

Desenvolvimento ao longo da idade adulta: tarefas desenvolvimentais nos vários domínios da existência

INÍCIO DA VIDA ADULTA: PAPÉIS E QUESTÕES

Desenvolvimento na vida adulta

• Maturidade?



empregado
financeiramente independente
ser pai...



independência e autonomia psicológica
tomada de decisão independente
algum grau de estabilidade
sabedoria
fiabilidade
integridade
compaixão...

Desenvolvimento na vida adulta



Desenvolvimento físico e saúde no início da vida adulta (20-30 anos)



- pico de vitalidade, força e resistência
- saúde
- menor taxa de morte

Desenvolvimento cognitivo no início da vida adulta (20-30 anos)



As capacidades intelectuais atingem o seu pico na adolescência ou início da idade adulta?

Rapidez
Manipulação de matrizes



Intimidade vs. Isolamento (18-30 anos)



Promiscuidade vs. exclusão

AMOR

Desenvolvimento ao longo da idade adulta: tarefas desenvolvimentais nos vários domínios da existência

A FAMÍLIA E O DESENVOLVIMENTO DO ADULTO

Sexualidade e

Sentimento de proximidade, de ligação, partilha de actividades, pensamentos e sentimentos

Forma de activação que leva à atracção física e comportamento sexual

CP – decisão de que se ama alguém
LP – compromisso de manter o amor

• Teoria de Sternberg

TIPO DE AMOR	INTIMIDADE	PAIXÃO	DECISÃO/COMPROMISSO
Não amor	-	-	-
Gostar	+	-	-
Amor cego	-	+	-
Amor vazio	-	-	+
Amor romântico	+	+	-
Amor companheiro	+	-	+
Amor tolo	-	+	+
Amor perfeito	+	+	+

Formação de casais

1. Atracção inicial
 2. Reforço da relação
 3. Compromisso e intimidade
- Negociação de fronteiras
 - Estilos de comunicação

Sexualidade e intimidade

• Padrões sexuais



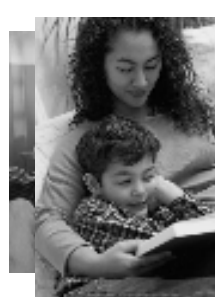
Famílias, casais e solteiros



Portugueses casam menos e mais tarde

Em 2006 foram celebrados cerca de 48 mil casamentos, menos 1,7% do que em 2005. Os homens e as mulheres casam cada vez mais tarde em 2006. O norte foi a região onde se contrairam mais matrimónios. As mulheres casaram-se em média com 29 anos, enquanto os homens casaram-se em média com 32 anos. Os divórcios aumentaram 4,7%, representando mais 1.082 divórcios face ao ano anterior. Lisboa e Porto registam a maior incidência de separações conjugais.

Paternidade



1. Educação
2. (Re)interpretação
3. Partida



Família em mudança: mitos do casamento, divórcio e 2º casamento

CASAMENTO	DIVÓRCIO	2º CASAMENTO
Tudo vai funcionar se nos amarmos.	Porque já não nos amamos, já nada pode funcionar.	Desta vez vamos fazer com que funcione, ao fazermos tudo certo.
Por sempre a outra pessoa em primeiro lugar.	Pôr-se sempre a si próprio primeiro.	Considerar sempre todos os outros primeiro.
Enfatizar o positivo, guardar as críticas para si.	Enfatizar o negativo e criticar tudo.	Considerar sempre todos primeiro.
Se as coisas correrem mal, centrar-se no futuro.	Se as coisas correrem mal, centrar-se no passado.	Se as coisas correrem mal, pensar nas coisas que correram mal no passado e assegurar-se que não acontecem outra vez.
Ver-se a si próprio, primeiro como parte de um casal e depois como um indivíduo.	Ver-se primeiro como indivíduo e depois como parte do casal.	Dependendo da personalidade, a pessoa pode duplicar os mitos do casamento ou divórcio.
O que é meu é teu.	O que é teu é meu.	O que é meu é meu e o que é teu é teu.
O casamento torna as pessoas mais felizes do que eram antes de casarem.	O divórcio torna as pessoas infelizes.	O casamento torna as pessoas significativamente mais felizes do que eram antes do casamento.
O que é melhor para as crianças é o melhor para nós.	O que é melhor para nós deve ser devastador para as crianças.	O que é melhor para nós deve ser prejudicial para as crianças.

