

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA A PESSOA COM DEFICIÊNCIA: UMA PERCEPÇÃO ATRAVÉS DA FAMÍLIA

THE BENEFITS OF SWIMMING FOR PEOPLE WITH DISABILITIES: A PERSPECTIVE THROUGH THE FAMILY

Cátia Rodrigues dos Santos^{a*} , Maria Eunice Rocha Nogueira^a, Matheus Felipe Silva Guerra^a, Wennisber Maiko do Prado^a, Diefferson Leandro Silva Araújo^a, Nayara Queiroz de Santana^a

^a – Centro Universitário Goyazes. GO-060, KM 19 - 3184 - St. Laguna Park, 75393-365, Trindade- GO, Brasil.

*Correspondente: tatatesmarias@hotmail.com

Resumo

Objetivo: Esta investigação teve como objetivo central analisar a perspectiva dos responsáveis pelos alunos de 4 a 17 anos da Associação de Pais, Amigos e Pessoas com Deficiência de Funcionários do Banco do Brasil e da Comunidade (APABB), a respeito dos ganhos físicos, sociais, afetivos e intelectuais resultantes da prática contínua de atividades aquáticas adaptadas ofertadas na mesma. **Material e Métodos:** Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo de natureza qualitativa, através da aplicação de um questionário contendo 6 perguntas fechadas. **Resultados:** A análise dos dados demonstrou que as sessões de natação, realizadas duas vezes por semana, estão associadas a progressos significativos no bem-estar dos membros. Estes avanços incluem a melhora no ciclo de sono, o aumento da concentração e da capacidade de aprendizado, maior vitalidade física e tranquilidade emocional, bem como uma redução de comportamentos associados à inatividade. Os achados apontaram que 75% destes notaram melhora na qualidade do repouso noturno, além de relatos de aprimoramento na convivência em grupo e a diminuição de estados de estresse e ansiedade. **Conclusão:** A conclusão reforça que o exercício aquático adaptado, sob a supervisão de especialistas, é uma ferramenta de intervenção eficaz, que promove o desenvolvimento completo e a qualidade de vida deste público com diferentes habilidades.

Palavras-chave: Atividades aquáticas. Inclusão. Pessoa com deficiência. Cuidado Familiar.

Abstract

Objective: The objective of this study was to analyze the perspective of the guardians of students aged 4 to 17 from the Association of Parents, Friends and People with Disabilities of Banco do Brazil Employees and the Community (APABB), regarding the physical, social, emotional, and intellectual gains resulting from the continuous practice of adapted aquatic activities offered at the same location mentioned. **Material e Methods:** A qualitative field

research study was conducted using a questionnaire containing 6 closed-ended questions. The data analysis demonstrated that swimming sessions, performed twice a week, are associated with significant improvements in the well-being of the members. *Results:* These improvements include better sleep cycles, increased concentration and learning ability, physical vitality and emotional tranquility, as well as a reduction in behaviors associated with inactivity. The results indicated that 75% of them noticed an improvement in the quality of their night rest, in addition to reports of improvement in group interaction and a reduction in stress and anxiety. *Conclusion:* The conclusion reinforces that adapted aquatic exercise, under the supervision of specialists, is an effective intervention tool that promotes complete development and the quality of life of these people with different abilities.

Keywords: Water activities. Inclusion. Person with disability. Family care.

Introdução

A natação teve um papel importante para humanidade como forma de sobrevivência por milhares de anos, de acordo com o COB (Comitê Olímpico do Brasil), “O nadar do ser humano remete a comunidades primitivas, na pré-história”. Com a “evolução” da humanidade, foi se desenvolvendo técnicas e estilos diferenciados de nados (DALLA DÉA, 2014). Definindo a natação assim “a habilidade de autopropulsão e autossustentação em meio líquido” (p.83) (SANTANA E DALLA DÉA (2009) *apud* DALLA DÉA, 2014).

Ampliar o conceito da natação, nos permite agregar mais grupos para a prática aquática, já que é uma prática esportiva enraizada por tantas técnicas de precisão direcionado para o auto rendimento. Porém, as aulas precisam promover alguns aspectos como: condicionamento físico; competição; terapêutico; recreativo e utilitário (DALLA DÉA, 2014).

Há vários benefícios para os praticantes de natação, desde resistência muscular, melhor captação de oxigênio pelos pulmões, prevenção e tratamento de doenças respiratórias, circulatórias e mentais (OLIVEIRA; SOUZA; SILVA, 2023, p.2), mas ao direcionar a mesma prática para PcD (Pessoa com deficiência), temos também “aspectos psicológicos, cognitivos, motivacionais e sociais” (p. 3), principalmente contendo características lúdicas no meio líquido, tornando as aulas ainda mais inclusivas e acessíveis (PEREIRA *et al.*, 2019). A água facilita a movimentação e a mobilidade das pessoas, ademais, ajuda o professor ou acompanhante a movimentar o aluno/paciente caso ele tenha alguma paralisia ou enrijecimento, de acordo com PUCRS (2021) “por meio dela é possível trabalhar todos os músculos e articulações do corpo, em diferentes intensidades de força e resistência”.

Dados apresentados pelo IBGE apontam que 8,3% dos brasileiros entre 2 anos ou mais possuem alguma deficiência (IBGE, 2022), sendo considerado PcD de acordo com o Lei Nº

13.146 deixa claro que: Art. 2º Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas (BRASIL, 2015).

Podendo ser física onde ocorre uma alteração completa ou parcial de um ou vários segmentos do corpo, auditiva que consiste na perda bilateral, parcial ou total da audição, visual podendo ter baixa visão, cegueira ou somatória, intelectual tendo um funcionamento intelectual inferior e a mental podendo ter transtornos psicóticos, esquizofrenia e outras limitações psicossociais (BRASIL, 2004).

Com acesso facilitado e o aumento da tecnologia, observamos que há potencial nas pessoas com deficiências e dando oportunidades de acesso de inclusão de mais pessoas, precisavam de profissionais na área para desenvolver diversas atividades adaptadas e inclusiva, assim dando início as Associações para pessoas com deficiências, dentre elas temos a APABB (Associação de Pais, Amigos e Pessoas com Deficiência, de Funcionários do Banco do Brasil e da Comunidade), iniciou-se em 1986 por um grupo de funcionários que enfrentavam as mesmas adversidades sendo pais de pessoas com deficiências. Atua no serviço social desde de 1987 pela luta da inclusão das pessoas com deficiências e suas famílias (APABB, 2025).

