

2. ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

QUALIDADE DE VIDA NO ASPECTO DE SAÚDE MENTAL DE PESSOAS DE MEIA IDADE ADEPTAS À EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA- FEFF- UFAM

Viviane Teles da Costa
André de Araújo Pinto
Gaia Salvador Claumann
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

Este artigo derivou do original “O tripé de qualidade de vida de pessoas adeptas a Educação Física Gerontológica – FEFF – UFAM”, o objetivo geral foi: investigar os efeitos de um programa de qualidade de vida sobre as aptidões físicas, nutricionais e saúde mental (SM), no decorrer de 4 meses e explorar seus resultados pré e pós teste em adultos de 45anos a 59 anos.O objetivo específico desta ramificação foi: Observar a saúde mental (SM) da imagem corporal pré e pós-teste usando a escala de catexe corporal e auto catexe. Contou com 23 sujeitos adeptos a atividade física, praticando com até 8 horas semanais, na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, da Universidade Federal do Amazonas (FEFF-UFAM), de ambos os sexos, a maioria do feminino. Levando em consideração apenas o aspecto de SM, os instrumentos utilizados, foram as escalas de catexe corporal e auto catexe. Os dados pré e pós-teste foram analisados quantitativamente com os resultados de frequências, medias, desvios padrão, teste T pareado. A maioria das respostas dos participantes, indicou alto grau de satisfação com partes e funções corporais, assim como o seu **eu**, logo imagem corporal saudável, ou equilibrada entre eu e corpo. Os resultados tiveram pontos de satisfação maiores na segunda aplicação.Em ultima instancia é preciso sempre olhar a pessoa toda e planejar para atender suas principais variáveis de modo educativo em seu estilo de vida ativa, para manter altos os níveis de qualidade de vida, em sua fase de meia idade. Palavras chave: Qualidade de vida, saúde mental, gerontologia, meia idade.

ABSTRACT

This article was derived from the original "The tripod quality of life of people adept Physical EducationGerontological - FEFF - UFAM" the general aim was to investigate the effects of a quality of life program on physical fitness, nutrition and mental health (SM) in the course of 4 months and explore their pre and post test in adult 45anos to 59 years. The specific objective of this branch was: Observe mental health (SM) of body image pre and post-test using a range of body and self cathexiscathexis. Had 23 subjects fans physical activity, practicing up to 8 hours per week, at the Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Federal University of Amazonas (FEFF-UFAM), of both sexes, most of the female. Taking into account only the aspect of MS, the instruments used, were the scales of body and self cathexiscathexis. Pre and post-test data were analyzed quantitatively with the results of frequency, mean, standard deviation, paired t test. Most of participants' responses indicated high satisfaction with parts and bodily functions, as well as your self, just healthy body image, or balanced between self and body. The results showed higher satisfaction points in the second application. Ultimately one must always look at the whole person and plan to meet their main

variables of educational mode in your style of working life, to maintain high levels of quality of life in their middle-aged phase.

Keywords: Quality of life, mental health, gerontology, middle-aged

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida (QV) é uma expressão que tem vários sentidos podendo ser objetiva, ou subjetiva (Minayo, Bus et al 2000). Os aspectos subjetivos dizem respeito a: estruturas sócio, econômicas, ou culturais, escolaridades e renda, entre outros. Subjetivas como: a percebida pelo indivíduo, como expressão do estilo e condições de vida, ou seja, emoções e hábitos quanto à realidade objetiva, compreendida por fatores como (GONÇALVES E VILARTA, 2004).

A QV foi definida pelo grupo de QV da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) como “a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contato da cultura e sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, parâmetros e relações sociais”. É um conceito amplo, afetando de uma maneira complexa pela saúde física da pessoa, estado psicológico, nível de independência, relacionamentos sociais e a relação com características relevantes do seu ambiente (THEWHOQOL GROUP, 1998).

Um manifesto internacional sobre AF, aptidão física e saúde (Bouchard, et al, 1994) identificou seis áreas afetadas pelo esforço fisiológico, são: forma corporal; resistência óssea; força muscular; flexibilidade; aptidão motora; aptidão metabólica.

Outra área que pode ser beneficiada pelas AFs, é a função cognitiva, saúde mental e ajustamento social. Aqueles que iniciam a prática de exercícios jovens tendem a continuar essas atividades, moldar e desenvolver o próprio lazer (MOBILY, 1987; MOBILY ET AL, 1991; MOBILY ET AL, 1993, todos apud HEIKKINEN, 2006).

Segundo um grupo de especialistas da OMS, um estilo de vida passivo e sedentário representa um fator de risco importante para a saúde debilitada e capacidade funcional reduzida. O número de AF reduzido é o número crescente de doenças crônicas degenerativas.

