



ISSN 1677-6976

Caderno Virtual de Turismo - número 14  
Publicado em dezembro de 2004



## ARTIGO:

# LAZER SAUDAVEL NA TERCEIRA IDADE

Maria Dulce Senfft \*

### Resumo:

Este estudo apresenta a participação ativa, nos lazeres físicos e turísticos, dos idosos que praticam um estilo de vida esportivo, mostrando um envelhecimento saudável e contrário ao estereótipo da velhice doente, em busca de melhor qualidade de vida. É essa demanda potencial que iremos atender nos próximos anos, planejando e adequando a oferta turística às suas necessidades e motivações, objetivando o incremento da produção de bens, serviços e empregos, gerando lucros e implementando a economia das cidades receptoras. Através da utilização dos equipamentos turísticos e do consumo dos mais variados serviços, este segmento de demanda favorece a uniformização do fluxo turístico durante todo o ano. A participação de atletas da terceira idade em eventos esportivos anuais programados e o interesse deste segmento pelo turismo no local de realização dos eventos, é significativo, e pode vir a ser trabalhado visando a sua contribuição efetiva para a minorização da sazonalidade turística.

**Palavras-Chaves:** Lazer, Turismo, Esporte, Terceira Idade, Sazonalidade.

### Abstract:

This study's subject is the senior citizens' active participation in tourist and physical working-out leisure activities. Those elders lead an active way of life, search for a better quality of life and age healthily; contrary to the stereotype that equates old age and disease. Tourist services planning will have to be directed to devise products and services that meet that kind of client's motivations and needs. Creating tourist products and services adequate to that market share may help decrease seasonality around the year. The establishment of periodical sport events and competitions open to senior-citizen participation may be a valuable means for improving tourism in a town. The athletes' interest for the local tourist attractions may well offset the decline in tourism activities due to seasonality.

**Keywords:** senior age and leisure, sport events, seasonality

## Introdução

O Brasil não é mais o país do futuro, não é mais um país jovem. O avanço da ciência, o uso de medicamentos, a maior qualidade e expectativa de vida e a mudança dos costumes transformaram, definitivamente, o perfil do jovem idoso do século XXI que, segundo dados da ONU/1999, em 2050 representará 23% do total da população brasileira.

Descobrir as virtudes da velhice e envelhecer com boa qualidade de vida tem sido uma preocupação constante dos seres humanos. A grande alternativa para participar socialmente da realidade, evitando a depressão e rompendo o círculo vicioso do isolamento físico e psíquico a que muitas vezes os idosos são submetidos após a aposentadoria, assim como a possibilidade de adquirir novas experiências e melhor qualidade de vida, apresenta-se com o Turismo e a prática da Natação Masters, fenômenos contemporâneos que representam a tendência de revalorização e de conquista da participação do idoso na dinâmica social, valorizando a velhice saudável que, motivada, participará dinamicamente do processo de desenvolvimento sócio-econômico do país.

É essa demanda potencial que iremos atender nos próximos anos, planejando e adequando a oferta turística às suas necessidades e motivações, objetivando o incremento da produção de bens, serviços e empregos, gerando lucros e implementando a economia das cidades receptoras.

O trabalho realizado objetivou identificar se a possibilidade de realizar turismo na cidade ou região onde serão realizados os Eventos Esportivos Masters de Natação é fator determinante do fluxo de atletas inscritos nos eventos, partindo da hipótese de que os atrativos turísticos da cidade e da região onde são realizados os Eventos Esportivos Masters de Natação motivam os atletas, incrementando o fluxo de inscritos no evento.

Para a pesquisa participativa, realizada no período de 01 a 20 de dezembro de 2002, definimos uma amostra intencional de 60 atletas maiores de 50 anos, definidos

entre os 150 Nadadores Masters integrantes da Equipe do Clube de Regatas Icaraí, da Cidade de Niterói, Estado do Rio de Janeiro, totalizando 65% da amostra, isto é, dos 92 nadadores maiores de 50 anos, integrantes da equipe.

A escolha recaiu sobre a Equipe Masters Icaraí, devido à sua representação percentual no universo dos Nadadores Masters, atuantes, do Estado do Rio de Janeiro e do Brasil, representando 18% dos nadadores do Estado do Rio de Janeiro e 15% dos nadadores do Brasil segundo registros da Federação Aquática do Estado do Rio de Janeiro - FARJ e da Associação Brasileira Masters de Natação - ABMN, e por ser a pesquisadora coordenadora da referida equipe, desde julho de 1995.