APABB atua com núcleos em vários estados como na Bahia, Ceará, Espírito Santo, São Paulo, Minas Gerais, Pernambuco, Pará, Paraná, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Santa Catarina, Sergipe, Goiás e no Distrito Federal e, tendo a finalidade de apoiar a família, orientar, encaminhar e acompanhar o desenvolvimento das pessoas com deficiências, proporcionando projetos de iniciação esportiva, aulas coletivas, debates, palestras, seminários, dentre outras iniciativas. (APABB, 2025).

Sendo assim, e diante do exposto acima, a presente pesquisa teve por objetivo analisar a percepção dos familiares de pessoas com deficiências em relação aos benefícios adquiridos após o início da prática de natação. E como a natação praticada por pessoas com deficiências pode ser realizada, adaptada e quais benefícios adquiridos foram perceptíveis pela família dos participantes do projeto da Associação de Pais, Amigos e Pessoas com Deficiência de Funcionários do Banco do Brasil e da Comunidade (APABB).

O propósito geral desta pesquisa, foi analisar a perspectiva dos responsáveis pelos alunos de 4 a 17 anos da Associação auto descrita, a respeito dos ganhos físicos, sociais, afetivos e intelectuais resultantes da prática contínua de atividades aquáticas adaptadas, ademais das

motivações levadas aos familiares a incluírem a natação na rotina de suas crianças e adolescentes.

Material e Métodos

A pesquisa utilizou uma abordagem de natureza qualitativa, por ser o método mais adequado para a compreensão aprofundada de fenômenos sociais, experiências, e os sentidos atribuídos pelos participantes (VIEIRA, 2018).

Essa escolha metodológica prioriza a compreensão do sentido e da forma como a prática da natação pode influenciar o cotidiano das pessoas com deficiência, sob o ponto de vista de seus familiares, capturando a riqueza dos detalhes de suas observações. O foco na percepção pessoal e nas narrativas da família possibilita uma análise mais rica e contextualizada dos avanços observados fora do local de treino.

O trabalho foi desenvolvido junto aos familiares dos alunos que se dedicam ao nado na Associação supracitada. A entidade *in loco* tem como missão oferecer momentos de cultura, lazer, esporte e saúde para crianças, jovens e adultos com restrições motoras ou cognitivas na capital goiana, sendo um relevante centro de integração. Para que haja entendimento, a APABB atende um grande contingente de famílias, mas a investigação concentrou-se, especificamente, nos responsáveis por crianças e adolescentes integrantes do projeto esportivo.

A coleta dos dados ocorreu nos locais onde as aulas são disponibilizadas em Goiânia-GO: O Clube Sindjustiça, a Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) e a Associação dos Subtenentes e Sargentos do Estado de Goiás (ASSEGO). Foram convidados a participar pais, mães e/ou parentes que acompanham de perto os alunos nas atividades, totalizando 24 familiares que representam 24 alunos. A participação foi livre e espontânea, seguindo os preceitos éticos essenciais para a validade dos achados e por isso o projeto foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado sob o número CAEE – 91217425.0.0000.9067.

Todos os convidados receberam e tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi revisado e formalizado antes da participação. Isso assegurou que estivessem integralmente informados sobre os objetivos da investigação e os métodos utilizados. Foi garantido o sigilo e a privacidade dos participantes, esclarecendo que não haveria nenhum tipo de prejuízo ou benefício financeiro pela contribuição ao estudo. A identificação dos participantes foi mantida em segredo durante todas as etapas.

O levantamento de achados se deu por meio de um questionário de respostas fechadas. O instrumento continha seis perguntas objetivas elaboradas para investigar o tema "Os benefícios da natação para a pessoa com deficiência: Uma percepção através da família". As perguntas focaram na frequência da prática, nas observações sobre a melhoria do descanso noturno, foco, aprendizado, comportamento em grupo, vitalidade física e diminuição de tensão ou ansiedade. Essa escolha permitiu a uniformização das respostas, facilitando a tabulação e à análise inicial, que foram posteriormente interpretadas sob a ótica qualitativa para extrair o significado das percepções.

As informações foram primeiramente organizadas em tabelas para verificar a frequência de cada resposta relacionada aos progressos notados. A análise seguiu o modelo descritivo e temático, onde as informações quantificadas (ex.: 75% reportaram melhoria no repouso) serviram de base para aprofundar a discussão e interpretar os resultados em diálogo com o referencial teórico. Os registros foram então agrupados em categorias permitindo um debate aprofundado com a área da Educação Física Adaptada e Esporte Inclusivo.

Resultados e Discussão

A amostra envolveu 24 familiares, responsáveis diretos, que participam ativamente do acompanhamento dos alunos nas sessões de natação da APABB, o que sublinha o papel ativo do grupo familiar no processo de desenvolvimento. Os participantes frequentam em média, duas sessões semanais das atividades aquáticas, o que é considerado satisfatório pela literatura para induzir modificações fisiológicas e motoras positivas. É fundamental pontuar que a regularidade na atividade é um componente decisivo para que os avanços sejam observados e mantidos no longo prazo (SANTOS; SILVA, 2024).

No tocante à qualidade do sono, a maioria dos responsáveis reportaram um impacto positivo: 46% afirmaram que o sono "melhorou", enquanto 29% indicaram que "melhorou muito". Apenas 25% mantiveram a avaliação de "não mudou", e, de forma significativa, nenhuma família relatou qualquer piora no descanso, o que evidencia o efeito ansiolítico e regulador deste tipo de atividade (Figura 1).

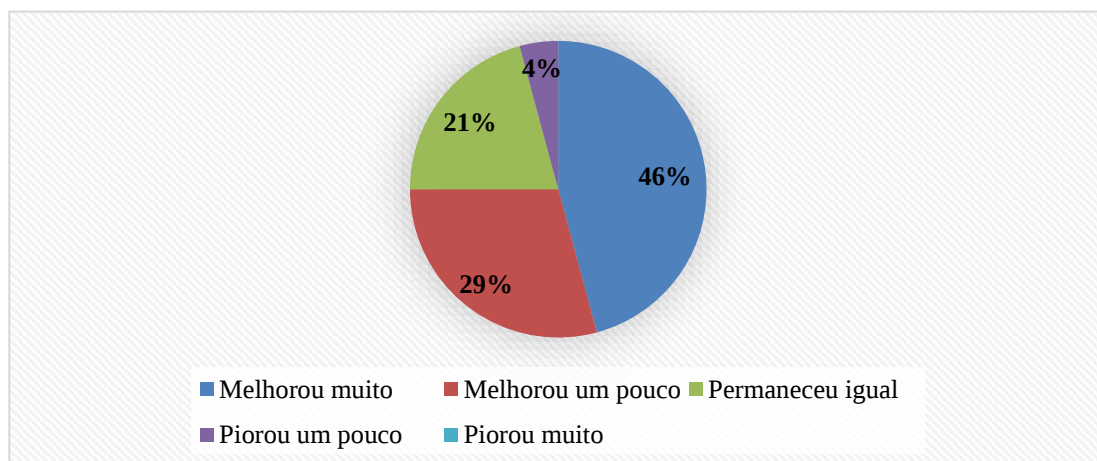


Figura 1 - Percepção da qualidade do sono após o início das aulas de natação

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

A variedade das condições especiais dos alunos, embora não especificada individualmente no questionário, abrange o público assistido pela APABB, o que evidencia a natureza integradora e ajustável do nado. De fato, o meio aquático possibilita que diversas dificuldades sejam contornadas, focando nas habilidades presentes e no prazer do movimento (SOARES; CARVALHO, 2024).

É fundamental realçar que a prática de atividade física tem sido um fator de melhora da qualidade de sono em todas as faixas etárias, independentemente da presença de deficiências. Não obstante, as pessoas com deficiências frequentemente manifestam distúrbios do sono (PANCOTTO; TOMÉ; ESTEVES, 2021; ALMEIDA, 2024; STILPEN; CARDILL- DIAS; MOLINI- AVEJO, 2025).

O sono e a atividade física regular mantêm uma interrelação ambígua e complexa, na qual tanto os processos fisiológicos quanto os mecanismos psicológicos são profundamente afetados pela prática regular de atividade física. Evidências recentes apontam que o exercício aeróbico moderado opera como uma intervenção não farmacológica capaz de controlar os distúrbios dos sonos (KORKUTATA; KORKUTATA; LAZARUS, 2025), por envolver movimentos rítmicos, imersão em ambiente sensorialmente estável e gasto energético controlado, a natação por sua vez, corresponde globalmente os quisitos citados.

Destaca-se que o sono é essencial no cuidado das pessoas com deficiência, além de reparador, ele faz parte do processo de desenvolvimento motor, cognitivo, saúde física e ótimo

regulador de humor, além de que as pessoas com TEA tem a tendência de desenvolver transtornos relacionados ao sono, como afirmam Stilpen; Cardill- Dias; Molini-Avejo (2025), e que o distúrbio de sono está presente entre pessoas com TEA: “Em quadros de TEA, dentre os fatores que interferem no processo de desenvolvimento cognitivo, os distúrbios do sono são muito comuns e persistentes, atingindo de 44% a 83% das crianças. O sono é um comportamento reversível de desligamento da percepção do ambiente, necessário para a manutenção da saúde física e cognitiva, essencial para a manutenção da vida, e ser definido como o período em que o estado de vigília encontra-se suspenso, ocorrendo redução das atividades metabólicas, relaxamento muscular e diminuição das atividades sensoriais” (p.2).

Diante disso, o estudo de Pancotto; Tomé; Esteves (2021), relacionou a prática da natação com a qualidade de sono, com pessoas cegas, verificaram que houve melhor qualidade entre aqueles que praticavam natação durante 5 dias, do que daqueles que praticavam 2 dias ou daqueles que eram irregulares na prática.

Dentro da literatura que associa a atividade física à redução da latência e fragmentação do sono, um achado particularmente relevante para o público com deficiência que, por vezes, enfrenta distúrbios de repouso. A atividade física na água, com seu componente de relaxamento e dispêndio energético controlado, funciona como um estabilizador circadiano (SUMARTANA; SETIAJ; 2025).

Neste estudo, de acordo com relatos dos familiares, a percepção sobre o processo escolar variou entre “melhorou um pouco” 38% e os outros 33% afirmaram que “melhorou muito”, totalizando um expressivo índice de 71% de melhoria e 27% não perceberam mudanças significativas (Figura 2). Tais resultados sugerem uma forte conexão entre o bem-estar físico e a capacidade executiva, uma vez que a natação, ao exigir coordenação e concentração para o domínio da técnica, atua como um treinamento duplo, aprimorando tanto as habilidades motoras quanto as funções cerebrais responsáveis pelo foco e pela assimilação de informações. Portanto, a água não é apenas um meio para o exercício; ela se torna um catalisador para o desenvolvimento neurocognitivo (BOAVENTURA; CASTELLI; BARATA, 2009).

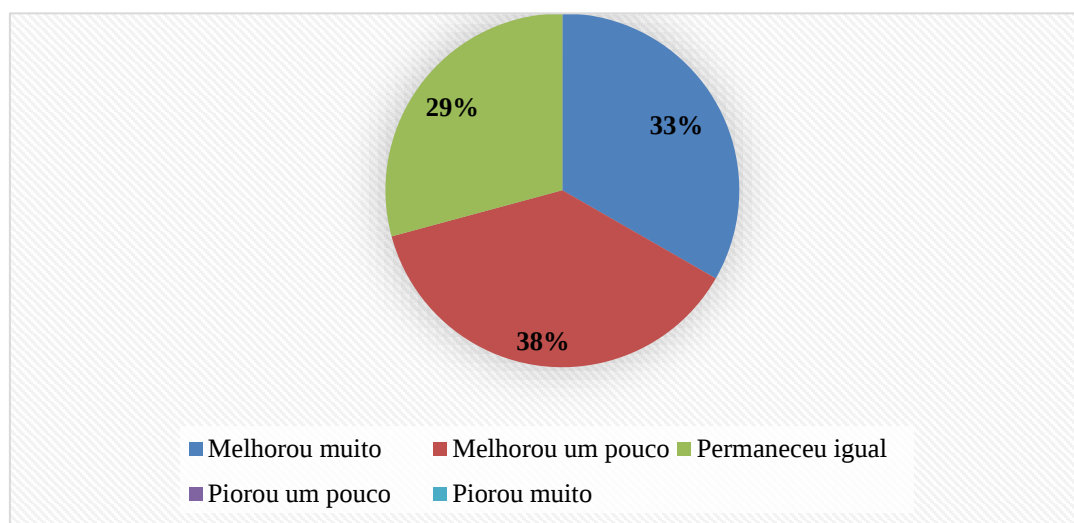


Figura 2 - Percepção da aprendizagem escolar após a prática de natação.

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

Le Bouch (1987), defende que atividades que promova psicomotricidades tende a desenvolver e fortalecer a aprendizagem de leitura e também na escrita, além de noção espacial com o próprio corpo. Por mais que o autor não cita nenhuma atividade em lócus para acontecer esse desenvolvimento, o professor (a) de educação física que compreende a ferramenta da psicomotricidade, procura somar o lúdico com a prática corporal, utilizando a natação ou qualquer outra modalidade esportiva, para a promoção da inclusão de pessoas com deficiência física.

Neste estudo também observou-se que a maior parte dos respondentes indicaram que houve uma influência positiva. Especificamente, 46% afirmaram que as aulas influenciaram positivamente e outros 37% relataram que a influência foi muito positiva. Somando esses dois grupos, constata-se que uma expressiva maioria de 83% dos participantes perceberam que a prática da natação como um fator que contribui de forma benéfica para a atenção dos estudantes (Figura 3). Os resultados sugerem que os ganhos físicos e a redução do estresse potencializam as funções executivas e a capacidade de foco.

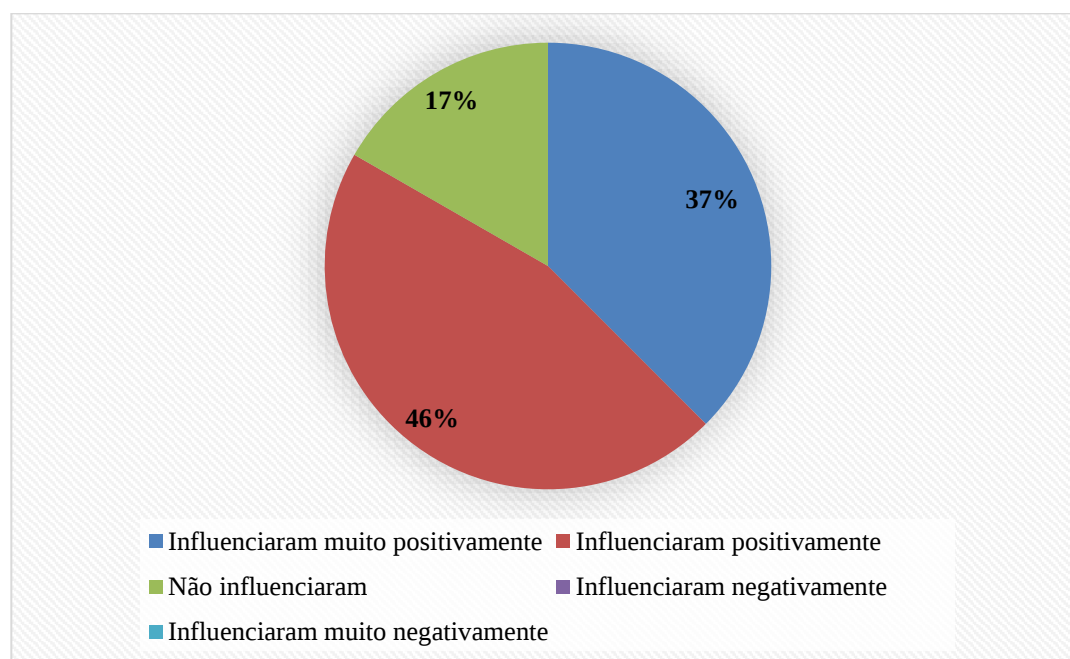


Figura 3 - Percepção da influência das aulas de natação na atenção dos alunos.

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

Os resultados também mostraram que uma parcela minoritária não encontrou qualquer impacto negativo. Apenas 17% declararam que não influenciaram a atenção dos alunos. É importante notar que não houve respostas que indicam que as aulas possam influenciar negativamente ou muito negativamente.

A ausência de percepções de impacto desfavorável reforça o achado principal, sugerindo que, na amostra estudada, a natação é vista como uma atividade que além de não trazer prejuízos, propicia a aprendizagem de técnicas respiratórias que favorecem na capacidade da atenção do aluno, e com isso auxiliando na regularização de suas emoções e promovendo a sensação de calma (SUMARTANA; SETIAJ; 2025).

Compreende-se que qualquer nível de atividade, é benéfica para as pessoas, desde que um profissional capacitado na área de educação física faça o acompanhamento, procurando respeitar o princípio da individualidade, e também os limites e barreiras para efetuar tais práticas. Além disso, sabe-se que ela promove benefícios à saúde, tais como redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer, entre outras e, conseqüentemente, reduz a taxa de mortalidade, portanto, ela tende a melhorar os aspectos metabólicos físicos, mentais e sociais. (STILPEN; CARDILLI- DIAS; MOLINI- AVEJONAS, 2025)

A atenção dentro das aulas ministradas pela associação autocitada pode estar interligada

ao manejo e à intervenção dos professores diante do desenvolver das atividades de forma lúdica e correta, assim auxiliando no fortalecimento do vínculo entre os ministrantes das turmas e os alunos. Reconhecendo que a atividade física (AF) é um vetor de melhoria no aspecto social dos indivíduos, a investigação voltou-se para a percepção das famílias acerca do nível de apatia manifestado por seus filhos. Esta abordagem se justifica pela premissa de que ela, no contexto da infância e adolescência, configura-se como um estado de desinvestimento emocional e comportamental. Conforme a definição proposta por Gradin (2021, p. 13), Muitas vezes, as pessoas com deficiência e suas famílias encontram barreiras para o estímulo da promoção de atividade física, sejam principalmente estruturais, atitudinais e instrumentais, mesmo que os benefícios para promoção da saúde estejam envoltos, melhora da frequência cardíaca e a regularização da pressão arterial (SILVA; SILVA; SAMPAIO, 2018; MOURÃO *et al.*, 2019). Dessa maneira compreendemos que a prática da atividade física: “As experiências positivas na realização de esforços adequados às crianças e jovens também podem trazer experiência positivas associadas à atividade física. Sendo assim, esses indivíduos podem vir a adquirir um estilo de vida ativo na idade adulta [...]Vale destacar a relevância da continuidade da prática de atividades físicas por pessoas com deficiência física adquirida como forma de reabilitação e manutenção de um estilo de vida saudável” (LEHNHARD; MANTA; PALMA, 2012, p.46).

Diante disso, é necessário repensar nas políticas públicas na promoção da saúde, utilizando a prática da atividade física, para que haja de fato a inclusão das pessoas com deficiência em programas que promova o movimento corporal.

A maioria dos participantes perceberam uma diminuição na apatia dos estudantes que frequentam as aulas de natação. Os dados são bastante claros: 46% indicaram que a apatia "diminuiu um pouco" e 29% reportaram uma redução mais significativa, ou seja, "diminuiu muito". Somando-se, 75% das respostas apontam para um efeito favorável da natação. Apenas 25% não notaram alteração, 8% “aumentou um pouco” e 4% “aumentou muito” relataram de forma negativa a influência da natação neste quesito (Figura 4).

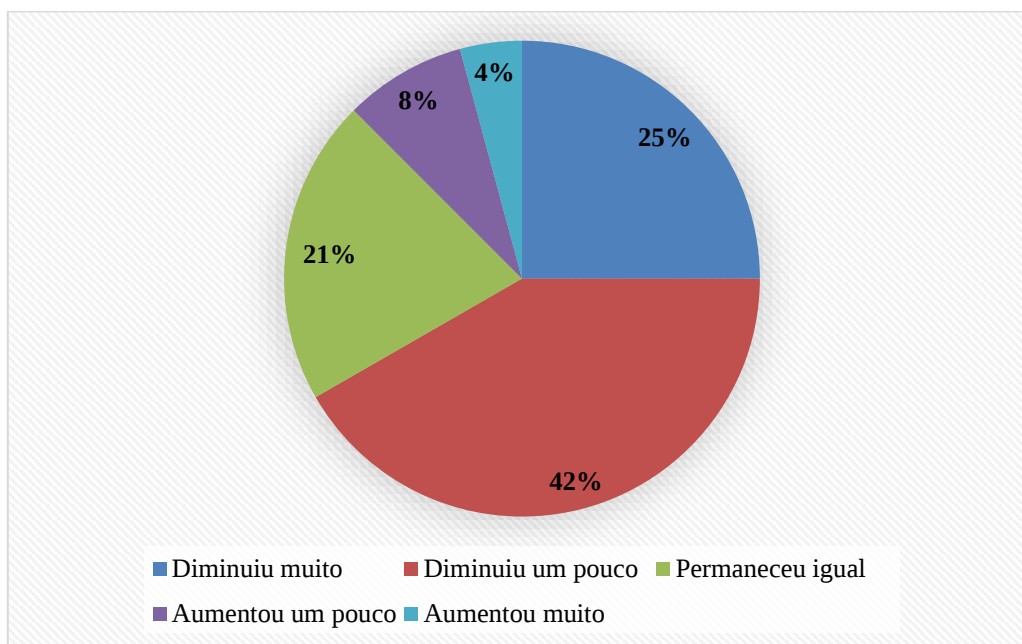


Figura 4 - Percepção do nível de apatia após o início das aulas de natação.

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

Ao explorar as respostas das famílias, estabelece uma correlação entre a prática de atividade aquática e a diminuição desse quadro de inação e falta de engajamento, examinando os benefícios sociais da atividade física efetivamente se contrapõem à manifestação apática nos jovens, o estudo de Lawson *et al.*, (2019) menciona o aumento da participação, do prazer, da redução de comportamentos de retraimento e da melhora da interação social e confiança entre crianças com transtorno do espectro autista e seus familiares, após as experiências nas aulas de natação, assim corroborando com os dados obtidos nesta pesquisa.

Estes números são reforçados pela observação de outros benefícios (Gráfico 5), onde a maior disposição física e a diminuição do estresse e da ansiedade foram as respostas mais frequentes, mencionadas por mais de 70% dos entrevistados. Essa convergência de dados sugere fortemente que a atividade física, especialmente aquática, é um facilitador para promover vitalidade e equilíbrio nos alunos.

Tendo em vista esses resultados, é evidente que os alunos exibem uma propensão a ver a apatia reduzida em seu cotidiano, o que se estende às interações com colegas, professores e até mesmo consigo mesmos. Isso confirma a ideia de que esta prática beneficia o desenvolvimento social. A literatura concorda que estas iniciativas contribuem para uma melhoria na energia física, mental, na confiança e na diminuição de problemas de saúde mais

específicos (STILPEN; CARDILLI-DIAS; MOLINI-AVEJONAS, 2025). Essa cadeia de efeitos positivos, em conjunto, culmina na melhoria da comunicação tanto no âmbito familiar quanto em outros círculos de relacionamento social.

Le Bouch (1987, p.37) defende que não há uma ou outra atividade direcionada pela psicomotricidade que promova a socialização, e sim, “desde o início do desenvolvimento psicomotor inicia-se o processo de socialização, uma vez que o equilíbrio da pessoa só pode ser pensado pela/e na relação de outrem”.

Sobre o comportamento, o impacto da natação na diminuição da apatia é um dos resultados mais expressivos. O índice de 75% de redução no nível de apatia (46% "diminuiu um pouco" e 29% "diminuiu muito") indica que a atividade física está promovendo o reengajamento dos alunos com o ambiente e consigo mesmos. Ela que é definida como um estado de desinvestimento, é combatida pela natação que oferece um ambiente de motivação intrínseca e recompensa imediata (o prazer do movimento e a sensação de flutuação). O fato de não haver aumento reforça que o programa está sendo bem-sucedido em gerar vitalidade.

A figura 5 apresenta a percepção dos participantes da pesquisa acerca dos benefícios notados nos alunos após a inclusão nas aulas de natação. Os principais benefícios percebidos foram a redução do estresse e ansiedade (50%) e a maior disposição física e mental (50%), seguidos pela melhora no convívio social (45%) e pelo aumento da autoestima e confiança (20,80%). Não houve relatos de ausência de benefícios (0%).

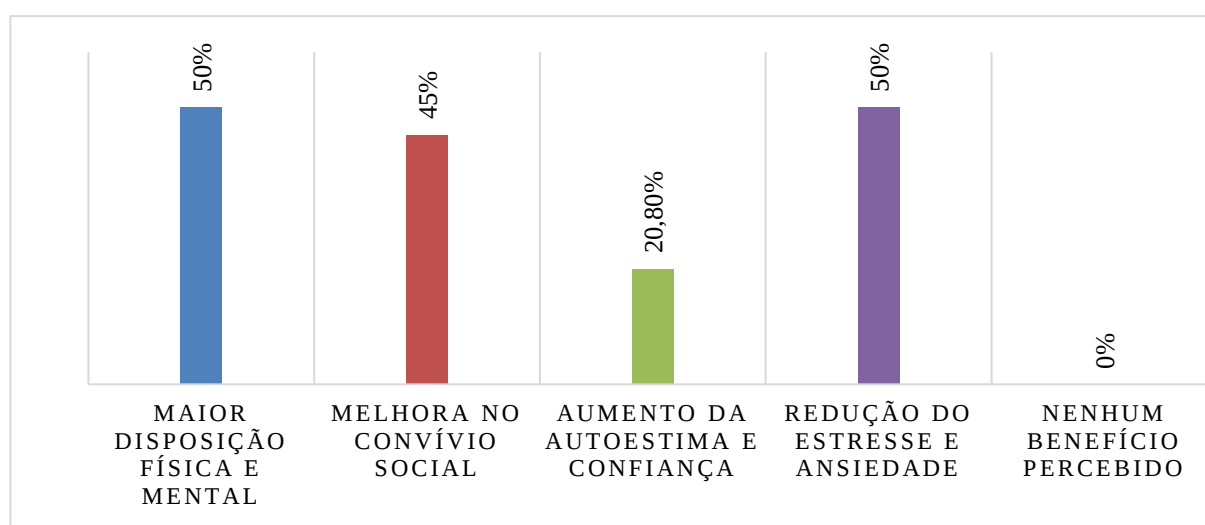


Figura 5 - Principais benefícios percebidos após a prática de natação.

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

As categorias de aumento da autoestima e confiança e melhora no convívio social também apresentaram altas taxas de resposta. Isso sugere que o ambiente da natação, além de promover o condicionamento físico, atua como um espaço que fortalece a capacidade de interagir com os outros, além disso, pode ter um efeito positivo indireto nas habilidades de expressão e de relacionamento verbal e não verbal dos estudantes, trazendo segurança nas atividades propostas (PEREIRA, 2019).

Os benefícios psicossociais observados reforçam a compreensão de que o ambiente aquático não apenas proporciona maior disposição física e redução do estresse, mas cria condições pertinentes para a promoção social e emocional dos envolvidos. Essa perspectiva dialoga com a afirmação de Pereira (2019) e Dalla Déa (2014), que defendem sobre as atividades lúdicas no meio aquático, demonstrando os benefícios para as crianças com autismo, amplificando suas possibilidades de movimentos, brincadeiras e interação. Valendo destacar que pode contribuir também para favorecer o equilíbrio emocional, a socialização, a autoestima, a prevenção de doenças respiratórias, e oferece descontração e ludicidade através das orientações e descontrações dinâmica do professor (PEREIRA, 2019).

A alta frequência de relatos de maior disposição física e redução do estresse e da ansiedade sugere que a natação opera como um gestor de energia, liberando tensões acumuladas e elevando a sensação de ânimo, ademais do efeito massagrador produzido pela pressão da água, aumentando o relaxamento e diminuindo o estresse, assim contribuindo na melhora do convívio social, da autoestima e da confiança (SUMARTANA; SETIAJ; 2025). Os ganhos sociais observados, como a facilitação da comunicação e a formação de laços, demonstram que a piscina se transforma em um espaço de pertencimento, onde o aluno pratica habilidades de interação que são transferidas para o ambiente familiar e escolar.

Em relação as motivações para a inscrição nas aulas de natação, os dados apresentados na Figura 6 mostram destaque para o apoio ao desenvolvimento motor e coordenação (75%), seguido pelo estímulo aos hábitos saudáveis e prática regular de atividade física (58,3%), bem como o estímulo a socialização e interação com outras pessoas (54,16%).

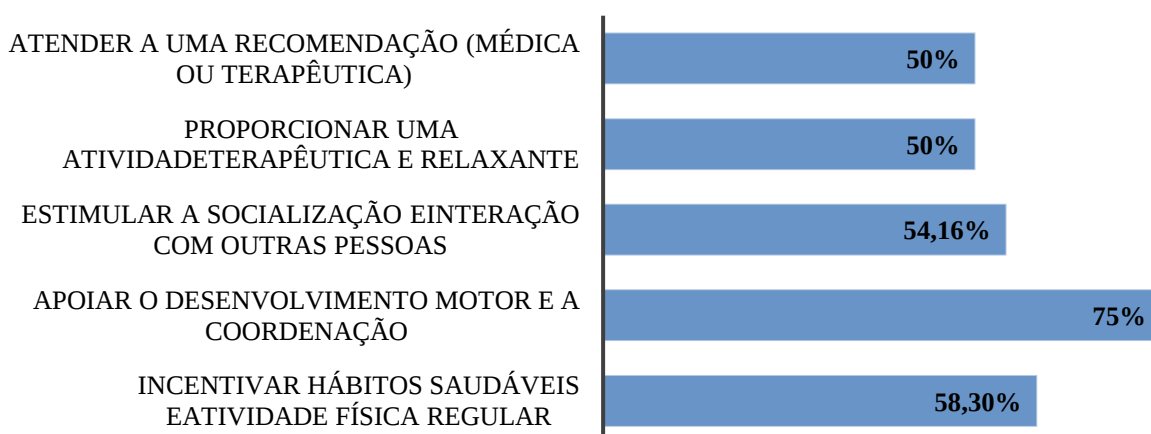


Figura 6 - Fatores motivacionais para a participação nas aulas de natação da APABB.

Fonte: Acervo dos autores, 2025.

Já se foi apresentado que as atividades motoras em ambiente líquido são um excelente meio de execução motor, favorecendo a promoção geral do indivíduo com deficiência (TSUTSUMI *et al.*, 2004). A segunda mais votada “Incentivar hábitos saudáveis e atividade física regular”, mostra a preocupação dos familiares em promover saúde através da modalidade, pois além de trazer benefícios fisiológicos, agrega em âmbito psicológico, cognitivo e social, vez que trabalha o indivíduo como um todo (SANTOS; OLIVEIRA; SANTOS, 2021).

A Saúde e o Desenvolvimento Físico constituem, frequentemente, a razão mais citada. A natureza da natação como exercício que utiliza a resistência da água e o baixo impacto nas articulações faz com que ela seja vista como uma intervenção terapêutica e de manutenção da saúde. É comum que os percentuais mais elevados estejam ligados à busca por melhora da capacidade respiratória, desenvolvimento da coordenação motora e, em um contexto de inclusão, o aumento da autonomia corporal.

O segundo grupo está vinculado ao aspecto social e psicológico, as famílias buscam ativamente a integração dos alunos em um ambiente acolhedor, valorizando a oportunidade de convivência com outros indivíduos. Categorias como melhora da socialização, aumento da confiança e a promoção da inclusão são elementos que geralmente apresentam uma alta frequência de respostas, indicando que os pais veem a natação como um meio eficaz para fomentar a participação ativa do aluno na sociedade e fortalecer sua autoestima. A distribuição desses percentuais reflete, portanto, que as famílias esperam da natação um retorno que abrange o corpo e a mente, buscando o aprimoramento integral do aluno.

Amplicando esta constatação, o estudo de Leão (2024), afirma que alunos dentro deste ambiente conseguiram aprimorar e adquiriram positivamente habilidades de interação social, possibilitando socialização com a família e amigos. Complementa esta base filosófica dizendo que: “As crianças com TEA, possuem dificuldades em criar relações sociais ou afetivas, o que muitas vezes, pode distanciar a criança ou o jovem com TEA de construir novas amizades ou mesmo de estreitar vínculos familiares. Por isso, o autismo também é um transtorno que afeta a comunicação, aprendizado e principalmente a socialização ... a atividade física se destaca por buscar promover além de maior qualidade de vida para essa população, busca também aumentar a socialização e potencializar a comunicação, por meio de jogos, brincadeiras e atividades lúdicas” (p.20).

Independente de qual seja a AF, é importante que fique claro que a promoção da saúde, da socialização, como abrange o Guia de Atividade Física Brasileira (BRASIL, 2021) pode: “Promover o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade; Aumenta sua autonomia para realização das atividades diárias; Promove relaxamento, divertimento e disposição; Contribui com a força muscular, a resistência, a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade e a agilidade; Melhora suas habilidades de socialização; Ajuda na inclusão social, e na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade; Auxilia no seu controle do peso adequado e na diminuição do risco de obesidade; Melhora sua imunidade; Melhora sua atenção, sua memória e seu raciocínio, assim como reduz o risco de declínio cognitivo; Melhora seu humor, e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão; Potencializa a circulação sanguínea e diminui de doenças do coração, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), pressão alta e colesterol alto” (BRASIL, 2021, p.44).

A abrangência destes benefícios ultrapassa a esfera biológica, atuando como um elemento estrutural para o dia a dia do indivíduo. O aprimoramento regular em qualquer tipo de exercício é um fator que otimiza a condição geral de existência da pessoa envolvida. Essa prática não apenas capacita-o a lidar com as demandas cotidianas com maior facilidade e independência, mas também injeta uma dose de prazer e vitalidade constante (BRASIL, 2021).

As motivações apresentadas no Gráfico 6 para a matrícula na APABB refletem uma busca por um cuidado completo e integrado. A decisão de inscrição é orientada pela dupla necessidade de Saúde Física (como melhora respiratória e motora) e Desenvolvimento Socioemocional (como inclusão e socialização). A natação é vista como uma solução que

atende a essas demandas de forma simultânea, o que reforça a ideia de que os pais buscam mais do que uma simples atividade; eles procuram uma intervenção que promova a autonomia.

A alta taxa de adesão e a percepção de múltiplos benefícios validam o modelo de trabalho da instituição. O sucesso em produzir resultados positivos em domínios tão variados, desde o sono até a interação social, sublinha o poder deste exercício adaptado como um veículo para o pleno desenvolvimento humano. Essa modalidade não se pauta apenas a compensação de limitações, mas sim a maximização do potencial inerente ao indivíduo, corroborando o entendimento de que a atividade física é um direito e um propulsor para uma vida de maior qualidade e participação.

Conclusão

O presente estudo, uma vez que foi fundamentado na perspectiva dos familiares, permitiu constatar o êxito da inclusão dos participantes nas aulas de natação oferecidas pela instituição. Demonstrou-se, através dos dados gráficos e da análise da literatura, que a atividade aquática gerou uma melhoria relevante nos domínios físicos, mentais, emocionais e relacionais dos alunos. Dessa forma, fica evidente que o engajamento sistemático em exercícios no ambiente aquático contribuiu para a regulação de aspectos cruciais do dia a dia, como a qualidade do repouso, a redução de comportamentos apáticos, a elevação da energia diária e o equilíbrio do estado de ânimo.

Para além das transformações fisiológicas e cognitivas, os ganhos psicossociais manifestaram-se de forma acentuada, com destaque para a elevação da autoestima e o avanço nas habilidades de interação. Os resultados obtidos confirmam que programas de exercícios físicos estruturados e ajustados, como a natação adaptada, configuram-se como métodos poderosos e eficazes para fomentar a independência, o desenvolvimento motor e a qualidade de vida do público assistido.

A pesquisa lançou luz não só sobre os impactos diretos nos alunos, mas também sobre as motivações das famílias, revelando uma busca por soluções integrais que abarcam o social, o emocional e o físico. Isso indica que a natação transcende o caráter recreativo, sendo encarada como uma estratégia planejada de saúde e integração. A APABB se firma, nesse contexto, como uma instituição que oferece um ambiente propício ao acolhimento e ao desenvolvimento pleno, fortalecendo laços e fornecendo um suporte técnico de alta qualificação.

Por fim, a natação adaptada, quando administrada sob diretrizes metodológicas claras, revela-se uma prática de excelência na promoção do bem-estar de pessoas com deficiência, atuando em todas as esferas do desenvolvimento humano. A percepção favorável dos responsáveis atesta que os benefícios se expandem muito além do condicionamento físico, alcançando as dimensões comportamentais, cognitivas e sociais. Portanto, este trabalho reitera a necessidade de incentivar e valorizar projetos sociais que disponibilizem atividades aquáticas ajustadas, pois elas são fundamentais para promover a inclusão, a autonomia e a participação efetiva da pessoa com deficiência na sociedade.

Referências

ALMEIDA, P. S. **A influência da prática de exercício físico na qualidade do sono de crianças com transtorno do espectro autista (TEA)**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/53052>. Acesso em 18 de nov. 2025.

