

Prática Atual de Natação entre Indivíduos com Prática Passada

Current Practice of Swimming Among Subjects with Previous Experience

MARCELO COZZENSA DA SILVA¹
CARLA GULARTE QUINCOZES²
CHRISTINE VIEIRA SPIEKER²

RESUMO

Objetivo: O objetivo do presente estudo foi descrever a prática atual de natação e outras atividades físicas entre indivíduos que praticaram a modalidade quando tinham entre 7 e 13 anos. *Material e Métodos:* Foi realizado um estudo transversal, incluindo 66 indivíduos de ambos os sexos, nos quais foi aplicado um questionário contendo questões demográficas, nutricional, de saúde e sobre prática atual de natação e outras atividades físicas. *Resultados:* A prevalência de prática atual de natação foi de 6,1%. Os principais motivos relatados para deixarem de realizar a natação foram falta de tempo, vontade de praticar outro esporte e tédio. Daqueles que deixaram de praticar a modalidade, 54% realiza outro tipo de atividade física. *Conclusão:* A prevalência da prática de natação atual e de outras atividades físicas é baixa e preocupante.

DESCRIPTORIOS

Natação. Atividade Motora. Estudos Transversais

ABSTRACT

Objective: To describe the current practice of swimming and other activities among individuals who practiced the sport at ages 7 to 13. *Material and Methods:* It was conducted a cross-sectional study including 66 individuals of both sexes, who answered a questionnaire addressing demographic, nutritional and health issues, as well as the current practice of swimming and other physical activities. *Results:* The prevalence of current practice of swimming was 6.1%. The main reasons reported for quitting the habit of swimming were lack of time, willingness to practice other sports and boredom. From those who stopped practicing swimming, 54% practiced other types of exercise. *Conclusion:* The prevalence of current swimming practice and other physical activities was found to be low and worrying.

DESCRIPTORS

Swimming. Motor Activity. Cross-Sectional Studies.

1 Prof. Adjunto da Graduação e Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), Pelotas/RS, Brasil.

2 Educadora Física, Pelotas/RS, Brasil

É amplamente reconhecido pelos órgãos de saúde mundial que a prática de atividades físicas regular promove benefícios à saúde e que o perfil dessa prática, no que tange ao tipo, intensidade e quantidade, está associado à melhoria da saúde e qualidade de vida (HASKELL *et al.*, 2007). Segundo LOPES, MAIA (2004), a atividade física (AF) é fator de prevenção à uma série de doenças associadas à inatividade física, tais como hipertensão, diabetes e obesidade, entre outras. A introdução de atividades físicas nas idades mais precoces tem sido descrito como uma alternativa favorável para minimizar os níveis de sedentarismo na idade adulta (AZEVEDO *et al.*, 2007).

Nesse contexto, torna-se importante oferecer uma vasta gama de atividades esportivas às crianças, nas quais possam experimentar movimentos diversos, de forma lúdica e sempre com caráter inclusivo, o que poderá ajudar na perpetuação pelo gosto à prática de atividades físicas.

Em se tratando de esportes, a natação se destaca pela abrangência de benefícios. A natação desenvolve coordenação, condicionamento aeróbio, reduz a espasticidade e resulta em menos fadiga que outras atividades. Além disso, traz grandes contribuições para o processo de reabilitação e pode reduzir o grau de fraqueza e de complicações (CHATARD, 1992). Para pessoas com deficiência, a natação tem valor terapêutico, recreativo e também social (ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY, 2000).

O objetivo do presente estudo foi descrever a prática atual de natação e outras atividades entre indivíduos que praticaram a modalidade nas idades de 7 a 13 anos.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi conduzido um estudo observacional de corte transversal em uma academia de natação da cidade de Pelotas/RS, no segundo semestre de 2010.

