

## CAPITULO 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a população idosa tem aumentado significativamente em todo o planeta. O Brasil, mesmo estando em fase de desenvolvimento e sendo um país subdesenvolvido tem aumentado cada vez mais a expectativa de vida. Passa-se por uma fase de mudanças na pirâmide etária da população Brasileira onde está ocorrendo um estreitamento na base (crianças e adolescentes) e um alargamento no topo (Idosos). Atualmente os idosos representam cerca de 9% na população Brasileira sendo a maior parte do sexo feminino de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Nas próximas duas décadas, a população idosa do Brasil poderá dobrar passando de 15 milhões para 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, sendo que atualmente as mulheres são a maioria com 8,9 milhões. Na região Sudeste se localiza o maior percentual em número de pessoas com idade igual ou maior que 60 anos (10,2%) e na região Norte o menor percentual do país com (6,3%). Grande parte desses idosos mora em grandes cidades, 81% nas áreas urbanas. As capitais com mais proporção de idosos são; Rio de Janeiro com (12,8%) e Porto Alegre com (11,8%) conforme estatística do IBGE no ano de 2000.

Segundo o índice de crescimento da população idosa do IBGE em 1991 foi de 21%, índice que comparado com o de 1996 o mesmo índice foi alterado para 25%, já em 2000 foi de 28,9% de idosos e em 2005 ultrapassou 33, 9% de idosos em nosso país, ou seja, com o aumento gradativo do índice, nossa população está envelhecendo cada vez mais.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que, por volta do ano de 2025 entrará para a história, pois em todo o planeta teremos mais idosos que crianças, isso se deve ao avanço da medicina e a busca da qualidade de vida nos tempos atuais. Devido a essa busca da qualidade de vida e aumento populacional dos idosos, algumas modalidades master tem se destacado.

A Natação Master tem crescido desde a década de 70 principalmente nos Estados Unidos, Canadá e Japão (FERNANDES, 1994, *apud* DEVIDE, 2000). Mesmo com todos os fatores do envelhecimento, sejam eles: fisiológicos, sociais ou afetivos os atletas "idosos" tem presença significativa no movimento master estando presentes em treinamentos e eventos competitivos. Muitas teorias sobre o envelhecimento nos deparam com conceitos distintos desse perfil de atletas. Pois a prática dos esportes e diferenciadas atividades físicas não é algo estranho ao idoso e sim um caminho novo a desfrutar.

Grande parte dos idosos praticantes recorre a atividades que lhes proporcionam prazer e interação pessoal, com utilização do tempo livre como atividade de lazer (ALVES JUNIOR, 2004).

Foi pensando nesses idosos que surgiu o interesse em aplicar o presente estudo a esse perfil de atletas. Acredita-se que, pessoas que sempre tiveram uma vida ativa repleta de compromissos, sejam eles com trabalho ou familiar, após atingirem a terceira idade talvez se interesse por um movimento que exija disciplina e comprometimento. Pois a natação master não pára de crescer e com ela a população idosa Brasileira.

Portanto, o objetivo do estudo será descrever os fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo e em específico, fazer parte de uma equipe de natação Master.

A metodologia utilizada será um questionário composto por 25 perguntas, sendo abertas e fechadas, onde o público alvo será de atletas master de natação com idade igual ou superior a 60 anos de ambos os sexos. A coleta será feita em clubes, academias e especificamente na segunda etapa do circuito Paulista 2009 de natação master. Antecedendo o questionário será entregue aos mesmos uma carta de informação com a proposta da pesquisa e um termo de consentimento livre e

esclarecimento para que assim o atleta idoso “Natação Master”, esteja isento de sua exposição física, moral e maiores informações sobre a pesquisa.

Os indícios mais antigos sobre a milenar prática da natação se obtêm em 9.000 a.C através da arte. Foram encontrados em materiais artísticos como: vasos, pinturas, texturas, mosaicos e ricas literaturas, documentos que comprovam a veracidade da prática da natação. Já no século I, Manilius poeta Romano descreve a prática dos movimentos dos braços na natação em seu poema.

*“Pois assim como o golfinho desliza sobre a água com suas velozes nadadeiras, em um momento surgindo sobre a superfície e em outro mergulhando sobre as profundezas, criando ondas e lançando-as em círculos, todas as pessoas nascidas sob o signo do golfinho voarão através das ondas, erguendo um braço e depois o outro, em lentos arcos.”*  
Manilius, poeta Romano do século I (COLWIN, 2000, p. 05).

Assim como os golfinhos e outros animais aquáticos foram fontes de inspiração para o surgimento da natação, até predadores colaboraram para essa evolução, assim os homens aprenderam se deslocar no meio líquido. A braçada do nado “crawl” foi relatada através de textos de Gregos e Romanos com movimentação alternados dos braços, comprovando a existência milenar.

Durante a idade média a natação foi extinta de toda a Europa devido à convicção de que através de banhos ao ar livre ocorria a proliferação de epidemias que devastavam a população continental. Quando nadavam preferiam manter a cabeça fora da água, algo parecido com o nado de peito. Conseqüencial à preferência e aos acontecimentos, o nado de crawl levou séculos para sua evolução. Curioso saber que mesmo com a posição da cabeça elevada os povos oceânicos nadavam com os braços emersos. Na cultura ocidental esse tipo de braçada reapareceu apenas no século XX.

Inúmeros fatores contribuíram para a evolução da natação desde seus primeiros relatos a.C. A necessidade de sobrevivência fez com que o homem procurasse desvendar, investigar, testar suas forças exercidas durante o

deslocamento e a autopropulsão na água devido a seu instinto e necessidades. O primeiro livro publicado sobre natação foi em latim no ano de 1538 escrito por Nicolas Wynmann, professor alemão. Já o autor francês Thevenot escreveu um tratado com termos científicos com edição espanhola, seu retorno foi em 1848 com o objetivo de ensinar a nadar com perfeição a ponto de salvar vidas. Foi através do Lord Byron, que a Inglaterra acompanhou e foi berço do surgimento da natação praticada em público. Em Londres no ano de 1837 haviam seis piscinas e iniciavam as competições. Nas mesmas, nadadores norte-americanos atuaram e venceram todas as provas. Colwin (2000) expõe a importância de estudos para evolução da prática da natação. Karpovich estuda os elementos envolvidos na resistência da água, já para Magel (1970, *apud* COLWIN, 2000), utilizou-se cordas no seu experimento para investigar a performance na natação, já para Scheuzenzuber (1975, *apud* COLWIN, 2000), os movimentos livres do nado não estão relacionados a aplicação de forças ao corpo que está imóvel.

O primeiro Jogos Olímpicos da Era Moderna ocorreu em 1896 na Grécia a modalidade de natação constou de apenas quatro provas, 100 metros nado livre tendo como campeão o húngaro Alfred Hajos, 500 metros nado livre, vencido pelo australiano Paul Neumann, 1200 metros nado livre, vencido novamente pelo húngaro Alfred Hajos e uma prova de 100 metros livre dedicada aos marinheiros que teve como vencedor o grego Ioannis Malokinis.

O nome crawl é de origem australiana, seu surgimento veio através da percepção de Dick Cavill membro de família de nadadores australianos ao observar que o batimento lateral das pernas atrasava a propulsão contínua, assim, Dick descobriu que cada medida de força apropriadamente aplicada resultaria em aumento da velocidade concluindo que a batida alternada das pernas era errada. Mesmo com a descoberta, Dick não conseguiu a vitória na prova de 100 jardas a poucos dias da importante descoberta. Mas, a descoberta se dizia respeito às pernadas que resultaram em uma melhor performance mas as braçadas tinham que evoluir para derrotar seus adversários. Em decorrência dessa esplendida descoberta Dick Cavill fez com que o estilo de crawl invadisse a Europa e por volta de 1904 chegasse a America. Após os jogos olímpicos de 1960 realizado em Roma, o

conhecimento técnico sobre natação difundiu - se pelo mundo. Nadadores de diferentes países como: Romênia, Iugoslávia, França, Brasil, Espanha, México, Alemanha Ocidental, Suíça e a União Soviética demonstrando que não havia soberania no conhecimento da natação (COLWIN, 2000).

No Brasil as primeiras piscinas para prática desportiva a serem inauguradas foram em 1919, no Fluminense e após quatro anos em São Paulo com as piscinas do clube Atlético Paulistano e associação Atlética São Paulo. Em decorrência a escassez de piscinas era comum a prática da natação no mar e rios como Tietê. As primeiras agremiações esportivas ocorreram em 1897 no clube do Flamengo (R.J), Icaraí (R.J), Gragoatá (RJ), Botafogo (R.J) e União de Regatas do Fluminense (R.J).

A promoção da natação competitiva ocorreu na Inglaterra, surgiu através da necessidade de sobrevivência, a população não sabia nadar ocorrendo alto índice de afogamentos com mortes. A sociedade real incentivava a aprendizagem da natação com o intuito de salvar vidas indiretamente promovendo a natação competitiva, resultando em aproximação mais rápida da vítima. Esse incentivo ocorria durante determinados períodos do ano, nas escolas “esportes aquáticos”. Alguns pais proibiam seus filhos de nadar devido à superstição de doenças provocadas pelo longo tempo de imersão a água, esforço físico e doenças vindas da água (COLWIN, 2000).

A primeira participação Olímpica de um atleta de natação Brasileiro ocorreu na década de 20 na Antuérpia e a primeira medalha conquistada a nível Olímpico foi em 1952 pelo atleta Tetsuo Okamoto, registrando seu nome no hall da natação brasileira, assim como outros nadadores tiveram presença significativa no histórico Olímpico da natação brasileira; Manoel dos Santos, Ricardo Prado, Rogério Romero, Gustavo Borges, Fernando Sherer “Xuxa, Kaio Márcio, Thiago Pereira, Fabíola Molina e César Cielo (Netto, 2003).

O cenário atual da natação brasileira tem se difundido dentre o cenário competitivo internacional, pois nos Jogos Olímpicos de Bejim na China 2008, o Brasil conquistou pela primeira vez o ouro olímpico nos 50m nado livre com a vitória do nadador César Cielo, na época com apenas 21 anos marcando a história da natação brasileira com a primeira medalha de ouro olímpico para natação. Atualmente, além do desenvolvimento dos treinamentos em diversos aspectos (estrutural, profissional, científico e psicológico) a tecnologia tem favorecido o desporto através de aparelhos a favor do desenvolvimento dos atletas até mesmo com vestimentas como o famoso “Fast Skin” que marcou história através de vários recordes batidos desde os jogos olímpicos de Sydney na Austrália (2000). As roupas tornam-se motivos de grande polêmica no cenário atual, pois as mesmas apresentaram-se com densidades diferentes para cada atleta. Recentemente vários atletas tiveram seus recordes anulados, pois estavam trajando roupas fora do padrão da FINA. O objetivo principal é diminuir o atrito da pele com a água. Atualmente é comum ver nadadores máster de diferenciadas idades utilizando essa tecnologia a favor de melhores resultados e até mesmo quebra de recordes nas competições.