O exercício físico foi incluso como uma forma de atividade física (AF) padronizada, realizada com o propósito de melhorar a aptidão quer melhorando a condição geral de saúde ou a performance física (BOUCHARD & SHEPHARD, 1994). A AF pode ter diferentes intensidades como: leve, moderada e vigorosa (SALLIS e OWEN, 1999). Leve: atividades que podem ser realizadas por longo período de tempo e requerem um esforço mínimo. São atividades que trabalham com menos de 60% da

frequência cardíaca máxima. Moderada: são atividades que requerem um esforço físico que faz respirar um pouco mais forte do que o normal, e trabalham entre 60 a 80% da frequência máxima cardíaca. Vigorosa: são atividades que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal, ou seja, que trabalham acima de 80% da frequência cardíaca máxima.

A Organização Mundial de Saúde (2002) defende que não existe definição "oficial" de saúde mental, porém é um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental. Na perspectiva da psicologia ou do holismo (todo, inteiro), a saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. A Organização Mundial de Saúde (2002) defende que não existe definição "oficial" de saúde mental, porém é um termo usado para descrever um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental. Na perspectiva da psicologia ou do holismo, a saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica.

O conceito de QV em saúde mental torna-se óbvio, devido ao fato de este ser aberto e auto avaliado, bem-estar biopsicossocial, e habilidade de viver uma vida plena. Observar a saúde mental da imagem corporal pré e pós-teste usando a escala de catexe corporal e auto catexe; Observar a saúde mental da imagem corporal pré e pós-teste usando a escala de catexe corporal e auto catexe.

SAÚDE MENTAL NA MEIA IDADE

“A mudança de ambiente ocorre de forma rápida, mais depressa do que a mudança de nós mesmos” (BACCARO, 2003).

O homem primitivo vivia em cavernas, se embrenhavam em florestas, enfrentavam animais selvagens, matavam homens e feras em brutais lutas para sobreviver. Evidentemente não havia casas, carros, trens, bombas atômicas, guerras, crises econômicas, inflação ou concorrências. Mas podemos afirmar que ele já padecia de tensão nervosa. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), “uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerência de desordem como a depressão e demência”.

Para Baccaro (2003) a mídia falada e escrita, principalmente jornal, rádio e televisão, encarregaram-se de manter a população a par das catástrofes, acidentes e

desastres. Talvez nem se aperceba dessa ligeira tensão pelo fato de termos nos acostumados. Há quem diga: “Gasto 15% de minha energia com trabalho e 85% impedindo que os outros me prejudiquem”. Completa ainda adicionando que o “eu”: sente ânsia de satisfação, auto- afirmação; de elogios; de reconhecimento; de aprovação; cada ser necessita de amor próprio como amor do próximo; as pessoas vivem tensas, extremamente preocupadas. A falta de lazer, o sedentarismo, o excesso de cigarros e de bebidas alcoólicas, se transforma em um coquetel contra o indivíduo, que provoca efeitos desastrosos, um verdadeiro complô contra a saúde.

“Só se pode viver perto de outro, e conhecer outra pessoa, sem perigo de ódio, se a gente tem amor, qualquer amor já é um pouquinho de saúde, um desengano da loucura” (ROSA APUD GENIOLE, et al, 2011)

Algumas recomendações para aliviar o estresse para Baccaro (2003) são: exercício físico, relaxamento físico e mental, alimentação rica em vitamina B, que atua como auxiliar no controle do estresse, participar de associações e clubes, entre outros. Uma das recomendações que merece grande importância é o sono adequado, porque “enquanto dormimos, há uma queda da pressão arterial e relaxamento do sistema nervoso central, fazendo com que todas as funções sejam revitalizadas” (BACCARO, 2003).

IMAGEM CORPORAL: CATEXE CORPORAL E AUTO CATEXE

A imagem corporal é a representação mental do próprio corpo na mente (SCHILDER, 1999).

Conforme Puga Barbosa (2003a), Catexe foi o termo utilizado originalmente por Freud é de origem alemã, *Besetzung*, traduzido e difundido por psicanalistas americanos com *Cathexis*. Para o português foi traduzida como *catexia* e *catexe* (BETTELHEIM, 1982, BRENNER, 1987). É uma energia psíquica e quando direcionada ao corpo e funções corporais. A Catexe Corporal que é o Grau de satisfação ou insatisfação com partes ou funções corporais (SECORD e JOURARD, 1953).

Também em 1953, Jourard e Secord elaboraram e testaram a escala da Auto Catexe (SC) em amostra de universitários, homens e mulheres com a seguinte hipótese: “os sentimentos sobre o corpo são proporcionais aos sentimentos sobre o eu”. Este estudo tinha o objetivo desenvolver um método de avaliação os sentimentos individuais em direção ao corpo (PUGA BARBOSA 2003a).

