

Poliana Lubaszewski

PRÁTICA DA NATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE - RISCOS E BENEFÍCIOS

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física; Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná

CURITIBA
1995

Poliana Lubaszewski

PRÁTICA DA NATAÇÃO NA TERCEIRA IDADE - RISCOS E BENEFÍCIOS

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física; Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná
Orientador: Prof^o MS Ademir Piovesan

CURITIBA
1995

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais Ladislau e Luciana, e ao Almir, que com seu apoio e carinho me ajudaram durante o percurso.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus, e depois à todos aqueles que direta ou indiretamente colaboraram para a conclusão desta obra, em especial aos amigos Rosângela de Souza Mem e Márcio Antônio Almeida, e aos professores.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS	vi
RESUMO	vii
1.0 INTRODUÇÃO	1
1.1 Problema.....	1
1.2 Delimitação	2
1.2.1 População	2
1.2.2 Local	2
1.2.3 Amostra	2
1.2.4 Época.....	2
1.2.5 Variável Independente.....	2
1.2.6 Variável Dependente.....	3
1.3 Justificativa.....	3
1.4 Objetivos.....	4
1.5 Hipóteses	4
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	5
2.1 Características Físicas	5
2.1.1 Sistema nervoso.....	5
2.1.2 Aparelho Locomotor.....	6
2.1.3 Músculos.....	7
2.1.4 Articulações.....	7
2.1.5 Ossos.....	8
2.1.6 Aparelho Respiratório	8
2.1.7 Aparelho Cardiovascular	10
2.1.8 Pele	10
2.1.9 Audição.....	11
2.1.10 Visão.....	11
2.2 Características Psicológicas	11
2.3 Características sociais	13
2.4 A Atividade física e a terceira idade	14
2.5 Atividades físicas recomendadas e não recomendadas.....	15
2.6 A natação e a 3ª idade	16
3.0 METODOLOGIA.....	18
3.1. Instrumento / Procedimento	18

3.2 Tratamento estatístico	18
4.0 RESULTADOS / DISCUSSÃO	20
5.0 CONCLUSÃO	26
ANEXO	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

TABELA 1 -	Frequências obtidas quanto a idade	21
GRÁFICO 1 -	Referente ao sexo	21
GRÁFICO 2 -	Preocupação com o estado geral de saúde	22
GRÁFICO 3 -	Consultas ao médico	22
GRÁFICO 4 -	Tempo de prática da natação	22
GRÁFICO 5 -	Escolha da natação e não outra atividade	23
GRÁFICO 6 -	Benefícios da natação	23
GRÁFICO 7 -	Riscos oferecidos pela natação	24
GRÁFICO 8 -	Natação como meio de integração	24
GRÁFICO 9 -	Recomendação da natação	25

RESUMO

Neste trabalho procura-se abordar a prática da natação na terceira idade. Levantando através da literatura, as características físicas, psicológicas e sociais que envolvem o indivíduo desta faixa etária. Observa-se que ocorre diminuição na capacidade funcional do organismo como um todo, o intelecto não é afetado, porém, a pessoa já não passa por estados de grande motivação no contexto social a terceira idade encontra barreiras de aceitação pelas pessoas, que acabam caracterizando a pessoa idosa como improdutiva, o que não corresponde a verdade.

A atividade física procura modificar esta realidade, integrando o indivíduo ao meio, além de melhorar sua condição física e mental. A natação entre as atividades oferecidas demonstra ser uma das modalidades mais recomendadas, por oferecer à pessoa um ambiente agradável e benéfico a saúde. Os questionários aplicados e analisados foram de grande validade, pois neles pode-se verificar os aspectos positivos e também os riscos oferecidos pela natação.

1.0 INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

Observa-se em nossa sociedade, nos dias atuais, uma maior preocupação das pessoas com o seu futuro, em especial com a velhice. Pesquisas realizadas demonstram que no ano 2.000 a população compreenderá em mais de 7% de pessoas em todo o Brasil com mais de 60 anos.

Depara-se atualmente com uma realidade muito triste sobre os idosos, eles têm sido esquecidos, ou até mesmo deixados de lado por uma sociedade onde imperam os poderes capitalistas, onde os indivíduos que não produzem mais através do trabalho são renegados a um segundo plano. Segundo Confort, "a pior desgraça para o idoso é ser expulso de uma sociedade tradicionalmente baseada no trabalho. Em outras palavras, o indivíduo que não é mais solicitado para contribuir socialmente, sendo assim posto de lado como um objeto gasto e sem qualquer serventia e programado para se esquivar e folgar até o momento da morte" (COMFORT, 1977, p. 15).

A atividade física tenta modificar esta condição de sedentarismo em pessoas que no decorrer de grande parte de suas vidas já contribuíram para o desenvolvimento do meio em que vivem, através de exercícios realizados com determinada frequência o indivíduo, além de integrar-se melhor ao ambiente, tem condições de melhorar seu estado geral de saúde.

Segundo Dr. Laurence, citado por Otto (1987, p. 14) "se aprendi alguma coisa em meus anos foi que a fonte de juventude, que Ponce de Leon buscava em vão, estava dentro de seu corpo. O exercício é o meio para uma vida alerta, vigorosa e longa. A inatividade pode matá-lo".

Dentre as atividades físicas recomendadas às pessoas na terceira idade, a prática da natação é uma das modalidades mais completas; além de oferecer um espaço físico agradável e sem maiores problemas de contusões.

