



 Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

AQUAENTURA O CONTO MOTOR AQUÁTICO

José Vidal Vidal

29 de septiembre de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.



asociacionaidea.com

AQUAENTURA. O CONTO MOTOR AQUÁTICO

José Vidal Vidal



O conto motor é uma poderosa ferramenta para potencializar a aprendizagem e o prazer em aprender. A sua utilidade é transversal a diferentes contextos educativos como preventivos ou de saúde e ajustável a diferentes idades e níveis. Este documento apresenta uma proposta prática fundamentada.



Introdução

No âmbito da Educação física e da promoção da saúde, a busca de metodologias que transcendam o puramente técnico para abraçar dimensões cognitivas, emocionais e sociais, tornou-se um objetivo prioritário. Neste contexto, a utilização do conto motor tem mostrado resultados notáveis, oferecendo uma estrutura narrativa que potencia a aprendizagem e facilita a interiorização de padrões motores (Tortella, 2020; Vargas-Vitoria et al., 2023).

No entanto, além do suporte terrestre, surge a pergunta sobre o que aconteceria se este recurso fosse transferido para o meio aquático. E é precisamente aqui que **AQUAENTURA** encontra o seu sentido como proposta metodológica: um modelo que integra o conto motor com as singularidades físicas e simbólicas da água para formar um espaço experiencial único, altamente motivador e pedagogicamente fértil. Vale a pena enfatizar que a água, por si só, já constitui um cenário que evoca prazer, brincadeira e exploração. Esta ideia, que pode muito bem parecer intuitiva, encontra suporte em várias observações empíricas e teóricas (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), o que reforça o potencial sinérgico de combinar a história com este ambiente.

O presente artigo tem por objetivo articular uma fundamentação crítica que justifique a criação da **AQUAENTURA** como modelo original, explorando as evidências que sustentam a sua validade e descrevendo os elementos metodológicos que o tornam aplicável e replicável em diferentes contextos.



Fundamentos teóricos e revisão crítica

Narrativa e aprendizagem motora

A inclusão de histórias no planeamento das sessões motoras tem sido objeto de estudo em diferentes programas educativos. Vargas-Vitória et al. (2023), por exemplo, num estudo controlado randomizado com crianças dos 3 aos 6 anos, demonstraram que um protocolo que combinava narração de histórias e tarefas físicas aumentava a coordenação, o equilíbrio e as habilidades linguísticas, para além de elevar o nível geral de atividade física. Por sua vez, Tortella (2020) documentou que o uso de uma história de fundo nas sessões motoras contribuiu para melhorar a orientação espacial e diminuir

os tempos de execução, reforçando simultaneamente a motivação.

Essas descobertas não são isoladas. Eyre et al. (2020) constataram que a narrativa motora beneficia especialmente aqueles que apresentam habilidades iniciais mais baixas, reduzindo lacunas e atuando como uma ferramenta compensatória. Esta perspectiva inclusiva é relevante ao considerar o papel do movimento como veículo para a equidade no desenvolvimento infantil.

Motivação autodeterminada e prazer

Não existe dúvida de que a adesão à prática motora depende em grande parte de fatores motivacionais. Moreno-Murcia e Barrachina (2022), enfatizam que a percepção de competência, prazer e autonomia são preditores-chave da intenção de continuar a praticar atividade física. Esta visão é complementada pela teoria OPTIMAL (Lewthwaite & Wulf, 2017), que destaca o papel do foco externo da atenção e da sensação de pertença como facilitadores tanto do desempenho motor quanto da motivação intrínseca.

O foco externo refere-se a direcionar a atenção do participante para o efeito de sua ação no ambiente (por exemplo, “faça a bola voar longe” em vez de “estenda bem o braço”). Essa estratégia não apenas aprimora a aprendizagem, mas também **umenta o prazer ao conectar a tarefa a um propósito significativo**. Por sua vez, a **autodeterminação** implica que a pessoa perceba ter controle sobre suas decisões e movimentos, o que **reforça a autonomia e o compromisso ativo**.

Ambos os elementos são especialmente relevantes em contextos lúdicos como o conto motor aquático, onde o ambiente simbólico favorece uma atenção orientada para a história e situa o participante como protagonista da sua aventura. É aqui que a narrativa ganha um sentido motivacional: ao dar significado e emoção a cada ação, favorece um clima de prazer, implicação voluntária e conexão emocional com a tarefa, elementos essenciais para uma experiência motora satisfatória e sustentada ao longo do tempo.

