

## **Natação e sua importância para a Apae de Pinhalzinho- SC**

Autor(es): Zancanaro, Lucas Luan

[lucaszancanaro89@gmail.com](mailto:lucaszancanaro89@gmail.com)

### **RESUMO**

O presente relato de experiência, foi elaborado a partir da vivência como professor de Educação Física da Apae de Pinhalzinho/SC. Tem o intuito de elucidar a importância das aulas de natação para os educandos da instituição. Utilizaram-se como instrumento metodológico pesquisa bibliográfica e qualitativa. Os resultados alcançados no estudo demonstraram que a inclusão e a superação por meio da natação para pessoas com deficiência, são fundamentais para promover uma vida mais saudável.

**Palavras – chave:** Saúde. Inclusão. Amor

### **INTRODUÇÃO**

A inclusão e a saúde por meio da natação são fatores muito importantes para o desenvolvimento físico, emocional e social de pessoas com deficiência. A prática de exercícios na água traz benefícios como aumento da mobilidade, fortalecimento muscular e melhora da coordenação motora. Além disso, ajuda na autoestima e no bem-estar, criando um ambiente acessível e acolhedor. A participação em atividades aquáticas também favorece a integração social, permitindo que as pessoas com deficiência pratiquem um esporte de forma igualitária. Dessa forma, a natação ajuda a superar limitações e conquistar mais autonomia. Todos têm o direito de acessar esses benefícios, independentemente de suas condições com a necessidade, mas só quem é incluído com amor, consegue perceber o valor que a natação proporciona.

O presente relato de experiência tem como objetivo demonstrar a importância que a natação tem na vida das pessoas com deficiência especialmente em se tratando de inclusão, saúde e amor.

### **METODOLOGIA**

O Método realizado para esta vivência se deteve em análises gerais sobre a prática global de todos os educandos que frequentaram e se beneficiaram das aulas de natação por um período aproximado de 7 anos.

## DESENVOLVIMENTO/RESULTADOS

Para o embasamento teórico acerca da importância das atividades adaptadas que dão voz e vez à várias pessoas com deficiência, observamos o estudo de Vieira (2009) que nos aponta que as aulas de natação, adaptadas a diversas habilidades motoras, proporcionam evolução dos domínios motores, cognitivos e socioafetivos em sujeitos com deficiência intelectual e síndrome de Down.

A valorização da inclusão e adaptação é comentada também por Muñoz Galíndez e Montes Mora (2017), o esporte adaptado favorece a inclusão social e, ao mesmo tempo, é um marco para fortalecer a autoestima daquelas pessoas que, por sua deficiência, ficaram socialmente invisíveis.

É claro que, ao falarmos sobre a inclusão de pessoas com deficiência, é fundamental garantir que a pessoa não seja colocada em risco, caso não tenha as condições necessárias para a atividade. Além disso, é essencial que o professor incentive o educando com deficiência, estimulando-o a desenvolver a motivação necessária para superar as barreiras que, muitas vezes, a deficiência parece impor, e, assim, focando nas potencialidades de cada indivíduo."

A natação para pessoa com deficiência, traz outras considerações a favor da qualidade de vida. Massaud e Corrêa, 2001 destacam que, os aspectos fisiológicos e psicológicos são influenciados pelas propriedades físicas da água, sendo elas, densidade, pressão hidrostática, viscosidade, entre outras.

Continuamos com os benefícios do movimento agora trazendo a visão de Venturini et al. (2010), a Atividade Física contribui para o desenvolvimento do afetivo, social, e intelectual de pessoas com deficiência, pois o incentivo à inclusão torna a autoestima e a autoconfiança mais evidentes e assim não há desigualdade. O trabalho correto da Atividade Física para pessoas com deficiência colabora para uma melhor compreensão de limitações e capacidades, estimulando o desempenho social das pessoas com deficiência.

As atividades físicas e esportivas proporcionam excelentes oportunidades de aprendizagem para os indivíduos com deficiência física, bem como prazer e autoestima, melhorando sua qualidade de vida. (SCHLIEMANN, 2013).

Diante das citações dos autores, fica claro a contribuição benéfica na melhoria na qualidade de vida das pessoas com deficiência. O indivíduo quando é acolhido e incluído,

conquista a sua participação de forma efetiva proporcionando melhorias consideráveis de suas potencialidades.

