CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
[v. 19 | n. 2 | mai./ago. | p. 19-25 | 2021]
DOI: http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.27126

ISSN 2318-5104

ARTIGO ORIGINAL

Velhos, mas nunca obsoletos!
Nadadores masters: motivos para adesão a prática esportiva

Old, But never obsolete! Masters swimmers: Reasons for sport practice engagement

Maria Clara Braz dos Santos, Bruno Ocelli Ungheri, Everton Rocha Soares, Renato Melo Ferreira
Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), Ouro Preto, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 25 março 2021
Revisado: 04 maio 2021
Aprovado: 06 maio 2021

PALAVRAS-CHAVE:
Natação; Esporte master; Competição; Qualidade de vida.

KEYWORDS:
Swimming; Master sport; Competition; Quality of life.

RESUMO
INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo que afeta diferentes sistemas do ser humano, impactando a saúde e a vida social das pessoas. A prática de exercício físico contribui com a atenuação dos aspectos negativos que possam emergir com o tempo, sendo o esporte praticado na categoria master uma opção para fruição de uma vida saudável, com vistas à promoção do bem-estar. Nessa esteira, a competição pode se fazer presente no cotidiano dos praticantes, que podem ter atuado como atletas quando mais jovens ou simplesmente se engajado a um estilo de vida norteado pela prática de exercício físico.
OBJETIVO: Determinar os motivos que levam nadadores masters a treinarem e competirem.
MÉTODOS: Participaram do estudo 75 atletas de natação master, sendo 55 homens e 20 mulheres, com idade 42,5±12,8 anos, pertencentes a diversas categorias competitivas. Foi utilizado o Instrumento de Diagnóstico de Adesão à Prática de Natação - IDAPRAN, com a finalidade de estabelecer o perfil e a razão pela qual o(a) atleta permanece na natação.
RESULTADOS: Observou-se que o início da prática na natação ocorreu após 40 anos, correspondendo 48% da amostra, 73,3% dos avaliados tiveram pelo menos 15 anos de envolvimento com a modalidade. Os motivos de abandono dos atletas que iniciaram jovens, estão relacionados a foco nos estudos (63%) e trabalho (22%). Os principais motivos relacionados para se manter na prática da natação foram sempre ter gostado da modalidade (27%), evitar problemas de saúde (24%) e se sentir bem fisicamente (perceber-se como atleta) (19%). Adicionalmente, o desafio existente na prática e os benefícios à saúde foram considerados como muito importantes para adesão na natação.
CONCLUSÃO: O engajamento à natação pelos atletas master se dá por meio de diferentes motivos, contudo a manutenção da saúde e o sentimento de condicionamento físico, aliado aos motivos psicossociais são as determinantes mais latentes.

ABSTRACT
BACKGROUND: Aging is a process that affects different systems of the human being, impacting people's health and social life. The practice of physical exercise contributes to the mitigation of negative aspects that emerge over time, being the sport practiced in the master category an option for the enjoyment of a healthy life, with a view to promoting well-being. In this wake, a competition can be present in the daily lives of practitioners, who may have acted as athletes when they were younger or simply engaged in a lifestyle guided by the practice of physical exercise.
OBJECTIVE: To determine the reasons why master swimmers train and compete.
METHODS: 75 master swimmers participated in the study, 55 men and 20 women, aged 42.5±12.8 years, belonging to several competitive categories. The Instrument of Accession Diagnostics in Swimming Practice (IDAPRAN) was used, with the profile established and the reason why the athlete was qualified in swimming.
RESULTS: It was observed that the beginning of the practice in the occurrence after 40 years corresponds to 48% of the sample, 73.3% of those obtained at least 15 years of occurrence with the modality. The reasons for dropout athletes who started young, are related to focus on studies (63%) and work (22%). The main factors related to staying in the practice of swimming were always having enjoyed the sport (27%), avoiding health problems (24%) and feeling physically well (perceiving yourself as an athlete) (19%). In addition, the challenge in practice and the health benefits were considered to be very important for adherence to swimming.
CONCLUSION: It is concluded that the commitment to swimming by the master athletes occurs by through different reasons, however the maintenance of health and the feeling of physical conditioning, combined with psychosocial reasons are the most latent.

OPEN ACCESS JOURNAL
Direitos autorais são distribuídos a partir da licença Creative Commons (CC BY-NC-SA - 4.0)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e irreversível associado a idade que afeta todos os sistemas fisiológicos do indivíduo, como o neuromuscular, cardiorrespiratório, endócrino, imunológico e neurológico (FECHINE; TROMPIERI, 2015; MACENA; HERMANO; COSTA, 2018). Essas alterações fisiológicas, de forma geral, reduzem progressivamente a capacidade do indivíduo realizar com eficiência suas atividades da vida diária, podendo impactar negativamente sua saúde e vida social, aumentando a propensão ao isolamento, sensação de inutilidade, surgimento de problemas psicológicos, como a depressão (ALVARENGA et al., 2009; LEANDRO-FRANÇA; GIARDINI, 2014), e diminuição do nível de atividade física, culminando no sedentarismo (VIGÁRIO; OLIVEIRA, 2006). Contudo, o processo de envelhecimento não é padronizado, já que diferentes percepções e experiências culminam em diferentes respostas fisiológicas e psicológicas (ANTUNES; NOVAK; MIRANDA, 2014).

É consenso mundial na comunidade científica que a prática regular de exercícios físicos é indispensável à saúde física e mental e capaz de minimizar diferentes impactos produzidos pelo processo de envelhecimento (LAZZOLI et al., 2001; CAMBOIM et al., 2017; MANDOLESI et al., 2018; SOUSA et al., 2019). Entre as diferentes possibilidades de exercício físico, o esporte, seja ele participativo ou competitivo, também tem se mostrado efetivo em conferir saúde e qualidade de vida às pessoas mais velhas (LAZZOLI et al., 2001; SUOMINEM, 2011; DIONIGI et al., 2011), pois, para a maioria dos seus praticantes, o esporte participativo visa benefícios psicossociais, enquanto o competitivo estimula práticas em intensidades mais elevadas e com maior regularidade (SUOMINEM, 2011).

Ademais, o esporte praticado na categoria master configura importante meio para que as pessoas assumam ou se mantenham fisicamente ativas, pois esse é democrático, envolvendo tanto ex-atletas como aqueles que querem iniciar um novo tipo de exercício físico. Os ex-atletas têm a possibilidade de se manterem em competição em um nível de diferente exigência ou, simplesmente, continuarem fisicamente ativos (LAZZOLI et al., 2001). Já os iniciantes em um esporte, na categoria master, além de poderem buscar melhorar sua saúde e qualidade de vida, têm a chance de se tornarem atletas com mais idade, com a chance de atingirem sucesso nesse novo contexto (DIONIGI et al., 2011).

Nesse sentido, Potdevin et al. (2015) ao compararem as condições de saúde de 490 nadadores masters franceses, participantes do campeonato nacional, com índices de referência europeus, evidenciaram que nadadores masters usam menos remédios para tratar a saúde, tinham taxas mais baixas de obesidade, apresentavam maiores valores de pico de fluxo expiratório (sugerindo melhora da função pulmonar), tinham níveis mais altos de atividade física total e escores mais favoráveis para qualidade de vida. Os autores concluíram que a natação competitiva é benéfica, pois proporciona efeitos positivos na saúde de forma geral a seus praticantes.

Nunes (2020) aponta outros benefícios da natação master, como a melhora sobre o controle motor e o sistema cardiorrespiratório, devido à sincronização de braços e pernas, além de desencadear regulações neuroendócrinas benéficas. Entre essas regulações cita-se o aumento na produção de dopamina, que favorece sensações de bem-estar e auxilia no controle da ansiedade, estresse, atenuando os níveis de fadiga, além de melhorar o humor e autoestima (BOUGAULT et al., 2009). Além disso, considera-se que devido às viagens (competições), interação semanal (treinamento) derivadas dessa prática, ocorra potencialização do sistema cognitivo favorecendo o bem-estar e socialização aos seus praticantes (ZAMBELLI; MARIANTE NETO, 2013).

Dionigi et al. (2011) complementam aos benefícios supracitados, ao avaliarem nadadores do Campeonato Mundial Master de 2009, apontando que 45% dos atletas competiram pela primeira vez com mais de 50 anos e 55% voltaram ao esporte depois de criarem seus filhos ou aposentarem. Além de se sentirem motivados e desafiados, nadadores se engajam às práticas esportivas e assumem hábitos de vida saudáveis com mais frequência e facilidade em seu cotidiano. Contudo, a tentativa de se manter engajado como um nadador master apresenta diferentes dificuldades que interferem diretamente na motivação a médio e longo prazo.