As questões formuladas para a pesquisa foram embasadas pelo roteiro básico proposto pelo Embratur, citado por Dencker (2001, p.194) para a identificação da demanda. Procuramos qualificar a amostragem intencional; identificar a sua origem; nível de renda; hábitos e atitudes relacionados à saúde; motivações para a prática de atividade física; motivações para a participação em eventos competitivos nacionais; hábitos e motivações para viagens e interesses turísticos.

No formulário aplicado, algumas das questões poderiam ser respondidas com mais de uma opção, levando-se em consideração as atividades, as motivações e interesse de cada entrevistado. Essas questões, ao serem tabuladas atingiram o percentual total de mais de 100%, devido às respostas múltiplas.

Para entendermos o Turismo e os Eventos Esportivos Masters de Natação, buscamos uma linha que norteasse o nosso estudo e, partimos do Lazer, seus tipos e funções, tendo como foco o segmento da Terceira Idade.

## **Turismo e Esporte: Lazer Saudável na Terceira Idade**

O envelhecimento da população mundial e brasileira é irreversível. Entretanto, a forma de o idoso ser tratado,

em nosso país, é um problema cultural que deve ser revisto. Segundo Meirelles (2000), atualmente, apesar de presente na mídia, a velhice vive seu eterno conflito, ora sendo exaltada na visão platônica (velhice é alma, espírito, saber, ordem), ora sendo degradada como na visão aristotélica (velhice é corpo, é fraqueza, ressentimento, decadência). Na guerra entre a visão platônica e a visão aristotélica da velhice está em jogo a nossa própria humanidade.

No mundo pós moderno, onde impera um mercado de trabalho em que as qualificações profissionais são altamente valorizadas e o tempo despendido na busca destas qualificações gira em torno de 10 anos, o emprego começa muito mais tarde e acaba muito mais cedo, bem antes do fim da vida, que ficou mais distante.

O problema é : o que fazer com todo esse tempo livre?

O tempo livre é considerado o principal fator de evolução do lazer; mas não é o único. Tempo livre não decorre somente de menos tempo de trabalho, em função da jornada reduzida, semana mais curta e férias, frutos das reivindicações da classe operária. A longevidade, por exemplo, aumenta também o tempo livre, principalmente em comparação com o tempo de trabalho, porém sem relação direta com ele. Vive-se cada vez mais e melhor em função sobretudo do progresso da ciência e da melhoria da qualidade de vida.

Mas conquistar a longevidade em nossa sociedade não é tarefa fácil. É preciso ocupar o idoso, oferecendo-lhe momentos agradáveis em companhia de amigos e familiares. É neste momento que entra o turismo e o esporte, atividades intimamente ligadas ao lazer, que proporcionam atividades compartilhadas, ampliando e diversificando o ambiente social, contribuindo para uma longevidade saudável. É através destas atividades, através dos valores correspondentes que as probabilidades de realização pessoal da terceira idade são mais fortes.

O lazer foi um fenômeno que evoluiu com o crescimento da classe proletária, fruto das

transformações econômicas, culturais e espaciais provocadas pela Revolução Industrial do século XIX. No século XX cresceu e valorizou-se, tornando-se um fenômeno de massa. Neste início do século XXI o encontramos em pleno processo de expansão.

Segundo Marcellino (2000), entre os estudiosos do lazer não há ainda um acordo na forma de entendê-lo, sendo que podemos distinguir pelo menos duas grandes linhas: a que se fundamenta na variável atitude e considera o lazer como um estilo de vida, portanto independente de um tempo determinado; e a que supõe esse tempo, situando-o como “tempo liberado” do trabalho ou como “tempo livre”, não só do trabalho, mas de outras obrigações: familiares, sociais, políticas e religiosas, enfatizando a qualidade das ocupações desenvolvidas.

A tendência dominante entre os especialistas é no sentido de considerar as duas variáveis – tempo e atitude – na conceituação do lazer.

Para Dumazedier,

o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (Dumazedier apud Leite, 1995:16).

O sociólogo Renato Requixa define o lazer

como uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social (Requixa apud Marcellino, 2000:25).