Para Otto, "a natação é um ótimo exercício porque atua em todos os músculos, aumenta a resistência física e trabalha os pulmões e o coração. Dentro da água o corpo fica leve e as articulações se movem com mais facilidade" (OTTO, 1987, p. 20).

Portanto o propósito deste trabalho é verificar se a pratica da natação na 3ª idade manifesta benefícios, e de que tipo, como também, se oferece riscos aos seus praticantes.

1.2 DELIMITAÇÃO

1.2.1 POPULAÇÃO

Praticantes de natação na cidade de Curitiba, na faixa etária de 50 a 80 anos.

1.2.2 LOCAL

Escola de Natação Mobidick, situada na rua: Senador Xavier da Silva, nº 299 - Centro.

1.2.3 AMOSTRA

Para realização deste estudo, foram selecionados 21 pessoas que se encontram na terceira idade e que já praticam a natação por um período mínimo de três meses.

1.2.4 ÉPOCA

1995

1.2.5 VARIÁVEL INDEPENDENTE

Prática da natação na 3ª idade

1.2.6 VARIÁVEL DEPENDENTE

Benefícios e riscos para a saúde

1.3 JUSTIFICATIVA

Entrar na terceira idade para algumas pessoas é um processo natural, já para outras significa o início de um período incerto, onde ocorre uma preocupação do indivíduo sobre seu papel na sociedade. E é, com razão que muitas pessoas tem este receio, segundo Comfort,

Os elementos responsáveis pelo martírio da velhice na sociedade em que vivemos normalmente não decorrem do processo de envelhecimento biológico, mas sim do "envelhecimento sociogênico" - em outras palavras, dos papéis impostos pela sociedade aos seres humanos assim que estes atingem uma determinada idade cronológica. Chegado esse momento, "aposentam-se", ou, em termos mais chãos, se vêem desempregados, inúteis e, em alguns casos, na miséria. Assim que é ultrapassa do o limite de transição, e proporcionalmente a idade cronológica, são rotulados de insensatos, imprestáveis, caducos e assexuados (COMFORT, 1977, p.9).

Para que este indivíduo não perca seu vínculo com o meio em que esta inserido, são oferecidas algumas atividades de reintegração, entre as quais podemos citar: natação, dança (em especial a dança de salão), programa recreativos entre outras.

Neste trabalho será abordada a pratica da natação na terceira idade, procurando verificar de que forma ela poderá beneficiar ou oferecer riscos aos seus praticantes.

Este estudo também justifica-se como meio para que outros profissionais que atuam na área da educação física, relacionados com a natação ou não, possam adquirir subsídios para desenvolver um programa de atividades adequados a esta faixa etária contribuindo assim, com o indivíduo em sua totalidade.

1.4 OBJETIVOS

1. Verificar se a natação na terceira idade, contribui positivamente para a saúde do seu praticante.

2. Analisar se a natação para idosos oferece riscos a saúde de seus praticantes.

1.5 HIPÓTESES

H₁: A natação na terceira idade provoca alterações benéficas sobre a saúde geral dos indivíduos, quando orientada por profissionais especializados.

H₂: A natação na terceira idade pode oferecer alterações negativas (riscos) aos seus praticantes, se não for orientada corretamente.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

Este capítulo será dedicado a levantar o material bibliográfico referente à 3ª idade, tentando identificar melhor quem é este indivíduo, suas características psicossociais, a importância da atividade física nesta fase e a natação como modalidade empregada.

2.1 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

Ocorrem diversas mudanças no organismo humano quando o indivíduo esta se aproximando desta faixa etária, as características observadas na terceira idade quanto aos aspectos físicos e biológicos são os seguintes:

2.1.1 SISTEMA NERVOSO

Ele é a parte responsável pela transmissão de estímulos e respostas do organismo, com o processo de envelhecimento ocorre uma perda da total eficácia desta atividades cerebrais, provocando mudanças em vários órgãos responsáveis, como exemplo, pela visão e outros sentidos.

Quando a pessoa vai atingindo uma idade mais avançada, obtêm-se os seguintes dados, "há uma diminuição do volume do encéfalo e da medula espinhal. Aos 80 anos, o peso do cérebro médio declinou ao nível típico de uma criança de 3 anos de idade" (RAUCHBACH, 1990, p. 16).

Os neurônios também sofrem com o envelhecimento, no livro de ROSEMARY encontramos que:

Os neurônios se atrofiam, as ramificações dendríticas se tornam menos densas e as fibras perdem sua mielina, o que produz as diferenças de aparência entra as substâncias cinza e branco. A nível de sistema nervoso periférico, há uma diminuição da velocidade de condução do estímulo e da central a um retardamento na compreensão das situações. Contrariamente ao que observa em outras regiões do sistema nervoso, no tecido muscular não parece haver diminuição no número de motoneurônios alfa das cornas medulares anteriores; entretanto, há desnervação de um certo número de fibras musculares, em

conseqüência da degeneração de sua placa motora, causando uma atrofia das mesmas (RAUCHBACH, 1950, p.16).

Ainda a nível neural encontramos que "ocorre aumento do tecido conetivo nos neurônios, menos tempo de reação, menor velocidade de movimento e diminuição no fluxo sangüíneo cerebral "(MATSUDO, 1992, p.21).

O indivíduo da 3ª idade passa por um processo de perdas orgânicas e funcionais, que devem ser observadas quanto a sua origem; se é de ordem natural ou de ordem patológica. Em Comfort encontra-se que existem dois tipos de anomalias que podem afetar o cérebro

A primeira, a deficiência da irrigação sangüínea das células cerebrais, pode sobrevir repentinamente, sob a forma de um derrame que, se não fatal, causa sérios danos ao órgão. Essa eventualidade, de modo geral, não chega a afetar o intelecto, prejudicando apenas as funções localizadas no cérebro (causando por exemplo, problemas na fala ou paralisia).

A outra causa básica de lesões cerebrais na velhice compreende um grupo de doenças responsáveis pelo atrofiamento e pela perda de células (COMFORT, 1977, p.65).

A memória também sofre um comprometimento, o raciocínio perde a agilidade, e a memória de fixação se torna falha.

2.1.2 APARELHO LOCOMOTOR

Pode-se verificar que entre algumas mudanças encontra-se que, a estrutura diminui, processo que começa entre os 50/55 anos e evolui significativamente até os 70/85 anos, com mais evidência nas mulheres. Isto ocorre devido "à compressão das vértebras e o achatamento dos discos intervertebrais" (PAZ, 1990, p.20).

Os ombros vão se encurvando e a cabeça vai se inclinando para a frente. A própria curvatura dorsal se acentua.

Os indivíduos nesta faixa etária, devido a debilidade em seu aparelho locomotor perdem com maior facilidade o equilíbrio ao movimentarem-se com rapidez.

2.1.3 MÚSCULOS

Em PAZ (1990) encontra-se que, ocorre uma grande diminuição do tônus muscular, que propicia uma menor atividade de reações elétricas internas em conseqüência, observa-se uma redução na atividade das fibras musculares, o que faz com que gradativamente estes se atrofiem;

Outra característica é a perda da força, que vai diminuindo podendo chegar a mais que a metade aos 85 anos. Explicando assim, o motivo da dificuldade que o indivíduo tem ao executar trabalhos mais pesados.

A nível muscular observa-se ainda que, "a diminuição na habilidade para manter força estática, maior índice de fadiga muscular, menor capacidade para hipertrofia, diminuição no tamanho e número de fibras musculares, diminuição na velocidade de condução e aumento do limiar de excitabilidade da membrana" (MATSUDO, 1992,p.21).

Encontra-se sobre os músculos e sua força que, "a perda da força muscular é uma conseqüência natural da velhice. As pessoas inativas sofrem esse problema com mais intensidade" (COMFORT, 1977,p.176).

2.1.4 ARTICULAÇÕES

Na análise de Paz (1990) ocorre perda de mobilidade e elasticidade, podendo ocasionar problemas no aparelho capsular, com possíveis lesões degenerativas, que são conhecidas como artroses. Elas ocorrem com maior frequência nas articulações dos joelhos, dedos dos pés e das mãos, ombros, coluna lombar e cervical.

Os obesos (devido ao excesso de peso) e as mulheres que estão entrando na menopausa, são geralmente, as pessoas que tem maior incidência de artrose. O problema se manifesta "sobretudo a nível de epífises ósseas, onde se produz uma grande descalcificação" (PAZ, 1990,p.21).

As pessoas na velhice tem rigidez nos movimentos e dificuldade de executar algumas tarefas do dia-a-dia.

Através de radiografias, "pode ver-se claramente como existe menos espaço articular, assim como se vê a erosão do contorno do osso, e a nível das inserções dos tendões, umas pequenas formações chamadas "osteófitos" (sobretudo à nível vertebral) e "bico-de-papagaio" assim chamado pela sua forma" (PAZ, 1990,p.22).

2.1.5 Ossos

Uma das maiores incidências de problemas nos ossos na terceira idade, é a osteoporose, que se caracteriza pela "transformação progressiva do osso de um estado consistente a outro esponjoso. Processo que aumenta pela descalcificação do osso, em consequência de perturbações bioquímicas que fazem diminuir o poder de fixação do cálcio" (PAZ, 1990,p.22). Este problema faz com que os indivíduos com idade acima dos 70 anos, tenham com mais frequência incidências de fraturas. A osteoporose pode ser classificada de várias formas, no livro de Paz ela encontra-se sintetizada da seguinte maneira:

Um processo esquelético generalizado que se caracteriza: dinamicamente por uma alteração da relação da massa, entre a formação e a reabsorção óssea; fisicamente pela diminuição da massa óssea por unidade de volume; histologicamente por um aumento da porosidade; quimicamente por uma estrutura mineral normal e um grau normal de mineralização; mecanicamente por uma diminuição das forças de tensão e compressão do osso; clinicamente por um aumento de fraturas (PAZ, 1990,p.22).

2.1.6 APARELHO RESPIRATÓRIO

Estudos simplificados realizados por um médico francês chamado Laennec (1781-1926), inventor do estetoscópio, demonstraram que ocorria um processo de envelhecimento e deteriorização do aparelho bronco pulmonar dos indivíduos mais idosos. Estudos mais atualizados confirmaram este processo e mostram que ele é progressivo e irreversível.

O sistema respiratório responde ao processo de envelhecimento assumindo as seguintes características:

Há uma perda de elasticidade torácica; a diferença quanto a perímetros torácicos em inspiração e expiração, é notória entre jovens e anciãos. Numa pessoa jovem, uma inspiração profunda e expiração forçada, jogam uns 8 a 10cm entre uma e outra na dimensão do tórax; no ancião, apenas uns 4 a 6cm.

No que concerne à capacidade vital (máximo de ar em uma expiração forçada) varia entre 4,5 a 5,0 no homem e uns 3,8 a 3,5 na mulher, sendo que nas pessoas maiores de 75 anos apenas uns 50% do acima descrito (PAZ, 1990,p.24).

Sobre o sistema respiratório do indivíduo que encontra-se na terceira idade observa-se que, "a expansibilidade do tórax é reduzida pela ossificação da parte anterior das costelas, cuja função é de garantir sua mobilidade com relação ao esterno e permitir as variações do diâmetro da caixa torácica" (RAUCHBACH, 1990,p.15).

Ocorre uma diminuição de três componentes da capacidade vital do ser humano com o envelhecimento, os quais são descritos a seguir:

- a) o ar corrente (volume de ar compreendido entre uma inspiração normal e uma expiração normal : 0,5L) diminui em 25% nos anciãos;
- b) o ar de reserva (volume de ar depois de uma expiração forçada: 2L aproximadamente) baixa até 0,5 e nos anciãos;
- c) o ar complementar (volume de ar que somos capazes de introduzir como suplemento depois de uma inspiração forçada e que é de aproximadamente) desce até 0,5L (PAZ, 1990, p.24).

Além dos fatores da idade, os valores dos volumes respiratórios segundo Rosemary podem ser determinados, "pela superfície corporal, pelo sexo, peso, grupo étnico, grupo social e hábito de fumar" (RAUCHBACH, 1990, p.15).

O exercício vem atuar como agente que trabalha no organismo, beneficiando os aspectos relatados anteriormente, ele não faz com que o envelhecimento no aparelho respiratório

não ocorra, porem faz com que estes fatores aconteçam de maneira mais lenta.

2.1.7 APARELHO CARDIOVASCULAR

O sistema cardiovascular como os demais, tem seu poder funcional reduzido, principalmente, devido a um problema comum nesta idade, que é a arteriosclerose, em Paz encontramos que ela "conduz à perda da elasticidade, o que produz um aumento da força, da onda pulsátil, incrementando os fenômenos de ressonância nas artérias periféricas, o que conduz a uma limitação da capacidade funcional do coração" (PAZ, 1990, p.25).

Com o envelhecimento biológico do indivíduo ocorre uma crescente diminuição da capacidade do aparelho cardiovascular onde, "às pressões sistólica e diastólica se elevam; alargam-se os ciclos cardíacos; e em conseqüência diminui a circulação sangüínea" (PAZ, 1990, p.25).

Segundo Matsudo ocorre, "diminuição do gasto cardíaco, diminuição do O_2 pelos tecidos, diminuição do VO_2 máximo, aumento na diferença artério-venosa de O_2 , aumento na concentração de ácido láctico, aumento no débito de O_2 e menor capacidade de adaptação e recuperação do exercício" (MATSUDO, 1992, p.21).

O aparelho cardiovascular com relação ao trabalho sofre várias alterações de forma que, "as ações do trabalho físico sobre a função cardíaca na senilidade provocam a diminuição do volume sistólico máximo e da freqüência cardíaca de oxigênio, para qualquer tipo de trabalho" (SCHENEIDER, 1985).

2.1.8 PELE

Em Paz, (1990) observa-se que a pele constitui uma das partes do ser humano que demonstram com mais evidências os sinais de envelhecimento, devido a perda de elasticidade e tonicidade (formam-se as rugas).

Ocorrem também problemas de queda de cabelos de forma mais acentuada em indivíduos do sexo masculino, além disto, tornam-se mais finos e na maioria das pessoas ficam esbranquiçados.

O sentido tátil sofre perda parcial da sensibilidade, dificultando até a identificação de superfícies (quentes ou fria).

2.1.9 AUDIÇÃO

O ouvido é um órgão muito sensível, que sofre agressões sonoras de diversas formas (música alta, etc), e que, com o passar dos anos vai diminuindo sua capacidade auditiva, podendo levar inclusive a surdez em alguns casos.

2.1.10 VISÃO

Com o envelhecimento ocorre realmente, a diminuição da capacidade total dos olhos de enxergarem nitidamente. Segundo Paz, "o diâmetro pupilar tende a diminuir com os anos, de 5mm a aproximadamente 3,5 mm aos 20 anos e aos 85 anos, com iluminação standart. A isso se acrescenta geralmente uma redução na resposta pupilar à luz com diminuição do reflexo fotomotor" (PAZ, 1990, p.26).

Por este e outros motivos, observamos com grande frequência pessoas com mais idade utilizando óculos, para corrigir estes problemas.

2.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

O indivíduos na terceira idade sofrem alterações em seu equilíbrio psíquico, fatores como o isolamento das outras pessoas ou mesmo a própria discriminação que os idosos sofrem em nossa sociedade contribuem para agravar cada vez mais esta situação.

Quanto aos aspectos psicológicos do envelhecimento encontramos que as principais implicações podem ser divididas em dois grupos:

Extrínsecas: relacionados com as perdas do cônjuge, filhos e amigos, modificações sociais, dificuldades econômicas, aposentadoria, ociosidade, conflitos em família, mudança de residência;

Intrínsecas: relacionados com o tipo de personalidade, alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, doenças físicas do caráter crônico, internações frequentes, quedas de repetição com perda de autoconfiança, (síndrome) pós-queda, não aceitação da velhice como processo natural, sensação de inutilidade e consciência da proximidade da morte (Bodachne, 1993).

Os idosos não tem mais estados de grande motivação com as coisas que realizam, começam então, a ter problemas de depressões, de ansiedade, de insônia, os quais são agentes negativos para a saúde.

A depressão é relatada como uma "síndrome ou estado que se caracteriza por um sentimento de tristeza profunda, intensa ansiedade, chegando a uma inibição psicomotora" (RAUCHBACH, 1990, p.13). Este problema pode se arrastar por anos, enquanto alguns curam-se naturalmente, outros mais graves e intensos precisam de ajuda de um especialista.

Os valores e atitudes do indivíduo se alteram, sendo necessários cada vez maiores estímulos para uma nova ação. Além disto encontra-se que os idosos vão, "perdendo o diálogo harmonioso com seu corpo, apresentam problemas de postura, rigidez, coordenação motora comprometida e medo de caminhar, aumentando desta forma, as tensões psíquicas" (RAUCHBACH, 1990, p.13).

A atividade física funcionará para o indivíduo como fonte para equilibrar seu comportamento psíquico, desde que seja organizada e utilizada de maneira correta. Ela pode atuar como, "forma benéfica nesta fase, contribuindo para a liberação das tensões e estados de insegurança através da aquisição de novos valores" (RAUCHBACH, 1990, p.13).

2.3 CARACTERÍSTICAS SOCIAIS

O homem sempre teve preocupação sobre o seu futuro, sobre sua velhice, sempre pensou em como proveria suas necessidades quando não pudesse mais trabalhar, e por isso o homem instituiu em nossa sociedade o sistema de aposentadoria. Processo pelo qual o indivíduo contribui durante toda a vida, enquanto trabalhou, visando obter estes benefícios durante os momentos de aposentadoria. Porém, o que observa-se hoje em nosso meio social é um sistema distorcido e ineficiente que, muitas vezes ao invés de beneficiar a pessoa, ocasiona muitos problemas.

Dentro da sociedade o idoso sempre teve diversas formas de valorização, podendo variar de um local para o outro. Em algumas sociedades o envelhecimento é observado, como um estágio onde o homem alcança um estado de grande sabedoria.

Já no Brasil a questão dos idosos deve ser observada através de dois prismas: o do nordeste e o do sul do país. Rosemary em seu livro sobre o idoso ilustra a questão da seguinte forma:

No Nordeste ainda predomina a família patriarcal, onde é muito forte a presença da cultura indígena, em que o velho desempenha papel de destaque, de transferir para os jovens a cultura da tribo..., sendo o mais respeitado de todos os indivíduos, justamente pela experiência acumulada ao longo da vida. No Sul, predomina a sociedade industrial, marcada pelo acirramento da competição entre as pessoas, na busca de promoção social e humana, resultante direta da estrutura de produção. Dentro deste quadro, os inabilitados são reduzidos socialmente. Da mesma maneira, esta sociedade extremamente competitiva segrega e discrimina a pessoa que ingressa na 3ª idade (RAUCHBACH, 1990, 11p).

Diante desta realidade devemos ter em mente que todos passaremos pelo envelhecimento que caracteriza-se pelo, "tempo de vida humana em que o organismo sofre consideráveis mutações de declínio na sua força, disposição e aparência, as quais, porém, não incapacitam ou comprometem o processo vital" (SALGADO, 1982, 124p). Ou seja, a velhice pode oferecer várias

barreiras, principalmente a nível social, porém pode-se encontrar programas de atividades para idosos, que promovem uma nova integração social, onde são combatidas todas as posturas contrárias a discriminação de quem esta na terceira idade.

2.4 A ATIVIDADE FÍSICA E A TERCEIRA IDADE

A atividade física para um indivíduo que está entrando neste estágio da vida é muito importante. Ela pode melhorar a capacidade motora e intelectual do mesmo. Como muitos idosos entram em um processo de isolamento, o exercício pode surgir como um agente para um melhor ajuste ao meio social. Segundo Perez, "as atividades de educação física trazem benefícios, retardando o processo de envelhecimento humano, mantendo sua produtividade social"(PEREZ, 1992, p.8).

Um dos grandes problemas na terceira idade é justamente o sedentarismo, ou seja, a falta de exercitação através de atividades que proporcionem melhor condicionamento físico ao indivíduo.

Segundo Bodachne, "para idosos fisicamente ativos desde a idade adulta, o tipo de exercício que já sendo praticado é possivelmente o mais indicado", já para pessoas com vida sedentária, "os exercícios devem ser sistemáticos, progressivos na freqüência, intensidade e duração e não competitivos" (BODACHNE, 1991).

Quando um idoso começa a fazer algum tipo de atividade física que respeita as suas limitações, e é orientada de forma correta, pode-se observar uma grande melhora em seu estado geral de saúde. Encontra-se muitos benefícios para o idoso, quando este realiza um exercício físico correto, como por exemplo:

Evita a atrofia muscular; favorece a mobilidade articular; evita a descalcificação óssea; torna mais efetiva a contração cardíaca; diminui o perigo de enfarte do miocárdio; aumenta a capacidade respiratória; melhora a vida sexual; previne a obesidade; diminui o risco de coagulação nos vasos (trombose); diminui a formação de depósitos nos rins e condutos urinários ; predispõem para um melhor trabalho; ajuda o equilíbrio

psico-afetivo; contribui para um melhor entendimento entre gerações diferentes; enfim: melhora nossa saúde! (PAZ,1990,p.29).

Observamos assim, que existem boas razões para a pratica de uma atividade física regular e corretamente realizada.

Segundo Matsudo, "além de oferecer melhor qualidade de vida, a atividade física proporciona mais anos de vida" (MATSUDO,1992,p.19).

2.5 ATIVIDADES FÍSICAS RECOMENDADAS E NÃO RECOMENDADAS

Muito se fala a respeito dos benefícios da atividade física para pessoas na terceira idade, mas nem todas são realmente indicadas, pois podem prejudicar o indivíduo, devido às suas características. O tipo de exercício indicado para o idoso é segundo Bodachne, ó exercício isotônico, a base de movimentos rítmicos, abrangendo grandes grupos musculares como a caminhada, corrida, natação, ciclismo, jardinagem, dependendo é claro da atividade de cada um e sob vigilância médica e com freqüência regular de duas ou mais vezes por semana" (BODACHNE,1992). Encontra-se ainda que, "o remo, o boliche, o tênis e tantas outras formas de atividades podem ser praticados de acordo com as possibilidades da comunidade e a forma física de cada um" (OTTO,1987,p.22). Outro exercício recomendado é a praticar a dança, pois, além de trabalhar o corpo e aumentar o capacidade aeróbica, a dança é uma forma alegre de exercício" (OTTO,1987,p.21). Sendo estes considerados exercícios dinâmicos.

Como exercícios não-recomendados encontra-se os exercícios estáticos, ou seja, aqueles que não proporcionam grande movimentação, como também exercícios com características de trabalho anaeróbico.

Além destes, segundo Meusel citado por Weineck (1991,p.343), "raramente são citadas as modalidades esportivas que se deve evitar, mas geralmente se adverte a respeito de exercícios de velocidade, disciplinas de força rápida,

modalidades esportivas com alta carga de força, assim como aquelas com caráter de luta, que trazem consigo um alto risco de lesões".

2.6 A NATAÇÃO E A 3ª IDADE

É uma das atividades físicas mais bem recomendadas e apropriadas aos idosos. Para Paz, "a natação oferece a possibilidade de liberar as articulações do peso do corpo" (PAZ,1990,p.62.). Isto ocorre devido a menor influência da gravidade sobre o corpo. Tendo como principal oponente a ser vencido, a resistência da água.

Segundo Cotta, citado em Weineck (1991,p.345.), "a natação é uma das modalidades esportivas especialmente recomendadas. Ela serve ao enrijecimento, estimula a circulação e a de forma variada a musculatura, treina a coordenação e a resistência".

A natação contribui de várias formas com o bem estar dos indivíduos na terceira idade. Segundo Rauchbach.

Para aquele que domina os movimentos na água é uma das melhores formas de aumentar a capacidade cardiorrespiratória. Para os indivíduos que possuem grandes alterações articulares e nos quais os exercícios normais causam desconforto devido à pressão nas articulações, meio líquido vem contribuir no sentido de aliviar as tensões nas regiões afetadas, tornando os movimentos possíveis de serem executados" (Rauchbach,1990,p.74.).

As atividades na água, "treinam o coração e a circulação, trazem benefícios para as trocas gasosas e o medo de cair e machucar-se é totalmente eliminado" (PEREZ,1992,p.09.).

A prática da natação não aumenta só a capacidade cardio respiratória dos indivíduos, também proporciona o aumento da força muscular que é solicitada durante a atividade física. Porém, "os exercícios respiratórios são os de maior dificuldade de serem bem aplicados, devido à falta de coordenação ou alterações fisiológicas próprias do envelhecimento. Esses não

devem ser excessivos (podem provocar tonturas), mas muito criativos" (RAUCHBACH,1990,p.77.).

Além disto devem ser observados certos cuidados quando oferece um trabalho de natação para indivíduos na terceira idade. Entre eles deve-se observar:

Para Paz, (1990) a temperatura adequada da água da piscina ($\pm 30^{\circ}\text{c}$); em ambientes fechados observar se não ocorrem correntes de ar no local; o praticante deve passar pela ducha antes de entrar na piscina, podendo entrar de forma lenta, até se adaptar à temperatura da água; deve-se cuidar ao entrar e sair da piscina para evitar possíveis quedas.

As vantagens de um trabalho no meio líquido são que:

São treinados o coração e a circulação,
As trocas gasosas são elevadas,
Pela pressão da água modificam-se as condições respiratórias
A inspiração é dificultada, a expiração facilitada
Atuações favoráveis sobre o aparelho locomotor ativo e passivo: a musculatura é fortalecida e mantida elástica: através do empuxo da água são facilitadas as possibilidades de movimento do sistema esquelético (BAUER,1983,p.248).

Quanto aos estilos que uma pessoa da terceira idade pode executar, isto dependerá da habilidade de cada um, normalmente o que observa-se é que os idosos se utilizam dos estilos de crawl, costas e peito em suas aulas práticas, devido à menor exigência de força em sua execução. Porém, o estilo a ser trabalhado deve ser escolhido, segundo o bem estar de cada um.

3.0 METODOLOGIA

3.1. INSTRUMENTO / PROCEDIMENTO

Foi elaborado um questionário (anexo 1), contendo nove perguntas com respostas diretas e indiretas. O instrumento de pesquisa foi analisado por 02 professores do departamento de educação física, que ajudaram na revisão e modificação de algumas questões para que estas pudessem obter aplicabilidade adequada, contribuindo assim, para o presente trabalho.

A primeira parte do questionário observa questões relativas à identificação do aluno, sua idade, a preocupação com a saúde e a quanto tempo pratica a natação. Para analisar isto, utiliza-se de perguntas diretas.

A segunda parte procura verificar que motivo levou o indivíduo a escolher esta modalidade e que tipo de benefícios e riscos o mesmo tem encontrado com a prática da natação. Nestas questões além da resposta objetiva é dado um espaço para que a pessoa esclareça melhor sua resposta.

O questionário foi aplicado em um escola de natação (ver local) com 21 pessoas de ambos os sexos com idade superior a 50 anos.

3.2 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Foi utilizada técnica de estatística descritiva, através de valores médios e percentuais.

4.0 RESULTADOS / DISCUSSÃO

O questionário foi realizado com 21 pessoas praticantes de natação, com idades entre 50 e 80 anos. Os resultados foram obtidos após análise percentual e serão relatados e discutidos na seqüência. A descrição completa das questões encontra-se no (anexo 1)

ANÁLISE DE RESULTADOS

No questionário obteve-se o seguinte resultado, onze pessoas com idade entre 50 a 59 anos e 12 meses, oito pessoas com idade entre 60 a 69 anos e 12 meses, uma pessoa entre 70 e 79 anos e 12 meses, a apenas uma pessoa com mais de 80 anos.

Tabela 1. Referente às frequências obtidas quanto a idade (questão 1). Sendo n=21

CLASSES	f	fr	\bar{x}	s
50 ————— 60	11	52,4%	55,69	2,06
60 ————— 70	8	38%	62,99	3,10
70 ————— 80	1	4,8%	72,9	0
80 —————	1	4,8%	80,6	0

f = frequência (valor inteiro)

fr = frequência relativa (em %)

\bar{x} = média

s = desvio padrão

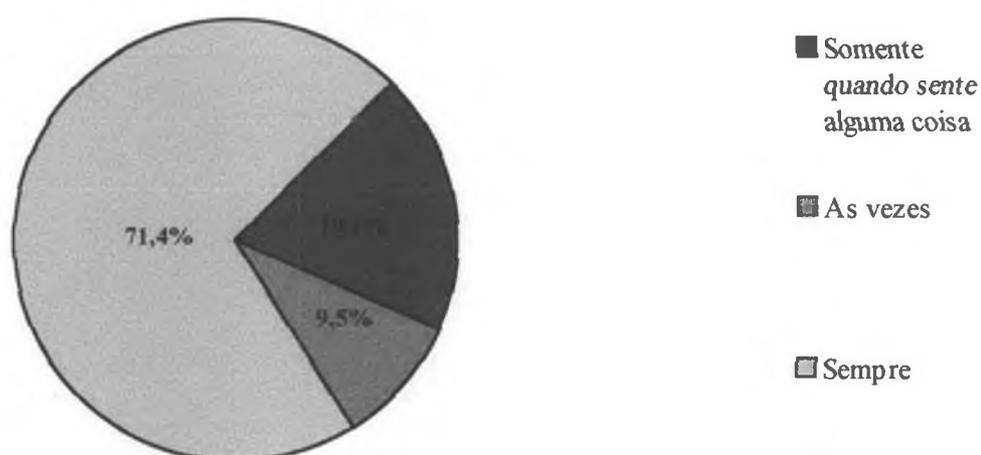
Observa-se neste gráfico que há um número maior de praticantes de natação do sexo masculino, que do feminino à partir dos 50 anos

Gráfico 1 Referente ao sexo.



Encontra-se no gráfico 2 que a maioria (+ de 50%) das pessoas que responderam ao questionário tem uma preocupação com seu estado de saúde.

Gráfico 2 Referente á preocupação com o estado geral de saúde.



Ao analisar este gráfico, observa-se que, como as pessoas tem um preocupação maior com a saúde (gráfico 2), procuram fazer consultas médicas periódicas, sendo esta uma das melhores formas de prevenir possíveis doenças.

Gráfico 3 Referente às consultas ao médico.



Um grande número de pessoas que respondeu á esta pergunta, já pratica a natação a mais de um ano, isto demonstra que ela é uma atividade física agradável, que tem boa aceitação entre os mais idosos. A opção de seis meses a 1 ano de prática, não foi obtida em nenhum questionário, por isso não foi considerada no gráfico.

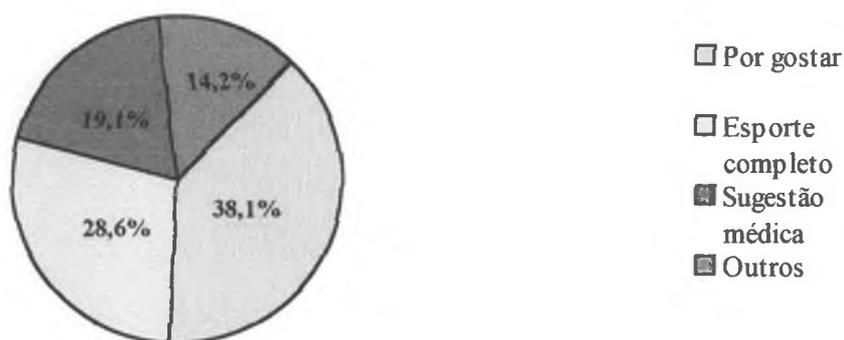
Gráfico 4 Referente ao tempo de prática da natação



Esta é uma questão aberta. Onde os indivíduos que responderam, citamos principais motivos que os levaram a

praticar a natação. Na porcentagem do outros, entram, como opção que a natação é o melhor esporte para o seu problema de saúde e o exercício menos violento.

Gráfico 5 Referente à escolha da natação e não outra atividade física



Neste gráfico observa-se que todas (100%) as pessoas que responderam ao questionário, observaram melhora em seu estado de saúde. E, entre os benefícios mais citados, tivemos que a natação aumentou a disposição física e mental do indivíduo.

Gráfico 6 Referente aos benefícios da natação para o estado geral de saúde.



Quando aos riscos, observa-se apenas, problemas de alergia ao cloro e a falta de resistência física durante as atividades, natura

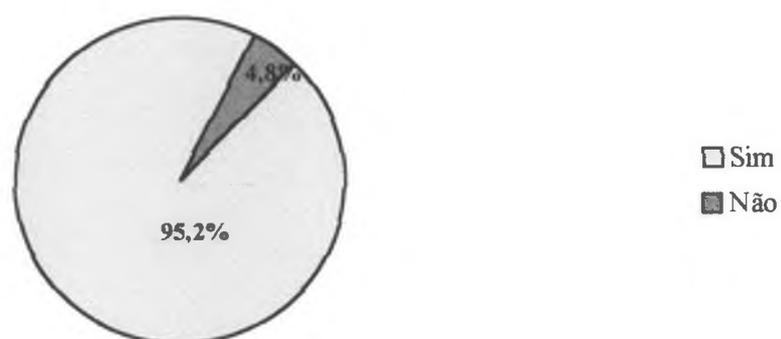
l de uma vida sedentária.

Gráfico 7 Referente aos riscos oferecidos pela pratica da natação.



Os praticantes acreditamno entrosamento com outras pessoas através da natação, o ambiente proporciona boas amizades. Apenas, uma minoria não acredita que haja está integração, pois o ambiente não proporciona isto.

Gráfico 8 Referente à oportunidade de integração oferecida pela prática da natação.



Neste gráfico comprova-se, realmente, que a natação é um esporte adequado à terceira idade, encontra-se nas respostas que todos os indivíduos questionados recomendariam a prática de atividades aquáticas para outras pessoas.

Gráfico 9 Referente a recomendação da prática de atividades aquáticas.



5.0 CONCLUSÃO

O presente estudo oferece condições a pessoas que trabalham com indivíduos na terceira idade, de conhecer as características gerais desta clientela.

A atividade física demonstrou realizar um papel importante na manutenção e conservação de um bom estado de saúde aos seus praticantes. Entre as atividades recomendadas a esta faixa etária, a natação como é um exercício aeróbico, é muito indicada. Ela pode proporcionar ao seu praticante muitos benefícios, pois o meio líquido onde ela é desenvolvida evita choques e melhora entre outras coisas a resistência geral do indivíduo e a circulação sanguínea. A aceitação positiva da natação ficou evidenciada nos questionários.

Porém, ao concluir este trabalho observa-se que seja qual for a atividade escolhida pelo indivíduo, é sempre importante que o exercício seja orientado de forma a respeitar as limitações de cada um e visando sempre o bem estar do indivíduo como um todo.

ANEXO

QUESTIONÁRIO

QUESTIONÁRIO

Nome: _____

1) Data de nascimento: _____

sexo: () masculino () feminino

2) Você se preocupa com seu estado geral de saúde:

() sempre

() as vezes

() somente quando sente alguma coisa

3) Você consulta o médico periodicamente:

() sim

() não

4) À quanto tempo você pratica a natação:

() menos de 6 meses

() de 6 meses a 1 ano

() mais de um ano

5) Por que você escolheu a natação e não outra atividade para praticar.

6) Após o início da prática da natação você observou melhora em seu estado geral de saúde.

() sim

() não

De que forma? _____

7) Ocorreu algum aspecto negativo em seu organismo devido a prática da natação?

() sim

() não

Qual? _____

8) No seu ponto de vista a prática da natação oferece oportunidade aos seus praticantes de conhecer e integrar-se com outras pessoas.

() sim

() não

Como? _____

9) Você recomendaria a prática de atividades aquáticas para outras pessoas?

() sim

() não

Por quê? _____

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUER R., Egler R. *Ginástica, Jogos e esportes para idosos*. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1983.
- BODACHNE, Luiz. Atividade física no idoso. Gazeta do Povo, 4 mai. 1992
- BODACHNE, Luiz. O que não convêm a velhice. Estado do Paraná, 5 mai. 1991.
- COMFORT, Alex. A boa idade. São Paulo: Círvulo do Livro, 1977
- MATSUDO, S.M. e MATSUDO, V.K.R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 6, n. 4, p. 19-30, 1992.
- OTTO, Edna. Exercícios físicos para a terceira idade. São Paulo: Manole, 1987.
- PAZ, C. Raul Lorda, Educação física e recreação para a terceira idade. Porto Alegre: Sagra, 1990.
- PEREZ, Paula M., Educação física uma atividade produtiva na terceira idade. Educativa, v. 2, n. 5, nov. 1992.
- RAUCHBACH, Rosemary. A atividade física para a 3ª idade. Curitiba: Lovise, 1990.
- SALGADO, M.A. Velhice: uma questão social. São Paulo: SESC, 1982.
- SCHENEIDER, J. Manual de geriatria. São Paulo: Roca, 1985.
- WEINECK, J. Biologia de esporte. São Paulo: Manole, 1991.