

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA PORTADORES DE DEFICIÊNCIA FÍSICA

MARÍLIA LORENZA SILVA PINA
ARISSA AYANE SOUZA DE OLIVEIRA
KAIQUE MODESTO MENEZES
EDVANIA SOUZA SANTOS
marilia_ai@hotmail.com

ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF. 0542-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil

Palavras-chave: Natação, deficiente físico, psicológico.

INTRODUÇÃO: A busca pela melhor qualidade de vida tem levado inúmeras pessoas portadoras de deficiência física a procurar a prática de diferentes esportes, visando o bem-estar físico e psicológico de cada um. A natação, por ser uma atividade realizada em ambiente agradável e ofertar facilidade de movimento devido a flutuabilidade e as leis da física relacionadas ao ambiente aquático, tem sido procurada por este referido grupo. A prática da natação promove uma melhora na qualidade de vida dos portadores de deficiência física, desenvolvendo capacidade, habilidade e recursos pessoais para a independência e integração social dessas pessoas. A modalidade é desenvolvida de forma lúdica e prazerosa, causando uma enorme sensação de bem estar físico e mental, com ganho de autoconfiança para realização de atividades da vida diária, mesmo tendo suas limitações, esses deficientes consideram seus potenciais e deixam de se sentir incapazes, gerando sentimentos positivos. **OBJETIVO:** Conhecer os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática da natação sobre habilidades funcionais de pessoas com deficiência. **METODOLOGIA:** Revisão de literatura através de pesquisas bibliográficas de artigos científicos da plataforma Google Acadêmico contendo natação aplicada à deficiência física. **RESULTADOS:** A prática da natação para portadores de deficiência proporciona benefícios físicos, psicológicos e sociais, desencadeando por consequência, melhoria do bem estar. Com a prática dessa modalidade, de maneira geral, tem-se ganho da capacidade aeróbica, redução do risco de doenças cardiovasculares e infecções respiratórias, diminuição de complicações médicas. A natação é uma das modalidades esportivas que mais cresce dentro do esporte para pessoas com deficiência física, visto que para eles a atividade na água significa um momento de liberdade e independência. Quando o deficiente descobre suas potencialidades, acaba descobrindo sua capacidade de se movimentar na água sem ajuda, despertando a vontade de nadar e aumentando sua autoestima, autoconfiança e independência. Esta modalidade proporciona muitos benefícios ao deficiente físico, como: diminuição de dores e espasmos musculares, fortalecimento dos músculos enfraquecidos e aumento da tolerância ao exercício, reeducação do músculo paralisado, melhoria da circulação sanguínea, do equilíbrio, da coordenação, da postura e da força. A natação estimula o desenvolvimento do potencial do organismo como um todo, contribuindo para a melhora da autoimagem e para a inserção social deste grupo de pessoas. É importante também mencionar que os avanços

alcançados pela natação para pessoas portadoras de deficiência vão muito além de coordenação de movimentos, pois viabilizam a inserção social quebram barreiras e desmistifica aquela visão preconceituosa da sociedade onde viam na limitação de movimentos ou de fala uma barreira que acreditavam ser intransponível. As severas limitações físicas eram vistas tanto pelos profissionais da educação física e principalmente pelos deficientes como um motivo para confiná-los ou excluí-los, daí reside a importância dos estudos, das novas técnicas, da persistência e do respeito. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados conclui-se que a natação para portadores de deficiência física trás benefícios à saúde. Esta modalidade, como outros esportes, tem um papel fundamental na reabilitação e adaptação dessas pessoas, por ampliar as alternativas terapêuticas e favorecer a independência funcional, psicológica, física e social.

REFERÊNCIAS:

CARDOSO, V. D. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 2: p. 529-39, 2011.

DA SILVA, M. C. R.; OLIVEIRA, R. J.; CONCEIÇÃO, M. I. G. Efeitos da natação sobre a independência funcional de pacientes com lesão medular. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. 11(4), p. 251-256; 2005.

DE ALMEIDA, P. A.; TONELLO, M. G. M. Benefícios da natação para alunos com lesão medular. **Lecturas: Educación física y deportes**.106 (4); 2007.

Natação para portadores de necessidades especiais. **Efdeportes**.14, 2009.

SANTIAGO, A. D. S., Souza, M. T. FLORINDO, A. A. Comparação da percepção da auto-imagem de pessoas portadoras de deficiência física praticantes de natação. **Lecturas en Educación Física y Deportes**. 10; 2005.

TAHARA, A. K; SANTIAGO, D. R. P; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Lecturas Educación física y deportes**.103 (42); 2006.