

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS NADADORES
MASTERS DE JOÃO PESSOA**

MARIA DO CARMO FERNANDES DE SOUZA

**JOÃO PESSOA/PB
2011**

MARIA DO CARMO FERNANDES DE SOUZA

**DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS NADADORES
MASTERS DE JOÃO PESSOA**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) como pré-requisito para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Paulo Sérgio Brindeiro de Araújo

DE SOUZA, Maria do Carmo Fernandes

Determinantes da atividade física e saúde dos nadadores masters de João Pessoa

56 páginas

Orientador: Professor Paulo Sérgio Brindeiro de Araújo

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

1. Palavra Chave: Natação; Máster; Determinantes

I. Maria do Carmo Fernandes de Souza

II. UFPB

III. Determinantes da atividade física e saúde dos nadadores masters de João Pessoa

MARIA DO CARMO FERNANDES DE SOUZA

**DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS NADADORES
MASTERS DE JOÃO PESSOA**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física

Data de defesa : 12 de Julho de 2011

Resultado: 9,5

Banca Examinadora

Prof. Esp. Paulo Sergio Brindeiro de Araújo
UFPB/CCS/DEF

Prof. Leandro Batista
UFPB/CCS/DEF

Prof. Sandra Barbosa da Costa
UFPB/CCS/DEF

Mãe: Te amo; Te amo pra sempre; Te amo apaixonadamente; Te amo viver;
Enquanto existir vou te amar!
Obrigada você foi fundamental para minha conquista. Dedico

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus, por ter me escolhido como filha e por ter me dado todas as bênçãos que consegui até hoje.

Às minhas filhas, Sofia (1 ano) e Manuela (6 anos), em especial a Manuela que foi minha companheira nas aulas.

Ao meu pai, Aluísio, por ter me dado educação e o caráter que tenho.

Ao meu ex-sogro, Luiz Carlos, por ter sido meu grande incentivador na vida acadêmica, este não está mais conosco, mais sei que onde ele estiver estará feliz por este momento.

Ao meu esposo Lincoln, por ter aguentado meus abusos no momento final da monografia.

Ao meu irmão, Ednaldo, por ser exemplo de pessoa.

A todos os colegas de minha turma, em especial a Aline, a Cyntia e a Lydiane por ter sempre me estendido a mão nas horas mais difíceis do curso.

Ao Professor Esp. Paulo Sérgio Brindeiro de Araújo e à professora Dilma, pela orientação durante a construção do trabalho.

Educador é aquele que caminha com o tempo, despertando sabedoria. Educador é aquele que estende a mão, inicia o diálogo e encaminha para a aventura da vida. Não é o que ensina fórmulas, regras, raciocínio, mas o que questiona e desperta para a realidade. Não é o que dá de seu saber, mas aquele que faz germinar o saber do educando.

Autor Desconhecido

RESUMO

As atividades aquáticas configuram-se numa das modalidades mais procuradas atualmente pela população brasileira, por oferecer diversos benefícios e poucas restrições. Entretanto, existem poucos estudos referentes aos fatores determinantes da atividade física em grupos adeptos da prática de atividades, sobretudo na natação máster. Constatou-se a necessidade de realizar um trabalho que tem como objetivo investigar, os fatores determinantes da atividade física e saúde dos nadadores masters de João Pessoa. Este trabalho é resultado de uma pesquisa qualitativa, no qual os dados foram coletados através de uma entrevista semi-estruturada. As seções que compreenderam o instrumento: Informações pessoais; Estilo de vida e saúde (fumo, consumo de bebidas alcoólicas e percepção do nível de saúde pessoal); Atividades Físicas (nível habitual); Hábitos Alimentares; Motivos de adesão à atividade física. Participaram do estudo 80 nadadores da Associação de Natação Master da Paraíba. Foram utilizados para a realização da estatística na pesquisa o SPSS, o teste Qui-quadrado e Anova. Após a análise dos dados que constam no estudo, foi observada que os motivos que levam as pessoas a iniciar a prática da natação é a influência dos amigos, apresentando a maior frequência (31,2%). Mostrou também que nos motivos atuais para a continuação da prática da natação o condicionamento físico é o principal deles para os atletas continuarem a prática (36,2%), seguido de perto pela saúde com 33,8%. O estudo apontou também que a grande maioria do grupo é casado e possui curso superior completo, sendo este um determinante importante, pois os atletas possuem relativamente um elevado grau de instrução, fato que proporciona um maior conhecimento dos benefícios que a natação proporciona aos praticantes.

Palavras-chaves: Natação; Master; Determinantes.

ABSTRACT

The water activities are configured in one of the most widely sought today by the Brazilian population, by offering many benefits and few restrictions. However, there are few studies on the determinants of physical activity in groups of supporters of the practice activities, especially swimming master. It was noted the need for a work that aims to investigate the determinants of physical activity and health of masters swimmers from Joao Pessoa. This work is a result of qualitative research in which data were collected through a semi-structured interview. The sections that comprised the instrument: Personal Information, Lifestyle and health (smoking, alcohol consumption and perceived level of personal health), physical activity level (normal); Food Habits; Reasons for adherence to physical activity. 80 swimmers participated in the study of Masters Swimming Association of Paraiba. Were used to perform statistical research SPSS, Chi-square and a Nova. After analyzing the data in the study, noted that the reasons that lead people to start the practice of swimming is the influence of friends, with the highest frequency (31.2%). It also showed that the reasons for the continuation of current practice of swimming, the fitness is the main one for the athletes continue to practice (36.2%), closely followed by health with 33.8%. The study also showed that the Most of the group is married and have a college degree, which is an important determinant because the athletes have a relatively high level of education, a fact that provides a greater understanding of the benefits that swimming provides practitioners.

Keywords: Swimming, Master, Determinants.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Caracterização da amostra segundo gênero

Figura 2 - Idade média da amostra

Figura 3 - Caracterização da amostra segundo o grau de escolaridade

Figura 4 - Frequência dos hábitos alimentares

Figura 5 - Prevalência do consumo de bebidas alcoólicas por gênero

Figura 6 - Frequência de fumantes

Figura 7 - Estatística em anos da prática da natação

Figura 8 - Preferência para realizar as atividades físicas

Figura 9 - Outras modalidades práticas pelos atletas

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição conjunta de frequências por faixa etária, segundo gênero

Tabela 2 - Distribuição de frequências por estado civil dos atletas

Tabela 3 - Distribuição de frequências dos motivos para iniciar a prática da natação

Tabela 4 - Distribuição de frequências dos motivos para continuar a prática da natação

Tabela 5 - Distribuição de frequências do tempo de prática da natação

Tabela 6 - Atividades práticas além da natação

Tabela 7 – Tempos das atividades praticadas além da natação

Tabela 8 - Barreiras e motivos que impedem a prática da atividade física

Tabela 9 - Barreiras que impedem a prática da atividade física segundo o sexo

LISTA DE SIGLAS

ABMN	Associação Brasileira Masters de Natação
ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas.
APNM	Associação Paraibana de Natação Master.
APMN	Associação Paulista Master de Idoso.
CBDA	Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos.
FAF	Federação Atlética da Paraíba.
FEAP	Federação de Esportes Aquáticos da Paraíba.
FINA	Federação Internacional de Natação.
FAF	Federação Aquática Paulista.
JORI	Jogos Regionais dos idosos.
SPSS	Sistema de Análises Estatísticas e Manutenção de Dados
UFPB	Universidade Federal da Paraíba.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 PROBLEMA.....	14
1.2 JUSTIFICATIVA.....	15
1.3 OBJETIVO GERAL.....	15
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.5 HIPÓTESE.....	15
2. REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 NATAÇÃO MASTER.....	16
2.2 ESTILO DE VIDA ATIVO E SAÚDAVEL.....	17
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	20
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	20
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	20
3.3 ÉTICA DA PESQUISA.....	21
3.4 INSTRUMENTO DE MEDIDA.....	21
3.5 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	22
3.6 PLANO ANALÍTICO.....	22
4. RESULTADOS	24
4.1 DESCRIÇÃO DOS ATLETAS.....	24
5. DISCUSSÃO	33
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS.....	39
APÊNDICES.....	42
ANEXOS	47

1. INTRODUÇÃO

A população mundial cresce continuamente. Em termos nacionais, a estimativa é de que entre 2024 e 2026 o Brasil terá a população mais idosa do mundo; e os idosos, mais do que qualquer outra faixa etária, precisam se movimentar, sob pena de transformar sua existência em uma constante perda de autonomia (IBGE, 2010).

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento resulta num aumento da procura por atividade física, mas não garante a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por motivos vários, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano, não raro deixando-a de lado.

O envelhecimento humano passou a ser um problema global. O que era de importância secundária no século XX se converteu em tema dominante no século XXI (SEBRA, 2003).

Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todos os períodos da vida, sem a recorrente desistência semanas após o início de um programa de exercícios. Tal continuidade seria de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária – por volta dos 40, 60anos – fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos, bem como na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios estão bem acentuados (SANTOS, KNIJNIK, 2006).

As atividades aquáticas representam as modalidades mais procuradas atualmente pela população brasileira, por serem praticadas por pessoas das mais diversas faixas etárias, além de ter bem poucas restrições, sendo as mais indicadas por médicos nos tratamentos de algumas enfermidades, sobretudo as que atingem a população adulta e idosa. No Brasil, é notório o interesse de pesquisadores sobre o chamado desporto master. De acordo com Romero e Elaine (2004), a natação master vem sendo alvo de atenção de estudiosos que voltam seus olhares aos nadadores participantes de competições.

A grande rotatividade de pessoas em programas de atividade física, no entanto, comprova a importância de se investigar quais os reais motivos de adultos e idosos não se manterem continuamente se exercitando, apesar da informação

ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação. A constante informação por parte de vários meios de que os benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis em longo prazo e com a regularidade do exercício físico, não se observa na prática adesão por grandes períodos.

Faria Júnior (2004) esclarece que a atividade física ocorreria no campo individual/biológico, mas só se desenvolveria ligada à esfera sociocultural. Ela se relacionaria com as diversidades culturais, com as concepções de mundo, com as tradições pedagógicas e com os fatores ambientais. Assim concebida, não se reduziria apenas à solicitação do aparato ósteo-mio-articular e do cardiovascular, mas se associaria às esferas cognitiva, cultural, ética, social e volitiva.

Em sua pesquisa, Santos e Knijnik (2000) apontam os seguintes fatores e determinantes para prática da atividade física:

- Demográficos e biológicos (idade; habilitações acadêmicas; sexo; genética; estatuto socioeconômico);
- Fatores emocionais e cognitivos (gosto pelos exercícios; alcance de benefícios; desejo de exercitar-se; distúrbios do humor; percepção de saúde e aptidão; senso pessoal de competência; motivação);
- Fatores comportamentais (história de atividade anterior; qualidade dos hábitos dietéticos; processos de mudança);
- Fatores socioculturais (influência do médico; apoio social dos amigos/pares; apoio social da família; apoio social dos professores); e
- Fatores ambientais.

1.1 PROBLEMA

Em função dos poucos estudos referentes aos fatores determinantes da atividade física em grupos adeptos destas práticas, sobretudo na natação master, questiona-se: Os determinantes para adoção e manutenção da atividade física e os comportamentos relacionados à saúde contribuem para uma melhor qualidade de vida destes nadadores? E quais são estes determinantes?

1.2 JUSTIFICATIVA

A pouca produção científica no âmbito da natação master no Brasil, bem como a necessidade de se ter conhecimento dos determinantes para a adoção as atividades físicas em alguns grupos de nossa população justificam a importância dessa pesquisa, uma vez que, com base nas informações aqui coletadas podemos contribuir para facilitar e auxiliar a intervenção dos profissionais de Educação Física e nas ações das políticas públicas voltadas para a melhoria da qualidade de vida e manutenção de um estilo de vida ativo da população.

1.3 OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores determinantes para adoção e manutenção da atividade física e os comportamentos relacionados à saúde dos praticantes da natação master em João Pessoa.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as características sociodemográficas da amostra;
- Abordar as principais barreiras em relação à prática de atividades físicas;
- Analisar o nível habitual da prática de atividades físicas na natação masters e a causa para adesão a um estilo de vida ativo;
- Verificar hábitos alimentares da amostra estudada;
- Avaliar quantitativamente os motivos que levam a adesão aos treinamentos.

1.5 HIPÓTESE

Os níveis de atividade física e saúde dos nadadores masters de João Pessoa são adequados para uma vida saudável, e seus determinantes contribuem para uma melhor qualidade de vida.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 NATAÇÃO MASTER

Cientificamente, enfatizam-se as mudanças que ocorrem no estilo de vida das pessoas, principalmente a partir do século XX, que, segundo Matsudo e colaboradores (2002), foi marcado por um sedentarismo progressivo, apresentando prevalências extremamente elevadas em todo o mundo, até mesmo em países desenvolvidos.

Nesses novos estilos de vida da sociedade moderna, as ocupações, os transportes e demais tarefas do dia-a-dia requerem menor esforço físico, e as pessoas passaram também a adquirir novos hábitos alimentares e comportamentais (SEABRA *et al*, 2004).

Por estilo de vida entende-se o conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes e valores das pessoas. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se o indivíduo, conscientemente, vislumbrar valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir, além de perceber como é capaz de realizar as mudanças pretendidas (SALLIS & OWEN, 1999).

A natação é um dos mais completos e salutar desportos que se conhece. É uma atividade física agradável, por meio da qual se adquire boa coordenação de movimentos e se desenvolvem largas funções. Trata-se de uma modalidade esportiva que pode ser praticada em qualquer idade, não havendo contra-indicações médicas. Também não há limite de idade para a aprendizagem, o que a caracteriza como ideal para crianças, adolescentes e idosos, de ambos os sexos. Outro ponto favorável são os aspectos funcionais. Em determinadas situações, saber nadar assegura a própria existência ou de outro ser humano. A natação é um esporte que salva vidas, além de proporcionar inúmeros benefícios ao corpo e mente. A pessoa que sabe nadar tem consigo um seguro de vida (ALUILSON, 2009).

A natação master é uma das categorias da natação, praticada por pessoas com idade dos 25 anos em diante, como também existe a categoria pré-master

que compreende nadadores dos 20 a 24 anos. Basicamente, são ex-atletas em busca de uma atividade física que voltam a nadar, pessoas com recomendações médicas ou com outros motivos para busca, na natação, de um meio de melhoria de qualidade de vida.

Esta modalidade está sob a jurisdição e organização da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), da Confederação Sul Americana de Natação (CONSANT), da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) e da Associação Brasileira Master de Natação (ABMN). De acordo com o capítulo II, art.º 5º do Estatuto da ABMN, a natação master tem como alguns de seus objetivos “o incentivo à busca da aptidão física, da amizade e do conagraamento, através dos desportos aquáticos, competitivamente ou não e a difusão e incentivo da prática dos desportos aquáticos para masters em todo o país”.

É bastante comum, em um campeonato dessa categoria, encontrar competidores de 60, 70 e 80 anos, e competidores de 50 anos com desempenho semelhante ao de 30 anos de idade. No Brasil, os campeonatos realizados pela Federação Aquática Paulista (FAP), pela Associação Paulista Master de Natação (APMN), com as travessias em águas abertas, e os Jogos Regionais do Idoso (JORI) são os principais eventos dessa categoria. Já na Paraíba, o campeonato mais importante é o Paraibano Master de Natação. As competições servem de estímulo para a prática de esportes, além de ótima oportunidade de socialização e entretenimento.

São inúmeros os benefícios da natação para os masters, pois além da segurança e tranquilidade, traz muitos benefícios para a saúde: ajuda no controle de doenças respiratórias e na prevenção da obesidade; melhora a qualidade do sono; desenvolve a estabilidade emocional etc. (NAVARRO & TAGARRO, 1980).

2.2 ESTILO DE VIDA ATIVO E SAÚDAVEL.

A atividade física é um comportamento de grande importância na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, assim como na prevenção do risco de aparecimento de algumas doenças. Influenciam a eficiência do sistema imunológico podendo reverter muitos processos patológicos (PITANGA, 2002).

Para Faria Júnior (2004, p.23), a natação master:

promove o intercuro entre indivíduos de diferentes faixas etárias, gênero, classe social, orientação sexual, raças e diferenças étnicas ao estimular a participação de atletas a partir dos 20 (vinte) anos de idade quer sejam estes nadadores competitivos ou simplesmente participantes e acompanhantes do evento.

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, e pode ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. O exercício físico é definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física (CASPERSEN, 1989).

Nos últimos anos, verificou-se uma transição dos tipos de doenças que afetam a população mundial; as principais causas de morte prematura passaram de doenças do tipo infectocontagiosas para doenças do tipo crônico-degenerativas (BARROS, 1999).

As doenças crônicas podem ser exemplificadas pelas doenças cardiovasculares, o câncer, o diabetes, a cirrose hepática, a hipertensão arterial, transtornos mentais, doenças osteomusculares, obesidade mórbida, entre outras (BRASIL, 2002). Essa transição epidemiológica já é uma realidade em todo mundo, inclusive no Brasil, e incide sobre países desenvolvidos e subdesenvolvidos, das classes sociais mais altas até as mais baixas.

A falta de atividade física é um fator de risco para as doenças crônicas não transmissíveis, as quais representam a causa de 60% das mortes em todo o mundo. Para 2020, a previsão é de que 73% das mortes sejam atribuídas a esses agravos (BRASIL, op. cit.).

A prática da atividade física adequada às condições individuais e com a devida instrução traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas e, conseqüentemente promovendo maior independência na velhice. Um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997; COUSINS, 1997).

No que se refere aos adultos, é notório que grande parte da população apresenta estilos de vida pouco ativos. Estudos comprovam que os adultos jovens estão expostos a maiores riscos de diminuição do nível de prática de atividades físicas devido à entrada no mercado de trabalho. O local de trabalho se configura como importante espaço para o desenvolvimento de intervenções que visem à promoção de comportamentos relacionados à saúde pela possibilidade de atingir grande número de pessoas e porque a maioria dos adultos destina grande parte de suas vidas ao trabalho. Além disso, os adultos em idade produtiva para o trabalho parecem estar expostos a barreiras e determinantes ainda desconhecidos para adoção de comportamentos e de um estilo de vida mais favorável à manutenção da saúde e qualidade de vida (BARROS, 1999).