Hang (2017) aponta que as dimensões econômica e corporal são fatores limitadores da motivação de nadadores, pois sobre o prisma econômico, a necessidade de trabalhar e economizar para poder participar das competições é um fator impeditivo. Adicionalmente, o desgaste físico proveniente das sessões de treinamentos e competições, o que pode gerar desconforto momentâneo, perfaz uma limitação da dimensão corporal. No entanto, se o indivíduo mantiver a consciência de que este sacrifício é um investimento, ele pode ter um resultado benéfico, a longo prazo, relacionado a saúde e ao desempenho, caso decida participar de competições.

Diante do apresentado, considera-se importante o levantamento e avaliação de dados que possibilitem equipes de natação a criarem estratégias que favoreçam a aderência de nadadores nesse esporte, seja por finalidade de condicionamento físico, competitiva e ou melhoria do vínculo pessoal. Estabelecer um perfil dos atletas que nadam e competem, os benefícios por eles alcançados e os fatores que interferem no desempenho e continuidade da prática é necessário. Portanto, o objetivo do trabalho foi determinar os motivos que levam nadadores masters a treinarem e competirem.

MÉTODOS

Participaram do estudo 75 atletas de natação master, sendo 55 homens e 20 mulheres, com idade 42,5±12,8 anos, pertencentes a diversas categorias divididas de 5 em 5 anos (ex.: master A – 25 aos 29 anos; master B – 30 aos 34 anos; master C – 35 aos 39 anos, e assim por diante) de São Paulo e Minas Gerais. Cada campeonato contou com aproximadamente 300 atletas, sendo que foi realizado contato, por conveniência, com 137 atletas. Após avaliação das respostas, foi identificado que apenas 75 nadadores responderam de forma adequada os instrumentos.

Os critérios para inclusão foram que os atletas estivessem em treinamento estruturado, com o mínimo de quatro sessões por semana; participarem do Campeonato Estadual no ano de 2019 em seu respectivo Estado e que tivessem experiência em competições master há pelo menos dois anos. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFOP (CAAE n° 22452619.9.0000.5150), sob Parecer n° 3.688.108.

Foram utilizados três instrumentos, sendo eles: a) uma ficha para caracterização da amostra com informações relativas ao tempo de prática, b) sessões de treino semanais e c) nível competitivo. Para além disso, foi utilizado o Instrumento de Diagnóstico de Adesão à Prática de Natação - IDAPRAN (ALVES et al., 2007), com a finalidade de estabelecer o perfil e a razão pela qual o atleta permanece na natação.

O IDAPRAN contém 40 itens agrupados em 17 categorias, como aponta o Quadro 1, avaliado em escala tipo Likert de 3 pontos: onde 0 (zero) corresponde a Nada Importante; 1 (um) a Mais ou Menos Importante e; 2 (dois) a Muito Importante. Por fim, foi realizada uma pergunta aberta: "*Porque você gosta de competir?*". A análise das respostas a essa pergunta foram realizadas por meio de análise de conteúdo.

Mayring (2000) postula que a análise de conteúdo permite a interpretação de textos por meio da decomposição do discurso e reconstrução lógica da ideia central, aplicando-se de regras racionais sobre a origem das mensagens, onde algumas dessas respostas serão apresentadas ao longo da discussão dos resultados.

Quadro 1. Categorias de análise do IDAPRAN.

Ordem	Categoria
1	Ambiente físico
2	Metodologia de trabalho
3	Estética corporal
4	Rendimento esportivo
5	Desafio
6	Bem-estar pessoal
7	Característica específica da atividade física
8	Condicionamento físico
9	Prevenção de doenças
10	Empatia professor
11	Relacionamento social
12	Diversão
13	Facilidade de horário e acesso
14	Influência de terceiros
15	Custo
16	Reconhecimento social
17	Atividade terapêutica

Inicialmente, uma mensagem no formato digital, e-mail ou *WhatsApp* foi enviada com a finalidade de explicar os objetivos do estudo. Neste e-mail foi anexado o termo de consentimento livre esclarecido para aqueles que desejassem participar do mesmo. Após o consentimento, os participantes, via formulário *Google Docs*, iniciaram o preenchimento dos instrumentos supracitados.