Imaginação motora, narração guiada (*storytelling*) e aprendizagem vicária

Agosti et al. (2020) mostraram que a representação mental de movimentos, o que é conhecido como imaginação motora, ativa redes neuronais semelhantes às envolvidas na execução real, fornecendo um argumento neurofisiológico para utilizar narrativas que estimulem este tipo de visualização interna.

Segundo outra perspectiva, estudos sobre narrativa digital ou **storytelling** (Rohayati et al., 2021; Hwang et al., 2023) mostram que o uso de histórias em contextos educativos não só aumentam o envolvimento emocional, como também potencializa a autoeficácia e facilita o pensamento crítico.

Por sua vez, Myers (2021) abordou a aprendizagem vicária, ou seja, a capacidade de aprender observando experiências alheias. No seu estudo sobre histórias em ambientes de saúde, ele mostrou como o **storytelling** permite ao ouvinte integrar experiências de

outros como se fossem suas, favorecendo assim a antecipação, a empatia e a tomada de decisões.

A água como ambiente lúdico, físico e emocional



O meio aquático constitui um ambiente singular que combina benefícios físicos, emocionais e simbólicos. O seu caráter lúdico favorece a exploração, o prazer e a criatividade, enquanto que as suas propriedades físicas, como a flutuação, a pressão hidrostática ou a resistência hidrodinâmica, o convertem num espaço ideal para a aprendizagem motora, a reabilitação e o trabalho psico-corporal.

Do ponto de vista biomecânico, a água altera radicalmente a perceção do corpo. A flutuação reduz o peso corporal em até 90%, minimizando o impacto articular e permitindo movimentos amplos com menos esforço. A pressão hidrostática facilita o retorno venoso e melhora o equilíbrio, enquanto a resistência da água introduz um desafio constante que estimula a coordenação postural.

A nível psicológico, a água é um espaço emocionalmente fértil. A sensação de ausência de gravidade gera uma perceção de liberdade e segurança, facilitando a autorregulação e reduzindo a carga emocional associada ao esforço físico. Estudos como os de Becker (2009) e Vitorino et al. (2021) observaram que o ambiente aquático pode diminuir os níveis de ansiedade e depressão, especialmente em pessoas com dor crónica ou necessidades especiais. Para além disso, a vivência lúdica e o contato respeitoso favorecem a autoestima, a expressão emocional e a confiança interpessoal.

Desde idades precoces, os programas de natação infantil mostraram que a água estimula a exploração autónoma, estabelecendo as bases para hábitos ativos ao longo da vida

(Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). A sua conexão natural com o jogo torna a água um catalisador motivacional ideal para propostas educativas centradas na experiência.

Neste sentido, o prazer não é um efeito colateral, mas um elemento essencial para consolidar hábitos motores duradouros (Lewthwaite & Wulf, 2017). Se a água já convida ao jogo por si só, a sua combinação com a narrativa, como propõe AQUAENTURA, multiplica o potencial de envolvimento. Assim, o conto motor aquático insere-se num cenário altamente estimulante que potencia não só a motricidade, mas também o vínculo emocional, a imaginação e o desenvolvimento integral.



AQUAENTURA: uma proposta metodológica original

Fundamentos diferenciais do modelo

Ao contrário das abordagens anteriores que simplesmente adaptam narrativas terrestres ao meio aquático sem grandes ajustes, o **AQUAENTURA** é construído a partir de uma compreensão profunda do meio aquático e de como este modifica os estímulos sensoriais, biomecânicos e psicológicos. A proposta articula elementos derivados da motivação autodeterminada (Moreno-Murcia & Barrachina, 2022), dos benefícios do foco externo (Lewthwaite & Wulf, 2017), da imaginação motora (Agosti et al., 2020) e das vantagens hidrodinâmicas, para criar um modelo estruturado, aplicável e replicável.

Trata-se de uma proposta que não só considera a progressão técnica, mas também organiza a sessão em torno da história, utilizando a narrativa como coluna vertebral que conecta as diferentes fases de trabalho.

Comparação com o conto motor em terra



Antes de apresentar as estratégias concretas do modelo AQUAENTURA, é pertinente estabelecer uma comparação geral entre o conto motor em terra e a sua adaptação ao meio aquático. Apesar de ambos partilharem o uso da narrativa como eixo estruturador, o contexto aquático introduz mudanças sensoriais, biomecânicas e emocionais que afetam a vivência do relato motor.

