Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

GESTÃO DA EMOÇÃO DO MEDO DO MEIO AQUÁTICO

Juan Antonio Moreno Murcia

Janeiro 6, 2025

Este trabalho está licenciado sob uma licença Creative Commons. Não é permitida a utilização comercial da obra original ou de quaisquer obras derivadas, cuja distribuição deve ser feita sob uma licença igual à que rege a obra original

AIDEA

asociacionaidea.com

GESTÃO DA EMOÇÃO DO MEDO DO MEIO AQUÁTICO

Juan Antonio Moreno Murcia

A utilização de algumas estratégias práticas para gerir o medo do ambiente aquático, promovendo a confiança e a segurança nos alunos através de uma abordagem estruturada e empática, pode converter esta emoção numa experiência de aprendizagem agradável.

Introdução

O meio aquático oferece múltiplos benefícios, desde melhorar a condição física até ao desenvolvimento de habilidades de sobrevivência, mas para muitas pessoas, especialmente crianças, também pode ser uma **fonte de medo e ansiedade**. Este medo pode funcionar como uma barreira que limita a aprendizagem e o prazer das atividades aquáticas. Na recente publicação intitulada "Ensinar a nadar sem medo" (Moreno-Murcia, 2025), indica-se que compreender e gerir esta emoção é essencial para garantir uma experiência agradável e eficaz no processo de aprendizagem.

O educador aquático tem um papel importante na **transformação desse medo em confiança**. Através de estratégias pedagógicas que considerem o funcionamento emocional do aluno, é possível estabelecer um ambiente seguro e encorajador onde as experiências aquáticas são percebidas como agradáveis e motivantes. Este texto aborda a importância de gerir o medo do meio aquático, oferecendo um guia estruturado que, com base no estudo de Moreno-Murcia et al. (2020), identifica os principais fatores que influenciam esta emoção e propõe fases práticas para intervir de forma empática e eficaz.

Através de uma abordagem organizada, o educador pode não só abordar o medo, mas também **fomentar uma relação de confiança** que motive o aluno a superar as suas barreiras emocionais e construir uma conexão agradável com o meio aquático.

Criar um ambiente seguro, agradável e de confiança na educação aquática. Gerar confiança

Conseguir a confiança do aluno que tem medo do meio aquático é essencial para o seu sucesso na aprendizagem de habilidades aquáticas. O medo do meio aquático pode ser um obstáculo significativo ao progresso e, em alguns casos, pode mesmo ser reforçado se não for orientado corretamente. Para ultrapassar este obstáculo, é importante que o educador aquático, sabendo como funciona o cérebro humano face ao medo, desenvolva uma relação de confiança com o aluno, criando um ambiente seguro, positivo e de confiança desde o primeiro contato, onde as experiências práticas possam ser guardadas na memória de forma agradável.

Neste sentido, um primeiro passo é ter alguma ferramenta que permita gerir a emoção do medo cada vez que este está presente nos participantes. Com o intuito de facilitar uma estratégia pedagógica nesse sentido, a Figura 1 apresenta uma abordagem organizada segundo as fases propostas e adaptadas ao papel do educador aquático para orientar os alunos no processamento do medo do meio aquático. Isto orientará o educador aquático a **trabalhar de forma estruturada e empática com o medo do meio aquático**, respeitando o processo emocional do aluno e ajudando-o a construir confiança e segurança.

Figura 1. Fases na gestão da emoção do medo no meio aquático.

Segundo o estudo de Moreno-Murcia et al. (2020), os **principais medos do meio aquático** em crianças estão hierarquizados da seguinte forma: a autopercepção de competência é o fator mais importante, uma vez que uma baixa perceção das próprias habilidades aumenta significativamente o medo; as experiências anteriores, especialmente as negativas ou traumáticas, também desempenham um papel importante na influência direta da disposição da criança em relação à água; equipamentos e instalações, como o uso de materiais de flutuação ou a perceção da profundidade da piscina, podem aumentar ou diminuir a sensação de segurança; fatores sociais, como a influência dos pais, colegas e educadores, afetam a forma como a criança interpreta e lida com o medo; e as atitudes pessoais em relação ao meio aquático, dependendo se a criança se aproxima dele com curiosidade ou ansiedade, moldam a sua experiência. Esta ordem de importância reflete como os aspetos internos e externos interagem para formar a perceção do ambiente aquático. Exemplos aplicados a cada fator são apresentados a seguir de acordo com as fases de gestão da emoção do medo do meio aquático.

