



Foto: CPB

# Natação Paralímpica



MINISTÉRIO DO  
ESPORTE



## **Entenda**

A natação paralímpica destina-se a indivíduos com deficiências físicas, visuais ou cognitivas. Dentre as primeiras, existe uma variedade: é possível tetraplegia, paraplegia, hemiplegia (comprometimento motor de um lado do corpo), nanismo, amputação, entre outras menos conhecidas. Os estilos de nado são os mesmos da natação convencional: estilo livre, costas, peito, borboleta e *medley*. As regras também são similares às da modalidade olímpica, com apenas algumas adaptações em relação à plataforma de saída, ao início da prova ser na água quando o comprometimento físico tem grau elevado e ao uso de vendas para deficientes visuais. Ao portador deste tipo de deficiência, dependendo do grau de comprometimento, é permitida a presença de um auxiliar que deve informá-lo sobre a proximidade com as bordas da piscina. É proibido utilizar próteses ou dispositivos de assistência, bem como roupas que melhorem a velocidade, a fluabilidade e a resistência do paratleta.

As competições ocorrem em piscinas de 50 m e oito raias, iguais às olímpicas. Podem ser tanto participações individuais como em equipe (revezamentos). As provas individuais são as seguintes: 50 m, 100 m, 200 m e 400 m no estilo livre; 50 m e 100 m nos nados de costas, peito e borboleta; e 150 m (destinado aos paratletas mais comprometidos e exclui-se o estilo borboleta) e 200 m no *medley*. Já os revezamentos: 200 m livre e 200 m *medley*.

Tanto no feminino quanto no masculino as categorias diferenciam-se devido ao tipo e ao grau da deficiência. Com relação à nomenclatura, todas possuem a letra S no início (referente à *swim*). Para as provas de peito é adicionada a letra B de *breaststroke* e para provas de *medley* a letra M (*medley*). Após as letras há um número que indica o grau da deficiência e quanto menor o número, maior o comprometimento. A numeração também se relaciona com o tipo de deficiência em questão: de um a dez são déficits físicos, de 11 a 13 são visuais e 14 são cognitivos. Alguns exemplos: um competidor S5 tem deficiência física e irá realizar uma prova de estilo livre, ou borboleta ou costas; um paratleta SB9 também tem comprometimento físico e irá nadar peito; um SM14 possui déficit cognitivo e irá realizar o *medley*; um SB13 é deficiente visual e irá nadar peito. Importante saber que o grupo do nado peito é o único que não possui o número 10 após SB. Nos revezamentos, existe uma pontuação máxima que a equipe pode atingir e é obtida pela soma das pontuações individuais dos competidores. Ainda é possível que um mesmo paratleta pertença a diferentes categorias, dependendo do estilo de nado que realizará, já que a aptidão motora varia nas diferentes técnicas de nado.

Para a classificação do competidor é utilizado o Sistema de Classificação Funcional da Natação (FCS-SW) que, através de cálculos, consegue prever a capacidade locomotora do atleta na água. O que se avalia é seu potencial residual e não suas limitações. Para isto, inicialmente é feito o teste do banco – que avalia força muscular e mobilidade articular –, seguido dos testes na água (motores). No final, obtêm-se uma pontuação total.

Não há dúvidas de que a natação adaptada é uma ótima escolha de prática física. Já que é, frequentemente, associada ao bem estar, melhora da aptidão física, redução da espasticidade (sintoma de alguns distúrbios que consiste na contração e tensionamento involuntário de certos músculos), aumento da socialização, promoção da independência do indivíduo em relação às suas atividades cotidianas e, conseqüentemente, qualidade de vida aprimorada.