Em suas definições, Dumazedier e Requixa colocam, ao mesmo tempo, o que entendem por funções do lazer: o descanso, tanto físico quanto mental; o divertimento, como superação da monotonia cotidiana exercida pelas tarefas obrigatórias; e o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade. É importante

verificarmos que ambos distinguem lazer de ócio – uma vez que o entendem como ocupação; deixam clara a noção de tempo, mais especificada no conceito de Dumazedier, não se restringindo à consideração de tempo e atividade pura e simplesmente, mas especificando-os em termos de valores, como opostos ao trabalho e às outras esferas de obrigações.

Para os estudiosos Dumazedier (2001) e Marcellino (2000), todas as atividades onde prevalece o movimento, ou o exercício físico, incluindo as diversas modalidades esportivas, dentre elas a natação masters, constituem a classificação do lazer físico. Dumazedier enquadra também as viagens nos lazeres físicos pois, segundo o autor, requerem esforço físico.

### *Turismo na Terceira Idade*

O Turismo é uma atividade econômica representada pelo conjunto de transações – compra e venda de serviços turísticos – efetuadas entre os agentes econômicos do turismo. É gerado pelo deslocamento voluntário e temporário de pessoas para fora dos limites da área ou região em que têm residência fixa, por qualquer motivo, executando-se o de exercer alguma atividade remunerada no local de visita (EMBRATUR, 1992).

O Turismo compreende as atividades que realizam as pessoas durante as suas viagens e estadas em lugares distintos ao de sua residência habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a um ano com fins de ócio, por negócio ou outros motivos (OMT, 1994).

Propomos entender o Turismo como o resultado das atividades realizadas por indivíduos ou grupo de indivíduos, durante os seus deslocamentos temporários, quer para satisfazer interesses físicos, sociais, culturais, práticos, artísticos, políticos, econômicos, ecológicos, tecnológicos, em lugares distintos da sua residência habitual fixa.

A classe social proletária, favorecida pelo progresso dos transportes, fez com que crescesse o número de pessoas que viajavam por prazer. O aumento do tempo livre, aliado aos grandes avanços tecnológicos dos

transportes e das comunicações originou o chamado turismo de massa. Viajar deixa de ser um privilégio da classe mais abastada e sinal de status, e torna-se mais acessível a um número crescente de pessoas.

Mas o que motiva as pessoas a viajar?

Certamente não existe uma única resposta para esta questão, pois vários fatores estão envolvidos. Porém, um fator estará sempre presente como motivador dos indivíduos – a quebra da rotina, em busca de novos lugares, novas paisagens, pessoas, costumes.

Podemos afirmar que o turismo é uma atividade de lazer. Entretanto, enquanto consumidor, o turista pode revelar suas motivações em outras esferas que não o lazer. Segundo Beni (2000), a demanda por turismo apresenta uma especificidade própria, consoante às diversas motivações, necessidades e interesses dos turistas. Decorrem daí vários tipos de turismo: cultural, da terceira idade, de saúde, empresarial e de negócios, [...], alternativo e desportivo.

Para Andrade (2000), o turismo, segundo o sentido atual do termo, teve seus princípios comprovados como turismo desportivo, na Grécia Antiga, no ano 776 antes de Cristo, com a realização dos primeiros Jogos Olímpicos, que, embora de natureza religiosa em homenagem a Júpiter, apresentavam como seu ponto mais alto as várias competições atléticas. Este tipo de evento acontecia, periodicamente, a cada quatro anos.

As viagens de desportistas, torcedores e atletas tornam-se cada vez mais frequentes em níveis regionais, nacionais e internacionais, nas mais diversas modalidades esportivas. Os próprios atletas e componentes das delegações que viajam, desde que não sejam profissionais remunerados no exercício específico de prestação de serviços que lhe são próprios, classificam-se como turistas, da mesma forma que todos os desportistas amadores que viajam para praticar seus esportes em cidades, regiões ou países em que não possuem residência habitual fixa (idem, p75).

O direito ao turismo pelas pessoas da terceira idade é assegurado no Código de Ética Mundial para o

Turismo, porquanto em seu Artigo 2, que trata do turismo como instrumento de desenvolvimento pessoal e coletivo. No caso do Brasil, o Instituto Brasileiro de Turismo – EMBRATUR – possui uma Política Nacional do Idoso, criada pela Lei N° 8.842/94, regulamentada pelo Decreto n° 1.948/96 que tem.

o objetivo de assegurar direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade (Artigo 1°) (Turismo: Visão e Ação, out/2000/mar-2001:19).

