



## GT 04: EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE.

### PROCESSOS INTERINDIVIDUAIS DA FASE ADULTA INICIAL NO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Sarah Alves Côrtes<sup>1</sup>

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

**Palavras-chave:** Fases, Desenvolvimento Humano, Estágios.

#### Introdução

O objetivo do estudo consistiu na análise dos processos interindividuais que levam à mudança de comportamentos, abrangendo e incorporando a Psicologia do Desenvolvimento Humano na fase adulta inicial. A metodologia utilizada foi pesquisa de campo, aplicando-se entrevistas pré-estruturadas, com perguntas abertas e fechadas, pautadas em análise bibliográfica. Buscou-se compreender, caracterizar, elencar e comparar as alterações existentes no indivíduo na fase adulta buscando unir a teoria à realidade vivenciada. Baseado nas pesquisas de Papalia, Olds (2000) e Piaget (1973), a fase adulta inicial compreende mais ou menos 20 a 40 anos e é um fenômeno humano, no qual o ser adquire novas responsabilidades e novas conquistas. Este período é relativamente longo e merece uma atenção especial, pois nele há o enfrentamento da estruturação da próxima fase: a adulta intermediária. O desenvolvimento físico atinge o auge e depois declinam, valores morais tornam-se estáveis e a maioria das pessoas casa-se e tem filhos. Há uma grande mudança nos aspectos fisiológicos e psicológicos juntamente com a capacidade física e pôde-se inferir que a realidade dos entrevistados se coaduna com as teorias estudadas.

#### Metodologia

##### FASE ADULTA INÍCIO

A fase adulta tem início aos 20 anos e vai até aos 41 anos. Após terem passado pela

---

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira – Sarah Alves Côrtes/ E-mail: sarah.alves95@hotmail.com

fase de aprendizagem, infância e pela fase das mudanças, a adolescência, as pessoas chegam a fase adulta. Nessa fase as pessoas na maioria das vezes estão estabelecidas e muitas vezes já são independentes financeiramente, pois já possuem um emprego. Nessa fase os adultos tendem a traçar suas metas e objetivos, casam-se, constroem uma família e tendem a organizar o futuro de acordo com que desejam.

### 1.1 DESENVOLVIMENTO FÍSICO

A saúde é resultado da forma como se trata o corpo físico, psíquico e espiritual. Conforme a Organização Mundial de Saúde, saúde “é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidades ou invalidez física e mental”. Portanto, o jovem adulto deve preservar seu corpo contra os maus hábitos alimentares, como fumo, álcool, drogas, excessos com açúcar, gorduras e reforçar bons hábitos comportamentais, como por exemplo manter rotinas salúvares de sono, exercitando-se física e mentalmente para manter sua máquina fisiológica funcionando perfeitamente.

### 1.2 DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Neste período, os adultos estão no auge físico e cognitivo, durante esses anos uma pessoa possui mais tecidos musculares, mais cálcio nos ossos, mais massa cerebral, melhor acuidade sensorial, maior capacidade aeróbica e um sistema imunológico mais eficiente. O adulto típico tem boas condições e as habilidades físicas e sensoriais são excelentes. As emoções desempenham um papel na inteligência e as pressões atuantes podem afetar a vida e a carreira profissional. Já na infância e na adolescência o desenvolvimento é uma redese emendas. (PAPALIA E OLDS).

### 1.3 DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL

Para Freud, o que um adulto realizado quer é ser capaz de “amar e trabalhar”. Segundo Maslow, em uma hierarquia das necessidades, o adulto tem a necessidade primeiramente de amor e pertencimento e depois do sucesso e autoestima. De acordo com Jung, esse é

um período da vida mais extrovertido, em que a pessoa quer concluir seus estudos, iniciar uma carreira, casar, formar uma família, sendo um período de grandes realizações, enfim, um” período emocionante e de desafios, repleto de novos horizontes e realizações” (SCHULTZ & SCHULTZ)

## 2 FASE ADULTA INTERMEDIÁRIA

A vida adulta intermediária pode ser não somente de declínio e perda, mas também pode ser de precisão, competência. Na idade adulta grande parte das pessoas já tem um pensamento maduro, uma inteligência cristalizada que no caso seria uma informação tanto de pensamentos, quanto de habilidades encapsuladas que quando se precisam delas é mais fácil de ter acesso.

