



INICIAÇÃO ESPORTIVA NO AMBIENTE AQUÁTICO PARA PARATLETAS

Lucas Slaviero Duarte, Adriana Couto Diedrichs, Aline Rita de Barros e Maíra Naman.
Universidade do Vale do Itajaí

RESUMO

Introdução: O esporte para paraolímpico tem sido uma oportunidade para ressignificação de vida para muitos indivíduos com deficiência, a prova disso é o crescente número de participantes nas Paraolimpíadas (FOLHA DE SP, 2021). Os esportes aquáticos proporcionam uma maior adequação, pois neles é possível adaptar qualquer movimento para realizar a flutuação ou até mesmo o próprio nado. Inicialmente um programa introdutório às atividades aquáticas compõe com um processo de familiarização e adaptação com o meio aquático (SOUZA, NYARI E JULIANI, 2021). Dessa forma, o objetivo desta pesquisa é descrever o processo de iniciação esportiva no meio aquático com paratletas de diversas patologias e deficiências. **Metodologia:** A pesquisa classifica-se como qualitativa e realizada por meio da observação direta das atividades do grupo estudado (GIL, 2008). **Resultados:** Na natação adaptada, o indivíduo entra na piscina da maneira que sente-se seguro e confortável, assim é possível propiciar um reconhecimento ao ambiente aquático. Após a entrada desse aluno, é solicitado para que ele se movimente dentro da água, nadando da maneira com que tenha confiança, e após isso, solicita-se que o mesmo nade a piscina alternando entre decúbito ventral e decúbito dorsal, a fim que possa adquirir a sensações proprioceptivas, que segundo Conduta (2012) tem por definição a capacidade inconsciente de sentir o movimento e a posição de uma articulação no espaço caracterizada por inferências neurais cumulativas originadas de mecanorreceptores. Por tratar-se de um iniciante na modalidade, não há uma periodização de treino pré-estabelecida, no entanto exercícios de iniciação para os estilos de nado são aplicados de maneira progressiva. O aprendizado envolve a ambientação ao meio líquido, flutuação, respiração, propulsão e mergulho (MACHADO, 2006). Evidencia-se que atividades na fase de adaptação, tenha como objetivo exercícios de confiança, respeitando as potencialidade de aprendizado do indivíduo. (HEISE & LIMA, 2016). **Conclusão:** Os treinamentos diários revelam que adaptação aquática deve ser realizada de maneira cautelosa para possibilitar confiança aos atletas. Cabe salientar, que os atletas que possuem vivências anteriores à prática da natação podem amenizar e diminuir o período de adaptação ao ambiente líquido. Porém, são necessários ajustes ao programa de iniciação para melhor aquisição de habilidades motoras, sendo importante o papel do profissional de educação física na condução das atividades. Sugere-se a ampliação de estudos, principalmente na iniciação esportiva no paradesporto, para que ocorra a troca de experiências exitosas.

Palavras-chave: Natação, Adaptação, Iniciação Esportiva.

Eixo 2: Subjetividades e Inclusão.

Referência: <https://bit.ly/3zN1Vix>