Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

AIDEA
Asociación Iberoamericana de EDUCACIÓN ACUÁTICA

EM BUSCA DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA: DA EMOÇÃO À RAZÃO PARA A AÇÃO

Juan Antonio Moreno Murcia e Luciane de Paula Borges

3 de março 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.

EM BUSCA DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA: DA EMOÇÃO À RAZÃO PARA A AÇÃO

Juan Antonio Moreno Murcia e Luciane de Paula Borges

A competência aquática desenvolve-se ao integrar emoções e razão na tomada de decisões dentro de água. A gestão emocional e a sabedoria prática favorecem ações seguras, conscientes e ajustadas. Esta abordagem promove a autonomia e uma aprendizagem significativa.

Introdução

Desde o **Método Aquático Compreensivo (MAC)** (Moreno-Murcia, 2026), a competência aquática vai muito além de aprender a nadar. Implica desenvolver competências físicas, cognitivas e emocionais que permitam a uma pessoa atuar com maior segurança, autonomia e responsabilidade no meio aquático. Neste contexto, a educação aquática apresenta-se como um processo formativo integral, no qual cada decisão do aprendiz — desde entrar na água até enfrentar um novo desafio — é mediada por fatores tanto racionais como emocionais.

Nos últimos anos, a investigação educativa tem vindo a reconhecer o papel **fundamental das emoções na tomada de decisões**. Tal como referem Martínez-Priego & Romero-Iribas (2024), existe uma estreita relação entre as emoções e a *phronesis*, segundo Aristóteles, entendida como sabedoria prática, ou seja, a capacidade de agir com prudência e sensatez em situações concretas. Esta perspetiva revela-se especialmente relevante no contexto aquático, onde emoções como o medo, a euforia, a ansiedade ou a confiança influenciam diretamente a forma como os aprendizes avaliam os riscos, assumem desafios e executam as suas ações (Moreno-Murcia, 2025).

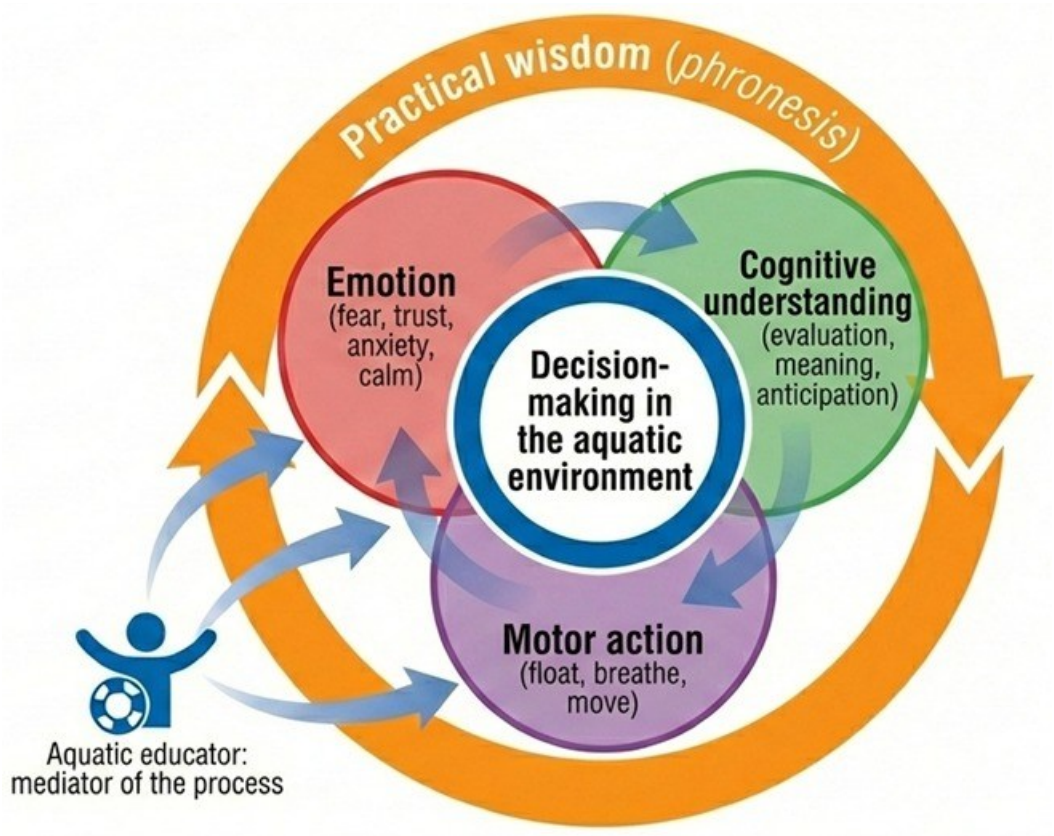
De uma perspetiva neuropsicológica, Feldman (2024) defende que as emoções não emergem de uma região específica do cérebro, mas sim do funcionamento integrado do sistema cerebral como um todo. Do mesmo modo, sustenta que as emoções não são reconhecidas nem identificadas como entidades preexistentes, mas sim construídas a partir das experiências vividas e da perceção que fazemos delas — tanto próprias como alheias — em função das exigências da situação. Este processo ocorre através de uma interação complexa de sistemas que permite à pessoa interpretar o contexto, atribuir significado ao que sente e ajustar o seu comportamento de forma adaptativa.

Este documento explora de que forma se pode promover uma tomada de decisão adequada na educação aquática a partir do reconhecimento e da

gestão das emoções. Através de uma abordagem pedagógica que integra o emocional e o racional, propõem-se estratégias concretas para ajudar os educadores a acompanhar os seus aprendizes no desenvolvimento de uma verdadeira competência aquática: aquela que não se manifesta apenas no domínio técnico, mas também na capacidade de agir de forma consciente, equilibrada e segura. A Figura 1 sintetiza o modelo integrador do MAC que orienta o desenvolvimento do presente trabalho, evidenciando a relação entre emoção, compreensão e ação na tomada de decisão no meio aquático.

A competência aquática constrói-se através da interação dinâmica entre emoção, compreensão cognitiva e ação motora, articuladas na tomada de decisões dentro do meio aquático. Este processo é regulado pela sabedoria prática (*phronesis*), tendo o educador como mediador da aprendizagem.

Figura 1. Modelo integrador do MAC.



A tomada de decisões na aprendizagem aquática

No processo da aprendizagem aquática, cada aluno depara-se constantemente com decisões que determinam o seu progresso: desde o entrar na água pela primeira vez até tentar uma nova técnica ou enfrentar o seu medo. Estas decisões não ocorrem no vazio; são influenciadas por um conjunto de fatores que podem favorecer ou dificultar que o aluno atue de forma responsável, persistente e segura. Compreender estes fatores é fundamental para que o

docente crie condições que promovam decisões positivas no meio aquático.

Um dos primeiros elementos a considerar são as diferenças individuais na capacidade de autorregulação, frequentemente associadas à "força de vontade". Alguns alunos revelam maior autocontrolo e tolerância à frustração, enquanto outros se deixam mais facilmente dominar pelo medo, pela distração ou pelo desejo de evitar o esforço. No meio aquático, estas diferenças tornam-se muito evidentes: uns lançam-se ao desafio, enquanto outros hesitam ou evitam-no. Por isso, é fundamental adaptar as propostas, oferecer apoios progressivos e promover a confiança pessoal, permitindo que desenvolvam essa capacidade ao longo do tempo.

Outro aspeto que influencia a tomada de decisões é a magnitude percebida da recompensa ou do desafio. Não é o mesmo, para uma criança, flutuar durante cinco segundos ou nadar uma determinada distância; do mesmo modo, nem todos atribuem o mesmo valor a superar uma prova, receber um elogio ou conquistar uma medalha. Por isso, o docente deve identificar o que motiva cada aluno, apresentar desafios significativos, mas alcançáveis e utilizar reforços positivos ajustados aos seus interesses e progressos pessoais. Desta forma, promove-se uma tomada de decisões mais orientada para o esforço e para a superação pessoal.

