

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

Faculdade de Ciências - Bauru

LÍVIA CAROLINE DA SILVA LUÍS

O IMPACTO DA NATAÇÃO ADAPTADA NA VIDA DE UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA

FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO

BAURU, 2025

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

Faculdade de Ciências – Campus de Bauru

LÍVIA CAROLINE DA SILVA LUIS

O IMPACTO DA NATAÇÃO ADAPTADA NA VIDA UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, Campus de Bauru, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Júnior

BAURU, 2025

L953i	<p>Luis, Lívia Caroline da Silva</p> <p>O impacto da natação adaptada na vida de uma pessoa com deficiência física: um estudo de caso / Lívia Caroline da Silva Luis. -- Bauru, 2025</p> <p>35 p. : fotos</p> <p>Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru</p> <p>Orientador: Milton Vieira do Prado Júnior</p> <p>1. Natação Adaptada; Deficiência Física; Inclusão; Autonomia; Qualidade de Vida.. I. Título.</p>
-------	---

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
 Dados fornecidos pelo autor(a).

AGRADECIMENTOS

Finalizar mais uma etapa da minha trajetória acadêmica é, antes de tudo, perceber o quanto cresci, lutei e aprendi ao longo deste caminho. Cada desafio, cada noite de estudo e cada conquista fizeram com que eu me tornasse mais forte, mais determinada e mais consciente do valor de cada esforço.

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, que me guiou e me deu força em todos os momentos desta jornada. Aos meus pais, Juliana e Pedro, que sempre estiveram comigo em cada passo desta trajetória. Vocês foram minha base, meu porto seguro e minha inspiração. Tudo que conquistei até aqui tem um pedaço de cada um de vocês. Obrigada por acreditarem em mim mesmo quando eu duvidava, por me levantarem quando parecia impossível continuar, e por me mostrarem que coragem se aprende todos os dias. Aos meus irmãos, Bryan e Joaquim, que mesmo sem perceber, foram minha motivação diária: obrigada por me ensinarem sobre amor, parceria e resiliência. Essa vitória também é de vocês.

Aos meus amigos, que compartilharam comigo lágrimas, risadas, madrugadas de estudo e recomeços especialmente Tayná, obrigada por me lembrarem que eu não estava sozinha, que cada desafio podia ser dividido e cada conquista multiplicada. Ao meu orientador, professor Milton, que conduziu meu caminho com paciência, respeito e sabedoria: obrigada por acreditar no meu trabalho, por me ensinar com leveza e por abrir novos caminhos dentro da Educação Física.

Se eu pudesse resumir tudo isso em uma música, seria como em “É Preciso Saber Viver”, do Titãs: “O que foi, passou. O que será, será. O que importa é o que fica depois...”. Porque essa fase não é apenas sobre chegar ao fim, mas sobre tudo que aprendi, cresci e conquistei ao longo do caminho. A vitória é bonita, mas o que realmente transforma é o percurso e quem esteve comigo nele.

Fechar esta etapa não é apenas receber um diploma. É celebrar a fé, a coragem, o amor e a persistência que me trouxeram até aqui. Essa conquista é nossa.

Obrigada!

RESUMO

A Pessoa com Deficiência Física (PCDF) vivenciam barreiras funcionais e sociais que impactam diretamente na autonomia e na qualidade de vida. Nesse contexto, a natação adaptada surge como uma prática inclusiva que promove não apenas a reabilitação física, mas também cria um ambiente favorável a prática de atividade física que gera possibilidades de desenvolvimento emocional e a inclusão social. Este trabalho teve como objetivo analisar o impacto da natação adaptada na vida de uma pessoa com deficiência física, participante de um projeto de extensão de natação adaptada. Trata-se de um estudo qualitativo, caracterizado por um estudo de caso. O participante foi um homem adulto, deficiente físico, sequela de um Acidente Vascular Encefálico (AVE) hemorrágico, que participa do projeto a mais de 5 anos. A pesquisa foi conduzida por meio de uma entrevista semiestruturada, analisada de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo. Os resultados apontaram benefícios físicos, como: melhora da coordenação, força muscular e mobilidade funcional, além de ganhos emocionais e sociais, como aumento da autoestima, do sentimento de pertencimento ao grupo e desenvolvimento da autonomia. Observou-se ainda a importância do apoio familiar e da atuação do profissional de educação física como mediador da inclusão. Conclui-se que a natação adaptada possui papel fundamental na promoção da qualidade de vida, favorecendo a ressignificação da deficiência e a participação ativa da pessoa na sociedade.

Palavras-chave: Natação Adaptada; Deficiência Física; Inclusão; Autonomia; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This study aimed to understand, through a qualitative case study, the impact of adapted swimming on the life of an individual with physical disability resulting from a hemorrhagic cerebrovascular accident (AVE). The participant is part of a university extension program focused on adapted aquatic practices. Data were collected through a semi-structured interview and analyzed using Content Analysis. The results indicated improvements in mobility, balance, functional autonomy, and general disposition for daily activities, as well as emotional gains such as increased self-esteem, sense of belonging, and motivation. Social and family support reinforced the process of identity reconstruction and participation in the program. Based on these findings, the study highlights the role of the Physical Education professional as a mediator of the inclusive process, acting with sensitivity, appropriate pedagogical adaptations, and encouragement of autonomy. Practical recommendations include expanding adapted swimming programs in universities and public services, strengthening welcoming and socialization actions in aquatic environments, and developing interventions that integrate physical, emotional, and social dimensions. Adapted swimming is shown to be a space of comprehensive rehabilitation, promoting citizenship, inclusion, and quality of life for people with physical disabilities.

Keywords: Adapted swimming; Physical disability; Quality of life; Inclusion; Rehabilitation.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVE – Acidente Vascular Encefálico

PCD – Pessoa com Deficiência

UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

PAE – Programa de Atividades Especiais

UTI – Unidade de Terapia Intensiva

CTI – Centro de Terapia Intensiva

ONU – Organização das Nações Unidas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO DE LITERATURA	11
2.1 Deficiência física: aspectos históricos e legislações.....	11
2.2 Direito à prática esportiva.....	12
2.3 Desafios físicos, emocionais e sociais.....	13
2.4 Natação adaptada e inclusão	14
2.5 Benefícios físicos da natação adaptada	15
2.6 Benefícios emocionais e sociais	16
2.7 Papel do profissional de Educação Física.....	17
2.8 Apoio familiar e redes de suporte.....	18
2.9 Natação adaptada e Teoria Ecológica do Desenvolvimento.....	18
3 METODOLOGIA	18
3.1 Tipo de estudo.....	18
3.2 Participante	19
3.3 Projeto de Natação Adaptada.....	19
3.4 Instrumento e Roteiro de Entrevista	19
3.5 Procedimentos de coleta.....	19
3.6 Análise dos dados.....	19
3.7 Critérios éticos	19
4 RESULTADOS	20
4.1 Superação e aceitação	20
4.2 Benefícios físicos e funcionais.....	21

4.3 Benefícios emocionais e sociais	21
4.4 Apoio familiar e comunitário	22
4.5 Autonomia e independência.....	22
4.6 Espiritualidade e propósito de vida.....	22
4.7 Ressignificação e inclusão social.....	22
5 DISCUSSÃO.....	23
6 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	26
ANEXO 2 – Roteiro de entrevista	29
ANEXO 3 – Foto da entrevista	32

1 INTRODUÇÃO

A deficiência física pode gerar barreiras funcionais e sociais que comprometem significativamente a autonomia e a qualidade de vida das pessoas nos mais diversos contextos sociais (Sasaki, 2003). O movimento humano, nessa perspectiva, atua não apenas como recurso terapêutico, mas também como ferramenta de autoestima, independência e inclusão (Gorgatti & Costa, 2005). Entre as práticas esportivas adaptadas, a natação destaca-se por promover desenvolvimento físico, emocional e social e por criar oportunidades de participação em espaços coletivos.

No campo jurídico e institucional, é importante distinguir leis de legislação/políticas públicas: leis são normas aprovadas em caráter específico (ex.: Lei n.º 13.146/2015 — Lei Brasileira de Inclusão), enquanto o termo legislação/políticas públicas refere-se ao conjunto de normas, decretos, programas e ações que, em conjunto, estruturam o acesso e a inclusão social. A existência de leis garante direitos formais; já a legislação e as políticas públicas traduzem esses direitos em ações, programas e financiamentos que viabilizam o acesso ao esporte e à reabilitação.

Qualidade de vida neste estudo é entendida como um constructo multidimensional que integra aspectos físicos (mobilidade, independência funcional), psicológicos (autoestima, bem-estar emocional) e sociais (participação, pertença), considerando tanto percepções subjetivas quanto indicadores de participação social e autonomia. Essa definição orienta a análise dos impactos observados na prática de natação adaptada.

Bichusky e Prado Jr. (2013) relatam que a natação é a atividade mais indicada para as Pessoas com Deficiência (PCD) devido aos benefícios que propicia a esta clientela. Enfatiza que em especial para os deficientes físicos, visto que a relação do corpo no meio aquático auxilia a execução e minimiza as dificuldades para se adaptar ao meio aquático. Porém, um número pequeno de PCDs estão matriculados em academias de natação.

Meu interesse por esse tema surgiu a partir da minha experiência no projeto de natação adaptada da UNESP, no qual participei desde que entrei na

universidade, em 2022. Vivenciar o impacto do esporte na vida de pessoas com deficiência me despertou o desejo de atuar na área de reabilitação, contribuindo para a promoção da saúde, inclusão social e qualidade de vida, e também para compreender como a prática da natação adaptada transforma a vida de cada participante.

No projeto, pude perceber o quanto a vida é valiosa para os alunos, pois eles enxergam o mundo de tal maneira que nos fazem repensar, nos fazem parar e pensar cada atitude que passam despercebidas no cotidiano, rotina automática para nós e momentos valiosos para eles. Por esses e inúmeros outros motivos, me apeguei fisicamente e emocionalmente a área da reabilitação, são gestos que fazem mudar nossa perspectiva e olhar a vida sobre um novo olhar.

A natação, por ser realizada em meio aquático, reduz consideravelmente os impactos sobre articulações e membros, criando um ambiente para a PCDF onde o corpo parece livre de amarras e limitações que encontram no dia a dia. Para pessoas com deficiência física, esse espaço representa mais do que um local de exercício: um território simbólico de liberdade, onde o corpo é acolhido, movido e reconhecido em suas capacidades (Grasseli; Paula, 2002).

No ambiente aquático, cadeiras de rodas, próteses, muletas e bengalas perdem sua função, e o aluno se reinventa através da água, é onde eles conseguem expressar sua liberdade, sentimentos e desejos, onde eles criam coragem para tentar o impossível, que se torna possível através de muito esforço. Prado Jr. (2006) aponta que a inclusão de atividades no meio líquido para a PCD possibilita um ambiente diferenciado, desafiador, rico em estímulos e favorável ao desenvolvimento dos participantes. As habilidades aprendidas quando significativas e com persistência temporal geram alterações motoras, afetivas e cognitivas.

A prática da natação adaptada tem sido associada à melhora das habilidades motoras, ao fortalecimento muscular, ao aumento da coordenação e ao estímulo cardiovascular (Fregolente; Prado Jr., 2015; Prado Jr., 2006). No

entanto, os benefícios não são só físicos, a atividade também contribui para a melhora da autoestima, da autonomia e da socialização, aspectos fundamentais para a qualidade de vida e a construção de uma identidade positiva frente a deficiência (Castro et al., 2018). A natação, por ser feita em um meio coletivo ajuda de forma integral a socialização, os alunos se sentem confortáveis para partilhar momentos. Além da liberdade que existe no meio líquido, trazendo maior confiança para os mesmos

Este trabalho teve como objetivo analisar o impacto da natação adaptada na vida de pessoas com deficiência física, considerando não apenas os benefícios corporais, mas também a melhora na qualidade de vida. A proposta foi, por meio de uma abordagem qualitativa, compreender as vivências desse indivíduo em sua trajetória com a natação, destacando suas percepções, superações e conquistas.

Em um mundo onde a exclusão ainda é uma realidade para muitos, dar voz às pessoas com deficiência e visibilizar suas experiências no esporte é um gesto de respeito, justiça e valorização da diversidade humana. O estudo trouxe uma pessoa muito especial que tem base, para detalhar cada parte de sua trajetória, onde nos ensina e é ensinado, uma troca de conhecimento extraordinário.

REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Deficiência física: aspectos históricos e legislações atuais

A percepção da Pessoa com Deficiência, em especial a deficiência física, passou por grandes transformações ao longo da história. Em períodos antigos,

peças com limitações físicas eram, muitas vezes, marginalizadas, institucionalizadas ou vistas como incapazes de participar plenamente da sociedade. A deficiência era tratada não apenas como uma limitação individual, mas como uma marca de exclusão social (Salerno, 2024).

Esse cenário foi mudando gradualmente com o avanço dos direitos humanos e das políticas de inclusão. Tais mudanças sociais vem promovendo a valorização da diversidade e reconhecendo que as barreiras enfrentadas pelas pessoas com deficiência, muitas vezes, são impostas pelo ambiente social, e não pela limitação em si (Diniz, 2007).

No contexto brasileiro, a Constituição Federal de 1988 representou um marco ao assegurar a igualdade de direitos e o acesso à educação, trabalho e saúde para pessoas com deficiência (Brasil, 1988). Mais recentemente, a Lei Brasileira de Inclusão (Lei nº 13.146/2015) consolidou essas conquistas, estabelecendo direitos específicos à acessibilidade, à participação social e ao esporte (Brasil, 2015).

Leis x legislação/políticas públicas: neste trabalho adota-se a seguinte distinção: lei refere-se à norma específica aprovada pelo poder legislativo (ex.: Lei nº 13.146/2015 — LBI); legislação/política pública refere-se ao conjunto de normas, decretos, programas e ações públicas que regulamentam, implementam e operacionalizam direitos. A distinção é útil para analisar não só o arcabouço jurídico, mas também a efetividade das ações que chegam ao cotidiano das pessoas com deficiência.

Essas legislações não apenas definem normas, mas refletem um compromisso social e cultural em garantir que a deficiência não seja sinônimo de exclusão. No campo esportivo, tais avanços legais possibilitam que pessoas com deficiência tenham acesso a modalidades adaptadas, promovendo autonomia e inclusão (Prado Jr.,

2006).

De acordo com Sasaki (2003), a mudança de paradigma da deficiência — do modelo médico para o modelo social — marca o reconhecimento de que a limitação não está apenas no corpo, mas também nas barreiras sociais, culturais e arquitetônicas impostas pelo ambiente. Essa nova visão abriu espaço para políticas públicas de inclusão e para o fortalecimento de práticas que valorizam o potencial humano, como o esporte e a educação física adaptada. Segundo Prado Júnior e Gisele (2019), compreender a deficiência sob essa ótica é essencial para promover autonomia e cidadania, já que o indivíduo deixa de ser visto como “paciente” e passa a ser reconhecido como sujeito ativo de seu próprio processo de reabilitação.

Além disso, como reforça Gambary (2021), a história da pessoa com deficiência é também uma história de resistência e de luta por reconhecimento. No cenário atual, leis e projetos de extensão — como o “Natação Adaptada” da UNESP — materializam o compromisso entre universidade e sociedade, transformando o discurso de inclusão em prática concreta (Prado Jr. et al., 2017).

2.2 Direito à prática esportiva

O esporte é reconhecido como um direito social fundamental, e sua prática deve ser acessível a todos, independentemente de suas condições físicas. A Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2006) reforça que o esporte é um instrumento de promoção da saúde, integração social e cidadania. No Brasil, a legislação garante que adaptações e recursos sejam disponibilizados, tornando a prática esportiva inclusiva (ONU, 2006; Brasil, 2015).