Caspersen (1989) relata em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infra-estrutura determinada, como procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras se multiplicam.

Sabe-se que a aderência não ocorre imediatamente após o início da prática. Há um processo lento da inatividade até a manutenção da prática. A aderência, segundo Saba (2001, p.71), pode ser entendida como “ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico”.

Torna-se fundamental a identificação dos determinantes da atividade física, além das barreiras para adesão à prática, para em seguida serem propostos modelos teóricos para incentivar a adoção e manutenção da prática de atividades físicas, bem como estratégias de incentivo à população a adotar o estilo de vida ativo fisicamente (PITANGA, 2002).

Considerando que atividade física é uma condição para se obter saúde, deve ser incorporada como hábito de vida das populações de forma a evitar doenças e promover a saúde sob orientação de profissionais de Educação Física. Constata-se que a prática regular de atividade física funciona e muitas vezes é encarada como “mecanismo de prevenção; a atividade física tem papel fundamental na manutenção da saúde, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas” (MOREIRA, 2001, p.13). Para que essa prevenção ocorra é importante agir na fase em que se inicia a maior parte dos decréscimos fisiológicos, que é a vida adulta.

Segundo Hall e colaboradores (2007), os indivíduos fisicamente ativos possuem características fisiológicas como se tivessem décadas a menos de idade, em comparação aos sedentários. Isto é: idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo em relação ao indivíduo sedentário, o que deixa clara a necessidade de adesão da população adulta a programas de atividades físicas.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa observacional/transversal, a qual se utiliza de métodos descritivos. As informações foram coletadas por meio de questionário, utilizando instrumento auto-aplicável, com perguntas objetivas e subjetivas, organizadas em temas e com as características de registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir com precisão a frequência em que um fenômeno ocorre, e sua relação com outros fatores (MASTUDO, 2002).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O universo foi constituído por nadadores masters em atividade e registrados na Associação Paraibana Master de Natação (APMN).

3.2.1 Critérios de Inclusão

A amostra foi composta por 80 nadadores masters constantes nesse cadastro, segundo a equação abaixo, proposta por Conway (1978, p.59).

Equação 1:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{e^2(N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

O planejamento amostral é efetuado considerando o intervalo de confiança de 95% e erro de 5%. Em seguida, é realizada uma amostragem aleatória sistemática dos sujeitos. Após esses ditames, é necessária a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos participantes.

3.2.2 Critério de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa nadadores que não estavam registrados na Associação Paraibana Masters de Natação.

3.3 ÉTICA DA PESQUISA

O projeto do estudo foi direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), tendo como Protocolo de Pesquisa nº 7180.0126.000-11, com as normas para realização das avaliações em pessoas conforme a resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/96.

Também foi solicitado um Termo de Consentimento da Pesquisa (Apêndice A) ao sujeito ou representante legal, onde são explicitados aos mesmos os objetivos do estudo, os benefícios e riscos previsíveis, bem como a metodologia aplicada, destacando-se a confidencialidade e a privacidade do avaliado, de forma que não lhe cause nenhum prejuízo ou inibição.

Esta pesquisa foi realizada com os dados coletados e utilizados somente para o que se referia aos objetivos da mesma, sendo as informações apresentadas de forma coletiva, sem qualquer prejuízo para as pessoas envolvidas, principalmente no que diz respeito à menção de nomes. Os dados permanecerão na guarda da pesquisadora, sendo garantido seu sigilo e confidencialidade.

3.4 INSTRUMENTO DE MEDIDA

Os nadadores da categoria master de natação de João Pessoa que se prontificaram a participar da pesquisa responderam a um questionário individual com

questões abertas e fechadas adaptado de Barros (1999) (Anexo A). É um instrumento de auto preenchimento e sem identificação pessoal do atleta, e compreendem as seguintes questões:

- a) Informações pessoais;
- b) Estilo de vida e saúde (fumo, consumo de bebidas alcoólicas e percepção do nível de saúde pessoal);
- c) Atividades físicas (nível habitual);
- d) Hábitos alimentares;
- e) Motivos de adesão à atividade física.

3.5 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Enviou-se carta para a APMN, a qual informou sobre os objetivos da pesquisa e, por conseguinte, solicitou autorização para o levantamento de dados no clube de natação de João Pessoa que tenham em seu quadro de atletas ou alunos nadadores desta categoria. Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UFPB e atendidas as recomendações sugeridas pelos componentes da banca examinadora, foi enviada carta aos clubes ou setores responsáveis pelos atletas, a fim de obter apoio e autorização necessários à realização da coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada em maio de 2011, conforme planejamento estabelecido. Os questionários foram aplicados nos clubes com horários previamente definidos pelos mesmos e com participação voluntária do atleta, sendo continuamente assistido pelo grupo de pesquisadores para esclarecer dúvidas e auxiliar no preenchimento das informações.

Para proceder ao levantamento das informações, a pesquisadora informou sobre os objetivos da pesquisa, esclarecendo aos atletas que as informações fornecidas serão mantidas em sigilo, não influenciando no seu desempenho de treinos e que só serão utilizadas para fins de estudo.

3.6 PLANO ANALÍTICO

Utilizou-se estatística descritiva através de distribuição de frequências, média, amplitude de variação, desvio-padrão e intervalo de confiança. Para as medidas de associação entre variáveis categóricas, foi utilizado o teste Qui-quadrado. Para testar possíveis diferenças entre médias, usou-se a análise de variância (Anova – *One Way*). O nível de significância estabelecido foi de 5%. O pacote estatístico SPSS, versão 14.0 foi utilizado.

4. RESULTADOS

Este capítulo concentra-se na apresentação e discussão dos resultados da investigação. A organização desta seção procura atender os objetivos e questões norteadoras do referente estudo, de maneira a apresentar os determinantes da atividade física dos nadadores master de João Pessoa.

4.1 DESCRIÇÃO DOS ATLETAS

Esta seção está dividida em dois tópicos. O primeiro destina-se à apresentação dos dados demográficos sobre gênero, idade, estado civil e grau de escolaridade dos entrevistados. O segundo apresentados dados sobre o motivo, o tempo de pratica da nataçãõ, a companhia e as atividades realizadas além da modalidade.

Características Demográficas dos Usuários

Participaram deste estudo 80 sujeitos, os quais se apresentam em distribuição relativamente equilibrada quanto ao gênero. Observa-se uma frequência ligeiramente maior para o gênero masculino, com 41 sujeitos (51,25% do total), enquanto o gênero feminino, com 39 sujeitos, constituiu 48,75% do total.

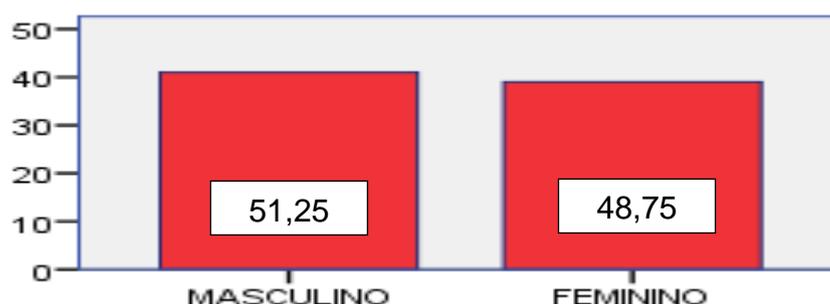


Figura 1 - Caracterização da amostra segundo gênero
Fonte: Dados da pesquisa

A média de idade encontrada nesta amostra foi de 42,28 anos ($\pm 11,56$), com valores mínimos e máximos de 25 e 59 anos, respectivamente.

