

## Perfil dos praticantes de natação em águas abertas da cidade de Fortaleza - Ceará

### Profile of open water swimmers in the city of Fortaleza - Ceará

João Bosco de Queiroz Freitas Filho<sup>1</sup>, Jéfferson de Sousa Lima<sup>1</sup>, Eduardo Jorge Lima<sup>1</sup>, Jarde de Azevedo Cunha<sup>1</sup>, Davi da Ponte Cunha<sup>1</sup>, Danilo Lopes Ferreira Lima<sup>2</sup>

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

#### RESUMO

A natação em águas abertas ganhou, nos últimos anos, um relevante número de adeptos. Por essa crescente busca, o presente estudo teve por objetivo descrever o perfil dos participantes de natação em águas abertas da cidade Fortaleza-Ceará. Participaram do estudo 50 praticantes de natação em águas abertas há, pelo menos, três meses de prática, com idades entre 21 e 66 anos. Foi utilizado um questionário fechado, composto por 30 questões contendo questões dicotômicas, de múltipla escolha e de múltiplos gabaritos, e realizado através da ferramenta Google Docs®. A abordagem dos participantes ocorreu na orla de Fortaleza e, uma vez aceito o convite, o link do questionário era enviado por e-mail. Observou-se uma alta prevalência de pós-graduados, principalmente, entre as mulheres (73,3%). O prazer em nadar na natureza foi um objetivo bem relatado pelas mulheres (60%), enquanto os homens ficaram divididos entre o prazer em nadar na natureza (28,6%), competição (20%) e condicionamento físico (20%). Conclui-se que o perfil dos praticantes de natação em águas abertas da cidade de Fortaleza caracteriza-se por pessoas de renda e escolaridade mais altas, cujos objetivos estão relacionados ao condicionamento físico e ao prazer em praticar esportes junto à natureza.

*Palavras-chave:* natação, exercício físico, natureza.

#### ABSTRACT

Swimming in open water has gained, in recent years, a relevant number of fans. Due to this growing search, the present study had the objective of describing the profile of swimming participants in open water of Fortaleza-Ceará city. The study included 50 swimmers in open water for at least three months of practice, aged between 21 and 66 years. We used a closed questionnaire, composed of 30 questions containing dichotomous, multiple choice and multiple template questions, and carried out using the Google Docs® tool. The approach of the participants took place in the border of Fortaleza and, once accepted the invitation, the link of the questionnaire was sent by e-mail. There was a high prevalence of post-graduates, mainly among women (73.3%). The pleasure of swimming in nature was a goal well reported by women (60%), while men were divided between the pleasure of swimming in nature (28.6%), competition (20%) and physical conditioning (20%). It is concluded that the profile of open water swimmers in the city of Fortaleza is characterized by people of higher income and education, whose objectives are related to physical conditioning and to enjoy sports with nature.

*Keywords:* swimming, exercise, nature.

#### INTRODUÇÃO

Percebe-se, hodiernamente, uma grande movimentação da sociedade na busca da prática de diversas atividades esportivas. Tal busca ocorre com diversos objetivos, que vão desde os potenciais benefícios para a saúde que essas práticas podem proporcionar até a participação

em competições. Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes, trazendo ótimos benefícios para o organismo, além de ser recomendada para pessoas com problemas respiratórios. Também é uma modalidade

<sup>1</sup> Centro Universitário Estácio do Ceará

<sup>2</sup> Universidade de Fortaleza

\* Autor correspondente: Centro Universitário Estácio do Ceará. Rua Eliseu Uchôa Beco, 600, Água Fria. CEP: 60810-270, Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: joaoboscoaquatrainer@gmail.com

indicada para todas as idades e tipos de pessoas (Barbanti, 1990; Damasceno, 1992; Wilke & Juba, 1982;). Natação em Águas Abertas (NAA) é a modalidade de natação praticada em local onde não existe qualquer dispositivo facilitador como raias e blocos de saída, aos quais os nadadores de piscina estão acostumados. É praticada em diferentes espaços com água doce ou salgada, em águas paradas ou com correntes significativas, com temperaturas variáveis e, algumas vezes, com forte ondulação e ventos fortes. O nado crawl é o mais utilizado nessa modalidade, por ser considerada a forma mais eficiente de deslocamento aquático.

Para a prática da natação seja em piscinas ou em águas abertas pode-se optar por três diferentes tipos de treinamento na natação: aeróbio, anaeróbio e de velocidade (Massaud, 2001). Para Maglischo (2010), a contribuição relativa dos diferentes sistemas energéticos está relacionada com duração, distância e intensidade do exercício. Esporte ascendente na capital cearense desde 2000, a NAA reúne à Beira Mar, praticantes interessados em ir além das raias e dimensões de uma piscina. Mal nasce o dia e há pessoas se juntando pra fazer alongamentos e aquecimento na areia. Homens e mulheres vão ajustando touca de silicone, óculos de proteção e alguns com flutuadores, todo um ritual de preparação típico de quem cairá na água. Mas, na realidade, é para algo bem mais além de raias, bordas e do gosto de cloro: braçadas e pernadas destinadas ao mar. É assim, um retorno às origens da natação, que começou em águas abertas. Se, por um lado, esta crescente expansão pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população, por outro, essa mesma difusão faz surgir questões sensíveis ao nível da qualidade dos serviços prestados, às quais profissionais, academias, clubes, instituições e agentes promotores deste esporte devem estar atentos.

Assim, o objetivo do presente estudo foi descrever o perfil dos praticantes de natação em águas abertas da cidade de Fortaleza-Ceará.

### MÉTODO

Este estudo com caráter descritivo e transversal com estratégia de análise

quantitativa foi realizado entre os meses de março e abril de 2017, na Avenida Beira Mar, que contempla parte da orla marítima da cidade de Fortaleza-Ceará, nos locais onde se pratica a NAA, situados nos bairros do Meireles e Praia de Iracema. Participaram do estudo 50 indivíduos de ambos os sexos, sendo 35 homens e 15 mulheres. Teve como critério de inclusão da pesquisa ser praticante de natação em águas abertas há, pelo menos, três meses. Foram excluídos aqueles que não estavam treinando nenhuma vez na semana. A coleta de dados foi realizada através de um questionário estruturado composto por 25 questões fechadas dicotômicas, de múltipla escolha e de múltiplos gabaritos, contendo a seguinte divisão: parte I, perfil sociodemográfico do respondente sexo; idade; estado civil; escolaridade; profissão; e renda mensal bruta familiar; e parte II, perfil esportivo do respondente: tempo de prática (3 a 6 meses, 7 a 11 meses, 12 a 24 meses, acima de 24 meses); frequência semanal de treino em dias; duração média da sessão de treino (até 1 hora, maior que 1 hora até 2 horas, acima de 2 horas); distância média nadada em seu treino diário (até 500 metros, 600 a 800 metros, 900 a 1.200 metros, 1.300 a 1.600 metros, 1.600 a 3.800 metros, acima de 3.800 metros); capacidades físicas utilizadas nos treinos (resistência aeróbica, resistência anaeróbica, velocidade); objetivo principal da prática (promoção da saúde, socialização, recomendação médica, prazer em nadar na natureza, competições, melhora do condicionamento físico, desafio pessoal); como realiza o treino (através de acompanhamento personalizado - profissional de educação física, através de acompanhamento de assessoria esportiva, realizo sozinho, realizo em grupo de amigos); se o treino é planejado e periodizado (sim/não); se pratica outras modalidades (sim/não), quais outras modalidades esportivas você pratica (natação em piscina, corrida, ciclismo, musculação, não prático outras modalidades, outra); e os benefícios que a prática trouxe ao praticante (condicionamento físico, saúde, socialização, premiações, autonomia no mar, nenhum). A coleta de dados foi realizada com a abordagem de praticantes de NAA na orla marítima de

Fortaleza, onde foi explicada a intenção da pesquisa. Uma vez obtida a participação voluntária, foi anotado o e-mail de contato do praticante para que o link da pesquisa, cadastrado na ferramenta Google Docs®, fosse enviado. Para análise de resultados foi utilizado o Programa SPSS 23.0® sendo realizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão e a inferencial através do Teste t para amostras independentes com nível de significância  $p < 0,05$  e o Teste Qui-Quadrado com nível de significância  $p \leq 0,05$  comparando o sexo com as variáveis cujas respostas eram sim ou não.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os 50 investigados, 35(70%) eram homens e 15(30%) mulheres, com idades entre 21 e 66 anos, com média de  $39,5 \pm 11,2$  anos. A média de idade das mulheres foi de  $35,4 \pm 10,5$  anos, enquanto a dos homens foi de  $41,28 \pm 11,08$  anos. Com relação ao estado civil, 31(62%) eram casados, 16(32%) solteiros e 3(6%) divorciados, tendo a maioria (56%) se declarado como parda.

Quanto ao nível de escolaridade, todos os participantes possuíam, pelo menos, o nível médio incompleto, com uma alta prevalência de pós-graduados, principalmente, entre as mulheres (73,3%), com significância  $p = 0,019$  para estas.

Entre as profissões referidas, 15(30%) eram funcionários públicos, 9(18%) empresários, 4(8%) professores, 4(8%) estudantes e 12(24%) eram profissionais liberais. A renda mensal bruta familiar observada demonstrou uma distribuição semelhante entre os sexos, com a maioria tendo ganhos a partir de R\$ 2.565,00 e com grande parte a partir R\$ 4.076,00.

Dessa forma, podemos inferir que, apesar de ser um esporte que pode ser realizado com baixo custo, como as corridas de ruas, pessoas de maior renda e de maior escolaridade o praticam. Talvez isso ocorra porque, para praticar NAA, o indivíduo deve ter um conhecimento prévio dos movimentos executados e, somente tendo praticado em piscinas antes, poderia ter tal experiência. Já foi demonstrado que crianças e jovens de baixa renda, em sua grande maioria,

não possuem condições financeiras para o desenvolvimento de habilidades esportivas em entidades privadas, que dificultam seu acesso (Meira & Bastos Böhme, 2015). São estas que detêm a maioria do número de piscinas, tornando a natação um esporte mais elitizado, apesar da popularização que ocorreu nos últimos anos.

Com relação ao tempo de prática (TP) de NAA, predominou aqueles com mais de 24 meses de prática (58%), seguidos dos que praticam de 12 a 24 meses (18%). A média da frequência semanal de treino (FST) foi de  $2,18 \pm 0,96$  dias para o grupo total, de  $2,25 \pm 0,95$  dias para os homens e de  $2,0 \pm 1,0$  dias para as mulheres. Já 28(56%) tinham uma duração média da sessão de treino de até 1 hora, 18(36%) maior que 1 hora e menor que 2 horas e 4(8%) acima de 2 horas.

A respeito da distância média nadada em seu treino diário, predominou a faixa de 900 a 3.800m, onde 12(24%) nadavam de 1.300 a 1.600m e 15(30%) de 1.600 a 3.800m. Quando verificadas as capacidades físicas utilizadas nos treinos, observou-se a predominância da resistência aeróbica com 39(78%) participantes, seguida da velocidade (36%) e da resistência anaeróbica (34%).

McArdle, Katch, e Katch (2016) conforme a classificação da atividade física com base na duração do exercício total e nas correspondentes vias predominantes de energia intracelular; classifica-se a NAA sendo uma modalidade de treinamento de endurance específico que induz adaptações específicas do sistema aeróbico, pois se utiliza de exercícios de duração acima de 3 minutos e distância percorrida superior de 800m, que confia em músculos específicos no desempenho desejado e aprimora mais efetivamente a aptidão aeróbica para natação, ciclismo, corrida ou exercício realizado com os braços.

Para Baldassare et al. (2017) a principal característica fisiológica dos nadadores de águas abertas é a capacidade de nadar em alta percentual de  $VO_{2\text{máximo}}$  (80-90%) por muitas horas.

Assim, tais afirmações corroboram com os achados do presente estudo.

Com respeito ao principal objetivo na prática de NAA, 19(38%) informaram que foi o prazer em nadar na natureza, 9(18%) disseram que era por motivos de competições, 8(16%) pela melhora do condicionamento físico, 6(12%) pelo desafio pessoal, 7(14%) pela promoção da saúde e somente 1(2%) informou que era por causa da

socialização. O prazer em nadar na natureza foi um objetivo bem relatado pelas mulheres (60%), enquanto os homens ficaram divididos entre vários objetivos, principalmente o prazer em nadar na natureza (28,6%), competições (20%) e condicionamento físico (20%) (Tabela 1).

Tabela 1

*Principal objetivo na prática de natação em águas abertas*

Principal objetivo	Grupo total	Sexo masculino	Sexo feminino
Prazer em nadar na natureza	19(38%)	10(28,6%)	9(60%)
Competições	9(18%)	7(20%)	2(13,3%)
Condicionamento físico	8(16%)	7(20%)	1(6,7%)
Desafio pessoal	6(12%)	4(11,4%)	2(13,3%)
Promoção da saúde	7(14%)	6(17,1%)	1(6,7%)
Socialização	1(2%)	1(2,9%)	0(0%)

Segundo Costa (2000), os esportes realizados na natureza estão associados à ideia de aventura carregada de um forte valor simbólico, é uma tendência nos nossos dias, em que vivemos em alto grau de estresse. Tais esportistas de aventura conquistam, de modo simbólico, a si mesmos, desafiando seus próprios limites. Tal afirmativa concorda com a alta prevalência de prazer em nadar na natureza encontrado no presente estudo.

Sobre como realizam seus treinos diários, 19(38%) investigados realizam seus treinos em grupos de amigos, 12(24%) com acompanhamento de assessoria esportiva, 10(20%) realizam sozinhos os treinos e apenas 9(18%) têm acompanhamento personalizado por um profissional de Educação Física (PEF).

