

- **Título:**

“Natação Master”... e a sua inter-relação com o desempenho físico e psicossocial, na busca do conceito do envelhecimento bem-sucedido.

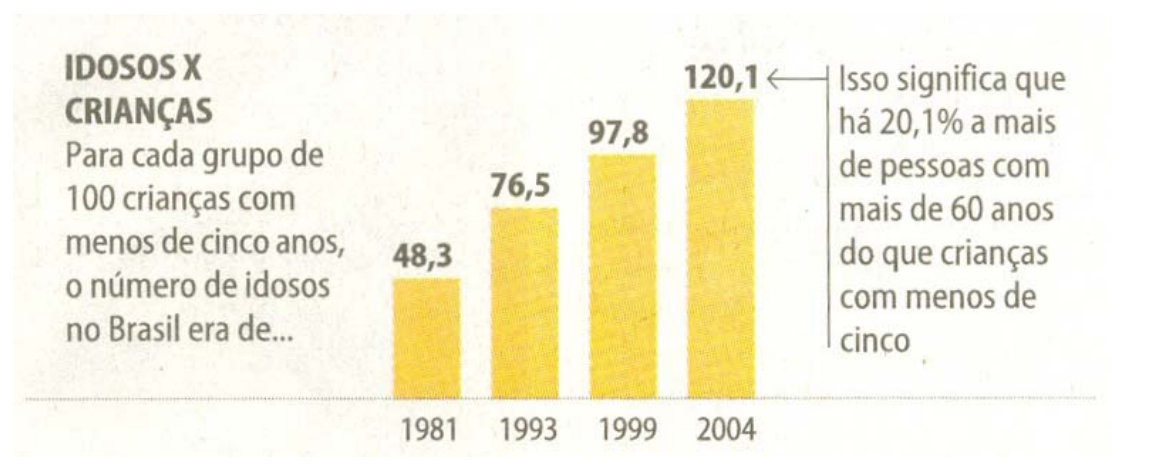
***Prof. Rony Siqueira Pires**

No decorrer da história, a duração de vida dos seres humanos era relativamente curta e com um período de 40 a 50 anos apenas. Com isso, era essencial que se realizassem algumas tarefas em determinadas fases da vida tanto para a existência da espécie como para a manutenção da ordem social.

Tradicionalmente, certas atividades importantes na maneira de viver como a preparação profissional, a paternidade e a aposentadoria, seguiam um padrão previsto para as respectivas fases da vida, e, mais do que nunca, ocorriam uma única vez. Até então, projetar a seqüência dos eventos era fácil: **começava-se estudando, depois trabalhava-se em prol da família** e, finalmente, **aguardava-se a morte**. Avaliando melhor esta última escala, já em idade "avançada", caracteriza-se o declínio inclusive da saúde e, conseqüentemente, das responsabilidades profissionais e sociais.

Os governos necessitam de soluções novas e criativas para lidar com um número cada vez maior de idosos que estão se tornando dependentes e com um custo institucional elevado. A mão-de-obra está envelhecida, e esses trabalhadores enfrentam problemas crescentes no local de trabalho à medida que sua capacidade funcional se reduz.

Apresento um levantamento demográfico realizado pelo IBGE o qual mostra que o nosso país já tem 120 idosos para cada 100 crianças. Esta mudança na dinâmica demográfica cria uma situação de alerta em relação as políticas públicas.



Os governantes e a sociedade são confrontados pelo envelhecimento da capacidade física num contexto global. É necessário entender o envelhecimento como um processo que se inicia no nascimento mas se acelera progressivamente com o passar de nossa vida produtiva.

Muitas questões ainda precisam ser respondidas. A ciência e a medicina do **século XX** identificaram e eliminaram as causas das doenças infecciosas. A ciência e a medicina do **século XXI** procuram a solução para as doenças degenerativas, o câncer, as inflamações crônicas e a implantação do **limite da longevidade humana**.

O ponto apresentado acima é de extrema importância pois a ciência e a medicina caminham juntas com o foco científico de como entender e melhorar a questão da longevidade humana. Porém, no meu ponto de vista prático da atividade física como um profissional da área de Educação Física, acredito que o maior paradigma do **século XXI** será como entender e desenvolver uma ferramenta de solução para o **conflito de geração** (o idoso desconfiado do jovem e o jovem resistente à experiência e à longevidade do idoso).

A partir da aceitação dos fatos de que a proporção de pessoas idosas aumentará na maioria dos países nos próximos 50 anos, é necessário considerar as consequências de tais tendências em termos de **política sanitária**, **econômica** e, acima de tudo, a interpretação das **alterações psicossociais**.

A modalidade esportiva chamada "**Natação Masters**" não é só uma categoria que nasceu de uma necessidade dos atletas continuarem no esporte após os 25 anos... a natação masters está incluída como um Componente de Extrema Importância da Política de Saúde de uma Sociedade.

Hoje, o profissional da área de Educação Física tem como dever **pesquisar, desenvolver e protocolar cientificamente a atividade física**, ter como propósito o retardamento da morte, ou seja, o prolongamento da vida, permitir o nascimento do **Plano de Vida Cíclico** que representa a dissolução do **Plano Linear**, atingindo a vida familiar, a educação, o trabalho e a recreação.

Um **Programa de Condicionamento Físico** através da prática da **natação master** tem como meta aumentar a **expectativa** ajustada à qualidade de vida do participante. Este é um objetivo muito mais significativo do que o atualmente apresentado nas competições de masters pois o foco de atenção se traduz acima de tudo na conquista do melhor **“RESULTADO”**.

Sendo assim, quero defender a natação masters bem orientada, direcionada e respeitando a regulamentação da FINA (MS1 – Masters Swimming), a qual tem como obrigação desenvolver de forma **“SEGURA”** a melhora da **sua inter-relação com o desempenho físico e psicossocial na busca do conceito do envelhecimento bem-sucedido.**

***Currículo**

Prof. Rony Siqueira Pires

CREF.: 003197-G/SP.

Especialização Esportiva EUA e Alemanha

Pós-Graduação em Administração e Marketing Esportivo

Técnico da Equipe de Natação Masters – Fórmula Academia

site: www.ronysports.com

● **BIBLIOGRAFIA**

SANTAREM, Dr. José M. - **CECAFI – Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido na Saúde, na Doença e no Envelhecimento.** Curso de Pós Graduação / Lato Senso – Extensivo – 2005 – USP.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.**
Ed. Phorte, São Paulo, SP. 2003.

STRAUSS, R.;JOHNSON, R.
5º Laty Car’99 – Coaches & Swimmer Clinic (curso)
Ft. Lauderdale, Florida, USA, 1999.

LUBS, E. – Member or FINA medical committee
The problem of health care, medication and anti-doping rules in Masters sports
Coaches & Swimmer Clinic (curso)
Munique – Alemanha , 2000.

COLWIN, C. **Nadando para o Século XXI**
1ª.ed. Brasil – 2000.

HAY, J. **Biomecânica das Técnicas Desportivas**

2.ed.-Rio de Janeiro: Ed. Internacional, 1981.

COLWIN, C. Swimming into the 21st., *Human Kinetics Publishers, Champaign USA – 1992.*

FITNESS, Swimmer

Technique, Nutrition, Workouts. October/november – USA - 1998

Machado, D. Metodologia da Natação. São Paulo / EPU, 1978

PIRES, R. Biomecânica da Braçada do Nado Crawl

*Projeto de Pesquisa Científica – Faculdade de Ed. Física – FMU
São Paulo – 1995*

KAINÁGUA, Academia – Técnico Prof. Rony Pires

Participação - 5º Laty Car'99 - Campeonato Latino Americano

Ft. Lauderdale, Florida, USA, 1999.

FORMULA, Academia – Técnico Prof. Rony Pires

Participação – VIII Fina Word Masters Swimming Championships Munich 2000.

Munique , Alemanha, 2000.

SABA, F. Aderência

São Paulo: Manole, 2001

CONTURSI, E. Marketing Esportivo. Sprint, 2º ed. 2001

-USA - 1998

BARBANTI, V. J. Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo, Manole Dois, 1990.

BICUDO, M. A . V. & ESPOSITO, V. H. C. (orgs.) A Pesquisa Qualitativa em Educação: um enfoque fenomenológico. Piracicaba, Unimep, 1994.

COUNSLMAN, Ph.D. James E. Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmers - First published in 1977- Indiana – USA.

