

SIGNIFICADOS DA PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÃO DE NATAÇÃO POR GERONTOATLETAS

Vinícius Cavalcanti
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Christopher dos Santos Souza
Leandro Rodrigues Góis
Fabrício Neves de Lima
Universidade Federal do Amazonas
E-mail: vinicius_caval@hotmail.com

RESUMO

Este artigo teve por objetivo identificar o significado de competir na natação para gerontoatletas. Designadas desta forma, pessoas maiores de 50 anos de ambos os sexos, participantes da XII Olimpíada da Terceira idade da Prefeitura de Manaus, que transcorre desde 1999, estes dados são de 2010, competição de cunho anual, aberta a grupos de terceira idade de Manaus e Municípios do Amazonas. O evento conta com as provas livre e revezamento, de acordo com o tamanho da piscina e arbitrada por professores da secretaria organizadora. Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo qualitativa-quantitativa, com levantamento e análise estatística dos dados. Teve como instrumento de coletas de dados um questionário, com as perguntas: esta é a sua primeira participação nas Olimpíadas da terceira idade; quantas vezes você já participou nas Olimpíadas da terceira idade; o que significa para você competir na natação. Os questionários foram aplicados durante a competição. Foram sujeitos da pesquisa, uma amostra de 59 gerontoatletas, sendo composta por 34 mulheres e 25 homens. Como resultados obtidos, mais de 70% dos gerontoatletas já participaram mais de uma vez; a escala com maior frequência foi a de 4 à 6 participações e os significados de competir na natação apontam para um maior desenvolvimento do corpo, uma melhoria da qualidade de vida e inclusão social. Com estes resultados concluímos sobre o significado de importância da competição do gerontoatleta neste evento que demonstraram aderência pelo mínimo de 4 anos.

Palavras-chave: Educação Física Gerontológica, Esportes Gerontológicos, natação.

ABSTRACT

This article had for objective to identify the meaning of competing in the swimming on the part of the athletes of the 3a Age. Designated this way, larger people of 50 years of both sexes, participants of the XII Olimpíada of the Third age of the City hall of Manaus, that elapses since 1999, these data are of 2010, competition of annual stamp, open to groups of third age of Manaus and Municipal districts of Amazon. The event counts with the proofs liberates and alternation, in agreement with the size of the swimming pool and arbitrated by teachers of the organizing general office. It is a research of field of the qualitative-quantitative type, with rising and statistical analysis

of the data. He/she had as instrument of collections of data a questionnaire, with the questions: this is his/her first participation in the Olympic Games of the third age; how many times you participated already in the Olympic Games of the third age; what means for you to compete in the swimming. The questionnaires were applied during the competition. They were subject of the research, a sample of 59 gerontoatletas, being composed by 34 women and 25 men. As obtained results, more than 70% of the athletes of the 3a Age already participated at once; the scale more frequently was the one of 4 to 6 participations and the meanings of competing in the swimming appear for a larger development of the body, an improvement of the life quality and social inclusion. With these results we ended on the meaning of importance of the competition of the athletes of the 3a Age in this event that you/they demonstrated adherence for the 4 year-old minimum.

Key-words: Gerontological Physical education, Gerontological Sports, swimming.

INTRODUÇÃO

Os Esportes Gerontológicos com esta denominação foi introduzida por Puga Barbosa (1998, 2000, 2003b e 2007), dando sentido a esportes gerontológicos primeiro no formato de regras e súmulas, mas ao mesmo tempo colocando o termo esporte no sentido de suportar, relativo ao rendimento e considerou suave para os esportes gerontológicos, na versão participar. Foi idealizado para estimular o geronte a criar este novo hábito, logo está se referindo aos destreinados durante a vida. Enfatiza que os destreinados merecem cuidados diferenciados de sua individualidade. Puga Barbosa criou ainda o termo gerontoatletas, que significa atleta participante de esportes gerontológicos. Os esportes gerontológicos são conceituados como atividades padronizadas direcionadas para pessoas em fase de envelhecimento com caráter esportivo da participação. Classifica os esportes gerontológicos em modalidades esportivas, jogos recreativos e jogos de salão.