Os atletas da terceira idade apresentam o perfil ideal para o turista desse segmento etário, que pode viajar em qualquer época do ano, auxiliando na uniformidade do fluxo turístico durante o ano inteiro.

### *Esporte na Terceira Idade: natação masters*

Segundo Silene Okuma

envelhecer bem e atividade física estão fortemente associados. Pessoas que passaram dos 40 anos são incentivadas por médicos, psicólogos, fisioterapeutas e professores de educação física à prática constante e moderada de atividades físicas. Os parques são cada vez mais freqüentados por pessoas maduras. Nas academias de ginásticas, clubes e piscinas, onde se viam apenas corpos jovens, magros e bem torneados, já é possível observar senhores e senhoras em convivência com os mais jovens (1998:9).

Ocorrências desse tipo anunciam uma saudável mudança de hábitos e valores em relação à saúde, ao corpo e à convivência entre as gerações. A sociedade está mostrando-se mais preocupada com atividades saudáveis e com os benefícios psicossociais das atividades físicas, comumente indicados por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento. A criação desse novo estímulo social exerce um efeito positivo sobre as pessoas que envelhecem, as quais passam a aspirar um novo roteiro para as suas vidas.

A natação é uma das modalidades esportivas mais reconhecidas. Oferece menos riscos à integridade física, e traz inúmeros benefícios de ordem funcional e

psíquica a todos os indivíduos, desde que tenham acesso à água, no mar, rios, lagos ou piscinas.

No caso dos indivíduos da terceira idade, a Natação Masters surgiu no Brasil, no século XX – início da década de 80, como uma categoria e se vinculou aos organismos institucionais que dirigem a natação, no Brasil e no mundo. O desafio exigido pelo esporte e a reconstrução da imagem pessoal, o relacionamento entre as diferentes faixas etárias nos quais ocorre troca de experiências de vida e de afeto são aspectos da Natação Masters, que cria um ambiente que propicia a espontaneidade e elimina os preconceitos, formando grupos e constituindo novas amizades.

A Natação Masters traz excelentes resultados para os idosos. Os benefícios incluem uma diminuição da ansiedade e da tensão, o aprimoramento da autoconfiança e da auto-estima e, logicamente, a sensação de bem estar e melhor qualidade de vida. O idoso, nadando, experimenta sensações bem mais significativas do que caminhando ou correndo, visto que seu corpo, pelo passar dos anos, tende a identificar os estímulos do meio ambiente com mais dificuldade. Nadar significa vencer desafios. A excitação advinda da competição é normalmente superada, representando sempre uma vitória sobre si mesmo (Pável, 1992:132).

### **Equipe de Natação Masters do Clube de Regatas Icarai: Inserção do Idoso na Dinâmica Social Através do Esporte e do Turismo**

Idosos que participam ativamente, de lazeres físicos e turísticos e que praticam um estilo de vida esportivo, mostram um envelhecimento saudável e contrário ao estereotipo da velhice doentia, em busca de melhor qualidade de vida.

A cada novo desafio, apresentado sob a forma de eventos esportivos, vivenciamos a inquietude desses “atletas da terceira idade” quanto às novas experiências que poderão ser vivenciadas nas localidades receptoras. Experiências enriquecidas através das atividades turísticas, tais como o City Tour, conduzido por um guia de turismo local e os “opcionais” propostos aos pacotes de viagem organizados para estes eventos e

intermediados por Agências de Turismo e de Receptivo.

Dos 60 atletas pesquisados, 53,33% são do sexo feminino e 46,67% do sexo masculino (Tabela 1 - Apêndice A). Destes, 43,33% encontram-se na faixa etária entre 60 e 69 anos (Tabela 3 – Apêndice A). Observamos, ainda, que a participação ativa de idosos com idades acima de 70 anos é significativa, equivalendo à menor faixa etária em estudo, entre 50 e 59 anos.

Dos pesquisados, 68,33% residem na Cidade de Niterói, Estado do Rio de Janeiro (Tabela 4 – Apêndice A). 50% já estão aposentados (Tabela 5 – Apêndice A) e 41,67% possuem uma renda familiar mensal acima de R\$ 4.500,00 (quatro mil e quinhentos reais) (Tabela 6 – Apêndice A). Observamos aqui um dos pontos abordados por Dumazedier em relação às atitudes ativas que contribuem para formar o estilo de vida de cada indivíduo. Os atletas da terceira idade de ambos os sexos, agrupam-se em equipes que possuam identificação com o modo pessoal pelo qual cada um ajeita a sua vida e que os estimulam a “viver”, com qualidade física e psíquica, praticando a amizade e a confraternização a cada evento esportivo de que participam.