## **Do bem estar ao alto rendimento**

Assim como a modalidade olímpica da qual se originou, a natação paralímpica surgiu a partir de práticas que tinham como objetivos a terapia, uma vez que a água possui várias propriedades que propiciam bem estar, facilidade de movimentação, baixo impacto articular e possibilidade de trabalhar com grandes grupos musculares ao mesmo tempo. Há indícios arqueológicos de que, já na Grécia Antiga, havia atividades aquáticas que objetivavam a reabilitação, porém, sabe-se que tais práticas não podem ser

consideradas os primórdios da natação esportiva contemporânea. No século XIX, Jacques Delpech – cirurgião francês – começou a utilizar de práticas na água para a correção postural, devido à propriedade corretiva dessas para a coluna vertebral. No final deste século exercícios aquáticos já eram usados para melhorar condições reumáticas e do aparelho locomotor. Finalmente, na década de 1930, o médico Charles Lowman sistematizou o que hoje é conhecido como hidroterapia. Paralelamente, a natação esportiva já estava presente desde a Olimpíada moderna em Atenas (1896), ou seja, trata-se de uma modalidade tradicional.

Após a Segunda Guerra Mundial, evento que deixou milhares de soldados e cidadãos com sequelas – amputações, lesão de medula espinhal e outros traumas físicos e psicológicos – foi natural a transferência das ideias de reabilitação para os deficientes. Também foi após este episódio que muitas práticas corporais assumiram características de esporte de alto rendimento e a natação adaptada foi uma delas. Em 1960, nas Paralimpíadas de Roma, junto com o arco e flecha, o atletismo, o dardo, a sinuca, o tênis de mesa, o basquetebol de cadeira de rodas e a esgrima de cadeira de rodas, estava presente à modalidade aquática. Desde então ela é exibida em todos os jogos paralímpicos. Além destes, os campeonatos mundiais também ocorrem frequentemente e são regidos pelo mesmo comitê - *International Paralympic Committee Swimming* – órgão responsável pela organização e regulamentação da natação paralímpica. Esses campeonatos aconteceram nos seguintes locais e anos: Valletta – Malta, 1994; Christchurch – Nova Zelândia, 1998; Mar del Plata – Argentina, 2002; Durban – África do Sul, 2006; Rio de Janeiro, 2009; Eindhoven – Holanda, 2010; Montreal, 2013; e Glasgow, 2015. Detalhe para a edição de 2009, o primeiro campeonato mundial de natação paralímpica em piscina curta (25 m), diferindo dos outros que utilizaram a piscina olímpica (50 m).

Algo que se deve considerar sobre tal modalidade é que já na sua primeira participação nas paralimpíadas esta contou com a presença feminina. Fato que difere da maioria dos paradesportos que precisaram de alguns anos para inserir as mulheres nos jogos. Além disso, o caráter altamente inclusivo da natação paralímpica também é percebido pela ampla quantidade de provas existentes e a possibilidade da participação de deficientes com as mais variadas restrições. Dentre algumas limitações físicas: espasticidade; alterações motoras, de equilíbrio, de coordenação e de tônus muscular; hemiplegia; paraplegia; e tetraplegia. Também existem as categorias que permitem a participação de deficientes visuais e cognitivos.

Sem dúvida, esse caráter de inclusão contribui para a popularidade da natação adaptada e o crescimento acelerado desde seu surgimento como esporte paralímpico. Em 1960, 15 países e 77 atletas participaram dos Jogos em Roma, que distribuiu 62 medalhas. Em Londres, 2012, foram 74 países participantes, com 604 atletas competindo nas 148 provas. No mundial de Glasgow, 2015, os números também foram elevados: 580 atletas de mais de 70 países. Como a sociedade espetacularizada, através da divulgação midiática, incentiva o esporte e o paradesporto, pode-se esperar que a quantidade de paranadores aumente ainda mais e que, mesmo sem objetivos competitivos, mais pessoas se tornem praticantes da natação adaptada.

### **Trajetória paralímpica**

A natação é veterana nas disputas paralímpicas. Desde a primeira edição dos Jogos, em Roma (1960), os selecionados de diversos países já concorriam na modalidade. Na ocasião, todos os atletas que competiram tiveram êxito e ganharam medalha, pois foi estabelecido que haveria no máximo três atletas por classe. Nas disputas entre os homens, os próprios italianos se destacaram, ganhando o maior número de medalhas e colaborando significativamente para o resultado final: a Itália em primeiro lugar geral. Como afirmado anteriormente, mas vale o reforço, fato raro tanto nos esportes convencionais como nos adaptados, as mulheres também participaram desta edição dos Jogos, mostrando que a natação tem um grande potencial de inclusão. As atletas da Grã-Bretanha foram as que mais venceram, contribuindo para que a unidade figurasse no segundo lugar geral no quadro de medalhas.