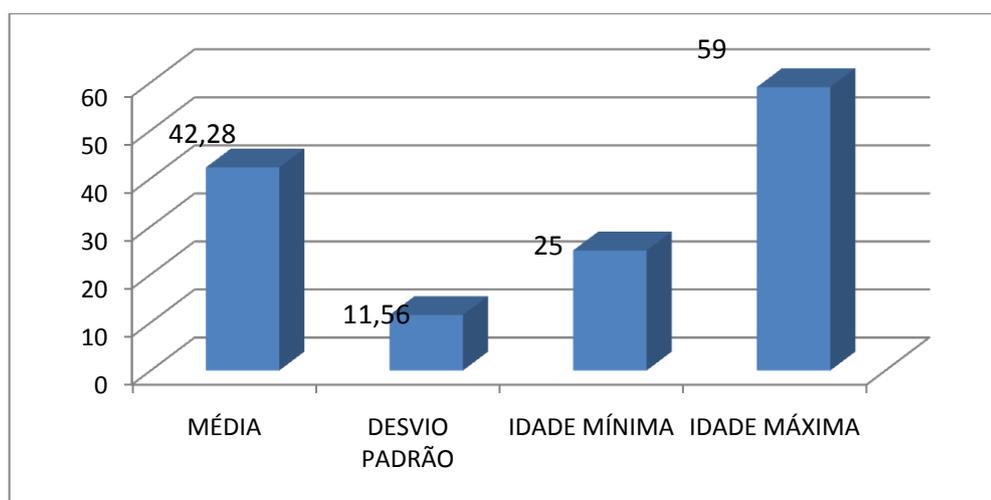


Figura 2 - Idade Média da amostra
Fonte: Dados da pesquisa

Para verificar qual a faixa etária que concentra a maior proporção de indivíduos, optou-se por uma estratificação dos indivíduos em faixas decenais de idade, com início na idade de 25 anos até a faixa superior a 55 anos, divididos segundo o gênero, conforme tabela abaixo:

Tabela 1: Distribuição conjunta de frequências por faixa etária, segundo gênero

FAIXA ETÁRIA	HOMENS		MULHERES		TOTAL DA AMOSTRA	
	N	%	N	%	n	%
25 a 35 anos	12	15	10	12,5	22	27,5
35 a 45 anos	10	12,5	9	11,25	19	23,75
45 a 55 anos	11	13,75	10	12,5	21	26,25
> 55 anos	8	10	10	12,5	18	22,5
TOTAL	41	51,25	39	48,75	80	100

Fonte: Dados da pesquisa

Os dados acima demonstram que a maior percentagem de indivíduos encontra-se nas faixas etárias de 25 a 35 anos (27,5%) e de 45 a 55 anos (26,25%), tanto no grupo dos homens quanto no grupo das mulheres. No entanto, ao agrupar as faixas etárias de 25 a 35 anos, observa-se maior percentagem de homens (15%), quando comparada com as mulheres (12,5%).

Quanto ao estado civil dos atletas, constata-se maior proporção de casados/vivendo com parceiro (52,5%), com relação à quantidade de solteiros (32,5%) e divorciados/separados (15,%).

Tabela 2: Distribuição de frequências por estado civil dos atletas

Estado Civil	n	Porcentagem
Solteiro	26	32,5
Casado / vivendo com parceiro	42	52,5
Divorciado / separado	12	15,0
TOTAL DA AMOSTRA	80	100

Fonte: Dados da pesquisa

Já com relação ao grau de escolaridade, percebe-se que 71,2% dos atletas possuem ensino superior completo, e apenas 8,8% pararam seus estudos no 2º grau colegial; os demais 20% dos atletas conseguiram entrar na faculdade/universidade e encontram-se no grau de ensino superior incompleto, como mostrado abaixo.

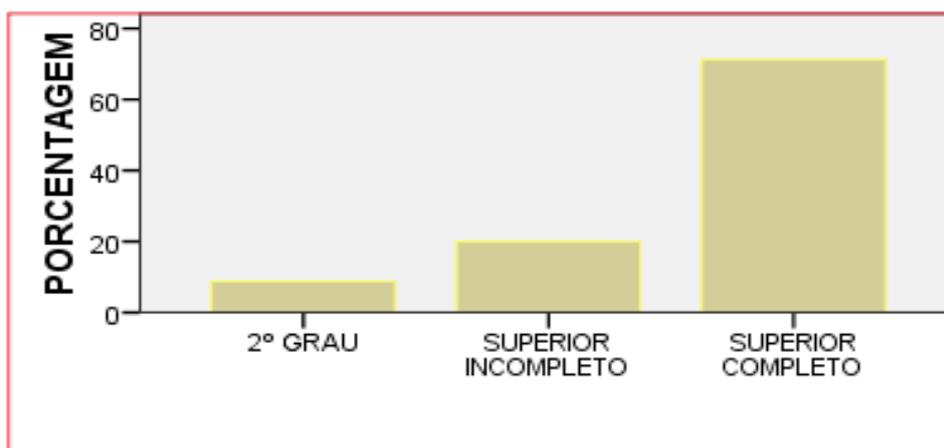


Figura 3 - Caracterização da amostra segundo o grau de escolaridade
Fonte: Dados da pesquisa

Quanto aos hábitos alimentares diários, vê-se que os indivíduos realizam as refeições completas (almoço e jantar) em sua maioria (70%); um pouco mais da metade (52,5%) deles tomam o café da manhã completo; e apenas 43,75% ingerem lanches nos intervalos das refeições.

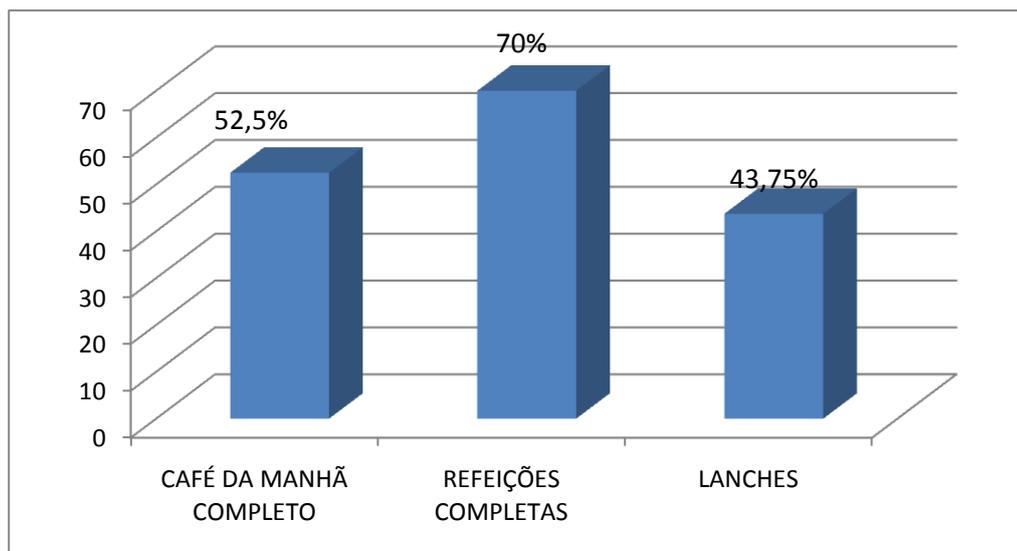


Figura 4 - Frequência dos hábitos alimentares.
Fonte: Dados da pesquisa

Quanto ao etilismo, a pesquisa mostra que a grande maioria dos homens ingere bebidas alcoólicas (70%); em contrapartida, as mulheres se apresentam apenas com 10% nessa realidade.

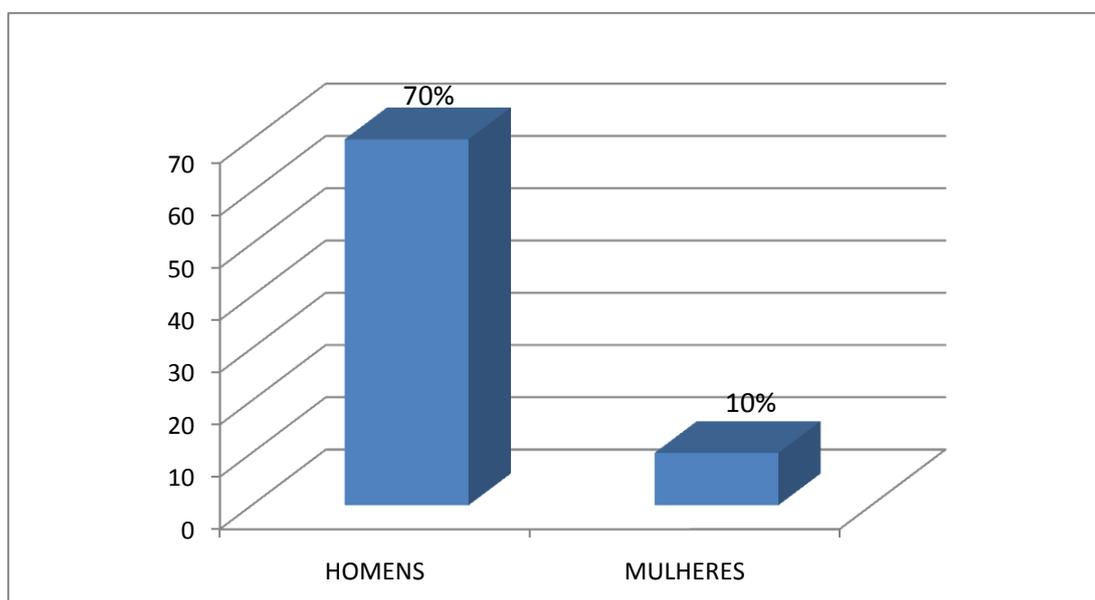


Figura 5 - Prevalência do consumo de bebidas alcoólicas por gênero
Fonte: Dados da pesquisa

Em termos de tabagismo, percebe-se que a maioria dos atletas não fuma (96%); enquanto uma minoria (4%) é adepta do cigarro.