O estado físico também desempenha um papel determinante. Um aluno que chega cansado, com frio, fome ou sono verá reduzida a sua capacidade para tomar decisões adequadas dentro de água. A sua coordenação, atenção e predisposição para experimentar algo novo serão afetadas. Nestes casos, a função do educador é observar, flexibilizar o nível de exigência sempre que necessário e promover um ambiente em que o bem-estar físico esteja garantido: água a uma temperatura adequada, pausas suficientes e uma escuta ativa perante sinais de

mal-estar.

Mas também é verdade que uma prática ajustada às características do aluno e ao seu estado naquele momento pode favorecer um reajuste interior e emocional, funcionando mesmo como uma espécie de "limpeza" que permite a transição de um estado emocional para outro. O estado emocional influencia diretamente o comportamento e a tomada de decisões, de modo que emoções como a ansiedade, o medo do fracasso ou a tristeza podem bloquear a iniciativa e limitar a participação, enquanto sentir-se seguro, acompanhado e emocionalmente apoiado favorece a assunção de desafios e a confiança nas próprias capacidades. Neste sentido, a experiência vivida durante a prática e a socialização que ocorre no grupo de aprendizagem tornam-se elementos determinantes, especialmente quando se cria um clima emocionalmente positivo, em que o erro é entendido como parte do processo e a relação com o docente proporciona a segurança necessária para explorar novas possibilidades.

Facilitar a tomada de decisões adequadas na aprendizagem aquática não implica apenas o ensino de técnicas, mas sim um acompanhamento educativo que integre de forma holística os processos motores, emocionais e cognitivos que se ativam enquanto o aluno aprende a nadar. A partir desta perspetiva integral, o docente não atua primeiro como transmissor técnico e depois como observador do aluno, mas como um guia que compreende o participante na sua totalidade durante a própria prática, orientando, motivando e acompanhando a aprendizagem. Desta forma, promove-se que a confiança e a superação pessoal surjam de forma natural em cada sessão, ao mesmo tempo que se constrói uma aprendizagem mais significativa e ajustada à realidade do aluno.

Segundo o exposto, as emoções desempenham um papel central na forma como as pessoas respondem no meio aquático, influenciando a sua capacidade de aprender e aplicar competências. Para favorecer a tomada de decisões adequadas, devem ser considerados os seguintes aspetos:

- **Reconhecimento das emoções.** Antes de entrar na água, é fundamental que os aprendizes identifiquem as suas emoções. Um exercício útil consiste em perguntar-lhes: "Como te sentes hoje em relação à água?" e orientá-los numa breve reflexão.
- **Avaliação de riscos.** Simular situações na piscina em que os aprendizes devem avaliar as condições do ambiente antes de agir. Por exemplo: fazer com que observem a profundidade, a distância à parede e a segurança da zona antes de se lançarem à água.
- **Desenvolvimento da confiança e do autocontrolo.** Através de exercícios progressivos, os educadores podem ajudar os aprendizes a enfrentar os seus medos. Por exemplo, se um aluno tem medo de flutuar, pode-se dar suporte e depois passar para um flutuador, mudar de flutuador até à sua ausência

A relação das emoções com a sabedoria prática (razão) na educação aquática

Na educação aquática, a relação entre as emoções e a sabedoria prática (Martínez-Priego & Romero-Iribas, 2024) é fundamental para garantir que os aprendizes não adquiram apenas competências técnicas, mas também desenvolvam um julgamento adequado na tomada de decisões dentro de água. As emoções podem atuar tanto como facilitadoras quanto como obstáculos à aprendizagem, e a sua gestão adequada permite que as pessoas atuem com prudência e eficácia num ambiente onde a segurança e a confiança são essenciais.

O papel das emoções na aprendizagem aquática. As emoções são respostas naturais que influenciam a forma como os aprendizes percebem e reagem à água. Por exemplo, o medo pode impedir que uma pessoa mergulhe ou flutue com naturalidade, enquanto a euforia descontrolada pode levar a riscos desnecessários, como saltar de rochas para o mar ou correr pela piscina e saltar para a água com os colegas.

De uma perspetiva pedagógica, é fundamental ajudar os aprendizes a identificar e reconhecer as suas emoções antes, durante e depois de cada experiência aquática. Para tal, o educador aquático pode utilizar perguntas orientadoras, como: “Como te sentes neste momento na água?”, “Que sensações te provoca esta experiência?” ou “Percebes tensão ou desconforto em alguma parte do teu corpo?”. Este processo favorece a autoconsciência emocional e permite ao aprendiz ajustar as suas respostas e tomar decisões mais adequadas no meio aquático. No entanto, este trabalho exige que o profissional valorize e respeite as respostas do aluno e que, sempre que o considere apropriado, ofereça um apoio emocional ajustado, guiando de forma progressiva para novas sensações e experiências que ampliem a segurança e confiança na água.

A sabedoria prática na tomada de decisões aquáticas. A sabedoria prática, entendida como a capacidade de tomar decisões corretas no momento adequado, é fundamental para o desenvolvimento da competência aquática. Não se trata apenas de conhecer as técnicas de nado, mas também de avaliar constantemente as condições do ambiente, antecipar riscos e

agir com prudência. Por exemplo, um nadador experiente e com controlo emocional saberá quando descansar para evitar o cansaço ou como reagir a uma corrente inesperada sem entrar em pânico. Para promover esta capacidade nos aprendizes, os educadores podem simular cenários em que estes tenham de avaliar diferentes opções e tomar decisões informadas, como escolher entre várias estratégias para se deslocar na água com eficiência e segurança.

A dupla estrutura de emoções e sabedoria prática. As emoções e a sabedoria prática partilham uma estrutura dual: por um lado, fornecem informação avaliativa sobre a realidade (percebemos se uma situação é segura ou arriscada) e, por outro, impulsionam à ação (agimos em conformidade). Na água, este mecanismo torna-se especialmente relevante. Se um aprendiz sente ansiedade antes de tentar flutuar, a sua reação instintiva pode ser enrijecer o corpo e afundar-se, em vez de se relaxar e confiar na flutuabilidade da água. Neste contexto, o papel do educador é crucial para transformar esta resposta emocional numa oportunidade de aprendizagem, orientando o aluno em exercícios de respiração e controlo corporal que reforcem a sua confiança e capacidade de adaptação.

Como as emoções potenciam a sabedoria prática. Emoções bem geridas podem reforçar a sabedoria prática, facilitando uma melhor tomada de decisões no meio aquático. A esperança e a confiança, por exemplo, motivam os aprendizes a superar progressivamente os seus limites, enquanto a cautela lhes permite respeitar os seus próprios ritmos e limites sem assumir riscos desnecessários. Um exercício útil neste sentido consiste em promover a autoavaliação após cada prática, perguntando aos aprendizes que emoções sentiram e como estas influenciaram o seu desempenho. Desta forma, podem reconhecer padrões e desenvolver uma mentalidade reflexiva que os ajude a melhorar em cada sessão. Para que este processo seja eficaz, é importante que os alunos compreendam conceptualmente o que aprendem, através da construção de conceitos por meio da linguagem, visualização e experiência prática. Esta compreensão permite-lhes assimilar e relacionar o aprendido com a ação, respondendo a perguntas como: o que estão a fazer, de que forma o estão a fazer e para que o fazem.

Como a sabedoria prática regula as emoções. A regulação das emoções constrói-se ao vivê-las, senti-las e compreendê-las. Por isso, é fundamental que o aluno consiga identificar e relacionar o que experimenta corporal e emocionalmente com aquilo que lhe acontece. Por exemplo, durante uma atividade de salto, o aluno pode ficar com o corpo rígido e notar que o coração bate mais rápido; reconhecer se isso corresponde a medo ou pânico permitirá compreender a sua reação. Esta tomada de consciência é essencial para que consiga dominar a emoção que sente e aplicar estratégias adequadas para a regular. Assim, um nadador que compreende como distribuir a sua energia numa prova de resistência não se deixa levar pela emoção do momento e gere melhor o seu esforço. Da mesma forma, um aprendiz que sabe flutuar ou respirar corretamente tem menos probabilidades de entrar em pânico perante uma situação inesperada. Os educadores podem trabalhar este aspeto através da simulação de cenários em que os aprendizes tenham de tomar decisões sob pressão, como decidir o que fazer se um objeto cair na água ou como reagir perante ondas, promovendo uma resposta emocional mais ajustada e consciente.

A interação entre emoções e sabedoria prática na educação aquática

Investigações recentes têm destacado a importância de construir os conceitos não apenas através da linguagem oral e corporal, mas também mediante experiências vividas e imagens significativas. Este processo de formação conceptual permite aos aprendizes compreender o que são as emoções, como se manifestam no corpo e de que forma influenciam as suas respostas perante diferentes situações (Feldman, 2024).

Para que os conceitos adquiram significado, precisam de ser sentidos, percebidos e experienciados. Só assim os aprendizes conseguem compreender por que fazem o que fazem e com que finalidade o fazem. Esta abordagem favorece a criação de imagens mentais que se consolidam no cérebro e que, no futuro, podem ser evocadas e utilizadas durante a ação. Desta forma, a aprendizagem torna-se mais profunda, significativa e facilmente transferível para novas situações.

Seguindo a proposta de uma dupla estrutura psicológica das emoções, baseada no conhecimento avaliativo e na tendência para a ação, esta dinâmica adquire uma relevância especial no ensino aquático. O aprendiz não interpreta apenas cognitivamente a situação, mas ajusta o seu comportamento a partir do que sente e do que aprendeu a valorizar, integrando emoção, compreensão e ação num único processo educativo.

- **Perceção do meio aquático.** Um exercício adequado consiste em pedir aos aprendizes que, antes de entrar na água, fechem os olhos por um momento, ouçam os sons do ambiente, sintam a temperatura da água e visualizem mentalmente o espaço em que se encontram. A partir desta perceção, cria-se uma imagem mental do meio que proporciona segurança emocional e prepara o aluno para a atividade.
- **Resposta emocional regulada.** É recomendável utilizar exercícios de respiração para relaxar os aprendizes antes de uma tarefa desafiante. Por exemplo, antes de tentar a primeira imersão, pode pedir-se que inspirem profundamente, retenham o ar por alguns segundos e depois expirem lentamente. Este exercício favorece o controlo da respiração, promove a calma e ajuda a reduzir ou dominar a emoção do medo.
- **Decisão acertada na ação.** Propor situações em que os aprendizes tenham de escolher a

ação mais adequada permite fomentar a reflexão antes de agir impulsivamente. Por exemplo, perante a pergunta "O que farias se alguém precisasse de ajuda na água?", o aluno é levado a analisar a situação, tomar decisões conscientes e experimentar uma satisfação emocional associada ao controlo e à escolha. Este processo favorece o desenvolvimento da autonomia e da sabedoria prática no meio aquático.

Implementação para a ação

Para integrar estes princípios na educação aquática, é possível desenhar estratégias didáticas que promovam a ligação entre as emoções, como o enfrentar do medo, e a tomada de decisões conscientes. O objetivo é que o aprendiz reflita sobre o que pode fazer, se é seguro fazê-lo e, caso contrário, quais alternativas tem para agir de forma adequada. A Tabela 1 apresenta exemplos de emoções predominantes em diferentes momentos da experiência aquática e as intervenções docentes associadas, numa perspetiva coerente com o MAC, orientada para favorecer a tomada de decisões ajustadas e o desenvolvimento da competência aquática.

Tabela 1. Intervenção docente segundo o momento emocional na aprendizagem aquática.

Momento	Emoção predominante	Intervenção docente
Antes da tarefa	Medo, dúvida	Perguntas guiadas, respiração
Durante a tarefa	Tensão, alerta	Acompanhamento, feedback
Depois da tarefa	Alívio, orgulho	Reflexão, verbalização

- **Exercícios de respiração e relaxamento**. Antes de cada sessão, pode realizar-se uma breve atividade de respiração profunda na margem, com o objetivo de reduzir a ansiedade e aumentar a concentração. Durante este momento, o educador deve guiar a construção de uma imagem mental positiva que favoreça uma dinâmica ativa de domínio emocional. Por exemplo, pode convidar-se os alunos a imaginar que o medo está nas suas mãos e perguntar-lhes do que têm medo, como de insetos ou animais. Em seguida, propõe-se que imaginem esmagar esse medo com força e, de seguida, soprar intensamente sobre as mãos para o deixar ir. Esta dinâmica pode ser repetida várias vezes, variando os medos, e finalizando com a afirmação verbal "eu consigo", reforçando a confiança e a perceção de controlo pessoal.
- **Jogos de tomada de decisões.** É importante criar cenários lúdicos em que os aprendizes tenham de decidir e agir rapidamente. Por exemplo, perante a instrução "se a corrente te empurrar, como reagirias?", os alunos são convidados a experimentar diferentes estratégias dentro da água. Estas situações devem começar com atividades progressivas, como um conto motor aquático, em que o aluno constrói mentalmente o cenário e responde aos desafios que surgem. Um exemplo, é imaginar que viajam num rio num barco, posicionando-se sobre um colchão flutuante, e de repente surge uma onda grande. Diante desta situação, pergunta-se o que podem fazer, como remar mais rápido. Depois, já dentro da água, com ou sem material auxiliar como flutuadores, propõem-se novas instruções, tais como, como chegar à borda da piscina ou o que fazer se se cansarem, promovendo respostas rápidas e ajustadas.

- **Reflexão sobre experiências aquáticas.** No final da sessão, é recomendável realizar uma ronda de comentários em que cada aprendiz possa partilhar como se sentiu, que decisões tomou e o que poderia melhorar na próxima aula. Este momento, conhecido como assembleia final, é fundamental para que os alunos reflitam sobre as decisões tomadas, analisem os resultados e, de forma coletiva, identifiquem as opções mais adequadas. O diálogo ativo favorece a coesão do grupo, bem como a construção da socialização, do respeito e da capacidade de decisão — aspetos essenciais para o desenvolvimento das emoções socio-afetivas.

Conclusão

A educação aquática, quando abordada a partir de uma perspetiva integral, transcende o domínio técnico para se tornar num espaço de formação pessoal, emocional e ética. Ao longo deste documento, argumentou-se que a tomada de decisões no meio aquático não pode ser compreendida apenas pela razão instrumental, mas deve incluir o reconhecimento, a regulação e a integração das emoções como parte essencial do processo de aprendizagem. A relação entre emoção e sabedoria prática, ou *phronesis* em termos aristotélicos, permite ao aprendiz avaliar situações, agir com prudência e adaptar-se aos desafios do meio aquático com maior segurança e autonomia.

O papel do educador neste processo é fundamental: não apenas como transmissor de técnicas, mas como facilitador de experiências em que o aluno pode refletir sobre as suas emoções, construir confiança e desenvolver um julgamento sensato que oriente as suas ações. Estratégias como a autorreflexão, a simulação de cenários reais, os exercícios de respiração e a avaliação emocional prévia e posterior a cada atividade são ferramentas pedagógicas que potenciam a competência aquática a partir de uma perspetiva formativa. Para tal, é essencial que o educador compreenda quais são as emoções, que reações provocam tanto no aluno como nele próprio e como influenciam o comportamento. Este conhecimento permitirá gerar propostas didáticas adequadas para que os alunos possam vivenciar as emoções de forma prática, ou seja, compreendê-las, experienciá-las e responder a elas de forma consciente e ajustada.

Resumindo, fomentar a competência aquática implica educar da emoção para a razão e, em seguida, para a ação. Isso significa formar pessoas que, para além de saber nadar, saibam como agir com responsabilidade e equilíbrio num meio que exige atenção, controlo e decisão. Compreender e aplicar esta ligação entre emoções e tomada de decisões não só melhora o desempenho aquático, como também contribui para o desenvolvimento de aprendizagens duradouras e significativas ao longo da vida.

Referências

Feldman, L. (2024). *La vida secreta del cerebro*. Paidós.

Martínez-Priego, C., & Romero-Iribas, A. (2024). Where and how do *phronesis* and emotions connect? *Topoi, 43*, 997–1009. https://doi.org/10.1007/s11245-024-10022-1

Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Enseñar a nadar sin miedo*. Sb Editorial.
Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Método Acuático Comprensivo*. Sb Editorial.