

# RE: Relatos que inspiram

## **UM MERGULHO NA INCLUSÃO**

Com um projeto de aulas de mergulho para jovens com déficits intelectuais, a Profissional de Educação Física Chrystianne Simões [CREF 000084-G/SP], que trabalha há 26 anos com atividades adaptadas, encontrou novas possibilidades na área. As aulas acontecem em São Paulo e têm garantido aos alunos, de 12 a 22 anos, melhoras sociais e conquistas importantes para o desenvolvimento de suas habilidades.

A iniciativa surgiu da tese de doutorado da profissional, intitulada "Mergulho para pessoas com Síndrome de Down ou Déficit Intelectual: estudo exploratório sobre riscos, benefícios e função cardiorrespiratória". O projeto foi realizado com a Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM) em parceria com a Associação de Pais e Amigos Excepcionais (APAE) de Barueri e a escola de mergulho Scafo ABC Mergulho, através do instrutor e sócio-proprietário Sérgio Medeiros. Um dos aspectos mais importantes do trabalho é a valorização dos estudos na área da Educação Física adaptada e do mergulho, por ser um tema ainda pouco explorado.



Durante as aulas, os alunos recebem orientações teóricas e práticas. As habilidades de mergulho são aplicadas diretamente na piscina, e a aula final ou *check-out* é realizada em uma saída para o mar. O curso ministrado é denominado Scuba Diver, cuja certificação permite ao aluno mergulhar, porém sempre com o acompanhamento de um profissional credenciado pela Professional Association Diving Instructors (PADI).

Nas aulas, os alunos passam por testes de manuvacuometria, espirometria e oximetria - que são aplicados visando constatar se, por meio dos exercícios respiratórios e técnicas de mergulho, existem melhoras na parte diafragmática, pulmonar e de oxigenação sanguínea. Segundo a autora do projeto, os benefícios são muitos e passam, inclusive, por melhoras sociais.



“Posso dizer que toda a equipe sentiu-se gratificada em poder desenvolver e auxiliar o projeto, sendo uma experiência única e inovadora de troca e aprendizado. Além de formar uma relação de cumplicidade e amizade muito forte, a iniciativa oportunizou uma nova experiência a um grupo excluído e desacreditado”, afirmou a Profissional Chrystianne Simões.

Para Rosilene Gomes, mãe de um dos alunos, as aulas têm sido extremamente benéficas. “Meu filho gosta e se desenvolveu bastante. Antes ele era uma criança muito fechada, não conversava com ninguém. Hoje, já é totalmente diferente, foi muito bom”, conta.

Para ser reconhecido como mergulhador é necessário possuir um certificado concedido pela PADI. Da turma de 20 alunos, 11 concluíram o curso e sete foram certificados. De acordo com Chrystianne, eles serão os primeiros mergulhadores com deficiências intelectuais certificados no Brasil e provavelmente no mundo. Ponto para a Educação Física.

***“Posso dizer que toda a equipe sentiu-se gratificada em poder desenvolver e auxiliar o projeto, sendo uma experiência única e inovadora de troca e aprendizado”***



### **TAEKWONDO COMO FERRAMENTA DE APRENDIZADO**

As artes marciais vão além das lutas, pois ensinam a ter disciplina, respeito e autocontrole. Tendo isso em mente, a Coordenadoria Municipal de Ensino em tempo integral da cidade de Cascavel, no Paraná, integrou a prática do Taekwondo ao currículo escolar da região. As aulas são comandadas pelo profissional Ricardo Luis Zimmer [CREF 007987-G/PR] e têm oportunizado uma melhora no desempenho escolar dos alunos.

Mas não é só no rendimento cognitivo das crianças que a arte marcial coreana, norteadas por princípios de cortesia, integridade, autocontrole, perseverança e espírito indomável, vem ajudando. São percebidos ainda benefícios referentes à disciplina dos alunos em sala de aula e no ambiente social em que vivem.



O professor Ricardo Luis Zimmer no comando das aulas de Taekwondo

O programa de Ensino em Tempo Integral (ETI), no formato atual, existe há mais de sete anos, com as artes marciais inseridas desde seu início — o que fez com que mais de três mil alunos passassem pelos laboratórios de Taekwondo. Laboratório é o nome dado às aulas das modalidades ofertadas aos alunos da rede municipal.

Os alunos recebem uniformes de Taekwondo (o dobok) e praticam a modalidade numa sala de aula equipada com tatames, materiais pedagógicos e participam de competições internas com o intuito de sociabilizar e educar.

***“O Taekwondo como arte marcial, esporte olímpico, tem uma aceitação muito grande dos alunos que, na sua maioria, gostam deste laboratório por ser dinâmico, lúdico, disciplinador e esportivo”***

Partindo de um programa de ensino, os alunos fazem atividades lúdicas como aquecimento e, na parte principal da aula, executam técnicas de chutes, defesas e ataques com os punhos. Eles também realizam diversas atividades coordenativas e circuitos lúdicos, como explica o professor Ricardo Luis.

“O Taekwondo como arte marcial, esporte olímpico, tem uma aceitação muito grande dos alunos que, na sua maioria, gostam deste laboratório por ser dinâmico, lúdico, disciplinador e esportivo. Por ano, são atendidas em média 850 crianças em idade escolar. Como exemplos dos benefícios conquistados, estão em destaque a flexibilidade, força, coordenação motora, agilidade, além das melhorias educacionais como a cortesia e o autocontrole. Os alunos prestam muita atenção nas orientações dos profissionais, pois também passam por uma avaliação de troca de faixa por ano”, conta.

A atividade é ministrada nas escolas Mário Pimentel, Edson Pietrobelli, Maria Fumiko Tominaga, Dulce Andrade de Siqueira Cunha e José Bonifácio. Todas as aulas são ministradas por Profissionais capacitados e faixa preta.

Para o professor Sidnei Dzindzik [CREF 024505-G/PR], os benefícios aos alunos são visíveis. “Sinto uma evolução muito grande na parte física e mental do aluno, que leva essa disposição e concentração para dentro da sala de aula”.



---

***Envie a sua experiência***  
***Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail [revistaef@confef.org.br](mailto:revistaef@confef.org.br) e teremos o maior prazer em compartilhá-lo com os demais profissionais.***

---