Desenvolvimento do adulto e o trabalho

Generatividade vs. Auto-absorção (30-60 anos)



O ciclo ocupacional

IDADE	SUPER	HAVIGHURST
0	1. Estádio de crescimento (nascimento-14).	
5		1. Identificação com um trabalhador (5-10).
10		2. Aquisição dos hábitos básicos da indústria (10-15).
15	2. Estádio de exploração (15-24).	3. Aquisição da identidade como trabalhador na estrutura ocupacional (15-25).
25	3. Estádio de estabelecimento (25-44).	4. Tornar-se uma pessoa produtiva (25-40).
40		5. Manter uma sociedade produtiva (40-70).
45	4. Estádio de manutenção (45-64).	
65	5. Estádio de declínio (+65).	
70		6. Contemplar uma vida produtiva e responsável (+ 70).

O ciclo ocupacional

• Holland

- 6 traços individuais de personalidade com ocupações apropriadas:
 1. Realista
 2. Investigador
 3. Social
 4. Convencional
 5. Empreendedor
 6. Artista

3 e 4
assistente
hospitalar

2 e 5
investigador
cientista

Mulheres na força de trabalho



Discriminação das mulheres no emprego agravou-se

22-Mai-2009

De acordo com um estudo da CGTP, feito com base em dados do INE, entre 2005 e 2008 verificou-se um aumento de 11 por cento do peso das mulheres entre os trabalhadores não qualificados, ao mesmo tempo que desceu a sua representação nos postos mais elevados, em cerca de 37%. As mulheres continuam a ganhar menos 19% do que os homens e são as mais afectadas pelo desemprego. O estudo, que a Intersindical vai apresentar esta sexta-feira na U.

Confiança para a igualdade entre Mulheres e Homens, revela que as mulheres têm uma taxa de actividade de 48 por cento, menos 10 pontos percentuais que a taxa masculina, de 58 por cento. No início deste milénio o diferencial era de 13 pontos percentuais.

Relativamente ao desemprego, a CGTP-IN considera que este é, actualmente, o problema mais grave, apontando para uma taxa real de desemprego feminino superior a 12%. O número real de mulheres desempregadas ultrapassa os 300 mil, representando 52% do total dos desempregados. A sua taxa de desemprego de longa duração é de 4,3 por cento enquanto a dos homens é de 3,3 por cento.

Entre 2005 e 2008, houve um aumento de 23 por cento dos contratos não permanentes entre as mulheres trabalhadoras e uma quebra de 1 por cento nos contratos permanentes.

Cerca de 450 mil mulheres assalariadas têm um contrato de trabalho não permanente (24% das trabalhadoras por conta de outrem). Uma situação que se agrava nas camadas mais jovens: quase 59% das jovens menores de 25 anos tinham contratos não permanentes, sendo 33% a percentagem na faixa etária seguinte (26-34 anos).

Também entre 2005 e 2008 verificou-se um aumento de 11 por cento do peso das mulheres entre os trabalhadores não qualificados, ao mesmo tempo que desceu a sua representação - em cerca de 37% - entre os quadros superiores da administração pública e dirigentes e quadros superiores de empresa.

As mulheres estão sobre-representadas nas áreas laborais não qualificadas, nos serviços e vendas (67 por cento), na área administrativa (61 por cento), embora também já representem 56 por cento das profissões intelectuais e científicas. A maior concentração de emprego feminino regista-se no comércio (14 por cento), na saúde e acção social (11 por cento) e na hotelaria e restauração (8 por cento).

Referindo dados de 2006 do Ministério do Trabalho, a CGTP diz que as mulheres auferem salários 19 por cento abaixo da remuneração média mensal base atribuída aos homens (693 euros contra 861 euros). "Esta situação pouco melhorou desde 1995, quando o diferencial entre os dois sexos era de 23 por cento", afirma a CGTP, sublinhando que o fosso salarial ainda é maior nos níveis de qualificação superior - quase 30 por cento.

As mulheres são ainda as principais atingidas pelos salários baixos - 13% das mulheres recebem o salário mínimo contra 7% dos homens.



Mulheres na força de trabalho

	1970	1975	1980	1985	1988	Proj. 2000
% ≥ 16 anos na força de trabalho	43.3	46.3	51.5	54.5	56.6	62.6
Nº ≥ 16 anos na força de trabalho (em milhões)	31.5	37.5	45.5	51.5	54.7	66.8

• Fonte: *Statistical Abstract of The United States* (Washington DC: Despartment of Commerce, 1990)

Desenvolvimento da personalidade: continuidade e mudança

Desenvolvimento na meia idade

Transição e crescimento ou crise?