Nos Jogos de Tóquio (1964) um dos desafios era superar os problemas de acessibilidade que ocorreram em Roma. Através do apoio de grandes empresas do Japão, Tóquio obteve sucesso pleno na realização dos Jogos. Na natação, com uma campanha impecável, os EUA foram os grandes vencedores, tanto na disputa masculina como na feminina. A próxima edição ocorreu em Tel Aviv (1968), após a desistência do México em sediar os jogos paralímpicos. Foi graças as negociações do médico Ludwig Guttmann, grande idealizador do movimento paralímpico, que as autoridades israelenses concordaram em realizar os jogos em seu país, visto que era um momento oportuno e importante: a comemoração dos vinte anos de independência. Na natação, os atletas da Grã-Bretanha, que já eram considerados os melhores do mundo, venceram, seguidos dos norte-americanos que conquistaram apenas uma medalha de ouro a menos. Em 1972 os Jogos deveriam ser realizados na cidade de Munique na então Alemanha Oriental, porém, a Vila Olímpica não correspondeu às adaptações necessárias para os atletas cadeirantes, sendo assim, foi autorizada pelos organizadores a transferência para a cidade de Heidelberg. Os EUA não corresponderam ao favoritismo na natação dando lugar a outros destaques, como a Polônia e a Holanda, que tiveram ótimas campanhas nas disputas entre os homens. Entre as mulheres, a Polônia também deixou a sua marca, mas as holandesas conquistaram mais medalhas de ouro, colocando o seu país em primeiro lugar geral.

No ano de 1976 a natação paralímpica cresceu nos Jogos de Toronto: ocorreram mais de 100 disputas na piscina e os paratletas homens e mulheres da Holanda mostraram supremacia, conquistando 64 medalhas, sendo 37 de ouro. Na edição seguinte, em 1980, fato recorrente aconteceu, a desistência da realização das Paralimpíadas por parte da cidade sede, Moscou. A Holanda, reconhecidamente uma incentivadora do paradesporto, mesmo com pouco tempo disponível para a organização do evento, prontificou-se a sediá-lo na cidade de Arnhem. Era esperado que os anfitriões repetissem o feito nas piscinas realizados em 1976, porém não foi o que aconteceu. Mesmo fazendo uma boa campanha, conquistando várias medalhas, a quantidade de ouros não fora suficiente para vencer o Canadá, que ficou em segundo lugar. O grande destaque foi a Polônia que, por sinal, já vinha aparecendo em outros eventos internacionais.

Nova Iorque e Stoke Mandeville foram os responsáveis pelas Paralimpíadas de 1984. Foi a única vez que um evento paralímpico seria dividido entre dois países. Aproximadamente 80 mil pessoas estavam presentes em Nova Iorque para ver a abertura oficial dos Jogos Paralímpicos feita pelo então presidente dos EUA, Ronald Reagan. Já a abertura em Stoke Mandeville foi realizada pelo Príncipe Charles. Neste ano, os holandeses retomaram a supremacia no esporte, superando a sua marca de 1976 em Toronto ao conquistar 41 medalhas de ouro. Esta foi à última vez que a Holanda conquistou o primeiro lugar geral na natação paralímpica. O segundo lugar ficou com os EUA, com 38 medalhas de ouro, seguido da França que obteve 35 ouros. Em Seul (1988) e em Barcelona (1992), o principal destaque foram os norte-americanos.

Atlanta (1996) atraiu a atenção de vários patrocinadores – como XXXXX, XXXX e XXXXXX – tornando-se a primeira Paralimpíada com uma ampla cobertura feita através da internet. Além das contribuições da tecnologia, é importante ressaltar a inclusão oficial dos deficientes intelectuais nos eventos paralímpicos. O atleta destaque na natação foi o holandês Kasper Engel que estabeleceu um novo recorde mundial nos 100 m peito (1min 31s e 50centésimos – conferir padronização). Apesar do notório desempenho de Kasper, a Holanda não esteve entre os primeiros lugares na modalidade. A Alemanha foi a mais vitoriosa pela primeira e única vez, seguida da Grã-Bretanha e Austrália.

Em Sidney (2000), a forte equipe australiana desbancou os EUA, terminando em primeiro lugar geral no quadro de medalhas. Os Jogos na Austrália também deixaram outras marcas, as paralimpíadas fecharam o século XX mostrando que eram sim o segundo maior evento do mundo, atrás apenas das Olimpíadas, pois estima-se que a página oficial do Jogos que transmitiu o evento ao vivo, além da televisão, teve cerca de 300 milhões de acesso nas 100 horas de paracompetições. Quem se destacou nas piscinas do parque aquático de Sidney foi a equipe canadense, conquistando 23 medalhas de ouro. O segundo lugar ficou com a Espanha, seguida pela Grã-Bretanha.

Em se tratando paradesporto, Atenas (2004) foi, sem dúvidas, o ano da China. Com uma campanha impecável, os chineses foram os vencedores não só da natação, mas no geral também. A expectativa era que em Pequim (2008), disputando em seus próprios domínios, tal feito se repetisse. Assim foi: os chineses conquistaram 211 medalhas, sendo 52 na natação, colocando o país novamente em primeiro lugar geral. Entretanto, na natação os chineses ficaram em segundo lugar, devido à superioridade dos norte-americanos em medalhas de ouro.

Considerado o maior entre todos os Jogos Paralímpicos da história, em se tratando de público espectador, amplitude de transmissão televisiva e online e também a arrecadação de recursos financeiros, Londres (2012), superou às expectativas da crítica esportiva e atraiu a atenção de grande parte dos apreciadores dos esportes. Os números são incontestáveis: 1.522 medalhas foram disputadas. A China imperou novamente, consolidando-se como a grande potência paralímpica da atualidade, subindo ao pódio 231 vezes. Somente na natação foram 58 medalhas, tornando a China primeira colocada também na modalidade. Dentre os heróis individuais, vale citar o nome de Jacqueline Freney. A nadadora da Austrália foi a atleta do sexo feminino que mais ganhou medalhas de ouro na competição, oito no total. O megaevento que tinha como slogan “Inspirando uma geração”, teve como protagonistas 4.200 paratletas que fizeram jus à frase, pois serviram de inspiração a milhares de pessoas em todo o mundo com os seus exemplos de superação. e também mostrando que deve-se enxergar as possibilidades e não somente as dificuldades.

### ***Fez História***

A paratleta da seleção dos Estados Unidos da América (EUA), Trischa Zorn, nascida em 1964, é a maior medalhista paralímpica. Zorn competiu em sete edições dos Jogos Paralímpicos, sendo a primeira participação em 1980, em Amsterdã, Holanda. Campeã Mundial em 2001 e 2003, foi paratleta por mais de vinte anos, totalizando ao longo da carreira 55 medalhas – 41 medalhas de ouro, nove pratas e cinco bronzes. Zorn nasceu com uma deficiência na visão, a ausência das íris, o que, conseqüentemente, a tornou cega. Devido às suas conquistas e titulações, a ex-paratleta recebeu dois implantes de íris, recuperando a visão. Atualmente ela é professora da terceira e quarta séries da escola de necessidades especiais de Nebraska. Hoje (2015), os EUA ocupam a terceira colocação no ranking mundial, atrás da Rússia e da Ucrânia.

### ***Potência paralímpica***

Apresentando excelentes resultados em competições de natação, aa Rússia, no ano de 2015, totalizou no quadro de medalhas do Mundial Paralímpico dessa modalidade realizado no *Tollcross International Swimming Centre*, em Glasgow, 71 medalhas – 20 de bronze, 19 de prata e 32 de ouro, bem como o primeiro lugar geral.

No ano de 2013, durante o *IPC World Swimming Championship*, no Canadá, os russos conquistaram 19 medalhas de ouro, 22 medalhas de prata e 13 medalhas de bronze, totalizando assim 54 medalhas, as quais os elevaram ao segundo lugar geral na competição.

Assim, a partir dessas conquistas no cenário mundial, percebe-se a notoriedade e progressão desse país na natação paralímpica, tanto na categoria masculina quanto na feminina.

### ***De olho neles***

Matthew Cowdrey se tornou o melhor atleta da seleção australiana de natação, em 2012, quando participou das Paralimpíadas de Londres. Nascido em Seaton, Sul da Austrália, no ano de 1988, Cowdrey apresentou uma má formação congênita. Aos cinco anos de idade já começou a nadar e quando tinha 13 anos quebrou o recorde mundial na sua categoria e idade. A sua primeira participação nas Paralimpíadas



Paratleta Mhattw Cowdrey. Disponível em:

<<http://www.smh.com.au/sport/swimming/im-staying-vows-australias-greatest-paralympian-20120906-25her.html>>

carregar a bandeira australiana na cerimônia de encerramento. Na edição de Londres (2012), Cowdrey mostrou a sua vocação em quebrar recordes, pois ganhou 5 medalhas de ouro, duas de prata e uma de bronze, chegando ao total de 13 medalhas de ouro e 23 medalhas paralímpicas. Em setembro do mesmo ano, nomearam a piscina de competição do Centro Aquático do sul australiano, com o nome do paratleta. Também recebeu outra importante comenda que é a de embaixador atleta do *Australian Sports Anti-doping Authority*. Cowdrey, o atual capitão da equipe australiana, compete na classificação S9 (estilo livre, costas e borboleta), SB8 (peito) e SM9 (*medley*). Modestamente, afirma que a sua atual meta é apenas participar dos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro (2016).

foi em Atenas (2004), na ocasião ganhou três medalhas de ouro, duas de prata e uma de bronze, o que lhe rendeu a Medalha de Ordem da Austrália (OAM). Em 2006, ganhou duas medalhas de ouro nos Jogos da Commonwealth em Melbourne, uma das mais importantes competições internacionais paradesportiva. Mas a sua participação foi ainda mais surpreendente nos Jogos Paralímpicos de Pequim (2008), onde quebrou cinco recordes mundiais, ganhando três

medalhas de ouro individuais e mais duas douradas juntamente com a equipe australiana, por isso Cowdrey foi o atleta escolhido para

### ***Natação paralímpica no Brasil – o investimento fazendo a diferença***

A natação paradesportiva gera sensíveis benefícios, dentre eles a percepção corporal fazendo com que o praticante conheça os seus limites e principalmente as suas possibilidades. Os benefícios não são apenas no corpo, mas também na autoestima, nas relações sociais, além de trazer mais independência para o indivíduo. Devido à profissionalização do esporte, a modalidade como reabilitação vai se tornando também esporte de alto rendimento. No Brasil os primeiros passos rumo a esta profissionalização foram dados no início da década de 1970, quando a equipe de natação paralímpica do Brasil foi participar pela primeira vez dos Jogos Paralímpicos, em Heidelberg na Alemanha (1972).

1984. Doze anos após sua primeira participação, a atleta brasileira Maria Jussara Matos conquistou a tão esperada medalha de ouro nos Jogos Paralímpicos de Nova Iorque e Stoke Mandeville, além de ganhar mais duas medalhas de prata. Maria também representou o Brasil em Seul (1988) e suas braçadas renderam as medalhas de prata no estilo borboleta e livre. Desde então o Brasil nunca ficou fora do pódio. Pode-se dizer que a natação no Brasil realmente se desenvolveu depois da criação do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), em 1995, pois o aumento de investimentos e políticas de promoção e fomento dos paradesportos fez com que a natação galgasse um súbito crescimento e muitas vitórias. Em 1996, nas Paralimpíadas de Atlanta, o país terminou a competição no 24º lugar na natação, graças aos esforços de atletas como José Afonso Medeiros, ouro nos 50m borboleta e Adriano Lima, bronze nos 50m livre. Nos Jogos Paralímpicos de Sidney (2000), os selecionados brasileiros tiveram um desempenho regular, conseguindo manter o Brasil na mesma colocação. Como já era previsto pelo CPB, devido aos recursos recebidos, investimentos feitos e parcerias firmadas com patrocinadores, em Atenas (2004) foi um ano espetacular para a natação paralímpica brasileira. Dentre os destaques nacionais estava Clodoaldo Silva que conquistou seis medalhas de ouro e uma de prata – elevando o Brasil à 9ª colocação. Já em Pequim (2008) o Brasil superou as suas próprias marcas: 19 medalhas, sendo 8 de ouro, colocando o país em 8º lugar. Daniel Dias e André Brasil foram os principais responsáveis, ambos com 4 medalhas de ouro. Outro fato importante ocorrido nesta edição foi o bom desempenho das mulheres que conquistaram várias medalhas de bronze.

Na última edição dos Jogos Paralímpicos, em Londres (2012), a natação brasileira quebrou todos os recordes nacionais, firmando a modalidade como o segundo maior esporte paralímpico do país, ficando atrás apenas do atletismo. O atleta que mais se destacou foi Daniel Dias que conquistou 6 medalhas de ouro e se tornou o maior atleta paralímpico brasileiro. É possível dizer que o Brasil iniciou a sua ascensão no esporte em Atlanta (1996) em 24º lugar e trilhou um caminho espetacular, concluindo os Jogos de Londres (2012) na 6ª colocação. O que pode justificar tais números, além do espírito de superação dos atletas, são os investimentos que o Governo Federal – através do Ministério do Esporte em parceria com o CPB – tem aplicado em algumas modalidades paradesportivas. Outros benefícios são os recursos oferecidos pelas loterias federais e o Programa Bolsa-Atleta. Recursos sempre bem-vindos, segundo os paratletas, já que os mesmos têm várias dificuldades para ingressar no mercado de trabalho, devido ao preconceito ainda existente com deficientes. Prova que vem reafirmar este fato é que menos de um por cento da população de deficientes no Brasil tem vínculo empregatício, sendo assim o esporte se tornou uma grande oportunidade de seguir uma carreira. No Rio de Janeiro (2016) os paranadadores brasileiros têm grandes expectativas de obterem medalhas, conseqüentemente, também existe a concreta oportunidade do país figurar entre os cinco melhores do mundo nas paralimpíadas.

### **Nosso destaque**



Paratleta Daniel Dias em Pequim, 2008, comemorando no pódio.  
Disponível em: <<http://www.oabaporu.com/daniel-dias-o-recordista-mundial-brasileiro-e-um-exemplo-de-vida/>>

Sagrado o melhor atleta paralímpico brasileiro de todos os tempos, tanto que em 2009 foi agraciado com o Prêmio Laureus (considerado o Oscar do esporte), Daniel de Faria Dias, é um exemplo de muita determinação e superação. Nasceu no dia 24 de maio de 1988, na cidade de Campinas – SP, com uma má formação congênita dos membros superiores e da perna direita. Apesar das grandes dificuldades que os seus pais enfrentaram para que Daniel levasse uma vida normal e saudável, estes sempre acreditaram em seu potencial. Por exemplo, antes de Dias iniciar a sua carreira no paradesporto, queria entrar no mundo da música, tocando teclado,

porém a sua deficiência não permitia, mas, para surpresa dos pais, o jovem não se deixou abater e, com baquetas adaptadas, aprendeu a tocar bateria.

O grande incentivador de sua carreira foi o seu pai, pois foi por meio deste que aos 16 anos ingressou na Associação Desportiva para Deficientes (ADD), na qual praticou futebol e basquete, até descobrir o seu enorme potencial na natação. Para manter o seu ritmo semanal de treino, tinha que viajar de ônibus todos os dias de Camanducaí (MG) até Bragança Paulista, aproximadamente 60 km uma da outra. Enfrentar essa dificuldade não foi simples, ainda mais quando tinha que conciliar os pesados treinos com as atividades da faculdade de Engenharia Mecatrônica. Mas a sua disciplina e, principalmente, a dedicação ao paradesporto logo começariam a lhe render bons resultados. Ao participar do Parapan-Americano no Rio de Janeiro em 2007, conquistou oito medalhas de ouro; em seguida fez a sua primeira participação nas Paralimpíadas de Pequim (2008), surpreendendo com a conquista de nove medalhas – quatro de ouro, quatro de prata e uma de bronze. Em 2010, no Mundial de Natação de Eindhoven, Holanda, conquistou novamente nove medalhas – oito de ouro e uma de prata. No México, na cidade de Guadalajara, em 2011, foram onze medalhas de ouro. Já nas Paralimpíadas de Londres, em 2012, conseguiu seis medalhas de ouro. No Mundial em 2013, que ocorreu em Montreal, no Canadá, ganhou seis ouros e duas pratas. Atualmente no Mundial de Glasgow (2015), foram sete medalhas de ouro e uma de prata; nesse mesmo ano, no Parapan-Americano, em Toronto, o paratleta tornou-se recordista dos Jogos, conquistando oito medalhas de ouro. O paratleta com classificação S5, SM5 e SB4 também se tornou recordista mundial nas categorias 50 m, 100 m e 200 m livre; 50 m e 100 m costa; 50 m e 100 m peito; 50 m borboleta e 200 m *medley*. Seu atual sonho é ter um bom desempenho nas Paralimpíadas do Rio de Janeiro, em 2016.



Paratleta Joana Neves e as suas várias medalhas. Disponível em:  
<<http://tribunadonorte.com.br/noticia/joana-neves-a-eleita-melhor-nadadora-de-2015/334874>>

Já na fase de treinamento para os Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro, 2016, Joana Maria Jaciara da Silva Neves mostra confiança e otimismo. No nascimento, em 1987, em Natal – RN, apresentou sinais de nanismo. Dando início no paradesporto apenas aos 13 anos. Joana mostra que tanto a experiência quanto a dedicação aos treinos resultam em grandes conquistas: competindo na classificação S5, obteve nos Jogos Paralímpicos de Londres (2012) três medalhas de bronze, nas provas 50 m livre, 50 m borboleta e 200 m livre; no Mundial de 2015, em Glasgow conseguiu duas medalhas de ouro e uma de bronze; no Parapan-Americano, em Toronto, no mesmo ano, ganhou cinco

medalhas de ouro. Eleita melhor atleta do ano (2015), Joaquina, como é chamada pela equipe nacional, está na melhor fase de sua carreira, pois experiência não lhe falta.



*Para saber mais*

**AUSTRALIAN PARALYMPIC COMMITTEE**

<<http://london2012.paralympic.org.au/matthew-cowdrey>>

**BRITISH PARALYMPIC ASSOCIATION**

<<http://paralympics.org.uk/paralympicsports/swimming>>

**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE DEFICIENTES VISUAIS**

<<http://cbdv.org.br/pagina/natacao>>

**CPB**

<<http://www.cpb.org.br>>

**IPC SWIMMING**

<<http://www.paralympic.org/swimming/about>>

MELLO, M.C.; WINCKLER, C. **Esporte Paralímpico**. São Paulo: Editora Atheneu, 2012.

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO ADAPTADA EM INDIVÍDUOS COM LESÕES NEUROLÓGICAS – ARTIGO DE REVISÃO**

<<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/05/natacao-adaptada-nas-lesoes-neurologicas.pdf>>

**PARA SPORTS**

<<http://www.parasports.com.br/revistas/1/14-natacao-paralimpica-rumo-ao-rio-2016>>

**RUSSIAN PARALYMPIC COMMITTEE**

<<http://paralymp.ru/en/search/?q=swimming&s=+>>

**TEAMUSA.ORG**

<<http://www.teamusa.org/Home/US%20Paralympics/Sports/Swimming.aspx>>