Modalidades como atletismo, basquete, tênis, futebol e natação têm versões adaptadas, permitindo a participação de pessoas com diferentes tipos de deficiência. Prado Júnior et. al. (2024) destaca que dentre os esportes adaptados, a natação adaptada, quando realizado de maneira inclusiva, promove não apenas ganhos físicos, mas também sociais, emocionais e educacionais, oferecendo oportunidades de desenvolvimento integral. Apesar disso, ainda existem desafios conforme nos aponta Bichusky e Prado Jr. (2013) como falta de infraestrutura, preconceito e baixa

oferta de programas especializados, que precisam ser enfrentados para garantir o pleno acesso à prática esportiva.

Gorgatti e Costa (2005) afirmam que o direito ao esporte deve ser entendido como parte dos direitos humanos, e que a prática esportiva adaptada é um meio de valorização da diversidade e de reconstrução da identidade. Na mesma linha, Gambary (2021) enfatiza que o esporte adaptado representa um espaço de empoderamento e reconhecimento social, especialmente quando conduzido de maneira participativa e humanizada. Em seu estudo sobre a qualidade de vida de idosos praticantes de atividades aquáticas, a autora aponta que a prática esportiva, ao promover autonomia e socialização, cumpre um papel de integração e saúde pública.

Batagini et al. (2019) complementam que o acesso à prática esportiva adaptada não deve depender apenas de políticas legais, mas de uma mudança de cultura institucional, que valorize a diferença como potencial e não como limitação. Assim, garantir o direito ao esporte é também garantir o direito à inclusão e ao desenvolvimento humano pleno.

2.3 Desafios físicos, mentais e emocionais do deficiente físico

Apesar dos avanços legais, pessoas com deficiência continuam enfrentando barreiras significativas. A falta de acessibilidade em espaços públicos e privados, a percepção social de incapacidade e o capacitismo podem limitar oportunidades de estudo, trabalho e lazer (Diniz, 2007; Sasaki, 2003). Esses fatores impactam diretamente a autoestima e a saúde emocional, podendo gerar isolamento, frustração e sensação de vulnerabilidade (Pereira; Lima, 2019).

A literatura mostra que atividades físicas adaptadas podem contribuir para superar esses desafios. Batagini et al. (2019) enfatiza que espaços esportivos inclusivos permitem que os indivíduos ressignifiquem suas capacidades, promovendo autonomia e confiança. Além do fortalecimento físico, a prática

esportiva oferece benefícios psicológicos, como melhora da autoestima, maior sensação de controle sobre o próprio corpo e oportunidades de socialização. Esse aspecto é fundamental para que pessoas com deficiência experimentem uma vida ativa e participativa, mesmo em um contexto social que ainda apresenta barreiras.

De acordo com Fregolente e Prado Júnior (2015), o processo de aceitação da deficiência passa pela redescoberta das possibilidades corporais e pela criação de vínculos afetivos e sociais que reconstroem a identidade do sujeito. Como observam Pereira e Lima (2019), ambiente inclusivo atua como um espaço terapêutico de ressignificação, em que o praticante percebe que é possível “ser capaz dentro de suas limitações”. Assim, os desafios físicos são atravessados por fatores emocionais e sociais, que precisam ser compreendidos e valorizados pelos profissionais de Educação Física.

2.4 Natação adaptada: contexto de inclusão

A natação adaptada surge como uma modalidade particularmente acessível, devido às características do meio aquático. A água reduz o impacto sobre articulações e membros, permitindo maior liberdade de movimento e segurança para indivíduos com diferentes tipos de limitação física (Grasseli; Paula, 2002). Esse ambiente favorece a exploração do corpo, a prática de exercícios terapêuticos e o desenvolvimento de habilidades motoras de maneira gradativa e segura (Prado Jr. et al., 2024).

Além dos benefícios físicos, a natação adaptada promove socialização e construção de identidade positiva. Participar de um grupo de natação adaptada permite que o praticante sinta pertencimento, apoio mútuo e reconhecimento de suas capacidades, independentemente da limitação (Castro; Ferreira; Carvalho, 2018). Prado Júnior (2006) reforça que a natação adaptada deve ser vista como prática educativa, capaz de promover autonomia, autoestima e integração social,

constituindo um espaço de inclusão efetiva que valoriza tanto o corpo quanto a experiência emocional do indivíduo.

Segundo Gambary (2021), o meio aquático é um dos mais favoráveis à inclusão por proporcionar igualdade de condições e sensação de liberdade. A água reduz a dependência de equipamentos como muletas e cadeiras, o que gera uma vivência simbólica de libertação e pertencimento. Fregolente e Prado Júnior (2015) complementam que a flutuação e a resistência natural da água permitem trabalhar o equilíbrio, a força e a coordenação, sem sobrecarregar as articulações.

Fregolente e Prado Júnior (2015) observam que a natação adaptada favorece não apenas o desenvolvimento motor, mas também o emocional, por criar um ambiente acolhedor e cooperativo. Portanto, propor um programa de atividades aquáticas para a PCDF, com histórias diferentes, mas unidas por um mesmo propósito, pode gerar mudanças significativas na qualidade de vida e superar metas.