As equipes de Natação Masters são formadas por atletas filiados a um clube ou associação, com idade acima de 25 anos. Para a disputa das competições, estes atletas são agrupados por faixas etárias a cada 5 anos – dos 25 aos 29, dos 30 aos 34, dos 35 aos 39, e assim por diante, para ambos os sexos. O limite para essas faixas etárias é a longevidade dos atletas. Atualmente, a faixa mais elevada, no masculino, é a de 90 a 95 anos da qual participa o atleta mais longevo da natação masters brasileira, Sr. Gastão Mariz de Figueiredo – 93 anos – completados no dia 11 de março de 2003, e no feminino, a faixa de 85 a 89 anos da qual participa a atleta mais longeva da natação masters brasileira, Sra. Luzia de Freitas Caracciolo – 89 anos – completados no dia 08 de junho de 2003. Ambos são assíduos nadadores da equipe do Clube de Regatas Icaraí, com pleno domínio de seus atos e atitudes e participam de competições a nível estadual, nacional e internacional,

dando-nos um exemplo de vida participativa do idoso na nossa sociedade.

Na Tabela 9 do Apêndice A, demonstramos que estes indivíduos, motivados pela busca de melhor qualidade de vida (91,67%), de melhor aptidão física (56,67%), pela possibilidade de participar de grupos (55,00%), de participar socialmente da realidade, de romper o círculo vicioso do isolamento físico e psíquico a que, muitas vezes, são submetidos após a aposentadoria, de ter a possibilidade de adquirir novas experiências e preencher o tempo livre (30,00%), demonstram que a idade não é fator relevante para este grupo colocar em prática o seu estilo de viver. Eles são exemplos de perseverança, de luta, de determinação pois transformaram as recomendações médicas (21,67%) e a batalha da superação da perda de entes queridos - carência afetiva (1,67%), freqüentes nesta etapa da vida, em motivações para reestilizar a vida, tornando-a prazerosa, despojada, esportiva.

A prática regular da natação, com uma freqüência de cinco dias por semana (Tabela 7 – Apêndice A) e com a duração de mais de uma hora por dia (Tabela 8 – Apêndice A), proporciona a este grupo de atletas um envelhecimento saudável, vigoroso, produtivo, criativo, tornando-os eficazes e capazes de enfrentar desafios, buscando mais controle, mais satisfação e maior envolvimento, mostrando que a velhice não é sinônimo de doença e infelicidade. Ao contrário, a velhice deve ser encarada como mais uma fase da vida ser percorrida.

Fisicamente preparados e dispendo de uma renda familiar estável, os atletas da terceira idade estão aptos a participar de eventos a nível nacional. Do grupo estudado, 86,67% participam de Campeonatos Nacionais (Tabela 10 – Apêndice A) sendo 36,54% com uma freqüência anual de participação de duas vezes por ano (Tabela 11 – Apêndice A).

As motivações que levam o atleta da terceira idade a participar de eventos nacionais não são as mesmas que motivam os atletas mais jovens. Para 44,23% dos atletas masters, do grupo pesquisado, conhecer novos lugares é a motivação maior para a participação nos eventos

nacionais (Tabela 12 – Apêndice A). Isto não quer dizer que a melhoria do desempenho nas provas nadadas não tenha relevância, porém, é o desejo de conhecer novos lugares, seguido da oportunidade de viajar e de sair da rotina, divertindo-se e fazendo novas amizades que motiva os atletas a se deslocarem de suas residências habituais para os locais e/ou regiões onde se realizam os eventos de Natação Masters.

Estimular segmentos da demanda populacional que possam viajar em qualquer época do ano traz benefícios às regiões turísticas e aos agentes econômicos ligados à atividade. Aquela imagem de velhinhos jogando cartas na pracinha já faz parte do passado. Arrumar as malas e curtir novos destinos turísticos, fisicamente preparados, é a nova ordem dos jovens da terceira idade que decidiram desfrutar desta fase da vida bem longe dos pijamas e dos chinelos, investindo no lazer e curtindo o turismo.