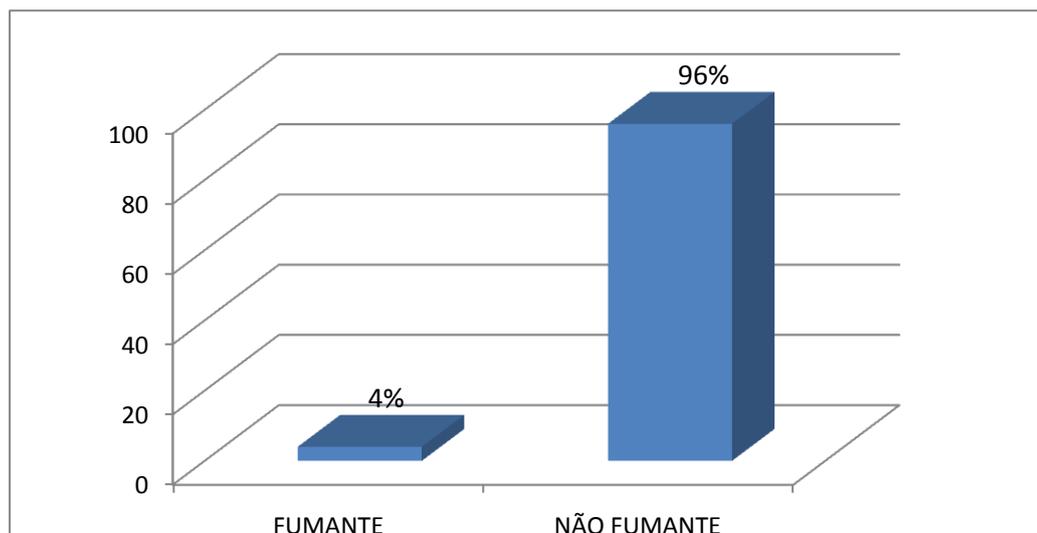


Figura 6 - Frequência de fumantes
Fonte: Dados da pesquisa

Motivos para a prática da natação

Quanto à descrição dos motivos para iniciar a prática da natação, segundo os dados dos respondentes, a *influência dos amigos* é o motivo que apresenta a maior frequência (31,2%); seguido de *prevenção da saúde* (22,5%), *curiosidade* (15,0%); *participação em um grupo social* (15,0%); *indicação médica* (11,3%); e *influência da mídia* (5%).

Tabela 3: Distribuição de frequências dos motivos para iniciar a prática da natação

MOTIVOS	FREQUENCIA	PORCENTAGEM
INFLUÊNCIA DE AMIGOS	25	31,2
CURIOSIDADE	12	15,0
INFLUÊNCIA DA MÍDIA	4	5,0
INDICAÇÃO MÉDICA	9	11,3
PARTICIPAR DE UM GRUPO SOCIAL	12	15,0
PREVENÇÃO DA SAÚDE	18	22,5
TOTAL	80	100,0

Fonte: Dados da pesquisa

Sobre os motivos atuais para a continuação da prática da natação, o condicionamento físico é o principal motivo para os atletas continuarem a prática da natação (36,2%); sendo a saúde o segundo principal, com 33,8%. A melhoria na qualidade de vida apresenta 20% das respostas; e o lazer apenas 8%.

Tabela 4: Distribuição de frequências dos motivos para continuar a prática da natação

MOTIVOS	FREQUENCIA	PORCENTAGEM
SAÚDE	27	33,8
MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA	16	20,0
LAZER	8	10,0
CONDICIONAMENTO FÍSICO	29	36,2
Total	80	100,0

Fonte: Dados da pesquisa

No tocante ao tempo de prática da natação por parte destes atletas, com relação à frequência, registra-se que a maioria dos atletas estão concentrados no grupo com menos de cinco anos de pratica da natação, com 23 atletas (28,75%); surpreende também a quantidade de atletas que estão praticando a natação há mais de 25 anos, 18 atletas (22,5%).

Tabela 5: Distribuição de frequências do tempo de prática da natação

Tempo de Prática	Frequência	Porcentagem
< 5 anos	23	28,75
de 5 a 10 anos	17	21,25
de 10 a 15 anos	18	22,5
De 15 a 20 anos	2	2,5
De 20 a 25 anos	2	2,5
> de 25 anos	18	22,5
TOTAL	80	100

Fonte: Dados da pesquisa

Com relação à média da prática da natação por parte dos atletas da categoria master de João Pessoa, verifica-se que o tempo de experiência do grupo corresponde a 13,71 anos. Com um desvio padrão considerável de 12,15 anos, tempo mínimo de prática de um ano e máximo de 42 anos.

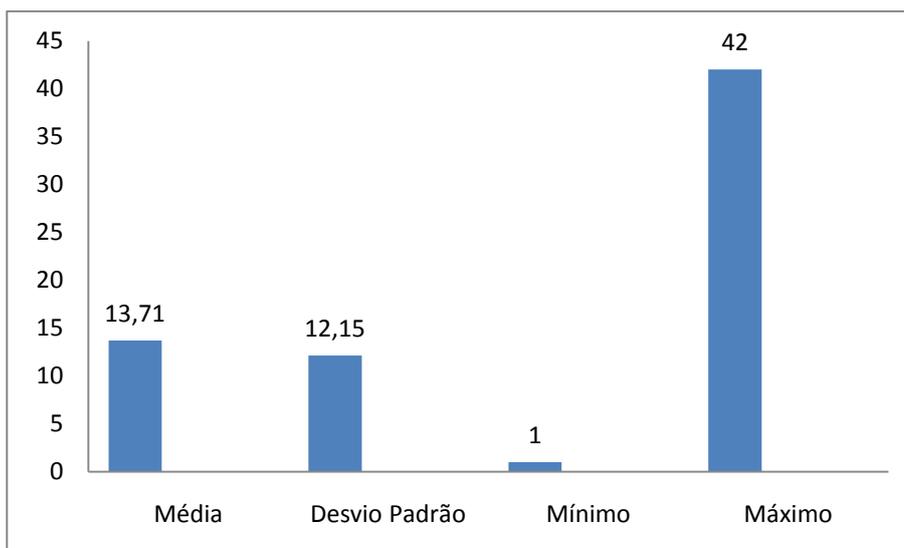


Figura 7 - Estatística em anos da prática da natação
Fonte: Dados da pesquisa

Procurou-se identificar como os sujeitos gostam de praticar atividades físicas quanto à companhia. A distribuição constatou que 66,3% dos atletas entrevistados gostam de realizar as atividades físicas em grupo; 25% preferem praticar acompanhados por um parceiro; e apenas 8,7% gostam de realizá-las sozinhos.

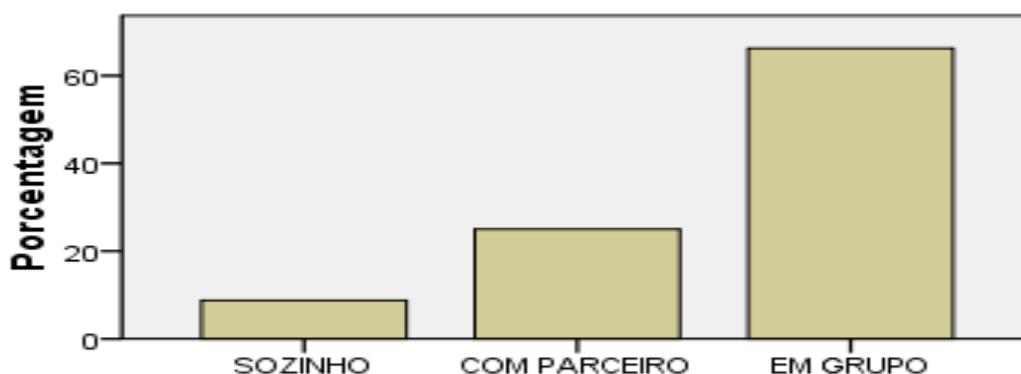


Figura 8 - Preferência para realizar as atividades físicas
Fonte: Dados da pesquisa

Com relação às atividades praticadas além da natação, 45 atletas (56,2%) afirmam praticar outra atividade física além da natação; e outros 35 atletas (43,8%), disseram não fazer outra atividade física.

Tabela 6: Atividades praticadas além da natação

OUTRA ATIVIDADE	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
SIM	45	56,2
NÃO	35	43,8
Total	80	100,0

Fonte: Dados da pesquisa

Entre estes indivíduos que praticam outra atividade física, verificou-se que a corrida/caminhada é a atividade mais praticada 23,8%; seguido da musculação, com 15%; e o ciclismo com apenas 7,5% de adeptos; outras modalidades (pilates, yoga, hidroginástica e tênis) totalizaram 10% de atletas praticantes.