Foram selecionados 176 alunos da academia que praticaram aulas de natação durante a sua infância/adolescência. Para seleção dos participantes foram utilizados os dados contidos na ficha de inscrição dos alunos da academia, no qual selecionou-se indivíduos de ambos os sexos, nascidos entre os anos de 1987 e 1992, e que praticaram natação entre os anos de 1999 e 2000 (idade entre 7 e 13 anos). Após obtenção dos nomes foi realizada busca telefônica a todos os indivíduos pré-selecionados para apresentação dos objetivos do estudo, consentimento de participação e agendamento da entrevista. No segundo momento foi realizado, também, via telefone, a entrevista aos sujeitos que

consentiram participar da mesma. Todos os participantes do estudo foram previamente informados de todos os procedimentos e deram seu consentimento verbal, por telefone, de maneira livre e esclarecida. Para os menores de idade foi feito contato com os responsáveis, para que houvesse autorização dos mesmos para participação na pesquisa.

Características demográficas, socioeconômicas e de saúde foram avaliadas por meio de um questionário padronizado. A variável cor da pele foi relatada pelos entrevistados, bem como o peso e a altura. O estado nutricional foi determinado pelo índice de massa corporal (IMC), calculado a partir do peso e altura referidos. A classificação dos indivíduos seguiu as recomendações da Organização Mundial da Saúde.

O desfecho - prática de natação atual - foi estabelecido por meio da pergunta: "O Sr.(a) pratica natação atualmente?" Além disso foram realizados questionamentos sobre frequência de prática, horas de prática diária, motivos da prática, motivos para desistência, prática atual de outra atividade, tipo de atividade, frequência de prática, peso, altura, número de refeições e copos de água ingeridos por dia, frequência diária de consumo de frutas e legumes, hábito de fumar, percepção de saúde e presença de morbididades.

Os questionários foram revisados pelo pesquisador principal e qualquer dúvida foi solucionada com novo contato ao entrevistado. Os dados obtidos a partir dos questionários foram digitados no programa Excel for Windows e as análises conduzidas no programa estatístico Stata 10.0.

A análise univariável calculou médias com seus respectivos desvios padrão para variáveis contínuas e cálculos de proporção e seus intervalos de confiança para variáveis categóricas. A análise bivariada examinou tabelas de contingência e a associação estatística foi aferida para valor $p < 0,05$ pelo teste de Qui-quadrado de Fisher para heterogeneidade.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas com protocolo nº 137/2010.

RESULTADOS

Dos 176 indivíduos selecionados para o estudo, 66 foram entrevistados. Mudança de residência e de número de telefone foram as principais dificuldades encontradas para a localização dos indivíduos. Entre os contatados não houve recusas ao questionário.

A tabela 1 apresenta a descrição da amostra conforme as variáveis independentes. A maioria da

Tabela 1. Descrição da amostra segundo variáveis sociodemográficas, comportamental e nutricional. Pelotas/RS, 2009.

Variáveis	N	%
Idade		
17	10	15,2
18	15	22,7
19	12	18,2
20	13	19,7
21	13	19,7
22	3	4,5
Cor da pele		
Branco	62	93,9
Não branco	4	6,1
Sexo		
Masculino	37	56,1
Feminino	29	43,9
Escolaridade		
9 a 11 anos de estudo	30	45,5
12 ou mais anos de estudo	36	54,5
Tabagismo		
Nunca fumou	60	90,9
Fumante atual	4	6,1
Ex-fumante	2	3,0
Índice de massa corporal		
<25,0 kg/m ²	51	77,3
25,0-29,9 kg/m ²	14	21,2
= 30 kg/m ²	1	1,5
Auto percepção de saúde		
Excelente	18	27,3
Muito boa	25	37,9
Boa	21	31,8
Regular/Ruim	2	3,0

amostra estudada foi do sexo masculino e mais de 90,0% de cor da pele branca. A idade de 18 anos foi a mais prevalente e a maior parte dos indivíduos estudados possuía escolaridade acima de 11 anos de estudo. Menos de 10% dos avaliados era fumante atual ou ex-fumante, mais de 3/5 classificou sua saúde como excelente/muito boa e somente de 1,5% dos indivíduos foram classificados como obesos, a partir do IMC. A média de peso e altura dos indivíduos foi de, respectivamente, 66,9 kg (DP 16,2 Kg) e 1,72 m (DP 0,11 m).

