

AQUAPET: UMA CAMINHO PARA PROMOVER O ACESSO À NATAÇÃO EM VITÓRIA-ES

DAVI FARIAS PRADO; LAURA RIBINO COUTINHO; IVAN MARCELO GOMES

PETCEFD@GMAIL.COM

Grupo PET-Educação Física, UFES, Campus Goiabeiras

Universidade Federal do Espírito Santo - UFES

RESUMO: A natação destaca-se entre as diversas práticas corporais por sua capacidade de oferecer benefícios tanto no plano fisiológico quanto no plano social. A sua vivência de forma orientada, no entanto, é comumente restrita à ambientes privatizados, tornando-a uma prática elitizada. Nessa direção, o AquaPET, projeto de extensão do Grupo PET Educação Física, surge como uma proposta não só de evidenciar a falta de espaços públicos destinados à prática da natação, mas também de proporcionar experiências aquáticas de forma gratuita e acessível. O presente texto busca relatar, através de uma pesquisa realizada com participantes e egressos do projeto, o potencial do AquaPET em promover o acesso à natação na cidade de Vitória-ES, e seus reflexos e impactos na promoção da saúde e lazer. Ademais, buscou-se evidenciar a intervenção pedagógica dos bolsistas do grupo PET Educação Física. Os dados apontam melhorias na qualidade de vida, condicionamento físico e saúde mental dos participantes, além disso, proporcionou sentimento de pertencimento e vínculo comunitário. Dessa forma, o projeto AquaPET reafirma a importância das ações de extensão universitária como meio de tornar as práticas aquáticas mais acessíveis e de aproximar a universidade das necessidades da comunidade local por fontes gratuitas de lazer e promoção da saúde.

Palavras-chave: Natação; Lazer; Extensão.

AQUAPET: A PATH TO PROMOTING ACCESS TO SWIMMING IN VITÓRIA-ES

ABSTRACT: Swimming stands out among various bodily practices for its ability to offer benefits both on a physiological and social level. However, its guided practice is commonly restricted to private environments, making it an elitist activity. In this regard, AquaPET, an outreach project of the PET Physical Education Group, emerges as a proposal not only to highlight the lack of public spaces for swimming practice but also to provide aquatic experiences that are free and accessible. This paper aims to report, through research conducted with participants and alumni of the project, the potential of AquaPET in promoting access to swimming in the city of Vitória-ES, as well as its effects and impacts on health and leisure promotion. Furthermore, it seeks to highlight the pedagogical intervention carried out by the PET Physical Education Group scholarship holders. The data indicate improvements in participants' quality of life, physical conditioning, and mental health; moreover, it fostered a sense of belonging and community connection. Thus, the AquaPET project reaffirms the importance of university outreach initiatives as a means of making aquatic practices more accessible and bringing the university closer to the local community's needs for free sources of leisure and health promotion.

Keywords: Swimming; Leisure; Extension.

INTRODUÇÃO:

Dentre as diversas atividades possíveis de serem realizadas durante os momentos de lazer, a natação caracteriza-se como uma prática corporal com um caráter potencialmente abrangente, uma vez que pode ser vivenciada por indivíduos de diferentes níveis motores, cognitivos e faixas etárias, respeitando as limitações individuais. Apesar deste amplo potencial, estudos indicam que a natação não se configura como um dos principais esportes praticados pela sociedade brasileira. De acordo com o Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil (2017), entre as práticas corporais citadas pelos cidadãos brasileiros em uma pesquisa domiciliar produzida pelo IBGE, a natação foi a modalidade menos citada entre homens e mulheres. O fato de a natação demandar, de forma indispensável, de um espaço físico específico para sua realização, surge como uma barreira para a acessibilização do esporte. Ademais, os locais comumente destinados a essa prática são, em sua maioria, ambientes privados com alto custo de manutenção, o que se reflete em mensalidades altas e conseqüentemente, na limitação de acesso a pessoas economicamente desfavorecidas. Por essas razões, a natação é frequentemente reconhecida como um esporte elitista, pouco acessível à maioria da população brasileira. Nesse cenário, é raro encontrar na Grande Vitória espaços que oferecem a vivência orientada não só da natação mas de toda e qualquer prática aquática de forma gratuita e acessível.

Frente a essa realidade, o Aquapet - projeto de extensão gerido pelo grupo PET Educação Física na Universidade Federal do Espírito Santo - busca ofertar experiências aquáticas para a comunidade através de um espaço público e gratuito, a fim de democratizar o acesso a essa prática. Assim, esse texto tem como objetivo central relatar tal experiência extensionista para a comunidade e para os petianos.

METODOLOGIA:

A natação, como todo e qualquer exercício físico, possui o potencial de ser uma ótima ferramenta para a manutenção da saúde, podendo promover diversos benefícios psicossociais e biológicos (Oliveira e Silva, 2023). Todavia, grande parte da população interessada nessa vivência acaba recorrendo a academias particulares que, em sua maioria, atendem exclusivamente à classe média alta e raramente desenvolvem iniciativas voltadas às

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

comunidades de baixa renda (Devide, 2000). Esse cenário evidencia a reprodução de barreiras sociais que limitam o acesso ao lazer e ao esporte, especialmente quando se trata da natação.

Ao considerar que o AquaPET viabiliza a prática de experiências aquáticas com o potencial de proporcionar a preservação e a promoção da qualidade de vida, realizamos um questionário em setembro de 2025 que contou com 29 pessoas, dentre elas participantes e ex-participantes do projeto que estiveram inscritos no projeto desde o início de 2024, a fim de verificar os impactos dessa atividade extensionista na comunidade.

