Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

AIDEA
Asociación Iberoamericana de EDUCACIÓN ACUÁTICA

APRENDER A NADAR JOGANDO: UMA ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA

Juan Antonio Moreno Murcia e Rita Fonseca Pinto

19 de janeiro de 2026

Esta obra encontra-se sob uma licença Creative Commons. Não é permitida a utilização comercial da obra original nem de eventuais obras derivadas, cuja distribuição deverá ser feita sob uma licença idêntica à que regula a obra original.

APRENDER A NADAR JOGANDO: UMA ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA

Juan Antonio Moreno Murcia e Rita Fonseca Pinto

O jogo é uma forma natural e eficaz de aprender na água. Através de jogos bem concebidos, as crianças desenvolvem competências, segurança e confiança, enquanto se divertem e se envolvem ativamente na sua aprendizagem aquática.

Introdução

O meio aquático oferece às crianças uma oportunidade única de aprendizagem integral. Diversos autores destacam que a água proporciona um ambiente enriquecidor, favorecendo o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional durante a infância. Assim, o ensino no meio aquático vai além da simples instrução técnica da natação, adotando uma abordagem multidimensional orientada para o desenvolvimento integral do aluno, utilizando o jogo como ferramenta pedagógica.

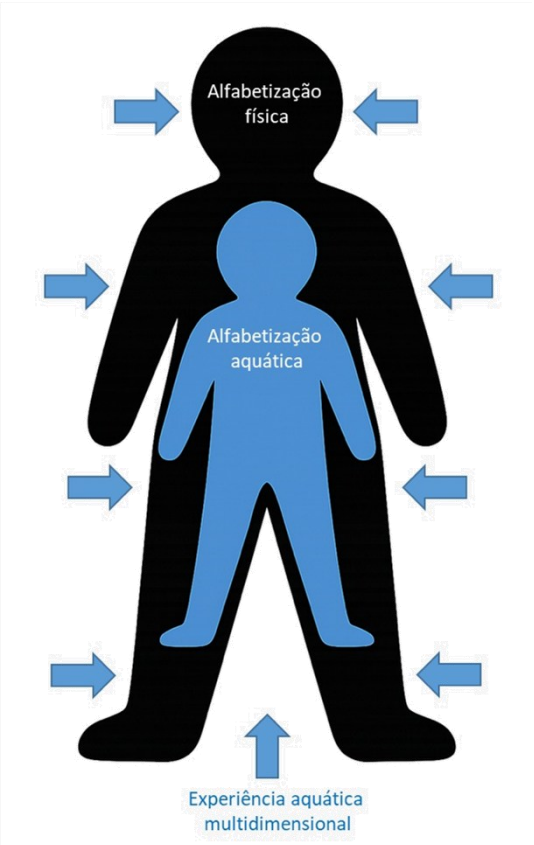
Segundo Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), a construção da competência aquática proficiente considera três dimensões, a alfabetização aquática, a prevenção do afogamento e a educação ambiental, as quais estão interligadas com as áreas do saber fazer (habilidades práticas variadas), saber (conhecimentos) e saber ser / estar (atitudes e valores). Deste modo, “aprender a nadar, segundo uma perspetiva multidimensional é considerada uma necessidade social”, diretamente associada ao desenvolvimento integral dos alunos, a segurança em espaços aquáticos e a conexão com a sua diversidade (reais e artificiais).

Assim sendo, selecionar jogos aquáticos eficazes requer considerar intencionalmente uma variedade de aspetos pedagógicos. Não se pode deixar o ensino aquático "ao acaso", sendo responsabilidade do professor planear atividades com sentido pedagógico, social e humano, ajustadas às características, ritmos e interesses dos alunos. Neste documento, analisam-se os pilares fundamentais para a estruturação de jogos no meio aquático, seguindo a abordagem multidimensional proposta por Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023) e baseando-se no Método Aquático Compreensivo.

Benefícios integrais: evidência empírica e multidimensional

O fundamento do jogo aquático como meio de ensino baseia-se especialmente nos conceitos de alfabetização aquática, competência e segurança aquática, todos considerados no quadro do Physical Literacy (Haga et al., 2025), Figura 1. Esta abordagem considera o desenvolvimento conjunto de habilidades técnicas, cognitivas e afetivas sendo necessárias para o desenvolvimento seguro, eficiente e significativo em ambientes aquáticos (de Martelaer, 2023). Trata-se, em última instância, de aprender para o todo e a partir do todo, reconhecendo que as dimensões não podem ser separadas.

Figura 1. Alfabetização aquática como parte integrante da alfabetização física.



O que queremos dizer com isto? **Que jogar no meio aquático não se resume apenas à prática de atividade física ou a aprendizagem concreta de determinadas técnicas**, mas também a **representar simbolicamente** experiências relacionadas com o ambiente: a fauna, a flora, a diversidade de espaços aquáticos ou as suas particularidades físicas, assim como os vínculos sociais (o eu com os outros) e o mundo emocional. Esta vivência global favorece o desenvolvimento integrado de três áreas do conhecimento:

- O **saber fazer**: habilidades motoras, técnicas e práticas.
- O **saber**: compreensão do meio, conhecimento conceptual e tomada de decisões.

- O **saber ser e estar**: valores, atitudes, regulação emocional e socialização.

