

## FATORES QUE INFLUENCIARAM NO APRENDIZADO DA NATAÇÃO POR PARTE DE ENVELHECENTES

Vinícius Cavalcanti  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

### RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar os fatores que influenciaram no aprendizado da natação por parte dos envelhecidos, através do conteúdo de suas falas, para os envelhecidos acadêmicos da 3ª Idade Adulta-FEF-UFAM. A amostra foi constituída de 16 envelhecidos, sendo 14 mulheres e 2 homens, entre 45 a 74 anos. Como metodológica principal foi empregado programa de ensino aprendizagem da iniciação a natação, com uma duração de 4 meses. Para a obtenção dos dados, foram utilizadas duas entrevistas e uma planilha de verificação das qualidades hidrodinâmicas utilizadas ao longo do programa. Os resultados apontaram: 1) o aprendizado da natação da quase totalidade da amostra, exceto uma envelhecida que não aprendeu a nadar. 2) Segundo os relatos: ocorreu a melhoria da condição física e a diminuição das dores. 3) Houve um aumento dos escores de qualidades hidrodinâmicas e metragem de 15m para 25m. Em relação aos significados de aprender a nadar, houve um melhor desenvolvimento motor e a busca de um estilo de vida saudável e o medo de um afogamento como relatos de destaque. Os resultados apontaram que é possível aprender a nadar nesta fase da vida, exceto em relações aos traumas não superados. Palavras-Chave: Gerontologia; Educação Física Gerontologia; Educação.

### SUMMARY

This research aimed at analyzing the meanings that attach to the application of people who are getting old adults a learning process of swimming through the content of their speech, for the third academic people who are getting old – Programa Idoso Feliz Participa Sempre FEF-UFAM. The sample consisted of 16 people who are getting old, 14 women and 2 men, 45 to 74 years. Methodology was used as the main program of teaching and learning of basic swimming with a duration of four months. To obtain the data, we used two interviews and a verification worksheet hydrodynamic qualities used throughout the program. Results showed: 1) learning to swim almost all of the sample, except one people who are getting old adults did not learn to swim. 2) According to reports, there was improved physical condition and decreased pain. 3) There was an increase in scores for film and hydrodynamic qualities of 15m to 25m. Regarding the meaning of learning to swim, there was a better motor development and pursuit of a healthy lifestyle and a fear of drowning as reports of attention. The results showed that one can learn to swim at this stage of life, except in relationship to trauma is not overcome.

Keywords: Gerontology; Gerontology Physical Education, Education.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é caracterizado por ser um momento de crescente diminuição do rendimento motor, processo gradativo e devagar, porém irreversível, além de uma diminuição gradativa na motricidade diária.

São situações que ocorrem como manifestações de regressões gradativas na motricidade diária, regressões gradativas nas atividades de alta ou média solitação física, dificuldade para realizar novas tarefas (na casa, no trabalho e etc.). Outra situação que concorre para a manifestação deste fato são as comodidades do dia-a-dia conduzem muitas vezes a uma pobreza de movimento.

Um aspecto de suma importância no processo de envelhecimento é a prática da Educação Física Gerontológica segundo afirma Puga Barbosa (2003), pois a sua prática amplia gradativamente os afazeres de educar para o envelhecimento. Além disso, segundo a autora, os esportes gerontológicos são pontos fortes que impulsionam múltiplas ações e atividades.

Desta forma, é fundamental a participação dos envelhecidos em programas de atividade física que são compostos por atividade, tais como, a caminhada, a corrida, a natação, a hidroginástica, a musculação e outras mais.

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.

Além disso, os programas de atividades aquáticas para Tahara (2006) vêm evoluindo de maneira satisfatória de acordo com as exigências da sociedade e do próprio ser humano, sendo uma das modalidades esportivas mais praticadas em

academias, clubes, haja vista a quantidade de pessoas que adoram se exercitar em meio líquido.

Inclusive, segundo Maglischo (1999), o envelhecete tem um retardo considerável no seu envelhecimento com u treinamento adequado. Além disso, o autor assinala que o mesmo poderá ter uma capacidade de treinamento semelhante e sem restrições como de um jovem. Gallahue (2005) afirma que as diferenças não são significativas entre nadadores adultos jovens e nadadores idosos

Corroborando com o autor 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 atletas mais velhos obtêm seus melhores resultados na quarta ou na quinta década de vida.

