

**PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA IDOSOS:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O ENSINO DA NATAÇÃO**

Gabriel de Aguiar Antunes, mestrando do Programa De Pós – Graduação Em Ciências do
Movimento Humano CEFID/UDESC

Inês Amanda Streit, doutoranda do Programa de Pós – Graduação Em Ciências Do
Movimento Humano CEFID/UDESC

Giovana Zarpellon Mazo, Profa^a dr do CEFID/UDESC, Bolsista pq do CNPq
gabrieledfisicaantunes@gmail
inesamanda@gmail.com
giovana.mazo@udesc.br

RESUMO

Gabriel de Aguiar Antunes CEFID/UDESC
Inês Amanda Streit CEFID/UDESC
Giovana Zarpellon Mazo CEFID/UDESC

Este estudo tem como objetivo descrever a experiência de um bolsista de extensão do curso de Educação Física da UDESC no ensino da natação para idosos. E caracteriza-se como um relato de experiência da intervenção para 30 idosos (as), de 60 a 85 anos de idade no programa de extensão Grupo de estudos da terceira idade da UDESC - GETI no Centro de Ciências da saúde e do Esporte. A extensão universitária proporciona aos idosos a aprendizagem da natação, bem como é importante para a formação profissional dos estudantes de educação física, uma vez que integra acadêmicos e idosos. E nutre uma necessidade atual das instituições de educação superior que é universalizar as práticas de ensino entre as gerações.

Palavras chaves: idosos. Aprendizagem. Natação.

ABSTRACT

This study aims to describe the experience of an extension scholarship student from the Physical Education course of UDESC in the teaching of swimming for seniors. And it is characterized as an experience report of the intervention to 30 elderly, from 60 to 85 years at the extension program Seniors Study Group of UDESC – in the Center of Health Sciences and Sports. The university extension enables elderly people the learning of swimming, and it is also important for the training of physical education students, as it integrates academic and seniors. And it stimulates a current need of the higher education institutions that is to universalize the teaching practices among generations.

Keywords: Elderly, learning, swimming.

INTRODUÇÃO

A transição demográfica mundial evidencia um aumento expressivo do envelhecimento populacional, assim como da expectativa de vida das pessoas (IBGE, 2010; CAMARANO; KANSO, 2011). O Brasil acompanhou essa tendência mundial, apresentando, atualmente, mais de 20 milhões de idosos, com estimativas de que, em 2050, será atingida marca superior a 64 milhões. Diante desse processo, observa-se a necessidade de programas de promoção de saúde no sentido de atender as crescentes demandas desta população.

Dentre as medidas de promoção de saúde encontra-se os programas de atividades físicas oferecidos aos idosos que poderão conduzir subsídios para a prática de atividade física a esses indivíduos, e a natação e a hidroginástica destacam-se pela conquista cada vez maior desses adeptos (SIMÕES, PORTES Jr. MOREIRA, 2011).

A prática regular de atividades aquáticas é adequada à população idosa e recomendada por médicos, oferece segurança, diminui o impacto sobre as articulações, auxilia na mobilidade e na postura, melhora a aptidão física e as atividades de vida diária (AIDAR et al., 2006; CERRI e SIMÕES, 2007; [CARDOSO, MAZO, BALBÉ, 2010](#)).

Diante disso, programas de extensão universitários que proporcionam aos idosos a natação são importantes no contexto da formação profissional. Nesta perspectiva, a extensão universitária no Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) objetiva oportunizar aos idosos a aprendizagem da natação, proporcionando a participação de professores de Educação Física, bolsistas de extensão e estagiários do curso de Educação Física da universidade (MAZO et al., 2010).

O ensino da natação para idosos exige habilidades e competências específicas do professor que são adquiridas na prática das aulas, e não se constitui apenas pelo domínio de técnicas, mas também proporcionar o conhecimento de como agir no meio aquático de múltiplas maneiras e possibilitar o significado a esses indivíduos (MARQUES e DIAS, 2001).

Desse modo, a formação de professores de Educação Física deve considerar a perspectiva da atividade física, saúde e o idoso, porque é crescente a necessidade de profissionais para atuarem com os idosos em academias, clubes, instituições públicas, clínicas entre outros (ALLARD e THIBERT – DAGUET, 2005).

Assim, esse estudo tem como objetivo relatar a experiência de um bolsista de extensão do curso de Educação Física na intervenção da natação com idosos.