## **2.1 Origem da Natação Master no Brasil**

Foi através de uma viagem aos Estados Unidos em 1974 que o professor Waldyr Ramos ao vivenciar treinamento de idosos em piscinas americanas voltou ao Brasil com o objetivo de realizar um evento no país e trouxe com ele o regulamento da natação master americana.

Através do pedido Waldyr Ramos, Rogério Carneiro presidente da Federação Aquática do Rio de Janeiro (FARJ) resolveu sediar um evento que tivesse nadadores masters, com seletivo apoio de um grupo; Flávio Bueno, Márcio Bivar, Marlene Mendes, Sylvio Kelly, Flávio Figueiredo, Maria Helena Costa, Márcia Borelli, Waldyr Ramos entre outros (DEVIDE, 2000).

A primeira competição com provas para atletas masters foi realizada no dia 21 de junho de 1980 na cidade do Rio de Janeiro na piscina do clube de Regatas do Flamengo, as provas dos nadadores masters foram introduzidas na competição de Mirim e petiz totalizando 1200 participantes entre crianças, mães, pais, avós e vovós com o objetivo de incentivar os pais e avós dos atletas mais jovens a nadar (COSTAS). Durante esse evento foram realizadas apenas provas de 400 metros livre e 50 metros dos quatro estilos. As categorias foram divididas em sênior; 25 a 35 anos; super- sênior 36 a 45 anos; e hiper-sênior de 46 a 55 anos segundo relatos da saudosa, Maria Lenk que esteve presente no evento (DEVIDE, 2000). De 1981 a 1984 a Federação Aquática do Rio de Janeiro (FARJ) sediou mais 8 eventos, com o objetivo de chamar o público idoso para prática nos eventos competitivos, assim como os atletas com mais de 25 anos que mesmo estando fora do meio competitivo os mesmos não abandonariam a modalidade. De acordo com relatos de Marlene Pinto Mendes (sócia fundadora da ABMN), a cada competição a FARJ criava números crescentes de categorias com objetivo de chamar os idosos para prática desportiva. A organização dos eventos competitivos da FARJ era de total responsabilidade de Flávio Bueno, como na época não tinham a tecnologia avançada de hoje, os cronômetros eram manuais e as competições de curta duração devido a poucos participantes. Os eventos não tinham caráter competitivo, eram voltados a sociabilização como ponto de encontro de amigos e antigos nadadores (DEVIDE, 2000).

Foi durante o IX evento master de natação realizado no clube de Regatas do Vasco da Gama que a FARJ expôs seu desinteresse pela organização de eventos masters. A justificativa continha possíveis gastos envolvidos, dificuldades de eventuais datas e a procura de nadadores de outros estados que buscava mais seriedade e empenho ao trabalho. Assim, um grupo de nadadores master que estavam presentes na reunião com a liderança de Sylvio Kelly dos Santos assumiu as futuras competições. Sylvio sempre esteve envolvido nas atualidades master devido suas viagens aos EUA e seus contatos, decidiu unir-se com aquele grupo presente na reunião e fundar uma entidade nacional que se representa os nadadores master. Compunha esse grupo 14 nadadores dentre eles estavam nomes que marcaram nossa história na natação master Brasileira e mundial, como exemplo, Maria Lenk uma das mais importantes atletas masters da história da

natação brasileira que colaborou e fez parte do progresso da natação master Brasileira (DEVIDE, 2000).

No dia 4 de maio de 1985 na sede do clube Vasco da Gama no Rio de Janeiro ocorreu o I Torneio de natação master organizado pela ABMN. Nascia a ABMN (Associação Brasileira Master de Natação), com objetivo de tirar a natação master Brasileira do amadorismo e transformá-la em profissional apresentando a versão final do estatuto.

Graças à dedicação dos membros da ABMN e a força de vontade e coragem de Sylvio Kelly a ABMN alcançou o crédito internacional. Entre o ano do primeiro evento e a criação da ABMN, Sylvio Kelly, mantinha contato com o MSI (Master Swimming International) e Maria Lenk trazia dos Estados Unidos informações de organização de eventos masters internacionais.

A FARJ teve papel fundamental na história da natação master Brasileira junto à contínua influência da natação master Norte-Americana, isso se deve ao conteúdo extraído por Maria Lenk e Waldyr na década de 80.

Na década de 80 ocorreram vários eventos para nadadores masters, mas o termo master ainda não era utilizado ou até mesmo conhecido por poucos. Mas a formação de equipes já havia iniciado em tradicionais clubes paulistanos. Em 1980/81 foi realizado um evento com o nome Caros Coroas organizado pela secretaria de esportes sobre responsabilidade do professor Oswaldo Nakamura, 1982 primeira festa de confraternização ocorreu no clube Pinheiros com presença de atletas da grande São Paulo e interior, 1983 festa de 100 anos do Ginásio Kolle de Rio Claro tendo presença de diferentes equipes masters, 1984 Torneio de Veteranos sediado no clube Pinheiros e Caros Coroas no Pacaembu, 1986 no clube Corinthians se deu início a terminologia Master e deixando de lado Coroas e Veteranos, se dando seqüência a inúmeros eventos até 1993 quando foi fundada a Associação Paulista Master de Natação devido a necessidade de eventos mais

estruturados e organizados com objetivo de fornecer seriedade aos eventos masters já que a procura era crescente. Em meados de 80 eram poucos os atletas master em consideração a atual situação, mas na década de 90 com a fundação da Associação Paulista Master de Natação (APMN) alguns atletas eram chamados para fazer parte de inauguração de piscinas com objetivo de demonstrar que não se tem idade para de praticar natação e ainda mais para fazer parte do meio competitivo.

### **2.1.1 O Desenvolvimento da Natação Master no Brasil**

No dia 4 de maio de 1985 na sede do clube de Regatas Vasco da Gama, foi apresentado a versão final do estatuto durante o I Torneio de Natação Master organizado pela Associação Brasileira Master de Natação (ABMN), que ocorreu entre os dias 3 e 5 de maio. A ABMN tinha como objetivo primário a integração social e busca da saúde, através do treinamento (DEVIDE, 2000). Dentre os anos de 1985 e 1989 a ABMN organizou 2 campeonatos Brasileiros por ano nas capitais que mais se concentravam atletas master, Rio de Janeiro, São Paulo e Belo Horizonte. A duração dos campeonatos eram de 4 dias e constavam todas provas oficiais da categoria master com exceção dos 1500 nado livre. Em 1990 o Brasil venceu a concorrência de países como Escócia e Estados Unidos na candidatura para sediar um campeonato de extrema importância para o Brasil. Foi realizado pela ABMN no Rio de Janeiro entre os dias 3 e 9 de agosto o III Campeonato Mundial de Natação Master. Foram totalizados 1.743 atletas, só na natação eram 1.614 participantes, 11 nado sincronizado, 47 em saltos ornamentais e 71 em pólo aquático. Já entre os anos de 1991 e 1996 Arnaldo Fernandes admirador da modalidade assume a presidência da ABMN sem dívidas e estruturada. Foram realizados 9 campeonatos brasileiros, a natação master nunca mais seria a mesma ganhando forças com a criação das associações estaduais que organizava competições em suas regiões envolvendo cada vez mais praticantes da modalidade. Em 1991 ao assumir o comando da ABMN Arnaldo implantou o jornal informativo trimestral onde publicavam informações generalizadas de saúde incluindo calendário e resultados de competições. Neste mesmo período a Associação inaugurava sua primeira sede no Rio de Janeiro (RAMOS, 2006). Em consequência de todo sucesso a ABMN iniciava suas clínicas de natação para melhorar e objetivar o trabalho com esse perfil

de atletas. Em 1993 ocorreu a 1ª Copa Brasil de natação na cidade de São Lourenço a pedido de um nadador máster residente na região, já em novembro do mesmo ano a ABMN conquistou a confiança da Confederação Sul Americana de Natação (CONSANT), para organizar o primeiro campeonato Sul Americano de Natação Master na cidade de Belo Horizonte (RAMOS, 2006). Através de carta publicada no boletim da ABMN (1991), Waldyr Ramos solicita a inserção da categoria pré-master (20 a 24 anos), gerou conflitos, mas a justificativa clara “esses atletas futuramente farão parte da equipe master”, pois tem muito que aprender com os mais velhos. Após todos os acontecimentos, empresários de empresas esportivas passam a organizar provas em águas abertas, por conseqüência aumenta o atrativo ao movimento master de natação. Neste período de progresso surgiram equipes vindas de academias e escolas de natação a lado de tradicionais clubes que fizeram parte da história da natação master brasileira. Entre os anos de 1997 e 2002 se inicia o aumento da busca da modalidade. Carlos Alberto Silva assumiu o comando da ABMN. O Brasil chegou a realizar 3 campeonatos sul americanos em piscinas de 25 metros em menos de cinco anos. Vitória em 1998, Belém em 2000, Rio de Janeiro em 2002 e um em piscina de 50 metros no ano de 1999 no Rio de Janeiro (RAMOS, 2006). Após a criação de associações de nadadores e as federações organizam-se eventos anuais por regiões. Em novembro de 2002 Carlos Alberto Silva sai da ABMN para Leonardo Nogueira assumir o comando, organização do campeonato Sul Americano e conduzir o processo eleitoral, onde Waldyr Mendes Ramos é eleito para o próximo triênio a se iniciar em 2003.

Nos últimos anos de dados publicados sobre os atletas, estima-se no Brasil estarem em atividades competitivas mais de 12.000 nadadores master distribuídos em aproximadamente 250 equipes em clubes, academias e escolas de natação. Desses atletas grande parte participa das competições ao longo dos anos (RAMOS, 2006).

Atualmente a ABMN está constituída por 7.485 nadadores máster, sendo maioria do sexo masculino, dado interessante já que a população brasileira tem como sua grande maioria mulheres segundo dados do IBGE. A natação master brasileira atingiu seu grau maior de reconhecimento pela FINA (Federação

Internacional de Esportes Aquáticos) e grandes nomes foram registrados na natação internacional como Maria Lenk única nadadora a fazer parte da fama da natação master internacional (LUCENA, 2006). Os principais eventos da natação master são: Campeonato Mundial da FINA realizado a cada dois anos desde 1986. O segundo são os Jogos Mundiais Master, organizados pela IMGGA (World Masters Games Association), realizada a cada quatro anos.