A prevalência de prática atual de natação foi de 6,1% (IC_{95%} 1,7 a 14,8). Entre os praticantes atuais (quatro indivíduos), um realiza essa atividade continuamente a menos de um ano~ um realiza sua prática há um ano, e dois o fazem a quatro anos ou mais. Quanto ao número de vezes por semana que nadam atualmente, dois o fazem uma vez por semana~ um pratica duas vezes por semana; e um nada todos os dias.

Os motivos mais frequentemente relatados para a prática atual de natação foram gostar da atividade (75,0%) e fatores estéticos (25,0%). Três dos praticantes atuais iniciaram a prática por vontade própria, sendo que um deles o fez por indicação médica.

Do total de indivíduos estudados, 93,9% não praticava a modalidade atualmente. Os principais motivos relatados para deixarem de realizar a natação foram falta de tempo (24,2%), vontade de praticar outro esporte (16,7%) e tédio (13,6%) (Figura 1). Desses indivíduos que deixaram de praticar natação, 54,0% pratica outra atividade física atualmente. Dessas atividades, a musculação foi a mais relatada (47,2%), seguido de futsal (13,9%), tênis e ginástica (5,6%) e futebol e basquete (2,8%). Outras atividades praticadas perfizeram, juntas, um total de 22,2%. Mais de 3/5 dos praticantes das atividades acima citadas as realizavam três ou mais vezes por semana, sendo que, desses, 65,2% o fazem por mais de uma hora ao dia.

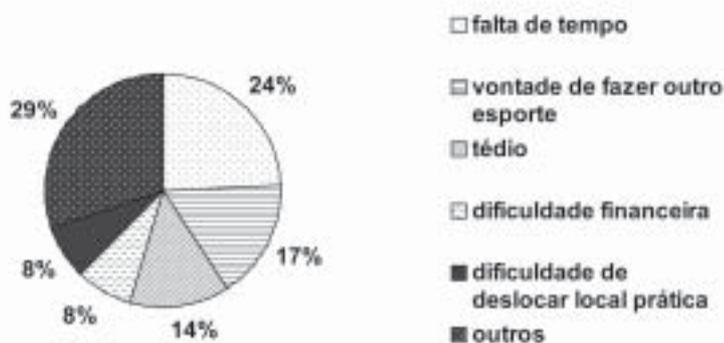


Figura 1. Motivos que levaram os indivíduos a deixar de praticar natação, Pelotas/RS, 2009.

A Tabela 2 descreve a prevalência de prática atual segundo variáveis independentes em estudo. Ex-fumantes praticam, atualmente, mais natação quando comparados aos não fumantes. As variáveis sexo, idade, escolaridade, nível econômico, auto-percepção da saúde e IMC não apresentaram-se associadas ao desfecho.

DISCUSSÃO

Inúmeros estudos têm descrito os efeitos benéficos da prática da natação em diferentes

populações com idades variadas (COX *et al.*, 2010; WANG, HUNG, 2009). Estudo realizado por RABELO *et al.* (2004), em mulheres idosas, relatou melhora na capacidade aeróbia, velocidade de caminhada, força muscular de membros inferiores, força abdominal, coordenação motora, equilíbrio dinâmico, flexibilidade e agilidade das praticantes de natação. Em crianças e adolescentes, estudos relatam efeitos benéficos da prática da modalidade, principalmente em relação ao tratamento de morbidades, tais como a asma (ROSIMINI, 2003) e problemas neuromusculares (WANG, HUNG, 2009; BEMANIAN *et al.*, 2009).

Tabela 2. Prevalência de prática atual de natação segundo variáveis independentes.

Variáveis	Prevalência de prática atual (%)	Valor p	N
Sexo		0,4	
Homens	3,5		3
Mulheres	8,1		1
Idade (anos)		0,4	
17/19	8,1		0
20 ou mais	3,5		0
Cor da pele		0,1	
Branca	4,8		3
Não branca	25,0		1
Escolaridade		0,2	
9 a 11 anos de estudo	10,0		3
12 ou mais anos de estudo	2,8		1
Tabacismo		<0,001*	
Nunca fumou	3,3		2
Ex-fumante	33,3		2
Índice de massa corporal		0,9	
<25,0 kg/m ²	5,9		3
25,0 ou mais kg/m ²	6,7		1

* Teste Exato de Fisher

Apesar dos benefícios descritos acima, um percentual de 6,1% da amostra estudada continua praticando esse esporte. ALVES *et al.* (2005) descreve que a participação em atividades físicas declinam consideravelmente com o crescimento, especialmente da adolescência para o adulto jovem. TELAMA, YANG (2000), em seu estudo com 2309 crianças e adolescentes de 9, 12, 15 e 18 anos em 1980, notaram que, ao repetir as avaliações da atividade física nos anos de 1983, 1986 e 1989 nos mesmos indivíduos, houve um decréscimo dessa prática e da participação específica em esportes após os 12 anos de idade. Além disso, a pequena quantidade de locais para a prática e a necessidade de considerável recurso financeiro, visto que os locais existentes no município são privados, ajuda a dificultar o tracking da natação.

Com relação aos motivos para ingresso na prática de natação, ALVES *et al.* (2007) revela que o fator saúde não exerce um peso acentuado na opção de adolescentes em iniciar um programa de natação, enquanto esse fator ganha maior importância para a permanência. Isso pode ser visualizado nos resultados do presente estudo, os quais descrevem que 3/4 dos indivíduos iniciaram a prática do desporto por vontade própria, mas 75% deles permaneceu realizando-a por motivos relacionados à saúde.

Os principais motivos relatados para deixarem de realizar a natação foram falta de tempo (24,2%), vontade de praticar outro esporte (16,7%) e tédio (13,6%). Estudo recente realizado na cidade de Pelotas, RS, identificou a falta de tempo e a preguiça/cansaço como as principais barreiras à prática de atividades físicas entre adolescentes (COPETTI, NEUTZLING, SILVA, 2010). BOWELS *et al.* (2002) sugerem que a barreira falta de tempo poderia, na verdade, ser um reflexo da própria falta de motivação a qual é um obstáculo a participação em atividades físicas. O tédio parece, também, em grande parte, ser explicado pela falta de motivação, a qual tem sido relatada com um menor envolvimento na prática de atividades físicas (LEE *et al.*, 2001).

Dos indivíduos que não praticam a modalidade, 54% frequentam outro tipo de atividade, dos quais a musculação (47,2%) e o futsal (13,9%) são os mais citados. No caso da musculação, existiu uma procura equivalente de ambos os sexos (43% mulheres contra 50% homens). Já o futsal é praticado, em sua maioria, por homens (25%). Esse padrão de prática de atividades reforça o conceito de MONTEIRO *et al.* (2003) e de DA SILVA, MALINA (2000), de que homens tendem a praticar mais atividades em grupo (futsal, basquete, vôlei) do que mulheres, as quais procuram realizar atividades mais individualizadas. Segundo TAPPE *et al.* (1989), garotos praticam exercícios por razões de reconhecimento pessoal ou competição, enquanto as meninas o fazem

para controlar o peso e se tornarem mais atrativas fisicamente. Além disso, os achados sobre a prática de futsal masculino são muito parecidos aos encontrados por BASTOS *et al.* (2008), mas a prática de musculação bem superior a encontrada no mesmo estudo em ambos os sexos.

No Brasil, baseado nas recomendações atuais de atividades físicas para crianças e adolescentes, tem-se descrito prevalências que variam entre 52,0% e 70,0% (KNUTH *et al.*, 2009; COPETTI, NEUTZLING, SILVA, 2010; HALLAL *et al.*, 2003; BASTOS *et al.*, 2008). No presente estudo, utilizando o mesmo critério dos anteriores, 46% dos entrevistados foram classificados como inativos fisicamente. Apesar da existência de um grande número de variáveis intervenientes no processo de continuidade de prática, parece que a participação em atividades físicas no passado pode ter sido um fator importante na continuidade de prática atual.

