

2- SESSÃO RESULTADOS DE PESQUISA

PERFIL DE ENVELHECENTES PRATICANTES DE NATAÇÃO DO PROJETO IDOSO FELIZ PARTICIPA SEMPRE

Vinícius Cavalcanti
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar o perfil dos envelhecidos participantes da disciplina natação 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 à 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 envelhecete 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 masters. 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 vicioso 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 analisar as vivências motoras de envelhecetes no meio líquido ao longo de sua vida e durante o processo de aprendizagem, para os envelhecetes acadêmicos da 3ª Idade Adulta-FEF-UFAM.

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

Participaram de maneira espontânea desta pesquisa, 16 (dezesseis) envelhecidas demonstrado no Gráfico 1, com predominância do sexo feminino, com percentual de 88% (n=14) e o sexo masculino, com um percentual de 12% (n=2).

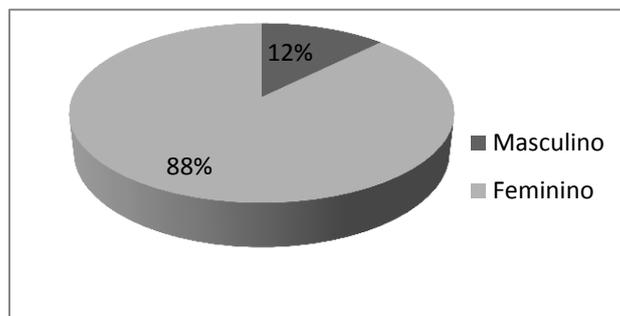


Gráfico 1 – Sexo dos envelhecidas entrevistadas.

Camarano (2006) aponta o fenômeno da familização da velhice como base para explicar que na velhice ocorre uma predominância feminina, em virtude de processos como a migração do campo para as cidades, participações em eventos extradomésticos, de organizações e movimentos de mulheres, participações em cursos e o trabalho

temporário. No caso, masculino, a autora afirma que após a aposentadoria, os homens tem mais dificuldade em se adaptarem à saída do mercado de trabalho.

Este resultado corrobora com a afirmação sustentada por Loureiro (2007), que haja uma preocupação maior do público feminino em relação à manutenção de sua

saúde, enquanto o público masculino ainda é conservador relativo à prática de atividades físicas. Segundo o autor, isto acontece em virtude do medo da exposição e o receio da opinião de outros à seu respeito.

Para Andreotti e Okuma (2003) é de suma importância pesquisar os motivos para os altos percentuais femininos e os baixos percentuais masculinos em grande parte dos programas de atividade física. Segundos as autoras, alguns dos motivos que podem explicar estes baixos percentuais masculinos, sejam as maiores oportunidades de pontos de encontro e atividades sociais, como os clubes e grêmios recreativos, bares, praças e etc. Outra situação apontada pelas autoras, é que muitos homens consideram os programas de atividades físicas inadequados para os seus propósitos, como a ginástica e a hidroginástica.

A maior frequência da faixa etária da amostra pesquisada está compreendida entre faixa etária de 55 a 59 anos, visualizada no Gráfico 2, com 31% (n=5); a segunda faixa etária da pesquisa, esta entre 50 a 54 anos, com 25% (n=4); a terceira faixa da pesquisa é 60 a 64 anos, com 19% (n=3), a quarta faixa da pesquisa é faixa etária a partir dos 65 a 69 anos, com 13% (n=5), e em quinto lugar, as escalas compreendidas entre 45 a 49 anos e 70 a 74 anos, cada qual com 6% (n=1).

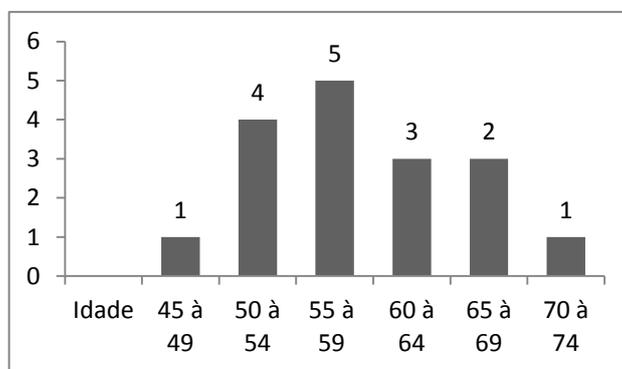


Gráfico 2 – Frequência de idade por faixa etária.