O nível técnico da natação master está cada vez mais elevado. Os recordes mundiais dos atletas mais jovens estão próximos dos absolutos. Já os atletas com idosos fazem tempos inacreditáveis. O Brasil se tornou tradição na natação master mundial com grandes resultados positivos, recordes mundiais e presença em eventos mundiais com os principais nomes representando a natação brasileira no meio Olímpico internacional; Cyro Delgado, Djan Madruga e Maria Lenk, única mulher a fazer parte da elite da natação mundial (LUCENA, 2006).

Os eventos master têm atingido grandes esferas no âmbito dos eventos competitivo tanto nacional e internacional. Em 2005 durante os Jogos Mundiais em Edmonton, Canadá, do início ao término do evento foram totalizadas 492 provas em todo o evento. No mundial de Riccione na Itália, em 2004 uma única prova (masculina) atingiu a marca de mais de 100 séries com 10 atletas por série (LUCENA, 2006).

### **CAPITULO 3 ENVELHECIMENTO IDADE CRONOLÓGICA, PSICOLÓGICA E SOCIAL**

Estamos vivendo o momento da era moderna do envelhecimento mundial e a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem se preocupado com o aumento da expectativa de vida junto à dependência e incapacidade que o envelhecimento pode causar. As doenças com maior necessidade de dependência são os acidentes

vasculares cerebrais (AVC), fraturas, doenças reumáticas e doenças vasculares (DCV). A maior causa de morbimortalidade e incapacidade nos indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos é o (DCV) doenças de caráter cardiovascular (FREITAS; KOPIER, 2006). A atividade física tem o papel de retardar o início das restrições nas atividades da vida diária (AVD) e das atividades instrumentais de vida diária (AIVD) prolongando o estilo de vida ativa e independente assim como as limitações funcionais permitindo a busca da qualidade de vida. No idoso a doença arterial coronariana (DAC) determina maior limitação física e incapacidade, nas mulheres a DAC ocorre mais tarde com diferença aproximada 10 anos se comparada ao homem. Destaca-se a importância da atividade física orientada para reabilitação cardíaca de indivíduos. Mas grande parte da população não pratica atividade física regular ainda mais no envelhecimento. Cabe aos profissionais da saúde dar ênfase a essa notória importância (FREITAS; KOPILLER, 2006).

Nos países desenvolvidos o adulto passa a ser considerado idoso ao completar 65 anos já nos países subdesenvolvidos, isto é, em desenvolvimento como Brasil é ao completar 60 anos que se dá o título de idoso perante a sociedade e estabelecendo o direito através do critério cronológico de cuidados voltados a saúde física, psicológica e social perante os aspectos legais de nosso país.

O idoso tem conquistado seu espaço social no Brasil, mas em velocidade inferior a seu crescimento estatístico. Em setembro de 2003 foi aprovado o Estatuto do Idoso e sancionado em outubro com objetivo de ampliar os direitos dos cidadãos com idade maior de 60 anos quebrando alguns paradigmas das leis da terceira idade criadas em 1994. O Estatuto do Idoso consta de leis que favorecem o idoso quanto à saúde, transporte público, violência, abandono, entidades de atendimento ao idoso, trabalho, habitação, lazer, cultura e esporte. Todo idoso tem direito a desconto de 50% em atividades culturais esportivas e de lazer, mas muitos desconhecem o estatuto.

De acordo com Ramos (2006), diretor da Sociedade Brasileira de Geriatria é através de estudos que há indícios que pelo menos uma doença degenerativa o

indivíduo terá ao envelhecer. Dependerá da capacidade funcional de cada indivíduo durante o envelhecimento. Nunca é tarde para se ter atitudes preventivas, seja nos hábitos alimentares, vícios, estilo de vida ou até mesmo iniciar uma atividade física, prevenindo doenças ou favorecendo melhor reabilitação.

Perante os decréscimos do processo intrínseco de envelhecimento, o mesmo pode ser influenciado por hábitos pessoais, como dietas, exercícios, participação social e constituição física podendo subdividir o envelhecimento em dois grupos. O de chamado bem-sucedido onde ocorre perda mínima e mantém padrão fisiológico satisfatório, com possibilidades de melhoras na perda funcional e redução nos riscos de resultados adversos. Já o envelhecimento patológico “senilidade” ocorre com os mesmos dados em proporções maiores elevando as deficiências funcionais, isto é, as alterações das nobres funções do sistema nervoso central (SNC), responsáveis pelas capacidades intelectuais, alterando a atenção, memória, raciocínio interferindo na fala e comunicação comprometendo a vida quanto à afetividade, personalidade e condutas. A senilidade torna confusa a barreira entre a idade e a doença física ou mental (CANÇADO; HORTA, 2006). Durante o processo de envelhecimento o sistema nervoso central (SNC) é o sistema biológico mais comprometido, sendo responsável pela vida de relação (sensações, movimentos, funções psíquicas, entre outros comandos e pelas funções biológicas internas).

O aspecto cronológico tem extrema importância no meio científico, em decorrência da dificuldade da definição da idade biológica com visões contraditórias a respeito do início do processo de envelhecimento. Contrapondo idéias do início do envelhecimento próximo aos 40 anos ou no final da vida existencial de cada indivíduo. A inexistência desses aspectos biofisiológicos confiáveis no processo de envelhecimento. Embora as velhices sejam evidenciadas não afirma a exclusividade dos dependentes do envelhecimento primário ou resultados de fatores que dificultam a mensuração da idade biológica. Vários fatores estão ligados diretamente ou indiretamente com o envelhecimento fatores esses como: classe social, saúde, educação, personalidade, passado e contexto sócio - econômico esses elementos se unem a idade cronológica com objetivo de determinar diferenças de idosos de 60 a 100 anos (NETTO, 2006).

A semelhança do significado da idade psicológica a idade cronológica refere-se à idade cronológica e capacidades como percepção, aprendizagem e memória os quais comprometem o potencial do futuro funcionamento do indivíduo. A idade psicológica está relacionada ao senso subjetivo de idade, ou seja, com a avaliação individual dos fatores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento em relação a indivíduos de idades iguais. Em decorrência desse fator alguns idosos transmitem maior idade cronológica em relação à psicológica, favorecendo a preservação da auto – estima e imagem social. A idade social está relacionada às capacidades dos indivíduos de acordo com a idade perante a história de cada sociedade. Pois o processo de envelhecimento e velhice varia de acordo com o tempo histórico da sociedade de acordo com as condições econômicas. Na visão biogerontológica o envelhecimento está conceituado como processo dinâmico e progressivo onde ocorrem alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas determinando a capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, resultando em vulnerabilidade de incidências no processo patológico que pode levar a morte (NETTO, 2006). Durante o século XX, três autores se destacaram entre outros no campo da gerontologia, gero (velhice) logia (estudo), ou seja, gerontologia é o estudo da velhice. Metchnikoff, Nacher e G. Stanley Hall “psicólogos”, esses autores possuíam visões otimistas nos resultados que as pesquisas poderiam oferecer a evolução da degeneração do ser humano no processo de envelhecimento. Nacher e Metchnikoff enfrentaram grandes dificuldades na divulgação dos aspectos biomédicos da velhice aos médicos sem interferência social, pois segundo autores era de extrema importância ao envelhecimento. A interdisciplinaridade na gerontologia foi aceita em 1930 de encontro com a amplificação do meio de pesquisa de encontro com a busca de melhores resultados.

Os idosos nadadores master possuem uma construção da identidade biológica e cronológica diferenciada. Para eles, velho é quem se entrega a vida e fica a espera da morte, já para o termo idoso, é aquele que encara a velhice como nova fase de desafios (DEVIDE, 1999 *apud* DEVIDE 2000). Os estágios da vida estão subdivididos através da idade cronológica com imposição social a fases da

vida como: tempo de brincar, tempo de estudar, tempo de trabalhar, tempo de casar, tempo de ter filhos, tempo de avós e tempo de morrer. Já a idade geracional está interligada aos fatores culturais independente do aspecto biológico e maturidade do indivíduo. O aspecto geracional se diz respeito a idosos que viveram na mesma geração, porém apresentam comportamentos atípicos, pois a idade igual e muito próxima não garante a mesma capacidade física e opção de estilos diferenciados de vida. Cada indivíduo possui situações biológicas e sociais distintas, mesmo sendo da mesma geração ou faixa etária (DEVIDE, 2000). Assim o envelhecimento não pode ser encarado como processo uniforme dentre todos os indivíduos.

Alguns elementos são indispensáveis para o sentimento de utilidade e identidade do idoso. A família tem papel fundamental através da inclusão da participação do idoso nas decisões familiares (SOARES, 1995).

Devide (2000) divide os idosos em dois tipos de grupos: os que vêm a velhice com visão associada à depressão, má - visão, inferioridade sem entusiasmo para a vida e o segundo grupo que encara o envelhecimento com novos propósitos e descobertas.

### **3.1 Fatores fisiológicos do envelhecimento no treinamento**

Estamos vivendo na era do envelhecimento global e a Organização Mundial de Saúde tem demonstrado total interesse nesse no alarmante aumento da expectativa de vida da população atual, pois o aumento da expectativa de vida trás inúmeros fatores consequenciais e preocupantes como a incapacidade e dependência e adversidades associadas ao envelhecimento e a saúde do idoso. O Centro Nacional de Estatística estima que aproximadamente 84% dos indivíduos com idade igual ou maior a 65 anos são dependentes ao realizar atividades da vida diária (AVD). As limitações nas atividades cotidianas como, agachar, subir escadas, caminhar percursos mais longos, subir ruas íngremes podem ser retardadas ou evitadas com a atividade física orientada (FREITAS; KOPILLER, 2006).

Grande parte da população não pratica atividade física regularmente se tornando mais evidente no processo de envelhecimento, pois os profissionais da saúde têm grande influencia nesse dado por não divulgar, inibir informações de extrema importância para melhor saúde e benefícios extraídos da atividade física, ou seja, a real importância da atividade física (FREITAS; KOPILLER, 2006).

A principal importância da atividade física na vida dos idosos é a melhora nas capacidades funcionais, podendo ser alcançados em programas de atividades aeróbias, aumento de força muscular e flexibilidade. As atividades devem ser orientadas por profissionais no caso educadores físicos e o idoso deve apresentar atestado médico afirmando as condições de saúde do indivíduo. É fundamental a formação e capacitação de profissionais que atuam com esse perfil de aluno, no caso idosos, nem sempre esses profissionais estão preparados e informados as especificidades de um grupo nada homogêneo (ALVES JUNIOR, 2004).