Gestão da emoção do medo no ambiente aquático relacionada com fatores de prevenção da competição aquática

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer como ele percebe as suas habilidades aquáticas.	• Perguntar: "Achas que consegues flutuar? O que te dá mais segurança ou insegurança na piscina?" • Observar a sua reação ao tentar novas atividades aquáticas.	Permite ao educador detetar inseguranças específicas que podem ser abordadas com tarefas específicas.
Compreender a origem do medo	Identificar como a sua perceção de competência influencia o seu medo.	• Explorar: "O que achas que precisas de aprender para te sentires mais seguro na água?" • Introduzir atividades que reforcem habilidades fundamentais, como flutuar ou mover em águas rasas.	Ajuda a construir um plano com base no seu nível atual de competência, reforçando áreas-chave.
Promover a autonomia	Desenvolver confiança através de pequenas conquistas que reforcem a sua perceção de habilidade.	• Felicitar conquistas específicas: "Aprendeste a colocar a cara na água, isso é fantástico!" • Estabelecer metas alcançáveis que aumentem gradualmente a sua confiança.	Reforça a autoestima e motiva o aluno a encarar a água com uma atitude mais positiva e confiante.

Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evasão da competência aquática

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer como uma experiência passada está a afetar a sua perceção atual.	• Perguntar: "Há algo que te lembres sobre o meio aquático que te deixou desconfortável?" • Usar exemplos: "Às vezes as pessoas sentem medo porque algo aconteceu antes, é o teu caso?"	Reconhecer a conexão entre experiências anteriores e emoções atuais permite-nos contextualizar o medo.
Compreender a origem do medo	Identificar o evento ou situação específica que gerou o medo, a fim de abordá-lo diretamente.	• Explorar com empatia: lembras-te de algo como cair à água ou não saber flutuar que te tenha feito sentir incomodado?" • Tranquilizar: "Isso não tem de voltar a acontecer. Estou aqui para ajudar-te a evitá-lo."	Compreender a origem permite desenhar estratégias específicas para superar o medo, mostrando à criança que é possível evitar experiências semelhantes.
Promover a autonomia	Ajudar o aluno a transformar essa experiência desagradável em aprendizagem.	• Propor: "O que achas que podes aprender com essa situação para te sentires mais confiante agora?" • Introduzir exercícios progressivos num ambiente controlado, reforçando a segurança.	Reforça a capacidade da criança para lidar com situações desafiantes e utilizar a sua experiência como ferramenta de aprendizagem.

Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evasão a materiais e instalações

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer quais os aspetos do contexto físico que geram insegurança.	• Perguntar: "Tens medo do tamanho da piscina ou de não conseguires tocar no fundo?" • Observar como ele interage com os materiais, como coletes ou flutuadores.	Identificar elementos específicos permite ajustar o ambiente para torná-lo menos intimidante.
Compreender a origem do medo	Examinar como características como a profundidade ou o tamanho da piscina influenciam a sua perceção do medo.	• Explicar: "A piscina tem profundidades diferentes. Podemos começar por uma parte em que te sintas mais seguro." • Permitir explorar os materiais em terra antes de os utilizar no meio aquático.	Reduzir o impacto de fatores externos permite que a criança se concentre na sua aprendizagem e não no ambiente.
Promover a autonomia	Ensinar a usar o material como ferramenta de segurança e confiança.	• Mostrar como os materiais de flutuação ou coletes funcionam para mantê-lo seguro. • Incentivar o experimentar do material gradualmente: "Gostarias de usar isto enquanto praticas?"	O uso eficaz do material fortalece a confiança e diminui o medo da água.

