



**Recurso pedagógico**

# Medo do meio aquático



**Juan Antonio Moreno Murcia**

Professor catedrático no Centro de Investigação do Desporto da Universidade Miguel Hernández em Elche (Alicante, Espanha).  
Presidente da Associação Iberoamericana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA).  
Autor de conteúdos relacionados com as atividades aquáticas.

# Medo do meio aquático

Juan Antonio Moreno Murcia

## Introdução

Muitas pessoas têm razões para temer a água. Sem capacidade para nadar, algumas podem encontrar-se em situações que colocam em perigo a sua vida em torno de grandes massas de água. No entanto, as pessoas que sofrem de hidrofobia sofrem de um medo irracional e persistente da água que pode afetar as rotinas comuns e a vida quotidiana. É também comum encontrar pessoas na piscina que ficam bloqueadas quando entram em contacto com o meio aquático ou quando vão para a zona profunda ou mudam de posição. Este bloqueio mental impede-os de poderem participar normalmente na atividade e são forçados a permanecer agarrados à borda da piscina. Outros mostram condutas de movimentos bruscos e alta tensão muscular, por exemplo, quando realizam nadam crol e de "batem" na água bruscamente, com os olhos fechados, o rosto tenso e a cabeça fora da água girando a cada braçada. É possível que muitos destes comportamentos possam estar associados ao conceito de medo do meio aquático.

Os medos são reações que estão presentes em todas as pessoas e desenvolvem-se ao longo das suas vidas. Na bibliografia, encontramos diferentes intervenções para tratar e reduzir os diferentes tipos de medo, mas lidando com o medo do meio aquático em particular, há muito pouca informação a ser encontrada. Por esta razão, o objetivo deste recurso é abordar conceptualmente o assunto de uma forma fundamentada para que o educador aquático tenha um melhor ponto de partida para a sua interpretação em cada caso.

## Hidrofobia, aquafobia ou medo da água

//

*Quando o medo se converte em algo irracional, persistente e de forma tão intensa que o seu controlo escapa à vontade em determinadas ocasiões, poderíamos defini-lo como "fobia". A fobia é um medo intenso diante uma situação que vai muito além da precaução razoável apresentada pelo perigo, ou seja, é irracional e desproporcional.*

//



Este medo leva a evitar a situação temida, o que terá repercussões em termos da sua manutenção ao longo do tempo e do seu agravamento. Se isto ocorresse, seria considerado um distúrbio psicológico. Por outro lado, quando o comportamento de evitar interfere com a vida da pessoa, alterando-a e influenciando as suas actividades ou relações sociais, é também considerado uma fobia (Grande, 2000; Zumbunnen & Fouace, 2001). Entre as fobias mais comuns estão as do tipo animal, contexto

natural/ambiental, situacional, e lesão, injeção ou sangue. Assim, o medo do meio aquático estaria entre as fobias ao contexto natural/ambiental e situacional.

O medo da água é denominado de "aquafobia", um termo híbrido com raízes em duas línguas antigas. Vem do latim "aqua" (água) e do grego "phobos" (medo). A aquafobia é um medo persistente e irracional da água. Aquafobia é uma fobia específica, ou seja, um nível de medo que está para além do controlo de uma pessoa e que pode interferir com a vida quotidiana (Bourne, 2005).

Apesar da RAE (Real Academia Espanhola) não incluir o termo aquafobia, inclui o conceito de hidrofobia, que se refere à "fobia da água", esta pode ser o *handicap* que o ser humano pode padecer quando entra em contacto com o meio aquático pela primeira vez. Da sua parte, Pérez (2010) descreve o medo da água como uma resposta emocional aos conflitos posturais vividos pelos aprendizes.

Por conseguinte, a aquafobia é uma fobia específica. Este é um medo irracional de algo que não causa muito perigo. A aquafobia é frequentemente confundida com outra fobia chamada hidrofobia. Embora ambas envolvam água, a aquafobia e a hidrofobia não são a mesma coisa. A hidrofobia é uma aversão à água que se desenvolve nos humanos durante as últimas etapas da raiva.