GUEDES *et al.* (2001) sugerem que, com o avanço da idade, pelas circunstâncias sócio-culturais impostas aos adolescentes, esses tendem a substituir atividades do cotidiano mais vigorosas por atividades menos intensas fisicamente, como maior quantidade de horas de estudo, convívio social com amigos e entrada no mercado de trabalho envolvendo menor participação de esforços físicos. LOPES *et al.* (2007) e GUEDES *et al.* (2001) afirmam que, mesmo que o indivíduo tenha sido fisicamente ativo durante a infância/adolescência, há pouca influência dessas fases na prática atual, contrariando a teoria do efeito tracking suportada por algumas pesquisas (AZEVEDO *et al.*, 2007; TRUDEAU *et al.*, 2004).

Ser ex-fumante esteve associado à prática de natação atual. O achado vai ao encontro aos achados de LEATHERDALE *et al.* (2008) e JITNARIN *et al.* (2008) que mostram relação inversa entre hábito de fumar e prática de atividade física. Diferentemente de outras atividades, a natação é muito indicada por médicos pelo intenso trabalho respiratório executado durante a atividade, especialmente para indivíduos asmáticos ou com alguma dificuldade respiratória. RAY *et al.* (2010) observaram melhora no desempenho de atletas de natação treinados em profundidade. Os pesquisadores associaram essa melhora a músculos respiratórios mais fortes devido ao trabalho muscular de resistência promovido pela atividade.

Algumas limitações do estudo devem ser levadas em consideração. Das 176 fichas com dados dos alunos, por motivos de mudança de endereço, mudança do número de telefone e não disposição em participar da pesquisa, somente 66 pessoas foram entrevistadas. A não utilização de um grupo de comparação formado por não praticantes de atividades físicas regulares na infância/início da adolescência é outro fator a ser salientado. As inferências sobre o possível efeito

tracking da atividade física no grupo estudado poderiam ter sido fortalecidas se, o efeito da não prática na adolescência sobre seus comportamentos futuros em relação à realização de atividades físicas no grupo de comparação tivesse sido estimado.

CONCLUSÕES

A prevalência atual de prática de natação na amostra estudada é baixa. Maior, mas também

preocupante, foram as prevalências de prática de outras atividades físicas entre os ex-nadadores. A transição da adolescência para a fase adulta pode incidir na diminuição dos níveis de atividade física dos indivíduos e, portanto, deve ser alvo de intervenções eficientes para a redução desses índices. Sugere-se, em especial, a realização de novos estudos com nadadores, contendo maior tamanho amostral, maior tempo de acompanhamento e grupos de comparação, possibilitando resultados mais consistentes sobre o assunto.