As abordagens pedagógicas contemporâneas, especialmente os modelos não lineares, defendem a **variabilidade de tarefas e a resolução de problemas como elementos centrais do processo de aprendizagem** (Invernizzi et al., 2021). Diversos estudos mostram que os métodos lúdicos geram nos alunos uma maior motivação, participação ativa e confiança na água, impactando positivamente a aquisição de competências motoras em comparação com metodologias que não os utilizam (Mekkaoui et al., 2022; Peterson et al., 2024). A literatura recente também destaca que a integração do jogo pode facilitar os mecanismos de aprendizagem incidental (não intencional) e a transferência de habilidades para situações reais, especialmente aquelas associadas à prevenção de afogamentos (American Red Cross, 2022; Ortiz et al., 2025; Swim England, 2019).

No **plano motor**, estudos com crianças que participaram em programas baseados no jogo mostraram melhorias substanciais na flutuação, propulsão e deslocamento seguro. Um exemplo é o trabalho de Arhesa & Badriah (2021), no qual 46% dos participantes alcançaram níveis de competência superiores após um programa lúdico de oito semanas, demonstrando a eficácia desta abordagem em comparação com a instrução repetitiva.

No **plano cognitivo e científico**, o jogo na água facilita a compreensão de princípios físicos como a flutuabilidade, a viscosidade e a densidade. De Martelaer (2023) argumenta que os jogos estruturados e as atividades de exploração, como experiências de afundar e flutuar, são especialmente eficazes na aquisição de conhecimentos científicos em idades precoces.

A **nível socioemocional**, a dimensão lúdica favorece o prazer, a motivação intrínseca e a interação social, fatores essenciais para a adesão a longo prazo à prática aquática. Mekkaoui et al. (2022) destacam que a utilização de jogos promove a autoestima e a cooperação, aspetos repetidamente apontados como fundamentais na formação integral enquanto pessoa.

Por sua vez, o ensaio controlado AquOTic (Peterson et al., 2024), com a duração de 10 semanas, demonstrou que programas estruturados com base lúdica dirigidos a crianças neurodiversas, aumentam significativamente as suas competências aquáticas, refletindo-se em pontuações mais elevadas nos testes WOTA (Water Orientation Test Alyn). Estes resultados sugerem que o jogo, atua como um poderoso facilitador da **inclusão** ao permitir a adaptação das propostas a diferentes níveis de desempenho..

Os estudos sobre **prevenção do afogamento**, também indicam que 12 a 18 aulas lúdicas com crianças pequenas aumentam a capacidade de auto-resgate, controlo respiratório e respostas adequadas em caso de queda acidental na água (American Red Cross, 2022). A abordagem lúdica, que assume **o jogo como uma estratégia intencional**, permite simular situações reais num contexto seguro (física e afetivamente), respeitador e supervisionado**.**

Objetivos do jogo aquático

Como indicado por Moreno-Murcia (2023), o objetivo do jogo é implicar a criança como protagonista da sua própria aprendizagem. O estilo de jogo guiado, em que o docente orienta, mas permite ao aluno tomar decisões, favorece tanto a motivação como a eficácia da aprendizagem. Por isso, **qualquer programa lúdico-educativo na água deve partir de objetivos claros que promovam a formação da competência aquática dos alunos**. Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023) destacam que o propósito essencial das atividades aquáticas é fomentar o desenvolvimento integral através da aquisição de competências aquáticas fundamentais e transversais, abrangendo a alfabetização motora na água, as habilidades e conhecimentos práticos, a segurança e a consciência ambiental. Isto implica que a abordagem esteja sustentada num propósito de proporcionar valor significativo ao aprendiz e, ao escolher os jogos, o docente deve perguntar-se: *para quê ensinar, o quê e como?*

Os objetivos devem incluir:

- **Domínio de habilidades básicas de autonomia e mobilidade aquática**. Por exemplo, jogos orientados à entrada e saída da água (por onde entrar e por onde sair), flutuação e sustentação (saber parar porque quero, porque preciso descansar ou para me orientar no ambiente), respiração (diferentes planos, distâncias, orientação, posição do corpo, etc.) e propulsão (ventral, dorsal, lateral, misturando padrões motores), que constituem a base técnica para deslocar-se com autonomia na água. Estas habilidades podem ser introduzidas de forma lúdica (como "fazer de estrela-do-mar", para flutuar; "imitar um caranguejo", para observar o ambiente; ou mergulhar e deslocar-se debaixo de água para apanhar uma concha, trabalhando a respiração e a orientação aquática).
- **Segurança e consciência aquática**. Incluir objetivos de prevenção de afogamentos, tanto na sua função preventiva como reativa, como entrar na água dependendo do contexto (zona profunda, rasa, desconhecida ou conhecida; por onde e como sair, seja numa piscina ou numa zona natural, etc.), jogos com materiais não convencionais que representem contextos ou situações reais (alforrecas, ondas, cordas, etc.), ou simulações simples de salvamento entre pares sem entrar na água, bem como a prática com roupa.
- **Educação ambiental e respeito pelo ambiente aquático**. Desde cedo, com crianças pequenas, podem ser definidos objetivos de sensibilização, como identificar onde existe água, que tipos de água existem, como cuidar (não ao desperdício) ou conhecer a flora e fauna básica dos ambientes aquáticos (Álvarez & Vega, 2009; Cheng & Monroe, 2012). Para além disso, ao aumentar a literacia ambiental, com o potencial de aproximar as crianças da natureza e de ampliar o conhecimento sobre o meio aquático, é possível que se contribua também para a prevenção de afogamentos (Favara & Moreno, 2020; Salazar et al., 2020).

Para além destes objetivos específicos do meio aquático, os jogos devem alinhar-se com metas gerais da etapa evolutiva, como o desenvolvimento de determinadas habilidades transversais (equilíbrio, agilidade, força, coordenação, etc.), a autonomia, a cooperação e o prazer na prática de atividade física. Um objetivo fchave desta abordagem é a promoção de uma relação positiva e competente com o meio aquático ao longo da vida, fomentando hábitos de vida saudáveis e evitando o abandono da prática desportiva. Em síntese, cada jogo deve ser desenhado com uma clara **intencionalidade pedagógica**, definindo o valor que se pretende acrescentar estabelecendo ligação com situações reais (para quê e com que utilidade) e a competência que responde a essa necessidade..

O jogo como ferramenta pedagógica no meio aquático

Longe de se tratar de um mero passatempo ou de uma recompensa por bom comportamento, o jogo constitui uma **ferramenta pedagógica essencial** em qualquer idade. Integrar o jogo na aprendizagem do nadar responde a uma abordagem educativa ativa e centrada no aluno, em que o conhecimento emerge da experiência, da exploração e da diversão, e não de uma instrução meramente passiva. Ao utilizar jogos para ensinar na água, geram-se situações em que o aluno progride quase sem se aperceber, pois a sua atenção está direcionada para um objetivo lúdico — resolver um problema, superar um desafio imaginário, divertir-se ou alcançar uma meta dentro do jogo — mais do que para a execução técnica em si. No entanto, durante este processo, a criança pratica e assimila de forma eficaz as competências desejadas, ao mesmo tempo que inclui estratégias simbólicas associadas ao jogo (figuras, canções, histórias, instruções imaginárias), o que facilita a sua transferência para outros contextos aquáticos.

Mesmo nas fases iniciais, quando as famílias participam ativamente no processo, estes símbolos e metáforas são transferíveis para o quotidiano: expressões como “estrela-do-mar” ou utilizar uma pequena “*check-list*” antes de entrar na água (“onde estou? para onde vou?”) integram-se de forma natural nas rotinas familiares aquando da frequência de contextos

aquáticos. Este uso espontâneo dos referentes lúdicos demonstra o potencial educativo do jogo e constitui um exemplo claro de como a experiência vivida na água se transforma em conhecimento significativo, útil e transferível.

Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), enquadram esta ideia dentro das teorias de aprendizagem cognitivo-construtivistas, em que o aluno participa ativamente da sua aprendizagem e o docente atua como facilitador. Variados estudos apoiam a eficácia do jogo no ensino das competências aquáticas: ao empregar formas lúdicas cria-se um ambiente mais favorável à aprendizagem, aumentando a exploração, a socialização e a diversidade de experiências. Não se procura apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas que constroem a progressiva autonomia no meio, como flutuação, respiração, deslocamento subaquático, etc., mas também a formação de uma relação positiva com a água.

Para que o jogo cumpra a sua função pedagógica, deve ser cuidadosamente planeado. Não se trata de jogar por jogar: cada jogo deve ter um propósito didático claro (conectado com os objetivos previamente definidos). **O educador aquático deve ser criativo para transformar exercícios técnicos em jogos atrativos**. Por exemplo, em vez de pedir repetidamente que realizem a pernada de crol agarrados à borda, pode-se jogar à "lancha veloz": cada criança segura uma prancha e faz a pernada competindo para chegar a uma meta ou tentando gerar ondas para derrubar um brinquedo flutuante. De forma semelhante, para praticar os ritmos respiratórios e a orientação debaixo de água, pode-se propor um jogo de caça ao tesouro subaquático. Quase qualquer conteúdo (respiração, propulsão, rotações, etc.) pode ser gamificado, ou seja, inserido numa situação lúdica com regras, desafios e narrativa.

Motivação e jogo: o papel da diversão na aprendizagem aquático

A motivação é um motor essencial da aprendizagem, e o jogo funciona como um catalisador natural dessa motivação. No meio aquático, conseguir que as crianças estejam motivadas é especialmente relevante, pois estarão dispostas a superar o medo ou algum desconforto inicial em relação à água, a perseverar na aprendizagem de novas competências e a incluir a atividade aquática como parte da sua vida ativa. Por isso, o planeamento dos jogos deve respeitar princípios motivacionais, criando experiências divertidas, desafiantes e significativas para os alunos.