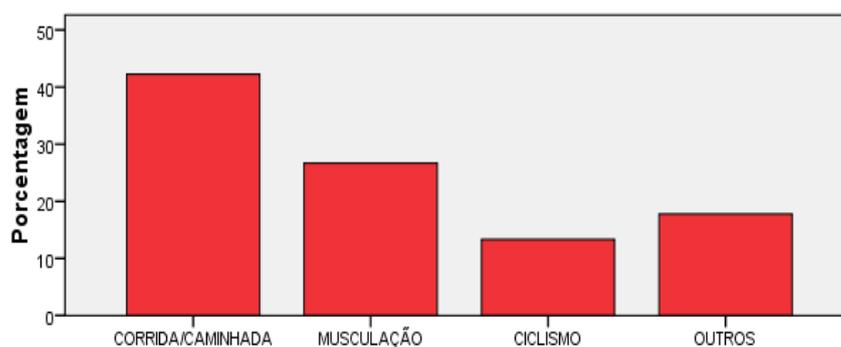


Figura 9 - Outras modalidades praticadas pelos atletas

Fonte: Dados da pesquisa

A média de dias nos quais os atletas praticam atividades físicas foi de 3,8 ($\pm 1,15$). Já se levando em consideração a duração dessas atividades, verificou-se que estes atletas perduram nas mesmas em sua maioria por 60 a 90 minutos (61,3%); 31,2% fazem exercícios físicos por 45 a 60 minutos; e apenas 7,5% ficam por 90 minutos ou mais nas atividades.

Tabela 7: Tempo das atividades praticadas além da natação

DURAÇÃO DAS ATIVIDADES	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
DE 45 A 60 MINUTOS	25	31,2
DE 60 A 90 MINUTOS	49	61,3
90 MINUTOS OU MAIS	06	7,5
TOTAL	80	100,0

Fonte: Dados da pesquisa

Em se tratando das barreiras que impedem maior dispêndio de tempo destes atletas para a prática de atividade física, verificou-se que a falta de tempo é o motivo mais apontado (45%); seguida de ocupações com o trabalho (30%); também as condições financeiras (11,2%); as condições climáticas (3,8%); o transporte (2,5%); e outros motivos (7,5%) também figuram nessa lista.

Tabela 8: Barreiras e motivos que impedem a prática da atividade física

BARREIRAS	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
FALTA DE TEMPO	36	45,0
TRABALHO	24	30,0
TRANSPORTE	2	2,5
CONDIÇÕES CLIMÁTICAS	3	3,8
CONDIÇÕES FINANCEIRAS	9	11,2
OUTROS	6	7,5
TOTAL	80	100,0

Fonte: Dados da pesquisa

Há diferença entre os principais motivos e barreiras que impedem a prática da atividade física/exercício físico, levando-se em consideração o sexo dos indivíduos entrevistados. Para os indivíduos do sexo masculino, a falta de tempo foi a principal barreira, com 23 casos (56,1%), seguida do trabalho, com oito citações (19,5%). Já entre as mulheres, o maior empecilho é o trabalho, com 16 casos (41%), seguido da falta de tempo, com 13 apontamentos (33,3%).

Tabela 9: Barreiras que impedem a prática da atividade física segundo o sexo

BARREIRAS	MASCULINO	FEMININO	TOTAL
FALTA DE TEMPO	23	13	36
TRABALHO	8	16	24
TRANSPORTE	2	0	2
CONDIÇÕES CLIMÁTICAS	1	2	3
CONDIÇÕES FINANCEIRAS	5	4	9
OUTROS	2	4	6
TOTAL	41	39	80

Fonte: Dados da pesquisa

5. DISCUSSÃO

As transformações que ocorrem na sociedade contemporânea aumentam a estimativa de vida da população. Tendo-se em vista esse aumento da expectativa de vida, vários estudos estão sendo desenvolvidos e a atividade física regular, tem sido recomendada como um excelente recurso para a melhoria da qualidade de vida.

Nosso estudo está direcionado à prática de atividades físicas master, mais especificamente na modalidade natação. Essa modalidade foi selecionada devido a escassez de literatura específica ao tema.

De acordo com os dados obtidos em relação a caracterização da amostra segundo gênero, embora haja predominância do sexo masculino (51,25%) a diferença em relação ao sexo feminino (48,75%) não é muito significativa, o que denota que ambos os sexos estão conscientes dos benefícios que a atividade física traz para a saúde.

Atualmente inúmeros estudos comprovam que quanto mais ativas são as pessoas, menos limitações físicas elas virão a ter. Consequentemente a prática de atividades físicas contribuirá para a proteção da capacidade funcional da pessoa em todas as idades, principalmente nos idosos. Além de beneficiar a capacidade funcional as atividades físicas promovem melhora na aptidão física. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano (FRANCHI; MONTENEGRO JÚNIOR, 2005).

Portanto “é incontestável a associação da atividade física com as melhorias significativas na habilidade funcional e na condição de saúde, tanto que hoje, médicos, de diferentes especialidades, indicam a seus pacientes a prática regular” (PASCOAL et al., 2006, p. 219).

A prática da atividade física (natação) que trabalha com todo o corpo, pode ser praticado por pessoas de todas as idades. Em relação à média de idade encontrada na amostra destaca-se de 25 a 35 anos com (27,5%). Segundo Gallahue e Ozmun (2005) a fase adulta vai de 20 a 59 anos. É nessa fase da vida que a pessoa deve assumir maior responsabilidade. Surgem agora novas atividades que ocupam a maior parte do tempo de uma pessoa adulta como trabalho e vida familiar.

Enfim, um programa de exercícios físicos bem direcionado e eficiente para cada faixa etária de idade melhora a capacidade física, buscando minimizar a

deterioração das variáveis de aptidão física (FRANCHI; MONTENEGRO JÚNIOR, 2005).

Devido a maioria dos entrevistados possuir nível superior de escolaridade (71,2%), estão informados sobre a necessidade de se praticar atividade física para melhorar o rendimento do indivíduo em todos os aspectos. Optaram pela prática da natação, por ser considerado um esporte completo, entretanto, a maioria (56,2%) também pratica outros esportes como é o caso da corrida e caminhada.

Na caminhada utiliza-se um movimento básico automatizado pelo ser humano: a marcha. Esta se distingue da corrida pelo fato de que na marcha não se observa a fase de vôo, momento em que ambos os pés deixam o contato com o solo, causando grande impacto na fase da descida. Lima (2002) afirma que mesmo considerando que a caminhada é uma das atividades de menor impacto, os riscos de lesões mínimas.

Outro dado constatado na pesquisa é que a maioria possui hábitos alimentares saudáveis e equilibrados (70,0%).

Alimentação adequada e prática de atividade física regular são aliados para se ter uma vida e um envelhecimento saudável e bem sucedido. Um estilo de vida ativo e saudável desde a infância influencia em uma velhice com melhor qualidade, autonomia e independência (MAZO, 2001).

Existem elementos que podem prejudicar o desempenho do indivíduo e até mesmo sua saúde em geral, como o álcool, o tabagismo. A pesquisa deixou evidente que a maioria a prevalência dos adeptos do álcool foi maior para o sexo masculino (70%), e a maioria dos entrevistados, não costumam ter o hábito de fumar (96%).

“Além dos efeitos metabólicos, o álcool atua no sistema nervoso, comprometendo uma série de funções motoras e cognitivas. Dentre os efeitos conhecidos, estão o aumento do tempo de reação e a piora da coordenação motora” (SINGLETON, 2007 apud GENTIL, 2011, p. 3).

A análise das evidências científicas, nos permite concluir que a ingestão de álcool, seja por meio de qual bebida for, não traz vantagens adicionais aos praticantes de atividade física. Pelo contrário, os potenciais efeitos maléficos fazem a balança pender para o outro lado, sugerindo que bebidas alcoólicas devam ser evitadas. Dentre os efeitos negativos que foram abordados aqui podemos citar: hipoglicemia, alteração da função hepática, prejuízo do metabolismo aeróbio e anaeróbio, alteração das funções psicomotoras e queda nos níveis de testosterona (GENTIL, 2011, p. p. 4).

A pesquisa realizada por Moisés (2006) em academias, para investigar os motivos que levavam pessoas adultas a praticar natação mostra que a maioria das pessoas tinha como objetivo: segurança contra afogamentos; reabilitação médica para problemas respiratórios e posturais; realizar uma atividade física para ocupar o tempo livre ou para ter qualidade de vida. Surgiram poucas respostas relacionadas à competição e perda de peso.

O estudo feito por Santos (2006) na cidade de São Paulo sobre os motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária adulta intermediária I verificou-se que os motivos iniciais de adesão foram: orientação e/ou prescrição médica; estética; lazer / qualidade de vida ou outros.

Num estudo feito por LEITE (2009) em relação aos motivos da prática de atividade física, em grupo de adultos do Paraná indivíduos do sexo masculinos as realizavam principalmente por motivos médicos, seguido por motivos estéticos. Enquanto que nas mulheres, a prática estava relacionada à estética, seguido também por motivos médicos.

Entretanto, na nossa pesquisa quanto à descrição dos motivos para iniciar a prática da natação, verificou-se que a influência dos amigos se torna mais determinante (31,2%).

Nossa pesquisa também deixou evidente que os entrevistados associaram a prática da atividade física (natação), ao condicionamento físico.

Nunomura (1998) verificou que os principais motivos para a prática de atividade física dos 41-45 anos eram: manutenção da forma física e estética; condicionamento físico; saúde, grupo, bem-estar mental/ psicológico e relaxamento. Dos 46-50 anos grupo de amigos; forma física e estética; condicionamento físico e saúde. Dos 51-55 anos condicionamento físico; saúde; necessidade de movimento e bem-estar mental/psicológico/relaxamento.