Cabe destacar que o participante poderia deixar qualquer um dos itens em branco, caso se sentisse desconfortável com alguma pergunta. Após o preenchimento dos instrumentos, os dados foram organizados em arquivo Excel® para posterior análise. Por se tratar de uma análise do perfil de nadadores master, sem o objetivo de testar ou construir modelos teóricos, foi realizada uma análise descritiva dos dados (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados perpassam pela caracterização da amostra e, posteriormente, em estabelecer um perfil dos nadadores masters a partir do IDAPRAN (ALVES et al., 2007). De forma geral, os atletas treinam sozinhos, praticam a modalidade a mais de 15 anos, identificam benefícios relacionados a tal prática, se motivam a partir dos 3 eixos relacionados ao desafio, saúde e satisfação pessoal e, por fim, a dificuldade financeira e o tratamento de doenças não são fatores impeditivos e desencadeadores da prática, respectivamente.

Em relação à questão aberta, foram obtidas todas as 75 respostas do instrumento, e após uma avaliação, as respostas foram agrupadas em 5 dimensões, sendo elas, indicação médica (para tratamento de alguma enfermidade); emagrecimento/estética e/ou esporte de participação; gostar de competir ou se sentir competitivo; manutenção da saúde e; fatores contextuais (como sair da rotina, passear e fazer amigos), de acordo com a Figura 1. Quando necessário, trechos relativos às perguntas abertas serão apresentados com o intuito de melhor contribuir com a argumentação apresentada.

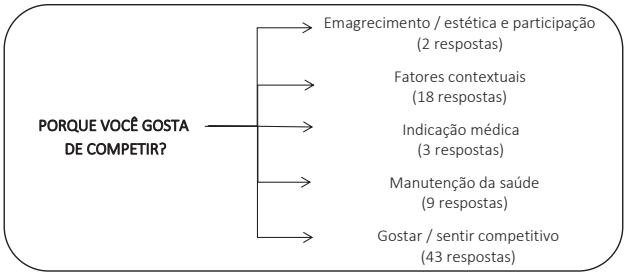

Figura 1. Dimensões emergentes da análise qualitativa referente à questão aberta do IDAPRAN (ALVES, et al., 2007).
Fonte: Elaborada pelos autores.

O início da prática na natação ocorreu entre os 7 e 12 anos para 33,3% da amostra, no entanto, para 48% o início da modalidade ocorreu após 40 anos. Rocha e Santos (2010) afirmam que crianças e adolescentes praticantes de atividade física tendem a ter um estilo de vida mais saudável que seus pares sedentários, se tornando adultos fisicamente ativos. Para esse público que já teve contato com a natação, o esporte master é uma ótima opção, visto que, abandonar a modalidade (aposentar) pode desencadear situações de estresse e crise de identidade (AGRESTA; BRANDÃO; BARROS NETO, 2008).

Já, para os 48% dos participantes que iniciaram após os 40 anos, Lazzoli et al. (2001) e Dionigi et al. (2011) justificam à busca pela prática esportiva após os 35 anos de idade com o intuito de melhoria da saúde física e mental, tendo efeitos positivos na capacidade cognitiva, física e prevenção de doenças crônicas. Além disso, como muitos participantes começam a competir depois de mais velhos, acredita-se que essa categoria ofereça espaço para pessoas que nunca competiram antes, desde que tenham os meios, capacidade, oportunidade e desejo de fazê-lo.

Ademais, 73,3% dos atletas avaliados apresentam pelo menos 15 anos de envolvimento com a modalidade, enquanto atletas master. Este engajamento está associado ao desafio que o esporte proporciona, a possibilidade de testar as habilidades e

ainda ter satisfação com a prática ou para os benefícios relacionados à saúde (58,57%). Dionigi et al. (2011) apontam que o desafio e a satisfação facilitam a aderência à prática frente a limitações físicas advindas do envelhecimento, enquanto Bougault et al. (2009) destacam que a prática esportiva apresenta inúmeros benefícios, como a melhora do humor e autoestima. Ao considerar o motivo de abandono, dos atletas que iniciaram enquanto jovens no esporte competitivo (33,3%), a maioria apontou que a necessidade de focar no estudo (63%) e no trabalho (22%) foram os fatores impeditivos de continuidade da prática. Ao analisar, especificamente, a realidade em que os atletas se encontram, 76% dos atletas masters possuem um familiar que também pratica a natação (recreacional ou competitivamente).