O envelhecimento tem como conseqüências ao organismo, abundantes alterações fisiológicas, se dando início entre 20 e 30 anos e seguindo por toda vida. As alterações durante o envelhecimento são diferenciadas: aumento da gordura corporal, perda da capacidade cardíaca “aeróbica”, volume muscular, força, potência, velocidade, coordenação e flexibilidade. Considera-se que grande parte de mulheres e homens após os 60 anos duplicam ou triplicam a porcentagem de gordura em seus corpos. As fibras musculares diminuem ocasionando a maior perda nas fibras de CR (BROKKS; FAHEY, 1984 *apud* MAGLISCHO, 1999). O declínio da força em mulheres inicia - se na puberdade, 5% por década para homens com mais de 40 anos. O estilo de vida sedentário ocasiona o aceleração na perda de minerais ósseos após a menopausa nas mulheres. As articulações se tornam vulneráveis e a flexibilidade regride, agravando o risco de fraturas e lesões articulares. Os tempos de ação e reação se tornam lentos em conseqüência dos neurônios afetados chegando a 1% ao ano correspondendo a milhares de neurônios por dia totalizando cem bilhões de neurônios, correspondentes a 10% das

terminações nervosas (MAGLISCHO, 1999). Talvez por esses fatores citados acima o tempo total do feminino seja maior que o masculino.

Nas ultimas décadas pesquisadores tem se interessado por esse perfil de indivíduos com a facilitação pelo aumento de idosos freqüentadores de treinos. Para Pollock e colaboradores (1987, *apud* MAGLISCHO, 1999), desenvolveram uma pesquisa que teve valor significativo aos pesquisadores até a atualidade e de fundamental importância para o desenvolvimento do treinamento para idosos. A pesquisa teve durabilidade de 10 anos constando de acompanhamento de treinamentos e competições de atletas masters de atletismo, os atletas tinham entre 50 e 82 anos. Ao decorrer da pesquisa 13 atletas desistiram das competições e reduziu o nível dos treinos, 11 atletas deram seqüência no nível de treinos permanecendo nas competições. Nesses 10 anos os grupos de atletas que mantiveram o nível de treinos e participação nas competições estabilizaram a capacidade aeróbia durante os anos do estudo. Resultando no declínio de 13% em dez anos. Conclui-se que os efeitos do envelhecimento podem ser retardados durante décadas, desde que o volume e intensidade dos treinamentos sejam mantidos. Já os treinos reduzidos em intensidade e volume não terão a mesma resposta ao organismo, demonstrando ser melhor que a inatividade.

Hagberg e colaboradores, (1989, *apud* MAGLISCHO, 1999), realizaram uma pesquisa com dois grupos de ambos os sexos de 70 a 79 anos de idade e atletas mais jovens. Durante 26 semanas foram aplicados treinamentos de endurance training e força, pode-se observar que os grupos com diferentes idades responderam aos treinos igualmente aos atletas mais jovens, pois os dois grupos de idades distintas aprimoraram o consumo de oxigênio para a média de 22% e entre 9% e 18% da força. O estudo de BROWN (1988, *apud* MAGLISCHO, 1999) realizado com indivíduos de idades entre 60 e 70 anos, no termino da realização de diferenciados testes, aumentaram a força em 33% e 48%, afirmando que indivíduos mais idosos podem melhorar suas forças e massa muscular com a mesma base de indivíduos mais jovens.

Outro estudo demonstrou semelhança na melhora do índice de VO<sub>2</sub> máximo de adultos entre 24 e 28 anos e idosos com idades entre 63 e 67 anos (EVAN et al, 1987 apud MAGLISCHO, 1999). Embora vários estudos confirmem ganho de força para idosos ao realizar treinamentos específicos, o ganho de volume muscular se resume entre 10% e 27%, onde ocorre o maior recrutamento nas fibras de CR, que são fibras degenerativas no processo de envelhecimento. Nas provas de velocidade ocorre um declínio de 1% por ano entre 25 e 85 anos equivalendo a 2 segundos a cada 50 metros. Já na prova de meia- distância em específico 200 metros o declínio é de 10 segundos durante cada década (MAGLISCHO, 1999).

Nesse sentido o estudo de Tanaka e Seals (1997) corroboram com a idéia de Evan et al (1987) no sentido de que com o passar dos anos exista um declínio na capacidade funcional fisiológica do idoso. O estudo analisou durante 5 anos consecutivos o desempenho de atletas masters em campeonatos Norte -Americanos nas provas de 50 metros e 1.500 metros; o estudo propôs identificar a interação entre idade e gênero com capacidade funcional fisiológica. O estudo permitiu mostrar em ambos os gêneros nas performances dos 1.500m nado livre declinam lentamente durante as idades 35 – 40 até 70 anos. A variabilidade entre os primeiros colocados também está presente entre ambos os sexos. Quando comparada as performances com relação às provas de 50m e 1.500m, há um forte declínio ao tempo nas idades 75 – 80 anos para ambos os sexos. O estudo mostra que existe uma razão no declínio do desempenho e o avanço da idade com duração da prova e gênero.

Mais recentemente Donato, Fench, Glueck, Seals, Eskurza e Tanaka (2003), elaboram um estudo longitudinal para avaliar a capacidade funcional fisiológica com a idade dos idosos. Foram analisados 321 mulheres e 319 homens que participaram durante um período de 12 anos do campeonato de Master Norte- Americano. Nas provas de 50m e 1.500m atletas analisados estavam entre os 10 melhores da sua categoria. O estudo indicou que o desempenho dos atletas master até 70 anos declinam progressivamente. O declínio maior ocorre nas provas de fundo, ou seja, nas provas de 1.500m do que nas provas curtas (50m), sugerindo uma perda maior no componente cardiovascular em comparação a força muscular (anaeróbica). A

relação entre idade e declínio no desempenho é maior em mulheres se comparado aos homens em específico em provas curtas. Assim como Tanaka & Seals (1997) o estudo de Donato et. al. (2003) também encontra variabilidade com relação à idade e ao declínio na performance, ou seja, com o passar do tempo (avanço da idade) o desempenho declina. Em conclusão, o presente estudo longitudinal suporta os estudos existentes na literatura que o gênero e duração da tarefa são dois fatores importantes para mapear a capacidade funcional fisiológica.

Neste contexto devemos considerar que alguns atletas masters no caso idosos, continuam a procura de melhorias no desempenho desportivo buscando aprimoramento nas técnicas dos nados e até mesmo aperfeiçoamento do desempenho mesmo com idades elevadas para quebras de resultados em competições. Esse estudo mostra a predição de vezes que atletas masters participaram das provas de estilo livre na natação dos 1500m com índices para o campeonato Americano de natação.

Já para Fairbrother (2007) só há mudanças relativas a uma queda no desempenho quando os mesmos atingem a idade 70 anos ou mais. Os resultados do estudo não indicaram nenhuma influencia biológica ou comportamental antes dos 70 anos de idade, o propósito deste estudo era explorar o relacionamento entre idade e participação no Campeonato Americano de Master e comparar este relacionamento com todas as idades (estudo longitudinal). Esta comparação analisou e descreveu mudanças entre as idades relacionadas, essas observações basearam-se em dados de nadadores de todas as idades, os dados ofereceram uma descrição exata de dados dos nadadores ao envelhecer, pois os mesmos, não conseguiram uma certa regularidade no que diz respeito a participação nos eventos especificamente 70 anos ou mais. Os resultados obtidos foram extraídos de um estudo longitudinal, mais precisamente, foram mapeadas as performances durante 8 anos (1993 até 2001) de atletas máster relacionados entre as idades de 19 até 96 anos de idade. Sobre as idades as análises resultaram em vezes de natação preditas semelhantes para o alcance de idade de 70 a 83 anos. Depois que envelhecem (83 anos), nenhuma predição confiantemente podia ser usada para calcular mudanças nas idades relacionadas na quantidade de vezes de participação do evento em vezes de natação. Assim, a inclusão de um grande número de casos

representando nadadores mais jovens não reduziu a exatidão do predito, nadando mais vezes para nadadores mais velhos para o alcance de idades que adequadamente foram descritos (isto é, entre 70–83). Este achado apoiou a idéia que o aumento agudo no índice de mudanças, principalmente com relação à idade, em especial, sobre idade 70 anos, fatores refletidos diferenciam, influenciam o desempenho para mais jovem (começando na idade de desempenho máximo) e nadadores mais velhos e não eram simplesmente uns problemas relacionados à amostragem desproporcional através de faixas etárias. Assim, os resultados apoiaram a validade de usar dados de todas as faixas etárias, predizendo mudanças nas idades relacionadas em nadadores mais velhos. Alguns fatores potenciais que talvez sustentem a mudança dramática em desempenho em sobre idade 70 foram discutidos em estudos prévios. O estudo de Tanaka e Seals (2003) apontou que o desempenho em idosos inclina, e que o declínio visto na natação de master são semelhantes aos esses observados em corrida, andar, e peso levantando. Sugeriram que é possível que seja a base biológica para os declínios observados em desempenho ao redor do alcance de idade de 60 a 70 anos. Propuseram que essas variáveis são reduzidas ao máximo: capacidade aeróbica, limiar de lactato e economia de exercício talvez sustentem as mudanças. Tanaka e Seals (2003) também reconheceram que fatores comportamentais também têm um papel importante (por exemplo, motivação treinar). Starkes, Weir, & Young, (2003); Weir et al.,(2002) informaram que nadadores habilidosos gastaram menos tempo em prática que competidores internacionais, ou seja, esses atletas competiram menos do que os que chegaram em nível internacional. Embora os resultados do estudo atual não distinguisse entre os fatores propostos e os biológicos e comportamentais, os resultados eram coerentes com propostas, que estes dois tipos de fatores influenciaram a mudança repentina em desempenho em ao redor de envelhecer de 70 anos. A determinação dos mecanismos exatos, no entanto, exigirá mais pesquisa. Portanto, através desses estudos com o envelhecimento surgem limitações notórias, tanto nos fazeres cotidiano quanto no visível desenvolvimento esportivo, resultando em dificuldades em manter o tempo de provas ou impossibilitando o rendimento de melhoras esportivas.

Em muitos casos como descreve Okuma (1998, *apud* ROMERO e ORLANDO, 2003) em função do sentimento negativo que a sociedade transpõe a velhice, ignorando suas competências e incorporando um sentimento de impossibilidade de movimentos, geram ao idoso a submissão de seus potenciais físicos e motor.

O treinamento de nadadores masters segundo Maglischo (1999), pode ser aplicado com o mesmo volume e intensidade dos atletas mais jovens. Para atletas que se ausentaram durante décadas, devem passar por uma série de exames clínicos e físicos para identificar as condições reais da saúde do indivíduo. Após os resultados dos exames, o indivíduo deve passar por um processo adaptativo, alguns casos exigem precauções especiais durante o treinamento. Após o processo de adaptação os treinos podem igualados aos mais jovens. Conforme o tempo vai passando a metragem exigida durante os treinos vão sendo reduzidas, de acordo com o avançando da idade e necessidade do atleta. Em conseqüência a esse fator natural, para obter o mesmo resultado não é necessário manter a mesma metragem, assim as séries serão as mesmas quanto à intensidade e intervalos com observação da redução da metragem.

