	0,0
Perda da independência	92,3	7,6	0,0
Perda da autoconfiança	84,6	15,3	0,0
Perda de concentração	30,7	61,5	7,6
Perda de memória	46,1	46,1	7,6
Medo da morte	61,5	38,4	0,0

Quadro 1 - Resultados da avaliação Psicológica- faixa etária de 45 a 50 anos
NS* não sinto isto. SVQ* sinto isto de vez em quando. SS* sinto isto sempre

3.1.2 - Meia idade faixa etária de 51 a 55 anos

Referindo-se a faixa etária de 51 a 55 ano foram obtidos os seguintes resultados:

No nível SS destacou-se o item *medo da cair* com 44,4%. Todos estes vistos no Quadro 2.

No nível SVQ destacaram-se os itens *perda de peso* (44,4%), *ganho de peso* (52,7%), *fatigabilidade* (47,2), *sentir nervoso* (47,2%), *irritação* (52,7%), *impaciência* (63,8%), *preocupação com doenças* (55,5%), *perda de concentração*(55,5%). Todos estes vistos no Quadro 2.

No nível NS as maiores proporções foram para os itens: *medo de auto desvalorização* (66,6%), *medo de ficar sozinho* (72,2%), *medo de sair* (72,2%), *medo de estar doente numa época em que poderia estar curtindo a vida* (42,7%), *mau humor* (50,0%), *depressão* (55,5%), *dificuldade de me acalmar* (66,6%), *insatisfação com a vida* (80,5%), *sentir que não vale a pena*(77,7%), *solidão* (75,0%), *desvalorização de si própria* (80,5) *perda do controle da própria vida* (88,8%), *pânico* (69,4%), *inquietação* (52,7%), *pena de si mesma* (83,3%), *infelicidade* (69,4%), *perda de independência* (75,0%), *perda da autoconfiança* (84,6%), *medo da morte* (638%). Todos estes vistos no Quadro 2.

Itens próximos em percentuais foram: NS 36,1% e SVQ 38,8% para *insônia*, 38,8 para NS e 36,1% para *redução de concentração*, 38,8% NS e SS para *medo de fratura*. Este último resultado chama a atenção, pois são pólos opostos e demonstra que o resultado foi distribuído entre todos os níveis da escala, mas algo possível de acontecer durante o envelhecimento adulto. Todos estes vistos no Quadro 2.

ITENS	51 A 55 anos		
	NS* (%)	SVQ* (%)	SS* (%)
Perda de peso	36,1	44,4	19,4
Ganho de peso	25,0	52,7	22,2
Insônia / hiperinsônia	36,1	38,8	25,0
Fatigabilidade aumentada	38,8	47,2	13,8
Sentimentos de autodesvalorização	66,6	25,0	8,3
Redução de concentração	38,8	36,1	25,0
Medo de ficar sozinho	72,2	16,6	11,1
Medo de fraturas	38,8	22,2	8,8
Medo de cair	36,1	19,4	44,4
Medo de sair sozinho	72,2	16,6	11,1
Medo de estar doente numa época que poderia estar curtindo à vida	47,2	30,5	22,2
Sentir nervoso	30,5	47,2	22,2
Mau humor	50,0	38,8	11,1

Irritação	30,5	52,7	16,6
Impaciência	16,6	63,8	19,4
Depressão	55,5	33,3	11,1
Dificuldade para me acalmar	66,6	30,5	2,7
Insatisfação com a vida	80,5	13,8	5,5
Sentir que não vale a pena	77,7	19,4	2,7
Solidão	75,0	13,8	11,1
Desvalorização de si própria	80,5	16,6	2,7
Perda do controle da própria vida	88,8	11,1	0,0
Pânico	69,4	25,0	5,5
Preocupação com doenças	27,7	55,5	16,6
Inquietação	52,7	36,1	11,1
Pena de si mesma	83,3	16,6	0,0
Infelicidade	69,4	19,4	11,1
Perda da independência	75,0	19,4	5,5
Perda da autoconfiança	66,6	27,7	5,5
Perda de concentração	36,1	55,5	8,3
Perda de memória	50,0	47,2	2,7