Segundo Pinyol (2002), não está provado que todos os principiantes tenham medo da água. É verdade que a água é um elemento diferente do ar atmosférico que faz parte do meio natural, constantemente utilizado para respirar, e através do qual os seres humanos se movimenta de múltiplas formas usando todos os seus sentidos de uma forma natural. Ao entrar na água, a pessoa sente uma sensação diferente da habitual, por exemplo, uma ligeira pressão, uma temperatura diferente, etc., o que impede a utilização dos mecanismos que são normalmente utilizados inconscientemente. Os primeiros contactos com a água podem gerar sensações que não são muito agradáveis neste tipo de situação. Por outro lado, ao conhecer e dominar todos estes mecanismos, as situações podem até ser agradáveis e divertidas.

Alguns autores afirmam que não existe uma relação natural entre o medo e os alunos que começam a aprender a nadar (Catteau e Garoff, 1974). As crianças têm um interesse intrínseco pela água e pelas novas situações que esta oferece. Existem grandes diferenças no seu comportamento no ambiente aquático em comparação com o ambiente terrestre (Pinyol, 2002). O Quadro 1 mostra as diferentes condições que existem entre estes meios e as diferentes formas de atuação nestas situações.

**Quadro 1. Diferenças entre o meio terrestre e aquático (Pinyol, 2002).**

	Meio terrestre	Meio aquático
Respiração	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inconsciente</li> <li>▪ Pelo nariz</li> <li>▪ O ar não dificulta a respiração</li> <li>▪ Não se modifica a postura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consciente</li> <li>▪ Pela boca/nariz</li> <li>▪ A pressão da água facilita a expiração e dificulta a inspiração</li> <li>▪ Modificação da postura</li> </ul>
Equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vertical</li> <li>▪ Apoio dos pies</li> <li>▪ Equilíbrio das extremidades superiores e do tronco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Horizontal</li> <li>▪ Aumento do apoio nas extremidades superiores</li> <li>▪ Diminuição do apoio das extremidades inferiores</li> <li>▪ Flutuação</li> </ul>
Resistência da água	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Não há resistência que se oponha aos movimentos</li> <li>▪ As pernas são as protagonistas do deslocamento</li> <li>▪ Os braços equilibram</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grande resistência de oposição aos movimentos</li> <li>▪ Os braços são os protagonistas do deslocamento</li> <li>▪ As pernas equilibram</li> </ul>
Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relativa influência da temperatura ambiental</li> <li>▪ Proteção com roupa quente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maior perda de calor corporal quando menor é a temperatura da água</li> <li>▪ Benefícios relaxantes de distensão muscular e maior amplitude de movimentos na água quente</li> <li>▪ Benefícios sedativos do relaxamento em água quente</li> <li>▪ Ativação corporal em água fria</li> </ul>
Peso corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A gravidade molda uma postura permanente</li> <li>▪ A musculatura necessita de um tónus adequado aos movimentos</li> <li>▪ As articulações suportam os efeitos da gravidade</li> <li>▪ Movimentos limitados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ O efeito da gravidade é reduzido</li> <li>▪ A musculatura relaxa</li> <li>▪ As articulações não sofrem os efeitos da gravidade</li> <li>▪ Maior capacidade de movimento (articular e muscular)</li> </ul>

### Causas do medo ao meio aquático

Quando uma pessoa que não é um nadador experiente pode ter medo de águas profundas, isto é geralmente entendido como um medo lógico de se afogar. No entanto, as fobias por definição, como já foi referido, são irracionais. Aqueles que sofrem de aquafobia sentem frequentemente ansiedade em ambientes aquáticos, desde lagos a uma banheira. Os que sofrem podem saber que é pouco provável que se afoguem na banheira, mas mesmo assim, não podem deixar de sentir medo, ansiedade ou pavor quando estão perto de qualquer ambiente aquático.

Na aquisição da competência aquática existem frequentemente algumas experiências negativas que podem gerar um medo inicial da água, que se não forem tidas em conta no seu ensino, podem acabar por gerar uma verdadeira fobia, tornando muito mais difícil a aquisição de domínio deste meio.

As causas do medo do meio aquático não são muito claras, contudo, há algumas provas de que as fobias podem ser herdadas geneticamente. A aquafobia é frequentemente causada por um acontecimento traumático durante a infância, tal como um quase afogamento. Pode também ser o resultado de uma série de experiências negativas. Estas ocorrem quase sempre na infância e não são tão graves como uma experiência traumática.