Gallahue (2005) assinala que adultos idosos 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 idosos que mantêm-se 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 e ORLANDO, 2006) afirmam que a prática de natação por idosos, ajudou a criar um fenômeno interessante em nosso país, que é natação máster. Há diversos campeonatos estaduais, além dos campeonatos brasileiros, além das viagens para a participação em campeonatos internacionais. Também, é nesta faixa etária que ocorre um grande número de viagens municipais, regionais, estaduais e internacionais, segundo Senffet (2004). A autora afirma que a grande alternativa para participar socialmente da realidade, evitando a depressão e rompendo o círculo viciosos do isolamento físico e psíquico a que muitas vezes os idosos são submetidos após a aposentadoria, assim como a possibilidade de adquirir novas experiências e melhor qualidade de vida, apresenta-se com o Turismo e a prática da Natação Masters, fenômenos contemporâneos que representam 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.

Este artigo tem por objetivo caracterizar os fatores que influenciaram no aprendizado da natação por parte de envelhecetes.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo qualitativa-quantitativa, com levantamento e análise estatística dos dados. O tipo de pesquisa escolhido foi à pesquisa mista, com abordagem qualitativa-quantitativa, 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, 2007).

A escolha dessa forma de pesquisa justifica-se por se caracterizar um estudo predominantemente qualitativo o qual se desenvolve numa situação natural, rico em dados descritivos, num plano aberto e flexível, focalizando a realidade de forma contextualizada. 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.

Para a análise dos conteúdos das falas dos idosos, foi usada a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (1977), cuja finalidade reside no entendimento da essência das falas dos idosos.

As coletas de dados serão 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 afirma Goode e Hatt (1979) é importante em qualquer tipo de entrevista. A coleta de dados será realizada pela responsável pela pesquisa.

Como instrumento de coletas de dados foi utilizado o questionário, que teve perguntas sobre em que lugar você nadava em sua cidade; em que lugar você aprendeu a nadar; e quais estilos você sabe nadar.

A amostra deste estudo foi composta por dezesseis envelhecetes (n=16). Os envelhecetes foram convidados a participar da pesquisa durante o processo de matrícula, posicionando-se favoravelmente.

Os envelhecetes foram incluídos com base nos seguintes critérios:

- Não saber nadar nenhum dos quatro estilos da natação (borboleta, crawl, costas e peito) segundo seu próprio relato;
- Idades: idades variando de 45 a 59 anos e 60 anos em diante;
- Por demanda espontânea, ou seja, sua vontade própria;

- Por serem considerados aptos para a prática de atividades físicas, após apresentarem um atestado médico.

Os idosos que foram excluídos, o foram com base nos seguintes critérios:

- Saber nadar um dos quatro estilos da natação (borboleta, crawl, costas e peito) segundo seu próprio relato;

- Por serem considerados não aptos para a prática de atividades físicas, com base nos atestados médicos;

- Por não apresentarem vontade própria para a prática da natação.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

No que tange aos fatores que influenciam durante o aprendizado da natação neste programa, as respostas dos envelhecidos apontam como a melhoria da capacidade física, os ensinamentos dos professores e a presença de problemas pessoais como um fator que influenciou negativamente para o aprendizado da natação.

O primeiro grupo de respostas tem objetivo relatar o discurso dos envelhecidos sobre a melhoria do seu condicionamento físico.

Marques (2001) afirma que os idosos possuem diversos motivos e interesses quando participam de um projeto. Estes, segundo a autora, podem ser a prática de atividades físicas para a manutenção da saúde, fazer novas amizades, ter uma nova companhia e outros mais.

Na visão da autora, a execução de uma nova habilidade, tal como, a braçada, a pernada ou a respiração, o idoso não está buscando o domínio de uma técnica, mas sim a aquisição de habilidades que proporcionem o conhecimento de como agir nesse novo meio, e, ainda, de diferentes (e eficientes) modos de nadar (MARQUES, 2001). “*A melhoria do meu condicionamento físico*” (Participante 11). Como é perceptível para as pessoas que ao fazer atividade física algumas características melhoram, e certamente auxiliam em sua vida de modo positivo.

O segundo grupo de respostas tem por objetivo relatar a importância do ensinamento dos professores que atuam com os envelhecidos, o que destaca Cardoso et. al. (2008) tem dentre as suas especificidades de intervenção profissional, a prescrição, orientação e planejamento do programa de exercício físico. “Os

*ensinamentos dos professores*” (Participante 2). Neste momento da vida do envelhecido segundo Corazza (2002), o professor de Educação Física deverá possuir mais percepção, uma maior complacência e principalmente confiança.