O questionário foi estruturado com 9 perguntas de múltipla escolha e teve sua formatação realizada através da plataforma Google Forms. A pesquisa teve por objetivo extrair resultados sobre como a participação no Aquapet e a relação com os professores impactam na manutenção da saúde, da qualidade de vida e no desenvolvimento da autonomia. Ademais, visamos verificar se os participantes já possuíam experiências aquáticas anteriores em outros espaços, bem como a forma que foram ofertadas, isto é, se de maneira paga ou gratuita.

RESULTADOS:

Dos respondentes, 44% não possuíam experiências aquáticas anteriores e 28% só tiveram acesso por meio de atividades pagas. Também foi perguntado se conheciam outros projetos gratuitos com esse tipo de atividade na região, e 80% disseram que não. Os resultados deste item indicam, portanto, uma escassez de oportunidades de acesso gratuito à natação, destacando o AquaPET como uma alternativa dessa vivência à comunidade de forma gratuita. Torna-se possível, através desse resultado,

O projeto também tem gerado benefícios à saúde e à qualidade de vida dos participantes. De acordo com a pesquisa realizada, 82,1% dos respondentes relataram melhora no condicionamento físico e cardiorrespiratório, sendo esse o benefício mais citado. Também foram citadas melhorias na performance do nado (72,4%), na saúde mental (69%), na mobilidade corporal (41,4%), e nas dores articulares (20,7%), além do desenvolvimento de uma rotina mais ativa (64,3%). Esses dados apontam que o contato regular com a prática aquática no AquaPET tem desenvolvido mudanças benéficas nas percepções físicas e mentais dos participantes. Isso é reiterado no resultado de outra pergunta feita na qual 100% dos participantes afirmaram que o projeto contribuiu para uma melhora na qualidade de vida.

Em função das características do projeto em que as aulas no AquaPET ocorrem em grupo, foi perguntado se os participantes sentiam-se pertencentes a uma comunidade por meio dessa



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

proposta, e a maioria (78%) respondeu de forma afirmativa. Esse dado reforça que, para grande parte dos envolvidos, o projeto gera um sentimento de pertencimento e amplia a experiência para além do lazer e do exercício físico, envolvendo também aspectos de convivência social. O convívio comunitário e o ambiente de aprendizagem promovidos pelo AquaPET contribuem para o fortalecimento de vínculos e para a satisfação geral, evidenciada pelo fato de que 100% dos participantes afirmaram sentir-se felizes ao participar das aulas.

DISCUSSÃO:

A natação, como dito anteriormente, favorece a realização de movimentos seguros e adaptáveis a diferentes idades e condições físicas, incluindo pessoas com deficiência por ser um esporte de baixo impacto. Essa característica torna a modalidade uma das práticas mais inclusivas e acessíveis para a promoção da saúde e do bem-estar.

Embora seja classificada como um esporte individual, a natação pode promover o sentimento de pertencimento a um determinado grupo ou comunidade, a depender da metodologia de ensino e da intervenção pedagógica dos professores e/ou treinadores. Nesse sentido, ampliar o acesso a espaços aquáticos públicos e a projetos gratuitos como o AquaPET é fundamental, sobretudo para aqueles que, muitas vezes, deixam de praticar atividades físicas por falta de opções de lazer adequadas às suas necessidades.

Ao considerarmos que o ser humano é essencialmente social e moldado pelas relações interpessoais (Aronson, 2018), entendemos que o AquaPET vai além da prática esportiva: ele promove integração, pertencimento e qualidade de vida, evidenciando o potencial transformador de iniciativas acessíveis e inclusivas na comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Por meio deste estudo, reforçamos que a natação pode ser utilizada como uma ferramenta promotora de saúde e qualidade de vida, contribuindo para melhorias na socialização e na aptidão física. Os dados da pesquisa indicam que, mesmo em escala reduzida, o AquaPET tem cumprido o seu papel de evidenciar um caminho para promover o acesso à natação na região de Vitória-ES.

Todavia, para ampliar esses efeitos e alcançar um número maior de pessoas, é fundamental que mais espaços gratuitos e adequados às práticas aquáticas sejam ofertados de forma orientada e através de outras iniciativas públicas, garantindo assim, uma sólida democratização da natação.

AGRADECIMENTOS:

O desenvolvimento deste trabalho e seus impactos para a comunidade apenas tornaram-se possíveis devido ao apoio de alguns segmentos, dentro os quais agradecemos.

Ao Ministério da Educação (MEC) que financia o grupo PET Educação Física através do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

Aos participantes e ex-participantes do AquaPET, que se disponibilizaram a participar da pesquisa.

À direção do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, que nos concedeu o espaço para a realização das aulas.

REFERÊNCIAS:

ARONSON, E. **O animal social**. 12. ed. Tradução de Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artmed, 2018. ISBN 978-85-8271-325-4.

DEVIDE, F. P. O discurso de proprietários de academias sobre a prática da natação como atividade de lazer: inclusão ou elitização social? **Movimento**, Porto Alegre, v. 6, n. 12, p. 26-36, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2905>. Acesso em: 10 set. 2025.

OLIVEIRA, S. G. S.; SOUZA E SILVA, N. S. Benefícios da natação para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 17, n. 111, p. 401-411, 2023. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2825>. Acesso em: 10 set. 2025.

RELATÓRIO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO NACIONAL - **Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas**: 2017. – Brasília: PNUD, 2017.