METODOLOGIA

Foi uma pesquisa de campo, com aplicação de escalas e analisadas de modo predominantemente quantitativo em pessoas ativas de meia idade, 45 a 59 anos.

O procedimento para levantar dados sobre a SM, foi feita a aplicação das escalas de Catexe corporal com 29 itens (cabelo, compleição facial; apetite; mão; largura dos ombros; braços; tórax; dedos; excreção; respiração; cintura; disposição corporal; atividade física rotineira; tornozelo; pescoço; forma da cabeça; compleição corporal; perfil; altura; idade; digestão; Quadril; textura da pele; pernas; pés; saúde; postura; peso;abdômen) e Auto Catexe com 30 itens (habilidade de auto expressão; Ter gosto na roupa; senso de dever; auto entendimento; humor; auto confiança; habilidade para se expressar com simpatia; controle emocional; auto consciência; generosidade; habilidade para aceitar crítica; memória; personalidade; auto respeito; habilidades para concentração; sensibilidade para opinião dos outros; habilidade para liderar; trejeitos, modos; nível de inteligência; habilidade atlética habilidade atlética; criatividade; vida afetiva, consciência; habilidade com as mãos; Medo, receio; capacidade para o trabalho; auto estima auto estima; auto afirmação auto afirmação; habilidade para tomar decisões habilidade para tomar decisões; auto positivismo auto positivismo; nível de inteligência; habilidade atlética habilidade atlética; criatividade; vida afetiva, consciência; habilidade com as mãos; Medo, receio; capacidade para o trabalho; auto estima auto estima; auto afirmação auto afirmação; habilidade para tomar decisões habilidade para tomar decisões; auto positivismo auto positivismo), registrados em dois momentos, inicial e final, onde o participante foi orientado a optar de 1 a 5, do mais negativo ao mais positivo (1-Tenho um forte sentimento e desejo de mudança; 2 – Não gosto, mas posso conviver; 3 – Não tenho particular sentimento, sobre uma coisa ou outra; 4 – Estou satisfeito; 5 – Considero-me muito satisfeito), fazendo uma auto avaliação sobre seus graus de satisfação ou insatisfação com partes do seu corpo e funções dele, assim como no psicológico e emocional ambos originários dos estudos de Secord e Jourard (1953,1954), em sua evolução estas escalas como demonstraram outros autores (Tucker, 1981,1983a; Balogun 1986a) podem ser alteradas conforme os objetivos do estudo. Os sujeitos preencheram individualmente as escalas de catexe corporal e auto catexe, em ambiente climatizado e com carteira escolar, sob orientação.

Com orientação do Estatístico, todas as análises dos resultados de testes e avaliações da primeira aplicação comparada com a segunda aplicação. Foram inicialmente colocados em planilha excel e processados em programa estatístico

minitab. Os resultados estão apresentados estatisticamente com as médias e desvios padrão encontrados, assim como O teste T pareado, que é teste estatístico comparar médias e definir o nível de semelhança ou diferença entre dois momentos de uma mesma amostra, ou população.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No item saúde mental(SM), o objetivo específico foi: Observar a SM da imagem corporal (IC) pré e pós-teste usando a escala de catexe corporal e auto catexe; a forma de avaliação foi através das escalas de catexe corporal e auto catexe como mencionado na metodologia. As escalas apresentam como forma de avaliação do grau de satisfação ou insatisfação com a demarcação de cinco pontos, sendo eles: *1- Tenho um forte sentimento de desejo de mudança; 2- Não gosto mas posso conviver; 3- Não tenho particular sentimento sobre uma coisa ou outra; 4- Estou satisfeito ; 5- Considero-me muito satisfeito.* Considera-se os números 1e 2 como grau de insatisfação, o número 3 representa um resultado neutro, e os números 4 e 5 como grau de satisfação, Puga Barbosa (2003a). Tivemos como resultado a média por item de todos os 23 participantes e a média geral de cada escala, tanto a primeira como na segunda aplicação das escalas. Para melhor interpretação dos resultados, foi feita uma divisão classificatória dos itens de cada escala, tanto de catexe corporal como de auto catexe.

CATEXE CORPORAL

Na catexe corporal a classificação foi a seguinte da seguinte maneira: cabeça, tronco, membros, funções corporais, como podemos observar no quadro a seguir.

Quadro 1 - Classificação dos itens da escala de catexe corporal conforme PUGA BARBOSA (2003a)

Classificação	Itens
Cabeça	Cabelos, compleição facial, pescoço e forma da cabeça.
Tronco	Largura dos ombros, tórax, cintura, abdômen, quadril.
Membros	Mãos, braços, dedos, tornozelo, pés e pernas.
Funções corporais	Apetite, excreção, respiração, disposição corporal, digestão, idade, saúde, atividade física rotineira, textura da pele, postura, peso, perfil e altura.