Continuidade e mudança da personalidade



Continuidade física e mudança



Principais causas de morte nos homens e mulheres entre os 45 e os 64 anos

CAUSA DE MORTE	HOMENS	MULHERES
Doenças coronárias	424.3	158.1
Cancro	347.6	192.2
Acidentes	49.2	17.7
Doenças cérebro-vasculares	40.8	33
Doenças crónicas do fígado	37.1	16.5
Doenças crónicas pulmonares	35.2	22.5
Suicídio	25.5	8.6
Diabetes	18.4	17.1
Pneumonia	17.4	8.8

Número anual de mortes por cada 100.000
Fonte: Statistical Abstract of the United States (Washington, DC: Department of Commerce, 1990)

Doença da coroa	Cancro	Doença cardiovascular	Doença crónica do tracto respiratório inferior	Acidentes	Diabetes	Gripe e pneumonia	Nefrite, síndrome nefrótica e nefrose	Sepse	Suicídio	Doença crónica do fígado e cirrose	Hipertensão	Assalto (homídio)
-----------------	--------	-----------------------	--	-----------	----------	-------------------	---------------------------------------	-------	----------	------------------------------------	-------------	-------------------

2000	257,6	199,6	60,9	44,2	34,9	25,0	23,7	13,5	11,3	10,4	9,5	6,5	5,9
2001	247,8	196,0	57,9	43,7	35,7	25,3	22,0	14,0	11,4	10,7	9,5	6,8	7,1
2002	240,8	193,5	56,2	43,5	36,9	25,4	22,6	14,2	11,7	10,9	9,4	7,0	6,1
2003	232,3	190,1	53,5	43,3	37,3	25,3	22,0	14,4	11,6	10,8	9,3	7,4	6,0
2004	217,0	185,8	50,0	41,1	37,7	24,5	19,8	14,2	11,2	10,9	9,0	7,7	5,9
2005	211,1	183,8	46,6	43,2	39,1	24,6	20,3	14,3	11,2	10,9	9,0	8,0	6,1

Continuidade e mudança da personalidade

- Tarefas da meia idade (Havighurst)
 - Atingir responsabilidade cívica e social adulta
 - Estabelecer e manter um padrão económico de vida
 - Desenvolver actividades adultas de lazer
 - Ajudar as crianças adolescentes a tornarem-se adultos responsáveis e felizes
 - Relacionar-se com o seu conjugue como pessoa
 - Aceitar e ajustar-se às mudanças fisiológicas da meia idade
 - Ajustar-se aos pais que envelhecem.

O envelhecimento: mudanças físicas e cognitivas

Envelhecimento: mito e realidade



Envelhecimento: mito e realidade

160 estudantes universitários na Universidade Estatal da Califórnia (Babdelis, 1987)

- 30% da população velha e com necessidade de serviços.
- Embora tivessem família e vizinhos idosos, se sentiam "relutantes em passar algum tempo com pessoas velhas".
- Relataram ter um atitude "preocupada" para com idosos, mas também que as pessoas mais velhas tinham uma série de características desagradáveis: senis, auto-centrados, aborrecidos, falam demais.
- Embora muitos tivessem avós nos 50-60 anos bastante vigorosos, as suas atitudes relativamente aos idosos não mudaram grandemente de atitudes similares do fim dos anos 70.



Envelhecimento da população: Percentagem da população com ≥ 65 anos

ANO	TOTAL
1950	8.1%
1960	9.2%
1970	9.8%
1980	11.3%
1988	12.3%
PROJEÇÃO	
2000	13.0%
2010	13.9%

INE: Há 112 idosos por cada 100 jovens em Portugal

Indicadores demográficos relativos a 2006 mostram que o envelhecimento da população é uma tendência crescente.

A tendência de envelhecimento da população continua a crescer desde 2000, ano em que o número de idosos suplantou o número de jovens. A população jovem (indivíduos com menos de 15 anos) diminuiu face a 2005 e o número de idosos (65 ou mais anos) aumentou para 17,3%. O índice de envelhecimento passou de 110 idosos por cada 100 jovens em 2005 para 112 idosos por cada 100 jovens em 2006.