Como apresentado no Quadro 1, o meio aquático não transforma apenas a experiência sensorial e simbólica do conto motor, como também reduz significativamente o impacto articular, ao mesmo tempo que incentiva a gestão de medos ou inseguranças iniciais. Este último aspeto é contemplado pelo modelo AQUAENTURA, que propõe uma entrada progressiva na água para favorecer a adaptação e a segurança emocional.

Quadro 1. Comparação entre o conto motor em terra e na água.

Âmbito	Em terra	Na água
Propioceção	Dominada pela gravidade	Modificada pela flutuação e ausência de gravidade
Impacto articular	Pode ser elevado dependendo da intensidade e das características da história	Geralmente reduzido por causa da flutuação
Imaginário	Condicionado pela referência ao solo.	Potenciado pela sensação flutuabilidade e pelo ambiente lúdico
Confiança inicial	Requer menos adaptação	Pode exigir superar medos de água

Estratégias narrativas na água

As estratégias apresentadas no Quadro 2 não são mutuamente exclusivas, mas sim combináveis em função da história, do grupo e do momento. O AQUAENTURA articula numa sequência flexível que preserva a lógica narrativa e a coerência emocional da história.

Quadro 2. Estratégias narrativas num conto aquático.

Estratégia	Aplicação prática
Voz entoada e expressiva	Variar o tom e o ritmo para manter o interesse.
Metáforas aquáticas	Exemplo: “somos medusas a flutuar”; “golfinhos a saltar as ondas”
Feedback narrativo	Reforçar conquistas com a história: “Escapaste ao Kraken com esperteza”.



Estrutura da AQUAENTURA: proposta prática

Em seguida, apresenta-se uma estrutura tipo (Quadro 3) que pode ser adaptada a diferentes idades e níveis. A sequência combina três fases bem diferenciadas (início, desenvolvimento e conclusão) e permite uma progressão de tarefas motoras em coerência com a narrativa proposta. Como exemplo base, apresenta-se uma história de “exploradores subaquáticos” à procura de uma pérola mágica perdida.

Quadro 3. Exemplo narrativo: “A pérola de coral: uma aventura subaquática com final feliz”.

Fase inicial: Aquecimento narrativo (5-8 min.)	
Objetivo	Gerar conexão emocional, ativar a imaginação e preparar o corpo. <i>“Hoje tornamo-nos mergulhadores que vão a explorar um recife misterioso. Antes de mergulhar, devemos preparar-nos: colocar o equipamento, testar as barbatanas, a lanterna e verificar se tudo funciona. Alguém perdeu uma pérola mágica nas profundezas, e a nossa missão é encontrá-la.”</i>
Tarefas práticas	<ul style="list-style-type: none"> • Caminhada dentro da água (zona baixa) simulando colocar o equipamento, ajustar os óculos e o tubo (gestos simbólicos).

	<ul style="list-style-type: none"> • Respiração com bolhas: inspirar fora e expirar na água ("testamos o tubo de mergulho"). • Flutuação com flutuadores tubulares na posição ventral e dorsal ("somos levados pela corrente marítima"). • Interações simbólicas entre colegas: saudações aquáticas, palmas debaixo de água, gestos com barbatanas ("reconhecemos a nossa equipa de exploradores").
Resultado esperado	Ativação respiratória progressiva, atenção no ambiente lúdico e construção do clima narrativo de jogo cooperativo.
Fase central: desenvolvimento do conto motor (25-30 min.)	
Objetivo	<p>Integrar tarefas motoras adaptadas ao meio aquático que se relacionem com a história desenvolvendo habilidades como a coordenação, o equilíbrio, o controlo postural, a toma de decisões e a cooperação</p> <p><i>"Uma forte corrente arrasta-nos para uma floresta de algas gigantes. Devemos nadar com cuidado. Mais adiante, medusas luminosas cruzam o nosso caminho...e atrás, existe uma caverna misteriosa que está à nossa espera. A pérola mágica pode estar muito perto, mantenham os olhos bem abertos!"</i></p>
Cenários e tarefas práticas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bosque de algas gigantes: passar entre arcos e flutuadores tubulares sem lhes tocar. → Trabalho de orientação, controlo do eixo corporal e percepção espacial. 2. Zona de medusas: esquivar das bolas flutuantes que são movimentadas por outros colegas ou pelo professor. → Desenvolvimento da antecipação, reação e agilidade na água. 3. Gruta submarina: submergir e passar por baixo de estruturas flutuantes (túneis, plataformas, colchões). → Treino das imersões suaves, gestão do medo e controlo respiratório. 4. Procura da pérola: encontrar bolas brilhantes no fundo da piscina ou fixas numa corda. → Exploração ativa, mergulho lúdico e motivação pela missão. 5. Guia cego no fundo do mar: uma criança com os olhos fechados é guiada por outro companheiro, através de contacto físico o indicações verbais. → Confiança interpessoal, escuta e cooperação ativa.
Resultado esperado	Execução funcional das tarefas motoras adaptadas ao meio aquático dentro de um ambiente simbólico estimulante que reforça tanto o desenvolvimento físico como as competências emocionais e sociais.
Fase final: fim narrativo e relaxamento (5-8 min)	
Objetivo	<p>Consolidar a vivência, regressar progressivamente à calma e fechar o ciclo narrativo com uma experiência simbólica significativa.</p> <p><i>"Encontramos a pérola. O mar está calmo e vejam como os corais brilham à nossa volta. Vamos flutuar ouvindo-os a agradecer por termos cumprido a missão."</i></p>
Tarefas práticas	<ul style="list-style-type: none"> • Flutuação livre ou assistida com flutuadores tubulares e olhos fechados enquanto toca uma música suave ou sons marinhos. • Alongamentos lentos acompanhados de orientação verbal simbólica: "abraçamos um peixe balão", "acariciamos uma tartaruga gigante". • Entrega de uma concha, pedra ou elemento simbólico como "troféu de explorador" que representa a conquista alcançada.
Resultado esperado	Retorno emocional positivo, integração simbólica da experiência e criação de uma lembrança motor-afetiva que favorece a fidelização à prática aquática.