Além disso, a família, os amigos e o treinador são os principais apoiadores para engajamento e comprometimento com a prática; contudo, 90,7% não dependem de nenhuma compa-

Quadro 2. Itens avaliados pelo IDAPRAN acerca dos motivos (%) que levam a continuidade da prática da natação.

Eu continuo praticando natação porque (...)	Muito importante	Mais ou Menos importante	Nada Importante
a temperatura da água é agradável	20,5	***60,3***	19,2
as aulas são bem-organizadas	48,7	33,8	17,5
deixa o corpo 'sarado'	19,4	***54,2***	26,4
quero ser um atleta	30,6	48,6	20,8
é muito desafiante	49,3	40,9	9,8
é uma atividade física que proporciona situações desafiantes	***54,2***	38,9	6,9
é uma atividade física saudável	***76,7***	21,9	1,3
eu adoro fazer atividades na água	***55,6***	36,1	8,4
eu fico mais resistente, forte e veloz	***54,2***	33,3	12,5
eu utilizo recursos e materiais legais durante as aulas	28,8	39,7	31,5
evitar ficar doente	48,6	38,9	12,5
evita problemas de coluna, respiratórios e/ou cardiovasculares	***60,8***	32,4	6,8
gosto de competir	***58,6***	31,4	10,0
gosto de fazer atividades físicas individuais	36,6	45,1	18,3
gosto de fazer novas amizades	44,4	41,7	13,9
gosto do(a) meu(minha) professor(a)	36,1	37,5	26,4
me dá muita disposição	***64,4***	34,3	1,3
me dá satisfação	***73,0***	25,7	1,3
me diverte	***69,9***	27,4	2,7
me faz sentir bem	***81,1***	17,6	1,3
melhora a minha condição física	***76,1***	21,1	2,8
o horário da aula não interfere nos meus outros compromissos	29,2	***51,4***	19,4
o local é muito bonito e agradável	17,8	***54,8***	27,4
o local que eu pratico natação é perto minha casa	24,7	***52,1***	23,2
o local que eu pratico natação possui facilidades de acesso	27,7	***54,2***	18,1
o meu professor de educação física me incentiva	33,3	37,5	29,2
o professor está sempre criando e ensinando algo diferente	38,0	45,1	*16,9*
o valor da mensalidade não é muito caro	32,9	45,1	*22,0*
o(a) professor(a) é atencioso(a) comigo	42,5	34,2	23,3
o(a) professor(a) é muito paciente comigo	33,3	36,1	30,6
os meus amigos me incentivam	38,9	38,9	*22,2*
posso vencer e ganhar medalhas, e outras recompensas, troféus	35,6	32,9	*31,5*
preciso tratar de uma doença que eu tenho	12,3	20,6	***67,1***
preenche meu tempo de forma prazerosa	***51,4***	33,3	15,3
quero participar de campeonatos da Federação de Natação	45,8	31,9	22,3
deixa o corpo bonito	15,3	***59,7***	25,0
sou muito elogiado por praticar esta atividade física	29,2	45,8	25,0
tem muita gente legal praticando	38,8	43,1	18,1
tenho desconto na mensalidade	12,5	26,4	***61,1***
tenho que me recuperar de uma lesão/doença	9,9	21,1	***69,0***

Fonte: elaborada pelos autores.

nhia para realizar os treinamentos semanais, ou seja, treinam sozinhos. Uma importante valência a se destacar é que a metade da amostra analisada se identificou como sedentária antes de assumirem hábitos para com os treinamentos de natação.

A presença da família, amigos e treinador é fundamental em diferentes momentos na vida de um atleta, desde a infância, por meio do apoio emocional e financeiro (FERREIRA; MORAES, 2012), até a fase adulta (FERREIRA et al., 2012), já que o suporte familiar é a base para a manutenção da prática esportiva (SAMULSKI et al., 2009). Já a presença de um treinador é determinante para o sucesso (COTE et al., 1995) e os companheiros de treino são um apoio motivacional durante os treinos e competições (SAMULSKI et al., 2009), inclusive na categoria master, sendo um dos principais motivos da permanência deles em competições (MOREIRA et al., 2016). Os resultados corroboram em parte com a literatura, já que 76% dos avaliados reportaram que outros membros da família também praticam o esporte.