Gestão da emoção do medo

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a identificar como as pessoas ao seu redor influenciam a sua perceção da água.	• Perguntar: "O que pensas quando vês os teus amigos a nadar? Sentes-te igual ou diferente?" • Partilhar exemplos de experiências positivas de outras crianças para normalizar a aprendizagem.	Reconhecer como os comentários ou ações dos outros influenciam o medo ajuda o aluno a separar os seus próprios sentimentos das pressões externas.
Aceitar a emoção sem julgamento	Validar que as influências sociais podem gerar medo e que é válido senti-lo.	• Tranquilizar: "Às vezes, ver os outros faz-nos sentir inseguros, mas isso não significa que não possas tentar." • Criar um ambiente de grupo inclusivo onde ninguém é julgado pelo seu nível.	Permite que o aluno compreenda que é normal sentir-se diferente e que não está sozinho na sua experiência.
Promover a autonomia	Ajudar a criança a desenvolver confiança na sua habilidade, independentemente das opiniões externas.	• Incentivar a autoavaliação: como achas que podes melhorar por ti próprio, sem te comparares?" • Celebrar as conquistas individuais, evitando comparações com outras crianças.	Reforça a ideia de que o progresso pessoal é mais importante do que a validação externa, empoderando a criança.

Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evitação por atitude pessoal

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a identificar a sua predisposição emocional em relação ao meio aquático.	• Perguntar: "Como te sentes quando vês a piscina? É algo que te entusiasma ou assusta?" • Observar a sua linguagem corporal para detetar sinais de ansiedade.	Permitir compreender se o medo se deve a uma perceção desagradável generalizada ou a fatores específicos.
Aceitar a emoção sem julgamento	Validar qualquer emoção que a criança expresse para promover a confiança.	• "É normal que gostarmos mais de algumas coisas do que de outras. Podemos trabalhar juntos para que a piscina não assuste tanto." • Oferecer alternativas seguras que se alinham com o seu nível de conforto.	A validação ajuda a criança a sentir-se compreendida e diminui a pressão para mudar de atitude imediatamente.
Promover a autonomia	Promover uma mudança positiva na sua atitude através de experiências agradáveis no meio aquático.	• Celebrar cada passo: "Hoje molhaste os pés, isso é uma grande conquista!" • Introduzir atividades divertidas relacionadas com a água através de jogos.	Reforça a associação do meio aquático com experiências agradáveis, alterando a predisposição da criança.

Conclusão

O medo do meio aquático é uma emoção que pode limitar a aprendizagem e dificultar a experiência de atividades relacionadas com a água. No entanto, quando abordado de forma adequada, representa uma oportunidade para os educadores aquáticos estabelecerem uma relação de confiança com os alunos, **criando um ambiente seguro, agradável e motivante**. Esta abordagem permite não só ultrapassar barreiras emocionais, mas também construir uma ligação enriquecedora e gratificante com o meio aquático.

Identificar fatores **que contribuem para o medo**, como perceções de competência, experiências anteriores, ambiente físico, influências sociais e atitudes pessoais, é essencial para desenvolver estratégias pedagógicas eficazes. Ao respeitar o processo emocional de cada aluno e trabalhar de forma estruturada e empática, os educadores podem ajudar a transformar as dificuldades iniciais em experiências de aprendizagem significativas e agradáveis.

Com uma metodologia organizada, como a proposta nas **fases de gestão da emoção do medo do meio aquático**, é possível garantir que os alunos não só superam os seus medos, como também desfrutam e aproveitam ao máximo a sua relação com o meio aquático.

Bibliografia

Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Enseñar a nadar sin miedo*. Sb editorial.
Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., de Paula, L. & Gómez, N. (2020). Design and Validationof a Scale to Measure Fear of the Aquatic Environment in children. Motricidade,16(4),370-378. https://doi.org/10.6063/motricidade.20242