DESENVOLVIMENTO

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência no ensino da natação para 30 idosos, de 60 a 85 anos de idade, de ambos os sexos, no programa de extensão GETI/UEDESC. As aulas de 50 minutos ocorriam duas vezes na semana, com atividades de alongamento e aquecimento (10min), exercícios técnicos dos estilos de nados (15min), nado livre (20min) e exercícios de relaxamento (5min). Durante as aulas foram realizadas observações sistemáticas, diálogos com os alunos e registros em diário de campo para a análise da intervenção.

Para compreender o ato de nadar dos idosos é imprescindível reconhecer que esses indivíduos possuem perdas motoras e funcionais decorrentes do processo de envelhecimento (SPIRDUSO, 2005).

Portanto, não há como iniciar um programa de natação para idosos com intervalos, tempo, intensidades e técnicas de um idoso atleta, o que pode dificultar as fases de aprendizagem.

Farinatti (2008) ressalta que para melhorar a capacidade respiratória dos idosos é importante mesclar treinamentos contínuos e intervalados. Essa condição nutre a interação social do idoso porque para este o desafio inúmeras vezes é o fator distância. E nesse caso os intervalos são providos de socialização.

Entretanto, uma observação importante a ser considerada no ensino do idoso na natação é o fator respiração. Os idosos, de certo modo, exibiam alguma experiência com água. Porém outros não, e assim não reconheciam a necessidade da respiração nesse meio.

Os idosos têm uma capacidade residual maior de oxigênio (PRADO et al., 2013), que associada à memória mais lenta na execução de tarefas motoras, acabam, por vezes, esquecendo a respiração aquática e nadam alguns metros sem braçadas ritmadas e coordenadas.

Segundo Wilder et al. (1993) a respiração é maior com a pressão da água o que provoca uma diminuição do fluxo respiratório para uma dada pressão de oxigênio, esse exercício beneficia a musculatura respiratória do idoso.

Percebeu-se que atividades em duplas com transportes, reboques, e deslocamentos com auxílio de alguns instrumentos auxiliaram na aprendizagem da natação, facilitando a internalização da habilidade. E aos poucos eles aprendiam a flutuar e respirar em diferentes posições, independentes, individualmente e com algumas braçadas.

Outra estratégia utilizada no momento do aquecimento, para incorporar atividades lúdicas à natação foi o desenvolvimento de jogos como pólo aquático e dinâmicas com os

princípios de salvamento. Também se realizou atividades de impulsão da borda, com deslize, batendo pés, deslocamento com prancha, equilibrando-se na água de frente e costas, processo que fez com que os idosos se tornassem mais competentes, seguros e habilidosos na água.

Notou-se que alguns idosos octogenários apresentavam dificuldades na respiração aquática, porém outros do grupo da mesma faixa etária, não a demonstravam.

Farinatti (2008) comenta que independente da redução da potência aeróbia e o maior tempo na recuperação da frequência cardíaca do idoso, com o envelhecimento, o oxigênio consumido modifica-se muito pouco com a idade nas atividades aeróbias. Por isso, a natação aos idosos é uma prática de exercício físico bem sucedida que oferece poucos riscos e gera muitos benefícios biopsicossociais.

Nesse caso, com a progressão dos idosos na natação sintetizavam-se os movimentos técnicos numa perspectiva global de aprendizagem como a braçada do nado borboleta submersa, nado crawl com pernadas de peito, nado peito invertido, nado costas com braçada dupla dentre muitas outras.

Os idosos em nível mais avançado nadavam os três estilos principais da natação. Porém com o estilo borboleta, alguns cuidados eram tomados quanto à flexão do quadril, pois, os idosos, de modo geral, relatavam que possuíam degenerações e outras patologias peculiares do processo de envelhecimento.

Segundo Mcleod (2010), com a idade, a estrutura dos discos intervertebrais achata-se potencializando várias patologias, devido à fraqueza da musculatura posterior das costas. Para Maglisho (2010) e Costa (2010), a prática da natação possibilita o controle postural e o nado costas é indicado nesse trabalho, porém, deve ser ensinado com a técnica correta aos idosos.

Outro implemento que pode ser utilizado é o pé de pato, mas não àqueles idosos com complicações osteomioarticulares agudas de membros inferiores e superiores. Estes cuidados devem ser tomados, pois, nestes casos existe a propensão a doenças como artrite e bursite. Da mesma forma, as precauções em relação ao uso de flutuadores de pernas, devem ser seguidas, quando a natação é praticada por idosos que apresentam lombalgias. (FARINATTI, 2008).

CONCLUSÃO

O ensino da natação para/com os idosos pode ser regido a partir de um olhar que busque a aprendizagem dos estilos de nados e a interação social, respeitando as limitações físicas e funcionais de cada aluno. Assim, para iniciar um programa de natação para idosos não se deve priorizar os intervalos de treinamento, tempo, intensidades e técnicas que são requeridas a um idoso atleta, pois pode dificultar as fases iniciais de aprendizagem.

No entanto, com o estilo borboleta deve se ter cuidado com a flexão do quadril, devido às degenerações e outras doenças dessa região. O nado costas é indicado no controle postural, ele recruta a musculatura dorsal, porém deve ser ensinado com a técnica correta. O nado peito com pernadas de crawl é recomendado para a aprendizagem inicial. Sugere-se ainda o uso do pé de pato aos idosos que não tenham complicações osteomioarticulares agudas de membros inferiores e de flutuador de pernas aos idosos sem lombalgias.

Portanto, o ensino da natação aos idosos será eficiente, eficaz e prazeroso, quando forem respeitadas suas características individuais e o processo de envelhecimento, sendo que não há idade para se aprender a nadar.

Considera-se ainda importante os acadêmicos do curso de educação física da UDESC/CEFID estarem engajados na prática de atividades físicas aos idosos e da integração intergeracional na extensão universitária entre acadêmicos e idosos, condição que nutre uma necessidade atual das instituições de educação superior no contexto de uma perspectiva gerontológica que é universalizar as práticas de ensino entre as gerações.

REFERÊNCIAS

AIDAR FJ, SILVA AJ, REIS VM, CARNEIRO AL, LEITE T. M. **Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional.** Fit Perf J. 2006 set/out; 5(5): 271-76.

ALLARD, M. e THIBERT – DAGUET, **A longevidade como usar**, RJ. José olympio, 2005.

CAMARANO, A. A. KANSO, S. **Envelhecimento da população brasileira, uma contribuição demográfica.** IN: E. V.; PY, L. **Tratado De Geriatria e Gerontologia.** 3ª Edição, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. P 58 – 73.

[CARDOSO AS, MAZO GZ, BALBÉ, GP. Níveis de força em mulheres idosas praticantes de hidroginástica: um estudo de dois anos.](#) Motriz. 2010 jan/mar; 6(1): 86-94.

CERRI A, SIMÕES R. **Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?** Movimento. 2007 jan/abr; 13(1): 81-92.

COSTA, P. H. L. **Natação e atividades aquáticas subsídios para o ensino.** SP, Manole, 2010.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício.** São Paulo: Manole, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Censo demográfico 2010: Características da população e dos domicílios - resultados do universo.** Rio de Janeiro: IBGE; 2011.

MACHADO, David Camargo. **Metodologia da natação:** São Paulo, E.P.U: Ed revista e ampliada, São Paulo, 2004 196 p.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando o mais rápido possível**. 3. ed. Barueri: Manole, 2010. 704 p. I

MARQUES, C. L. S, DIAS, F.S, **“Eu aprendia a nadar”... percepção de idosos acerca da aprendizagem da natação – em busca de uma reflexão pedagógica**. Revista de educação física/UEM. Maringá, v. 12. N 1, p. 47 – 57. 2001.

MAZO, G. Z, CARDOSO F. L, AGUIAR D. L. Programa **de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e autoimagem**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2006 abr/jun; 8(2): 67-72.

MAZO, G. Z. ; SALIN, M. S.; VIRTUOSO, J. F.; BENETTI, M. Z. ; KRUG, R. R. ; BALBÉ, G. P.. **Programa de extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade - GETI: uma proposta de promoção de saúde voltada à pessoa idosa**, Udesc em Ação, v. 4, p. 01-15, 2010.

MCLEOD, I. **Anatomia da natação**, São Paulo. Manole, 2010.

PRADO, K. G, BARRETO, M. C, GOBBI. G, **Envelhecimento orgânico e funcionalidade motora**. In. COELHO, F. G. M, GOBBI, S. COSTA, J.L. R, GOBBI, L. T.B. **exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria a prática**, Curitiba, CRV. 2013.

SIMÕES RR, PORTES JÚNIOR M, MOREIRA WW. **Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida**. R Bras Ci e Mov. 2011 set/dez; 19(4): 40-50.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005. 482 p

WILDER, R. D; BRENAN, D. K; SHOTTE, D. E. **a standard measure of exercise prescription for aqua running**. Am , J Sports Med. 21: 45 - 48 1993).