Quando inferidos sobre como gostavam de praticar as atividades físicas, se sozinho, em grupo ou com parceiro a maioria (56,2%) respondeu que em grupo. Acredita-se que esse resultado é devido ao fato de que dessa forma ele pode ser mais estimulante.

A prática de atividades físicas (natação) desempenhadas pelos participantes do estudo foi em média três dias (3,8%) por semana.

De acordo com Toleno (2010), o exercício deve ser contínuo, a natação exige mais do que a caminhada que foi o outro exercício mais em evidência junto aos

entrevistados, entretanto a natação pode ser utilizada num estágio mais avançado de exigência do nosso corpo. Vale lembrar que a caminhada deixa de ter seus efeitos benéficos aumentados quando chegamos a um ritmo de sete quilômetros por hora. A partir daí, segundo especialistas, a caminhada já não é capaz de proporcionar um impacto físico que seja benéfico.

Em relação às barreiras que podem atrapalhar a prática da atividade física, os dados apresentaram diferenças em relação ao sexo, pois a maioria das mulheres (19,5%) apontou o trabalho como uma causa para diminuir a frequência com que pratica atividades físicas e os homens (56,2%), apontou a falta de tempo que normalmente é ligada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005) surgem novas obrigações que ocupam a maior parte do tempo de uma pessoa adulta como trabalho e vida familiar. Weinberg & Gould (2001) também descreveram aquilo que as pessoas apresentaram como desculpas para não se exercitar: a falta de tempo, a falta de energia e a falta de motivação foram os motivos mais indicados em sua pesquisa. Outras barreiras para a prática levantadas por Cousins (1997) seriam a falta de tempo para se relacionar com os amigos, o desencorajamento da família e amigos, não ter equipamentos e acessórios necessários, a sensação de exclusão no ambiente da prática, e mesmo experiências anteriores ou a falta de companhia para a execução.

A falta de tempo de acordo com Dunlap e Barry (1999) é freqüente entre adultos, onde afirmam que o pouco tempo disponível para praticar atividade física pode ser consequência do trabalho e cuidados com a família. Complementando Marcus (1995), enfatiza que pode haver uma limitação do tempo disponível para prática de atividade física entre as mulheres, devido às responsabilidades com múltiplas tarefas tais como dar atenção aos filhos e ao marido, cuidar da casa, trabalhar fora. Porém, de acordo com Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2011) não está bem claro o quanto barreiras como falta de tempo são decorrentes de circunstâncias de vida individuais, da pouca habilidade em gerenciar efetivamente o tempo ou, talvez, da percepção subjetiva e cultural de que atividade física é somente “diversão”, algo a ser feito somente depois das tarefas relacionadas ao trabalho remunerado, família e vida diária.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No final deste trabalho concluiu-se que o grupo estudado não apresenta grande variação em relação ao gênero, com percentuais muito semelhantes entre homens e mulheres que adotaram a natação como atividade física regular para suas vidas. A idade um significativo desvio padrão. Porém, a maioria dos indivíduos tem entre 25 e 35 anos, seguindo as pessoas de meia idade que também apresentam bom quantitativo.

A atividade física regular, segundo os dados da pesquisa, está relacionada ao nível de escolaridade do indivíduo. Assim, quanto maior o nível escolar, maior probabilidade de o sujeito desenvolver alguma atividade. Subtende-se como motivo a melhor compreensão sobre os benefícios que o esporte pode trazer e a necessidade de inseri-los no seu cotidiano.

A maior parte dos nadadores é casado; tem uma alimentação relativamente boa; carece de lanches e café da manhã. A justificativa para o último resultado, pelos participantes, refere-se às atribulações diárias, levando ao esquecimento ou falta de tempo para tais ações.

O etilismo é presente principalmente entre os homens, fator que gera preocupação, pois é sabido que o álcool traz inúmeros malefícios à saúde do indivíduo, entretanto eles não têm o hábito de fumar.

São diferentes as formas pelas quais os entrevistados resolveram praticar tal modalidade. Dentre elas, a indicação dos amigos foi a mais apontada. Mas, para a continuidade da atividade, o que determina pela maioria é a manutenção ou melhoramento do condicionamento físico, bem como a busca pela saúde.

A prática de atividades físicas (natação) desempenhadas pelos participantes do estudo foi em média três dias por semana além da natação eles praticam outras modalidades como caminhada e corrida.

As barreiras que podem atrapalhar a prática da atividade física as mulheres apontaram, o trabalho como uma causa para diminuir a frequência com que pratica atividades físicas e os homens apontaram a falta de tempo.

A presente pesquisa foi realizada com o intuito de contribuir para a importância da caracterização dos determinantes da atividade física, especificamente a modalidade de natação, esclarecendo os motivos pelos quais os

atletas optam por esta atividade. Contribuindo para um maior esclarecimento da população sobre a importância da prática de atividades físicas. Por fim o estudo pode ser de grande valia para a literatura, visto que pesquisas futuras podem ser realizadas para corroborar com os dados obtidos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. R. Movimento humano e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, v.1, p.58-62. 1995.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA MASTERS DE NATAÇÃO. **Estatuto da Associação Brasileira de Masters de Natação**. Rio de Janeiro, 2006.

BARROS, M. V. B. Atividade física e outros comportamentos relacionados à saúde em industriários de Santa Catarina (Mestrado). Pós Graduação em Educação Física Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 1999. 131 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação de Doenças Cardiovasculares. Doenças Cardiovasculares no Brasil. **Sistema Único de Saúde – SUS**, 2002.

CAMARGO, V. R. Toledo. **Campeões ou ídolos esquecidos?** Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1995.

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institut (1998). Suporting active commuting (On line). Disponível: <http://www.cfrli.ca/pdf/e/pip29.pdf>. Acessado em 26/06/2011.

CASPERSEN, C. J. Physical activity, epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science. **Exercise and Sports Science Reviews**, v.17, p.423-473. 1989.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS. Disponível em: <http://www.cbda.org.br>. Acesso em: 06 nov.2010

CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE NATACIÓN. Disponível em: <<http://www.aqualab.com.pe>> Acesso em: 06 nov. 2010.

CONYWAY, J. B. **Funções de uma variável complexa I (Textos graduados na matemática 11)**. Springer-Verlag. 1978.

COUSINS, Sandra O'brien. Exercise, aging, & health: Overcoming barriers to an active old age. Philadelphia: Brunner, 1997.

DUNLAP, J e BARRY, H.C. (1999). Overcoming exercise barriers in older adults. **The Phisician and Sportsmedicine**, 27(11), 69-75.

FARIA JÚNIOR, A; RIBEIRO, M. G. C.. **Idosos em Movimento: mantendo a Autonomia**. Rio de Janeiro: EDUERJ, UNATI, 1995.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; Montenegro Júnior, Renan Magalhães. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. RBPS, 2005; 18 (3):152-156. Disponível em:<www.unifor.br/notitia/file/609.pdf> Acesso em: 25 jan. 2009.

FEDERAÇÃO AQUÁTICA DO RIO DE JANEIRO. Disponível em:
<<http://aquatica.org.br>>. Acesso em: 12 ago. 2010.

FEDERAÇÃO DE ESPORTES AQUÁTICOS DA PARAÍBA. Disponível em:
<http://webesportes.com.br/pb/>. Acesso em 04 nov. 2010.

FEDERACION INTERNACIONALE DE NATACION AMATEUR. Disponível em:
<<http://www.fina.org>>. Acesso em: 12 ago. 2010.

FERROLA, Felipe. Nível educacional e Prática de atividade física em ares publicas do município de presidente Prudente. **Revista digital** - Buenos Aires- ano 14- nº 142 – março se 2010.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução: Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo; Juliana de MedeirosRibeiro; Juliana Pinheiro Souza e Silva. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GENTIL, Paulo. **Álcool e atividade física**. Disponível em:
<http://educacaofisica.org/joomla/index.php?Itemid=2&id=280&option=com_content&task=view> Acesso em: 27 jun. 2011

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HALLAL, P. C. e DUMITHI, S. C, *et al.* Evolution of the epidemiological research on physical activity in Brazil: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, v.41, n.3, p.453-460. 2007.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (1998). **Pesquisa sobre padrões de vida 1996-1997**. Rio de Janeiro, IBGE.

KRAUS, Karina. **Análise da importância do equilíbrio da boa nutrição aliada a uma atividade física para um envelhecimento saudável**. Faculdade de Educação Física. São Paulo, 2007.

LIMA, Dartel Ferrari de. **Caminhada: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

MARCUS, B. (1995). Exercise behavior and strategies for intervention. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 66(4), 319-323.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO V, R, *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.10, n.4, p.41-50. 2002.]

MAZO, GiovanaZarpellon. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MOISÉS, M. P. Ensino da natação: expectativas dos pais de alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 5, n. 2, p. 65-74, 2006. Disponível em: <http://www.mackenzie.com.br/editoramackenzie/revistas/edfisica/edfis5n2/art06_edfis5n2.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2011

NUNOMURA, M. (1998). Motivo de adesão ao exercício em função das variáveis sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 3(3), 45-48.