Um exemplo é o estudo apresentado por Batagini (2016) e Batagini et al. (2019) que relatam a história de pessoas que entraram na natação como forma de reabilitação, porém, gerou autonomia, preocupação com o próprio corpo, o desejo de iniciar em um programa de treinamento paralímpico demonstrando, em curto prazo, melhoras no desempenho.

2.5 Benefícios da natação na qualidade de vida

Para fins deste estudo, qualidade de vida é compreendida como a percepção do indivíduo sobre seu posicionamento na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Em prática aplicada, isto implica avaliar ganhos funcionais (mobilidade, independência), bemestar emocional (autoestima, motivação) e participação social (inclusão, rede de apoio) como dimensões interdependentes.

Benefícios físicos. A prática aquática (natação e hidroginástica) promove redução do impacto articular pela flutuação, aumenta a resistência muscular (principalmente extensão/estabilização), melhora o equilíbrio e favorece a marcha e a mobilidade funcional em diferentes quadros de deficiência física. A resistência hidrodinâmica também possibilita treino de força e coordenação com baixo risco articular, sendo especialmente indicada na reabilitação de sequelas motoras.

Benefícios psicológicos. Em nível emocional, a prática regular em ambiente aquático tem sido associada à melhora da autoestima, maior sensação de autoeficácia, redução de sintomas ansiosos e depressivos e aumento da motivação para adesão a rotinas de autocuidado. O ambiente coletivo e inclusivo promove pertencimento e reforça a identidade positiva.

Benefícios sociais. A participação em grupos aquáticos favorece a construção de redes de apoio, amplifica oportunidades de socialização e reduz o isolamento. A vivência coletiva cria espaços de reconhecimento mútuo, troca de experiências e suporte prático, elementos que costumam facilitar a manutenção das práticas de saúde e aumentar a participação comunitária.

A combinação de ganhos físicos, emocionais e sociais torna a natação adaptada uma ferramenta poderosa de reabilitação e promoção da qualidade de vida. Conforme Dias e Prado Jr. (2016), a prática aquática também contribui para a melhora da postura, da respiração e da circulação, além de reduzir dores e tensões musculares.

Esses efeitos fisiológicos impactam diretamente o bem-estar e a autonomia. No estudo de Fregolente e Prado Júnior (2015), observou-se que a natação adaptada proporciona aos participantes uma percepção ampliada de si mesmos, promovendo alegria, autoestima e motivação para o autocuidado.

Esses efeitos aparecem no relato de participantes do estudo Prado Jr. et al (2024) onde valorizam a melhora individual a partir da prática de natação. Tal visão ocorre para pessoas com diferentes deficiências.

2.6 Papel do profissional de educação física

O profissional de educação física desempenha papel central na inclusão em atividades aquáticas. Ele não apenas ensina a técnica, mas adapta exercícios, organiza a dinâmica de grupo e garante segurança durante a prática, considerando as limitações e potencialidades de cada participante (Silva; Lima, 2014). A atuação do profissional exige sensibilidade, conhecimento sobre acessibilidade e estratégias pedagógicas que promovam aprendizado e integração social (Gorgatti; Costa, 2005).

Prado Júnior et al. (2017) ressaltam que o professor funciona como mediador da inclusão, criando ambientes onde o praticante se sente acolhido, valorizado e motivado a explorar suas capacidades e as atividades geram significado e persiste no tempo. A relação entre profissional e aluno é essencial para fortalecer a autoestima e o protagonismo do praticante, tornando o esporte adaptado uma experiência transformadora, tanto física quanto emocionalmente.

Como apontam Batagini (2016) e Prado Júnior et al (2017), o profissional precisa atuar com empatia, escuta ativa e criatividade para adaptar as aulas conforme as necessidades de cada aluno. Ele é o elo entre a técnica e o afeto, garantindo que o ambiente seja seguro, estimulante e inclusivo.

2.7 Importância da família e apoio social

O apoio familiar é determinante para o engajamento e continuidade na prática de atividades físicas adaptadas. A presença da família influencia diretamente a motivação, a frequência e a percepção de segurança do praticante (Sasaki, 2003). Estudos mostram que indivíduos que recebem incentivo e acompanhamento familiar apresentam maior adesão às atividades e relatam mais benefícios em termos de autonomia e qualidade de vida (Ferreira; Nunes, 2017).

No contexto da natação adaptada, o suporte familiar e comunitário também reforça o sentimento de pertencimento e inclusão social. Prado Júnior et al. (2013) destaca que a participação da família e de amigos cria uma rede de apoio que potencializa os efeitos positivos do esporte, fortalecendo vínculos afetivos, promovendo integração social e contribuindo para o bem-estar emocional do praticante.

Apoio familiar e social também atuam como fatores de continuidade no processo de reabilitação. Segundo Gambary (2021), o suporte emocional recebido em casa tem relação direta com a adesão ao programa aquático e com a percepção de progresso do participante.

2.8 Natação adaptada e a Teoria Ecológica do Desenvolvimento

A Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano de Urie Bronfenbrenner (1996) oferece um olhar integrador sobre a experiência de pessoas com deficiência em programas como o de natação adaptada. Nessa perspectiva, o desenvolvimento ocorre em múltiplos sistemas interconectados: o microsistema (interações diretas com professores, colegas e família), o mesossistema (relações entre esses contextos), o exossistema (instituições e programas sociais) e o macros sistema (valores culturais, políticas públicas e legislação).

No estudo de Batagini et al (2019) reconhece que o projeto “Nadar Adaptado” representa um microsistema essencial para reabilitação e inclusão da PCD. A convivência com colegas, professores e estagiários cria um ambiente de acolhimento e crescimento mútuo, enquanto o apoio familiar fortalece o mesos sistema. A universidade, como instituição promotora do projeto, atua no exossistema, oferecendo estrutura e conhecimento científico. Por fim, as políticas públicas e leis de inclusão compõem o macrosistema, sustentando o direito ao esporte e à cidadania.

Essa interação entre níveis ecológicos permite compreender a natação adaptada como um ecossistema de desenvolvimento humano, em que fatores

físicos, emocionais e sociais se integram de forma equilibrada. Tais constatações ocorreram no estudo de Batagini (2016), Fregolente e Prado Junior (2015), Batagini et al (2019), Prado Jr. et al (2013).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de pesquisa qualitativa, descritiva, do tipo estudo de caso, cujo objetivo é compreender em profundidade as vivências de um participante inserido em projeto de natação adaptada, valorizando suas percepções subjetivas e trajetórias de vida.

3.2 Participante

O participante selecionado foi um homem adulto (identificado como “Antônio”), com idade entre 70 e 80 anos, participante do projeto de natação adaptada da UNESP há mais de cinco anos. Relatou sequela motora decorrente de Acidente Vascular Encefálico (AVE) hemorrágico, com comprometimento do hemisfério direito.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Critérios de inclusão: (1) ser adulto com deficiência física participante do projeto de natação adaptada; (2) ter participado do projeto por, pelo menos, 6 meses; (3) aceitar participar da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Critérios de exclusão: (1) incapacidade de comunicação verbal que impeça a realização de entrevista semiestruturada; (2) recusa em autorizar gravação; (3) participação em programas de reabilitação concorrentes que dificultem a atribuição de efeitos exclusivamente à natação (quando pertinente).

3.4 Descrição do projeto de natação

O projeto de natação adaptada onde a pesquisa foi realizada é um programa extensionista da Universidade Estadual Paulista — UNESP (Campus Bauru) que oferece aulas aquáticas adaptadas a pessoas com diferentes deficiências. As aulas envolvem aquecimento, exercícios de mobilidade e fortalecimento aquático, e atividades de socialização em grupo, com supervisão de profissionais e estagiários.

3.5 Entrevista — instrumento e roteiro

A coleta de dados foi baseada em entrevista semiestruturada, com perguntas abertas que permitiram ao participante narrar sua trajetória (roteiro apresentado no Anexo 2). A entrevista teve caráter conversacional para favorecer o relato espontâneo e durou aproximadamente 24 minutos. A gravação ocorreu mediante autorização prévia e assinatura do TCLE.

3.6 Procedimentos de coleta

A entrevista foi realizada presencialmente, na área da piscina do projeto, em ambiente em que o participante se sente confortável. Posteriormente, o áudio foi transcrito na íntegra para análise. Observações de campo (registro de comportamento e interação) foram registradas em notas de campo.

3.7 Análise dos dados

Utilizou-se a técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011), em etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, com categorização temática. As falas foram codificadas para identificar categorias centrais (superação; benefícios físicos; benefícios emocionais e sociais; apoio familiar; autonomia).

3.8 Aspectos éticos

O estudo seguiu a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e obteve o consentimento informado do participante (TCLE — Anexo 1). O participante

autorizou o uso de trechos da entrevista e registro fotográfico quando indicado. A preservação da dignidade, autonomia e confidencialidade foram asseguradas ao longo do processo. **3.9 Anexos**

Anexo 1 — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Anexo 2 — Roteiro de entrevista semiestruturada.

Anexo 3 — Registro fotográfico (autorizado pelo participante).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da entrevista com Antônio permitiu identificar seis categorias centrais: (1) superação e aceitação; (2) benefícios físicos e funcionais; (3) benefícios emocionais e sociais; (4) apoio familiar e comunitário; (5) autonomia e independência; e (6) espiritualidade e propósito de vida. Abaixo, apresentam-se trechos selecionados que ilustram cada categoria.

4.1 Superação e aceitação

Antônio descreveu o início do processo como “extremamente difícil” e relatou a aceitação progressiva da condição: “a cadeira de rodas não me pertence, isso aqui não é meu”. Essa fala aponta a ruptura simbólica com o papel de dependente e o início de uma trajetória de busca por autonomia.

4.2 Benefícios físicos e funcionais

Relatou melhora na marcha, redução do uso de bengala e maior facilidade para deslocamentos: “eu pego dois ônibus pra chegar aqui... venho sozinho, volto sozinho”. A prática aquática foi descrita como responsável por ganhos de força, equilíbrio e resistência, transpostos para atividades diárias (vestir-se, caminhar, usar transporte).

4.3 Benefícios emocionais e sociais

Antônio relatou aumento de autoestima e sentimento de pertença: “a natação me dá coragem de viver, me dá força, me faz sentir aceito”. O convívio com o grupo — descrito por ele como “um mosaico” — funciona como fonte de inspiração e motivação.

