



## Natação Adaptada

O desporto, de uma maneira geral, pretende contribuir para o desenvolvimento da condição física, potenciando o desenvolvimento cognitivo, aumento de auto-confiança e da comunicação, sendo capaz de atuar a nível da emotividade, prevenindo estados depressivos, bem como a autorregulação.

A Natação Adaptada deriva da Natação Pura, com espaço, material, regras e regulamentos alterados de forma a adaptar a prática da modalidade de forma específica a cada praticante. As regras são as mesmas da Federação Portuguesa de Natação, com adaptações. Os atletas da Natação Adaptada estão divididos em categorias de deficiência, sendo elas: Deficiência Motora e Paralisia Cerebral, Deficiência Visual, Deficiência Intelectual, Deficiência Auditiva, Transplantados e Autismo.

A natação adaptada surge muitas vezes na vida de praticantes portadores de deficiência pelas diferentes áreas de benefícios que a ela estão associados. A adesão a esta prática começa habitualmente ligada às necessidades individuais de cada pra-

ticante, quer sejam benefícios terapêuticos, físicos e fisiológicos ou psicossociais. Os praticantes podem acabar por evoluir para a vertente competitiva e é neste tema que vamos incidir.

A transição para a vertente competitiva surge muitas vezes do prazer que os praticantes retiram da prática da natação aliada à vontade de desafio e superação que podem encontrar nesta vertente.

Os benefícios relacionados com a prática da natação continuam presentes aliando-se aos momentos de competição, momentos estes que promovem uma prática mais orientada para a performance e/ou resultado desportivo. Nestes momentos competitivos promove-se um sentido de pertença derivado do apoio existente entre os atletas, que representam o mesmo clube, que procuram motivar os seus companheiros de treino para que consigam superar-se e alcançar os seus objetivos.

Outro aspecto positivo e mo-



### A INCLUSÃO SOCIAL COMEÇA AQUI!!



tivador da vertente competitiva, para os seus praticantes, advém dos resultados obtidos e os troféus que poderão estar associados. O momento de subir ao pódio, o reconhecimento dos outros praticantes, a presença de comunicação social e reconhecimento da população em geral destes resultados, são outros fatores atrativos para a transição da natação de manutenção para a vertente de competição.

Como treinador de natação adaptada, que está mais integrado na vertente competitiva, estes são alguns dos fatores, aliados à qualidade dos atletas e a sua vontade de competir que considero ser mais comuns para a transição para a natação adaptada na vertente de competição. ♦

**FRANCISCO COSTA MATOS**  
TREINADOR DE NATAÇÃO NO CNPDL

## Testemunhos

**A prática da natação** proporcionou grandes benefícios ao André, com início aos 5 anos, teve um importante contributo no seu desenvolvimento físico e mental, a par da aprendizagem da natação, uma longa caminhada de crescimento, de habituação ao meio aquático, a novos movimentos e reflexos, aos treinadores e a novos desafios, como a competição. "Gosto mais das provas, os treinos às vezes sim, mas outras vezes não. Fico um bocadinho triste quando falho, o mais difícil é a pressão de acelerar para nadar mais rápido. Sinto que tenho que ser bem rápido e que necessito de concentração. Gosto mais de nadar de costas."

Muitos têm sido os ganhos com a prática da natação, para além dos benefícios físicos, tem sido um meio que muito tem contribuído para a autoestima e crescimento interior e intelectual, que sem esta oportunidade seria mais difícil. Em termos sociais, tem tido papel eficaz, pois tem sido com agrado, que tenho sentido, nos últimos anos maior desenvoltura na socialização, na sua afirmação e o respeito perante os seus pares de competição e colegas do Clube; apercebo-me que fica feliz quando o felicitam, nem sempre é fácil transmitir as suas emoções, deceções e acima de tudo ambições.

**DULCE BICUDO (MÃE)**  
**E ATLETA ANDRÉ PONTE**

**A natação começou** por ser uma atividade necessária ao desenvolvimento físico do Henrique que muito contribuiu para a melhoria da sua coordenação motora e agilidade que com o passar dos anos e desenvolvimento da aprendizagem revelou-se a sua fonte de prazer.

A prática contínua da natação permitiu-lhe integrar-se em vários grupos e sentir-se aceite pelas equipas de colegas e treinadores, fazer amigos e conviver com os colegas, o que muito tem contribuído para a sua integração social e sentimento de pertença, melhorando em muito a sua autoestima. A integração social reveste-se aqui da maior importância. Os treinos são sempre desafiantes, porque para além do prazer de nadar gosta da sen-

sação de satisfação por cumprir cada tarefa, mas as provas e em especial dos campeonatos são momentos de especial concentração para cumprimento de todos os requisitos e muita apreensão pela preocupação em conseguir obter bons resultados.

Os prémios são sempre motivo de enorme orgulho e satisfação e permitem-lhe continuar a sonhar que mesmo sendo difícil é sempre possível fazer melhor o que muito contribui para sua autoconfiança. Este sentimento acaba por acompanhá-lo em todos os aspetos da sua vida melhorando em muito o seu sentido de responsabilidade e cumprimento de objetivos.

**CÂNDIDA BENEVIDES**  
**MÃE DO ATLETA HENRIQUE CRUZ**