Quadro 2 -Resultados da avaliação Psicológica de 51 a 55 anos

NS* não sinto isto. SVQ* sinto isto de vez em quando. SS* sinto isto sempre

3.1.3 - Meia idade faixa etária de 56 a 60 anos

São assim representado os resultados da faixa etária de 56 a 60 anos:

O nível SS *medo de fraturas* com 44,7% e *medo de cair* com 39,4% foram os maiores. Sendo que este último item demonstrou um fracionamento equilibrado dos níveis.

O nível SVQ destacou os itens: *fatigabilidade* (44,7), *sentir nervoso* (47,3%), *irritação* (55,2%), *Impaciência* (55,2%), *preocupação com doença* (47,3%). Todos estes vistos no Quadro 3.

O nível NS destacou os itens: *perda de peso* (42,1%), *insônia* (44,7%), *sentimento de autodesvalorização* (68,4%), *redução da concentração* (42,1%), *medo da ficar sozinha* (73,6%), *medo de sair* (78,9%), *medo de estar doente numa época em que poderia estar curtindo a vida* (44,7%), *mau humor*(71,0%), *depressão* (76,3%), *dificuldade de me acalmar* (73,6%), *insatisfação com a vida* (78,9%), *sentir que não vale a pena* (76,3%), *solidão* (84,2%), *desvalorização de si própria* (78,9%), *perda do controle da própria vida*(89,4%), *pânico*(73,6%), *inquietação*(60,5%), *pena de si mesma*, *infelicidade*(86,8%), *perda de independência* (92,1%), *perda de concentração*

(50,0%), perda de memória (50,0%), medo da morte(63,1%). Todos estes vistos no Quadro 3.

Resultado próximos *SN* e *SVQ* para *ganho de peso* em 41,1% e nos mesmo níveis respectivamente 42,1% e 39,4% para *redução de concentração*. Todos estes vistos no Quadro 3.

ITENS	56 A 60 anos		
	NS* (%)	SVQ* (%)	SS* (%)
Perda de peso	42,1	38,8	21,0
Ganho de peso	42,1	42,1	15,7
Insônia / hiperinsônia	44,7	34,2	21,0
Fatigabilidade aumentada	39,4	44,7	15,7
Sentimentos de autodesvalorização	68,4	15,7	15,7
Redução de concentração	42,1	39,4	18,4
Medo de ficar sozinho	73,6	5,2	21,0
Medo de fraturas	28,9	26,3	44,7
Medo de cair	31,5	28,9	39,4
Medo de sair sozinha	78,9	13,1	7,8
Medo de estar doente numa época que poderia estar curtindo à vida	44,7	42,1	13,16
Sentir nervoso	31,5	47,3	21,0
Mau humor	71,0	23,6	5,2
Irritação	36,8	55,2	7,8
Impaciência	31,5	55,2	13,1
Depressão	76,3	15,7	7,8
Dificuldade para me acalmar	73,6	23,6	2,6
Insatisfação com a vida	78,9	15,7	5,2
Sentir que não vale a pena	76,3	23,6	0,0
Solidão	84,2	5,2	10,5
Desvalorização de si própria	78,9	13,1	7,8
Perda do controle da própria vida	89,4	5,2	5,2
Pânico	73,6	18,4	7,8
Preocupação com doenças	34,2	47,3	18,4
Inquietação	60,5	26,3	13,1
Pena de si mesma	86,8	13,1	0,0
Infelicidade	84,2	15,7	0,0
Perda da independência	76,3	13,1	10,5
Perda da autoconfiança	92,1	2,6	5,2
Perda de concentração	50,0	31,5	18,4
Perda de memória	50,0	34,2	15,7
Medo da morte	63,1	26,3	10,5