Por fim, os principais motivos apontados para se manter na prática da natação foram sempre ter gostado da modalidade (27%), evitar problemas de saúde (24%), se sentir bem fisicamente (se perceber como um atleta) (19%) e ter companhias agradáveis (15%). Praticar uma atividade física não necessita assumir o caráter competitivo, contudo a competição pode servir de estímulo para um maior engajamento para exercícios em intensidades elevadas, o que pode acarretar ganhos na saúde, como na prevenção de doenças crônicas (POTDEVIN et al.; 2015), além de assegurar maior regularidade na prática (LAZZOLI et al., 2001).

Ainda, para Zambelli e Mariante Neto (2013), a prática para os atletas masters representa competir, colecionar medalhas, definir metas de rendimento, reencontrar amigos e adversários, o que dá significado e promove um maior envolvimento na modalidade. Concluindo este tópico, perfil dos atletas, optou-se por apresentar a resposta do Atleta 39, que exemplifica este perfil.

> "Eu estou competindo há mais de 20 anos; eu mantenho a minha saúde. Penso em outras coisas, vejo outras pessoas mais jovens e saio da minha rotina... vejo que minha saúde é boa e não me vejo nunca com quase 55 anos, ainda me sinto novo." (Atleta 39)

O Quadro 2 apresenta os resultados analisados pelo IDAPRAN (ALVES et al., 2007) sobre o grau de importância de alguns aspectos que compõem o perfil para à prática de natação. Em negrito foram destacadas as respostas em que a maioria da amostragem (valores acima de 50%) identificaram como item mais latente.

Com a finalidade de facilitar a discussão, alguns resultados serão apresentados em eixos, os quais aglutinam algumas categorias. Em relação aos aspectos considerados muito importantes é possível perceber que os mesmos se aglutinam em 3 eixos, sendo eles o desafio existente na prática da natação (ex: Gosto de competir – 58,6%), os benefícios que a prática promove a saúde (ex: é uma atividade física saudável – 76,7%) e satisfação e bem-estar pessoal (ex: me dá satisfação – 73%). Já os itens que são considerados mais ou menos importantes estão relacionados à estrutura e organização do local de treinamento (ex: a temperatura da água é agradável – 60,3%) e a estética que a modalidade proporciona (ex: deixa o corpo bonito – 59,7%). Por fim, os itens que apresentam a menor importância estão relacionados a necessidade da prática para tratamento de enfermidades (ex: preciso tratar de uma doença que eu tenho – 67,1%) e custo (ex: tenho desconto da mensalidade – 61,1%).

Ao verificar os itens considerados como mais importantes para a prática esportiva dos atletas, classificados em 3 eixos, sendo eles desafio existente na prática, os benefícios relacionados a saúde e o bem-estar pessoal., Bento et al. (2017) apresentam a importância da prática de atividade física nessa faixa etária, destacando que são ótimas ferramentas para promoção de hábitos saudáveis, extinção de comportamentos sedentários, além da possibilidade de convívio social e competição, o que leva aos atletas a se comprometerem a exercícios exigentes e regulares para melhorar o desempenho (DIONIGI et al., 2011). Com isso os idosos que ao longo da vida se mantêm ativos apresentam ganhos para sua saúde, beneficiando-se com melhorias na força muscular (MAHARAM et al., 1999; CAMBOIM et al., 2017).

Rubin e Rahe (2010) afirmam que um dos focos da natação master tem sido promover exercícios saudáveis, o que é uma das motivações mais importantes para os atletas. Para além, como um benefício de saúde indireto, alguns atletas aumentaram e melhoraram o treinamento de natação e com isso muitos perderam excesso de gordura corporal, aumentaram a força muscular, e tiveram redução da pressão arterial. De acordo com Batista et al. (2017) a motivação intrínseca predomina ao participar de uma atividade por iniciativa própria e pelo prazer e satisfação derivados desta participação, ou seja, os atletas procuram satisfação e bem-estar pessoal, seja por meio da competição ou pelo prazer, o que pode ser observado pela resposta do Atleta 17.