»»» Conclusão

O **AQUAENTURA** constitui uma proposta metodológica fundamentada na literatura, mas desenvolvida como um modelo original que aproveita as propriedades físicas e efeitos psicológicos da água para maximizar os benefícios do conto motor. A água, pela sua própria natureza lúdica, potencia a narrativa, oferecendo um cenário onde a motivação, o prazer e a aprendizagem motora se fundem.

Esta abordagem é aplicável tanto em contextos educativos como preventivos ou de saúde, sendo adaptável a diferentes idades e níveis. Mantém-se aberta a possibilidade de futuras investigações que determinem parâmetros ótimos de intensidade e frequência, bem como que explorem o seu impacto longitudinal sobre hábitos ativos e competências socio-emocionais. Desta forma, o **AQUAENTURA** posiciona-se como um recurso inovador para consolidar o desenvolvimento integral ao longo do ciclo de vida.

»»» Bibliografia

- Agosti, V. & Sirico, M. (2020). Motor imagery as a tool for motor learning. *Sport Science*, 6(1), 78–83.
- Bidonde, J., Busch, A. J., Webber, S. C., Schachter, C. L., Danyliw, A., Overend, T. J., & Richards, R. S. (2014). Aquatic exercise for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011336>
- Eyre, E., Clark, C., Tallis, J., Hodson, D., Lowton-Smith, S., Nelson, C., Noon, M., & Duncan, M. (2020). The effects of combined movement and storytelling on motor skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 524. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020524>
- Hwang, G.-J., Zou, D., & Wu, Y.-X. (2023). Peer assessment-enhanced digital storytelling. *Educational Technology Research and Development*, 71(1), 315–331.
- Lewthwaite, R., & Wulf, G. (2017). Optimizing motivation and attention for motor performance and learning. *Current Opinion in Psychology*, 16, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.003>
- Moreno-Murcia, J. A. y Barrachina, J. (2022). *Motivar en Educación Física. No lo duces, aplica la ciencia*. Inde.
- Moreno-Murcia, J. A., y Ruiz, L. M (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb Editorial.
- Myers, C. G. (2021). Storytelling as a tool for vicarious learning. *Administrative Science Quarterly*, 66(3), 637–676.
- Rohayati, S., Drahati, N. A., & Nurkamto, J. (2021). Digital storytelling as a meaningful learning strategy in online learning. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2256–2265. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.537>
- Tortella, P. (2020). Una storia di sfondo all’educazione motoria. *Italian Journal of Sport Science*, 5(3), 112–119.
- Vargas-Vitoria, R., et al. (2023). Effects of combined movement and storytelling on motor skills. *Children*, 10(5), 760. <https://doi.org/10.3390/children10050760>

Vancampfort, D., et al. (2024). Aquatic vs land-based therapy for fibromyalgia. *Physiotherapy*, 115, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2024.01.004>