A participação da equipe nas competições brasileiras requer a contratação de serviços turísticos, tais como, transporte, hospedagem, guias especializados, entre outros. Estes serviços são contratados de Agências de Turismo da Cidade de Niterói e Agências de Receptivo das cidades onde são realizados os eventos, oferecendo aos atletas e acompanhantes melhor qualidade nos serviços prestados, mais segurança e facilidades de pagamento.

O interesse de 100% desses atletas da terceira idade pelo turismo no local de realização das competições de natação masters (Tabela 14 – Apêndice A) é significativo, podendo vir a ser trabalhado visando à contribuição efetiva deste segmento para a minorização da sazonalidade turística, uma vez que 84,62% interagem com a rede gastronômica (Tabela 13 – Apêndice A), participando ativamente da vida social das cidades receptoras, e o interesse pela história e cultura através da visita aos monumentos históricos (86,54%), museus (57,69%), Igrejas (51,92%) e bibliotecas (1,92%) revelam o perfil cultural do grupo.

Segundo Andrade (2000:20), as viagens são fatores importantes para qualquer economia local, regional ou nacional, pois o advento constante de novas pessoas

umenta o consumo, incrementa as necessidades de maior produção de bens, serviços e empregos e, conseqüentemente, a geração de maiores lucros, que levam ao aumento de riquezas pela produção da terra, pela utilização dos equipamentos de hospedagem e transporte, e pelo consumo ou aquisição de objetos diversos, de alimentação e de prestação dos mais variados serviços. Ainda segundo Andrade, toda viagem, mesmo que rápida, supõe gastos financeiros, aplicação de tempo, aceitação de possibilidades de riscos, contato com outras realidades e com pessoas de diferentes culturas. Quem viaja transmite experiências pessoais e recebe experiências alheias, por isso, todo deslocamento, por mais rápido e convencional que seja, representa rico e profundo dinamismo, tanto em termos físicos quanto em termos culturais e psicológicos, de difícil mensuração, mas de realidade inegável.

Além de competirem e cuidarem da saúde física e mental, 92,31% dos atletas da Equipe Masters Icarai têm disposição para explorar, turisticamente, o local para onde se deslocam, organizando--se para prolongar as suas viagens (Tabela 16 – Apêndice A) por mais alguns dias e participar dos opcionais oferecidos pós-evento esportivo pela coordenação da equipe, através de agências especializadas. Como opcionais entendemos os pacotes turísticos elaborados para locais/regiões de interesse, oferecidos aos turistas como serviços complementares ao pacote turístico principal.

Analizamos as motivações dos atletas para viajarem, exemplificando, através da apresentação de dados descritivos e comprobatórios, alguns atrativos turísticos apresentados no opcional oferecido pós-evento e citamos a participação percentual da equipe no 29º Campeonato Brasileiro, realizado na Cidade do Salvador, BA, no período de 29 de abril a 01 de maio de 2000 com a participação de 65 clubes e associações totalizando 788 atletas inscritos, sendo 56 da equipe do Icarai (0,7%). Após o evento desportivo, 30 atletas, percentualizando 55% da equipe, seguiram para a Chapada Diamantina, onde permaneceram por 5 dias e 4 noites hospedados no Hotel Canto das Águas, na cidade de Lençóis (Apêndice B).

Os turistas da terceira idade subiram o Morro do Pai Inácio, cartão postal da Chapada Diamantina (Fig.1 – Apêndice B) e divertiram-se no tobogã natural formado pelas águas do Rio Ribeirão do Meio (Fig.2 – Apêndice B), que descem com força sobre as formações rochosas, formando um lago natural entre as corredeiras. Desceram ao Poço Encantado, uma gruta com um lago interno de águas transparentes que chegam a 60m de profundidade, onde assistiram a um dos maiores espetáculos da natureza, a entrada do raio de sol que acontece entre os meses de abril e junho (Fig.3 – Apêndice B).

O grupo retornou ao Rio de Janeiro com imagens inesquecíveis gravadas na memória, como as formações curiosas dos estalactites e estalagmites da Gruta da Lapa Doce (Fig.4 – Apêndice B)). Seus aproximados 24km de extensão encantam os visitantes que vão até Iraquara, a 70km de distância de Lençóis.

