Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

EDUCAR SEM IMPOR NO MEIO AQUÁTICO: BASES PARA UM ACOMPANHAMENTO RESPEITADOR

Juan Antonio Moreno Murcia

11 de maio 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.

EDUCAR SEM IMPOR NO MEIO AQUÁTICO: BASES PARA UM ACOMPANHAMENTO RESPEITADOR

Juan Antonio Moreno Murcia

Princípios para acompanhar na água a partir da relação pedagógica, da emoção e do respeito, integrando a comunicação não violenta e o método aquático compreensivo.

Introdução: a água como espaço emocional e relacional

No meio aquático, o educador depara-se frequentemente com situações em que a criança não progride, bloqueia ou reage emocionalmente de forma inesperada. O meio aquático constitui um contexto em que as emoções emergem com especial nitidez. A água altera a sensação de equilíbrio, modifica a perceção corporal e desperta vivências de vulnerabilidade, curiosidade, prazer ou tensão. Neste contexto, a relação entre o educador e o aluno adquire particular relevância, uma vez que as emoções influenciam diretamente a disponibilidade da criança para confiar, explorar e aprender. Tal como defende Rosenberg (2006), a comunicação não violenta (CNV) permite criar relações baseadas na empatia e na conexão humana, favorecendo um clima em que as emoções podem ser expressas sem receio de julgamento. Trata-se de uma ferramenta para construir relações emocionalmente mais saudáveis e gerir o conflito de forma positiva (Machín et al., 2025).

O **Método Aquático Compreensivo** (MAC) partilha esta sensibilidade ao considerar a piscina como um espaço onde se integra a dimensão corporal, emocional e cognitiva (Moreno-Murcia, 2026). O MAC entende que a relação educativa na água deve sustentar-se na presença, na calma e num acompanhamento respeitador, valores muito próximos dos que Hopkins (2020) descreve no seu modelo restaurativo orientado para o desenvolvimento de relações baseadas na escuta e na reflexão emocional. Esta convergência transforma o meio aquático num espaço ideal para aplicar a CNV, uma vez que a vivência corporal amplia as necessidades de clareza, segurança e contenção emocional.

Comunicação Não-Violenta aplicada ao meio aquático

A CNV oferece ao educador aquático uma forma de intervenção que privilegia a relação, a compreensão e o respeito pelos processos emocionais dos alunos. Num contexto como o da água, onde as emoções se intensificam e se tornam visíveis através do corpo, esta forma de comunicação adquire um valor particularmente relevante.

A CNV organiza-se em quatro componentes que podem ser aplicados de forma natural na prática diária na piscina (Rosenberg, 2006). Não se trata de seguir uma sequência rígida, mas sim de desenvolver uma forma de olhar, interpretar e acompanhar o que acontece na água.

