

# **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.**

VINÍCIUS CAVALCANTI  
Universidade Federal do Amazonas  
Programa de Pós-Graduação - Mestrado em Educação  
vinicius\_caval@hotmail.com

## **INTRODUÇÃO**

O desenvolvimento individual é um processo multidimensional que ocorre nas esferas biológica, psicológica e social. Este processo ocorre em todas as relações que o indivíduo possui, como no trabalho, família, educação, lazer e outras inúmeras (Guimarães, 2006).

Neste processo ocorrem ganhos e perdas, fazendo com que os ganhos sejam maximizados proporcionando assim, perdas mínimas para os idosos. O processo é caracterizado pelo desenvolvimento e envelhecimento presentes ao longo da vida, construção individual de seu próprio curso de vida, lugares que este indivíduo viveu no seu curso de vida, eventos e padrões de comportamento além das relações interpessoais.

Com base no que foi explicitado acima, o indivíduo é a somatória de toda sua vida. Isto pode ser caracterizado como muito bem definiu Grossman (1972) como sendo o “capital de saúde”, ou seja, proposição que a saúde também pode ser definida como uma espécie de capital humano.

Esta definição de Grossman (1972) postula que herdamos um capital inicial de saúde que se deprecia com o passar dos anos, mas este pode ser aumentado com um investimento. Este investimento na saúde pode ser através de assistência a saúde, dieta, habitação, emprego, renda, recreação e atividades físicas.

Um dos elementos importantes para atenuar este processo é um programa de atividades físicas, cuja finalidade é aumentar a expectativa ajustada à qualidade de vida do participante. A elaboração de um programa de atividades físicas para o idoso deve levar em conta o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias (Ramos, 2002)

Dentro deste programa há inúmeras atividades das quais o idoso poderá realizar desde caminhada, corrida, musculação, jogos adaptados e atividades aquáticas. Sobre as atividades aquáticas temos a hidroginástica e a natação.

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.

O que ocorre sempre são as descobertas de novas técnicas e um novo nadar que lhe é diferente, que é evidenciado por Mauss (2003) quando afirma que as novas descobertas levam a um novo entendimento do sentido de natação.

Ainda sobre novas descobertas, ocorre com isto uma mudança no processo civilizador do indivíduo na concepção de Elias (1994), pois estas novas técnicas adquiridas proporcionam uma mudança e um novo entendimento do que é a natação.

Inclusive a participação dos idosos na natação tem gerado um fenômeno interessante que é a natação *máster*, ou seja, a participação esportiva do idoso na natação. Massaud (2001) afirma que precisamos assistir a uma competição de nadadores *masters* para que se disseminem muitos dos mitos acerca dos inevitáveis efeitos do envelhecimento.

## METODOLOGIA

Este é um artigo do tipo descritivo, pois tem por finalidade determinar práticas ou opiniões presentes em populações específicas (Thomas, 2007). Como instrumento de coleta será utilizado o questionário, tendo perguntas abertas e fechadas.

O local escolhido para obtenção dos dados será o Clube do Trabalhador do Amazonas, pertencente ao Serviço Social da Indústria (SESI), onde será inquirido o seu grupo de idosos.

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Sobre a caracterização da amostra, foram selecionados 10 alunos do Grupo de Terceira Idade, porém apenas 03 preencheram o questionário. Este grupo tem uma idade média de 62 anos. Quanto ao estado civil, dois sujeitos são casados e apenas um dos sujeitos pesquisados declarou-se solteiro. Sobre o grau de instrução, dois sujeitos possuem Ensino Médio completo e apenas um possui o Ensino Superior completo. Todos os sujeitos pesquisados declararam-se aposentados.

Em relação a possui plano de saúde, todos os entrevistados não possuem plano de saúde, conforme o que ilustra a figura 01.

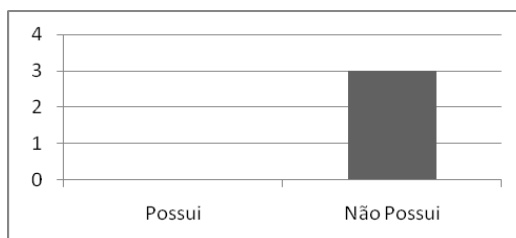


Figura 01 – Respostas sobre a posse de plano de saúde por parte dos entrevistados.

Sobre a ocorrência de visitas ao médico, dois idosos relataram que sempre visitam um médico e o outro entrevistado relatou que às vezes. Este dado demonstra uma preocupação de manter a saúde sempre em dia e diminuir ou eliminar os paradigmas que homem não procura um médico.

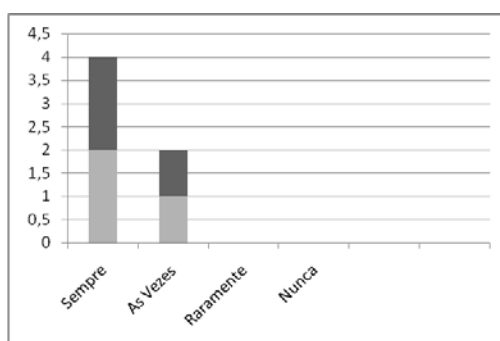


Figura 02 – Visitas ao médico.

Sobre os motivos que levaram nossos entrevistados a praticar uma atividade física, a análise do discurso aponta para a manutenção da forma física, por hipertensão e à uma fratura na coluna lombar.

Em relação a quem recomendou a prática de uma atividade física, um dos entrevistados começou a praticar a natação em decorrência de informações da televisão, recomendações da esposa e do médico e, o outro entrevistado também em decorrência de médico (um neurocirurgião), pois recomendou por ser uma atividade física ideal para a sua reabilitação.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados expostos ao longo do trabalho, nossas considerações finais assinalam que a prática de natação para os idosos tem no médico um importante aliado e direcionador para a sua prática.

Muitos idosos realizam na sua infância e sua juventude nados rudimentares e até a natação baseada nos quatro estilos, porém as atividades cotidianas, o trabalho, os estudos, os afazeres domésticos, o matrimônio e as relações sociais proporcionam e até diminui as atividades físicas do seu dia-a-dia.

Em decorrência da aposentadoria, ocorre um aumento do seu tempo livre, contudo este idoso não recebe ao longo de sua vida, um direcionamento para o uso de seu tempo de lazer e prática de atividades físicas. Com base em informações da mídia, dos amigos e dos médicos, este idoso procura a prática de uma atividade física.

## **REFERÊNCIAS**

CASTRO, Luiz Carlos Cardoso "Cachimbao". **Aprenda a nadar corretamente**. Rio de Janeiro, Ediouro, 1976.

ELIAS, Norbert. **O processo civilizador/ Norbert Elias: tradução, Ruy Jungmann; revisão e apresentação, Renato Janine Ribeiro**. – Rio de Janeiro; Jorge Zahar, 1994.

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

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma alternativa metodológica**. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1995.

GROSSMAN, M. **On the concept of health capital and demand for health**. J Political Econ. 80:223-255, 1972.

GUIMARÃES, Renato Maia. O Envelhecimento: um processo pessoa. **Tratado de geriatria e gerontologia** / Elizabete Viana de Freitas... (et AL.). 2. Ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

KERBEJ, F. C. **Natação: algo mais que 4 nados**. São Paulo, Editora Manole, 1 ed, 2002.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da Natação/ David Camargo Machado**. São Paulo: EPU. Ed. Da Universidade de São Paulo, 1978.

MARQUES, C. L. M. **Eu aprendi a nadar"... Percepção de idosos cerca da conquista da aprendizagem da natação - em busca de uma reflexão pedagógica**. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 12, n. 1, p. 47-57, 1. sem. 2001.

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

MAUSS, Marcel. **Sociologia e antropologia. Sociologie et anthropologie.** São Paulo, Cosac Naiify, 2003.

PEREZ, Anselmo José. **Natação Orientada.** Sprint - Revista Técnica de Educação Física e Desportos. Ano V, Vol IV, Nº 3. Maio / Junho de 1986.

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

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

TAHARA, A. K. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 - Diciembre de 2006.

THOMAS, Jerry R. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 5. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.