Antes do nascimento, as crianças mantêm naturalmente a sua capacidade de evoluir no meio aquático, mas vários meses depois esta característica perde-se, a menos que a criança tenha um processo de aprendizagem que reforce este comportamento. Quando isto não acontece, o sentimento de domínio e satisfação em relação ao meio aquático vai perdendo-se com o tempo e aparece outro sentimento de apreensão e medo na presença de água. Se a isto se acrescentar um reforço para evitar que o ambiente da pessoa vá em direção a esse meio, é então encorajada uma tendência para evitar a água ou o desenvolvimento de hidrofobia (Zumbrunnen & Fouace, 2001). Neste caso, a prática no meio aquático pode constituir um risco para a segurança física ou psicológica do praticante. Este tipo de medo do meio aquático pode dever-se a múltiplos fatores (Zubiaur & Gutiérrez, 2003):

- **Medo por insegurança física.** As pessoas que são principiantes têm de lidar com movimentos pouco habituais, muitas vezes em ambientes desconhecidos, ou realizar movimentos não usuais, que podem levar a uma perda de orientação espacial ou equilíbrio e podem causar medo. Acrescentar a isto a novidade da situação, a insegurança sobre os resultados, a importância do sucesso, e o sentimento de medo durante e talvez depois da execução pode tornar-se muito intenso.
- **Medos de ameaças psicológicas.** Estes podem ser o medo do fracasso (esta é uma das causas mais gerais nas crianças e aumenta com a idade; pode ser por falta de confiança nas suas capacidades ou medo das consequências do fracasso), medo de ser avaliado negativamente, medo do ridículo social (isto é muito influente na adolescência e em muitos casos pode persistir na idade adulta) ou medo da competição (Moreno-Murcia et al., 2014).

Como se pode ver por estas causas, os fatores (Quadro 2) que influenciam o medo do meio aquático podem ser de origem interna ou externa (Bortoli & Robazza, 1994; Zubiaur & Gutiérrez, 2003).

**Quadro 2. Fatores internos e externos do medo ao meio aquático (Bortoli & Robazza, 1994; Zubiaur & Gutiérrez, 2003).**

Fatores internos	Fatores externos
▪ Atitude para com o próprio corpo	▪ Contexto familiar
▪ Personalidade do desportista	▪ Professor
▪ Idade e género	▪ Companheiros
▪ Autoeficácia percebida	▪ Características da tarefa
▪ Expetativas de alcance/meta	▪ O meio em que produz
	▪ O material utilizado

Calamia (1993) agrupa em dois blocos estas possíveis causas:

- *Educação hidrofóbica.* O adulto transmite o seu próprio medo à criança. A criança integra-a no seu organismo antes que a experiência com o ambiente se realize.
- *Experiências anteriores más ou situações stressantes, tais como imersões forçadas ou afogamento.*

O medo da água tem frequentemente a sua origem no medo do desconhecido, da existência de animais perigosos ou simplesmente das ondas (Calamia, 1993). Segundo Abadía et al. (1998), os medos das crianças estão mais relacionados com a sua integridade física, enquanto que nos adultos, o medo do ridículo e a susceptibilidade à opinião dos outros são acrescentados ao medo da água.

//

*Por outro lado, Pérez (2010) indica que o medo da água é geralmente causado pelas exigências de mudanças súbitas de posição ou perda e confusão da informação plantar, labiríntica, articular e visual. Para além destes, existem também dificuldades respiratórias e a imersão.*

//

Por exemplo, nas primeiras experiências de aprendizagem aquática, as diferentes informações (visuais, plantares, labirínticas, etc.) que por aparecerem pela primeira vez e não são habituais, são experimentadas como uma ameaça, e embora não seja o caso, o praticante possivelmente gera a crença de que não será capaz de ultrapassar o problema. Depois aparece a reação corporal e emocional, o seu medo, que gera uma tensão acrescida e os bloqueia.