É comum observarmos durante treinamentos de natação master séries com atletas de idades distintas. Enquanto um atleta de 40 anos faz 5 séries de 100 metros o idoso faz 5 de 75 ou 50 metros atingindo a freqüência cardíaca desejada no mesmo tempo de intervalo e melhor o processo de integração social que proporciona ao idoso.

O idoso da atualidade busca um novo estilo de vida se preocupando com a saúde, qualidade de vida, estética, atualização e valorização social. Em conseqüência do conhecimento da importância da atividade física como instrumento para busca desses objetivos é comum ver pessoas andando, pedalando, correndo, fazendo musculação, ginástica e freqüentando parques e academias sem limites para a idade.

Nas últimas décadas segundo Niemam (1999, *apud* ANTUNES, 2002) com o avanço da tecnologia farmacêutica e da medicina já sabemos que a prática da atividade física regular trás benefícios a tratamentos e prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes. Osteoporose, artrite, lombalgia, asma, tabagismo, colesterol/lipoproteínas do sangue, hipertensão arterial, distúrbios alimentares, sono, controle de peso, infecções e problemas com imunidade, psicológicos sejam em distintas faixas etárias. Vários fatores estão associados ao envelhecimento junto à prática da atividade física regular. Fatores esses como hereditariedade, estilo de vida (tabagismo, álcool, dietas), ambiente físico (temperatura do ar, umidade, pressão barométrica, poluição atmosférica) e o próprio ambiente social (fatores sócio-culturais, político e econômicos), (SHEPARD, 1995). Segundo Santarém (2001, *apud*, ANTUNES, 2002) a melhora fisiologia e funcional do idoso refletem nos aspectos fisiológicos e sociais, pois o idoso. Em sua concepção torna-se mais útil, eleva sua auto-estima e confiança permitindo assim, maior integração social.

As valorizações das dimensões sociais, psicológicas, históricas e culturais relacionadas ao envelhecimento são de extrema importância para o trabalho com público idoso, assim como o aspecto fisiológico clínico e funcional, (ANTUNES, 2002).

### **3.1.1 Fatores Sócios – Culturais e Políticos no processo do envelhecimento**

As representações sobre a fase da velhice tratamento e posição social do idoso têm significados diferenciados em cultura na sociedade oriental e ocidental e contextos sociais diferenciados. A velhice deve ser interpretada como fenômeno histórico, cultural e social (DEVIDE, 2000).

Na sociedade capitalista o idoso tem sido rejeitado com exceção dos que possuem prestígio social e poder aquisitivo favorecido, se livrando do destrato social pelo que possuem e não pelo que realmente são.

Diante da família o idoso é visto como frágil e muitas vezes relevado, poupado de opiniões, decisões e discussões no cotidiano familiar, resultando na exclusão indireta da participação no meio familiar contribuindo para existência do sentimento de rejeição (DEVIDE, 2000). Os valores impostos pela sociedade e exposto pela mídia de eterna jovialidade tem colaborado para que os idosos os idosos desenvolvam depressão, ansiedade, introspecção e reflexivo pensando no dias a viver. Essa visão corporal limitada enquadra a velhice nos padrões corporais. O idoso quer ser associado à sabedoria e experiência e não a decadência. Os idosos nadadores máster têm um discurso diferenciado de outros idosos, pois o comportamento e meio social que vivem são de outros valores: ativos, autônomos, sendo equivocada a caracterização de idoso com base na idade cronológica.

Ao observar nadadores master identificamos o espírito jovial que possuem através de vestimentas e acessórios de cultura esportiva onde o colorido exprime a alegria. Interessante ressaltar que nadadores master não gostam de ser chamados de velhos, associam a velhice como espera da morte, invalidez e dependência não se encaixando no perfil desses atletas que vivem a vida como uma nova fase de descobertas, viagens, conquistas, convívio de amizade e desenvolvimento de capacidades (DEVIDE, 2000). A natação master proporciona ao idoso praticante a aproximação de pessoas mais jovens que vê o idoso com admiração e exemplo. A velhice deve ser encarada como problema social que futuramente trará desafios para a previdência, educação e saúde em decorrência do aumento da expectativa de vida do idoso em nosso país. A representação social é diferenciada em idosos que vivem em área urbana ou rural e que trabalham ou não. Para alguns, ser idoso é o início do adoecer (enxergar mal, esquecimento, depressão, inferiorização da imagem, indisposição em viver. Para outros é tempo de novas conquistas. A década de 90 proporcionou ao idoso um novo rótulo de envelhecimento com a promoção a qualidade de vida, conceitos de saúde e longevidade. Se organizando em associações, encontros em clubes e fazendo atividade física e aumentando o poder

de consumo, preocupando com dietas, vestuário e acontecimentos gerais de atualização, mudando a imagem do idoso do século XXI (OKUMA, 1997 *apud* DEVIDE, 2000). Os aspetos psicológicos são tão importantes quanto os biológicos. As mulheres sofrem preconceito não apenas pelo estereótipo (idade) também pela condição feminina, pois as nadadoras idosas viveram em épocas do ostracismo, da imagem que a mulher era mãe e dona de casa, impedindo e retardando a vivência esportiva. O pré - conceito é o maior adversário para manutenção da auto – estima. Praticantes de natação master têm possibilidades de aumentar à auto - estima através de suas potencialidades ao esporte. Contribuindo para desconstrução social por meio de pratica e hábitos (ROMERO; ORLANDO, 2003).

Romero e Orlando (2003) descrevem que a natação master proporciona a mulher idosa melhora da auto – estima que está interligada a desconstrução social. As nadadoras idosas que iniciaram a vida esportiva muito cedo sofreram dificuldades relacionadas ao pré- conceito e principalmente em relação ao forte aspecto social para manter a prática até a fase idosa. Outras atletas que iniciaram ou reiniciaram a prática após cumprir o papel a missão social de mãe e esposa vivenciaram o preconceito. As mesmas relataram sentirem-se vivas e descobrindo novos potenciais nessa fase de idade. Pois o ambiente da natação master as proporcionam, sociabilização, solidariedade, confraternização, competição e realização pessoal. Essas senhoras mesmo com idades elevadas através da natação competitiva iniciam novos projetos de vida e quebram os paradigmas dos preconceitos através de vitórias. Santarém (2001 *apud* ANTUNES, 2002), afirma a importância da atividade física além da melhora fisiológica e funcional no idoso interferindo positivamente nos aspectos psicológicos, sociais através do sentimento de presença útil do idoso para sociedade.

Em comparação há tempos passados, tem ocorrido desvalorização da auto - imagem do idoso junto ao menosprezo que a sociedade atual tem imposto ao indivíduo idoso. Através da atividade física esses mesmos idosos têm suprido suas necessidades de carência e sentindo - se interessados pela vida. Assim se nasce à importância da sociedade, educadores físicos e poder político para inclusão do idoso na vida social e incentivo a prática de atividade física para melhor desenvolvimento

integral se dando a maior atenção a atividades que incluam benefícios fisiológicos, sociais, psicológicos e sociais (ANTUNES, 2002).

Atualmente a terminologia da juventude eterna se tornou valor social, trazendo como seqüência a perda do valor histórico e a credence na tradição cultural e fonte de aprendizagem para os mais jovens (SOARES, 1995). Pois os padrões da juventude devem ser conservados independentes da idade cronológica. Deive (2000) cita relatos de nadadores masters que diz “Só fica velho quem quer” se dando a real importância da idade cronológica na vida do indivíduo. A prática da natação se caracteriza na nova fase de vida que se inicia para esses jovens idosos como construção de uma nova rede de amizades e de importantes ganhos fisiológicos ao organismo no processo do envelhecimento. Assim os idosos atletas desenvolvem novos olhares para vida contínua. Segundo Santos (2005), a preocupação da sociedade com o processo de envelhecimento vai além de dados numéricos - demográficos, como aposentadoria, tratamento de doenças, cuidados especiais. Pois a população atual não está preparada para receber o idoso de uma forma acolhedora, essas mudanças na trajetória da vida requerem caráter funcional e estrutural incluindo a importância da qualidade de vida para o indivíduo e fatores sociais e comportamentais. Nunca é tarde para se dar início a prática esportiva mesmo estando na fase idosa “terceira idade” mesmo com as perdas das habilidades motoras no processo de envelhecimento.

## **CAPÍTULO 4 METODOLOGIA**

### **4.1 Amostra**

Participaram do estudo 33 atletas de natação master, sendo 20 do sexo masculino e 13 do sexo feminino, com idade média de 64,56 ( $\pm 4,65$ ), mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Dentre os atletas que participaram desse estudo parte desses atletas possuíam recordes mundiais e sul-americanos, assim como brasileiros e paulista. Dentre os atletas participantes da amostra, os mesmos treinam em diferenciados clubes e academias da cidade de São Paulo.

### **4.2 Tarefa**

A tarefa foi de preencher um questionário composto por 25 perguntas abertas e fechadas. O questionário foi preenchido por atletas de diferentes clubes e academias da cidade de São Paulo, com o objetivo de abordar atletas de equipes distintas. As perguntas tinham como objetivo descobrir os fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo. Os atletas foram abordados durante a segunda etapa

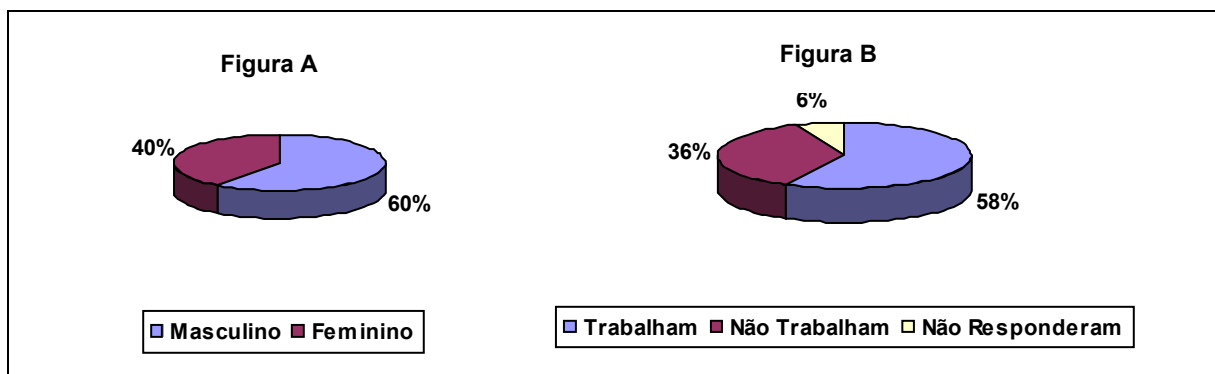
do Circuito Paulista Master de Natação que ocorreu no clube Corinthians no dia 05 de abril de 2009 e através de visitas agendadas em clubes da capital paulista. Vale ressaltar que todos os atletas que participaram da pesquisa são filiados a Associação Paulista Master de Natação (APMN).

### **4.3 Procedimentos**

A coleta de dados foi realizada unicamente pelo principal pesquisador em três fases de visitação. A primeira ocorreu durante a segunda etapa do Circuito Paulista Master de Natação, realizado no clube Corinthians na cidade de São Paulo, através de contato com alguns técnicos de equipes masters, para identificação dos atletas com idade igual ou maior a 60 nos. Assim, os abordavam individualmente apresentando-se e descrevendo o real objetivo da pesquisa, através da carta de informação e seqüencialmente após a aprovação da participação de cada indivíduo, foi fornecido para breve leitura e documentação de suas participações o termo de consentimento livre e esclarecido. A segunda fase da coleta de dados “questionário” ocorreu em um clube da capital paulista, através de visita agendada durante o treino dos atletas masters de natação. Nessa segunda etapa foram expostos depoimentos importantes de atletas Olímpicos no caso de natação master. Já na terceira etapa foi agendado um café da tarde junto a 4 atletas, sendo que um deles possui 7 recordes mundiais e foi ressaltado depoimentos significativos na construção do atleta master de natação. As três fases da coleta de dados foram realizadas através de encontros e aplicação de questionário, foram bem demoradas e de fácil compreensão. Na primeira fase de coleta teve a durabilidade de 5 horas no decorrer da competição, totalizando 23 questionários respondidos. A segunda fase, por volta de 3 horas, já que os mesmos estavam em horário de treinamento e alguns preferiram se trocar para responder o questionário. Na terceira e última coleta o tempo de duração foi de aproximadamente 4 horas. Os perfis dos atletas que tiveram participação na pesquisa foram de idosos, assim, tornando o preenchimento do questionário um processo lento e de momentos revividos através de perguntas sobre a iniciação da modalidade e grandes e inesquecíveis lembranças como relatavam alguns.

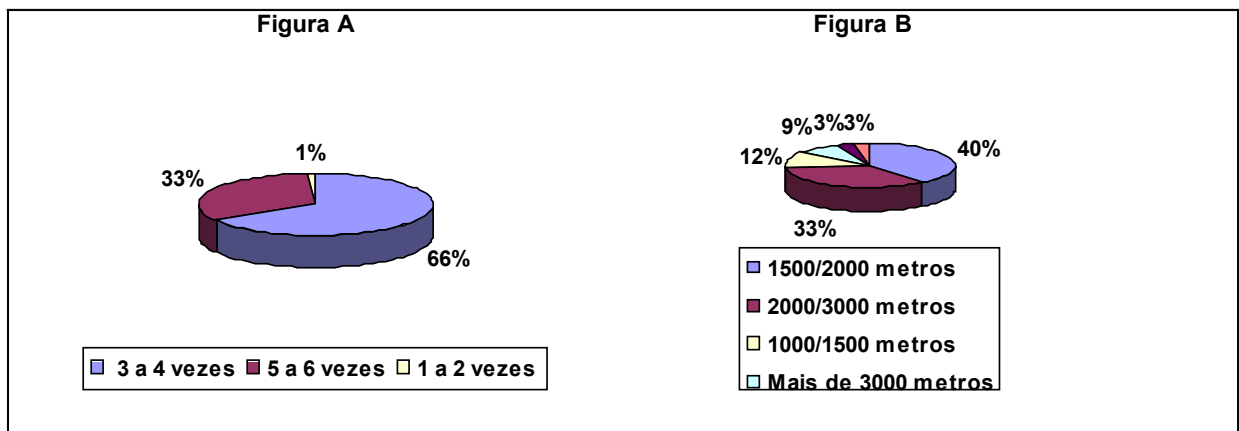
## CAPITULO 5 RESULTADOS

Os 33 participantes da amostra, possuíam idade igual ou maior a 60 anos. Entre estes, 60% eram do sexo masculino e 40% do sexo feminino (Fig.1-A). Dos indivíduos, 58,00% trabalham 36,00% não trabalham e 6,00% não responderam a essa pergunta (Fig.1-B). Mesmo com a vida profissional ativa, 66,00% treinam de 3 a 4 vezes por semana, 33,00% treinam de 5 a 6 vezes e 1,00% treinam apenas de 1 a 3 vezes por semana (Fig.2-A). As metragens nesses treinos de natação variam, pois, 13 atletas (40,00%) nadam entre 1500-2000 metros, 11 (33,00%) de 2000 a 3000 metros, 4 (12,00%) de 1000 a 1500 metros, 3 (9,00%) chegam a nadar mais de 3000 metros, 1 (3,00) de 800 a 1000 metros e 1 (3,00%) treinam de 600 a 800 metros por treino (Fig.2-B). Após o término dos treinos os atletas envolvidos na amostra sentem - se: Bem (49,00%), dispostos (42,00%) e 9,00% sentem-se cansados ao término do treino (Fig.3 - A).



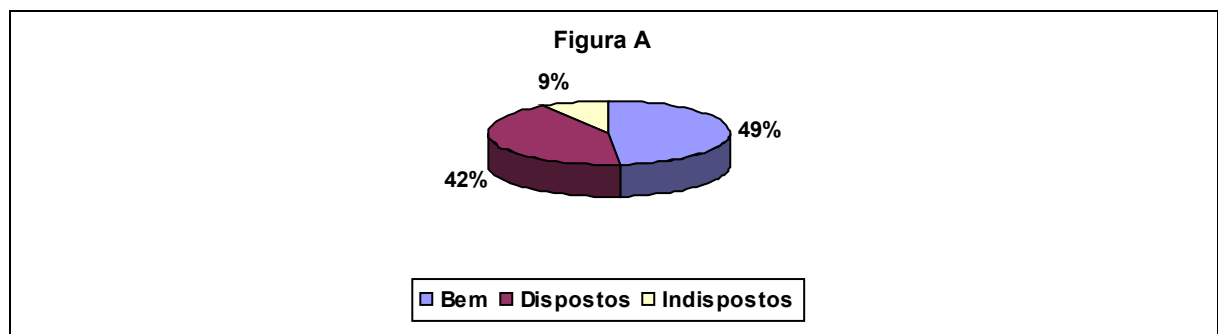
(Figura 1-A) – Gênero dos idosos.

(Figura1- B) – Porcentagem de indivíduos que trabalham na natação master.



(Figura 2- A) - Frequência de treinos por semana.

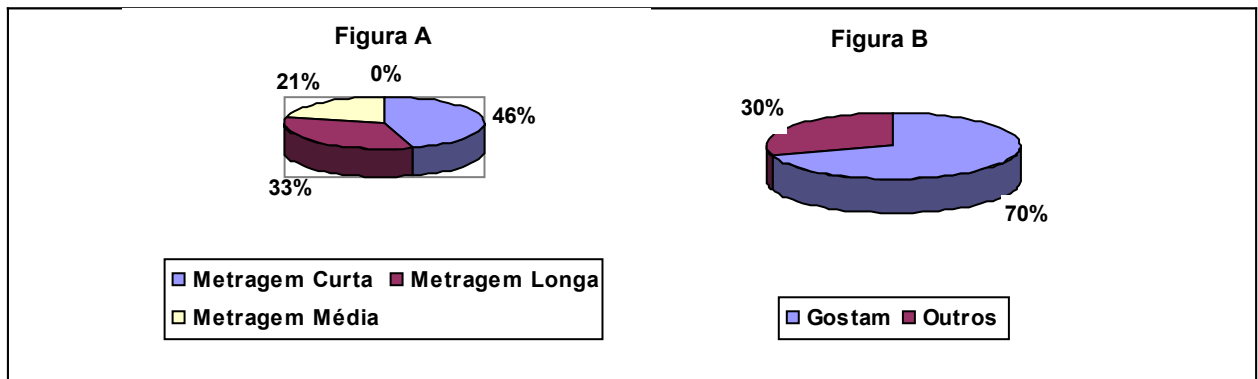
(Figura 2- B) - Metragem mínima de atingida durante o treino.



(Figura 3 - A) - Como os atletas se sentem após os treinos.

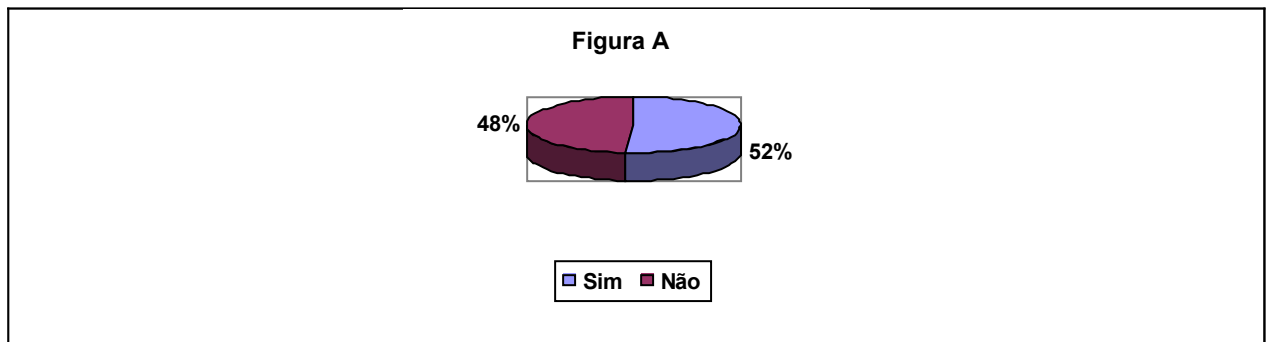
A competição mais freqüentada entre esses atletas é o Circuito Paulista Master de Natação, citado por 31 dos 33 participantes da pesquisa e atingindo a preferência de competição, por 20 indivíduos. Dentre os mesmos envolvidos, (46,00%) dos nadadores, escolheram nadar provas de curta metragem (50 e 100 metros) em competições, 33,00% metragem longa (provas acima de 800 metros) e 21,00% preferem provas de metragem média (200 e 800 metros), (Fig.4 - A). Quanto à participação nas competições, (70,00%) dos atletas, competem porque realmente gostam de competir, outros pelas viagens, lazer, busca de resultados, exigência do técnico ou colega da equipe e motivação (Fig.4-B). O espírito competitivo está presente em 52,00% dos indivíduos, ao relatarem que foram membros de equipe de

natação na infância ou adolescência e 48,00% não foram membros de nenhuma equipe de natação na infância ou adolescência (Fig.5 - A).