De acordo com a esta classificação, podemos observar a média geral de cada grupo na Tabela 1.

Como mostra a Tabela 1, podemos observar que as médias gerais de cada classificação da catexe corporal, tanto na primeira como na segunda aplicação

apresentam seus resultados como neutros, porém os resultados neutros com maior proximidade para o número 4, que representa grau de satisfação.

Tabela 1- Média geral da catexe corporal por grupos: cabeça, tronco, membros e funções corporais nas duas aplicações

Faixa etária 45 a 59anos Masc/Fem	Sexo	CBC	TNC	MBR	FNC
1ª Aplicação		3,62	3,17	3,72	3,46
2ª Aplicação		3,72	3,34	3,76	3,65

CBC= cabeça TNC= tronco MBR= membros FNC= funções corporais

Utilizamos o exemplo de Puga Barbosa (2003a) para a classificação da catexe corporal, foi distribuída de acordo com a classificação global específica para *Cabeça, Tronco, Membros e Funções Corporais* como podemos observar na Tabela 1. Essa divisão foi feita para melhor entendimento e interpretação das médias de cada item por partes do corpo, ou seja, por classificação global.

As médias da catexe corporal por item e de acordo com as divisões dos grupos podem ser encontradas a seguir. Os resultados dos itens relacionados à *Cabeça* encontram-se na Tabela 2:

Tabela 2 - Média da Catexe Corporal para os itens da Cabeça nas duas aplicações

Itens	Média 1	Desvio padrão 1	Média 2	Desvio padrão 2
Cabelo	2,91	1,50	2,30	1,22
Compleição facial	3,70	0,97	3,65	1,02
Pescoço	3,96	0,76	3,83	0,83
Forma da cabeça	3,91	1,16	4,09	0,73

O item cabelo deste, apresentou resultado de grau de insatisfação nas duas aplicações entre os participantes, enquanto os itens compleição facial e pescoço permaneceram com resultados de satisfação na segunda aplicação comparada à primeira. Somente o item forma da cabeça que apresentou um grau mais elevado de satisfação na segunda aplicação.

Em seu estudo realizado no ano de 2003, Puga Barbosa avaliou a catexe corporal em participantes do Programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do Amazonas, e concluiu que sujeitos do sexo feminino e masculino tanto da meia idade como da terceira idade apresentam grau de satisfação com os itens relacionados à classificação global *Cabeça*. Comparado aos nossos resultados, não observamos muita diferença, já que o grau de satisfação é predominante, exceto o item cabelo que não obteve grau de satisfação em nenhuma das aplicações.

As médias da catexe corporal para os itens do *Tronco* tanto na primeira como na segunda aplicação estão representados na tabela a seguir:

Tabela 3 - Média da catexe corporal para os itens do Tronco nas duas aplicações

Itens	Média 1	Desvio padrão 2	Média 2	Desvio padrão 2
Largura dos ombros	3,70	1,36	3,83	0,93
Tórax	3,74	1,21	3,74	0,92
Cintura	2,26	1,54	2,91	1,34
Abdômen	3,00	1,44	2,74	1,32
Quadril	3,13	1,32	3,48	1,20

Podemos observar que os itens: largura dos ombros, tórax e quadril apresentam grau de satisfação nas duas aplicações enquanto que o item cintura apresenta grau de insatisfação nas duas aplicações, se aproximando mais do ponto neutro na segunda aplicação. E por último o item abdômen, que apresentou grau de satisfação na primeira aplicação, e na segunda, o grau de insatisfação foi maior.

No estudo realizado por Puga Barbosa (2003a), a maioria dos itens relacionados à classificação global *Tronco*, apresentam grau de satisfação ou variam entre 3 e 4. Porém nossos resultados expressos na tabela acima mostram que nenhum item alcança o número 4, e o item cintura apresenta grau de insatisfação nas duas aplicações e o item abdômen apresenta grau de insatisfação na segunda aplicação.

As médias da catexe corporal para os itens dos *Membros* encontram-se na Tabela 4, a seguir:

Tabela 4 - Média da catexe corporal para os itens dos Membros nas duas aplicações

Itens	Média 1	Desvio padrão 1	Média 2	Desvio padrão 2
Mãos	3,83	1,11	3,70	1,02
Braços	3,74	1,09	3,78	0,95
Dedos	3,74	1,01	3,52	0,94
Tornozelos	3,70	0,92	4,04	0,63
Pés	3,91	1,04	3,83	1,07
Pernas	3,39	1,43	3,70	1,14

Nesta, podemos observar que a maioria dos resultados é de satisfação, são eles: mãos, braços, dedos, pés e pernas. Somente o item tornozelo apresentou grau de satisfação maior entre os participantes na segunda aplicação comparada com a primeira.