Quadro 3 - Resultados da avaliação Psicológica de 56 a 60 anos

NS* não sinto isto. **SVQ*** sinto isto de vez em quando. **SS*** sinto isto sempre

3.2 - Resultados sociais

Nos resultados sociais foram associadas as duas classes negativas N (nada), P (pouco), isolada a Tanto Faz (TF=tanto faz) e agrupadas as positivas Muito (M) e Bastante (B) e estão fracionados por faixa etária. No nível neutro não houve grandes concentrações de proporções. Os resultados integrais podem ser observado nos subitens a seguir:

3.2.1 - Meia idade faixa etária de 45 a 50 anos

Na classe entre N-P foram encontrados os itens: *realização profissional*(46,0%), *realização acadêmica* (76,8%), *perda do cônjuge*(76,8%), *aposentadoria* (76,9%), *separação do cônjuge* (92,2%), *uso de roupas sensuais* (92,2%) , *realização de plásticas faciais* (76,8%), *namorar* (76,8%), *usar biquini* (69,1%), *ir na balada* (84,5%), *participar de desfiles de modas* (99,9%). Todos estes vistos no Quadro 4.

Na classe M-B notabilizaram-se a *realização profissional* (46,0%), *saída dos filhos de casa* (53,7%), *nascimento dos netos* (69,1%), *pintar cabelos por motivos sociais* (53,7%), *metas na vida* (69,1%), *praticar esportes*(76,9%), *morte de jovens descendentes*(53,7%), *morar sozinha* (69,2%). Todos estes vistos no Quadro 4.

ITENS	45 a 50 anos				
	N	P	TF	M	B
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Realização Profissional	15,3	30,7	7,6	23,0	3,0
Realização Acadêmica (Faculdade, Pós-Graduação, etc.)	61,5	15,3	0,0	15,3	7,6
Perda do Cônjuge	61,5	15,3	0,0	7,6	15,3
Saída dos filhos de casa (estudar fora, casar, etc.)	38,4	0,0	0,0	30,7	30,7
Aposentadoria	76,9	0,0	0,0	7,6	15,3
Separação do Cônjuge	84,6	7,6	0,0	7,6	0,0
Nascimento dos netos	30,7	15,3	0,0	23,0	30,7
Pintar os cabelos por motivos sociais	15,3	15,3	15,3	23,0	30,7
Uso de roupas sensuais (decoatas, justas, etc.)	38,4	23,0	7,6	15,3	15,3
Realização de plásticas faciais	69,2	7,6	7,6	15,3	0,0
Metas de vida	7,6	23,0	0,0	30,7	38,4

Namorar	53,8 23,0 7,6 0,0 15,3
Praticar esportes	0,0 23,0 0,0 76,9 0,0
Usar biquínis	61,5 7,6 15,3 0,0 15,3
Ir para a balada	69,2 15,3 0,0 0,0 15,3
Participar de desfiles de moda	69,2 30,7 0,0 0,0 0,0
Morte de jovens descendentes	46,1 0,0 0,0 23,0 30,7
Morar sozinha	69,2 0,0 7,6 7,6 15,3

Quadro 3 – Resultados da avaliação Social – 45 a 50 anos

N* nada. P* pouco. TF* tanto faz. M* muito. B* bastante.

3.2.2 - Meia idade faixa etária de 51 a 55 anos

Na classe N-P foram obtidos os seguintes resultados: *realização profissional (58,3%), realização acadêmica (75%), perda do cônjuge (75%), aposentadoria (74,9%), separação do cônjuge (92,2%), uso de roupas sensuais (74,9%), realização de plásticas faciais (76,1%), namorar (49,9%), usar biquínis (55,5%), ir na balada (58,2%), participar de desfiles de modas (71,7%), morte de jovens descentes (49,9%), morar sozinha (69,2%).*

Na classe M-B observou-se os seguintes resultados: *saída dos filhos de casa (61,1%), nascimento dos netos (69,4%), pintar os cabelos por motivos sociais (53,7%), metas na vida (69,1%), praticar esporte (69,4%), morte de jovens descentes (49,9%).*

Este item morte de jovens descentes se mostrou bastante equilibrado, pode ser visto tanto numa classe como na outra com mesmo percentual.

