



Categorias de Deficiência

A natação pode ser praticada por pessoas nas mais diversas categorias de deficiência, doenças degenerativas e/ou condições crónicas. Muitas vezes a iniciação é feita com fins recreativos ou terapêuticos surgindo a competição numa etapa um pouco mais avançada do percurso do nadador.

O meio aquático tem uma série de características únicas para as pessoas com deficiência que ajudam na decisão pela natação:

- A água é um meio de redução da dor (flutuação, calor, massagem por fluxo).
- Os movimentos podem ser realizados com pouca força.
- Podem mover-se, geralmente, sem ajuda.
- A água proporciona uma agradável resistência à mudança e ajuda no fortalecimento muscular.
- É um meio seguro (quedas não são problemas).

1) Deficiência Motora & Paralisia Cerebral

Estão enquadrados nesta categoria de deficiência a paralisia cerebral, assim como, amputados, paraplegias, tetraplegias malformações congénitas e diversos síndromes degenerativos conhecidos como “les autres”.

Para as pessoas com dificuldades motoras a sensação de liberdade que a água lhes oferece é invidável e como tal esta é talvez a principal razão porque muitos a preferem como primeira opção em termos de escolha desportiva.

O que geralmente se inicia como uma terapia rapidamente se torna um vício e a natação torna-se uma paixão na vida da pessoa com deficiência.

Existem, ainda, outros motivos, que levam as pessoas com deficiências físicas a nadar. A inatividade pode aumentar a original deficiência, fazendo com que vários novos problemas surjam. O coração, vasos sanguíneos e pulmões irão deteriorar-se. A natação é uma oportunidade importante para reduzir ou evitar efeitos colaterais.

Nesta categoria, os nadadores são distribuídos por 10 classes desportivas, S1 a S10, de acordo com o seu grau de deficiência e após avaliação de um painel de classificação internacional.

PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIRO INSTITUCIONAL





2) Deficiência Intelectual

Esta categoria de deficiência não é tão “visível” como a anterior, apesar de muitas vezes estarem associados à mesma outras deficiências, em particular a paralisia cerebral, a epilepsia e/ou problemas congénitos.

É caracterizada pela presença de limitações ao nível do intelecto em duas ou mais competências que o ser humano deve possuir, a saber: comunicação, cuidado próprio, capacidades sociais, controlo, participação em sociedade, saúde e segurança, conhecimento aplicado, lazer e trabalho (de acordo com o Associação Americana de Deficiência Intelectual).

Desta forma, no que toca a pessoas com deficiência intelectual falamos de um grupo bastante variado com alguma vulnerabilidade adicional no que toca à prática desportiva, especialmente porque a falta de coordenação e equilíbrio é frequente. Todavia, o desporto em geral e a natação em particular pode ajudar a treinar a coordenação básica e a melhorá-la.

A classe desportiva internacional é S14.

Síndrome de Down

Também conhecido como trissomia 21, é um problema genético causado pela presença de cromossoma extra no par 21, tendo a si associado a deficiência intelectual.

Igualmente alguns problemas físicos e de aprendizagens são comuns pelo que a prática desportiva ajudar a incrementar e a potencializar as mesmas.

Nesta categoria incluem-se ainda as pessoas com mosaicismo.

3) Deficiência Visual

A natação é excelente para pessoas cegas ou com baixa visão. Respeitando as regras da FINA as únicas especificidades são respeitantes com as partidas, viragens e permissão para nadar junto das pistas.

Os nadadores participam em três classes diferentes: S11 – cego total, S12 e S13 – baixa visão.

É permitido o uso de um “taper” que ajuda o praticante a avisar na altura da viragem e antes da chegada.

PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIRO INSTITUCIONAL



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



4) Deficiência Auditiva

Talvez a deficiência cuja inclusão é a mais fácil de realizar pois esta é caracterizada pela ausência de audição.

Apenas têm que se realizar ajustes de comunicação entre os praticantes e as equipas de arbitragem recorrendo ao uso de sinalização luminosa e bandeiras.

PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIRO INSTITUCIONAL



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt