

A PRÁTICA DA NATAÇÃO COMO AGENTE TRANSFORMADOR: NAS DIMENSÕES DA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES NO SESI-CLUBE DA PARCERIA

FELIPE NOGUEIRA CATUNDA¹
FREDERICO DA SILVA OLIVEIRA²
HERBERT DE SOUZA LEÃO³

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI) - Fortaleza – Ceará – Brasil.
felipe.catunda@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

No mundo atual a busca pela qualidade de vida tem aumentado constantemente pelas pessoas, e a principal causa dessa busca, são os níveis de sedentarismo e de doenças crônicas, serem uma das principais causas de mortes no mundo. O interesse pela qualidade de vida vem desde a Grécia Antiga. Platão e Aristóteles, no século V e VI, já discutiram sobre o assunto, relacionando-a ao bem estar. No século XX, durante os anos 50 e 60, o aumento da preocupação com o bem-estar e as consequências da industrialização geraram debates sobre a qualidade de vida do ser humano. Neste momento, as mensurações da qualidade de vida faziam referência às condições objetivas do tipo econômico e social, posteriormente passaram a contemplar a perspectiva do indivíduo sobre estas condições (GÓMEZ-VELA e VERDUGO, 2003). A atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. É importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade. A expressão qualidade de vida, compreendida como um fenômeno que interage com as mais diversas dimensões do ser humano, tem sido objeto de inúmeros estudos na comunidade científica (MINAYO, 2000). A natação como um agente promotor de qualidade de vida vem adquirindo milhares de adeptos, que buscam através dessa atividade uma melhoria no seu estilo e qualidade de vida.

2. OBJETIVO

Verificar as dimensões da qualidade de vida, dos praticantes de natação no Serviço Social da Indústria (SESI) Ceará, na unidade Clube da Parceria

3. INDUSTRIALIZAÇÃO NO BRASIL E SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA.

No Brasil a industrialização teve seu início a partir do final do século XIX foi nesse período que começou o desenvolvimento industrial no país, com esse processo ocorreu a automatização dos bens de consumo e de produção. “Os anos 30 tiveram ainda por característica uma mudança conjuntural bastante significativa no país: o processo de industrialização e urbanização e o estabelecimento do Estado Novo” (BRASIL, 1998). Devido a chegada das máquinas, o trabalhador ficou mais vulnerável ao sedentarismo, com isso reduzindo a qualidade de vida dos mesmos. Nesse contexto, a Educação Física ganhou novas atribuições: fortalecer o trabalhador, melhorando sua capacidade produtiva, e desenvolver o espírito de cooperação em benefício da coletividade(BRASIL, 1998).

Neste contexto surge o Serviço Social da Indústria - SESI Ceará, com mais de 60 anos de serviços prestados ao colaborador da indústria, tendo como missão promover a qualidade de vida do trabalhador, com foco em educação, saúde e lazer, e estimular a gestão socialmente

¹ Aluno do Curso de Educação Física da UECE. Bolsista de Iniciação Científica IC-UECE. Estagiário do SESI- Clube da Parceria

² Professor de Educação Física. Pós- Graduando em Educação Física Escolar UFC. Professor do SESI- Clube da Parceria.

³ Professor de Educação Física. Pós- Graduando em Fisiologia do Exercício Físico UECE. Professor do SESI- Clube da Parceria.

responsável da indústria. O compromisso da instituição é sair na frente rumo a atender as solicitações do trabalhador e das empresas que promovam a melhoria da qualidade de vida e das condições de trabalho dos seus funcionários (SESI, 2011).

4. NATAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é multidimensional, não se resumindo ao aspecto social, físico e emocional, mas também que estes aspectos sirvam de parâmetro às alterações que ocorram durante o desenvolvimento (ASSUMPÇÃO et al., 2000)

A atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. É importante enfatizar, que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física aeróbica, de fortalecimento muscular, do equilíbrio, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são parte fundamental de um envelhecer com saúde e qualidade. Atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia (SHEPHARD E BALADY).

No atual contexto das sociedades contemporâneas o estilo de vida ativo, hábitos saudáveis e a atividade física, podem, cada vez mais, representar fatores decisivos de qualidade de vida e sensação de bem-estar, entendendo que há múltiplos fatores intervenientes e determinantes na qualidade de vida da população, tais como satisfação no trabalho, prazer, relações familiares, entre outros, numa combinação que caracteriza os níveis qualitativos em que vive o homem contemporâneo (NAHAS, 2001).

Parece ser fato consumado a idéia de que a vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca stress e estafa, alimentação inadequada e a não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. E as atividades aquáticas podem representar possibilidades interessantes no que tange à prática de atividades físicas como coadjuvantes no processo de bem-estar e melhoria da vida como um todo.

No que concerne ao **aspecto físico**, a possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto às articulações e tendões, estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, recuperação de enfermidades, entre outros. Em relação ao **aspecto psicológico**, tendência à elevação da auto-estima, alívio dos níveis de stress, maior disposição para enfrentar as atividades cotidianas, entre outros. No que tange ao **aspecto social**, é perceptível como há novas possibilidades de favorecimento das relações interpessoais e conseqüente aumento dos laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideais, entre outros (TAHARA ET AL., 2006).

Em virtude disso, nós profissionais de Educação Física devemos encontrar alternativas para trabalharmos exercícios de forma que a qualidade de vida estejam em primeiro plano, buscando exercícios alternativos que treinem essas pessoas, não só no aspecto da habilidade motora, mas também os aspectos da resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, força muscular, equilíbrio e a saúde. A assiduidade do aluno também é um dos aspectos mais importantes, pois não adiantaria desenvolver estratégias para atingir metas, se não há uma colaboração por parte do praticante, uma vez que os benefícios serão potencializados quando o treino é executado corretamente.

4. METODOLOGIA

Utilizou-se neste estudo uma pesquisa de campo descritiva com uma abordagem quantitativa. Para Barbosa (2001) o estudo descritivo propõe-se em observar, analisar e

correlacionar fatos e fenômenos sem que haja manipulação ou interferência pelo pesquisador, buscando descobrir a frequência com que a variável acontece, a relação com as demais, a natureza e as características. Por sua vez a pesquisa quantitativa, procura quantificar os dados e aplicar de alguma forma na análise estatística (MALHOTRA, 2001, p. 155).

O cenário para a realização do estudo foi a cidade de Maracanaú, mais precisamente no bairro Conjunto Industrial, na sede do Serviço Social da Indústria (SESI) na unidade Clube da Parceria.

A amostra da pesquisa foi constituída por 40 alunos regularmente matriculados nas aulas de natação. O critério de inclusão utilizado foi o fato de, esses alunos estarem praticando a modalidade no mínimo de três meses, com uma frequência mínima de duas vezes por semana e uma carga de 50 minutos por aula. Foram excluídos da pesquisa aqueles alunos que não cumpriram com o período e frequência mínima de aulas e/ou que se recusassem a assinar o termo de consentimento livre esclarecido.

Como coleta de dados, recorreremos a aplicação da versão brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36, que considera a percepção dos indivíduos quanto ao seu próprio estado de saúde e contempla os aspectos mais representativos da saúde, é também de fácil administração e compreensão, do tipo auto-aplicável, o questionário SF-36 é composto por perguntas fechado e de múltipla escolha, contendo 36 itens que avaliam as seguintes dimensões: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental (MARTINEZ, 2002).

A utilização de questionários como instrumento de coleta de dados apresenta uma série de vantagens como o anonimato dos participantes, menores gastos, permite que as pessoas o respondam no momento mais oportuno e não torna evidente à influência das opiniões (GIL,

DIMENSÕES	MÉDIA	VARIAÇÃO
CAPACIDADE FUNCIONAL	68, 875	0 – 100
LIMITAÇÃO POR ASPECTOS FÍSICOS	78, 125	0 – 100
LIMITAÇÃO POR ASPECTOS EMOCIONAIS	70, 000	0 -100
ASPECTOS SOCIAIS	82, 187	0 – 100
DOR	65, 975	0 – 100

1994).

Todos os envolvidos foram informados sobre as finalidades e objetivos do estudo e tiveram suas identidades preservadas.

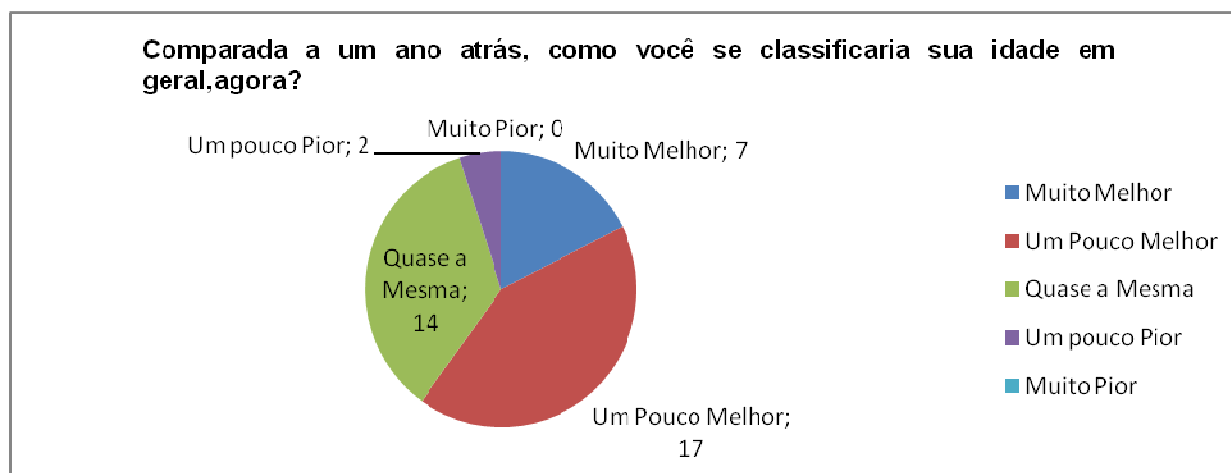
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO DE DADOS

Os escores médios das dimensões avaliadas pelo SF-36 são apresentados na tabela 1, juntamente com a variação que é mostrada em uma escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor. Cada questão tendo sua pontuação específica, para que possa ocorrer a classificação e transformação dos valores de cada questão em notas, sendo chamado de raw scale, por conta do valor final não apresentar nenhuma unidade de medida

ESTADO GERAL DE SAÚDE	72, 475	0 - 100
SAÚDE MENTAL	75, 300	0 - 100
VITALIDADE	64, 375	0 – 100

A partir das médias dos resultados obtidos em cada dimensão podemos perceber que todas as pontuações ficaram acima de 64, o que caracteriza que a população da amostra de uma forma geral obteve uma melhora nos diversos domínios da qualidade de vida, mostrando que a prática da atividade física (natação) tem um papel importante na mudança do estilo de vida dos praticantes. Tendo um importante papel no aspecto social, psicológico e uma melhora na aptidão física, que é mostrada nos três maiores valores, sendo todos eles acima de 75 pontos.

Já a questão de número 02 não participou dos cálculos de nenhum domínio, sendo utilizada para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás, resultado mostrado gráfico 1:



Após ter iniciado a prática da natação os participantes sentem-se melhor na idade atual do que relacionado há um ano. De 40 participantes, apenas 2 não sentiram melhora, e um total de 38 participantes sentem que de alguma forma a sua idade atual está melhor.

6. CONCLUSÃO

Os resultados comprovaram os benefícios que a prática da modalidade esportiva no meio líquido tem para a vida das pessoas. As propriedades físicas da água (densidade, pressão hidrostática, viscosidade, entre outras) irão influenciar no comportamento humano, tanto no aspecto fisiológico como psicológico. A natação promove estímulos necessários para o desenvolvimento: capacidade funcional aumenta a facilidade de executar as suas tarefas diárias; aspectos físicos ocorrendo modificações fisiológicas no corpo (como a alteração frequência cardíaca e da capacidade do organismo em transportar oxigênio); diminuindo possíveis dores no corpo por conta do fortalecimento muscular; melhorando o estado geral de saúde por estar executando um exercício predominantemente aeróbico desta forma melhorando a suas capacidades e resistências tornando um indivíduo com maior vitalidade; tem a possibilidade de interação com alunos e professores num clima de descontração melhorando os aspectos sociais, aspectos emocionais e a própria saúde mental. A partir dos dados observados, conclui-se que após três meses de atividade física (natação), houve uma melhora em diversos graus e dimensões da qualidade de vida mostrando que esta prática trás diversos benefícios para o corpo e a mente desse praticante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPTÃO, F.D.Jr., et al. Escala de avaliação da qualidade de vida (Autoquestionnaire qualité de vie enfant imagé - AUQEI): validade e confiabilidade de uma escala de vida em crianças de 4 a 12 anos. **Arq Neuropsiquiatr**[Internet]., 2000;

BARBOSA, A. P. L. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UECE, 2001.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: educação física**. SEF. Brasília: MEC, 1988

CASTRO, Mônica de; CAIUBY, Andrea Vannini Santesso; DRAIBE, Sérgio Antônio and CANZIANI, Maria Eugênia Fernandes. **Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise avaliada através do instrumento genérico SF-36**. *Rev. Assoc. Med. Bras.* [online]. 2003, vol.49, n.3, pp. 245-249. ISSN 0104-4230.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 1991.

GÓMEZ-VELA, M., VERDUGO, M.A. In, **Apoyos, autodeterminación y calidad de vida. V jornada Científica de Investigación sobre Discapacidad**. Evaluación de la calidad de vida de alumnos de educación secundaria obligatoria con necesidades educativas especiales y sin ellas. Salamanca: Amarir Ediciones, 2003.

MARTINEZ, M. C. As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador. São Paulo; 2002.[Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação do Departamento de Saúde Ambiental da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo].

MALHOTRA, Naresh K. Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MINAYO, M.C.S., HARTZ, Z.M.A., BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**; 2000; 5(1): 7-18.

NAHAS, M. V. *Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.

SESI. Missão e Compromisso Disponível em <<http://www.fiec.org.br/portal>> Acesso em 12 de Outubro de 2011., 2011

SHEPHARD, R.J.; BALADY, G.J.; Exercise as Cardiovascular Therapy. *CIRCULATION*, v.99, p-963-972, 1999

Tahara, A.K.; Santiago, D.R.P.; Tahara, A.K.; As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 103 - Diciembre de 2006 > Acesso em 10 de Outubro de 2011.

Autor Principal: Felipe Nogueira Catunda
Endereço Completo: Rua Clemente Silva, N° 800,
Bairro Mondubim, Fortaleza, Ceará, CEP: 60711-445
Telefone: 85 32965594. Email: felipe.catunda@hotmail.com