As estatísticas demográficas relativas ao ano de 2006, publicadas esta segunda-feira pelo INE (Instituto Nacional de Estatística), mostram ainda que a população portuguesa cresceu pouco em 2006 - mais 29.503 indivíduos face a 2005, registando uma taxa de crescimento efectivo de 0,28%. O número de nascimentos diminuiu em Portugal situando-se nos 105.449, o que significa um decréscimo de 3,6 % face a 2005. A região norte é aquela onde nasceram mais bebés. O Algarve, os Açores e a Madeira foram as regiões que registaram menos nascimentos. Portugal registou uma das taxas de natalidade mais baixas da União Europeia ao lado de países como Alemanha, Áustria, Bulgária, Eslovénia, Hungria e Ucrânia.

O número de óbitos em Portugal sofreu também uma diminuição de 5,1 % face ao período homólogo anterior.



Processo de envelhecimento

Transformações:

- Físicas
- Psicológicas
- Sociais

INEVITÁVEL!



Processo de envelhecimento

• Envelhecimento físico



Processo de envelhecimento

• Mudanças cognitivas

- Cognição na 3ª idade vs. Declínio cognitivo

- Velocidade de desempenho
- Memória



Declínio cognitivo

• Causas secundárias

1. Expectativas psicológicas
2. Saúde mental
3. Outros factores
 1. Forma física
 2. Defeitos nutricionais
 3. Consumo de álcool
 4. Abuso de drogas
 5. Falta de uso de funcionamento mental

- Demência (deterioração progressiva do pensamento e comportamento, associada a danos cerebrais irreversíveis)

Causas do envelhecimento

- Factores hereditários
- Factores ambientais
 - vida rural vs. urbana
 - casados vs. solteiros
 - obesidade



O envelhecimento: mudança de estatuto

Reforma



Família e relacionamentos pessoais

- Viúvas e viúvos



Política social e os idosos



"The state of the state is in a party in 'B' wing of the state, pass it on!"



"The state of the state is in a party in 'B' wing of the state, pass it on!"

O fim da vida: morte e luto

Confrontar a sua própria morte

- Kübler-Ross
 1. Negação
 2. Irritação/raiva
 3. Negociação
 4. Depressão
 5. Aceitação

Sofrimento

- O processo de luto



Integridade vs. Desespero (últimos estádios da vida: + 65 anos)



Presunção vs.
desprezo

SABEDORIA

Benefícios psicológicos da actividade física no idoso



Benefícios psicológicos da actividade física no idoso

• Personalidade

- Exercício e autoconceito
- Exercício e resistência
- Exercício e depressão
 - Factores ambientais
 - Factores genéticos
 - Factores orgânicos



• Funcionamento cognitivo

Exercício na 3ª idade afecta qualidade (e quantidade) de vida!!!

Estudos com idosos:

1. Melhoria de capacidades físicas.
2. Promoção e melhoria da auto-eficácia, autoconceito, auto-estima, humor, imagem corporal, satisfação com a vida, felicidade e qualidade de vida em geral.
3. Diminuição dos níveis de tensão, ansiedade, depressão e insónia.
4. Diminuição do consumo de medicamentos.
5. Melhoria das funções cognitivas e socialização.
6. Características de personalidade mais desejáveis.
7. **MAIOR LONGEVIDADE**



Exercício na 3ª idade

• AFECTA QUALIDADE (E QUANTIDADE) DE VIDA

- Estudos com idosos:
 - EF pode retardar possíveis declínios na capacidade aeróbica relacionados com o envelhecimento
 - Alguns programas de treino aeróbico têm melhorado substancialmente o VO₂ máximo em idosos

MAS

Investigação tem sido escassa e contraditória, nomeadamente no que se refere aos efeitos do exercício no funcionamento cognitivo dos idosos.

Desmotivação do idoso

60% não tem limitações físicas para a prática de AF.

Só 3% pratica exercício físico com assiduidade!



Desmotivação do idoso

1. Velhice/sedentarismo
2. Tempos livres/maus hábitos
3. Nível educativo baixo/crenças
4. Depressão/ansiedade
5. Dificuldades económicas
6. Meio rural/citadino
7. Inexistência de locais apropriados



Motivação idoso

Indicação do médico
Professor de Educação Física

EXERCÍCIOS:

- atraentes e diversificados
- praticados com moderação
- de forma gradual
- na companhia de terceiros



Exercício na 3ª idade

MAS

Nem todos os tipos ou formas de exercício produzem benefícios psicológicos nos idosos!



CUIDADO NAS GENERALIZAÇÕES E NA PRESCRIÇÃO "UNIVERSAL" DE EXERCÍCIO PARA AS POPULAÇÕES MAIS IDOSAS!