Estes dados refletem a incorporação de novos conceitos segundo Verderi (2004), que são incorporados a esta nova fase da vida, em que os indivíduos poderão manter uma boa qualidade de vida.

Segundo Okuma (1998), os idosos passaram a ter consciência da importância da prática da atividade física, pois esta é uma possibilidade de vivenciar uma velhice de

forma mais sadia e com maior qualidade de vida, tendo mais disposição para realizar as atividades cotidianas em geral.

O estado civil da amostra pesquisada (Gráfico 3) destacou a classe dos casados, com 50% (n=8); em segundo lugar, ficou a classe dos divorciados, com 37% (n=6); e em terceiro lugar ficou a classe dos viúvos, com 13% (n=2).

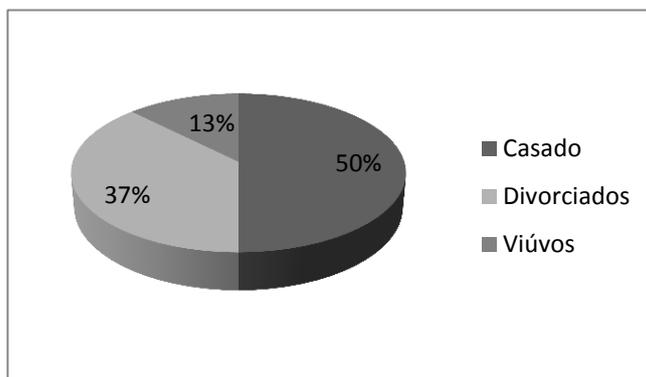


Gráfico 3 – Estado civil dos envelhecidos da pesquisa.

Estes dados apontam valores diferentemente obtidos em outras pesquisas. Camarano (2006) afirma que há um maior percentual de mulheres viúvas e divorciadas em relação as casadas, em virtude da maior longevidade feminina. Em relação aos homens, a autora afirma que a grande maioria se encontra vivendo algum tipo de união conjugal. Este resultado confirma a importância do estado marital para a longevidade, descrito por Puga Barbosa (2000).

Sobre a escolaridade dos envelhecidos (Gráfico 4), em primeiro está o estudo até o ensino fundamental, com 56% (n=9); seguido pelo ensino superior com 19% (n=3); em terceiro o ensino médio com 12%.

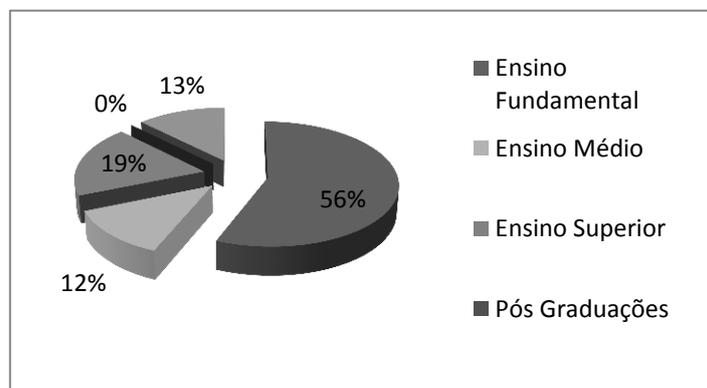


Gráfico 4 – Grau de escolaridade dos entrevistados.