Este é dado preocupante, pois a maioria dos praticantes 21(42%) do presente estudo referiu-se treinar sem nenhum tipo de acompanhamento profissional. Sobre o uso de

treino planejado e periodizado, 36(72%) responderam que não usam e 14(28%) que usam, com significância  $p=0,04$  para os homens.

A prática de outras modalidades ocorreu em 94% dos investigados, sendo que a corrida é praticada por 66% e o ciclismo por 46%. Essas 3 modalidades juntas formam o Triátlon, o que leva-se a crer que muitos dos que praticam NAA são triatletas.

Entre os benefícios alcançados com a prática de NAA, quando os participantes puderam optar por mais de um item, 38(76%) afirmaram que passaram a ter um melhor condicionamento físico, 41(82%) uma melhor saúde, 27(54%) obtiveram uma melhor socialização, 20(40%) uma maior autonomia no mar e apenas 3(6%) foram beneficiados pelas premiações. Fica claro que os homens demonstraram ter recebido maiores benefícios do que as mulheres em quase todos os quesitos, excetuando-se nas premiações (Tabela 2).

Tabela 2

*Benefícios alcançados com a prática de natação em águas abertas*

	Grupo total	Masculino	Feminino
Cond. Físico	38(76%)	29(82,9%)	9(60%)
Melhor Saúde	41(82%)	29(82,9%)	12(80%)
Socialização	27(54%)	22(62,9%)	5(33,3%)
Autonomia no mar	20(40%)	15(42,9%)	5(33,3%)
Premiações	3(6%)	3(8,6%)	5(33,3%)

Para Zorzoa (2012), a prática esportiva oferece excelentes oportunidades para o enfrentamento de desafios, desenvolver habilidades, planejar metas a serem atingidas e participar de atividades variadas e complexas. O meio aquático é um espaço para vivenciar experiências corporais diferenciadas, descobrir novas emoções, aprendizados e relacionamentos sociais, podendo se distanciar do aspecto exclusivamente esportivista.

Assim, a natação é um tipo de atividade física que vem sendo muito utilizada como forma de manutenção de um bom condicionamento físico, pois produz reações biomecânicas e fisiológicas diferentes daquelas ao ar livre como o efeito hidrostático sobre o sistema cardiorrespiratório e a capacidade de intensificar a perda de calor quanto comparado com o ambiente seco livre.

### CONCLUSÕES

Pode-se concluir que o perfil dos praticantes de natação em águas abertas da cidade de Fortaleza é caracterizado por pessoas de renda e escolaridade mais altas, cujos objetivos estão relacionados ao condicionamento físico e ao prazer em praticar esportes junto à natureza. Deve-se salientar que a maioria não treina sob orientação profissional acreditando-se que os resultados deste estudo poderão auxiliar a elucidar algumas questões sobre características dos praticantes, principalmente, quanto aos seus objetivos e benefícios alcançados.

---

#### Agradecimentos:

Nada a declarar

---

#### Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

---



---

#### Financiamento:

Nada a declarar.

---

### REFERÊNCIAS

- ABEP (2015). *Critério de classificação econômica Brasil 2015*. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>
- American College of Sports Medicine (2014). *Diretrizes do ACSM para prescrição os testes de esforço e sua prescrição*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Baldassarre, R., Bonifazi, M., Zamparo, P., & Piacentini, M. F. (2017). Characteristics and challenges of open-water swimming performance: a review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(10), 1275-1284.
- Barbanti, V. (1990). *Aptidão Física: um convite à saúde*. São Paulo: Manole.
- CONFED (2014). *Aspectos Jurídicos da Intervenção do Profissional de Educação Física*. Rio de Janeiro: CONFED.
- Costa, V. L. M. (2000). *Esportes de aventura e risco em alta montanha*. São Paulo: Editora Manole.
- Damasceno, L. G. (1992). *Natação Psicomotricidade e Desenvolvimento*. Brasília.
- Maglischo, E. W. (2010). *Nadando o mais rápido possível*. São Paulo: Manole.
- Massaud, M.G. (2001). *Natação, 4 nados: aprendizado e aprimoramento*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.
- Mcardle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2016). *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Meira, T. B., Bastos, F. C., & Böhme, M. T. S. (2015). Análise da estrutura e organização esportiva da natação no Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(4), 583-600.
- Wilke, D., & Juba, K. (1982). *Iniciação à Natação*. Lisboa: Editorial Presença.
- Zorzo, A. L. Z. (2012). *Motivação para a prática da natação competitiva* (Trabalho de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física). Universidade Estadual Paulista, São Paulo. Disponível em: <http://200.145.6.238/handle/11449/121821>