### Consequências do medo



Quando as pessoas se expõem a determinada situação, sofrem uma série de reações cognitivas e corporais típicas de um estado de alerta (Zumbrunnen & Fouace, 2001). De acordo com Echeburúa (2000), existem três tipos de reações e estão inter-relacionadas, de tal forma que podem ocorrer, conjunta ou sucessivamente, com intensidades diferentes, dependendo do ímpeto do medo. Podem variar em função das características das pessoas e das situações que surjam.

**Consequências fisiológicas.** Segundo Grande (2000), estas reações são independentes da idade e são causadas por uma série de alterações bioquímicas, principalmente a libertação de catecolaminas (noradrenalina, epinefrina e outras substâncias). São um conjunto de sintomas como taquicardia, tensão muscular, tremores, sudorese, palidez, garganta e boca secas, sensação de náuseas no estômago, urgência em urinar e defecar, respiração rápida, dificuldades respiratórias... isto é o que se chama "tempestade vegetativa". Nem todas estas reações ocorrem necessariamente e a intensidade pode variar de pessoa para pessoa. Estas reações estão associadas a um sistema de defesa e alarme que prepara o corpo para enfrentar

o perigo. Se o medo permanecer por um longo período de tempo, causa outras alterações psicossomáticas tais como: agitação, fadiga, distúrbios do sono, distúrbios do apetite e irritabilidade.

**Consequências motoras-comportamentais.** As reações comportamentais a situações de medo podem ser muito extremas, desde ficar imóvel ou mudo, até ao extremo de parecer morrer, ou o contrário, produzindo agitação e gritos para conseguir a fuga (Grande, 2000; Zumbrennen & Fouace, 2001). De acordo com Méndez et al. (2005), os comportamentos que normalmente ocorrem são:

- Prevenção/evitar ativo: ação para prevenir a relação com os estímulos.
- Prevenção/evitar passivo: deixa de realizar uma ação para evitar os estímulos.
- Fuga: cessa a relação com os estímulos.
- Alteração comportamental: quando não pode evitar ou escapar da situação.

**Consequências cognitivo-subjetivas.** Estes são sentimentos e pensamentos subjetivos internos, que variam de pessoa para pessoa e as diferentes formas de valorizar e perceber o medo. Consistem em sentimentos de perigo e ameaça, impotência, perda de confiança, bloqueios, etc. (Grande, 2000; Zumbrennen & Fouace, 2001). Segundo Méndez et al. (2005) há duas possibilidades, uma avaliação do estímulo como ameaçador e/ou uma avaliação do repertório comportamental como insuficiente.

### Algumas implicações práticas

//

*As principais diretrizes educacionais são as que visam criar um clima de segurança, calma e firmeza, que levam a criança a adquirir autoconfiança e a capacidade de controlar situações externas difíceis. Por outro lado, são importantes os comportamentos educacionais que encorajam a independência adequados a cada etapa, evitando a superproteção. Outras medidas educativas incluem evitar o uso do medo como fator disciplinar, não mostrar medo à frente das crianças para impedir a aprendizagem por observação, e evitar coação, castigo e/ou reforço na presença do medo.*

//

O medo e a ansiedade são uma emoção produzida pelos humanos em resposta a certos estímulos, tais como objetos ou situações que são percebidas como ameaçadoras (Teoria Polivagal de Stephen Porges, 1995). Muitos estudos incluem a ansiedade como um fator psicológico relacionado com a aprendizagem. É uma componente ligada a pensamentos e emoções negativas, especialmente quando se lida com novas situações ou sentimentos de incompetência com a aprendizagem. Estes pensamentos interferem negativamente com a utilização de estratégias de aprendizagem, resultando num fraco desempenho de aprendizagem.

Com a intenção de realizar uma prática que permita motivar o aprendiz, brincar com situações em que ocorre uma dessensibilização sistemática, que consiste em confrontar a pessoa pouco a pouco com o objeto temido, poderá ajudar neste processo. Para tal é necessário:

- Em primeiro lugar, recolher informação detalhada em relação ao problema, isto pode ser feito numa avaliação inicial da pessoa e família (Moreno-Murcia et al., 2020).
- Em segundo lugar, seria conveniente criar um ambiente divertido na piscina, recorrendo a música ajustada à idade do aprendiz (nas entrevistas iniciais, também se pode extrair informação sobre gostos

e passatempos, para ajudar a alcançar mais facilmente os objetivos, na medida do possível). Nesta secção também pode ser combinado com a técnica das imagens emocionais, introduzindo a criança num mundo onde ela representa uma personagem fictícia (herói, ídolo, etc.) e tem de cumprir as tarefas que serão levadas a cabo mais tarde.

- Em terceiro lugar, elaborar uma lista detalhada e progressiva das cenas ou situações que produzem medo. No caso dos adultos, uma simples lista seria suficiente, e no caso das crianças, seria através de descrições gráficas das ações, e se possível, já introduzindo nelas o nosso "herói". A partir daqui, haveria uma progressão de atividades que seriam associadas a cada habilidade aquática fundamental (equilíbrio, respiração, etc.) que cada professor aplicaria.

## Conclusões

Habitualmente falamos de uma perda de medo quando na realidade este medo é aprendido com experiências negativas anteriores e, sobretudo, com a reação dos pais (família) a esta situação que eles experimentam como perigosa e que as crianças observam diretamente. Por este motivo, o medo da água não é inato. O problema é que se pode aprender desde os primeiros dias se a criança relacionar experiências desagradáveis com a água, principalmente através da reação dos pais (família) em situações quotidianas como o banho. Por esta razão, um conhecimento mais profundo dos fatores, causas e consequências do medo do ambiente aquático pode ajudar o educador a estar melhor preparado para lidar com esta situação, estando consciente de que quando o medo se torna uma fobia, é necessário um tratamento clínico por um profissional.

## Referencias

- Abadía, O., Aumente, M., Salguero, A., & y Tuero, C. (1998). La hidrofobia: una experiencia práctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 3(11). <http://www.efdeportes.com/>
- Bortoli, L., & Robazza, C. (1994). The motor activity anxiety test. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 299-305.
- Bourne, E. J. (2005). *The anxiety & phobia workbook*. New Harbinger Publications.
- Calamia, G. (1993). Le voix, le verbe, la musique et les sujets aquaphobes. *E.P.S.*, 244, 75-77
- Catteau, R. & Garoff, G. (1974). *L'enseignement de la Natation*. Vigot.
- Echeburúa, E. (2000). *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Pirámide.
- Grande, M. D. P. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia: prevención e intervención educativa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 12, 123-144.
- Méndez, F. X., Orgiles, M., & Espada, J. P. (2005). Terapia de conducta para las fobias infantiles. En M. I. Comeche y M. A. Vallejo (Eds.), *Terapia de conducta en la infancia* (pp. 105-140). Dykinson.
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Silveira, Y., & Ruiz, L. M. (2014). *Miedo a fallar en el deporte*. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Moreno-Murcia, J. A., de Paula Borges, L., & Huéscar Hernández, E. (2020). Design and Validation of the Scale to Measure Aquatic Competence in Children (SMACC). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6188. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176188>
- Pérez, B. (2010). *El miedo al agua. Un abordaje pedagógico*. Aguas.
- Pinyol, C. J. (2002). *Movernos en el agua*. Paidotribo.
- Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32, 301-318.
- Zubiaur, M., & Gutiérrez, A. (2003). El miedo en el aprendizaje motor. *Apunts. Educación física y Deportes*, 72, 21-26
- Zumbrunnen, R., & Fouace, J. (2001). *Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar*. Paidotribo.





Se pretende aceder a mais conteúdos de divulgação sobre recursos pedagógicos, convidamo-lo a aceder a entrar na web, a inscrever-se na nossa associação ou a seguir-nos nas nossas redes sociais.

[asociacionaidea.com](http://asociacionaidea.com)

[info@asociacionaidea.com](mailto:info@asociacionaidea.com)



**Associação Ibero-americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)**

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) Espanha [info@asociacionaidea.com](mailto:info@asociacionaidea.com)  
[asociacionaidea.com](http://asociacionaidea.com)



Este trabalho está sob uma licença Creative Commons

Não é permitido o uso comercial da obra original ou possíveis obras derivadas, cuja distribuição deve ser feita com licença igual à que regula a obra original.

**Texto e desenho** © AIDEA 2022

**Fotografias por** Juan Antonio Moreno Murcia

**Como citar este documento**

Moreno-Murcia, J. A. (3 de outubro de 2022). Medo do meio aquático. AIDEA. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>