### 2.1 DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Quanto ao desenvolvimento físico temos bastantes variáveis, mas aqui vamos falar apenas algumas como envelhecimento biológico, estilo de vida, constituição genética. Por exemplo, as pessoas que são ativas fisicamente desde antes tendem a ter uma vida melhor evitando problemas de saúde e dores ao decorrer da idade. A maioria dos problemas começam a surgir na idade intermediária como problemas de visão, auditivo, sensibilidade (tato, olfato, paladar), força e habilidades motoras. Esses problemas podem ser reduzidos e até mesmo evitados se as pessoas praticarem exercícios regularmente desde mais jovem pois assim terão maior vitalidade e disposição para quando chegarem a idade adulta e também conseguirão reduzir os impactos que chegam com a idade.

### 2.2 DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

As pessoas que estão na fase adulta intermediária já possuem algumas metas de vida estabelecidas como um crescimento pessoal tanto no serviço quanto em casa com sua família, uma melhora na relação interpessoal, no serviço para com os colegas de trabalho e com todos que o circundam para que assim possa se expressar e ser entendido. As pessoas que estão nessa idade tendem a resolver problemas já vivenciados com mais facilidade e também um lado negativo que é não conseguir aprender coisas novas com tanta habilidade devido ao seu

estágio cognitivo. Neste caso, podemos aplicar a lei do uso e desuso, tudo o que usamos nós guardamos e aquilo que não utilizamos mais nós descartamos.

### 2.3 DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL

De acordo com psicanalista Erik Erikson (1902 – 1994), o desenvolvimento psicológico do indivíduo depende da interação que mantém com outras pessoas em um ambiente social. Ao longo de toda a vida, o ser humano atravessa estágios que servirão de formação para o seu comportamento, caracterizados pelas chamadas “crises psicossociais”, episódios marcantes que influenciarão as decisões que esta pessoa tomará perante a vida. Os estágios são:

- **Generatividade e estagnação:** Entre 35 e 60 anos, fazendo com que surja a necessidade social de cuidar do próximo.
- **Doenças psicossociais:** As doenças psicossociais são aquelas provocadas pela influência do contexto social e que afetam diretamente o psicológico do indivíduo, refletindo no funcionamento do seu organismo biológico.
- **Tratamentos psicossociais:** Entre alguns tratamentos utilizados pelos profissionais para lidar com as doenças psicossociais está a terapia ocupacional, os grupos de convivência, o suporte vocacional, entre outros. Vale lembrar que o acompanhamento médico-psiquiátrico é essencial, pois o tratamento deverá ser direcionado ao nível e tipo de doença que o indivíduo apresentar, assim como outros fatores, como a sua condição familiar, de moradia e etc.

### Resultados

Após realizarmos a entrevista de campo, concluímos que as citações dos autores mencionados nesta pesquisa, conferem com a realidade dos entrevistados. As questões consideradas em entrevista foram relacionadas à rotina diária do entrevistado, à sua alimentação, à prática de atividades físicas, sobre seu acompanhamento médico, uso contínuo de medicamentos, auto avaliação da saúde, auto avaliação da memória e sobre práticas de lazer e ciclo social. Apesar de alguns aspectos importantes, como acompanhamento médico e atividade física, por exemplo, são ignorantes, mesmo diante as explicações dos autores e conhecimento do entrevistado também com influência da cultura. Após a pesquisa relataram

que iriam corrigir alguns erros para poder passar para próxima fase de desenvolvimento sem complicações causadas pelas fases anteriores.

### Considerações finais

A realização deste trabalho nos trouxe benefícios para o nosso aperfeiçoamento pessoal e profissional, levando-nos a conclusão que as ideias dos autores representam um salto quantitativo na compreensão do desenvolvimento humano, na medida em que é evidenciada uma tentativa de compreender o sujeito e o mundo que circunda.

### Referências

Disponível em:

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/conteudo/desenvolvimento/15863>.

Acesso em: 28/10 às 19:25

Disponível em: <http://pt.slideshare.net/mobile/AugustoMus1/vida-adulta-entermediaria-40740543>Acesso em: 28/10 às 18:53

Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/mobile/VivianePaqualeto/vida-adulta-intermediaria>Acesso em 28/10 às 20:50

Disponível em: <http://www.significados.com.br/psicossocial/>Acesso em: 29/10 às 13:12

ERIK, E. Teoria do Desenvolvimento Psicossocial: 7. Ed. São Paulo: folha de São Paulo, 1994.