PASCOAL, Miriam; SANTOS, Daniela Sarmiento Albertão dos.; BROECK, Verônica Van den. **Qualidade de vida, terceira idade e atividade física**. Notriz, Rio Claro, v. 12, n. 3, p. 217-228, set/dez., 2006. Disponível em: <<http://biblioteca.cev.org.br/br/biblioteca/refelnet/artigo.asp?cod=5527>> Acesso em: 27 jun. 2011.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v.10, n.3, Julho, p.49-54. 2002.

ROMERO, Elaine. A Natação Máster como interesse da pesquisa científica. **ABMN Notícias**, Rio de Janeiro, p.13, jul./set.2004.

SABA, F. **Aderência a prática de exercícios físicos em academias**. São Paulo: Manoli, 2001.

SALLIS, J. W e OWEN, N. **Physical activity & Behavioral Medicine**. California: Sage Publications. 1999 (Behavioral Medicine and Health Psychology Series)

SANTOS, Susan Cotrim; Knijnik, Jorge Dorfman. Motivos de Adesão á Prática de Atividade Física na vida Adulta Internediária1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 2006 5(1): 23-34.

SEABRA, A. F. T., *et al.* Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.6, n.2, p.62-72. 2004.

THOMAS, J. R e NELSON, J. K. **Métodos de pesquisas em atividades físicas**. São Paulo: Manole. 2002

TOLEDO, Paulo. **A natação**. 2010. Disponível em: <http://www.faac.unesp.br/pesquisa/nos/mexa_se/natacao.htm>. Acesso em: 27 jun. 2011

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R.S e GOULD, D. **Foundation of sport and exercise psychology – study guide**. Champaing. HumanKinetics. 1 ed. Porto alegre: Artmed, 2000.

APÊNDICES

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) Senhor (a).

Esta pesquisa é sobre “DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS NADADORES MASTERS DE JOÃO PESSOA” e está sendo desenvolvida por Maria do Carmo Fernandes de Souza, aluna do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do professor Paulo Sérgio Brindeiro de Araújo.

Os objetivos do estudo são analisar os fatores determinantes para adoção e manutenção da atividade física/exercício físico e os comportamentos relacionados à saúde dos praticantes da natação master de João Pessoa e os motivos que levam a adesão aos treinamentos e as competições. Como tudo isto contribui para uma melhor qualidade de vida. A finalidade deste trabalho é contribuir para a adoção de um estilo de vida mais saudável da população pessoense, além de conscientização sobre a importância das atividades físicas nas vidas das pessoas.

Solicitamos a sua colaboração para responder a este QUESTIONÁRIO, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

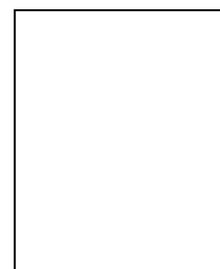
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

**Em caso de analfabeto, favor inserir a digital
do polegar direito no espaço ao lado**



Espaço para impressão

Dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) Marida do Carmo Rodrigues da Silva. Telefone: (83) 88016737; e-mail: mcarmofsouza@hotmail.com

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

APÊNDICE B**QUESTIONÁRIO (COMPLEMENTAÇÃO)**

1. O que lhe motiva a continuar praticando a Natação?

2. Você já interrompeu a prática regular da natação? SIM () NÃO ()

Quantas vezes? _____

Quais os motivos? _____

3. Na sua opinião a prática da natação lhe proporciona:

1. Bem estar físico e emocional ()

2. Melhoria da estética corporal ()

3. Melhor convívio social ()

4. Alívio de tensões ()

5. Diminuição da depressão ()

6. Diminuição dos riscos de doenças ()

7. Diminuição da ansiedade ()

8. Diminuição das dores ()

9. Auto confiança ()

10. Resistência ao Cansaço ()

11. Outro(s): Qual(is):

4. Por que você começou a praticar a natação?

1. Influência de amigos ()

2. Curiosidade ()
3. Influência de Mídia (Rádio, TV, Internet, etc. ()
4. Indicação Médica ()
5. Participar de um grupo social ()
6. Prevenção da Saúde ()

ANEXOS

NÃO [1] nunca fumei [2]parei há menos de 1 ano [3] parei há menos de 2 anos [4] parei há mais de 2 anos

B. Você faz uso de bebidas alcoólicas?

SIM () **NÃO** ()

Quantos “drinques” (doses) de bebidas alcoólicas você toma em uma semana normal?

(1 **drinque** = ½ garrafa de cerveja, 1 copo de vinho, 1 dose de uísque ou cachaça)

Quantidade de doses []

C. Durante o mês passado, quantos dias POR MÊS ou POR SEMANA você toma 5 (cinco) ou mais drinques (doses) em uma mesma ocasião?

Número de dias por mês [] Número de dias por semana []

D. Como você classificaria o seu estado de saúde atual?

[1] Excelente [2] Bom [3] Regular [4] Ruim

Se você tem queixa em relação a saúde cite as duas principais:

1ª _____

2ª _____

ATIVIDADES FÍSICAS

A. A quanto tempo você pratica natação? _____ anos e _____ meses.

B. Quantas vezes por semana? _____ dias.

C. Duração de cada aula/treino: até 45 minutos () de 45 a 60 minutos ()
De 60 a 90 minutos () 90 minutos ou mais ()

D. Pratica outro tipo de atividade física além da natação? **SIM** () **NÃO** ()

Qual (is)? _____, _____

Com que frequência semanal? _____ dia (s)

Há quanto tempo? _____ anos e _____ meses.

E. Com relação à atividade física, comparando com outras pessoas da sua idade, **você se considera:**

[1] Muito ativo [2] Ativo [3] Moderadamente ativo

[4] Pouco ativo [5] Não sei responder

F. Você prefere realizar as suas atividades físicas:

[1] Sozinho [2] Com parceiro [3] Em grupo

G. Cite, **em ordem de importância**, 4 fatores que para você **dificultam** a prática de atividade física (**Barreiras**) :

- 1º _____
 2º _____
 3º _____
 4º _____

H. Cite, **em ordem de importância**, 4 fatores que para você **facilitam** a prática de atividade física :

- 1º _____
 2º _____
 3º _____
 4º _____

HÁBITOS ALIMENTARES

A. Qual o seu **peso**? _____ Kg

B. Qual a sua **altura**? _____ metros

C. Está **satisfeito** com o seu peso?

[1] **SIM** [2] **NÃO** (Gostaria de aumentar) [3] **NÃO** (Gostaria de diminuir)

D. Você está **tentando perder peso**? [1] **SIM** [2] **NÃO** [3] Não quero responder

E. Se você está tentando perder peso, é por recomendação de um profissional de saúde?

[1] **SIM** [2] **NÃO**

Assinale o que você está fazendo para perder peso:

() Comendo menos em cada refeição () Comendo alimentos menos gordurosos

() Deixando de fazer algumas refeições () Fazendo mais atividade física

() Ingerindo menos doces () Tomando remédios

F. **Com que regularidade** você toma **café da manhã completo** (não só café preto)?

[1] Todos os dias [2] Quase todos os dias [3] Às vezes [4] Raramente ou nunca

G. Quantas refeições completas e lanches você faz **POR DIA**?

_____ REFEIÇÕES

_____ LANCHES

H. Com que frequência (quantas vezes) você toma **suco de frutas**?

[1] Nunca _____ Por dia _____ Por semana _____ Por mês

I. Sem ser nos sucos, quantas vezes você **come frutas?**

[1] Nunca _____ Por dia _____ Por semana _____ Por mês

J. Com que frequência você come **saladas verdes** (alface, agrião, acelga, etc.) ou **verduras** (repolho, couve, brócolis, etc.)?

[1] Nunca _____ Por dia _____ Por semana _____ Por mês

K. Sem incluir batatas fritas e saladas com maionese, com que frequência você come **batatas e cenouras?**

[1] Nunca _____ Por dia _____ Por semana _____ Por mês

L. Em um **quantos dias** de uma semana normal (típica), você come os seguintes alimentos:

Salsicha/linguiça/salame 0 1 2 3 4 5 6 7 Almôndega/hambúrguer 0 1 2 3 4 5 6 7

Carne Bovina 0 1 2 3 4 5 6 7 Frango 0 1 2 3 4 5 6 7

Peixes/ovos 0 1 2 3 4 5 6 7 Frituras em geral 0 1 2 3 4 5 6 7

Bolos/tortas/doces 0 1 2 3 4 5 6 7 Refrigerantes 0 1 2 3 4 5 6 7

Cuscuz 0 1 2 3 4 5 6 7 Inhame/Macaxeira 0 1 2 3 4 5 6 7

ANEXO B – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS.



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES
HUMANOS - CEP

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 26/04/2011, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS NADADORES MASTERS DE JOÃO PESSOA.** Protocolo CEP/HULW nº. 168/11, Folha de Rosto nº 418681, CAAE Nº 0718.0.126.000-11, dos pesquisadores **MARIA DO CARMO FERNANDES DE SOUZA** e **PROF.º PAULO SÉRGIO BRINDEIRO DE ARAÚJO (Orientador).**

Ao final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 26 de abril de 2011.

Prof.ª Dr.ª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW