



# Natação

A natação está presente nos Jogos Paralímpicos desde 1960, quando aconteceu a primeira edição. A partir de então, o Brasil já conquistou 102 medalhas nessa que é sua segunda modalidade mais premiada.

Entre as práticas esportivas, a natação é a mais completa para pessoas com deficiência locomotora, devido à facilidade de movimentação dentro da água e aos vários benefícios que apresenta.



# Natação

- As categorias da natação paralímpica:

As provas na natação paralímpica são organizadas conforme o grau de deficiência e comprometimento físico dos atletas. A classificação tem nomenclatura numérica: de 0 a 10 são pessoas com limitações motoras; de 11 a 13 são os deficientes visuais e 14 corresponde aos atletas com deficiência.

Vale lembrar que a natação paralímpica no Brasil é conduzida pelo Comitê Paraolímpico Brasileiro e, de acordo com suas normas, as classes são divididas em:

- **S** (nado livre, costas e borboleta);
- **SM** (nado medley);
- **SB** (nado peito).



# Natação

As competições podem ser individuais ou por revezamento, além da divisão em categorias masculinas e femininas. As disputas ocorrem nos quatro estilos oficiais: peito, costa, livre e nado borboleta.

As regras são as mesmas da natação convencional, mas como participam atletas com vários tipos de deficiência, são feitas adaptações para criar uma competição mais justa. Em relação às distâncias, as provas são divididas em:

- nado livre: 50, 100, 200 e 400 metros;
- borboleta: 50 e 100 metros;
- peito: 50 e 100 metros;
- costas: 50 e 100 metros;
- nado medley: 150 e 200 metros;
- revezamentos.



# As principais regras da natação paralímpica

Como mencionamos, as regras para a natação paralímpica são as mesmas da convencional, possuindo poucas alterações. As roupas dos atletas devem ser apropriadas para o esporte, e não é permitido nenhum aparato que melhore o desempenho do competidor, como as próteses. Dependendo da deficiência, os atletas também podem solicitar o auxílio de alguém da equipe para dar apoio na borda da piscina ao entrar e sair da água.

Os árbitros atuam como fiscais de prova e verificam se os estilos são respeitados, se as viradas são executadas de forma correta e contam o número de voltas realizadas. Qualquer irregularidade desclassifica o nadador. Na natação adaptada, como o próprio nome já diz, existem algumas adaptações que foram adotadas devido à incapacidade da execução de alguns movimentos.



# As principais regras da natação paralímpica

As regras da natação paralímpica precisam de algumas adaptações, especialmente quando o atleta tem problemas de equilíbrio. Nesse caso, o nadador pode escolher uma pessoa para ajudá-lo a se equilibrar na plataforma.

Outro ajuste importante é que as classes S1, S2 e S3 podem manter o(s) pé(s) encostado(s) à parede até que seja liberado o início da prova. Entretanto, dar impulso ao nadador não é permitido, pois a prática é considerada uma falsa largada.



# Os benefícios da natação para pessoas com deficiência

Como citamos, a natação é um dos esportes mais completos e benéficos para pessoas com deficiência motora. Isso porque a prática proporciona mais liberdade, já que é possível se movimentar sem o auxílio de bengalas, próteses ou cadeiras de rodas.

É importante mencionar que esse esporte trabalha todas as funções do corpo, trazendo uma sensação bastante prazerosa ao flutuar na água. Com isso, as partes que são sobrecarregadas no dia a dia conseguem relaxar e diminuir possíveis dores ou incômodos.

No mais, a natação paralímpica proporciona um melhor desenvolvimento para pessoas com deficiências físicas, permitindo também mais autonomia e liberdade.

Ter mais autonomia na vida é essencial.



# Envolvimento do Brasil

O Brasil começou a ganhar força na natação em Stoke Mandeville (1984), ano em que faturou uma medalha de ouro, cinco de prata e uma de bronze. Outro ano de grande destaque foi 2004, em Atenas, quando o país conquistou sete medalhas de ouro (sendo seis de Clodoaldo Silva), três de prata e uma de bronze. Nos anos seguintes, ainda mais vitórias: Daniel Dias foi o responsável por conquistar, sozinho, nove medalhas em Pequim, sendo quatro de ouro. Em Londres, o atleta chegou à conquista de seis ouros. No total, o Brasil já conquistou 83 medalhas em Jogos Paraolímpicos, sendo 28 de ouro, 27 de prata e 28 de bronze. É a segunda modalidade que mais medalhas deu ao Brasil nos Jogos, atrás apenas do atletismo (109).





# Quem é Daniel Dias?

Daniel de Faria Dias (Campinas, 24 de maio de 1988). É um nadador paralímpico brasileiro e recordista mundial. Nos Jogos Paralímpicos do Rio 2016, conquistou nove medalhas (13 de ouro, 7 de prata e 3 de bronze) e tornou-se o maior medalhista homem da natação em Paralimpíadas, com 24 medalhas no total.



# Brasil e os esportes paralímpicos

A primeira vez do Brasil nos Jogos Paralímpicos foi na edição de 1972, em Heidelberg, Alemanha Ocidental, quando o país enviou seus representantes para competir no atletismo, tiro com arco, natação e basquete em cadeira de rodas. O Brasil competiu em todas as edições dos Jogos Paralímpicos de Verão desde então.

Os competidores brasileiros já ganharam um total de 307 medalhas paralímpicas, 88 das quais foram de ouro, 115 de prata e 104 de bronze. Isso coloca o país na vigésima terceira colocação do quadro de medalhas paralímpico de todos os tempos.



# Webgrafia:

---

<https://blog.freedom.ind.br/natacao-paralimpica/>

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/paraolimpiadas/modalidades/natacao>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Daniel\\_Dias#:~:text=Daniel%20de%20Faria%20Dias%20\(Campinas,paral%C3%ADmpico%20brasileiro%20e%20recordista%20mundial.&text=Nos%20Jogos%20Paral%C3%ADmpicos%20do%20Rio,com%20024%20medalhas%20no%20total.](https://pt.wikipedia.org/wiki/Daniel_Dias#:~:text=Daniel%20de%20Faria%20Dias%20(Campinas,paral%C3%ADmpico%20brasileiro%20e%20recordista%20mundial.&text=Nos%20Jogos%20Paral%C3%ADmpicos%20do%20Rio,com%20024%20medalhas%20no%20total.)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Brasil\\_nos\\_Jogos\\_Paral%C3%ADmpicos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Brasil_nos_Jogos_Paral%C3%ADmpicos)