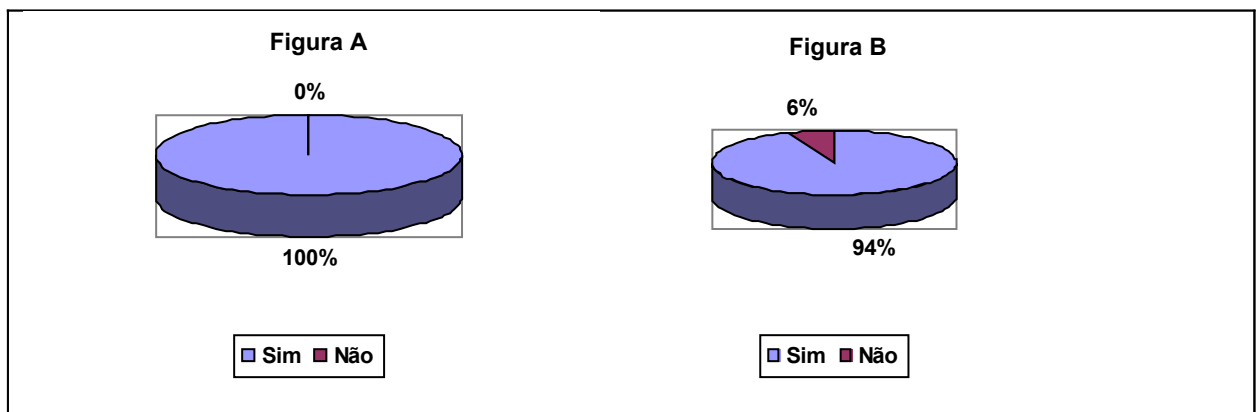
(Figura 4 - A) – Metragem de prova Preferida.

(Figura 4 - B) – Motivos que levam os idosos a competir.



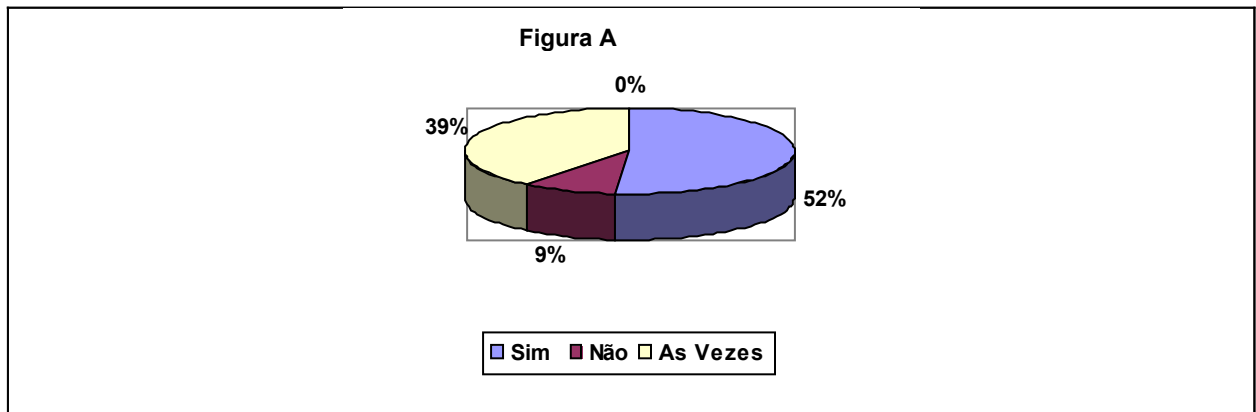
(Figura 5 - A) – Possuem histórico na natação competitiva.

Dos atletas envolvidos na pesquisa 100% têm bom relacionamento com seu técnico (Fig.6-A), 94,00% sentem-se motivados pelos mesmos e apenas 6,00% não sentem motivados, sendo uma parcela mínima perante a amostra (Fig.6 - B). Dentre esses, 52,00% recebem correções de seus nados freqüentemente através do técnico, 39,00% às vezes e 9,00% não recebem correções dos nados pelos técnicos (Fig.7 - A).



(Figura 6- A)– Possuem bom relacionamento com o técnico.

(Figura 6- B)– Sentem – se motivados pelo técnico.



(Figura 7 - A) – Recebem correções do técnico durante os treinos.

Os idosos presentes na amostra escolheram especificamente a modalidade natação entre enumeras outras, por ser a modalidade que mais gostam e ao ponto de vista do grupo mais adequada devido a suas características e ao histórico de vida vivenciado na modalidade.

Ao obtermos o resultado do que levou esses idosos a se tornarem atletas de natação master, houve a predominância de dados diferenciados e próximos, quanto à preferência como; integração social, incentivo do técnico e a prática da competição. Assim como ao abordar a real importância na natação quanto a vida de cada indivíduo foram relatados: busca pela saúde, integração social, competição, qualidade de vida entre outros.

## CAPITULO 6 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar através de um questionário composto por 25 perguntas abertas e fechadas os fatores que ainda levam o idoso a nadar no meio competitivo. Participaram do estudo 33 atletas de natação master com idade média de 64,56 ( $\pm$  4,65), dos quais 20 (60,60%) eram do sexo masculino e 13 (39,39%) do sexo feminino, dado interessante. No Brasil o sexo predominante na população idosa brasileira é feminino, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Alves Junior (2004) correlaciona o tempo livre disponível na fase idosa a busca de atividades de lazer. Mas foi visível a predominância de atletas idosos participantes da amostra que mantêm a vida profissional ativa, “trabalham” (58,00%), não trabalham (36,00%) e (6,00%) não responderam a essa questão. Mesmo com a contínua utilização e participação ativa no meio profissional, 22 indivíduos (66,66%) treinam de 3 a 4 vezes por semana, 33,30% de 5 a 6 e 3,03% de 1 a 2 vezes por semana, sendo que o período da manhã é o mais freqüentado para realização da prática dos treinos, atingindo (69,70%), tarde (15,15%) e noite (9,09%), manhã/tarde (3,03%) e (3,03%) manhã/tarde/noite. A variabilidade de duração dos treinos está presente em: 36,36% que nadam entre 60 a 90 minutos de duração, 30,30%, nadam 60 minutos, 18,18% de 30 a 45 minutos e uma amostra muito irrelevante treinam mais de 90 minutos. Chegam a metragem mínima de 1500 a 2000 metros 40,00% dos indivíduos, 33,00% treinam de 2000 a 3000 metros, 12,00% treinam entre 1000 a 1500 metros e uma pequena parcela mais de 3000 metros por dia, assim como 3,00% treinam de 800 a 1000 e outros 3,00% de 600 a 800 metros diários. Atingem a metragem máxima de 3000 metros 27,27%, 4500 metros 12,12% dos entrevistados, para a distância de 2500 metros, 12,12% dos sujeitos nadam até essa metragem, até os 2000 metros, 9,09%, nadam até 1800 metros por dia 9,09% dos atletas coletados e outros de 1000 a 4000, 39,39%.

Mesmo com as reais metragens atingidas, 48,48% desses atletas, sentem-se bem após os treinos, 42,42% dispostos e 9,09% dos indivíduos sentem cansados após os treinos. Vale ressaltar que esses indivíduos encontram-se adaptados aos treinos podendo nadar na mesma intensidade de atletas mais jovens como cita Maglischo (1999). As competições que esses atletas mais freqüentam ocupando a preferência de 31 atletas, é o Circuito Paulista Master de Natação que ocorre no decorrer do ano, dividido em 5 etapas nos principais clubes da capital paulista, 25 campeonato Paulista de provas curtas, 20 Campeonato Brasileiro e 20 Campeonato Paulista de provas longas sendo o Circuito Paulista a competição preferida de 60,60% desses atletas.

Dos 33 atletas envolvidos na pesquisa, 69,69% participam de competições porque realmente gostam de competir, 24,24% por lazer, 21,21% pelas viagens, 21,21% motivação, 18,18% exigência da equipe ou técnico, 12,12 busca de resultados e 36,36% responderam outros.

A competitividade é um dado de extrema importância para esse estudo já que foi citada em varias respostas, pois dos 33 indivíduos participantes, 52,00%, foram membros de equipe de natação na infância ou adolescência e 48,00% não foram membros de equipe de natação, mas relataram ser competitivos desde a infância ou adolescência e em alguns casos ter sido atleta de outra modalidade no passado.

Vale ressaltar a importância do profissional no caso, Educador Físico “técnico” na vida esportiva desses atletas, pois 93,93% sentem-se motivados pelo técnico e 6,06% não se sentem motivados pelo mesmo. Em depoimentos foi relatado a influencia da participação do atleta na vida esportiva do idoso atleta master de natação totalizando 100% dos atletas mantêm bom relacionamento com seu técnico.

Pode-se sugerir, que os atletas de natação master possuem características diferenciadas desde a vida ativa no trabalho após os 60 anos quanto a busca de novas amizades e desafios na nova fase de vida.

Ao perguntar o objetivo da natação master quanto a vida, 51,51% responderam saúde, 27,27% integração social, 18,18% competir, 18,18% qualidade de vida e 60,60% outros.

A escolha da modalidade de natação surgiu através da preferência da modalidade, 39,39% “o fato gostar”, 18,18% histórico vivenciado na modalidade, 15,15% gostam do meio líquido e 36,36% outros.

Através do estudo sabemos que 33,33% dos indivíduos foram estimulados ao vivenciar e fazer parte de uma equipe de natação master através da integração social (33,33%), 30,30% através do técnico, 21,21% competições, 12,12% histórico na modalidade, 12,12% saúde e 24,24% outros.

Vale ressaltar a importância do educador físico quanto ao seu trabalho com esse perfil de atletas, pois no atual estudo foi visível o papel do profissional como mediador e educador de alguns problemas levantados pela natação master.

## **CAPÍTULO 7 CONCLUSÃO**

Com base nas análises das respostas obtidas, através do conteúdo aplicado na amostra, no caso “questionário,” se exprime a importância dos fatores que levam os idosos a nadar no meio competitivo. O fato relevante do estudo é que se pensava e acreditava ser uma fase de repouso, tanto no trabalho, como nas cobranças cotidianas que se encontram por todas as fases da vida. Na fase que se acreditava ausentar de horários e compromissos esses atletas idosos se unem a uma equipe de natação competitiva e aceitam certas cobranças dos colegas e técnico, presente em todo ambiente competitivo.

Alguns pontos foram marcantes e cabem discussões futuras com mais investigações. Assim como a competição teve enfoque nos resultados, se conclui a importância da modalidade competitiva na vida do idoso que se inicia aos 60 anos, pois através da natação competitiva obtém-se a busca direta ou indiretamente de novos desafios a essa fase que é constituída de declínios fisiológicos. Declínios esses que podem ser minimizados com a prática regular e orientada de treinamento, podendo se igualar quanto à intensidade de treinos de atletas mais jovens. Pois no caso da natação master é comum o treinamento entre atletas master de diferenciadas idades e atletas pré – master. Ao iniciarem essa nova fase de vida compondo uma equipe master se iniciam novos ciclos de amizade, através de viagens, cafés matutinos após os treinos e reuniões comemorativas. No estudo foi nítido a harmonia entre atleta e técnico ressaltando a importância da capacitação profissional e cultural desses profissionais.

