

# O IMPACTO DA APRENDIZAGEM E DA PRÁTICA DA NATAÇÃO PARA IDOSOS DO CLUBE DO TRABALHADOR DO SESI/AM

VINÍCIUS CAVALCANTI  
Universidade Federal do Amazonas  
Programa de Pós-Graduação - Mestrado em Educação  
vinicius\_caval@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento esta associado a uma série de limitações físicas e psicológicas que proporcionam dificuldades para os idosos desempenharem um grande número de funções.

Muitos idosos enfrentam um processo de deterioração crescente na sua qualidade de vida e assim uma discrepância substancial entre sua longevidade mensurada pelo calendário e sua expectativa de vida ajustada à qualidade (Shepard, 2003).

Um dos elementos importantes para atenuar este processo é um programa de atividades físicas, cuja finalidade é aumentar a expectativa ajustada à qualidade de vida do participante. A elaboração de um programa de atividades físicas para o idoso deve levar em conta o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias (Ramos, 2002)

Dentro deste programa há inúmeras atividades das quais o idoso poderá realizar desde caminhada, corrida, musculação, jogos adaptados e atividades aquáticas. Sobre as atividades aquáticas temos a hidroginástica e a natação.

A natação é considerada um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, principalmente os desvios da coluna vertebral. O trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura paravertebral têm extraordinária eficácia na redução desses desvios, especialmente no que tange à estrutura dos pés, região lombo-pélvica e região dorsal superior e cervical (Tahara, 2006).

Além disso, sendo natural ou não ao ser humano, tornou-se evidente que a natação vem ocupando um espaço através da prescrição médica, da opção dos praticantes e da grande preferência na realização de uma atividade física regular (Marques, 2001).

Marques (2001) assinala que a questão da falta de experiências motoras anteriores no meio líquido, o provável problema de aprendizagem enfrentado por pessoas idosas que não exerceram tais experiências poderá ser similar ao de qualquer outro indivíduo, em qualquer idade, que ainda não tenha desenvolvido esta relação.

O que ocorre sempre são as descobertas de novas técnicas e um novo nadar que lhe é diferente, que é evidenciado por Mauss (2003) quando afirma que as novas descobertas levam a um novo entendimento do sentido de natação.

Ainda sobre novas descobertas, ocorre com isto uma mudança no processo civilizador do individuo na concepção de Elias (1994), pois estas novas técnicas adquiridas proporcionam uma mudança e um novo entendimento do que é a natação.

Inclusive a participação dos idosos na natação tem gerado um fenômeno interessante que é a natação *máster*, ou seja, a participação esportiva do idoso na natação. Massaud (2001) afirma que precisamos assistir a uma competição de nadadores *masters* para que se disseminem muitos dos mitos acerca dos inevitáveis efeitos do envelhecimento.

## METODOLOGIA

Este é um artigo do tipo descritivo, pois tem por finalidade determinar práticas ou opiniões presentes em populações específicas (Thomas, 2007). Como instrumento de coleta será utilizado o questionário, tendo perguntas abertas e fechadas.

O local escolhido para obtenção dos dados será o Clube do Trabalhador do Amazonas, pertencente ao Serviço Social da Indústria (SESI), onde será inquirido o seu grupo de idosos.

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Sobre a caracterização da amostra, foram selecionados 10 alunos do Grupo de Terceira Idade, porém apenas 03 preencheram o questionário. Este grupo tem uma idade média de 62 anos. Quanto ao estado civil, dois sujeitos são casados e apenas um dos sujeitos pesquisados declarou-se solteiro. Sobre o grau de instrução, dois sujeitos possuem Ensino Médio completo e apenas um possui o Ensino Superior completo. Todos os sujeitos pesquisados declararam-se aposentados.

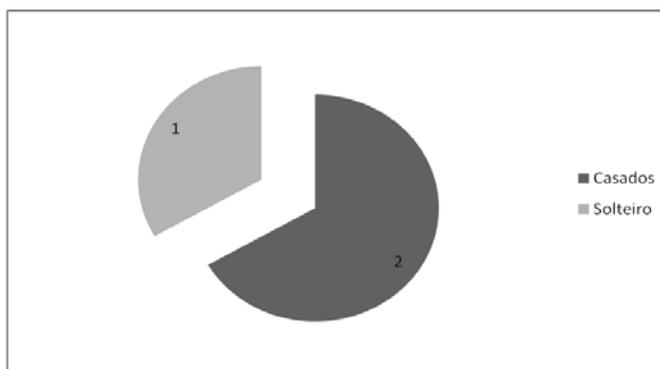


Figura 01 – Estado civil dos entrevistados

Em relação à prática de natação em sua cidade, um dos idosos respondeu que nadava em um igarapé, o outro nadava em uma piscina e outro não respondeu. Sobre os estilos nadados atualmente, apenas um dos idosos realiza a prática dos quatro nados (borboleta, costas, peito e crawl), o segundo nada os estilos crawl e costa e o terceiro idoso realiza apenas o nado crawl.