APABB. **APABB Apresentação**. Disponível em: <https://www.apabb.org.br>. Acesso em: 17 maio 2025.

BOAVENTURA, P. S.; CASTELLI, N. P.; BARATA, C. H. A. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 6, p. 450-454, 2009. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/433072/1/E-book-Educacao-Inclusiva-e-Contexto-Social-Questoes-Contemporaneas-2.pdf>. Acesso em 18 de nov. 2025.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Decreto nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm. Acesso em 19 de nov. 2025.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. 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: Presidência da República, 2015. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/>. Acesso em: 17 maio 2025.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Acesso em: 17 maio 2025.

DALLA DÉA, V. H. S. NATAÇÃO. In: LAZZAROTTI FILHO, Ari (Org.). **Licenciatura em Educação Física**: v. 5. Goiânia: Gráfica UFG / CIAR UFG, 2014. 184 p. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/500185729/educacao-fisica-vol5> Acesso em: 17 maio 2025.

MOURÃO, F.N. *et al.* Os efeitos de um programa de atividade física na pressão arterial e de cardíaca de pacientes hipertensos e deficientes físicos. **Rev. Aten. Saúde**. 2019;17(59):81-87. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/os-efeitos-de-um-programa-de-atividade-fisica->

[na-pressao-arterial-e-frequencia-cardiaca-de-pacientes-hipertensos-e-deficientes-fisicos/](#)

Acesso em: 20 de novembro 2025.

GRADIN, A. M. B. **Apatia: o desligamento como sintoma do nosso tempo**. São Paulo: Editora Zahar, 2021. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/21525/2/Adriana%20Meyer%20Barbuda%20Gradin.pdf> Acesso em: 20 de novembro 2025.

KORKUTATA, A.; KORKUTATA, M.; LAZARUS, M. The impact of exercise on sleep and sleep disorders. **Biological Timing and Sleep**, v. 2, n. 1, p. 1–10, 3 fev. 2025. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s44323-024-00018-w> Acesso em: 20 de novembro 2025.

LAWSON, M. L. *et al.* A Qualitative Investigation of Swimming Experiences of Children With Autism Spectrum Disorders and Their Families. **Clinical Medicine Insights: Pediatrics**, v. 13, p. 117955651987221, jan. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35153525/> Acesso em: 20 de novembro 2025.

LE BOULCH, J. **Educação psicomotora: psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artmed, 1987. Acesso em: 20 de novembro 2025.

LEAO, J. C. M. L. Os benefícios da natação para o desenvolvimento da criança com transtorno do espectro autista. **Revista OWL (OWL Journal) - Revista Interdisciplinar de Ensino e Educação**. V. 2 N. 3 (2024): Dossiê: Inclusão Na Educação Especial: Desafios e Avanços no Brasil. Disponível em: <https://revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/220> Acesso em: 21 de novembro 2025.

LEHNHARD, G. R.; MANTA, S. W.; PALMA, L. E. A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. **Rev. educ. fis. UEM** 23 (1), mar 2012 - <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.13795>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/PBxRgtfTdX73PFqqkFfhCcw/?format=html&lang=pt> Acesso em: 20 de novembro 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, set./out. 2023. ISSN 1981-9900. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2792> Acesso em: 20 de novembro 2025.

PANCOTTO, J. L.; TOMÉ, P. H. C.; ESTEVES, J. A. Natação e qualidade do sono em pessoas cegas: uma análise longitudinal. **Revista Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 26, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/CyLkmxkgMy99t8MyWC7MZ6b/?format=html&lang=en> Acesso em: 20 de novembro 2025.

PEREIRA, T. L. P. *et al.* Avaliação das variáveis comportamentais e habilidades aquáticas de autistas participantes de um programa de natação. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, e019037, p. 1-15, 2019. ISSN: 1980-9030. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8652396> Acesso em: 18 de novembro 2025.

SANTOS, C. R.; OLIVEIRA, J. S.; SANTOS, K. M. X. Benefícios da natação para a criança autista: Um estudo de caso. **Vita et Sanitas**, v. 15, n. 1, p. 74–89, 2021. Disponível em: <https://unigoyazes.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/205> Acesso em: 20 de novembro 2025.

SANTOS, G. S.; SILVA, R. P. Impactos da natação na saúde física e mental: inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais. **Cuca**, v. 1, e17824, 2024. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/cuca/article/view/17824> Acesso em: 17 de novembro 2025.

SILVA, J. V. P. S.; SILVA, D. S.; SAMPAIO, T. M. V. Políticas públicas de esporte em parques e a inclusão de esporte em parques e a inclusão de pessoas com deficiência. **Licere (Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer)**, Belo Horizonte, v.21, n.4, dez/2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1944> Acesso em: 20 de novembro 2025.

SOARES, J. R.; CARVALHO, L. R. M. S. A natação como prática auxiliar no desenvolvimento motor e afetivo-social em crianças com transtorno do espectro autista – TEA. **Revista da Saúde**, V. 29, Ed. 140/nov. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-natacao-como-pratica-auxiliar-no-desenvolvimento-motor-e-afetivo-social-em-criancas-com-transtorno-do-espectro-autista-tea/> Acesso em: 22 de novembro 2025.

STILPEN, R. K.; CARDILL- DIAS, T.; MOLINI- AVEJONAS, D. G. Distúrbios do sono em indivíduos com Transtorno do Espectro Autista: uma revisão sistemática. **Revista de Neurociências**, v. 33, n. 1, p. 1-15, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/issue/view/1006>

SUMARTANA, M. I; SETIAJ. Y. The physical and mental health benefits of swimming: Enhancing fitness, relaxation, endurance, and overall well-being. **Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies**, v. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://www.ewacmedical.com/knowledge/sumartana-2025-the-physical-and-mental-health-benefits-of-swimming-enhancing-fitness-relaxation-endurance-and-overall-well-being/> Acesso em: 22 de novembro 2025.

TSUTSUMI, O. *et al.* Os Benefícios da Natação Adaptada em Indivíduos com Lesões Neurológicas. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 82–86, 06 jun. 2004. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8875> Acesso em: 20 de novembro 2025.

VIEIRA, A. L. **Os métodos de natação para pessoas com deficiências: uma revisão de literatura. Monografia (Graduação em Educação Física)** - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/737> Acesso em: 18 de novembro 2025.