Relativo ao grau de escolaridade de idosos, o IBGE (2002) assinala que houve aumento significativo no percentual de idosos alfabetizados do país, pois no censo de 1991, 55,8% dos idosos declararam saber ler e escrever pelo menos um bilhete simples. Já no censo de 2000, esse percentual passou para 64,8%, o que representa um crescimento de 16,1% no período. Porém, apesar destes avanços, há ainda 5,1 milhões de idosos analfabetos no País. Além destes dados, os estudos realizados tendo como sujeitos os acadêmicos da 3ª. Idade Adulta UFAM do PIFPS-U3IA tem surpreendido com os graus de escolaridade dos mesmos entre outros (TEIXEIRA e PUGA BARBOSA, 2011; CASTRO, GARCIA e PUGA BARBOSA, 2009; MARTINS e PUGA BARBOSA, 2007).

Referente ao gênero, o IBGE (2002) aponta que os homens continuam sendo, proporcionalmente, mais alfabetizados do que as mulheres (67,7% contra 62,6%, respectivamente), pois até os anos 60 tinham mais acesso à escola do que as mulheres.

Sobre a aposentadoria os resultados são observado no Gráfico 5, a minoria dos envelhecidos 31% são aposentados (n=5), enquanto 69% não são aposentados (n=11).

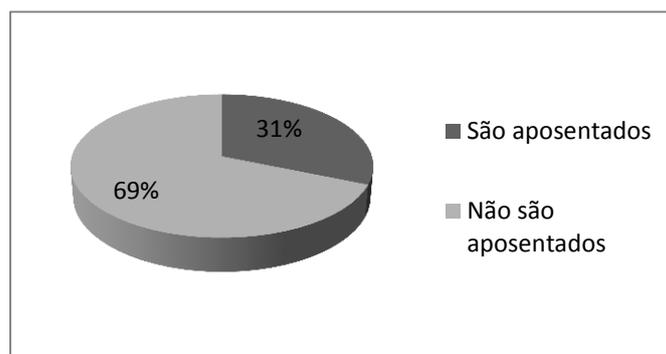


Gráfico 5 – Aposentadoria dos entrevistados.

Com relação à aposentadoria, segundo Mendes et al (2005), é o momento que o indivíduo se distancia da vida produtiva. Neste momento, ocorre um processo de descontinuidade, em que há uma ruptura com o passado, e este homem deve ajustar-se a uma nova condição que lhe traz certas vantagens, como o descanso, lazer, mas também graves desvantagens como desvalorização e desqualificação. Por outro lado se o indivíduo não contribuiu devidamente pelo tempo previsto, não obtêm o benefício da aposentadoria. Como nossa amostra a maioria é do sexo feminino, também é possível ariscar que sempre trabalharam no lar.

As profissões encontradas estão expressas no Gráfico 6, confirmou o parágrafo anterior 50% (n=7) se disseram dona de casa, com 15% (n=2) ficou a profissão de costureira, e em terceiro lugar, ficaram as profissões de professora, cozinheira, supervisora escolar e consultora de vendas, com 7% (n=1). Sobre os homens da amostra, o primeiro é professor, enquanto o segundo é navegador.

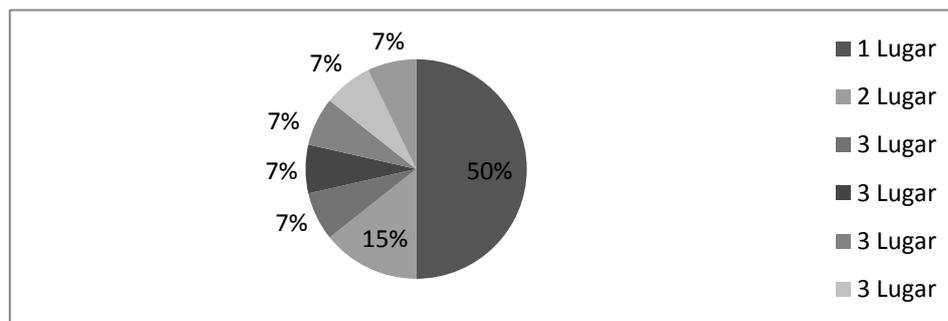


Gráfico 6 – Profissões dos entrevistados.