Puga Barbosa (2003a), nos itens relacionados à classificação global *Membros*, os resultados encontrados foram entre razoável grau de satisfação e alto grau de satisfação. Como podemos observar os resultados acima, os sujeitos apresentam médias entre acima de 3 até 4, sendo portanto, grau de satisfação.

As médias da catexe corporal para os itens relacionados ao grupo de *Funções Corporais* são apresentadas na Tabela 5.

Os itens: apetite, excreção, disposição corporal, digestão, atividade física rotineira, textura da pele, postura, perfil e altura obtiveram grau de satisfação tanto na primeira como na segunda aplicação. Porém, os itens: respiração, idade e saúde apresentou grau de satisfação maior entre os participantes na segunda aplicação comparada com a primeira, e apenas o item peso apresentou resultados de insatisfação nas duas aplicações.

Tabela 5 - Média da catexe corporal para os itens das Funções Corporais nas duas aplicações

Itens	Média 1	Desvio padrão 1	Média 2	Desvio padrão 2
Apetite	3,61	1,40	3,74	1,13
Excreção	3,65	0,93	3,78	0,73
Respiração	3,43	1,47	4,22	0,73
Disposição corporal	3,35	1,30	3,65	1,26
Digestão	3,74	1,05	3,65	1,11
Idade	3,96	1,14	4,26	0,54
Saúde	3,61	1,40	4,00	1,50
Atividade física rotineira	3,91	1,44	3,91	1,12
Textura da pele	3,96	1,06	3,96	1,02
Postura	3,35	1,49	3,26	1,38
Peso	2,26	1,54	2,65	1,55
Perfil	3,04	1,52	3,48	1,03
Altura	3,04	1,49	3,30	1,22

Puga Barbosa (2003a), concluiu que as médias apresentadas nos itens relacionados à classificação global *Funções Corporais*, alcançaram o grau de satisfação.

Os participantes deste estudo também apresentam grau de satisfação, exceto o item peso, que apresentou grau de insatisfação nas duas aplicações.

TESTE T PAREADO PARA A CATEXE CORPORAL

O teste T pareado trata-se de um teste estatístico para definir o nível de semelhança ou diferença entre dois momentos de uma mesma amostra ou população.

Como dito anteriormente, só haverá diferença significativa quando o P- valor for menor que 0,50. Podemos observar abaixo a comparação e o P-valor de cada item da catexe corporal abaixo:

Tabela 6 -Resultado do P- valor, comparando as médias da primeira e segunda aplicação da Catexe Corporal

1ª Aplicação	2ª Aplicação	P – valor
Cabelo	Cabelo	0,196
Compleição facial	Compleição facial	0,877

Apetite	Apetite	0,700
Mão	Mão	0,589
Largura dos ombros	Largura dos ombros	0,560
Braços	Braços	0,862
Tórax	Tórax	0,877
Dedos	Dedos	0,233
Excreção	Excreção	0,601
Respiração	Respiração	0,036
Cintura	Cintura	0,065
Disposição corporal	Disposição corporal	0,449
At, física rotineira	At, física rotineira	1,000
Tornozelo	Tornozelo	0,088
Pescoço	Pescoço	0,418
Forma da cabeça	Forma da cabeça	0,477
Compleição facial	Compleição facial	0,103
Perfil	Perfil	0,260
Altura	Altura	0,426
Idade	Idade	0,284
Digestão	Digestão	0,788
Quadril	Quadril	0,320
Textura da pele	Textura da pele	1,000
Pernas	Pernas	0,284
Pés	Pés	0,775
Saúde	Saúde	0,362
Postura	Postura	0,732
Peso	Peso	0,322
Abdômen	Abdômen	0,509
Média geral	Média geral	0,242

Nesta Tabela podemos observar que apenas o item “respiração” obteve o P-valor menor que 0,50, significando que sua média na segunda aplicação foi bem melhor e maior que na primeira aplicação.

A catexe corporal é interligada com a imagem corporal. A primeira é a avaliação do grau de satisfação ou insatisfação com o corpo ou partes dele, e a segunda é a configuração do nosso corpo formado em nossa mente (PUGA BARBOSA, 2003a).

Grande foi o número de itens que obtiveram o grau de satisfação na catexe corporal, sendo poucos os itens que obtiveram grau de insatisfação, como peso, abdômen, quadril, cintura.

Vários estudos apontaram segundo Puga Barbosa (2003a) que maior o tempo de prática de AF, maior será o grau de satisfação da catexe corporal.

Se o sujeito participar habitualmente AFs, mais provavelmente será mais satisfeito seu corpo ou parte dele, assim como as funções corporais. Se fizer uma AF que trabalhe aerobicamente e que transpire bastante, melhor ele se sentirá, pois a transpiração causa a perda do peso, e não sentirá muito cansaço ao fazer as suas atividades, por exemplo.