Corazza (2002) também destaca que este profissional deverá ser gentil, gostar do que faz ser capaz de possuir vínculos afetivos e de proporcionar um clima adequado de motivação.

Ao longo do programa de natação para este grupo de envelhecidos, os professores vivenciaram cada momento como se fosse único, pois recebíamos os alunos nas piscinas, com muito entusiasmo e carinho, porém os próprios alunos desconheciam sua capacidade de aprendizagem e superação frente ao desafio de aprender uma nova modalidade.

O terceiro grupo de respostas tem objetivo relatar a questão sobre os problemas do medo de água, sendo este um dos grandes problemas no processo de ensino da natação para os idosos, é a questão do medo da água. Sobre o medo, Machado (1978) e Cavalcanti (2010) destacam que o medo e a insegurança do aluno atrapalham o trabalho do professor e o bom andamento da aula, o que exige que o professor crie uma nova proposta de trabalho, visando à melhor forma de aprendizagem, o que podemos destacar na fala de uma das nadadoras: “*Não aprendi a nadar por causa dos problemas de medo da água, do afogamento na infância e o suicídio de meu filho*” (Participante 9).

Ao longo do programa, nós deparamos com alunas com muitas dificuldades e medo de entrar na água, porém com esta aluna, usamos de vários expedientes para ensiná-la a nadar.

Utilizamos vários exercícios com uso de prancha e macarrão (equipamento usado para a sustentação e apoio no meio aquático), além de conselhos dos professores e dos seus colegas de aula.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados expostos neste artigo, no que tange aos fatores que influenciam durante o aprendizado da natação neste programa, as respostas dos envelhecidos apontam como a melhoria da capacidade física, os ensinamentos dos professores e a presença de problemas pessoais como um fator que influenciou negativamente para o aprendizado da natação.

Esta amostra pesquisada tinha como vivência aquática anterior ao programa, não apenas no aspecto de transporte fluvial, mas também nas possibilidades de seus usos utilitários, pedagógicos e de lazer para a nossa população.

Um ponto importante em nosso estudo foi o aproveitamento das vivências motoras nos rios por parte dos envelhecetes, pois em momentos diversos de suas vidas, estes tiveram um contato com rio, através de forma utilitária, pedagógica ou de lazer.

Porém, outro aspecto relevante, é a forma como estes mesmos rios e igarapés podem proporcionar traumas advindos de experiências anteriores e interferir neste processo de aprendizagem da natação. Traumas não superados que acarretaram na incapacidade de aprendizagem da natação ao longo da vida, mas que pôde ser sanada com a atuação pedagógica, a exceção de um caso, mas a pessoa foi até o final do programa incentivada por suas amigas, isto é, tentou encarar o meio líquido, o que já pode ter sido um progresso individual, apesar de não ter sido integral para a aprendizagem.

Mas o que ficou claro neste período foi o compromisso com o aprendizado da natação, todos os alunos do programa participaram de maneira ativa e com muito interesse em aprender as técnicas corretas da natação.

Sobre o aprendizado da natação para esta faixa etária, toda a metodologia utilizada por outras faixas de idade pode ser utilizada, porém devem ser observados pontos importantes, como as diferenças individuais, o tempo de intervalo entre as repetições e a questão do padrão técnico das execuções motoras.

Consideramos que o significado atribuído pelos envelhecetes ao processo de aprendizado de natação foi positivo destacando no início a natação como um dos melhores esportes para a faixa etária pesquisada; que diminuiria as dores no corpo e chegaria ao melhor condicionamento físico, assim como estaria disposto a aprender a nadar; e no final do processo surgiram nas suas falas os itens: sobrevivência; o melhor desenvolvimento motor; o estilo de vida saudável. O que nos parece um notório reconhecimento ao trabalho pedagógico empreendido, não só atingindo a aprendizagem mais outros objetivos corolários importantes para manutenção da autonomia motora dos envelhecetes.

**REFERÊNCIAS**

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

CARDOSO, A. S. et. al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008.

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, 2010a.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2002.

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.

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

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.

MACHADO, D. C. **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.

MAGLISCHO, E. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.

PUGA BARBOSA, R. M. S. **Avaliação da Catexe Corporal dos Participantes do programa de Educação Física Gerontológica da Universidade Federal do Amazonas**, 2003. Tese doutorado, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003d.

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](http://www.fazendogenero7.ufsc.br/artigos/O/Orlando-Romero_49.pdf)

SENFFFT, Maria Dulce. **Lazer saudável na terceira idade**. Caderno Virtual de Turismo, Vol. 4, N° 4, 2004.



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

TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006.

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.

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