4.4 Apoio familiar e comunitário

O suporte familiar e dos vizinhos foi constantemente mencionado: “Meus filhos sempre falam pra eu não faltar... Meus netos ficam felizes quando sabem que eu fui na piscina”. Essas interações reforçam adesão e transformam conquistas individuais em ganhos coletivos.

4.5 Autonomia e independência

O relato sobre deslocamento independente e participação social demonstra perdas e ganhos significativos na autonomia funcional e no protagonismo social do participante: “eu volto de ônibus sozinho, converso com quem quer falar comigo”.

4.6 Espiritualidade e propósito de vida

A fé aparece como fator de resiliência: “meu Deus é universal... esse é o meu Deus”. A espiritualidade se associa ao sentido de continuidade e à motivação para permanecer ativo.

5 CONCLUSÃO

Os achados do estudo evidenciam que a natação adaptada contribuiu para mudanças integradas na vida de Antônio: ganhos funcionais (mobilidade, força, equilíbrio) que se refletiram em maior autonomia no cotidiano; ganhos emocionais (autoestima, senso de pertencimento) e ampliação das redes sociais de suporte. Esses resultados são coerentes com a literatura que aponta o meio aquático como

ambiente facilitador de movimento e inclusão (Gorgatti & Costa, 2005; Gambary, 2016).

A interação entre fatores individuais (motivação, fé), micro-sistêmicos (família, projeto) e institucionais (projeto de extensão universitária) confirma a aplicabilidade da Teoria Ecológica de Bronfenbrenner para entender a dinâmica de reabilitação e inclusão. O papel do profissional de educação física emergiu como mediador: além da prescrição técnica, o profissional promove acolhimento, adaptações e estratégias pedagógicas que favorecem a participação contínua.

O estudo conclui que a natação adaptada teve impacto positivo e integrado na vida do participante, promovendo melhorias físicas, emocionais e sociais, com reflexos claros na autonomia e na participação comunitária. O apoio familiar e a mediação do projeto universitário foram fundamentais para a manutenção das práticas. Recomenda-se que profissionais de educação física, gestores de programas e serviços de saúde: (1) incentivem a ampliação de programas aquáticos adaptados; (2) incorporem estratégias de acolhimento e socialização nas aulas; e (3) considerem intervenções que articulem aspectos físicos, emocionais e sociais na reabilitação.

REFERENCIAS

1ed.São Paulo: Cultura Acadêmica, v. 1, p. 323-340, 2017.

24ed.Ponta Grossa - PR: Atena Editora, 2019. p. 63-78

ALVES, Regiane da Cruz; BONORINO, Sabrina Lencina. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividades aquáticas: uma revisão de literatura. SAJES – Revista da Saúde da AJES, Juína/MT, v. 6, n. 11, p. 27–46, jan./jun. 2020.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011.

BATAGINI, D. G. F. et al. Influências bioecológicas da prática da natação na vida de uma pessoa com deficiência acometida por ave: um estudo de caso. In: Wendell Luiz Linhares. (Org.). Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano.

BATAGINI, Débora G. F.. Influência e evolução da prática da natação na vida de uma pessoa com deficiência: um estudo de caso. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Fisiologia do Exercício Aplicada à Promoção da Saúde) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2016.

BICHUSKY, R.; PRADO JUNIOR, M. V. . A Natação e o Processo de Inclusão das Pessoas com deficiência nas Academias de Bauru. Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada, v. 14, p. 17-22, 2013.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF:

BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF:

CASTRO, M. A.; FERREIRA, V. F.; CARVALHO, P. R. A natação adaptada como promotora de inclusão e autonomia. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 32, n. 4, p. 512-520, 2018.

desafios na reestruturação da identidade. Revista Psicologia & Sociedade, v. 31, n. 1, p. 1–10, 2019.

Diferentes propostas de práticas extensionistas e as frentes de atuação. In: Luttgardes de Oliveira Neto; Marcelo Carbone Carneiro; Paulo Noronha Lisboa Filho; Fernanda Henriques. (Org.). Extensão Universitária: Diversidade e Desenvolvimento Humano.

DINIZ, D. O que é deficiência. São Paulo: Brasiliense, 2007.

FERREIRA, E.; NUNES, L. A importância do apoio familiar no processo de inclusão da pessoa com deficiência. *Revista Educação e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 48-55, 2017.

FREGOLENTE, Giseli; PRADO Jr., Milton Vieira do. A inclusão da natação na vida da pessoa com deficiência: uma análise a partir da Teoria Ecológica do Desenvolvimento.

GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. *Educação Física Adaptada: princípios e práticas*. São Paulo: Manole, 2005.

GRASSELLI, C. S.; PAULA, J. P. A água como ambiente facilitador de movimento para pessoas com deficiência física. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 7792, 2002.

ONU. *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência*. Nova Iorque, 2006.

PEREIRA, A.; LIMA, M. Impactos emocionais da deficiência física adquirida:

PRADO JÚNIOR, M. V. *Esporte adaptado e inclusão social: práticas pedagógicas na Educação Física*. Bauru: UNESP, 2017.

PRADO JÚNIOR, M. V. et al. *Atividades Aquáticas na Unesp Campus de Bauru -*

PRADO JUNIOR, M. V. Et al. The importance of parental involvement in swimming lessons for person with disability. *Hacettepe Jopurnal of Sport Sciences*, v. XXIV, p. 168171, 2013.

PRADO JUNIOR, M. V. et al.. Importância da avaliação do desempenho aquático das pessoas com deficiência inseridas em aulas de natação para iniciação do treinamento paralímpico. *ConScientiae Saúde (Online)*, v. 13, p. 3942, 2014.

PRADO JÚNIOR, M. V. Inclusão, autonomia e reconstrução da identidade corporal no esporte adaptado. *Ciências do Movimento*, v. 12, n. 1, p. 33–41, 2019.

Presidência da República, 1988.

Presidência da República, 2015.

Revista da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada, Marília, v. 16, n. 1, p. 33-38, jan./jun. 2015.

SASSAKI, R. K. *Inclusão: construindo uma sociedade para todos*. Rio de Janeiro: WVA, 2003.

SILVA, A. C.; LIMA, G. P. O papel do educador físico na inclusão de pessoas com deficiência. *Educação Física em Ação*, v. 10, n. 1, p. 77–84, 2014.

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do estudo: O impacto da natação adaptada na qualidade de vida de pessoas com deficiência física: estudo de caso.

Pesquisadora responsável: Lívia Caroline da Silva Luís

Orientador(a): Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Júnior

Contato da pesquisadora: livia.caroline@unesp.br / 14997348307

Você está sendo convidado(a) a participar voluntariamente deste estudo que tem por objetivo compreender as experiências e percepções de praticantes do projeto de natação adaptada em relação à sua qualidade de vida e processos de reabilitação.

Antes de decidir, leia atentamente as informações a seguir.

1. Procedimentos

A participação consiste em uma entrevista semiestruturada individual, gravada em áudio, com duração aproximada de 20–40 minutos. A pesquisa poderá utilizar trechos da entrevista (citações) no trabalho acadêmico (TCC) e em apresentações científicas, respeitando-se a confidencialidade acordada abaixo.

2. Riscos e desconfortos

Não são previstos riscos além dos habituais de uma conversa/entrevista. Caso surja algum desconforto emocional durante o relato, a pessoa poderá interromper a entrevista a qualquer momento.

3. Benefícios

Não há garantia de benefício direto ao participante, porém a participação pode contribuir para o aprimoramento de programas de natação adaptada e para o conhecimento científico sobre reabilitação e inclusão.

4. Confidencialidade

As informações serão tratadas com confidencialidade. O(a) participante pode optar por permitir o uso do seu nome no trabalho ou solicitar anonimato. Os áudios e transcrições serão armazenados em local seguro e utilizados apenas pela equipe de pesquisa.

5. Voluntariedade

A participação é voluntária. O(a) participante pode recusar-se a participar ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo de qualquer natureza.

6. Autorização para uso de áudio/imagem e nome (marcar a opção que se aplica)

Autorizo o uso da minha voz (áudio) e transcrições relacionadas à entrevista para fins acadêmicos, com preservação da minha identidade.

Autorizo o uso da minha voz (áudio) e transcrições, e autorizo o uso do meu nome no TCC.

NÃO autorizo o uso do meu nome; autorizo apenas o uso anonimizado (pseudônimo).

7. Esclarecimentos e contato

Dúvidas sobre a pesquisa podem ser encaminhadas à pesquisadora pelo email:

livia.caroline@unesp.br ou ao orientador pelo e-mail: milton.vieira@unesp.br

Declaro que li (ou me foi lido) e compreendi as informações acima, que tive

oportunidade de fazer perguntas e que concordo voluntariamente em participar da pesquisa.

Local: _____ Data: ____/____/____

Nome do participante: _____ Assinatura do participante: _____

Nome do pesquisador: _____ Assinatura do pesquisador:

Testemunha

ANEXO 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO

A entrevista foi realizada de forma semiestruturada, mantendo um diálogo espontâneo entre pesquisadora e participante. Abaixo estão registradas as perguntas e direcionamentos utilizados durante a conversa:

1. “Você pode começar falando seu nome, sua idade, há quanto tempo está no projeto e o que aconteceu com você?”

2. “Como o AVC aconteceu?”

3. “Como foi quando você acordou e percebeu as limitações físicas?”

4. “Como foi para você o processo de aceitação? Foi difícil no começo?”

5. “Como era sua vida antes do AVC? Você tinha uma rotina ativa?”

6. “O que a prática da natação adaptada mudou para você, tanto no corpo quanto no seu dia a dia?”

7. “Você pode falar um pouco sobre a convivência com o grupo e o ambiente do projeto?”

8. “De que forma você percebeu mudanças na sua autonomia para realizar atividades diárias?”

9. “Sua família te apoia na participação do projeto? Como é essa relação?”

10. “Você costuma falar do projeto para outras pessoas? Indica ou incentiva outros a participarem?”

11. “Você faz ou já fez outras terapias ou atividades complementares além da natação?”

12. “Se você não estivesse fazendo essas atividades hoje, como você acha que estaria?”

13. “Você faria algum outro esporte além da natação?”

14. “Você conhece outras pessoas que tiveram AVC? Como você percebe suas trajetórias em comparação com a sua?”

15. “Para finalizar, você considera que viveu uma história de superação? Gostaria de deixar alguma mensagem?”

ANEXO 3 – REGISTRO FOTOGRÁFICO DA ENTREVISTA