AUTO CATEXE

A escala de auto catexe tem como objetivo avaliar o grau de satisfação e insatisfação com tudo referido ao Eu, para fins de facilitar a apresentação os itens desta escala também foram divididos, podemos observar no Quadro 5.

Quadro 2 - Classificação dos itens da escala de Auto Catexe

Classificação	Itens
Itens relacionados ao Eu (Auto)	Auto expressão, auto entendimento, auto confiança, auto consciência, auto respeito, auto estima, auto afirmação e auto positivismo.
Expressões e Habilidades	Humor, hab. para se expressar com simpatia, hab. para aceitar críticas, sensibilidade para opinião dos outros, hab. para liderar, hab. atlética, criatividade, hab. com as mãos, hab. para tomar decisões e hab. para concentração.
Relacionados ao interior, (interiorização)	Ter gosto na roupa, senso de dever,, controle emocional, generosidade, memória, personalidade, trejeitos(modos), nível de inteligência, vida afetiva, consciência, medo(receio), capacidade para o trabalho.

De acordo com a esta classificação, podemos observar a média geral de cada grupo na Tabela 7. As médias gerais da auto catexe por grupos apresentam-se de forma com altos graus de satisfação, em todos os grupos na primeira e na segunda aplicação. Os itens relacionados ao Eu (Auto), apresentou o grau de satisfação maior na segunda aplicação. Nas próximas tabelas serão apresentadas as médias de cada item organizadas por grupos.

Tabela 7 - Média geral da auto catexe por grupos: itens relacionados ao Eu (Auto), Expressões e Habilidades e Relacionados ao interior, (interiorização) nas duas aplicações

Faixa etária 45 a 59anos	Sexo Masc/Fem	EU (AUTO)	EXP/ HAB	INT
1ª Aplicação		3,96	3,32	3,61
2ª Aplicação		4,06	3,48	3,90

Não temos pesquisas regionais e com meia idade disponível relativo a resultados com a auto catexe, para discutir, mas considerando os resultados médios superiores e 3, podemos afirma altos graus de satisfação, com aspectos do eu e que concordam com outros trabalhos(Secord e Jourard, 1953, Johnson, 1956; Weinberg, 1960; White e Wash, 1965; Mahoney, 1974; Joesting e Clance, 1979; Tucker, 1985) que o eu e coró devem ter equilíbrio nos seus graus de satisfação, para serem considerados saudáveis.

As medias da auto catexe para os itens relacionados ao *Eu (Auto)* estão representados na Tabela 8. As médias de todos os itens apresentam grau e satisfação, sendo que o item autoconsciência apresentou um grau de satisfação maior na primeira

aplicação e os itens auto entendimento, autoconfiança e auto respeito apresentaram grau de satisfação maior na segunda aplicação. Os itens auto estima, auto afirmação e auto positivismo apresentaram um grau de satisfação maior nas duas aplicações.

Tabela 8 -Média da auto catexe para os itens relativos ao Eu (Auto) nas duas aplicações

Itens	Média 1	Desvio padrão 1	2ª Aplicação	Desvio padrão
Auto expressão	3,30	1,40	3,70	1,18
Auto entendimento	3,35	1,34	4,04	1,18
Autoconfiança	3,96	1,07	4,04	1,10
Autoconsciência	4,22	0,74	3,96	0,92
Autorrespeito	3,96	1,15	4,13	0,92
Autoestima	4,22	1,06	4,22	0,85
Autoafirmação	4,30	0,77	4,17	0,89
Auto positivismo	4,39	0,58	4,22	0,85

Considerando trabalhos da psicologia do desenvolvimento humano (Rosas 1986; Papalia, Olds e Feldman, 2006) que apontam o mais provável seria itens negativos relativos ao eu nas fases de envelhecimento, podemos dizer que nesta amostra de pessoas adeptas a AF, a saúde mental relativa ao eu está bem preservada.

Na Tabela 9 estão as médias da auto catexe, os itens de humor, habilidade para se expressar com simpatia, habilidade atlética, criatividade, habilidade com as mãos, habilidade para tomar decisões e habilidade para concentração apresentam grau de satisfação nas duas aplicações, enquanto os itens habilidade para aceitar críticas e habilidade para liderar apresentaram grau de insatisfação nas duas aplicações, e somente o item sensibilidade para a opinião dos outros que passou de insatisfeito para satisfeito.

As médias da auto catexe para os itens relativos a *Habilidades e Expressões* estão apresentadas na Tabela a seguir:

Tabela 9 -Média da auto catexe para os itens relativos a Habilidades e Expressões nas duas aplicações

Itens	Media 1	Desvio padrão 1	Média 2	Desvio padrão 2
Humor	3,91	1,08	4,30	1,08
Hab. para se expressar com simpatia	3,17	1,49	3,65	0,70
Hab. para aceitar críticas	2,13	0,92	2,78	1,12
Sensibilidade para a opinião dos outros	2,96	1,22	3,04	1,18
Habilidade para liderar	2,96	1,36	2,96	1,19
Habilidade atlética	3,52	1,34	3,35	1,40
Criatividade	3,70	1,26	3,57	1,31
Habilidade com as mãos	3,83	1,27	3,96	1,02
Habilidade para	3,65	1,30	3,61	1,30

tomar decisões					
Habilidade para concentração	para	3,39	1,37	3,57	1,24

As médias da auto catexe para os itens relacionados à *Interiorização* são apresentadas na Tabela 10, Os itens desta Tabela são os que conseguiram maior grau de satisfação nas duas aplicações. Somente o item medo/receio que passou de insatisfeito para satisfeito.

Tabela 10 - Média da auto catexe para os itens relativos à Interiorização nas duas aplicações

Itens	1ª Aplicação	Desvio padrão 1	2ª Aplicação	Desvio padrão 2
Ter gosto na roupa	3,65	1,15	4,00	1,09
Senso de dever	3,83	1,27	4,26	0,62
Controle emocional	3,09	1,54	3,35	1,50
Generosidade	4,26	1,18	4,22	0,85
Memória	3,30	1,55	3,65	1,23
Personalidade	4,00	1,13	4,13	0,92
Trejeitos/ modos	3,48	1,34	3,83	0,98
Nível de inteligência	3,26	1,54	4,00	1,17
Vida afetiva	3,87	1,36	3,91	1,12
Consciência	4,00	1,17	4,30	0,88
Medo/ receio	2,57	1,31	3,00	1,24
Capacidade para o trabalho	4,04	1,11	4,13	0,87

Na tabela a seguir podemos observar a comparação e o resultado do P-valor dos itens da auto catexe.

Tabela 11 -Resultado do P- valor, comparando as médias da primeira e segunda aplicação da Auto Catexe

1ª Aplicação	2ª Aplicação	P – valor
Auto expressão	Auto expressão	0,224
Gosto da roupa	Gosto da roupa	0,343
Senso de dever	Senso de dever	0,187
Auto entendimento	Auto entendimento	0,012
Humor	Humor	0,131
Autoconfiança	Autoconfiança	0,799
Expressar com simpatia	Expressar com simpatia	0,156
Cotrole emocional	Cotrole emocional	0,568
Autoconsciência	Autoconsciência	0,266
Generosidade	Generosidade	0,892
Hab. aceitar críticas	Hab. aceitar críticas	0,029
Memória	Memória	0,320
Personalidade	Personalidade	0,544
Autorrespeito	Autorrespeito	0,477
Hab. para concentração	Hab. para concentração	0,657
Sens. Opinião dos outros	Sens. Opinião dos outros	0,796
Hab. para liderar	Hab. para liderar	1,000
Trejeitos, modos	Trejeitos, modos	0,295
Nível de inteligência	Nível de inteligência	0,041
Hab. atlética	Hab. atlética	0,628
Criatividade	Criatividade	0,641
Vida afetiva	Vida afetiva	0,900

Consciência	Consciência	0,296
Hab. com as mãos	Hab. com as mãos	0,589
Medo, receio	Medo, receio	0,273
Capac. Trabalho	Capac. Trabalho	0,704
Autoestima	Autoestima	1,000
Autoafirmação	Autoafirmação	0,623
Hab. tomar decisões	Hab. tomar decisões	0,870
Auto positivismo	Auto positivismo	0,462
Média geral	Média geral	0,132

Nesta observamos que os itens “Auto entendimento, habilidade para aceitar críticas, e nível de inteligência” obtiveram diferença significativa na segunda aplicação, pois o P-valor de cada um foi menor do que 0,50.

Segundo consta nos trabalhos de Puga Barbosa (2003a), e Souza e Puga Barbosa(2009), Jourard e Secord elaboraram a escala de “Auto Catexe” (SC) e testaram a amostra em universitários, homens e mulheres com a seguinte hipótese: “os sentimentos sobre o corpo são proporcionais aos sentimentos sobre o eu”. Ou seja, a catexe corporal é interligada com a auto catexe, se eu estou bem com meu corpo físico, logo estarei satisfeito com meu eu interior. Quanto mais atividades físicas o sujeito participar assiduamente, melhor ele se sentirá fisicamente, pelas perdas de calorias, movimento diário do corpo, além do convívio social diário.

TESTE DE CORRELAÇÃO ENTRE CATEXE CORPORAL E AUTO CATEXE

Para verificarmos se existe ou não correlação entre as médias da catexe corporal e auto catexe nas duas aplicações, usamos um meio estatístico chamado teste de hipótese, onde se rejeita a hipótese nula quando o P- valor obtiver o resultado menor que 0, 050, existindo assim correlação significativa entre as aplicações das escalas.

Realizado o teste entre a escala de auto catexe e catexe corporal nas duas aplicações. O resultado do p- valor da primeira aplicação dessas escalas foi de 0,043, existindo assim correlação significativa entre a primeira aplicação da escala de auto catexe e a primeira aplicação da escala de catexe corporal.

Da mesma forma foi realizado o teste entre as segundas aplicações de cada escala, e o resultado do p- valor deste foi de 0,0001.

Com estes resultados podemos afirmar que existe correlação significativa entre as a catexe corporal e auto catexe, uma correlação mais forte do que a primeira aplicação foi esta entre a segunda aplicação da escala de auto catexe e a segunda aplicação da escala de catexe corporal.

O que confirma a saúde mental entre o eu e o corpo dos pesquisados praticando AF e na meia idade.

CONCLUSÃO

Na saúde mental, a maioria das respostas dos participantes foi grau de satisfação com seu corpo, partes, funções e com o Eu de cada um. Os resultados tiveram pontos de satisfação maiores na segunda aplicação.

REFERÊNCIAS

BACCARO, Archimedes. **O segredo da longevidade: como rejuvenescer e manter-se sempre em forma**; Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

BALOGUN, J. A. Realibility and construct validity of body cathexis scale. **Journal Perceptual and Motor Skills**, v. 62, n. 3, p. 927-935, 1986a.

BETTELHEIM, B. **Freud e a alma humana**, São Paulo: Cultrix, 1982.

BOUCHARD, C., SHEPHARD, R.. J. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (eds.), *Physical activity, fitness, and health: International Proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: HumanKineticsPublishers,1994.

BRENNER, C **Noções básicas de psicanálise**, 4. ed., São Paulo: Imago-EDUSP, 1987.
CASPERSEN, C, J. ; POWELL, K. E.; & CHRISTENSEN, G; M; Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health- related research. *Public Health Reports*, 100(2), 172-179, 1985.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. *Qualidade de vida: identidades e identificadores*. Barueri: Manole,2004.

JOESTING, J.: CLANCE, P. R. Comparison of runners and non runners on the body cathexis and self cathexis scales. **Journal Perceptual and Motor Skills**, v. 48, p. 1046, 1979.

JOHNSON, L. C. Body cathexis as a factor in somatic complaints.**Journal of Consulting**, v. 20, p. 145-149, 1956.

MAHONEY, E. R. Body cathexis and self esteem: the importance of subjective importance. **Journalofpsychology**, v. 88, p. 27-30, 1974.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. 2002.

PUGA BARBOSA, R. M. S. P.; **Avaliação da Catexe Corporal dos participantes do programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do**

Amazonas. 2003. Tese doutorado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003a.

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

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**, São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SECORD, P.F; JOURARD, S.M. Body size and body cathexis. **Journal of Consulting Psychology**, v. 18, n. 3, p. 184, 1954.

SECORD, P.F; JOURARD, S.M. The appraisal of body cathexis: body cathexis and the self. **Journal of Consulting Psychology**, v. 17, n. 5, p. 343-347, 1953.

SOUZA, T. O.; PUGA BARBOSA, R.M.S. **Imagem corporal através da catex corporal em acadêmicas da 3ª idade adulta praticando musculação**, PIBIC-UFAM, Manaus, 2009.

The Whoqol Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: Orley J, Kuyken W, editors. **Quality of life assessment: international perspectives**. Heidelberg: Springer Verlag; 1994. p 41-60.

The Whoqol Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties 1998. **SocSci Med** 1998;46:1569-85.

TUCKER, L. A. Dimensionality and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparison. **Sex Roles**, v. 12, p. 931-937, 1985.

TUCKER, L. A. Dimensionality and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparison. **Sex Roles**, 1985, 12, 931-937.

TUCKER, L. A. Internal structure, factor satisfaction and reliability of the body cathexis scale. **Journal Perceptual and Motor Skills**, v. 53, p. 891- 896; 1981.

TUCKER, L. A. The structure and dimensional satisfaction on the body cathexis construct of males: a factor analytic investigation. **Journal of Human Movement Studies**, v. 9, p. 189-194, 1983a.

WEINBERG, J. R. A further investigation of body cathexis and self. **Journal of Consulting Psychology**, v. 24, p. 277, 1960.

WHITE, W. F.; WASH JR, J. A. Prediction of successful college academic performance from measures of body cathexis, self cathexis, and anxiety. **Journal Perceptual and Motor Skills**, v. 20, p. 431-432, 1965.