> "Participo de competições porque gosto de testar meus limites, gosto de competir comigo mesmo, de saber o quanto eu ainda consigo fazer." (Atleta 17)

Em relação aos itens que foram considerados como de menor relevância, podemos destacar dois eixos, o tratamento de enfermidades e as dificuldades financeiras. Tais itens foram destacados como menos importantes, contudo, os atletas masters que possuem doenças crônicas devem ser incentivados a prosseguir na atividade física com acompanhamento médico. Um condicionamento físico regular tem um papel importante por preservar a saúde (LAZZOLI et al., 2001). Por fim, nossos resultados não corroboram aos de Hang (2017) que apontam as dificuldades enfrentadas por nadadores master em se manterem engajados nos treinamentos e competições, sendo a restrição financeira uma das mais latentes neste processo.

Este estudo apresentou algumas limitações, sendo elas o baixo quantitativo de atletas acima da categoria 75-79 anos, além da impossibilidade de coletar os dados presencialmente, o que possibilitaria uma interlocução entre pesquisado e pesquisador acerca de algum item do instrumento que possa ter gerado alguma dúvida ou, tampouco quanto a questão aberta do instrumento.

Por fim, não se considerou os itens identificados como mais ou menos importantes, pois os pesquisadores entendem que tais itens se tornam irrelevantes para a continuidade da prática. Sugere-se a realização de um estudo que possa obter a percepção subjetiva dos nadadores master acerca, por exemplo, da presença ou não do treinador durante a realização e cada sessão de treinamento, analisando o feedback imediato que o treinador oferece presencialmente, com o feedback a distância, por meio de planilhas de treinamento.

> "Treinei e competi natação a vida toda, não me vejo fazendo outra coisa, a natação me deu amigos e lembranças... eu me sinto vivo". (Atleta 23)

CONCLUSÃO

Conclui-se que o engajamento à natação pelos atletas master se dá por meio de diferentes motivos, contudo a manutenção da saúde e o sentimento de condicionamento físico, aliado aos motivos psicossociais são os mais latentes. Desta forma, infere-se que a natação master serve como profilaxia frente às adversidades impostas pelo envelhecimento, por meio do engajamento em treinamentos e competições, além da rotina de encontros realizados nos ambientes de prática. Participar de competições para esses novos "atletas idosos" significa vencer os limites impostos pela idade e dos estigmas sociais, onde a participação e a competição transformam o cotidiano de cada um desses atletas.

REFERÊNCIAS

AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F.; BARROS NETO, T. L. D. Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 504-8, 2008.

ALVARENGA, L. N.; KIYAN, L.; BITENCOURT, B.; WANDERLEY, K. D. S. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009.

ALVES, M. P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G. D. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 6, p. 421-6, 2007.

ANTUNES, I. G.; NOVAK, M. T. P.; MIRANDA, V. R. O Processo de envelhecer na atualidade na visão do idoso. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 79, p. 155-64, 2014.

BATISTA, M.; CASTUERA, R.; LOBATO, S.; LEYTON, M.; ASPANO, M. Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos. **Ágora para la Educación Física y el Deporte**, Castelo Branco, v. 19, n. 1, p. 35-51, 2017.

BENTO, G. G.; FERREIRA, E. G.; SILVA, F. C.; MATTANA, P. H.; SILVA, R. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 22, n. 1, p. 13-23, 2017.

BOUGAULT, V.; TURMEL, J.; ST-LAURENT, J.; BERTRAND, M.; BOULET, L. P.; Asthma, airway inflammation and epithelial damage in swimmers and cold-air athletes. **European Respiratory Journal**, Quebéc, v. 33, n. 4, p. 740-6, 2009.

CAMBOIM, F. E. D. F.; NÓBREGA, M. O.; DAVIM, R. M. B.; CAMBOIM, J. C. A.; NUNES, R. M. V.; OLIVEIRA, S. X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE**, Revista Digital, Recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, 2017.

CÔTÉ, J.; SALMELA, J. H.; TRUDEL, P.; BARIA, A.; RUSSEL, S. J. The coaching model: a grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. **The Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 1, p. 1-17, 1995.

DIONIGI, R. A.; BAKER, J.; HORTON, S. Older of athletes' perceived benefits competition. **The International Journal of Sport and Society**, Windsor, v. 2, n. 2, p. 17-28, 2011.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, Ceará, v. 1, n. 20, p. 106-32, 2015.

FERREIRA, R. M.; MORAES, L. C. C. A. Influência da família na primeira fase de desenvolvimento da carreira de nadadores medalhistas olímpicos brasileiros. **Motricidade**, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 42-51, 2012.

FERREIRA, R. M.; PENNA, E. M.; COSTA, V. T. D.; MORAES, L. C. C. A. Nadadores medalhistas olímpicos: contexto do desenvolvimento brasileiro. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 130-42, 2012.

HANG, J. El sacrificio entre el deporte y la clase social en un equipo de nadadores master. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 1, p. 119-32, 2017.

LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA M. A. B.; LEITÃO, M. B.; NÓBREGA, A. C. L.; NAHAS, R. M.; REZENDE, L.; ... ; ROSE, E. H. Esporte Competitivo em Indivíduos acima de 35 anos. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 3, p. 83-92, 2001.

LEANDRO-FRANÇA, C.; GIARDINI, M. S. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: conceitos e intervenções. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 318-29, 2014.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, Teixeira de Freitas, v. 15, n. 27, p. 223-38, 2018.

MANDOLESI, L.; POLVERINO, A.; MONTUORI, S.; FOTI, F.; FERRAIOLI, G.; SORRENTINO, P.; SORRENTINO, G. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 9, Article 509, 2018.

MAHARAM, L. G.; BAUMAN, P. A.; KALMAN, D.; SKOLNIK, H.; PERLE, S. M. Masters Athletes. **Sports Medicine**, Auckland, v. 28, n. 4, p. 273-285, 1999.

MAYRING, P. Qualitative content analysis. **Forum: Qualitative Social Research**, Berlin, v. 1, n. 2, Article 20, 2000.

MOREIRA, C. R.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. D.; MIZOGUCHI, M. V.; OLIVEIRA, D. V. D.; VIEIRA, L. F. Impacto dos motivos de adesão na regulação da motivação de atletas máster de natação na temporada. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 18, n. 4, p. 429-40, 2016.

NUNES, L. G. Natação esportiva e saúde mental: existe relação? **Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, San Jose, v. 18, n. 2, p. 1-5, 2020.

POTDEVIN, F.; VANLERBERGHE, G.; ZUNQUIN, G.; PEZÉ, T.; THEUNYNCK, D. Evaluation of Global Health in Master Swimmers Involved in French National Championships. **Sports Medicine Open**, Lille, v. 1, n. 1, p. 1-12, 2015.

ROCHA, P. G. M.; SANTOS, E. S. O abandono da modalidade esportiva na transição da categoria juvenil para adulto: estudo com talentos do atletismo. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 21, n. 1, p. 69-77, 2010.

RUBIN, R. T.; RAHE, R. H. Effects of aging in masters swimmers: 40-year review and suggestions for optimal health benefits. **Open Access Journal of Sports Medicine**, Los Angeles, v. 1, p. 39-44, 2010.

SAMULSKI, D. M.; MORAES, L. C. C.; FERREIRA, R. M.; MARQUES, M. P.; SILVA, L. A. D.; LÔBO, I. L. B.; ... ; FERREIRA, C. H. D. S. Análise das transições das carreiras de ex-atletas de alto nível. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 310-7, 2009.

VIGÁRIO, P. S.; OLIVEIRA, F. P. Composição corporal de nadadores masters. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 21-35, 2006.

SOUSA, C. M. S.; SOUSA, A. A. S.; GURGEL, L. C.; BRITO, E. A. S.; SOUSA, F. R. S.; SANTANA, W. J.; VIEIRA, P. D. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Id on Line: Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 13, n. 46, p. 425-33, 2019.

SUOMINEN, H. Ageing and maximal physical performance. **European Review of Aging and Physical Activity**, Jyväskylä, v. 8, n. 1, p. 37-42, 2011.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ZAMBELLI, T. M.; MARIANTE NETO F. P. A natação máster no debate acadêmico. **Revista Didática Sistêmica**, Brasília, v. 15, n. 2, p. 35-44, 2013.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a todos os participantes do estudo.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve nenhum tipo de apoio financeiro.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Maria Clara Braz dos Santos
ORCID: 0000-0002-6598-5256.
E-mail: clarinhabraz14@gmail.com

Bruno Ocelli Ungheri
ORCID: 0000-0003-4827-5874.
E-mail: bruno.ungheri@ufop.edu.br

Everton Rocha Soares
ORCID: 0000-0002-7765-5828.
E-mail: everton@ufop.edu.br

Renato Melo Ferreira (Autor Correspondente)
ORCID: 0000-0003-0944-6730.
E-mail: renato.mf@hotmail.com