REFERÊNCIAS

- ALVES JGB, MONTENEGRO FMU, OLIVEIRA FA, ALVES RV. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física e lazer na vida adulta. *Rev Bras Med Esporte*. 2005; 11(5): 291-294.
- ALVES MP, JUNGER WL, PALMA A, MONTEIRO WD, RESENDE HG. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática de natação. Qual espaço ocupado pela saúde? *Rev Bras Med Esporte*. 2007; 13 (6): 421-426.
- ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY. *Natação para deficientes*. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2000.
- AZEVEDO MR, ARAÚJO CL, SILVA MC, HALLAL PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Rev Saude Publica*. 2007; 41 (1):69-75.
- BASTOS JP, ARAÚJO CLP, HALLAL PC. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. *J Phys Act Health*. 2008; 5 (6):777-794.
- BEMANIAN MH, SHIRKHODA S, NAKHJAVANI M, MOZAFARI H. Effect of swimming on peak expiratory flow rate of atopic children. *Iran J Allergy Asthma Immunol*. 2009; 8 (2):121-123.
- BOWLES HR, MORROW JR Jr, LEONARD BL, HAWKINS M, COUZELIS PM. The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. *Res Q Exer Sport*. 2002; 73 (4): 464-470.
- CHATARD JC, LAVOIE JM, OTTOZ H, RANDAXHE P, CAZORLA G, LACOUR JR. Physiological aspects of swimming performance for persons with disabilities. *Med Sci Sports Exerc*. 1992; 24 (11): 1276-1282.
- COPETTI J, NEUTZLING MB, SILVA MC. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2010; 15 (2): 88-94.
- COX KL, BURKE V, BEILIN LJ, PUDDEY IB. A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women-the Sedentary Women Exercise Adherence Trial 2. *Metabolism*. 2010; 59 (11):1562-1573.
- DA SILVA RC, MALINA RM. Level of physical activity in adolescents from Niterói, Rio de Janeiro, Brazil. *Cad Saude Publica*, 16 (4): 1091-1097, 2000
- GUEDES DP, GUEDES JERP, BARBOSA, DS, OLIVEIRA, JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. 2001; 7 (6): 187-199.
- HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JC, LIMA RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2003; 35 (11):1894-1900.
- HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, MACERA CA, HEATH GW, THOMPSON PD, BAUMAN A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39 (8):1423-1434.
- JITNARIN N, KOSULWAT V, BOONPRADERM A, HADDOCK CK, POSTON WS. The relationship between smoking, BMI, physical activity, and dietary intake among Thai adults in central Thailand. *J Med Assoc Thai*. 2008; 91 (7): 1109-16.
- KNUTH AG, HALLAL PC. Temporal trends in physical activity: a systematic review. *J Phys Act Health*. 2009; 6 (5): 548-559.
- LEATHERDALE ST. Susceptibility to smoking and its association with physical activity, BMI, and weight concerns among youth. *Nicotine Tob Res*. 2008; 10 (3): 499-505.
- LEE RE, NIGG CR, DICLEMENTE CC, COURNEYA KS. Validating motivational readiness for exercise behavior with adolescents. *Res Q Exer Sport*. 2001; 72 (4): 401-410.
- LOPES MR ARAÚJO TL, ANDRADE EL, CRUCIANI F, MATSUDO VKR. Estudo Longitudinal de 25 anos de análise de tracking da aptidão física em ex-atletas de natação. *Rev Bras Ciência e Movimento*. 2007, 15 (1): 7-14.
- LOPES VP, MAIA JAR. Atividade Física nas crianças e jovens. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2004; 6 (1): 82-92.
- MONTEIRO CA, CONDE WL, MATSUDO SM, MATSUDO VR, BONSEÑOR IM, LOTUFO PA. *Rev Panam Salud Publica*. 2003; 14 : 246-254.
- RABELO RJ, BOTTARO M, OLIVEIRA RJ, GOMES L. Efeitos da Natação na capacidade funcional de mulheres idosas. *Rev Bras Ciência e Movimento*. 2004; 12 (3): 57-60.
- RAY AD, PENDERGAST DR, LUNDGREN CE. Respiratory muscle training reduces the work of breathing at depth. *Eur J Appl Physiol*. 2010; 108 (4): 811-820.
- ROSIMINI C. Benefits of swim training for children and adolescents with asthma. *J Am Acad Nurse Pract*. 2003;15 (6): 247-252.
- TAPPE MK, DUDA JL, EHNHWALD PM. Perceived barriers to exercise among adolescents. *J Sch Health*. 1989; 59 (4): 153-155.
- TELAMA R, YANG X. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med Sci Sports Exer*. 2000; 32 (9): 1617-1622.
- TRUDEAU F, LAURENCELLE L.; SHEPHARD, R.J. Tracking of physical activity from childhood to adulthood. *Med Sci Sports Exerc*. 2004; 36 (11): 1937-1943.
- WANG JS, HUNG WP. The effects of a swimming intervention for children with asthma. *Respirology*. 2009; 14 (6): 838-842.

Correspondência

Marcelo Cozzensa da Silva
Rua Luis de Camões, 625 - Cohab Tablada
CEP: 95055-630
Pelotas – Rio Grande do Sul - Brasil
E-mail: cozzensa@terra.com.br