Entre os esportes gerontológicos modalidades esportivas, encontramos o Gerontovoleibol, Tênis de mesa, Gerontofrescobol, Gerontociclismo, Peteca Gerontológica, Gerontoatletismo, e a Natação. Nas provas de natação encontramos os estilos crawl, costas e peito clássico, e o revezamento livre, com dependência a metragem da piscina nas provas.

Passamos agora a diferenciar esportes gerontológico natação, de natação para másteres. A primeira é uma proposta de participação para destreinados e a segunda uma continuidade para nadadores de competir entre seus pares na mesma faixa etária.

Assim como a expectativa de vida e longevidade, os esportes para idosos têm experimentado um crescimento importante, com suas formas de treino e disputa

competitiva, conforme assinala Guedes (2008). Este crescimento coincide com o fenômeno mundial da longevidade, para os quais vários fatores vêm contribuindo, dentre eles, a evolução da medicina no diagnóstico, no tratamento e no controle das doenças, as melhorias das condições socioeconômicas e a preocupação com a adoção de um estilo de vida saudável.

A participação prolongada de anos de atletas gerontes na natação tem gerado um fenômeno interessante que é a natação *máster*, ou seja, a participação esportiva do envelhecido 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.

Ao longo destes últimos anos nós temos observado na mídia, o aumento do número de praticantes nos esportes competitivos para gerontes treinados. Na natação mundial, os eventos *masters* têm reunido mais atletas do que os eventos para os principais atletas. Em nosso país, também tem acontecido o mesmo fenômeno nos campeonatos de natação *masters*.

Maglischo (1999) assinala que com treinamento adequado, um envelhecido tem um retardo considerável no seu envelhecimento e inclusive, poderá ter uma capacidade de treinamento semelhante e sem restrições como de um jovem. Já Gallahue (2005) afirma que as diferenças não são significativas entre nadadores adultos jovens e nadadores envelhecidos.

Colaborando com os autores citados acima, Wilmore e Costill (2001) afirmam que em todos os esportes, o desempenho geralmente diminui com a idade. Entretanto, na natação que depende bastante de habilidade, alguns envelhecidos obtêm seus melhores resultados na quarta ou na quinta década de vida.

Gallahue (2005) assinala que envelhecidos saudáveis podem ter altos níveis de desempenho em domínios de tarefas específicas através do envolvimento regular na prática de atividades físicas. Além disso, segundo o mesmo autor, evidências sugerem que envelhecidos que se mantêm fisicamente ativos, além de se adaptarem as modificações da idade, inibem o declínio mais efetivamente do que os adultos sedentários.

Diversos autores (SOARES, 1995; DEVIDE, 1999; ROMERO, 2006) afirmam que a prática de natação por envelhecidos, ajudou a criar um fenômeno interessante em nosso país, que é natação *masters*. Há diversos campeonatos estaduais, além dos

campeonatos brasileiros, além das viagens para a participação em campeonatos internacionais.

Em relação às viagens, assinala Senffet (2004) nesta faixa etária ocorre um grande número de viagens para a participação em campeonatos de natação. A autora apresenta a prática da natação e as viagens como grandes e valiosas alternativas visando evitar a depressão e romper o isolamento físico, psíquico e social a que muitas vezes os envelhecidos são submetidos após a aposentadoria.

Nestas competições, o clima de amizade e confraternização é fantástico. Contudo a vontade de ganhar e ainda abaixar o tempo é o mesmo de um adolescente, o que evidencia ser este um fenômeno contemporâneo que representa a tendência de revalorização e de conquista da participação do idoso na dinâmica social, valorizando a velhice saudável que, motivada, participará dinamicamente do processo de desenvolvimento sócio-econômico do país.

Com base nos argumentos expostos, este estudo tem por objetivo identificar os significados que os gerontoatletas atribuem à participação em competições de natação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo qualitativa-quantitativa, análise estatística e dos conteúdos dos dados, pois busca compreender o significado de uma experiência dos participantes, em um ambiente específico, bem como o modo como os componentes se mesclam para formar o todo (THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2007). Minayo (2003) atesta a complementaridade entre o qualitativo e o quantitativo, diz ainda sobre ser a metodologia o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade, conclui dizendo que a pesquisa é a indagação da realidade.

De acordo com Gil (2007), a pesquisa descritiva tem como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

As coletas de dados foram precedidas da apresentação pessoal do pesquisador, com explicação dos objetivos do estudo e da entrevista, a fim de despertar a motivação dos entrevistados, bem como da necessidade de ser criado um verdadeiro clima de interação social entre entrevistador e entrevistado, que como dizem Goode e

Hatt (1979) é importante em qualquer tipo de entrevista. A coleta de dados será realizada pelos responsáveis pela pesquisa.

Como instrumento de coletas de dados foi utilizado o questionário, que teve como perguntas sobre as participações olímpíadas da terceira idade, além do significado de participar e competir na natação nesta fase da vida.

Os dados foram obtidos na 12^a Olimpíadas da 3^a Idade, realizada no mês de setembro, em Manaus /AM.

Foram abordados e concordaram em participar 59 gerontoatletas, sendo composta por 34 mulheres e 25 homens que estavam nas provas e natação sendo estes o nado livre e os revezamentos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A primeira pergunta da pesquisa buscava identificar se esta era a primeira participação, ou se já havia mais outras participações, como gerontoatleta nos Olimpíadas da 3^a Idade vista no Gráfico 1. O maior percentual foi obtido pelo item que assinalava mais de uma participação com 76% da amostra pesquisada. O que significa uma tendência a continuidade com o passar dos anos.

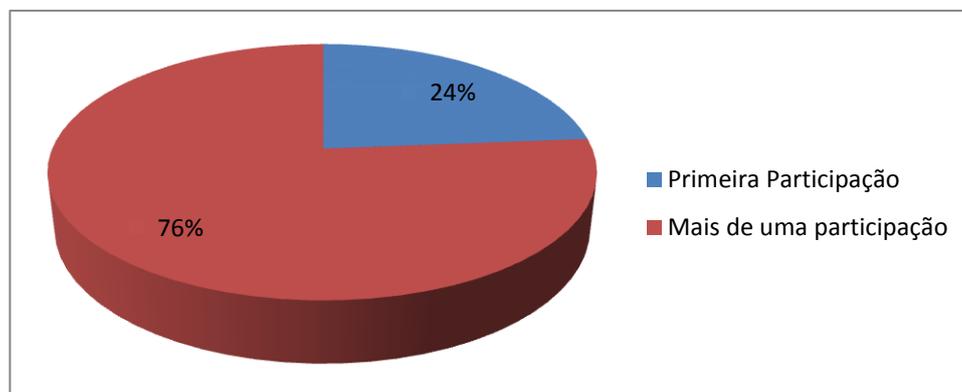


Gráfico 1 – Primeira participação (ou mais) nas Olimpíadas da 3^a Idade.

O outro percentual da pesquisa foi obtido pela primeira participação com 24% da amostra pesquisada. Isto denota o crescimento da participação de novos gerontoatletas, um importante resultado do interesse em participar. Mesmo sabendo que não há piscinas nem treinamento específico para a competição durante o ano, o que confirma que os gerontoatletas são tipicamente destreinados.

Este resultado fica demonstrado como o esporte gerontológico está crescendo em número de adeptos, como afirma Alves Júnior (2004). Há diversos motivos para este engajamento, mas a maioria dos praticantes busca atividades que lhes proporcionem prazer e possibilitem a interação com os outros, ou seja, uma forma de utilizar o tempo disponível com atividades de lazer (ALVES JÚNIOR, 2004).

A segunda pergunta tratou sobre a quantidade de vezes que este gerontoatleta participou das olimpíadas da 3ª Idade. Em primeiro lugar, ficou a frequência compreendida entre 4 à 6 participações nos jogos, com um percentual de 40% da amostra pesquisada. Em segundo lugar, ficou a frequência compreendida entre 1 à 3 participações nos jogos, com um percentual de 33%. Em terceiro lugar, ficou a frequência compreendida entre 7 à 10 participações nos jogos, com um percentual de 22%. E em quarto lugar, ficou a frequência compreendida entre 11 à 12 vezes, com um percentual de 5%.

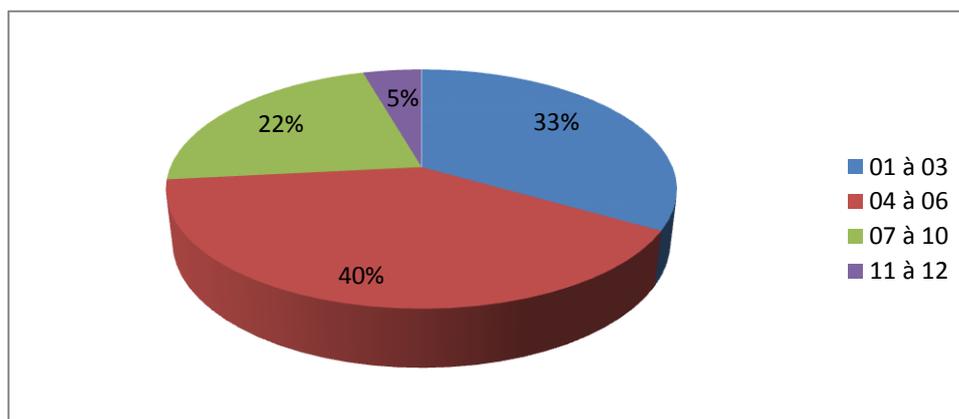


Gráfico 2 – Frequência de escalas de participações dos gerontoatletas nas Olimpíadas da 3ª Idade.

Estes resultados obtidos na pesquisa demonstram que temos uma média de 5 participações dos gerontoatletas nas olimpíadas da 3ª Idade, o que mostra o quanto estes jogos são importantes para este grupo social. Observando as escalas das frequências, notamos que o gerontoatleta é extremamente participativo e competitivo, pois à cada edição dos jogos, sempre aumentam a quantidade de participantes.

Ao longo destes últimos anos temos observado na mídia o aumento do número de praticantes nos esportes para envelhecetes. Na natação mundial, os eventos masters

têm reunido mais atletas do que os eventos para os principais atletas. Em nosso país, também tem acontecido o mesmo fenômeno nos campeonatos de natação masters.

Diversos autores (MAGLISCHO, 1999; MASSAUD, 2001; McARDLE, KATCH e KATCH, 2001) afirmam que o comportamento de nadadores *masters*, através de seu interesse na melhoria do rendimento e a participação nas competições, nos remete à participação de menores. Além disso, os idosos quando estão engajados na prática esportiva possuem um comportamento semelhante a um atleta de alto rendimento.

Os principais significados de competir na natação apontam para três vertentes, sendo estas caracterizadas como um maior desenvolvimento do corpo, com 51%, a melhoria da qualidade de vida, com 34% e a inclusão social, com 15%.

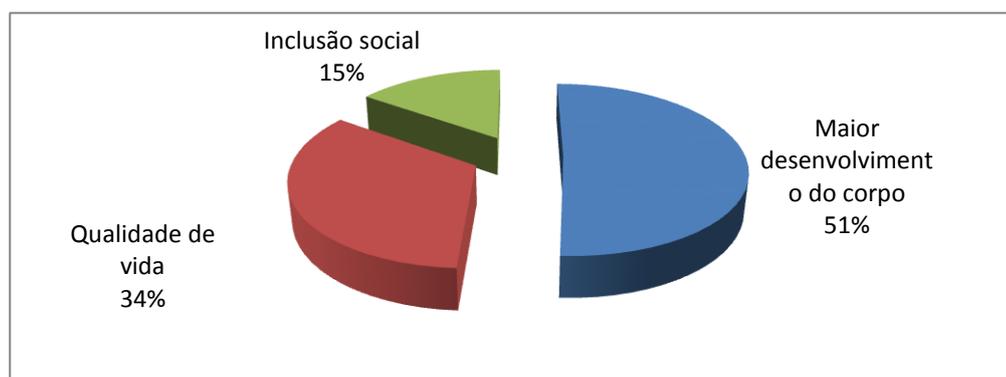


Gráfico 03 – Significados de competir na natação.

Em relação a um maior desenvolvimento do corpo, há os aspectos fisiológicos e motores, que apontam que a importância da atividade física, no processo de envelhecimento, decorre do fato de que, adultos que são fisicamente ativos experimentam declínios menores que os não ativos fisicamente, programas de treinamento resistido melhoram a força e aumentam a massa muscular e as diferenças não são significativas entre nadadores adultos jovens e nadadores idosos (GALLAHUE, 2005).

Buss (2000) afirma que a atividade física faz parte da promoção de saúde, cuja finalidade reside na transformação do comportamento dos indivíduos, focando nos seus estilos de vida, localizando-os no seio de suas famílias e, no máximo, no ambiente das culturas da comunidade em que se encontram. Esta mudança no estilo de vida advém da eliminação do sedentarismo, que é fator predominante na população idosa e que é

caracterizado como sendo um estilo de vida, incluindo a atividade física, com gasto energético inferior a 500 quilocalorias por semana (kcal/sem). Isto se somando às atividades laborais, prazerosas, de vida diária e de locomoção (NAHAS, 2001).

O treinamento de atividade aeróbica contribui para a melhora da autonomia, pois as mesmas envolvem não somente a força muscular, mas também a interação da capacidade cardiovascular, estabilidade postural, o tempo de processamento cognitivo e os efeitos de emagrecimento (WOODHOUSE et al, 1999).

O aumento de atividade física proporciona uma melhora do fluxo sanguíneo para o cérebro e aumento de oxigênio para as células nervosas. Além disso, o treinamento aeróbico tem impacto positivo na diminuição da mortalidade, doenças crônicas, diabetes, alguns tipos de câncer, hipertensão, composição corporal, densidade mineral óssea e depressão (GALLAHUE, 1999).

Outro ponto fundamental em relação à melhoria do treinamento de resistência aeróbica, os idosos apresentam uma melhoria da atividade enzimática oxidativa de seus músculos, além de retardar as alterações da composição corporal (WILMORE e COSTILL, 2001).

Sobre as tarefas motoras de adultos, elas variam de atividades diárias a habilidades especializadas e, com o passar dos anos, são observadas inúmeras alterações no desempenho de várias tarefas motoras, que resultam da degeneração do sistema fisiológico relacionada à idade; de fatores psicológicos associados à idade, do ambiente mutável, de exigências da tarefa ou de algum tipo de combinações dos episódios citados (GALLAHUE, 2005).

Assim, ocorre a necessidade de uma atividade física, sendo esta a melhor e o mais eficaz meio para renovar e melhorar a capacidade de rendimento motor. A prática de exercícios físicos de força com intensidade média e baixa pode proporcionar, aumento e a manutenção da atividade funcional do sistema cardiorrespiratório.

Guedes (2008) afirma que vários fatores afetam o modo como o envelhecido desempenha determinada tarefa, incluindo o estado de saúde, as características psicológicas e as exigências da tarefa. Entretanto, mesmo com as perdas físicas, alguns idosos conseguem superar traumas e dificuldades, sem sofrerem as conseqüências negativas do estresse.

Em uma pesquisa realizada por Rabelo et al (2004), os resultados demonstraram que um programa de aprendizado de natação para idosos, trouxe significativas melhoras

em vários movimentos utilizados nas tarefas diárias. Além disso, os achados sugerem uma melhora na capacidade aeróbia, na velocidade de caminhada, na força muscular de membros inferiores, na força abdominal, na coordenação motora, no equilíbrio dinâmico, na flexibilidade, e na agilidade, qualidades estas presentes nos testes da bateria aplicada.

Portanto, o aprendizado da natação, quando aplicada em populações semelhantes à amostra do presente estudo, pode ser um importante instrumento no combate às alterações funcionais causadas pelo envelhecimento. Rabelo et al (2004) sugere que os futuros estudos envolvendo a prática da natação em idosos abordem não somente o desempenho quantitativo na realização das atividades do cotidiano, mas também a forma como os indivíduos desempenham qualitativamente tais tarefas motoras.

Segundo Cavalcanti e Puga Barbosa (2009), conforme o discurso de idosos estudados, o significado de nadar representa algo que até então não era mais imaginado e possível, pois muitas tarefas motoras são realizadas com mais dificuldade nesta fase da vida.

Sobre a questão da melhoria da qualidade de vida, uma das melhores alternativas que o envelhecido tem para buscar uma melhor qualidade de vida é a participação em programas de atividades físicas, cuja finalidade reside em aumentar a expectativa ajustada à qualidade de vida do participante. Logo, 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).

A cada ano temos observado um aumento no engajamento de envelhecidos em programas de atividade física, como afirma Alves Júnior (2004). Há diversos motivos para este engajamento, mas a maioria dos praticantes busca atividades que lhes proporcionem prazer e possibilitem a interação com os outros, ou seja, uma forma de utilizar o tempo disponível com atividades de lazer (ALVES JÚNIOR, 2004).

A atividade física age diretamente nos aspectos fisiológicos e psicológicos afirma Corazza (2002). Desta forma, a procura da prática da atividade física por parte dos idosos é a busca da melhoria da qualidade de vida segundo a autora, nos aspectos fisiológicos, psicológicos, espirituais, profissionais, e espirituais.

Antunes (2002) afirma que o idoso busca um novo estilo de vida. Preocupa-se com a saúde, qualidade de vida, estética, atualização e valorização social. O grande

desafio do envelhecimento é a sua aceitação. A atividade física é um grande auxiliar para a busca desses objetivos.

Olimpio (2007) assinala que com a conscientização do idoso visando sua produtividade no seio da comunidade, há a construção de uma nova realidade voltada para um entrosamento entre as demais populações e a idosa propriamente dita. Para este autor, este relacionamento é que vem permitindo que novas alternativas de lazer, de novos projetos, além de atividades surjam para este segmento social.

Os idosos possuem diversos motivos e interesses quando participam de um projeto de atividades físicas para a terceira idade, afirma Marques (2002), que podem ser a prática de atividade física para a manutenção da saúde, fazer novas amizades, ter uma nova companhia e outros mais.

Em relação à inclusão social do gerontoatleta, é comum no processo de envelhecimento o indivíduo começar a se sentir sozinho, como afirma Verderi (2004). Neste momento da vida, é necessário o apoio da família, a convivência com os amigos e a participação em algum grupo social para diminuir a sensação de solidão e a inutilidade social.

A entrada na terceira idade, segundo afirma Diaz (2008), representa para o envelhecido uma tremenda quebra emocional em sua existência. Ainda segundo o autor, a passagem de uma vida laboral para uma vida passiva em virtude da aposentadoria, representa uma série de complicações.

Para o envelhecido, o domínio comportamental torna-se mais difícil, pois sua longa história de vida acentua as diferenças individuais, segundo afirma Verderi (2004), quer pela aquisição de um sistema de reivindicações e desejos pessoais, quer pela fixação de estratégias de comportamento.

A perda da autonomia física e social propicia um grande sofrimento aos envelhecidos, afirma Siqueira (2007), pois a impossibilidade de realização de determinadas atividades e tarefas, que antes eram executadas sem dificuldade, proporcionam um grande sofrimento contribuindo algumas vezes para o seu adoecer psíquico. Sobre este adoecer psíquico, Verderi (2004) assinala que no decorrer dos anos diminuem o entusiasmo, a motivação. Além disso, no entendimento da autora, a auto-imagem e auto-estima são modificadas no processo de envelhecimento, o que acaba diminuindo toda a positividade do envelhecido.

Sanchez (2000) assinala que há um elevado número de envelhecetes, total ou parcialmente incapacitados, que em virtude de seus déficits, acabam se isolando, além de perderem completamente sua capacidade de participação e expressão frente aos problemas do cotidiano. Para o autor, este grupo de envelhecetes, em face de suas limitações, se tornam dependentes dos cuidados de terceiros, que, por sua vez, limitam o exercício de sua autonomia.

Para evitar este quadro, Lopes e Oliveira (2003) recomendam a prática regular de atividades físicas para a promoção de vários benefícios psicológicos, tais como o alívio de sintomas e comportamentos depressivos.

Outro ponto que em muitos casos acaba acarretando um desequilíbrio psicossocial é a aposentadoria segundo Verderi (2004). Pois o envelhecete acaba ficando em casa sem ter o que fazer, sem o seu ambiente de trabalho, sem os seus companheiros do dia-a-dia e sua rotina.

Nesta fase da vida é possível praticar exercícios em total isolamento social como afirma Shepard (2003). Contudo, a participação em exercícios é usualmente um processo em grupo proporcionando assim, o contato com outros indivíduos.

Erbolatto (2002) assinala que nesta fase é normal que haja uma diminuição dos contatos sociais, provocando um estado de solidão nos idosos. Contudo, a participação de idosos em programas de atividades físicas poderá proporcionar a ampliação do círculo de amizades e, desta forma, contribuir no processo de integração social e elevar a auto-estima do idoso (DEBERT, 1999).

Atualmente, pessoas com mais de 60 anos estão exercendo papel ativo na sociedade e desenvolvem atividades que não eram comuns até pouco tempo atrás devido ao preconceito, estigmas e visão de incapacidade destes sujeitos pela sociedade. Dentre essas atividades destaca-se a prática de atividades físicas (SILVA JÚNIOR e VELARDI, 2009).

A avaliação da função social da pessoa idosa, no contexto familiar e sócio-cultural em que vive é um dos pilares para a compreensão do seu estado geral, afirma Sanchez (2000). Esta abordagem requer estudo e desvendamento das interações dessas pessoas com sua família e a comunidade, suas expectativas e anseios, suas frustrações e obstáculos a serem superados, tendo em mente verificar em que medida é possível a ele, no contexto de suas condições, exercer a autonomia, sentir-se útil, ter preservada a auto-estima e auto-imagem positivas.

Cavalcanti e Puga Barbosa (2010) afirmam que o impacto do processo de aprendizagem da natação foi fundamental para a melhoria da auto-estima, da socialização e da motivação em um grupo de idosos e, além disso, a participação dos idosos neste projeto, fundamental para a manutenção de uma vida saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta foi uma pesquisa breve, mesmo realizada durante a competição nos forneceu informações importantes a cerca de nossos questionamentos levantados.

Com base nos resultados expostos ao longo do trabalho, nossas considerações finais apontam para a possibilidade exitosa da viabilidade de evento anual de natação com adesão da participação de envelhecetes com a versão gerontoatletas dos esportes gerontológicos, mesmo sendo um grupo de destreinados ao longo da vida, mas quando se engajam em grupos de terceira idade de Manaus tem esta nova postura, que coaduna com o objetivo dos esportes gerontológicos relativo a criação do hábito da participação, pois é um grupo diferenciado, certamente com limitações impostas pelo tempo, possui inúmeras condições de para o processo de aprendizagem.

O significado de competir na natação foi fundamental para a auto-estima, a socialização e a motivação e, sendo fundamental para a melhoria de sua motricidade. O que significa o alcance do objetivo do esporte participante e não de rendimento na fase de envelhecimento

Além disso, gerontoatletas saudáveis podem ter altos níveis de desempenho em domínios de tarefas específicas através do envolvimento regular na prática de atividades físicas. Evidências sugerem que idosos que se mantêm fisicamente ativos, além de se adaptarem as modificações da idade, inibem o declínio mais efetivamente do que os adultos sedentários.

REFERÊNCIAS

ALVES JÚNIOR, E. D. **Procurando superar a modelização de um modo de envelhecer**. Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p.57-71, maio/agosto de 2004.

ANTUNES, A. C. **Atividade física na melhor idade: uma necessidade**. 17º Congresso Internacional de Educação Física Desporto e Recreação– FIEP, Disponível nos anais de artigos, Páginas 139 – 143. 2002.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida.** Ciência & Saúde Coletiva, 5 (1): 163-177, Rio de Janeiro, 2000.

CAVALCANTI, V; PUGA BARBOSA, R. M. S. **Significados da aprendizagem e da prática da natação para idosos.** XI Seminário Interdisciplinar de Pesquisa e Pós-Graduação em Educação – SEINPE, 2009.

CAVALCANTI, V; RODRIGUES CAVALCANTE, R. A.; PUGA BARBOSA, R. M. S. **Caracterização do conhecimento de natação de idosos do município de Maués/am.** In: III Encontro de Gerontólogos, Manaus, 2010.

CAVALCANTI, V. **Capital de saúde do idoso: a escolha da natação como prática esportiva para a melhoria da qualidade de vida de idosos do clube do trabalhador do amazonas do sesi/am.** The FIEP Bulletin, v. 80, p. 618-620, 2010.

_____. **O impacto da aprendizagem e da prática da natação para idosos do clube do trabalhador do sesi/am.** The FIEP Bulletin, v. 80, p. 611-613, 2010.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física.** São Paulo: Phorte, 2001.

DEVIDE, F. P. **Associação Brasileira de Masters de Natação (ABMN): ponto de referência na história da natação master brasileira.** Movimento, Porto Alegre, v. 5, n. 11, p. 33-44, dez. 1999.

DEBERT, G. G. **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.** São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo: Fapesp, 1999.

DÍAZ, H. L. Aspectos psicológicos Del envejecimiento. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Estélio H. M. Dantas, Rodrigo G. S. Vale (organizadores). – Rio de Janeiro: Shape, 2008.

ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V.; PY, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X.; GORZONI, M. L.; ROCHA, S. M. **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan. p. 957-963, 2002.

GALLAHUE, D. L. **Compreendendo o comportamento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3 ed, - São Paulo, Phorte, 2005.

GUEDES, O. C; GUEDES, R. M. L. **AVALIAÇÃO DO ESTRESSE DE IDOSOS PRATICANTES DE DEFESA PESSOAL.** Revista de Educação Física, Set; 142:58-65. Rio de Janeiro (RJ) – Brasil, 2008.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOODE, W. J. & HATT, P. H. **Métodos de pesquisa social.** 7.ed. São Paulo: Nacional, 1979.

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.

MAGLISCHO, E. **Nadando ainda mais rápido.** São Paulo, Editora Manole, 1 ed, 1999.

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

MAUSS, M. **Sociologia e antropologia. Sociologie et anthropologie.** São Paulo, Cosac Naify, 2003.

MINAYO, M.C. de S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 22. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

McARDLE, W; KATCH, F; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício. Energia, nutrição e desempenho humano.** Rio de Janeiro, Editora Guanabara Koogan, 5 ed, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf; 2001.

OLÍMPIO, G. A; TEIXEIRA, R. J; GONDIM, S; FLEURY, T. M. A; SUANO, J. H.. **Inclusão da melhor idade.** FRAGMENTOS DE CULTURA, Goiânia, v. 17, n. 3/4, p. 367-386, mar./abr. 2007.

PUGA BARBOSA, R. M. S. **Manual de Regras e Súmulas de Esportes Gerontológicos.** Manaus, 1998.

_____. **Educação Física Gerontológica / Rita Maria dos Santos Puga Barbosa.** – Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

_____. **Educação Física Gerontológica: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida.** Manaus: EDUA, 2003.

PUGA BARBOSA, R. M.; BATALHA, J.; AMARAL, S.M. **Tópicos da História da Educação Física no Amazonas - personalidades, formação, produção científica, esportes, gestão e eventos.** Manaus: Editora Valer, 2007.

RABELO, R. J; BOTTARO, M.; OLIVEIRA. R. J; GOMES, L. **Efeitos da natação na capacidade funcional de mulheres idosas.** R. bras. Ci.e Mov; 12(3): 63-66, 2004.

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

ROMERO, E; ORLANDO, A. P. V. **Mulheres idosas na natação master: desconstruindo identidades generificadas. A construção dos corpos: violência material e simbólica** - ST 49. 2006. Acessado em: 01/07/2010. Disponível em: http://www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/O/Orlando-Romero_49.pdf

SANCHEZ, M. A.S. **A dependência e suas implicações para a perda de autonomia: estudo das representações para idosos de uma unidade ambulatorial geriátrica.** Textos Envelhecimento v.3 n.3 Rio de Janeiro fev. 2000

SENFFT, Maria Dulce. **Lazer saudável na terceira idade.** Caderno Virtual de Turismo, Vol. 4, Nº 4, 2004.

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

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. **Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde.** The FIEP Bulletin, v.79, p. 155-157, 2009.

_____. **Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento.** Caderno de Educação Física (ISSN 1676-2533) Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 2. sem. 63-69, 2008.

SIQUEIRA, T. D. A. **A perspectiva do envelhecimento em relação à perda da autonomia: possíveis implicações no emocional do indivíduo.** Acessado em: 08/07/2010. Disponível: http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/paginas_boletim/art_perspectivaenv.pdf. 2007.

SOARES, A. J. G. **“Jovens-velhos” esportistas eternamente?** Movimento - Ano 2 - N. 3 - 1995.

THOMAS, J. R; NELSON, J. K; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física** / Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, Stephen Silverman; tradução Denise Regina de Sales, Márcia dos Santos Dornelles. 5. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

VERDERI, É. **O corpo não tem idade: educação física gerontologica.** Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.

WILMORE, J; COSTILL, D. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** São Paulo, Editora Manole, 1 ed, 2001.

WOODHOUSE, L; ASA, S; THOMAS, S; EZZAT, S. **Measures of submaximal aerobic performance evaluate and predict functional response to growth hormone (GH) treatment in GH deficient adults.** The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 84(12);4570, 1999.