A atividade aquática (natação) proporciona diversas aprendizagens, tanto para educandos como para profissionais que com ela atuam, porém, para que ela realmente ocorra, necessitamos de processos que a antecedem.

Seguimos com alguns relatos de experiências que demonstram o quanto são essenciais às aulas de natação para as pessoas com deficiência.

Em certo dia na aula de natação havia um educando que participaria pela primeira vez de uma aula de natação com sua nova turma. Ele não queria participar, por vários motivos tais como, vergonha, medo, insegurança, ansiedade. Além de toda a parte de adaptação do educando com o novo meio que o professor trabalhava, necessitou colaboração dos demais educandos em especial um no primeiro momento. Um educando foi até o seu mais novo colega de classe e o convidou para entrar na água, comentando que é legal e que todos iriam ajudá-lo. Foi um grande momento, pois, com a colaboração dos educandos, simplificou o trabalho do professor demonstrando o valor da INCLUSÃO.

Superação e realização temos em vários momentos. Nas aulas de natação o maior objetivo é proporcionar qualidade de vida por meio do movimento. Porém não se resume apenas a isso, pois temos também educandos com potencial para aprender a nadar.

Em outra oportunidade, vivenciamos mais uma superação de limites. Um educando queria participar das aulas de natação, mas sem o desafio de praticar os movimentos do nado. Sabíamos que o educando tinha a capacidade de aprender a técnica do nado. Depois de muita conversa, aceitou a se desafiar e aprender esta nova habilidade que ele não imaginava alcançar. O educando não acreditava o quanto de potencial que tinha para o nado, depois de algum tempo conseguiu desenvolver essa técnica, isto mudou completamente a visão de si em respeito de limites que podem ser SUPERADOS, necessitando de oportunidades e dedicação de quem pratica.

O amor ao trabalho com pessoas com deficiência, na natação ou em qualquer outra área, cria um ambiente de confiança e empatia. Ao demonstrar carinho e respeito, conseguimos promover a autoestima dos educandos, permitindo que eles se sintam valorizados e capazes de alcançar seus objetivos. Essa forma de trabalho fortalece a motivação, tornando a prática mais prazerosa e menos intimidante. O amor também facilita a adaptação às dificuldades que surgem, criando um espaço seguro para experimentação e superação. Além disso, contribui para a construção de uma relação de parceria, onde o aluno sente o apoio constante de minha parte. Em ambientes acolhedores, os educandos se sentem mais

dispostos a aprender e a se desenvolver. Dessa forma, vejo que o AMOR se torna um pilar fundamental na inclusão e no sucesso do trabalho com pessoas com deficiência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste relato, concluímos que a inclusão e a superação por meio da natação para pessoas com deficiência, são fundamentais para promover uma vida mais saudável. Ao oferecer uma prática adaptada, a natação não só melhora a condição física, mas também contribui para o bem-estar emocional e social dos indivíduos. Ela permite que as pessoas com deficiência se sintam valorizadas e participantes ativas na sociedade, superando barreiras e conquistando mais autonomia. Sendo assim, a natação desenvolvida com amor se torna um instrumento poderoso de inclusão, proporcionando benefícios que vão além da saúde física, ajudando na construção de uma sociedade mais igualitária e acessível para todos.

## REFERÊNCIAS

MASSAUD, Marcelo G.; CORRÊA, Celia R. F. **Natação para Adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

Muñoz Galíndez, E. & Montes Mora, S. **Voleibol sentado: um esporte que dá sentido a vida**. Educação Física e Ciência (2017).

<https://doi.org/10.24215/23142561e019> acessado em: 26/03/2025

SCHLIEMANN, André. **Esporte e Autismo: Estratégias de ensino para inclusão esportiva de crianças com transtornos do espectro autista (TEA)**. 2013

Venturini, G. R. O., Rodrigues, B. M., Matos, D. G., Zanella, A. L., Pace, R. L., Jr., Paula, G. R. R., Cunha, A. S., Mazini, M. L., Filho. **A importância da inclusão nas aulas de Educação Física escolar**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. 2010

Vieira, A. J. G.. **Concepção, Planejamento, Realização e Avaliação de um programa de Natação Adaptada numa população com Deficiência Intelectual com ou sem síndrome de Down**. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. 2009.