Foram visitadas também a Gruta Azul e a Gruta da Pratinha, onde tiveram a oportunidade de mergulhar em águas rasas e cristalinas e observaram inúmeros cardumes de pequenos peixes de muitas cores. Comeram buchada de bode e carneiro; dançaram forró; divertiram-se e interagiram com a comunidade local.

As programações turísticas descritas neste trabalho foram elaboradas, especificamente, para o grupo de turistas da Equipe de Natação Masters do Clube de Regatas Icarai que buscam viver o processo de envelhecimento de maneira saudável, criativa e participativa, praticando um estilo de vida esportivo e tendo na prática da natação de rendimento, o grande aliado à manutenção da autonomia física e da capacidade funcional.

## Conclusão

Chegar aos 50 anos é fácil. A questão é em que condições chegar. Um brasileiro com essa idade pode ser muito velho ou, pelo contrário, surpreendentemente jovem. Com uma alimentação saudável, rotina de vida ativa e o tempo livre preenchido com atividades prazerosas, o idoso de 50 anos está longe de ser velho. O fato é que o idoso é o idoso, quer tenha 50, 60 ou 90

anos, e sua saúde física e psíquica, é um bem incalculável.

Velho é aquele que não tem projeto de vida. Não devemos esquecer nunca da alegria de viver e lembrar que uma bela velhice é simplesmente o reflexo de uma bela vida. Envelhecer satisfatoriamente vai depender de um delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, e de como ele irá lidar com essa etapa da vida.

Concluimos que através da organização e execução de eventos anuais programados nos períodos de baixa temporada turística, as entidades gestoras da Natação Masters, a níveis estaduais, nacionais e internacionais, podem vir a ser grandes parceiras das entidades gestoras do turismo nas cidades receptoras dos eventos, minimizando a sazonalidade turística local através da captação de eventos competitivos voltados para o segmento da terceira idade.

Cabe então uma análise mais aprofundada sobre este segmento da demanda turística, assim como o segmento do turismo desportivo e a possível participação destes na solução do problema da sazonalidade turística.

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.

Francisco Cândido Xavier

## Referências Bibliográficas

- ANDRADE, José Vicente de. *Turismo: Fundamentos e Dimensões*. São Paulo, SP: Ática, 2000. 8 ed.
- ARAÚJO, Cleida Maria Silva. *Turismo para a Terceira Idade: Refletindo o Futuro*. Turismo: *Visão e Ação*. Itajaí, SC, ano 3 n.7 p. 09-30, out-2000/mar-2001.
- BENI, Mário Carlos. *Análise Estrutural do Turismo*. São Paulo: SENAC, 2001. 4 ed.



- DENCKER, Ada de Freitas Maneti. Métodos e Técnicas de Pesquisa em Turismo. São Paulo: Futura, 2001. 5 ed.
- DUMAZEDIER, Joffre. *Sociologia Empírica do Lazer*. São Paulo: Perspectiva, 1994. 2 ed.
- \_\_\_\_\_. *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo: Perspectiva, 1994. 3 ed.
- LEITE, Celso Barroso. *O Século do Lazer*. São Paulo: LTr, 1995.
- LEITE, Paulo Fernando. *Exercício, Envelhecimento e promoção de Saúde*. Belo Horizonte: Health, 1996.
- LENK, Maria. *Longevidade e Esportes*. Rio de Janeiro: Editora Didática e Científica, 2003.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e Humanização*. Campinas: Papyrus, 1983. – (Coleção Fazer/lazer).
- \_\_\_\_\_. *Estudos do Lazer: uma introdução*. Campinas, SP: Autores Associados, 2000. Coleção Educação Física e esportes.
- \_\_\_\_\_. *Lazer e esporte: políticas públicas*. Campinas: Autores Associados, 2001. Coleção educação física e esporte.
- MEIRELLES, Morgana A. E. *Atividade Física na Terceira Idade*. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000. 3 ed.
- OKUMA, Silene Sumire. *O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa*. Campinas: Papyrus, 1998. Coleção Vivacidade.
- PÁVEL, Roberto de Carvalho. Tese de Livre Docência. *A Natação Representada no Universo dos Idosos Masters*. Universidade Gama Filho, 1992.
- 
- \* discente do Curso de Pós-Graduação (Lato Sensu) do Centro Universitário Plínio Leite – Turismo: Planejamento e Desenvolvimento Local e Professora do Curso de Turismo da Universidade Veiga de Almeida.