

JOSEFA PÉREZ FERNANDEZ CARNEIRO

**NATAÇÃO COMO QUALIDADE DE VIDA
DO PRATICANTE**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
1998**

JOSEFA PÉREZ FERNANDEZ CARNEIRO

**NATAÇÃO COMO QUALIDADE DE VIDA
DO PRATICANTE**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR
Prof. Edson Luiz Linczuk

DEDICATÓRIA

À meu marido Marcelo, pelo exemplo
de amor e realização pessoal com a
profissão de Educador.

AGRADECIMENTOS

A **Célio Carneiro do Amaral**, pelos ensinamentos de profissionalismo, dedicação, amor à Natação e por ser meu exemplo vivo de que “sonhar é o primeiro passo para a realização”.

Aos **professores** da Escola de Natação Amaral, pelo auxílio na coleta de dados da pesquisa de campo, sem o qual esta não seria possível.

A amiga **Juliana Cordeiro** pelos auxílios prestados.

A **Marcelo Carneiro**, por me mostrar esta etapa de minha vida (que não foi fácil), sempre pelo prisma da vitória.

SUMÁRIO

Lista de tabelas.....	v
Lista de gráficos	vi
Resumo	vii
1 Introdução	1
1.1 O Problema	1
1.2 Justificativa.....	1
1.3 Objetivos.....	2
1.3.1 Objetivo geral.....	2
1.3.2 Objetivo Específico.....	2
1.4 Hipóteses	2
1.5 Delimitações.....	3
1.5.1 Local.....	3
1.5.2 Universo.....	3
1.5.3 Amostra	3
1.5.4 Variáveis	4
1.5.5 Época.....	4
2 Revisão de Literatura.....	5
2.1 Histórico da Natação	5
2.2 Natação	7
2.3 Tipologia da natação	8
2.3.1 Natação Utilitária	9
2.3.2 Natação Esportiva ou Atlética	11
2.3.3 Natação Lúdica	13

2.3.4 Natação e Sociabilização	14
2.4 Bases Fisiológicas e Natação	15
2.5 Qualidade de Vida	20
3 Procedimentos Metodológicos.....	23
3.1 Características do Estudo	23
3.2 Descrição da População.....	23
3.3 Instrumento de medida	23
4 Resultados e Discussões.....	25
5 Conclusão e Recomendações.....	39
Anexos.....	40
Referências Bibliográficas.....	41

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. Faixa Etária	25
TABELA 2. Relação dos indivíduos	27
TABELA 3. Objetivos com a prática da natação	29
TABELA 4. A quanto tempo pratica a atividade.....	31
TABELA 5. Nível que pratica a atividade	33
TABELA 6. O que mais estimula na prática da natação	35
TABELA 7. Benefícios mais evidentes com a prática da natação	37

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. Faixa Etária	26
GRÁFICO 2. Relação dos indivíduos	28
GRÁFICO 3. Objetivos com a prática da natação	30
GRÁFICO 4. A quanto tempo pratica a atividade	32
GRÁFICO 5. Nível que pratica a atividade	34
GRÁFICO 6. O que mais estimula na prática da natação.....	36
GRÁFICO 7. Benefícios mais evidentes com a prática da natação.....	38

RESUMO

O objetivo deste estudo foi constatar se a natação efetivamente atinge os objetivos de seus praticantes melhorando assim a qualidade de vida dos mesmos. Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário devidamente validado, aplicado em três Escolas particulares de Natação. Para amostra foram coletados 566 questionários aplicados em pessoas praticantes de natação e com idade acima de (20) vinte anos. Analisando os dados verificou-se que a faixa etária com maior regularidade na prática está entre (30) trinta e (50) cinquenta anos, é uma atividade praticada por ambos os sexos e os principais objetivos pelos quais as pessoas procuram a atividade, e que tiveram maior destaque, são o bem estar físico e mental, condicionamento físico, compensar a vida sedentária, melhorar aspecto visual, e aprender a nadar. Devemos destacar ainda, que acima de 50% dos nadadores pratica esta atividade a mais de três anos, e quando perguntados o que mais os estimulava na prática da natação a grande maioria disse gostar da atividade. Os benefícios mais apontados e evidentes com a prática da natação foram alívio de tensões, maior disposição física. Este estudo aponta a efetiva qualidade de vida que a atividade proporciona aos seus praticantes em relação aos objetivos pelos quais as pessoas praticam a natação.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Problema

Na sociedade contemporânea, onde o indivíduo tem um cotidiano agitado e estressante, há um crescimento pela procura da prática de atividades físicas, com o intuito de melhorar a qualidade de vida do mesmo. Sob este contexto, a Natação aparece em voga como atividade completa em relação aos benefícios físicos por ela proporcionados, sendo uma atividade das mais procuradas nas academias e também uma das mais indicadas por profissionais ligados a área da saúde, justamente pela suposição de que esta influi consideravelmente na qualidade de vida de seu praticante.

1.2 Justificativa

Esta monografia visa observar os vários benefícios atribuídos à natação; com o objetivo de verificar se esta é mesmo uma atividade completa, se atende a todas as expectativas, necessidades dos praticantes melhorando desta forma, a qualidade de vida dos mesmos. Fornecendo assim, subsídios aos profissionais da área, de forma que o conhecimento deste fato não se limite ao empirismo da experiência de cada profissional.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Verificar se a prática da natação e os benefícios alcançados pela mesma, melhoraram a qualidade de vida do praticante.

1.3.2 Objetivos Específicos

Identificar os benefícios da natação, de acordo com os objetivos, interesses e faixa etária do praticante;

Verificar a relação dos resultados apontados pela pesquisa com a melhoria de qualidade de vida do praticante de natação;

1.4 Hipóteses

H 0 - A natação atende os objetivos e interesses de seus praticantes.

H 1 - A natação traz benefícios ao praticante e conseqüentemente melhora a qualidade e vida do mesmo;

H 2 - A natação não melhora a qualidade de vida daqueles que a praticam.

1.5 Delimitações

1.5.1 Local:

A pesquisa foi realizada em escolas particulares de natação estabelecidas nas cidades de Colombo e Curitiba, no estado do Paraná.

1.5.2 Universo

A delimitação do universo bibliográfico foi realizado em biblioteca particular, da Universidade Federal do Paraná (UFPR), Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC), além de revistas e artigos científicos da área de natação, fisiologia, lazer.

A pesquisa de campo foi realizada com alunos, que freqüentam escolas particulares de natação já delimitadas no item 1.5.1.

1.5.3 Amostra:

A pesquisa foi realizada com praticantes de natação na faixa etária acima de vinte (20) anos e de ambos os sexos. O universo da pesquisa totaliza 780 praticantes da atividade e a amostra fez o total de 566 questionários respondidos representando 73 % do universo.

1.5.4 Variáveis:

- a- variável dependente: benefícios da natação.
- b- variável de controle: nível de aprendizagem e idade do praticante.
- c- variável independente: sujeitos.

1.5.5 Época:

A pesquisa teve início no mês de abril de 1997, através de um projeto de pesquisa, mais tarde, no mês de novembro do mesmo ano foram definidos os objetivos para os quais esta pesquisa seria realizada. Em março de 1998 após aprovação do questionário, foi iniciada a pesquisa de campo, tendo sua conclusão no mês de setembro deste ano. Neste mesmo período ocorria a busca dos materiais que embasariam toda a parte bibliográfica.

