

## Para Além da Natação – Uma Experiência Pessoal

**Sofia Santos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

---

Ao longo dos últimos meses tenho colaborado com pessoas fantásticas a descobrir e aprender mais sobre as Perturbações do Espectro do Autismo, na APPDA Coimbra, num Desporto que me diz muito e que construiu uma parte daquilo que sou, a Natação. Esta apresentação não é nada mais nada menos que o balanço desta experiência, ainda a decorrer, numa perspetiva de dar a conhecer o trabalho desenvolvido em diversas vertentes, anteriormente desconhecidas para mim, sejam elas a emocional ou a profissional.

O início, embora contrariada, foi fora de água, na plena observação daquilo que estava a ser desenvolvido. Mesmo estando do lado de fora e querendo estar dentro da piscina, vim a perceber que esse processo é fundamental para entender o ambiente criado na piscina, desenvolver empatia com alguns alunos, e conhecer um pouco todos eles. Entrar dentro de água como tanto queria tornou-se mais desafiante com o passar das semanas. O que começava por ser o

acompanhamento em tarefas, tornou-se na construção de planos pensados para cada um! Tarefa nada fácil, tendo em conta que cada exercício novo foi um desafio para mim e para eles, para cada um na saída da rotina das atividades executadas e para mim porque há situações que ainda hoje me encontro a um canto da pista, a observar uma chegada de uma tarefa, preparada para dar novas instruções para a seguinte, o aluno chega, pega num material escolhido por si e segue para uma nova atividade pensada por este.

Concluindo, estou em constante aprendizagem com o Professor e com cada um dos Alunos, portanto só posso considerar o balanço positivo, com imensa margem de progressão, principalmente quando há sorrisos, aprendizagens novas e quebra de barreiras e medos do outro lado.

**Keywords:** APPDA Coimbra; Natação; PEA; Experiência pessoal