No ponto que cabe a vida social e política dos idosos, os mesmos, necessitam de descanso e possuem dependências físicas no contínuo processo de envelhecimento, mas através do estudo, demonstraram um perfil diferencial que esses atletas de natação possuem. São de extrema independência, grande parte possui vida profissional ativa em menor escala e vêem na atividade competitiva uma quebra de obstáculos através de méritos competitivos.

Concluí - se que os fatores que levam os idosos a nadar no meio competitivo se somam através de eventos competitivos que lhes proporcionam: Integração social, lazer, promoção da saúde, busca da qualidade de vida, prazer e algo desafiador e contínuo a nova fase de vida.

## **CAPITULO 7 REFERÊNCIAS**

ALVES JUNIOR, E. D. **Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer. Movimento**/(Porto Alegre), v. 10, n. 2, p. 54-71, 2004.

ANTUNES, A. C. Atividade Física na melhor idade: uma necessidade. **Apresentado no 17º Congresso internacional de educação física desporto e recreação – FIEP/2002.**

BILLI NETTO, F. **Os Benefícios da Natação para Terceira Idade**, São Paulo, 2003.

CANÇADO, X. A .F; HORTA, L. M. Envelhecimento Cerebral: in Freitas et al, **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Segunda Edição, Rio de Janeiro, editora Guanabara Koogan, 2006.

COLWIN, M. C. **Nadando para o Século XXI**. Editora Manole, Primeira edição Brasileira, 2000.

DEVIDE, F. P. **Associação Brasileira de Masters de Natação (ABMN): divisora de águas na natação master brasileira**. Movimento / (Porto Alegre), Londrina, v. 5, n. 11, p. 33-44, 2000.

DEVIDE, F. P. **Velhice... espaço social de aprendizagem: aspectos relevantes para a intervenção da Educação Física**. Motriz (Rio Claro), v. 6, n. 2, p. 65-73, 2000.

FAIRBROTHER, J. T. Prediction of 1500 – m freestyle swimming times for older masters all-american swimmers. **Experimental Aging Research**, 33: 461–471, 2007.

FREITAS, V.E; KOPILLER, F. Atividade Física no Idoso: In Freitas et al , **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Segunda Edição, Rio de Janeiro, editora Guanabara Koogan, 2006.

HIROFUMI TANAKA, H.; DOUGLAS R. SEALS, D. R. Age and gender interactions in physiological functional capacity: insight from swimming performance. **Journal of Applied Physiology**, 82:846-851, 1997.

IBGE (2002) Perfil dos idosos responsáveis pelo domicílio. Disponível: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica\\_populacao/](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica_populacao/)> perfil dos idosos responsáveis pelo domicílio no Brasil.

LUCENA, A. **Conheça sobre a natação master**. Disponível em: <<http://www.aquaticapaulista.org.br/noticias.php?id=200>>, acesso em 16/03/2009

MAGLISCHO, E. W. **Nadando Ainda Mais Rápido**. Editora Manole, Primeira Edição Brasileira, 1999.

**Os idosos no Brasil**. Disponível em <<http://www.serasa.com.br/guiaidoso/18.htm>>, acesso em 20/04/2009.

PAPALÉO NETTO, M. O Estudo da Velhice: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos: In Freitas et al, **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Segunda Edição, Rio de Janeiro, editora Guanabara Koogan, 2006.

PAPALÉO NETTO, M. Questões Metodológicas da Investigação sobre Velhice e Envelhecimento; In Freitas et al **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Segunda Edição, Rio de Janeiro, editora Guanabara Koogan, 2006.

RAMOS, M.W. **Natação Master:Atlas do Esporte no Brasil**. Disponível em: <[www.atlasdoesportenobrasil.org](http://www.atlasdoesportenobrasil.org)> Rio de Janeiro,2006, acesso em 03/03/2009.

ROMERO, E; ORLANDO, A. P. V. Mulheres idosas na natação master: desconstruindo identidades generificadas. In: **Seminário Internacional fazendo Gênero7: gênero e preconceitos**, 2006, Florianópolis. Seminário Internacional

Fazendo Gênero 7: gênero e preconceitos. Florianópolis: Editora Mulheres. v. I. p. 1-7,2006.

SANTOS, S. **Habilidade motora e envelhecimento**. In: Tani. G. Comportamento motor: Aprendizagem e Desenvolvimento. São Paulo: editora Guanabara Koogan, editor: Gotani 2005.

SOARES, A. J. G. **Jovens-velhos: esportistas eternamente**. **Revista Movimento**/Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 17-26, 1995.

TANAKA, H.; SEALS D. **Age and gender interactions in physiological functional capacity: insigth from swimming perfomance**. Department of Medicin. of , , 1997.

APÊNDICE A: CARTA DE SOLICITAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA, ENTREGUE AO COMITÊ DE ÉTICA.

São Paulo, 18 de Março de 2009

Prezado Senhor, Dr Ibraim El Hayer

Pela presente encaminho o projeto de pesquisa intitulado: **Fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo**, da aluna Cecília de Cássia Azevedo Campos da 8ª série, sob minha orientação, para apreciação pelo comitê de Ética em Pesquisa da UNIÍTALO.

Atenciosamente

ORIENTADOR Ms. Caio Graco Simoni da Silva

Ilmo Sr.  
Prof. Dr. Ibraim El Hayer  
Comitê de Ética em Pesquisa  
Centro Universitario Italo Brasileiro  
UNIITALO

#### PROJETO DE PESQUISA

O presente objetivo do estudo são os fatores que levam os idosos a nadar no meio competitivo e em específico fazer parte de uma equipe de natação master.  
Solicitação para desenvolvimento de pesquisa em clubes e Academias

UNIÍTALO  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

São Paulo, 18 de Março de 2009.

Ilmo. Sr. Ibraim El Hayer

Ao Diretor ou Presidente do (clubes e academias)

Venho, por meio desta, solicitar autorização para a realização da pesquisa intitulada Fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo (clubes e academias) sob sua direção.

Esta pesquisa faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física do Centro Universitário Ítalo Brasileiro, realizado pela aluna Cecília de Cássia Azevedo Campos, sob minha orientação, com fins acadêmicos e publicação dos resultados em revistas especializadas. Informo que será assegurado sigilo total dos dados pessoais e preservada a identidade dos participantes da pesquisa.

Contando com sua orientação, antecipadamente agradeço.

Atenciosamente,

Prof. Ms. Caio Graco Simoni da Silva

Orientador

APÊNDICE B: CARTA DE INFORMAÇÃO

### **CARTA DE INFORMAÇÃO**

**Projeto: Fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo.**

O presente objetivo do estudo são os fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo e em específico fazer parte de uma equipe de natação master.

Aplicaremos um questionário composto por 25 perguntas, sendo abertas e fechadas onde o alvo será atleta master da modalidade natação com idade maior ou igual a 60 anos de ambos os sexos, onde a coleta será feita em clubes e academias. Antecedendo o questionário será aplicada aos mesmos uma carta de informação com a proposta da pesquisa e um termo de consentimento livre de esclarecimento

para que assim o atleta idoso “Natação Master”, esteja isento de sua exposição física moral.

Em qualquer etapa do estudo, o participante terá acesso ao profissional responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O principal investigador é Cecília Cássia de Azevedo Campos, que pode ser encontrada no endereço Rua; Cardoso, 01, casa 15 – tel: (11) 55898663. se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de ética Pesquisa Av. João Dias, 2046 – Santo Amaro – São Paulo – SP tel: (11) 56450099

O participante do projeto terá as seguintes garantias:

- Direito de ser mantido atualizado sobre os resultados parciais da pesquisa.
- Liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, sem que isto traga prejuízo á continuidade do estudo.
- Savaguarda da confidencialidade, sigilo e privacidade de todas as informações.
- Não haverá risco de danos físicos e profissionais durante a realização deste estudo.
- Não haverá despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo.
- Não haverá compensação financeira relacionada à sua participação.
- A utilização de dados e do material coletado é de exclusividade para essa pesquisa.

## APÊNDICE C: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO**

Acredito ter suficientemente informado a respeito das informações que li que foram lidas para mim, descrevendo o estudo fatores que levam o idoso a nadar no meio competitivo.

Ficam claras para mim, quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou clara também que minha participação é isenta de despesas.

Concordo voluntariamente em participar desde estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades, prejuízos ou qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Atleta Master

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Declaro que Obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste atleta master ou responsável legal para participação neste estudo.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável pelo estudo

\_\_\_\_\_  
Assinatura do principal pesquisador

APÊNDICE D: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ATLETAS PARTICIPANTES DA PESQUISA

### **Questionário: Natação Master**

**Nome (somente as iniciais):**

\_\_\_\_\_

1- Data de nascimento: \_\_\_\_\_

2-Sexo: ( )Feminino ( )Masculino

3-Você trabalha: ( )Sim ( )Não

4-Com quantos anos, “aproximadamente”, aprendeu a nadar? \_\_\_\_\_

5-Foi com orientação de professor que aprendeu a nadar:

Sim  Não

6- Você define suas atividades semanais na piscina como:

Treino  Aula  Lazer

7-Há quanto tempo você pratica

Natação? \_\_\_\_\_

8- Em que período do dia costuma treinar, Por quê?

Manhã  Tarde  Noite

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9- Treina com orientação de:

Técnico  Professor  Estagiário  Sem orientação

10- Quantas vezes por semana costuma nadar, “treinar”?

Uma a Duas  Três a quatro  Cinco a seis

Outros: \_\_\_\_\_

11- Quanto tempo dura seu treino, desde o momento que entra na água?

30 a 45 minutos  60 minutos  60 a 90 minutos  Mais de 90 minutos

12- Qual a metragem mínima para seu treino?

600 a 800  800 a 1000  1000 a 1500

1500 a 2000  2000 a 3000  mais de 3000

13- Qual a metragem máxima atingida durante os treinos? \_\_\_\_\_

14- Como se sente após os treinos?

Disposto  Indisposto  Cansado  Bem

15- Freqüenta competições, quais?



21- Você tem bom relacionamento com seu “técnico”? ( )Sim ( )Não

22- Seu técnico te motiva a nadar “Treinar”? ( )Sim ( )Não

23- Qual seu objetivo com a Natação Máster, quanto a sua vida?

---

24- Por que você escolheu a modalidade Natação para sua vida?

---

25- O quê te levou a tornar um atleta de natação Máster?

---