



## **NATAÇÃO PARAOLÍMPICA: OS BENEFÍCIOS DO ESPORTE ADAPTADO**

### **Autores**

<i>ANA PAULA DO NASCIMENTO NOGUEIRA</i>	<i>(1)</i>
<i>ANDRÉ ANTONIO FRANCISCO MANOEL</i>	<i>(1)</i>
<i>ARNALDO ALBERTO LOPES</i>	<i>(1)</i>
<i>ELIAS ROCHA DANTAS</i>	<i>(1)</i>
<i>GLEICE DE SOUZA</i>	<i>(7)</i>
<i>JULIANA ALVES DE BRITO</i>	<i>(1)</i>
<i>MILENA CRISTINA AFFONSO</i>	<i>(1)</i>

### **Categoria**

Trabalho Acadêmico

### **Introdução**

A natação é uma modalidade esportiva presente no programa oficial de competições desde a primeira paraolimpíada em 1960. As regras são as mesmas da Federação Internacional de Natação Amadora-FINA, com adaptações - em especial, com relação às largadas, viradas e chegadas (Abrantes; Luz e Barretos, 2006). Por ser uma modalidade que abrange competidores com diversos tipos de deficiência, cada uma das quatro grandes entidades esportivas internacionais - CP-ISRA (paralisados cerebrais), IBSA (deficientes visuais), INAS-FID (deficientes mentais), ISMWSF-ISOD (cadeirantes e amputados), estabelecem as adaptações específicas para seus atletas. A primeira participação brasileira nas paraolimpíadas foi em Stoke Mandeville-84. A prática de exercícios físicos aumenta a capacidade física, proporcionando desempenho menos estressante em tarefas diárias e maior independência funcional.

### **Objetivo**

Objetivo principal: Este trabalho teve como propósito conhecer e divulgar a modalidade paraolímpica natação entre os acadêmicos do curso de Educação Física

Objetivos específicos: Identificar os benefícios que a natação adaptada proporciona aos portadores de deficiência; Apresentar um breve histórico da natação nas paraolimpíadas.

### **Metodologia**

Este trabalho se refere a uma pesquisa bibliográfica. Foram feitas buscas em artigos e sites específicos de esportes adaptados das temáticas: histórico, adaptações e atualidades. Na seqüência foram elaborados cartazes que foram apresentados em forma de seminários em sala de aula. Os cartazes foram ainda expostos para que o objetivo fosse atingido, ou seja, que vários acadêmicos de Educação Física dos mais variados semestres tivessem acesso aos mesmos.

### **Resultado**

A natação é um dos esportes mais apropriados para indivíduos com algum tipo de deficiência física, devido aos benefícios e às facilidades proporcionados pela execução de movimentos com o corpo imerso na água, uma vez que desenvolve coordenação, condicionamento aeróbio e resulta em menos fadiga que outras atividades.

Vale ressaltar que a natação traz grandes contribuições para o processo de reabilitação e pode reduzir o grau de fraqueza e de complicações, ela também tem valor terapêutico, recreativo e social. Em relação ao histórico da natação como um esporte paraolímpico, pode-se afirmar que cada vez os resultados são melhores. No mundial paraolímpico de natação em EINDHOVEN (2010), André Brasil e Daniel Dias foram destaques, ficando com 92% das medalhas de ouro.

### **Conclusão**

O reconhecimento do esporte adaptado como meio de melhoras nas funções orgânicas gerais, assim como, nas relações interpessoais, são fatos indiscutíveis. Com isso a natação é ferramenta fundamental à reabilitação das pessoas portadoras de deficiência, uma vez que sua prática passa de uma modalidade apenas esportiva para uma atividade terapêutica, visando superar barreiras físicas, sociais e culturais.



#### **Bibliografia**

ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY. Natação para deficientes. Tradução de Dr. Fernando Gomes do Nascimento. 1º ed. São Paulo: Manole. 2000.

TSUTSUMI, Olívia et al. Os benefícios da natação adaptada em Indivíduos com lesões neurológicas. Neurociências. Santo André, v.12, n.2, p. 82-86, abr/jun., 2004.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

#### **Legenda**

**(1) Aluno Graduação Unopar**

**(7) Docente Unopar**

**(1) Aluno Graduação Unopar**