Este resultado é coerente com o item sobre a escolaridade dos participantes da pesquisa, pois segundo Patrocínio (2008) a baixa escolaridade aliada à falta de uma educação continuada, acaba por condenar os trabalhadores provenientes deste segmento à informalidade na sua vida adulta.

Sobre a presença de duas pessoas com profissões ligadas ao ensino e mais precisamente ao ensino superior, Gusmão (2001) afirma que o saber acumulado ao longo dos anos pelo velho, o habilita a um lugar de destaque, porém em uma sociedade tendo como centro o jovem, este velho é aquela figura que já não responde aos objetivos do sistema.

No que concerne as vivências motoras no meio líquido em sua cidade (Gráfico 7), em primeiro lugar ficou a prática nos rios com 56% (n=9); em segundo lugar ficou o item em que os idosos não nadavam com 25% (n=4); em terceiro lugar, a prática da natação nos rios com 13% (n=2); e em quarto lugar, a prática da natação em piscina, com 6% (n=1).

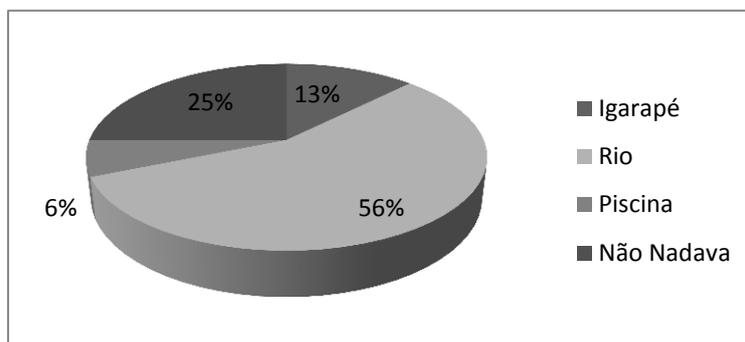


Gráfico 7 – Vivências motoras no meio líquido ao longo da vida.

Com base no que foi situado na fundamentação teórica deste estudo, a imensidão da bacia hidrográfica e a possibilidade de uso dos rios e igarapés para o lazer dos seus habitantes são grandes, pois todas as cidades do Amazonas foram fundadas tendo um rio como elemento de transporte fluvial.

Estes resultados coadunam com os achados de Puga Barbosa, Cavalcanti e Rodrigues Cavalcante et al (2010) em que os envelhecidos pesquisados em cinco cidades do Estado do Amazonas: Manaus, Itacoatiara, Parintins, Maués e Presidente Figueiredo. Os quais destacam que o seu primeiro local de vivências motoras no meio líquido em suas cidades foi no rio e, todos os envelhecidos afirmaram que sobre os motivos que os levaram ao aprendizado da natação constam as brincadeiras nos rios da região com os irmãos, os colegas e parentes, além da necessidade de saber nadar para pescar.

Este resultado também pode ser colocado ao lado do como o homem lá no início de sua história com o meio aquático, que o fez de modo voluntário (GREGOLI, 2010), e culminando até na possibilidade de lazer, neste caso desde as tenras idades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados apresentados e seguindo a linha metodológica desta pesquisa, podemos aferir e comprovar a capacidade que os envelhecidos possuem na aprendizagem da natação. Apesar de a idade da amostra pesquisada, entre os 45 até os

74 anos, os progressos foram evidentes a ponto de este grupo participar de uma olimpíada da terceira idade.

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 envelhecidos, 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 puderam ser sanados 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.

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

A evolução e o aperfeiçoamento dos estilos de nado dos envelhecidos ao longo da pesquisa pode ser explicada através de um processo de civilização, pois é preciso olhar ao longo de todo um processo histórico, para podermos encontrar algumas explicações e que possamos entender o que possivelmente está acontecendo no presente.

A natação tem merecido um destaque como um esporte gerontológico, tanto em eventos no Amazonas, quanto em eventos em outros estados do Brasil. Haja vista também, o aumento da questão do turismo por parte desta faixa etária, em virtude da menor tarifa das passagens e do aumento do tempo livre.

Consideramos que o significado atribuído pelos envelhecidos 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 envelhecidos.

REFERÊNCIAS

1. ANDREOTTI, M.C. & OKUMA, S.S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Rev. Paul. Educ. Fís.**, São Paulo, 17(2):142-53, jul./dez. 2003.
2. BARDIN. L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
3. CAMARANO, A.A. **Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica**. Tratado de geriatria e gerontologia / Elizabete Viana de Freitas... (et al). – 2, ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogam, 2006.
4. 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.
5. 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.
6. CASTRO, A. A. ; GARCIA, K. C. M. ; PUGA BARBOSA, R. M. S. . **A experiência pedagógica da implantação da disciplina gerontociclismo na universidade na terceira idade adulta** - UFAM. In: X Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade, 2009, Maceió. X Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para Terceira Idade, 2009.
7. CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2002.
8. 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.
9. GALLAHUE, D. L. **Compreendendo o comportamento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3ed, - São Paulo, Phorte, 2005.
10. GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**.4.ed. São Paulo: Atlas, 2007.
11. GOODE, W. J. & HATT, P. H. **Métodos de pesquisa social**.7.ed. São Paulo: Nacional, 1979.
12. GREGOLI, S. **O surgimento da natação. 2010. Blog da natação. Acessado em: 24/06/2010. Disponível em:**<http://universidadedanatacao.wordpress.com/2008/10/03/o-surgimento-da-natacao/>
13. GUSMÃO, N.M.M. A maturidade e a velhice: um olhar antropológico. **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas** / Anita Liberalesso Neri (Org). – Campinas: SP, 113-141, 2001.

14. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA – IBGE. **Perfil dos idosos Responsáveis pelos Domicílios**. 2002. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>. Acessado em: 20/01/2011.
15. LOUREIRO, L.L. **Motivação na prática de atividade física para pessoas na terceira idade**. 2007. Disponível em: guaiba.ulbra.tche.br/pesquisas/2007/artigos/edfis/200.pdf. Acessado em: 26/08/2010.
16. MACHADO, D. C. **Metodologia da Natação/ David Camargo Machado**. São Paulo: EPU. Ed. da Universidade de São Paulo, 1978.
17. 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.
18. MARTINS, M. B. ; Silva ; PUGA BARBOSA, R. M. S. Estilo de vida: apresentadoras do programa da TV-UFAM. In: IX Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a 3a. Idade, 2007, Florianópolis. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Florianópolis**, v. 9. p. 96-96. 2007.
19. MAGLISCHO, E. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.
20. MENDES, MRSSB, et al. A situação social do idoso no Brasil:uma breve consideração. **Acta Paul Enferm**. 2005;18(4):422-6.
21. OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas, SP: Papyrus, 1998.
22. PATROCINIO, Wanda P. Trabalhador Idoso. In: NERI, Anita L. (org.) **Palavras-chave em gerontologia**. 2ed. Campinas: Alínea. 90-98, 2008.
23. PUGA BARBOSA, R. M. S. **Educação física gerontológica** qualidade de vida e saúde na terceira idade, Rio de Janeiro: Sprint, 2000b.
24. _____. **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.
25. 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
26. SENFFT, Maria Dulce. **Lazer saudável na terceira idade**. Caderno Virtual de Turismo, Vol. 4, N° 4, 2004.
27. SOARES, A. J. G. “Jovens-velhos” esportistas eternamente? **Revista Movimento** - Ano 2 - N. 3 - 1995.
28. 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.
29. TEIXEIRA, A. C.; PUGA BARBOSA, R. M. S. Avaliações Psicossociais de Adultas na Meia Idade. **Boletim Informativo Unimotrisaude em Sociogerontologia**. v. 1, p. 56-73, 2011.

30. 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.
31. VERDERI, É. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.
32. WILMORE, J; COSTILL, D. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. São Paulo, Editora Manole, 1ed, 2001.