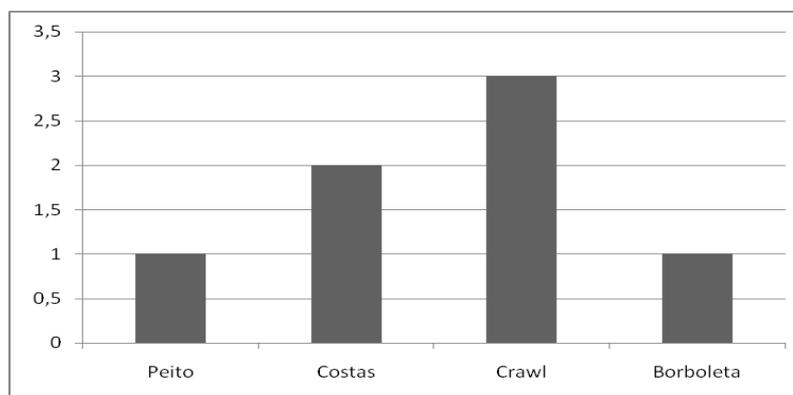


Figura 02 – Estilos da natação praticados pelos entrevistados

Em relação à análise do discurso dos idosos, o significado que a prática da natação tem em suas vidas aponta para a manutenção de um estilo de vida saudável e uma postura física, a auto-estima e melhoria da resistência física, maior desenvolvimento motor e um melhor domínio sobre o corpo. Quanto ao aspecto do aprendizado da natação, apenas um idoso afirmou não ter aprendido completamente. Já os outros dois sujeitos da pesquisa afirmaram que aprenderam a nadar.

Sobre a que o idoso entrevistado atribui o fato de ter aprendido ou não a nadar, um dos idosos afirma que não aprendeu a nadar completamente, mais em virtude da falta de instrutores para acompanhar o aprendizado. Inversamente a esta opinião, os outros dois idosos entrevistados assinalam que se deve a força de vontade e o ensinamento de alguns professores e uma necessidade pessoal de melhoria do condicionamento físico.

Quanto ao significado da prática de natação dentro do respectivo projeto, os idosos afirmam que significa ter uma vida saudável e social com os colegas de atividade aquática, significa ter disciplina, respeito ao clube e aos professores e a questão da inclusão dos idosos em projetos de terceira idade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados expostos ao longo do trabalho, nossas considerações finais apontam para a possibilidade e a viabilidade de um programa de natação para idosos, pois é um grupo que apesar das limitações impostas pelo tempo, possui inúmeras condições de para o processo de aprendizagem.

O impacto do processo de aprendizagem da natação foi fundamental para a auto-estima, a socialização e a motivação e, além disso, a participação dos idosos neste projeto fundamental para a manutenção de uma vida saudável

Palavras-chave: Aprendizagem; Idosos; Natação.

## **REFERÊNCIAS**

CASTRO, Luiz Carlos Cardoso "Cachimbao". **Aprenda a nadar corretamente**. Rio de Janeiro, Ediouro, 1976.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador/ Norbert Elias: tradução, Ruy Jungmann; revisão e apresentação, Renato Janine Ribeiro**. – Rio de Janeiro; Jorge Zahar, 1994.

KERBEJ, F. C. **Natação: algo mais que 4 nados**. São Paulo, Editora Manole, 1 ed, 2002.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da Natação/ David Camargo Machado**. São Paulo: EPU. Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.

MARQUES, C. L. M. **Eu aprendi a nadar"... Percepção de idosos cerca da conquista da aprendizagem da natação - em busca de uma reflexão pedagógica**. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 12, n. 1, p. 47-57, 1. sem. 2001.

MASSAUD, M. G. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia. Sociologie et anthropologie**. São Paulo, Cosac Naiify, 2003.

PEREZ, Anselmo José. **Natação Orientada**. Sprint - Revista Técnica de Educação Física e Desportos. Ano V, Vol IV, Nº 3. Maio / Junho de 1986.

RAMOS, A. T. **Atividade física – diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças e obesos**. Rio de Janeiro, 3 ed: Sprint, 2002.

SHEPARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo, Phorte, 2003.

TAHARA, A. K. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 - Diciembre de 2006.

THOMAS, Jerry R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.