

NADO ARTÍSTICO ADAPTADO: INTERFACES DA PSICOLOGIA NA CONSTRUÇÃO DE UMA METODOLOGIA INTERDISCIPLINAR NO INSTITUTO INSPARA.

LEITE, Camila R. C.

MORAES, Maria E. V. G.

HORITA, Lucas I.

LAZZARINI, Camila B.

Resumo: Reflexões sobre o trabalho da psicologia no projeto Nado Artístico para Todos desenvolvido pelo Instituto Inspara no Centro de Treinamento Paralímpico.

Palavras-chave: nado artístico adaptado, esporte de participação, metodologia interdisciplinar.

O nado artístico é uma modalidade esportiva aquática de alta complexidade técnica que apresenta uma coreografia com movimentos sincronizados, combinando elementos da dança, acrobáticos e figuras em uma piscina de no mínimo 3 metros de profundidade. A prática pode ocorrer das seguintes categorias: solo - com apenas uma pessoa, dueto - com duas pessoas e equipe, um grupo formado por quatro a oito pessoas. Além de demandar técnicas avançadas de natação, requer força, resistência, flexibilidade, precisão rítmica, controle da respiração e elevada percepção corporal. Tanto os aspectos técnicos quanto os artísticos são avaliados nas competições, que também observam sincronia e grau de dificuldade.

Originalmente era praticado exclusivamente por mulheres, passou a ter a presença masculina em competições mundiais a partir de 2015 e somente em 2024 os atletas puderam competir pela primeira vez em evento olímpico. Segundo Martin (2023), a aceitação de competidores masculinos estabelece um marco histórico para o nado artístico, pois não apenas rompe estereótipos, mas também amplia o reconhecimento e promove a esperança de novas oportunidades para todas as pessoas, sinalizando um avanço na inclusão nesse esporte que revela padrões conservadores de corpo ao longo de sua história.

O nado artístico adaptado

Além das discussões sobre gênero, é importante destacar também a inserção de pessoas com deficiências no nado artístico. Considerado relativamente jovem entre os esportes adaptados, o nado artístico adaptado surgiu há cerca de 30 anos no Japão, tendo como uma de suas pioneiras Angeles (Dall'acqua; Dall'acqua, 2016). A modalidade vem ganhando espaço ao possibilitar novas formas de expressão artística, esportiva e inclusiva, fortalecendo o debate sobre diversidade e acessibilidade no esporte. O nado artístico adaptado tem se consolidado, especialmente nas últimas décadas, como uma prática esportiva inclusiva tanto no Brasil quanto no cenário internacional. Campeonatos como o Mundial de Natação Artística para Atletas com Deficiência, realizado em 2024, na França contou com equipes como o Instituto Inspira, a ParaSincro Brasil e a AACD, que se destacam como instituições precursoras da modalidade tanto no alto rendimento, como no esporte de participação.

Apesar desse crescimento, a modalidade ainda não é reconhecida pelo Comitê Paralímpico Internacional, o que significa que não faz parte do programa oficial dos Jogos Paralímpicos. A principal dificuldade está na criação de um sistema de classificação que contemple a heterogeneidade das deficiências, tornando a competição justa e equilibrada. Essa diversidade de condições físicas e intelectuais afeta diretamente a execução técnica, a avaliação dos movimentos e a comparabilidade entre atletas. Mesmo sem regulamentação formal, o nado artístico adaptado vem ampliando sua visibilidade e demonstrando potencial como prática esportiva, artística e inclusiva. Sua expansão reforça debates sobre acessibilidade no esporte, inclusão social e valorização da diversidade, ao mesmo tempo em que evidencia os desafios institucionais para consolidá-lo como modalidade reconhecida mundialmente.

Alto rendimento X Participação

O esporte de alto rendimento é atrelado a um universo competitivo em que dentro de determinadas regras, o objetivo quase sempre é superar seu ou seus adversários. A prática esportiva está muito atrelada à disciplina e padrões físicos muito rígidos, o que por vezes afasta as pessoas que podem se beneficiar de práticas esportivas como uma fonte rica de promoção de saúde no seu aspecto mais amplo, alcançando esferas do bem estar atrelados a sociabilização, consciência corporal, fortalecimento muscular, e tantos outros possíveis na vida particular de cada pessoa.

Quando se foca apenas no caráter de alto rendimento dentro de um esporte, o que se sobressai, muitas vezes, é a cobrança excessiva, o estresse, lesões, o desgaste físico e um lugar de ser em que não se pode descansar pois seu concorrente pode estar te superando nos treinamentos e chegará mais preparado em uma competição. Efeitos potentes são observados quando o esporte é atrelado à uma prática de saúde, quando nos lançamos para projetos de esporte pautados na prática como potência e desenvolvimento. Este movimento tem colocado para a realidade dos projetos reflexões profundas sobre o caráter competitivo reformulando práticas na rotina dos treinos e campeonatos que considerem a saúde mental. O Inspara mergulha profundamente nesta reflexão e tem buscado respostas na direção de uma metodologia interdisciplinar.

Marcamos aqui a diferença entre equipe multidisciplinar que é composta por profissionais de diferentes áreas que atuam de forma complementar, mas preservando seus campos de saber de maneira relativamente independente, cada qual contribuindo a partir de sua própria perspectiva. Já uma equipe interdisciplinar vai além da justaposição de especialidades: nela, os conhecimentos se articulam, os profissionais dialogam e constroem conjuntamente estratégias, metodologias e intervenções, gerando práticas integradas que transformam tanto o olhar sobre o sujeito quanto o próprio fazer de cada área. E nossa equipe se debruça cotidianamente na criação de como fazer isso. na beira da piscina

Inspira, expira, não para, Inspara!

A experiência do nado artístico adaptado tem sido um convite à amplitude do que significa diversidade. Cada movimento pode ser executado da forma com que cada corpo com toda sua história e condições possa existir da sua maneira, melhor ainda sendo em uma piscina nadando e dançando com seus amigos. A piscina passa a ser um local em que o estigma é desafiado a dar espaço para a liberdade. A heterogeneidade do nosso grupo torna o ambiente rico para o reconhecimento pessoal e do outro. As diferenças conectam identidades, afinal, o grupo está em prol de um objetivo em comum: uma coreografia sincronizada na piscina, e tudo o que disso deriva. Dai descobrimos que o nado artístico não é sobre ter a técnica refinada de uma prática tão exigente, não é sobre corresponder às expectativas, é sobre o contato e o crescimento com outros, é sobre aumentar a auto eficácia e auto estima, é sobre saúde, lazer e inclusão, e no final, liberdade.

O Instituto Inspara é a primeira organização da sociedade civil no Brasil a incentivar e promover a participação de pessoas com deficiência no nado artístico. Acredita que a prática pode ser acessível a todos e abre espaço para que qualquer pessoa entre em contato com a modalidade, vivenciando-a de maneira leve, sem rigidez e cobranças pela perfeição.

Um lugar onde não se impõem barreiras ou limites sobre o outro. Promove a saúde e o bem-estar físico e emocional de nossos alunos, melhorando a autoestima e o sentimento de pertencimento na sociedade. Para além da prática inclusiva do nado artístico, orgulha-se em ajudar a construir um mundo onde pessoas com deficiência encontrem mais pontes do que muros.

A história do Inspara e de sua idealizadora se entrelaçam: ele surge a partir de duas paixões da fisioterapeuta e ex-atleta de nado artístico, Camila Lazzarini que começou a praticar a modalidade aos 6 anos de idade e, aos 14, já fazia parte da Seleção Brasileira de Nado Artístico, colecionando títulos de campeã brasileira e sul-americana. Foram mais de 12 anos de dedicação, em treinos diários para alto rendimento, até que o amor pelo esporte pediu uma pausa para que outra paixão florescesse: o cuidado com a saúde e o bem-estar do outro por meio dos cuidados com o corpo. Em 2005, ela escolhia a fisioterapia como profissão.

Da época dos treinamentos, muitas emoções só puderam ser compreendidas com o tempo e a maturidade: junto com o empenho e a dedicação ao nado artístico, também existiram frustrações, cobranças e uma sensação de não pertencimento. A dor de se esforçar para se encaixar e, ainda assim, não caber.

Depois de alguns anos atuando como fisioterapeuta na área de ortopedia, surgia o desejo de dar vida a um novo projeto, alinhado com seu propósito, valores e, principalmente, com suas experiências de vida. A paixão pelo nado artístico somava-se ali ao desejo de oferecer a possibilidade de que todas as pessoas vivenciassem o esporte de maneira mais leve, com mais prazer e menos julgamentos. O desejo de criar um espaço que acolhesse a todos, em especial às pessoas com deficiência, e que se propusesse a ressignificar a 'perfeição' em uma modalidade pautada pela beleza e sincronia.

O desejo de abrir espaço para o outro, ensinar, acolher e incentivar as potencialidades de cada um, promovendo um ambiente onde as faltas e dores individuais se tornam grandes fortalezas. Desconstruir o nado artístico como se conhecia até então para que uma nova concepção do esporte pudesse surgir, mais abrangente e inclusiva.

Foi assim que, em 06 de janeiro de 2016, com muito amor e dedicação, nasceu o Inspara, com a missão de contribuir para a criação de um mundo mais inclusivo e respeitoso por meio do esporte e da arte, em um ambiente que respeita as diferenças e estimula as potencialidades de cada um.

Tem como visão ser referência nacional em iniciativas de inclusão social para pessoas com deficiência e adultos acima de 50 anos, nos âmbitos esportivo e cultural, e atua em diferentes frentes de atuação como aulas de nado artístico inclusivo, vivências, workshops, eventos inclusivos, competições e palestras sobre diversidade e inclusão.

Relato de Experiência

O Instituto Inspara desenvolve diversos projetos, o que nos debruçaremos nesta apresentação é o projeto **Nado Artístico para Todos**, que é contemplado pela Lei de Incentivo ao Esporte e que acontece no Centro de Treinamento Paralímpico Brasileiro em São Paulo, que ocorre desde 2021. São duas turmas, cada uma com 13 alunos. Uma das turmas é composta exclusivamente por pessoas com deficiências intelectuais e com TEA e a segunda por mais que seja majoritária a presença de pessoas com deficiências intelectuais, há a presença de 30% de pessoas com deficiências físicas e sensoriais. As turmas têm duas aulas por semana, cada aula com 90 minutos, outro aspecto importante na rotina das aulas é que a depender do calendário de treinamentos e competições ficamos sem piscina e a aula acontece em espaços secos.

A psicologia integrou a equipe em 2022 e, desde então, temos observado uma prática criativa, marcada pela construção coletiva da metodologia. A escuta clínica tem se mostrado fundamental, pois possibilita uma compreensão aprofundada das demandas individuais e contribui diretamente para a criação e adaptação de recursos de acessibilidade adequados a cada pessoa. Além das

diferentes condições presentes, a fragilidade da saúde e as complicações clínicas associadas às deficiências tornam a flexibilidade um pilar essencial no manejo e na constante adaptação do método.

No caso das pessoas com deficiência intelectual, que representam a maioria do nosso grupo, percebemos que a mediação como recurso de acessibilidade é decisiva para facilitar a compreensão e a comunicação. Essa experiência reforça nossa aposta no trabalho interdisciplinar, que nos convoca a construir, em parceria com as profissionais de educação física, estratégias que atendam às especificidades do cotidiano da piscina. Juntas, nos debruçamos sobre cada desafio para compreender e desenvolver soluções que ampliem a participação e a potência do nado artístico adaptado.

As nossas práticas têm apontado a compreensão de que o esporte não se restringe ao corpo em movimento, mas envolve também aspectos emocionais, relacionais e sociais fundamentais para a experiência de cada pessoa aluna. As atividades desenvolvidas pela equipe de psicologia atravessam diferentes dimensões do processo: desde o trabalho na beira da piscina, com as famílias, com a rede de profissionais individual de cada pessoa aluna, com a formação de um saber comum entre a nossa própria equipe até aos aspectos macro como financiamento e estruturação do projeto.

Na borda da piscina, a mediação possibilita o entendimento, o manejo se dá baseado em experiências do acompanhamento terapêutico e coloca a psicologia enquanto ferramenta de acessibilidade na tentativa de entender e comunicar com as pessoas que têm deficiências intelectuais. Ademais, a tentativa de compreensão singular de cada pessoa em sua condição específica apoia a elaboração de recursos e estratégias adaptadas que são refletidas em conjunto com a equipe toda. Dessa forma nos empenhamos em contribuir na adaptação das propostas que vão para além da piscina, como foi o caso do acompanhamento que fizemos com as turmas no início de 2025.

Também temos desenvolvido dispositivos de trabalho com as famílias, como a roda de conversa mensal, quando nos reunimos e convidamos as famílias a

compartilharem experiências, apostando no fortalecimento comunitário como um importante recurso de apoio para as pessoas com deficiência e suas famílias.

Outro caminho percorrido pela nossa equipe tem sido a articulação da rede individual de cada pessoa aluna. A partir de demandas individuais que evidenciem algum tipo de adaptação para apoiar a participação da pessoa no projeto, mergulhamos na rede médica, cultural, comunitária, familiar e todas as arestas possíveis agindo como um elemento aglutinante da rede. Isso tem demonstrado efeitos importantes e integrativos para as pessoas.

O último aspecto que queremos evidenciar nesta apresentação tem a ver com a formação permanente da equipe e a necessidade na construção de um saber em comum de uma prática muito nova e extremamente encantadora. É muito difícil realizar esse sonho, e mais ainda é o nível de realização quando nos deparamos com os efeitos positivos. Com isso temos buscado estabelecer relações com universidades, professoras especialistas e institutos de formação. Inclusive este movimento é o que nos traz aqui nesta inscrição.

Dessa forma, a psicologia tece conexões entre o corpo, a emoção e o coletivo, sustentando a potência do nado artístico adaptado como espaço de inclusão, saúde, lazer e liberdade. E, a partir dessa perspectiva compartilhada é que o nado artístico adaptado se revela como convivência, expressão e reconhecimento da diversidade humana pelo Instituto Inspira.

REFERÊNCIAS

- MARTINS, P.H. O movimento das terapias humanizantes: corpo, cultura e ressignificação do humano. In: PUTTINI, R.F.; ALBUQUERQUE, L.M.B. (Org.). Aventuras antropológicas no campo da saúde. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2013. p. 87-118.
- DALL'ACQUA, J.L.; DALL'ACQUA, F.L.L. A aprendizagem do nado sincronizado. Curitiba: CRV, 2016.