Uma base teórica útil para compreender a motivação em contextos educativos é a **Teoria da Autodeterminação** (Deci & Ryan, 1987), que defende que a motivação intrínseca aumenta quando são satisfeitas três necessidades psicológicas básicas: **autonomia, competência e a relação com os outros**. Ao aplicar isto aos jogos aquáticos, podemos inferir que as crianças estarão mais motivadas se:

- *Tiverem um certo grau de autonomia no jogo* (por exemplo, escolher qual o primeiro jogo, decidir como resolver um determinado desafio, ou quando a execução pode ser realizada com ou sem ajuda física ou do professor).
- *Percebem que podem progredir e sentir-se competentes*: isto é alcançado através da definição de objetivos exequíveis e de f*eedback* positivo. Um jogo bem concebido permite

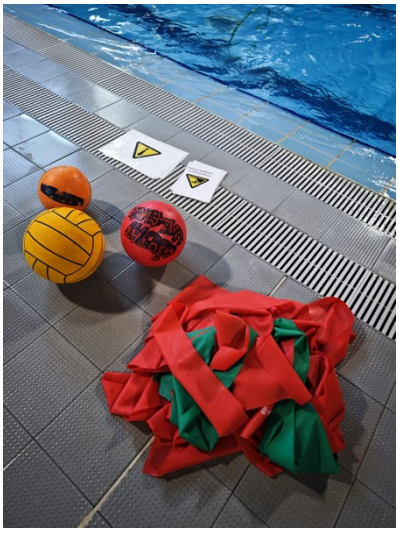
que cada criança experimente pequenos sucessos (como conseguir submergir a cabeça para passar por dentro de um arco e apanhar um objeto, apanhar uma bola que flutua ou parar a ação quando esta se afasta), reforçando a sua sensação de conquista.

- *Relacionam-se e sentem-se parte de um grupo*: a dimensão social do jogo (competir de forma saudável, cooperar, rir em conjunto) satisfaz a necessidade de conexão e torna a atividade mais apelativa.
- Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), destacaram a importância da motivação intrínseca nos programas aquáticos, ao ponto de a incluírem como elemento-chave em metodologias como o Método Aquático Compreensivo (Moreno-Murcia, 2026). Esta abordagem cognitivo-construtivista do ensino do aprender a nadar procura que o aluno se envolva ativamente e encontre na atividade aquática uma fonte de prazer pessoal, para querer continuar a praticá-la mesmo após o término do curso ou ao longo do seu crescimento. Neste sentido, **aprender a nadar segundo esta perspetiva não está ao serviço de uma modalidade específica, mas sim da relação com o meio aquático na sua globalidade e diversidade**.

Fases para o planeamento de jogos aquáticos

As fases para a implementação de jogos no ensino, especialmente segundo uma perspetiva como o modelo multidimensional da competência aquática de Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), permitem estruturar uma experiência lúdica com intencionalidade pedagógica. Estas fases (Figura 2) incluem o **planeamento**, no qual se definem objetivos e se estrutura o jogo; a **introdução,** em que se contextualiza a atividade e se motivam os participantes; o **desenvolvimento** do jogo, que ativa as áreas dos saberes motora, cognitiva e socio-emocionai, tendo como objetivo a construção da competência; o **encerramento e a reflexão**, destinados a consolidar aprendizagens e emoções, a reflexão como um momento para analisar o processo e os resultados alcançados nas diferentes dimensões, estabelecendo ligação com o conceito de transferência para outros contextos. Esta sequência garante que o jogo seja uma ferramenta educativa integral e significativa.

1. **Planeamento.** Nesta fase inicial, o docente tem consciência do propósito do jogo, alinhado com os objetivos educativos, e concebe a proposta. Naturalmente, o contexto e o grupo já devem ter sido analisados. No âmbito do modelo multidimensional da competência aquática, isto implica considerar não apenas as competências motoras (como a flutuação, o deslocamento ou nado subaquático), mas também componentes cognitivas (como a conceptualização das habilidades e a tomada de decisões no meio aquático), afetivas (como a gestão do medo ou a confiança) e axiológicas (como o respeito pelo meio aquático e pelos outros). O docente deve selecionar um jogo que integre estas todas ou parte destas áreas dos saberes considerando as dimensões do modelo, ou seja, deve definir claramente a intenção pedagógica (objetivo, o para quê). Por exemplo, pode planear-se um jogo denominado **"Resgate no oceano"**, no qual as crianças têm de se deslocar para "resgatar" objetos simbólicos que representam animais marinhos em perigo, promovendo o deslocamento, o controlo emocional, a cooperação e a consciência ambiental, através de cartazes plastificados com informação sobre os animais e os seus habitats no planeta.



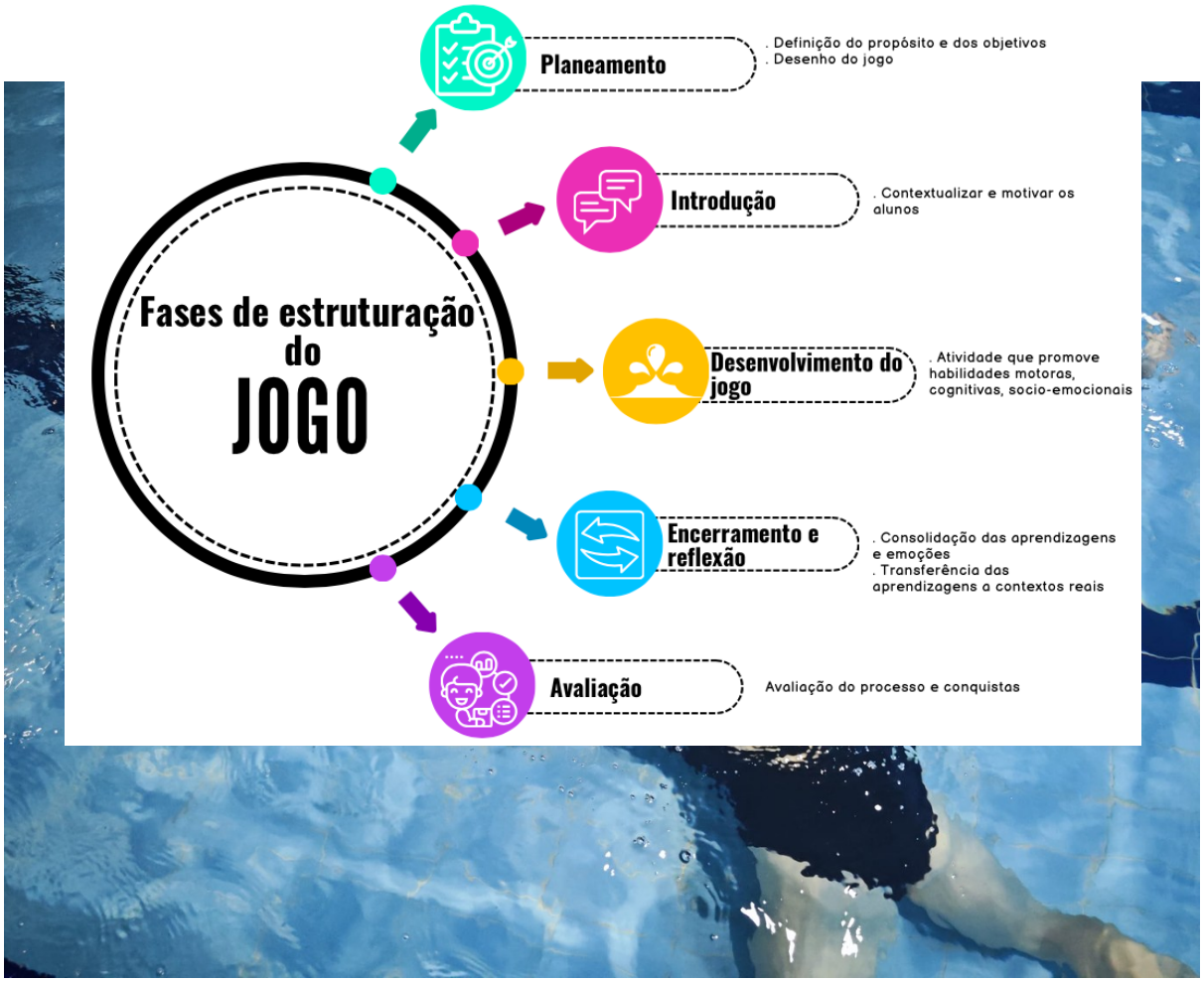
2. **Introdução ao jogo.** Nesta fase, apresenta-se o tipo de jogo ao grupo, explicam-se as regras de forma clara e cria-se um clima de motivação e segurança. Deve ser previsto um desafio final bem definido (desafio motivador e enquadrado com o nível dos participantes). Para além disso, é fundamental contextualizar o jogo com uma narrativa atrativa, assegurando que todos compreendem o seu propósito, bem como que o docente está presente e disponível para apoiar a atividade (respeitando os ritmos e níveis de aprendizagem). No exemplo do **"Resgate no oceano"**, o docente pode contar uma breve história em que as crianças assumem o papel de guardiões do mar que têm de salvar os animais presos pela poluição. Desta forma, introduz-se a componente cognitiva (problema a resolver) e a axiológica (valores ecológicos), ao mesmo tempo que se motiva os participantes a envolverem-se emocionalmente.

3. Desenvolvimento do jogo. Durante a realização do jogo, os participantes mergulham literalmente na ação. É aqui que se procedem a ajustes contínuos das variáveis da lógica interna (espaço, tempo, material, participantes, regras, papéis, desafio final). Esta fase é essencial para ativar a dimensão motora da competência aquática (flutuar, deslocar-se, mudar de direção ou de posição, submergir, coordenar movimentos, observar o meio envolvente) e, simultaneamente, pôr em prática a interpretação de contextos, a resolução de problemas e a cooperação. O docente deve observar de forma ativa e prestar ajuda sempre que algum participante necessite de apoio, mas sem interromper a fluidez do jogo. No "Resgate no oceano", as crianças devem nadar até determinados pontos, recolher os "animais" (objetos flutuantes ou submersos) e levá-los para uma zona segura, tudo em equipa. Isto promove a dimensão socio-afetiva, ao exigir trabalho conjunto e respeito pela vez do outro, bem como a dimensão cognitiva, ao requerer estratégias para decidir a ordem do resgate ou a forma de se deslocarem de modo eficiente. **Os jogos devem ser inclusivos**. Isto pode ser alcançado de várias formas. Por exemplo, se num grupo houver crianças com diferentes níveis de destreza aquática, o jogo pode ser estruturado em estações ou funções, de modo a que todos contribuam: uma criança menos experiente pode assumir o papel de "ajudante em terra", segurando uma corda-guia e apoiando o regresso dos colegas em segurança, enquanto as mais avançadas nadam para recuperar os animais ou limpar a água de objetos, com rotação de funções. Também podem ser fornecidos apoios adicionais (coletes flutuadores, pranchas, flutuadores tubulares) para os que necessitem, sem retirar o carácter lúdico à atividade. O elemento decisivo passa por ajustar a dificuldade: os jogos devem apresentar um nível de desafio ótimo para todos, evitando tanto a sobre-exigência (que gera ansiedade) como o aborrecimento nos mais habilidosos. A inclusão implica reconhecer e valorizar as diferenças individuais. Uma abordagem respeitosa (Fonseca-Pinto et al., 2024) promove o reconhecimento da diversidade na aprendizagem, adaptando-se às diferentes necessidades e ritmos de cada criança. Isto está em concordância com as orientações internacionais: nenhuma criança deve ficar à margem da educação aquática devido à sua condição funcional, experiência prévia ou contexto socioeconómico. Concretamente no planeamento dos jogos,

isto pode traduzir-se em: **oferecer alternativas dentro do mesmo jogo** (por exemplo, na "caça ao tesouro", algumas crianças podem mergulhar para procurar objetos no fundo com óculos, enquanto outras procuram a flutuar com apoio à superfície); **estabelecer metas personalizadas**, se o jogo consistir em percorrer uma determinada distância, permitir que cada um vá "até onde se sinta seguro", valorizando as conquistas individuais mais do que a comparação competitiva; **fomentar a cooperação em detrimento da competição individual**, muitos jogos cooperativos (por exemplo, transportar em conjunto objetos flutuantes de um lado para o outro, estafetas de grupo) ajudam crianças com diferentes capacidades a trabalhar em equipa e a apoiar-se mutuamente.

4. **Encerramento e reflexão.** Após a conclusão do jogo, dedica-se um momento à reflexão em grupo. Esta fase permite consolidar as aprendizagens, promover a metacognição e ativar as dimensões afetiva e axiológica do modelo. O docente pode orientar a conversa com questões como: "Como te sentiste na água?", "O que fizeste para ajudar a tua equipa?", "O que aprendeste sobre cuidar do mar?". Este tipo de diálogo permite que os participantes verbalizem as suas aprendizagens e emoções, reforcem atitudes positivas face ao meio aquático e desenvolvam consciência sobre as suas ações. Para além disso, pode-se convidar os alunos a identificar que capacidades físicas que utilizaram e de que forma poderiam melhorar. Pretende-se que o que foi aprendido através do jogo seja aplicado em contextos reais ou semelhantes. No âmbito do modelo de Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), isto significa que o aluno deve ser capaz de transferir as suas competências e atitudes para o uso quotidiano do meio aquático (piscinas, praias, rios), demonstrando comportamentos mais seguros, responsáveis e conscientes. Para promover esta transferência, o docente pode propor atividades complementares, como uma visita guiada a um centro ecológico. Desta maneira, consolida-se a competência aquática como uma capacidade integral, não limitada ao domínio físico, mas alargada ao pensamento crítico, à atitude e à conduta.

Figura 2. Fases de estruturação do jogo.



5. Avaliação. Nesta fase, o docente analisa os resultados do processo, tanto a nível individual como grupal. Numa abordagem multidimensional, a avaliação não se limita à dimensão motora, considerando igualmente se as crianças progrediram na sua confiança na relação com o meio aquático, se compreendem melhor os riscos associados a esse meio, se colaboraram com os colegas e se demonstraram atitudes responsáveis. A avaliação pode ser informal (observação direta) ou mais estruturada (critérios de avaliação, registos, autoavaliação). No caso do jogo "Resgate no oceano", o docente pode avaliar se o aluno melhorou a sua autonomia nos deslocamentos, se comunicou eficazmente com o grupo, se demonstrou iniciativa e se compreendeu a importância de cuidar da água. Por sua vez, o *feedback* integra a informação contínua que o educador deve fornecer ao participante ao longo de todo o processo.

Recomendações pedagógicas

As recomendações pedagógicas para o planeamento de jogos aquáticos devem ser entendidas como um eixo estruturante que orienta a ação educativa no meio aquático a partir de uma abordagem multidimensional e respeitadora dos ritmos e características de cada criança. Em primeiro lugar, é imprescindível colocar a **segurança aquática** como um princípio transversal

que oriente qualquer proposta lúdica. A Organização Mundial da Saúde reconhece que o ensino da natação, acompanhado de práticas de prevenção, constitui uma estratégia essencial para reduzir o risco de afogamentos nas crianças e jovens. Isto implica que todo o jogo deve ser planeado num ambiente seguro, com profundidade adequada à estatura dos participantes, materiais estáveis e apoios à flutuação sempre que necessário, bem como uma supervisão constante por parte do educador. A própria dinâmica do jogo pode, além disso, tornar-se uma oportunidade para ensinar comportamentos seguros de forma natural, integrando ações como entradas e saídas controladas da água, controlo da respiração ou a simulação de salvamentos seguros com recurso a elementos flutuantes. Estas condutas, quando apresentadas num enquadramento lúdico, adquirem significado para as crianças, que as interiorizam não como imposições, mas como parte de uma história que estão a vivenciar e que faz sentido ao seu próprio sistema.

Junto com a segurança, outro aspeto central do processo pedagógico é a **variedade e a progressão dos jogos**. Nas fases iniciais da aprendizagem, as atividades devem centrar-se na familiarização com o meio aquático, na exploração livre e no desenvolvimento de sensações básicas, como a flutuabilidade, a pressão da água ou a perceção corporal. À medida que as crianças adquirem maior confiança, as propostas podem evoluir para desafios mais complexos, integrando deslocamentos, imersões breves, controlo respiratório, orientação espacial e cooperação motora. A progressão deve ser cuidadosamente ajustada, permitindo que cada criança avance a partir do seu próprio nível de competência, evitando tanto a frustração decorrente de um desafio exagerado como o desinteresse gerado por uma atividade demasiado simples. Esta forma de escalonar as experiências não só favorece a aquisição de habilidades aquáticas, como também fortalece a autonomia, a tomada de decisão e a confiança pessoal.

Para além disso, a estruturação dos jogos aquáticos deve considerar, de forma intencional, uma **perspetiva inclusiva**, garantindo que todas os alunos, independentemente da sua experiência prévia, das suas necessidades específicas ou do seu nível de competência, possam participar ativamente. A inclusão não se limita à adaptação do material ou a proposta de variantes mais acessíveis, mas sim uma compreensão profunda da diversidade do grupo e dos diferentes modos de aprender. Oferecer funções distintas, permitir variadas formas de executar uma mesma tarefa ou proporcionar apoios específicos sem desvalorizar o jogo são estratégias que permitem que todos os participantes vivenciem experiências de sucesso. Esta forma de planear os jogos não só responde à equidade educativa, como também reforça valores de cooperação, respeito mútuo e aceitação da diferença, elementos centrais do saber ser e estar com e no meio aquático.

Outro fator essencial é a utilização de **narrativas e elementos simbólicos** como recurso para enriquecer a experiência motora. No meio aquático, as histórias, as personagens imaginárias e as missões fantásticas funcionam como estímulos motivadores que favorecem o envolvimento emocional e cognitivo do aluno. Através de relatos como o resgate de animais marinhos presos, a limpeza de um oceano poluído ou a exploração de um recife desconhecido, os conteúdos técnicos adquirem um significado concreto e apelativo. Esta dimensão simbólica permite trabalhar valores ecológicos, sociais e afetivos, ao mesmo tempo que se desenvolvem

habilidades físicas de forma quase inadvertida. O jogo, quando assim estruturado, transforma-se numa experiência global que associa a motricidade à imaginação, o conhecimento e a emoção.

Todas estas recomendações devem ser integradas sob a premissa de que **cada jogo deve ter uma intenção pedagógica clara**, coerente com os objetivos gerais e específicos da aprendizagem aquática. Não se trata de jogar por jogar, mas de planear situações em que o jogo atue como um meio para desenvolver competências motoras, cognitivas, afetivas, sociais e ambientais. Deste modo, a proposta educativa mantém-se deliberada e significativa, e o jogo transforma-se num verdadeiro veículo de formação integral. Uma prática lúdica bem planificada permite que as crianças não só melhorem a sua autonomia no meio aquático, como também construam uma relação positiva, consciente e segura com a água, com potencial impacto que esta poder ter ao longo de toda a vida.

Na Tabela 1, em modo de síntese, indica-se o que deve estar presente na estruturação dos jogos aquáticos.

Tabela 1. Elementos imprescindíveis na estruturação de jogos aquáticos.

Elemento imprescindível	Fundamento	Como se realiza a estruturação do jogo
1. **Intencionalidade pedagógica clara**	O docente deve planear com objetivos bem definidos: habilidades motoras, cognitivas, afetivas e axiológicas (estrutura do jogo).	Determinar que habilidade, valor ou comportamento se pretende desenvolver: flutuação, respiração, cooperação, cuidado ambiental, segurança, etc.
2. Análise do contexto e do grupo	O planeamento deve ajustar-se às características, ritmos e interesses dos alunos e ao contexto aquático específico.	Adaptar os materiais, a profundidade da água, as funções, as distâncias e o nível de dificuldade ao grupo real.
3. Integração das dimensões da competência aquática	O jogo deve integrar competências motoras, tomada de decisão, gestão emocional e valores (tripla função do modelo multidimensional).	Incluir em cada proposta ações motoras, decisões, controlo emocional e comportamento responsável na água.
4. Narrativa e significado educativo	A utilização de histórias, símbolos ou missões permite conectar emocionalmente a criança à atividade.	Introdução motivadora que contextualiza o jogo através de uma história (guardiões do mar, resgate, exploração do oceano…)
5. Adaptação da lógica interna do	Manipular o espaço, o tempo, os materiais, os	Variar profundidades, trajetos, quantidade de objetos, tipos de

jogo	participantes, as regras e os papéis de forma coerente.	deslocamento e funções (socorrista, explorador, apoio em terra, etc.).
6. Segurança aquática integrada	A OMS (2014) destaca a importância da prevenção do afogamento e das práticas seguras.	Entradas e saídas controladas, controlo da respiração, resgate seguro sem entrar na água, supervisão e material adequado.
7. Inclusão real e participação plena	Adaptar para crianças com diferentes níveis, experiências anteriores ou neurodiversidade.	Oferecer apoios (prancha, colete), papéis alternativos, variantes diferenciadas e metas personalizadas.
8. Progressão e variabilidade	Modelos não lineares e estudos citados (Invernizzi, Mekkaoui, Arhesa, etc.) sugerem diversificar as tarefas e incrementar gradualmente a complexidade.	Passar da familiarização → habilidades básicas → desafios cooperativos → situações contextualizadas e simuladas.
9. Cooperação e dimensão socio-afetiva	Este documento destaca a importância do trabalho colaborativo, do respeito pela sua vez, das relações sociais e da gestão emocional.	Jogos em equipa, missões partilhadas, estafetas cooperativas, consensos entre participantes, apoio entre colegas.
10. Encerramento reflexivo e metacognição	A fase de encerramento implica verbalizar aprendizagens, emoções e atitudes, reforçando valores e consciência.	Realizar perguntas do tipo: “Como te sentiste?”, “O que aprendeste?”, “O que farias de diferente?”. Permite relacionar o vivido com a vida real.
11. Avaliação contínua e formativa	A avaliação deve considerar a evolução motora, a confiança, comportamentos seguros, cooperação e atitudes responsáveis.	Observação, autoavaliação, registos descritivos, adaptações ao longo da atividade, avaliação do processo, e não somente do resultado.

Conclusão

O ensino através do jogo no meio aquático representa uma estratégia pedagógica de elevado valor, sustentada em evidência científica e numa abordagem educativa centrada no desenvolvimento integral do aluno. Ao considerar o jogo como uma ferramenta principal na instrução aquática, promove-se não apenas a aquisição de habilidades motoras essenciais, mas também o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, tendo em vista a aquisição e desenvolvimento da competência aquática. Se para além disso for contemplado o modelo multidimensional, tal como proposto por Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), o jogo é transformado num veículo didático capaz de fomentar a segurança aquática, a inclusão, a

consciência ambiental e a motivação intrínseca desde idades precoces.

O caráter lúdico das atividades aquáticas fortalece a relação positiva da criança com a água, aumentando o seu prazer, participação e adesão a longo prazo à prática de uma atividade física. Para alcançar estes resultados, é fundamental que os profissionais planeiem intencionalmente cada jogo, com objetivos claros, adaptações inclusivas e uma sequência didática bem estruturada, cuidando da forma de comunicar e interagir com o grupo, bem como com cada criança, respeitando os seus ritmos e diversidade. Desta forma, a piscina deixa de ser apenas um espaço recreativo para se tornar num ambiente de aprendizagem significativo, seguro e transformador.

Em resumo, ensinar através do jogo no meio aquático não é apenas eficaz, mas necessário para uma educação moderna, inclusiva e orientada para o bem-estar e a competência aquática, com efeitos ao longo da vida.

Referências

Álvarez, P., & Veja, P. (2009). Actitudes ambientales y conductas sostenibles. Implicaciones para la educación. *Revista de Psicodidáctica*, 14(2), 245- 260.

American Red Cross. (2022). *Evaluating water competency skill attainment for young children: Phase 3 technical report*. https://www.redcross.org/

Arhesa, S., & Badriah, D. L. (2021). *Aquatic training with play methods in improving swimming skills in preschool children*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(4A), 106-111. https://doi.org/10.13189/saj.2021.091318

Cheng, J. C., & Monroe, M. C. (2012). Connection to nature: Children's affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, *44*, 31-49. https://doi.org/10.1177%2F0013916510385082

de Martelaer, K. (2023). Aquatic literacy for a lifelong safe and fun engagement in aquatic activities. *European Journal of Public Health, 33*(Suppl. 1), ckad133.026. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.026

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(6), 1024–1037. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024

Favara, J. V. & Moreno, J. E. (2020). Preocupación ambiental y conductas proambientales en jóvenes y adultos mayo- res. *Revista de Psicología, 29*(1), 1-15. http://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.53184

Fonseca-Pinto, R. F., & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education, 14*(1), Article 11. Available at: https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss1/11

Fonseca-Pinto, R., Ortiz, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). *Bases para una educación acuática respetuosa en la infancia*. Sb Editorial. https://doi.org/10.5281/zenodo.13906007

Haga, M., Sääkslahti, A., Schenker, K., Bruun, T. H., Guldager, J. D., Gísladóttir, Þ. L., Danielsen, B. B., Gjølme, E. G., Sundan, J., Olsena, H. W., & Bjerke, Ø. (2025). Aquatic Education for School Children: An Educational Expert Statement from the Nordic Consortium.

Journal for Research in Arts and Sports Education, 9(2), 39–61. https://doi.org/10.23865/jased.v9.6785

Invernizzi, P. L., Costa, M. J., & Rocha, H. (2021). Aquatic physical literacy: The effectiveness of applied pedagogy on parents' and children's perceptions of aquatic motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(20), 10847. https://doi.org/10.3390/ijerph182010847

Mekkaoui, L., Schnitzler, C., Sidney, M., Gandrieau, J., Camporelli, F., & Potdevin, F. (2022). Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4-6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. *International journal of environmental research and public health*, *19*(10), 6180. https://doi.org/10.3390/ijerph19106180

Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Enseñar a nadar a través del juego*. Sb

Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Método Acuático Comprensivo*. Sb

Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación Acuática Preventiva.* Sb Editorial.

Peterson, L., Pickering, R., & Hackett, G. (2024). Improving water competency among children on the autism spectrum: The AquOTic randomized controlled trial. *Frontiers in Pediatrics, 12*, 1473328. https://doi.org/10.3389/fped.2024.1473328

Salazar, G., Kunkle, K., & Monroe, M. C. (2020*). Practitioner guide to assessing connection to nature.* North American Association for Environmental Education.

Swim England. (2019). *Fun approach to learning to swim*. https://www.swimming.org/learntoswim/fun-approach-to-learning/