ITENS	51 a 55 anos				
	N	P	TF	M	B
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Realização Profissional	25,0	33,3	2,7	11,1	27,7
Realização Acadêmica (Faculdade, Pós-Graduação, etc.)	50,0	25,0	0,0	13,8	11,1
Perda do Cônjuge	75,0	0,0	2,7	11,1	11,1
Saída dos filhos de casa (estudar fora, casar, etc.)	27,7	5,5	5,5	25,0	36,1
Aposentadoria	63,8	11,1	5,5	11,1	8,3
Separação do Cônjuge	69,4	8,3	0,0	13,8	8,3
Nascimento dos netos	25,0	2,7	2,7	25,0	44,4
Pintar os cabelos por motivos sociais	22,2	13,8	22,2	16,6	25,0

Uso de roupas sensuais (decoatas, justas, etc.)	47,2	27,7	5,5	11,1	8,3
Realização de plásticas faciais	61,1	5,5	16,6	8,3	8,3
Metas de vida	5,5	13,8	8,3	33,3	38,8
Namorar	38,8	11,1	11,1	16,6	22,2
Praticar esportes	11,1	11,1	8,3	33,3	36,1
Usar biquínis	47,2	8,3	11,1	11,1	22,2
Ir para a balada	38,8	19,4	13,8	13,8	13,8
Participar de desfiles de moda	66,6	5,5	11,1	5,5	11,1
Morte de jovens descendentes	44,4	5,5	0,0	16,6	33,3
Morar sozinha	47,2	13,8	27,7	5,5	5,5

Quadro 5 – Resultados da avaliação Social – 51 a 55 anos

N* nada. P* pouco. TF* tanto faz. M* muito. B* bastante.

3.2.3 - Meia idade faixa etária de 56 a 60 anos

Na classe N-P foram obtidos os seguintes resultados: *realização acadêmica (60,4%), perda do cônjuge (65,7%), saída dos filhos de casa (47,3%), aposentadoria (68,3%), separação do cônjuge (68,3%), pintar os cabelos por motivos sociais (54,7%), uso, realização de plásticas faciais (81,5%), namorar (49,9%), usar biquini (76,2%), ir para a balada (49,9%), morar sozinha (60,4%).*

Na classe M-B observamos os seguintes resultados: *realização profissional (60,4%), nascimento dos netos (60,5%), metas de vida (65,7%), praticar esportes (73,6%).*

ITENS	56 a 60 anos				
	N	P	TF	M	B
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Realização Profissional	10,5	15,7	13,1	21,0	39,4
Realização Acadêmica (Faculdade, Pós-Graduação, etc.)	39,4	21,0	2,6	23,6	13,1
Perda do Cônjuge	63,1	2,6	7,8	10,5	15,7
Saída dos filhos de casa (estudar fora, casar, etc.)	42,1	5,2	0,0	34,2	15,7
Aposentadoria	63,1	5,2	0,0	13,1	18,4