O trabalho começou a tomar dimensão no período de outubro quando o embasamento teórico estava concluído e iniciou-se a definição da parte estatística da pesquisa de campo. Todo este material teve uma conclusão parcial, que embasou a definitiva, sendo muito positiva em relação ao que se propôs esta monografia. A primeira entrega da monografia foi feita no dia 25 de novembro de 1998, tendo sido feita no dia 16 de janeiro a apresentação verbal deste trabalho.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Histórico

Encontram-se com bastante frequência literaturas que citam a prática da natação como sendo muito antiga WYLNMANN (1968).

Desde a antigüidade os povos compreendiam os valores estéticos da natação. Os gregos, por exemplo, chegaram a criar lendas interessantíssimas a respeito de aventuras marítimas, bastante citadas em Odisséia, de Homero, grande poeta grego da antigüidade. Naquela época era comum os Gregos utilizarem o termo “não sabe ler nem nadar”, para avaliar o nível cultural da determinadas pessoas.

Cabe citar, a famosa lenda de “Hero e Leandro” onde Hero, filha do rei Sistos, estava casada em segredo com Leandro, mancebo de Abydos. Sistos e Abydos moravam em ambas as margens do Helesponto.

Os pais de Hero se opuseram ao romance, não deixando que se vissem a não ser de forma furtiva e para isso, Leandro nadava através do Helesponto (hoje estreito de Dardanelos) para encontrar sua amada esposa. Por fim uma vez o mar enfurecido o afogou e jogou seu cadáver diante dos olhos incrédulos de Hero.

Segundo LOTUFO (1968), os gregos já conheciam a natação três mil anos antes da era atual. E o interessante é que, segundo ele, o estilo que praticavam era muito semelhante ao “crawl” dos dias modernos. A Grécia que legou as mais belas páginas de uma civilização, era cultora da educação integral de seu povo e entre as atividades físicas que praticavam, a natação tinha papel relevante, como consta em toda literatura grega da antigüidade. Atenienses e espartanos, como ainda os demais habitantes da Grécia, tinham a natação no mais elevado conceito, pois esta fazia parte de suas vidas. Os espartanos chegaram

mesmo a tornar o banho pela manhã obrigatório para ambos os sexos. Tonaram-se famosos os nadadores da ilha de Delos, Atenas e Esparta.

Homero, na *Iliada* descreve Tetis saltando do Olimpo, para num formidável mergulho, chegar ao seu destino sem ser vista depois de haver implorado a Zeus a vingança para Aquiles. A *Odisséia*, com Ulisses passando dois dias e duas noites e meias nas águas agitadas do mar depois do naufrágio, é mais uma página magnífica da mitologia grega que cita a importância da natação para o povo da época e que põem em relevo o apreço por esta atividade dada pelos helenos.

Os chineses, japoneses, hindus, como habitantes de ilhas, por força das circunstâncias, e necessidade da vida de navegantes que levavam deveriam ser grandes nadadores. Quando não fosse a guerra marítima, ou as conquistas, seria pelo menos a necessidade do sustento e do prazer em navegar que levaria estes povos à prática da natação.

Entre os povos primitivos de hoje, tanto na África tropical quanto na América e Oceania, a natação é uma prática universal e se deve á algum desses povos o grande desenvolvimento desta atividade nesses últimos anos.

Segundo IGUARAN (1972), a história descrita por muitos livros se confirma e em sua pesquisa, afirma que entre os egípcios, cujo país é cortado por todos os lados por infinidade de rios e canais, oferecia muitos riscos a população que não havia se familiarizado com a água, era então a arte de nadar um dos aspectos mais essenciais da educação pública. Ainda, os japoneses no tempo do imperador Sugiu (38 a.C.) eram celebradas competições desportivas, entre elas a natação. A história relata que somente os persas eram exceção na prática da natação.

Mas a causa maior seria o culto idolatrário deste povo aos rios e águas; desta forma não se davam o direito nem de molhar suas mãos e muito menos entrar de corpo inteiro em suas águas.

No Brasil, desde o seu descobrimento em 1500, a natação aparece em destaque como atividade praticada em conjunto com as modalidades de pesca, caça, canoagem e a corrida a pé. Nesta época a prática destas modalidades eram processos indispensáveis para a sobrevivência.

2.2 Natação (definições):

Para diversos autores a natação tem sido definida apenas como atividade física ou exercício físico, porém o desenvolvimento de trabalhos na área de natação vem resgatando a idéia de qualidade de vida através de uma prática saudável de exercícios no meio líquido. O meio líquido proporciona àqueles que praticam a atividade um resgate inconsciente da vida intra-uterina e a sensação acolhedora do envolvimento físico pela água. Além disso a prática esportiva individualizada propõem aos seus praticantes um maior conhecimento pessoal aprendendo a respeitar suas capacidades e individualidades.

Dentre diversos autores, cabe citar algumas definições abordadas pelos mesmos em relação a natação.

ARAÚJO (1993)...”partindo-se de uma visão histórica da natação, pode-se perceber que a filosofia que nos orienta tem muito a ver com a prática que, antes de ser utilitária, é saudável e propicia, certamente, a uma grande massa da comunidade, momentos de recreação e lazer com a utilização do meio líquido...” este autor utiliza a classificação da natação para identificá-la como facilitadora de momentos lúdicos como aproveitamento do meio líquido em busca de momentos que proporcionem uma vida mais saudável e o convívio em comunidade.

FERREIRA (1985) define natação como ...”ação, exercício, arte ou esporte. Sistema de locomoção dos animais que vivem na água.

De forma genérica este autor aponta a natação como diversas formas a serem praticadas e relaciona como necessidade na locomoção de animais. ARAÚJO (1993)...”nadar e natação também significam ação, exercício, arte, autopropulsão e auto-sustentação. Deve-se porém, acrescentar a isso o respeito pela individualidade, espontaneidade, criatividade e liberdade, fazendo com que a natação solicite exercícios tanto no aspecto físico quanto no intelectual, o que o torna o processo de aprendizagem uma única unidade. Para cada autor a natação é definida basicamente como ação, arte auto-sustentação este difere pela conotação de identificar a natação como um processo de aprendizagem.

GABEIRA (1985) aponta a definição como os demais autores mas acrescenta o envolvimento do praticante com o meio líquido e o prazer adquirido através da prática desta atividade ...”É o ato de abraçar a água e ser envolvido por ela sem ressentimentos, mas com prazer. É o sentir a água e entendê-la amiga”...

FINA - (Federação Internacional de Atividades Aquáticas) define natação como ...” representa a ação de autopropulsão e auto-sustentação na água que o homem aprendeu por instinto ou observando os animais. É um dos exercícios físicos mais completos”...

2.3 Tipologia da Natação

No resgate das diversas formas de praticar esta atividade, não se pode deixar de observar os diversos objetivos que norteiam os interesses daqueles que praticam a natação.

Para cada indivíduo o meio líquido nada mais é do que facilitador na obtenção dos objetivos quanto a prática desportiva. Para maior entendimento cabe aqui citar algumas formas e objetivos para os quais a atividade é desenvolvida e praticada.

2.3.1 Natação utilitária:

A própria história coloca que a primeira forma de praticar a natação pelos povos antigos foi lançar mão da pesca para obter o próprio sustento ou para fugir através de rios e mares sem deixar pistas. Para isto, era imprescindível o domínio da auto-sustentação no meio líquido mas para essa iniciação e conhecimento muitos morreram afogados. O primeiro manual de Natação-Colymbetes data de 1538 e é de autoria de Wynmann, escrito em latim. A tradução do seu título seria “O nadador ou um diálogo acerca da arte de nadar”. WILKE citado por LIPOROTTI escreve sobre a obra: “Neste diálogo, um dos participantes convence seu amigo da necessidade de aprender a nadar, justamente apresentando-lhe muitos exemplos históricos de afogamentos”.

Desde 1810, VON PFUEL apud WILKE (1979) adota um ensino coletivo com os cadetes amarrados por cordas e ligados a vigas de sustentação sobre os balneários nas escolas militares européias. Após uma série de sessões o exame principal se constituía de um salto de 3 (três) metros de altura seguido de natação durante 30 (trinta) minutos ininterruptos. WILKE (1979), cita o método de Bauermeister, criado em 1972 e adotado em escolas particulares, pelo qual, após 21 unidades de 45 minutos cada uma, com uma distribuição de 3 a 5 vezes por semana, em águas fundas, as crianças, além de exames de percurso e resistência, executam 25 m (distância exigida pelo Comitê de Segurança para a Criança) e a natação com vestuário. Estes exames caracterizam-se como uma natação utilitária que visa o auto-salvamento e a sobrevivência de outra pessoa. No Brasil, com mais de 7000 km de

litoral e uma das maiores bacias hidrográficas do mundo, inclusive com o maior rio de extensão (Amazonas com 5800 km), e a importância destes objetivos em um programa de Natação se justifica pelas próprias dimensões.

Um programa preventivo e ligado à natureza já era indicado em 1915 por Fernando Azevedo, no sentido do aproveitamento de rios, lagos, tanques, canais e do mar, à margem dos quais devem ser criadas escolas de natação. MARINHO apud ARAÚJO JR (1993) coloca a natação como meio de sobrevivência citando exemplos dos índios que viviam em harmonia com a natureza e utilizavam da água para a pesca e em função do próprio objetivo, “nadavam silenciosamente num estilo semelhante ao crawl, temos a impressão, já que nenhum dos nossos cronistas descreveu o estilo que os nossos índios nadavam”.

Vários outros aspectos caracterizam o meio líquido como parte da cultura indígena, são os diversos rituais ligados à água como o nascimento das crianças, o final de cerimônias fúnebres onde os restos mortais (ou o que os simbolizam) são levados aos rios. Acredita-se que a finalidade que possui um caráter formativo por excelência é a natação visando a sobrevivência e o auto-salvamento. Pode-se avançar apenas até a auto-sustentação no meio líquido e já se eliminaria a possibilidade de afogamento em que detivesse este domínio. Atualmente escolas de Natação em determinados períodos, através de aulas especiais e com orientação dos professores desta área, proporcionam aos seus alunos experiências tais como entrar na água com roupa, desvencilhamento das mesmas aproveitamento do vestuário para flutuação etc., que proporcionam ao aluno práticas de situações que serão facilitadoras para realização do auto-salvamento. Num programa deste tipo de natação objetivos poderiam ser apresentados em WILKE (1979): “1 - flutuar prolongado à superfície; 2 - despier e/ ou aproveitar o vestuário para a flutuação; 3 - pisar a água e 4 - superação de câibras”.

O domínio do equilíbrio estático e reequilíbrio (CATTEAU E GAROFF, 1990), como provas das associações de salva-vidas também poderiam ser objetivos deste tipo de natação. Como exemplos:

- a) deslocamento de costas com os braços cruzados ao peito na distância de 25 metros (prova de autopropulsão);
- b) mergulhos de distância (10 m) ou profundidade (2 m).

Este tipo de natação deveria ser, no entendimento deste autor, incorporado como conteúdo instrumental e significativo em toda rede escolar brasileira e com um mecanismo de avaliação bianual para se fornecer certificados e atestados de Natação, tendo como meta a diminuição dos índices de afogamentos no Brasil a médio e longo prazo.

2.3.2 Natação Esportiva ou Atlética

O fenômeno social e cultural “Esporte” é recente, do final do século passado, mas é grande o número de pessoas na civilização contemporânea que praticam ou se identificam com a prática esportiva. Existem dois espaços, o do praticante e o da platéia, que buscam atender a necessidade de participação de forma diferenciada; o primeiro como participante ativo se envolve no fazer cultural e na experiência da cultura vivida, enquanto o espectador se envolve na cultura de massa e nos produtos da indústria cultural determinados por esta. A prática enquanto experiência esportiva em si é cultura vivida de marcante universalidade no espaço da escola e fora dela.

Mesmo sendo considerado como valor da ideologia burguesa que leva ao conformismo, à idéia de esforço pessoal e individual, bastando ter talento e dedicação (BRACHT apud OLIVEIRA, 1987) o esporte pode também ter valores como o desenvolvimento do coletivismo, do adversário-companheiro e do jogar/praticar com o companheiro.

ro. E é nestes últimos valores que este tipo de natação esportiva, se fundamenta. Primeiro, porque em virtude do advento das comodidades, do conforto e das facilidades do cotidiano, a falta de atividade causou uma série de doenças hipocinéticas. Depois, pela valorização do intelecto sobre o físico, devido à teoria dual que os separa e neste caso estabelece graus diferenciados de importância.

Procurando evitar os defeitos nefastos destas duas visões, a adoção de um esporte como “companheiro de vida” utilizando-se de uma feliz expressão de DIECKERT (1985) visa integrar o esporte numa concepção abrangente, dentro de uma nova antropologia, mais participativa e ecológica e sem o reducionismo da competição apenas. Além dos objetivos motores, de aptidão e de destreza que fazem parte de prática esportiva, há os objetivos psicossociais, que podem e devem ser trabalhados conscientemente junto ao praticante de Natação ou de qualquer outra modalidade. Tendo como meta a democratização dos conhecimentos, garantindo a cultura da base para todos, a inclusão deste tipo de Natação deve ser entendido como necessário no espaço escolar, pois segundo LIBÂNEO (1991) “o ensino dos conteúdos deve ser visto como a ação recíproca entre a matéria, o ensino e o estudo do aluno ... criam-se condições para assimilação consciente e sólida de conhecimentos, habilidades e atitudes e... os alunos ... se tornarem, sempre mais, sujeitos da própria aprendizagem”.

Sabedores das dificuldades de infra-estrutura de países como o Brasil, em relação a não haver sequer uma vaga para cada brasileiro por insuficiência de escolas, pode se imaginar então a quantidade de piscinas necessárias em escolas públicas para a prática da modalidade em questão. Na capital paranaense há apenas duas (no Colégio Estadual do Paraná e no Centro Federal de Educação Tecnológica), somadas aos poucos espaços públicos (praças, centros de treinamento) que tem piscinas. Apresenta-se uma realidade bastante limitada, para não nula. Ao contrário, vê-se nos clubes e associações esportivas diversas pis-

cinas, as quais, somadas às construídas em residências particulares, apresentam uma quantidade de metros quadrados excessiva e exagerada, levando-se em conta a pequena elite brasileira que tem acesso à esse tipo de bem.

A natação, por ser uma das atividades mais completas e ser praticada no meio líquido, proporciona uma série de adaptações no organismo que são específicas a sua prática.

Tomando-se as atividades de autopropulsão como exemplo, deve-se adotar a posição horizontal e uma readequação do equilíbrio dinâmico, pois os reflexos labirínticos, plantares, de tônus e sustentação, além da posição da cabeça e a ação da gravidade serão alteradas.

Dentro do enfoque de muitos autores, a natação atlética se caracteriza exatamente no desenvolvimento da aptidão motora relacionada com a capacidade esportiva, podendo assim a modalidade servir como atividade-meio. Todos os seres humanos têm a possibilidade de desenvolver as qualidades citadas por BARBANTI como a velocidade (aqui se referindo à resistência anaeróbica alática), com esforços de curta duração (até 40”).

2.3.3 Natação Lúdica

O caráter lúdico das atividades aquáticas baseia-se nos componentes internacionais internos dos movimentos dos seres humanos que são, segundo SANTIN (1987):

- 1 Competitividade - se desencadeia como processo de superação da resistência, de busca de equilíbrio e harmonia;
- 2 Prazer - movimento vivido como satisfação com valores estéticos, éticos e afetivos;

- 3 Premiação - em si mesmo, pelo fato do movimento ser feito, recompensa íntima e pessoal;
- 4 Expressividade - maneira de estar presente, onde o movimento do;
- 5 Produtividade - O movimento é procurado por si mesmo pela ação produtiva sem o princípio do utilitarismo;

E ainda segundo este mesmo autor, o resgate antropológico do humano que brinca e que capta o lúdico que é simbólico, valorização, sentido e intencional. A prática individual é a que melhor atende este caráter lúdico, pois consegue atender todos os componentes intencionais internos citados, garantindo a autonomia e a liberdade.

Importante é sentir-se livre e liberto, onde as regras pouco interessam e sim a alegria de viver, descontraído, espontâneo e expressivo.

A oportunidade dessas vivências deve se dar desde o espaço escolar buscando uma resgate do humano e no sentido de estimular e ofertar uma diversidade maior de possibilidades nestas práticas corporais, que podem passar a fazer parte do estilo de vida de cada um.

2.3.4 Natação e Sociabilização

O ser humano é social, por necessidade ou por característica, e para se integrar e inteirar com o meio social em que está inserido, precisa colocar a sua individualidade numa relação com outras pessoas que tenham interesses diversos.

O meio aquático propicia por si só, uma série de sensações corporais que possibilitam vivências agradáveis e prazerosas, ajudando no objetivo da atividade que é descontração.

É importante salientar que este tipo de atividade mesmo recebendo forte influência dos esportes institucionalizados não pode querer se legitimar pela rigidez das regras. Ao contrário, exatamente a flexibilidade e o descompromisso com estes valores é que permitem iniciar ou acabar um jogo ou atividade de forma livre e espontânea, desde que o grupo se desinteresse pelo mesmo.

Uma das maiores críticas ao desporto, como fator educativo, reside na tentativa de alguns profissionais da Educação Física escolar reproduzirem as grandes competições e suas normas internacionais, no momento da aula. Ao procurarem esta finalidade, não atendem os princípios de uma abordagem sociológica da educação que visa a mudança social.

2.4 Bases Fisiológicas e Natação

A falta de atividade física, provoca diversos males à saúde comprometendo-a, podendo gerar um quadro clínico muitas vezes irreversível. É certo dizer, que o cuidado com o físico é uma necessidade que envolve a todos indistintamente.

Muitas pessoas buscam na atividade física a manutenção física, o condicionamento, momentos de alegria, competir, recuperação muscular, sociabilização, compensar vida sedentária, bem estar físico e mental, etc., mas todos visam atingir a satisfação de seus objetivos. Nesta etapa, o objetivo principal é descrever alguns benefícios a níveis físicos proporcionados aqueles que praticam uma atividade física. Hábito de atividade física, bem como os efeitos do treinamento em pessoas sadias, na recuperação de doentes através do treinamento e condicionamento e as doenças mais comuns com a falta de atividade física.

Para maior entendimento, os termos condicionamento e treinamento físico serão igualmente tratados, neste caso, como sendo a prática regular do exercício físico visando

melhoria nas condições cardiopulmonares e músculo-esqueléticas, sem caráter competitivo e em intensidade baixa e moderada.

O efeito do exercício físico no sistema cardiovascular tem recebido muita atenção por cientistas e leigos nos últimos anos. Inúmeros estudos indicam que a população de indivíduos com altos níveis de aptidão física tendem a ter menor prevalência de cardiopatia aterosclerótica coronariana e menores taxas de morte súbita, causadas por doenças cardiovasculares.

Estes programas físicos devem ser constituídos de atividades físicas realizadas de três a cinco vezes/semana, com duração entre 15-60 minutos, se possível continuamente, em intensidade de 60 a 85% da frequência cardíaca de reserva e de 50 a 75% do consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx.), (LEITE,1997).

➤ *Os Efeitos do Treinamento Físico em Indivíduos Sadios e Coronariopatas são:*

Circulação (FOX, 1991)

- ☐ diminui a resistência periférica total;
- ☐ modificação na distribuição do fluxo sanguíneo total;
- ☐ aumento no volume sanguíneo total e hemoglobina

Músculo (FOX, 1991)

- ☐ melhor eficiência mecânica;
- ☐ aumento da capilarização;
- ☐ aumento das atividades enzimáticas;
- ☐ hipertrofia;

Pulmão (FOX, 1991)

- ☐ aumento da capacidade funcional pulmonar;

- ☐ melhora ventilação/perfusão;

➤ *Efeitos Psicológicos e Sociais (SHARKEY, 1997)*

- ☐ melhora da capacidade de trabalho;
- ☐ melhora da imagem de si próprio;
- ☐ redução da ansiedade e depressão;
- ☐ melhora sensação de bem-estar;
- ☐ melhora do ritmo de sono, apetite;

➤ *Outros efeitos a serem considerados*

- ☐ aumento no volume sanguíneo total;
- ☐ aumento no total de hemoglobina;
- ☐ diminuição do percentual de gordura corporal;
- ☐ diminuição do peso corporal total;
- ☐ relaxamento muscular generalizado;
- ☐ facilidade da liberação de calor;

➤ *Alterações no Sistema Cardiovascular Induzidas pelo Condicionamento Físico (Leite, 1997)*

Em repouso:

- ☐ Diminuição da frequência cardíaca, aumento do volume sistólico, aumento da contractilidade miocárdica, hipertrofia cardíaca.
- ☐ Durante exercícios submáximos:

- Diminuição da frequência cardíaca, aumento do volume sistólico, aumento da contractilidade miocárdica, aumento do tônus vagal, aumento da diferença arteriovenosa, diminuição do duplo produto, pequena alteração no débito cardíaco;

Durante exercícios máximos:

- Aumento do VO₂ máx.; aumento do débito cardíaco, aumento do volume sistólico, nenhuma alteração ou baixa na frequência cardíaca máxima, aumento da diferença arteriovenosa.
- débito cardíaco em repouso não varia significativamente entre indivíduos treinados, atletas e destreinados, mas o débito cardíaco máximo é significativamente maior em atletas e treinados, comparado aos indivíduos destreinados.
- Quanto maior o débito cardíaco máximo de um indivíduo, maior será a capacidade funcional do sistema cardiovascular.

As frequências cardíacas máximas dos indivíduos, nas três categorias, não são significativamente diferentes mas a frequência cardíaca de repouso de atletas e treinados é menor em relação aos destreinados.

A bradicardia sinusal induzida pelo condicionamento físico é compensada pelo aumento da diferença arteriovenosa que resulta em uma maior extração de oxigênio pelos músculos esqueléticos em níveis sub-máximos.

Atualmente existem poucas dúvidas da importância à saúde dos programas de exercícios físicos regulares.

Os programas de condicionamento dos pacientes, sintomáticos portadores de cardiopatias coronariana, produzem os seguintes benefícios (FOX, 1991) (LEITE, 1997):
reduzir a frequência e gravidade de reinfarto;

- proporcionar benefícios psicológicos como autoconfiança, sensação de bem estar etc.;
- aumento da capacidade funcional do sistema cardiovascular;
- aumento da tolerância de esforço;
- diminuir os sintomas de quantidade de medicamentos;
- os pacientes retornarem a uma vida próxima aos níveis normais;

É importante salientar que nos programas de reabilitação cardíaca a equipe médica tem uma excelente oportunidade para modificar hábitos higiênico-dietéticos que indiretamente podem influenciar a capacidade funcional do sistema cardiovascular. Evitar o tabagismo, tratar a obesidade, e corrigir as dietas gordurosas e salinas e medicar os hipertensos, atenuando sobrecargas que impõe ao miocárdio uma maior necessidade de oxigênio. Trabalhos científicos tem mostrado que programas de condicionamento físico que objetivam modificar a gordura corporal são eficazes em reduzir a pressão arterial diastólica em repouso. Isto significa que os programas de condicionamento físico, associado a dietas, modificariam três importantes fatores de risco coronariano: - obesidade - hipertensão arterial - sedentarismo.

Os programas de exercícios físicos que envolvem esforços de baixa e moderada intensidade são os mais recomendáveis, os quais os quais provocam inúmeras adaptações fisiológicas relacionadas à melhoria e à manutenção do estado de saúde. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 1995), em posição recente de seu Centro de Controle de doenças, recomenda que trinta minutos ou mais de atividades física, no maior número de dias possível traduz aquilo que, em termos populacionais, pode-se afirmar que é um grande passo rumo à melhoria da saúde e de qualidade de vida.

A natação se destaca como atividade física, para obtenção dos resultados acima descritos, segundo os critérios da medicina do esporte, uma natação regular oferece condições aquelas que a praticam o treino da musculatura, dos órgãos de respiração, do coração e da circulação, maior resistência de todo o organismo e firmeza de todos os fenômenos vegetativos (WILKE,1992). Para uma sociedade fisicamente mais ativa, enfatizando hábitos alimentares corretos, abstenção de fumo, moderado consumo de álcool, sono normal em boa quantidade, relaxamento psíquico e hábito regular de exercícios físicos ajudarão o ser humano a ter melhor saúde geral e cardiológica, vida mais produtiva, sendo isto um excelente conceito de melhor qualidade de vida.

2.5 Qualidade de Vida

Antes de que sejam formuladas mais algumas definições sobre “qualidade de vida” é de suma importância definir o foco principal em que se centra esta pesquisa, e que será tratado como qualidade de vida daqueles que praticam a natação. Sabe-se, que a forma como cada pessoa conduz seu estilo de vida será determinante para obtenção de uma vida saudável ou não. A saúde física e psíquica são fundamentais na determinação e obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Muitas pessoas ainda, colocam em segundo plano a busca de melhores condições de vida, passando a se importar de forma relevante, quando acometidas de algum mal físico ou mental. Alguns autores definem qualidade de vida como: Gill e Feinstein apud NAHAS (1995) “uma percepção individual relativa às condições e a outros aspectos gerais da vida pessoal”. NAHAS (1995) recentemente a qualidade de vida está relacionada à saúde ou ao lazer, sendo que na sociedade atual, a atividade física é um fator de qualidade de vida,

mas considerou que é um “conjunto de parâmetros individuais, sócio culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. GUISELINI (1996) comentou que “doenças do coração, obesidade, dores de coluna, hipertensão arterial, diabetes, enfraquecimento e lesões musculares são doenças que atacam pessoas de vida sedentária”.

Tais doenças são denominadas hipocinéticas (hipo=pouco , cinética=movimento), o que naturalmente pode-se relacionar com a falta da qualidade de vida dos indivíduos propensos a estes tipos de mal.

Existem fatores positivos e negativos para a obtenção da melhor qualidade de vida:

Positivos

- Hábitos alimentares;
- Atividade física;
- Aptidão física;

Negativos

- Sedentarismo;
- Tabagismo;
- Idade, sexo;
- Hereditariedade;
- Stress ,hipertensão;
- Doenças coronarianas;
- Obesidade

Quando o praticante da natação alcança o grau de domínio da água e sabe utilizar a inspiração, não necessitará manter o corpo contra a força da gravidade precisa somente deixar que a água o suporte e o movimento para frente. A sensação de estar fora da força da gravidade causa inicialmente ao principiante uma certa insegurança, mas este fenômeno físico oferece algumas vantagens do ponto de vista da saúde (WILKE,1982).

3. METODOLOGIA

3.1 Características do Estudo

A presente monografia foi elaborada através de pesquisa descritiva-exploratória. Tem por finalidade obter resultados alcançados através da prática esportiva em relação a melhoria da qualidade de vida do praticante.

3.2 Descrição da população

A população pesquisada, é formada por alunos de 3 (três) escolas particulares de natação, 2 (duas) situadas em Curitiba e 1 (uma) em Colombo (região metropolitana de Curitiba), as faixas etárias abrangem todos os praticantes acima de 20 (vinte) anos.

3.3 Instrumento de Medida

Instrumento de medida utilizado para mensurar os resultados foi um questionário, que antes de ser aplicado no universo de alunos praticantes recebeu aval do professor da disciplina e consta de 07 (sete) itens descritos a seguir :

- faixa etária;
- sexo;
- objetivos das pessoas que praticam natação;
- tempo que pratica a atividade;
- nível técnico que a natação;

- quais os benefícios mais evidentes com a prática da natação;

Os 07 (sete) itens do questionário foram divididos em três partes para facilitar a avaliação final dos resultados obtidos. A aplicação do questionário foi feita em 03 (três) escolas particulares de natação. O universo dessas escolas é de 780 alunos com idade acima de vinte anos dos quais 566 alunos responderam os questionários. O questionário foi aplicado individualmente, com o auxílio dos professores de natação dessas escolas em cada turma onde figuravam alunos com faixa etária acima descrita.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

TABELA 1: Faixa Etária dos indivíduos praticantes de natação:

Alternativas	Respostas	% estatística
a. 20 a 30 anos	107	19
b. 30 a 40 anos	188	33
c. 40 a 50 anos	160	28
d. 50 a 60 anos	67	12
e. 60 a 70 anos	37	07
f. acima de 70 anos	07	01
Total	566	100 %

Conforme demonstrativo acima observar-se um aumento considerável na faixa etária de 30 a 40 anos pela procura da atividade física. Mais tarde será possível comprovar que os benefícios mais evidentes com a prática da natação são apontados por esta faixa etária seguida pela faixa de 40 a 50 anos.

GRÁFICO 01 - FAIXA ETÁRIA

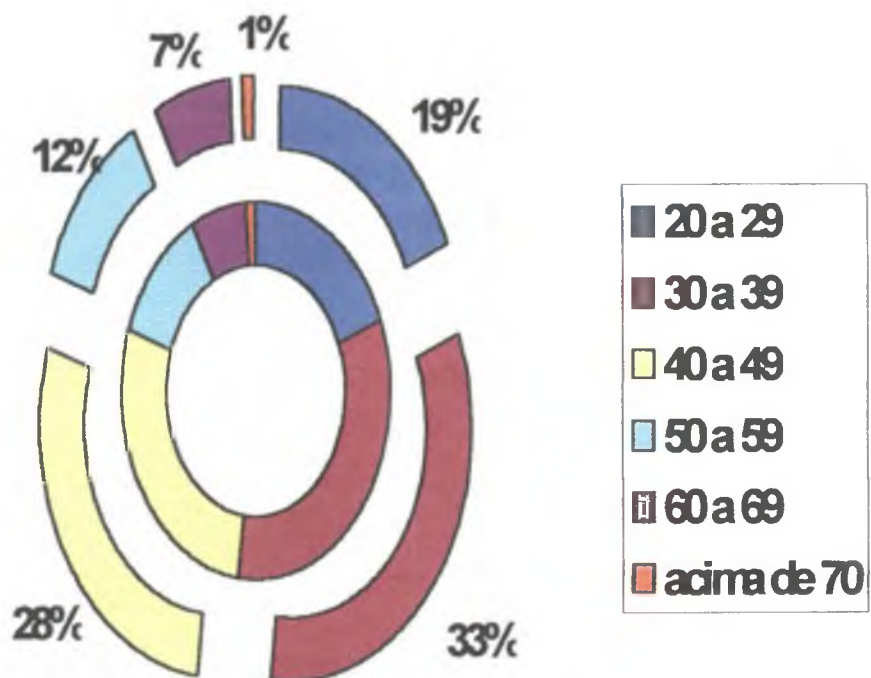


TABELA 2. Relação dos indivíduos :

Alternativas	Respostas	% estatística
Masculino	275	49
Feminino	291	51
Total	566	100 %

Vários fatores de modernização foram favoráveis para a criação de certos hábitos salutareos de vida que em décadas passadas eram privilégios masculinos. Através desta coleta pode-se avaliar o número crescente de mulheres que buscam a atividade física chegando neste caso a superar os homens em participação percentual.

GRÁFICO 02 - RELAÇÃO DOS INDIVÍDUOS

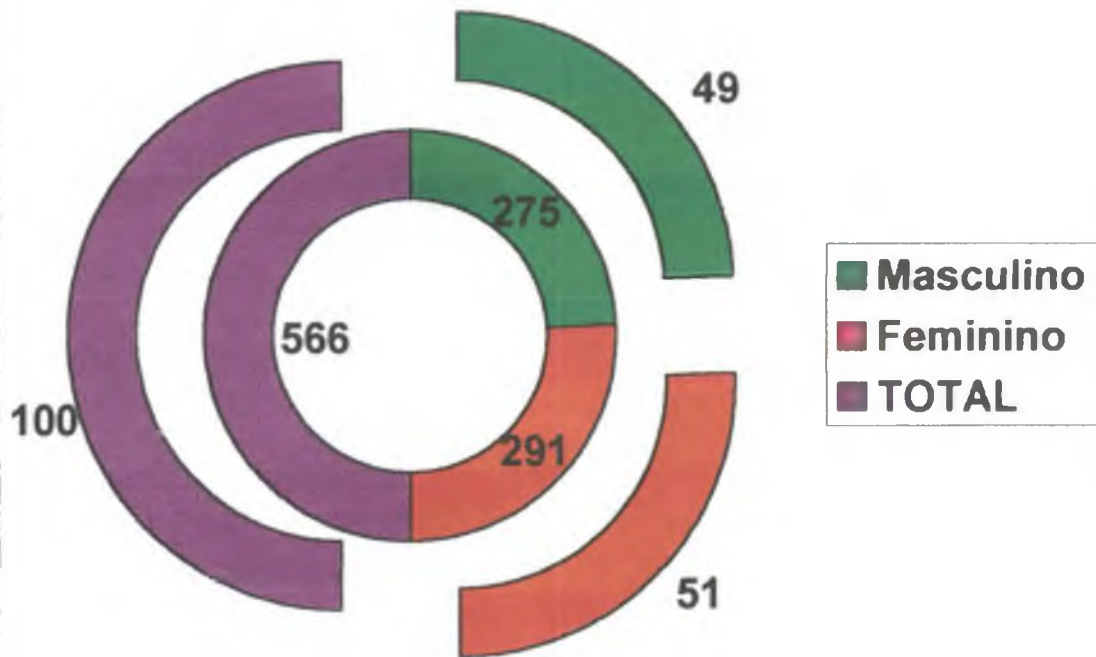
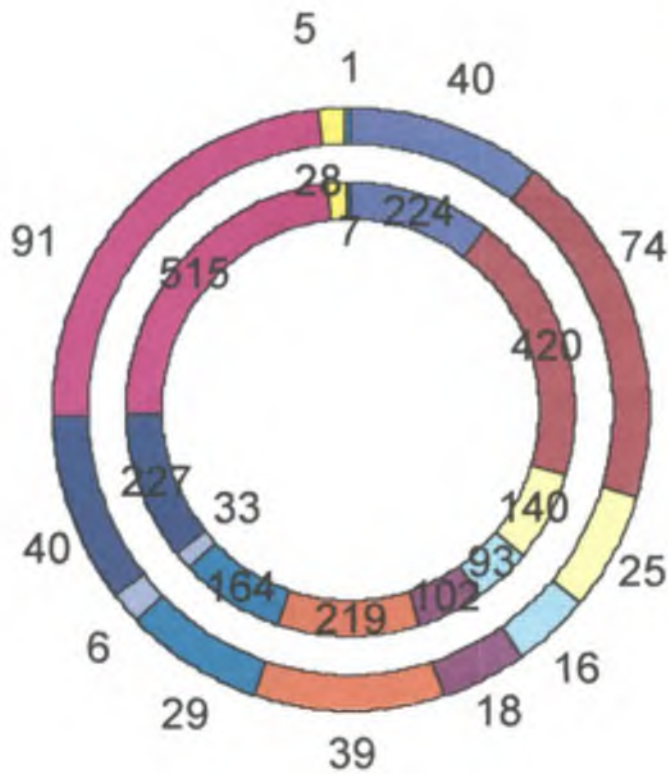


TABELA 3. Objetivos dos indivíduos com a prática da natação:

Alternativas	Respostas	% estatística
a. aprender a nadar	224	40
b. condicionamento físico	420	74
c. lúdico	140	25
d. competição	93	16
e. recuperação muscular	102	18
f. melhorar aspecto visual	219	39
g. integração e sociabilização	164	29
h. salvamento meio aquático	33	06
i. compensar a vida sedentária	227	40
j. bem estar físico e mental	515	91
k- ocupar o tempo livre	28	05
l – outros	07	01
Total	2.172	100 %

Esta tabela reflete de forma muito positiva e enfatiza o que os alunos que buscam a prática da natação querem atingir. Os percentuais mais significativos estão em “bem estar físico e mental” e “condicionamento físico” seguidos de “compensar a vida sedentária”, aprender a nadar e melhorar aspecto visual.

GRÁFICO 03 - OBJETIVOS COM A PRÁTICA DA NATAÇÃO



- aprender a nadar
- condicionamento físico
- lúdico
- competição
- recuperação muscular
- melhorar aspecto visual
- sociabilização
- salvamento meio aquático
- compensar vida sedentária
- bem estar físico e mental
- ocupar tempo livre
- outros

TABELA 4. Quanto tempo pratica a atividade:

Alternativas	Respostas	% estatística
a. menos de 1 ano	127	22
b. entre 1 e 2 anos	63	11
c. entre 2 e 3 anos	88	16
d. mais de 3 anos	288	51
Total	566	100 %

Esta tabela auxiliará na conclusão deste trabalho pois indica o índice percentual de maior relevância em relação aos praticantes de natação a mais de três anos. Pode-se afirmar com segurança que nenhuma pessoa mantém uma atividade física se esta não for benéfica e lhe proporcionar a obtenção de resultados em relação aos objetivos próprios com a prática esportiva.

**GRÁFICO 04 - A QUANTO TEMPO
PRÁTICA A ATIVIDADE**

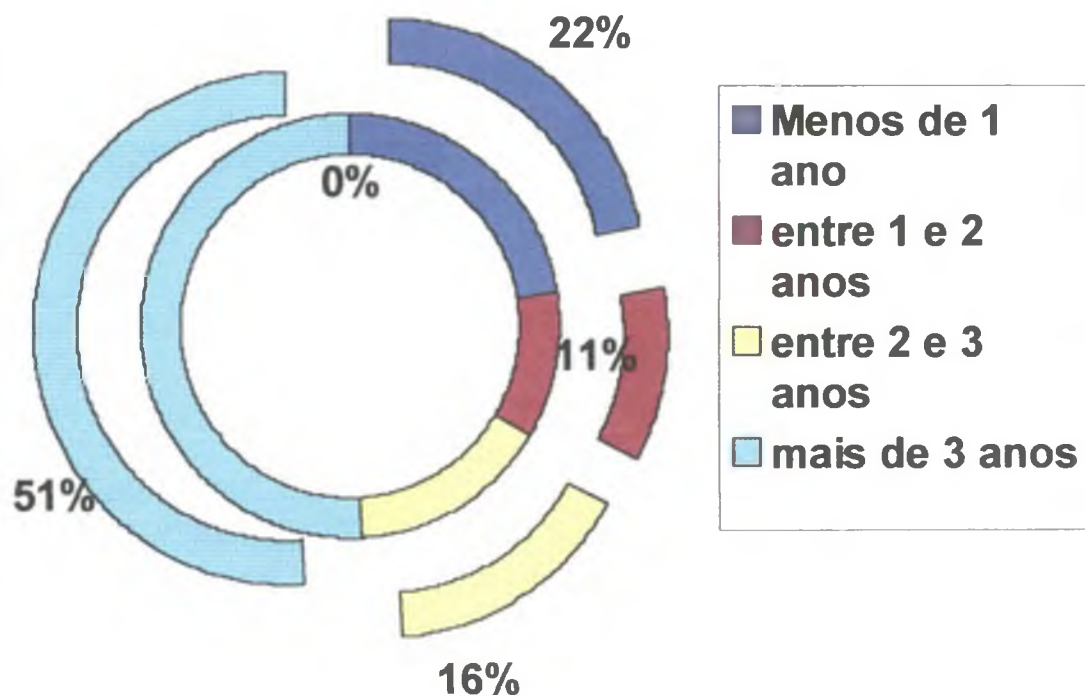


TABELA 5. Nível que pratica a atividade:

Alternativas	Respostas	% estatística
a. iniciação	27	4,8
b. nada 1 estilo	38	6,7
c. nada 2 estilos	44	7,8
d. nada 3 estilos	136	24,0
e. nada 4 estilos	321	56,7
Total	566	100,0 %

**GRÁFICO 05 - NÍVEL QUE
PRÁTICA A ATIVIDADE**

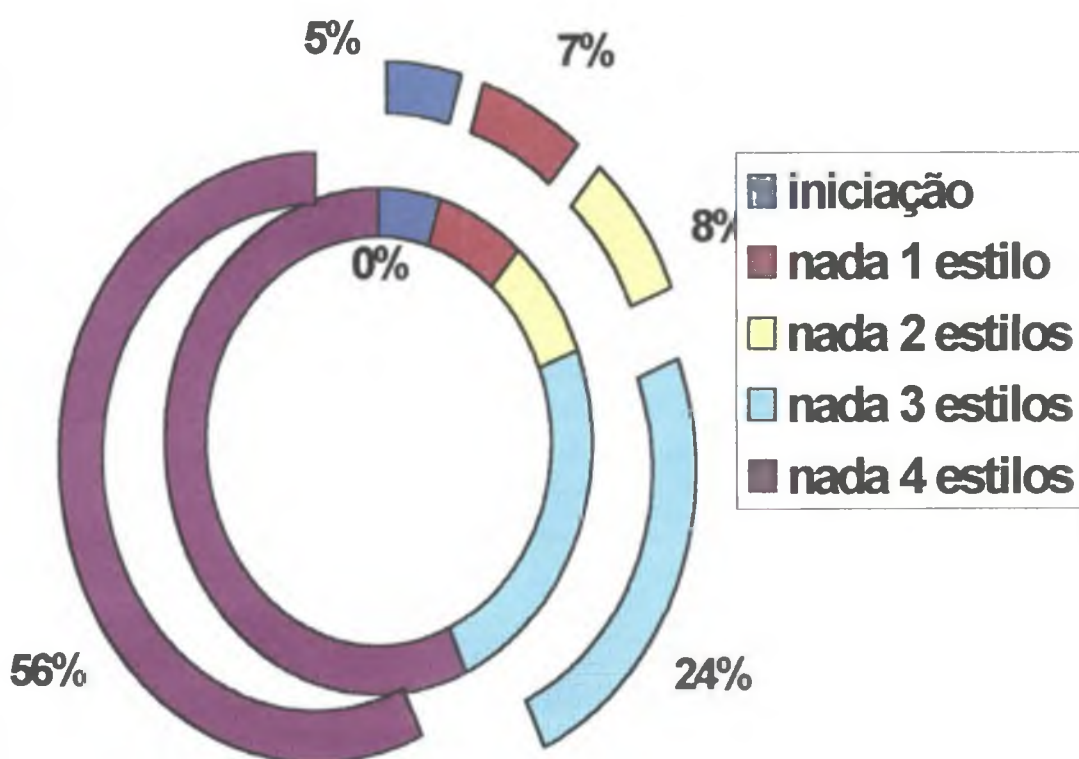


TABELA 6. O que mais o estimula na prática da natação:

Alternativas	Respostas	% estatística
a. motivação do professor	372	28,3
b. objetivo de vida	191	14,5
c. ambiente da escola	323	24,6
d. gosta da atividade	416	31,6
e. outros	12	1,0
Total	1.314	100,0%

GRÁFICO 06 - O QUE MAIS ESTIMULA NA PRÁTICA DA NATAÇÃO

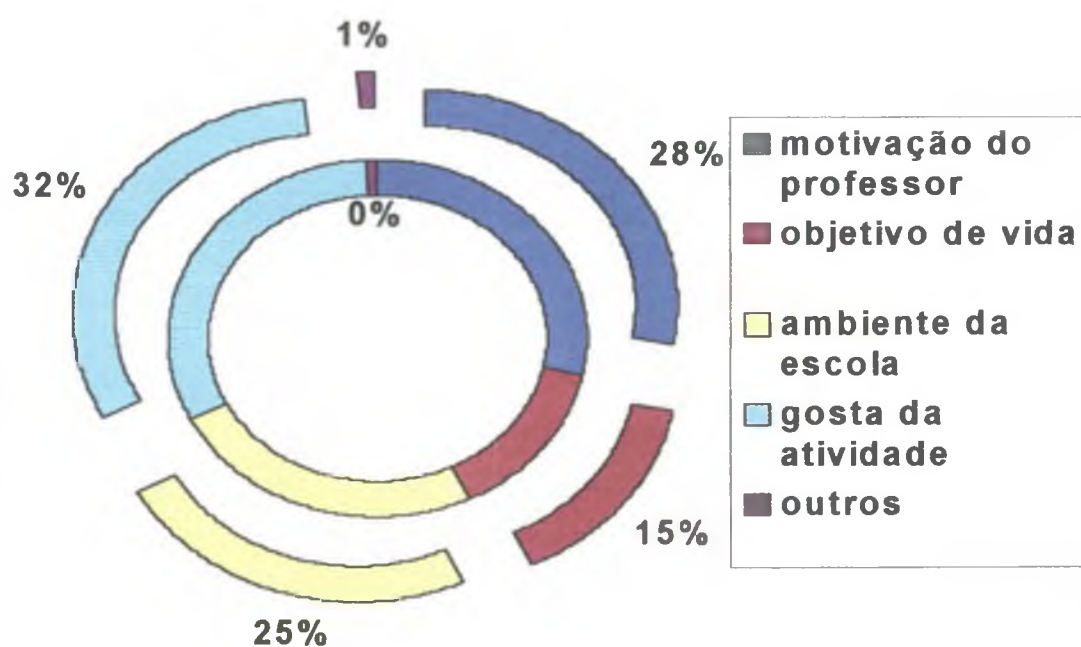
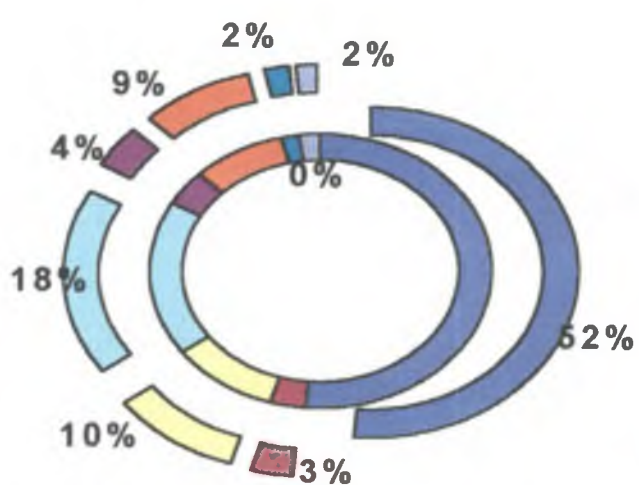


Tabela 07 - Qual o benefício mais evidente que a prática da natação trouxe a você:

Alternativas	Respostas	%
a. maior disposição física	397	51,3
b. participar em competições	26	3,4
c. estética	80	10,3
d. alívio das tensões	141	18,2
e. domínio dos quatro estilos	34	4,4
f. segurança e confiança	68	8,8
g. melhorar tempos em provas de natação	14	1,8
h - outros	14	1,8
Total	774	100,0 %

Gráfico 07
Benefícios evidentes
com a prática da
natação



- maior disposição física
- participar em competições
- estética
- alívio das tensões
- domínio dos 4 estilos
- segurança e confiança
- melhorar tempos em provas

CONCLUSÃO

Esta monografia objetivou esclarecer de forma concisa, os conceitos frequentemente divulgados, por diversas áreas da medicina, fisioterapia e esportiva, como verdades em relação aos benefícios proporcionados pela natação.

Muito nos satisfez quando da resolução da pesquisa de campo pode-se observar que as relações percentuais são muito significativas e apontam a natação como uma efetiva atividade física que proporciona aos seus praticantes atingir os objetivos pelos quais buscaram a natação. Nesta pesquisa a natação foi apontada também como atividade completa, gera os benefícios físicos a que se propõem, pois no levantamento estatístico verificou-se todos esses itens com a cautela de tornar a pesquisa esclarecedora através das respostas daqueles que praticam a atividade.

Chegamos ao final deste trabalho de forma muito satisfatória, pois o tema de início demonstrava a possibilidade de não ser efetiva a colocação de muitos profissionais da saúde que a “natação gera qualidade de vida”. Sabe-se hoje através desta pesquisa que pelo menos no universo aqui apontado esta colocação tornou-se efetiva e que a natação proporciona qualidade de vida aos seus praticantes.

ANEXOS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO JUNIOR, Braulio. **Natação: saber fazer ou fazer sabendo**. Campinas SP. Editora da UNICAMP, 1993.
- CATTEU, Raymond; GAROFF Gérard; **O ensino da natação**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.
- FERREIRA, Aurélio B. H. **Médio Dicionário Aurélio**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.
- GUISELINI, Mauro. **Qualidade de Vida: um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: Gente, 1996.
- LEITE, Paulo Fernando. **Exercícios, envelhecimento e promoção de saúde**. 1. ed. Belo Horizonte: HEALTH, 1996.
- LEITE, Paulo Fernando **Manual de Cardiologia Desportiva**. Belo Horizonte: Health, 1997.
- LIPAROTTI, João Roberto. **As finalidades da Natação como uma das Práticas da educação permanente**. Curitiba, 1993. Dissertação de mestrado em Educação Física. Universidade Federal do Paraná.
- LOTUFO, João Nogueira. **Ensinando a Nadar**. 7. Ed. São Paulo: Cia. Brasil.
- NAHAS, Markus Vinícius. **O conceito de vida ativa: atividade física como fator de qualidade de vida**. 1995.
- OLIVEIRA, Vítor Marinho de. **Educação Física Humanista**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para Apresentação de Trabalhos: Teses, dissertações e trabalhos acadêmicos**. 2. ed. Curitiba: Ed. De UFPR, 1992.
- WILKE, Kurt. **Natação para Principiantes**. Lisboa: Casa do Livro Editora, 1979.

A PESQUISA A SEGUIR, AUXILIARÁ NA ELABORAÇÃO DA MONOGRAFIA A SER APRESENTADA PARA O CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFPR (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ).

ALUNOS DE ESCOLAS DE NATAÇÃO:

1 - Faixa etária:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 20 a 30 anos | <input checked="" type="checkbox"/> 50 a 60 anos |
| <input type="checkbox"/> 30 a 40 anos | <input type="checkbox"/> 60 a 70 anos |
| <input type="checkbox"/> 40 a 50 anos | <input type="checkbox"/> acima de 70 anos |

2 - Sexo:

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Masculino | <input checked="" type="checkbox"/> Feminino |
|------------------------------------|--|

3 - Objetivos com a prática da Natação:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> aprender a nadar; | <input type="checkbox"/> integração e sociabilização em grupos; |
| <input checked="" type="checkbox"/> condicionamento físico; | <input type="checkbox"/> salvamento meio aquático; |
| <input checked="" type="checkbox"/> lúdico (momentos de alegria); | <input checked="" type="checkbox"/> compensar a vida sedentária; |
| <input type="checkbox"/> competição; | <input checked="" type="checkbox"/> bem estar físico e mental; |
| <input type="checkbox"/> recuperação muscular; | <input type="checkbox"/> ocupar o tempo livre |
| <input type="checkbox"/> melhorar aspecto visual (estética); | |
| <input type="checkbox"/> outros; (cite) _____ | |

4 - A quanto tempo pratica a atividade:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> menos de 1 ano; | <input type="checkbox"/> entre 2 e 3 anos; |
| <input type="checkbox"/> entre 1 e 2 anos; | <input type="checkbox"/> a mais de 3 anos; |

5 - Nível que pratica a atividade:

iniciação;

nada 2 estilos;

nada 1 estilo;

nada 3 estilos;

nada 4 estilos;

6 - O que mais o estimula na prática de Natação:

motivação do professor;

próprio objetivo de vida;

ambiente da escola que
pratica a atividade;

gosta da atividade;

outros; (cite) _____

7 - Qual o benefício mais evidente que a prática de natação trouxe a você (apenas um):

maior disposição física;

prazer no domínio dos quatro
estilos;

participar em competições;

segurança e confiança (auto-
salvamento);

estética;

melhorar os tempos nas provas
de Natação;

alívio das tensões emocionais;

outros; (cite) _____