Separação do Cônjuge	63,1	5,2	2,6	7,8	21,5
Nascimento dos netos	28,9	5,2	5,2	18,4	42,1
Pintar os cabelos por motivos sociais	39,4	15,7	13,1	18,4	13,1
Uso de roupas sensuais (decotas, justas, etc.)	52,6	18,4	7,8	7,8	13,1
Realização de plásticas faciais	76,3	5,2	7,8	5,2	5,2
Metas de vida	13,1	10,5	10,5	42,1	23,6
Namorar	47,3	2,6	7,8	10,5	31,5
Praticar esportes	5,2	18,4	2,6	26,3	47,3
Usar biquínis	68,4	7,8	5,2	2,6	15,7
Ir para a balada	47,3	2,6	7,8	13,1	28,9
Participar de desfiles de moda	65,7	7,8	2,6	5,2	18,4
Morte de jovens descendentes	50,0	2,6	2,6	28,9	15,7
Morar sozinha	57,8	2,6	13,1	7,8	18,4

Quadro 6 – Resultados da avaliação Social – 56 a 60 anos

N* nada. P* pouco. TF* tanto faz. M* muito. B* bastante.

3.3 – Comparação das faixas etárias

Aspecto psicológico:

Foi observado no aspecto psicológico que a medida que a idade aumenta as faixas etárias de 51 a 55 anos e de 56 a 60 anos demonstraram sentir sempre (SS) preocupação com a saúde nos itens *medo de cair* e *medo de fratura* e faixa etária inicial de 45 a 50 anos no aspecto estético do *ganho de peso*.

As faixa etárias 45 a 50 e 51 a 56 anos foram similares no sentir de vez em quando (SVQ), respectivos aos itens: *fatigabilidade*, *sentir nervoso*, *irritação*, *impaciência*, *preocupação com doença*, *perda de concentração*, *perda de peso*.

As 3 faixas no tocante a não sentir (NS), são similares, pois a grande maioria dos itens atingiram as maiores proporções nestes. Comparando as faixas etárias pode-se dizer que não sentem, ou estão acometidas de aspectos negativos que a literatura aponta para a meia idade, o que pode significar uma boa influência da atividade física sistemática a que estão engajadas anualmente.

Aspecto social:

Foi observado que as três faixas etárias 45 a 50 anos, 51 a 55 anos e 56 a 60 anos são similares nas classes itens Nada e Pouco (N-P), o que é válido também para a classe tanto faz (TF).

Para a classe Muito a Bastante (M-B), verificou-se que tiveram itens similares como: *o nascimento de netos, saída dos filhos de cãs, práticas esportes e metas na vida.*

A perda do cônjuge, saída dos filhos de casa, aposentadoria, separação do cônjuge e morte de jovens descendentes são tratadas pelas acadêmicas de uma forma natural, coisa que para suas mães avós não eram. Segundo Bee (1997 p 512), *o papel de mãe deixa de ser exigido devido os filhos saírem de casa para casar ou terem suas vidas e com isso sobra tempo para os demais papeis, o que inclui o de esposa ou parceira, ou atividades comunitárias ou com amigos.*” As acadêmicas pesquisadas demonstraram ter essa visão. Segundo Papalia (2006), o efeitos ninhos vazios é uma transição que ocorre quando os filhos se casam ou deixam o lar para terem suas vidas, quando o casamento é bem estruturado, surge a oportunidade de uma segunda lua-de-mel, mas se o casamento for inseguro corre o risco de divórcio. Rosa (1996 p 68) relata que a saída dos filhos de casa torna-se mais difícil para mulher, pois a mesma teve sua vida toda estruturada em função dos filhos e do trabalho doméstico. Essa saída provoca nas mães a perda da auto-imagem e algumas têm sérias dificuldades em ajustar-se à nova condição de vida. Essa afirmativa da literatura diverge das respostas dadas pelas acadêmicas, na qual relataram que não sentiram muito com a saída de seus filhos e viram esse fato com muita naturalidade, pois as mesma já tinham seu ciclo de amizades, ou participavam de grupos que realizam atividades físicas, passeios, etc, esses entretenimentos ajudaram a preencher as lacunas deixadas pela saída dos filhos, perda do cônjuge, pela separação do cônjuge, aposentadoria ou morte de jovens descentes.

Houve enorme destaque nos percentuais da classe M-B, para o item *praticar esportes* nas 3 faixas etárias, 45 a 50 anos com 76%, 51 a 55 anos com 69,4% e 56 a 60 anos com 73,6%. É uma demonstração explícita da adesão a atividade física orientada, mais especificamente de acadêmicas da 3ª. idade adulta da UFAM, sujeitos da pesquisa, com uma participação durante todo o ano.

David (2003 p 553), declara *à medida que os adultos envelhecem, necessitam da interação com outras pessoas e de atividade física contínua para estar feliz e satisfeito.* As acadêmicas da 3ª. idade adulta pesquisadas realizam atividades físicas e isso é demonstrado nas respostas dadas, o fato de gostarem de praticar esporte e não se

importarem de morar sozinha, o importante é o bem estar das mesmas e o fato de sentirem-se felizes.

Chamou a atenção da pesquisadora o item *aposentadoria* com resultado proporcional alto N-P, para cada faixa etária respectivamente em ordem progressiva: 76,9%, 74,9% e 68,3%. Este resultado é diferente para a perspectiva sobre aposentadoria apontada na literatura. Isto demonstra uma dinâmica na estrutura social do envelhecimento.

Morar sozinha também obteve na classe N-P altos índices, o que demonstra a ultrapassagem dos fantasmas da solidão, pelo engajamento em grupos, autonomia, espírito de independência e até relacionando aos tempos contemporâneos a nossa melhor convivência com máquinas. Temos como exemplo os casais que já optam por morar em casas separadas, uma tendência de nossos dias.

Hurlock (1975) citado por Rosa (1996, p 52), declara que pessoas da classe baixa preferem acomodar-se com a situação e procurar um estilo de vida mais distraído, é chamada filosofia da cadeira de balanço. A pesquisa mostra que as acadêmicas com mais idade não estão conformadas com sua realização profissional, apesar da literatura afirmar que com o passar do tempo a tendência é o conformismo imposto pela sociedade, pois isso indica maturidade para com a realidade desse momento vivido. Rosa (1996 p 52), ou seja, neste período da vida, ter maturidade é assumir uma atitude realista para com as mudanças que ocorrem dentro e fora de si mesmo, bem como a respeito dos seus ideais de si mesmo, e objetivos de vida.

O uso de biquíni e de roupas sensuais, ainda é um tabu para as mesmas, pois a criação recebida e o que as pessoas irão falar ainda tem muita importância na vida das acadêmicas. Isso é devido a classe social, pois quanto mais instrução e poder aquisitivo possuir a pessoa é mais flexível as mudanças, e as acadêmicas pesquisadas eram de classes média e baixa.

Segundo Bee (1997 p 510), adquirimos vários novos papéis sobre os quais exercemos pouco controle pessoal. Ingressamos no estágio pós-parental, tornamo-nos avós, quando nossos filhos têm filhos; exercemos pouca ou nenhuma influência sobre o tempo certo dos netos. Talvez seja essa falta de responsabilidade na criação dos netos que levem os avós modernos a terem esse sentimento, o fato é que esses avós também têm as suas atividades sociais, e a educação desses netos é dever de seus pais. E muitas vezes esses avós servem de babá para esses netos, deixam muitas vezes de viverem para

cuidar dos mesmos. Esse tipo de relação que as acadêmicas pesquisadas não querem mais ter.

Papalia (2006 p 640), um bom relacionamento com o cônjuge ou com um parceiro é importante para a sua qualidade de vida. Quando as acadêmicas foram unânimes em relatar que não sentem nada, vontade de namorar seus parceiros, maridos, ou companheiros, isso demonstra que as mesmas não tiveram bons relacionamentos, ou essa questão também é um tabu para as mesmas, pois as acadêmicas acham ou se sentem muito velhas para tal relacionamento, ou não se dá esse direito.

4- CONCLUSÕES

Podemos identificar diferenças da meia idade de mulheres acadêmicas da 3ª. Idade adulta praticantes de atividade física sistemática, com a literatura.

A avaliação psicológica nos fez ver que as pesquisadas não são tão similares a literatura utilizada nesta pesquisa, como a teoria da cadeira de balanço que foi superada. O medo de ser independente foi outro obstáculo vencido pelas acadêmicas da 3ª. idade adulta da UFAM, hoje as mesma tem sua independência de ir e vir, realizar suas atividades sozinhas, viver o que antes não era possível para mulheres dessa idade.

Na avaliação social observamos que as acadêmicas da 3ª. idade adulta não sentem mais pelo fato de estarem aposentadas pelo contrário com a aposentadoria as mesmas dispõem de mais tempo para realizar suas atividades como: praticar esportes, viajar, etc. Também foi visto que o fato de morarem sozinhas não incomoda mais e sim contribui para as acadêmicas terem mais liberdade. A pratica de esportes que antes não tinha tanta importância na vida das mães e avós dessas acadêmicas para mesma é primordial.

Com isso concluímos que houve uma mudança significativa e uma melhoria de vida tanto no aspecto psicológico como social em mulheres de meia-idade desta amostra que praticam educação física gerontológica durante todos os anos dentro de um programa de educação para o envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AITCKEN,A.;CLARKE,P.T.;BROWN,I.J;KAY,D. Ship betwenn body shape (somatotype) and body satisfaction (cathexis) in male physical educators.**Scottish Journal of physical Education**,v. 8, n. 3, p. 30-34, 1980.

ALONSO-FERNANDEZ,F. **Fundamentos de la psiquiatria actual**, Madri: Editorial Paz Montalvo, 1972.

BAUR, Robert; EGELER, Robert. **Ginástica, jogos e esportes para idosos**, Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1983.

BEE, Helen **O ciclo vital**, Porto Alegre: Artmed, 1997.

BISOGNIN, i. a.; VILANOVA ILHA, P. M. A influência da prática da atividade física no comportamento das pessoas de meia idade e dos idosos. **Caderno adulto**, UFSM, v. 3, p. 57-67, 1999.

BODACHNE, L. **Princípios básicos de geriatria e gerontologia**, Curitiba: Champagnhat, 1998.

BRISON,R.J;VOAKLANDER,D.C. Factors affecting exercise adherence in a variety of community settings (abstract). **Queen's Universiy Department of Community Health and Epidemiology**, 1990.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos?** Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade, Campinas: Alínea, 2003.

COSTA,E. Ma. S. **Gerontodrama – a velhice em cena**, São Paulo: Ágora, 1998.

KAPLAN,H.I.; SADOCK,B.J. **Tratado de psiquiatria**, v. 1, 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

MATSUDO, Sandra M. M. **Avaliação do idoso – física & funcional**, Londrina, Midiograph, 2000.

MEINEL,Kurt **Motricidade II**, Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

MOSQUERA, Juan M. Adulto desenvolvimento físico e educação. **Kinesis**, v. 1, n. 2, 1985.

NERI, Anita Liberalesso **Qualidade de vida e idade madura**, Campinas, Papirus, 1993.

NERI, Anita Liberalesso **Maturidade e velhice**, Campinas, Papirus, 2001.

PAPALEO NETTO, Matews **Gerontologia**, São Paulo: Atheneu, 2002.

PAPALIA, Diane; E.; OLDS, Sally W.; FELDMAN, Ruth Duskin **Desenvolvimento humano**, 8 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

PENNA, Lucy **Corpo sofrido e mal-amado**, São Paulo: Summus, 1989.

REUTER, R.; HUNECKE, H. in WEINECK, J. **Biologia do esporte**, São Paulo: Manole, 1991.

ROSA, Merval **Psicologia Evolutiva** 4, Psicologia da Idade Adulta. 8 ed, Rio de Janeiro: Vozes, 1996.