Como aplicar a CNV no meio aquático

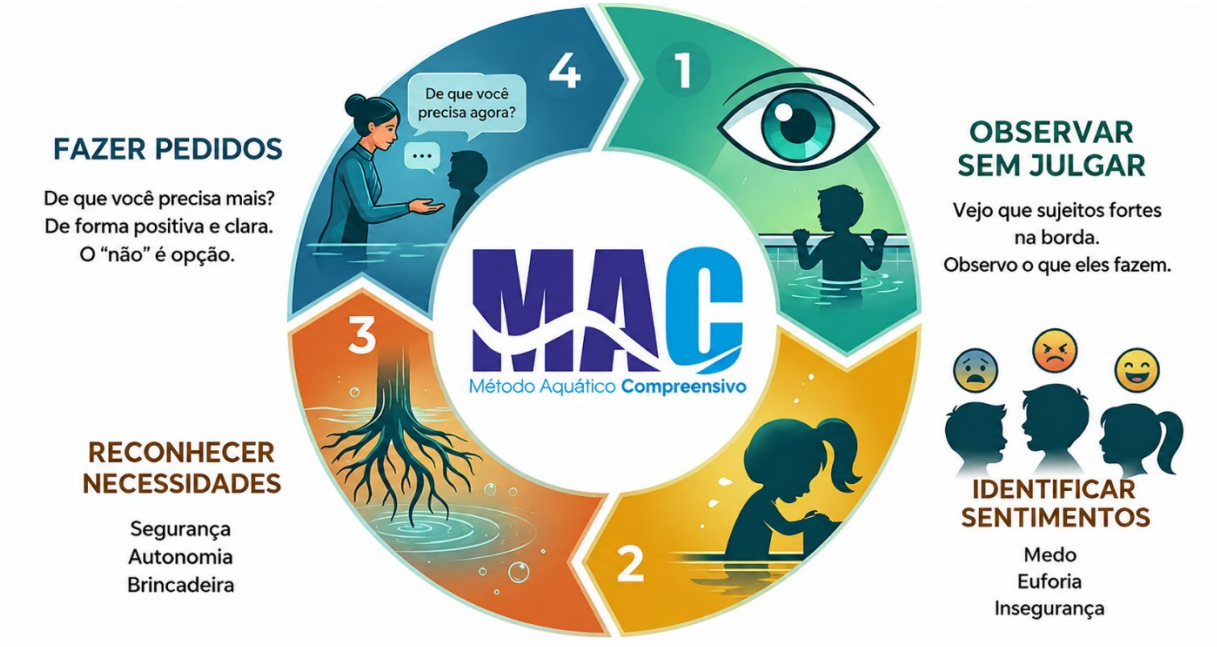
Observar sem julgar implica descrever o que acontece sem rotular nem interpretar o comportamento da criança. Expressões como "vejo que te estás a agarrar à borda da piscina" ou "observo que estás a salpicar o teu colega" permitem criar uma base de comunicação mais tranquila e respeitadora.

Identificar sentimentos implica pôr em palavras aquilo que a criança poderá estar a sentir naquele momento. Frases como "parece que te sentes inseguro" ou "parece que estás muito entusiasmado" facilitam a ligação e ajudam a criança a reconhecer o seu próprio estado emocional.

Reconhecer necessidades implica ir um passo mais além e compreender aquilo de que a criança poderá necessitar. No meio aquático, estas necessidades estão frequentemente relacionadas com a segurança, a calma, a autonomia, a clareza ou a ligação aos outros. Por exemplo, uma criança que não se larga pode precisar de se sentir mais segura, enquanto outra que salpica poderá estar à procura de brincadeira ou interação.

Formular um pedido consiste em propor uma ação clara, concreta e respeitadora, sem impor. Na água, isto pode expressar-se através de propostas como "queres que tentemos juntos?" ou "podes fazê-lo mais devagar para não salpicar?". O pedido abre uma possibilidade de ação partilhada e reduz a resistência. Esta sequência pode ser entendida de forma integrada na prática aquática (Figura 1).

Figura 1. Aplicação da Comunicação Não Violenta no meio aquático.



Aplicar estes elementos permite ao educador passar da correção de comportamentos para a compreensão do que está por detrás deles. Em vez de interpretar o comportamento como um problema, este passa a ser entendido como a expressão de uma emoção e de uma necessidade.

Na prática aquática, reconhecer a emoção que está por detrás do comportamento permite ajustar melhor a intervenção educativa. Quando as necessidades da criança estão satisfeitas, tendem a surgir emoções que favorecem a aprendizagem. A criança demonstra confiança quando se larga, experimenta e se atreve a explorar; sente prazer quando se move com liberdade, sorri e participa; e manifesta interesse quando presta atenção, se envolve e observa com curiosidade. Estas respostas indicam que se encontra num estado de disponibilidade adequado para aprender. Pelo contrário, quando as necessidades não são atendidas, emergem emoções que dificultam a interação com o meio aquático. O medo manifesta-se quando a criança se agarra, fica tensa ou evita avançar; a frustração surge quando protesta, bloqueia ou desiste da tentativa; a confusão revela-se na dúvida ou na dificuldade em compreender a instrução; e a euforia desregulada pode observar-se quando salpica, invade o espaço ou perde o controlo. Estas respostas não devem ser entendidas como comportamentos problemáticos, mas sim como sinais que orientam o educador sobre a forma de acompanhar o processo.

Antes de intervir sobre o gesto motor, é fundamental compreender a emoção que o está a gerar. Uma criança que não quer largar-se pode precisar de segurança; outra que salpica poderá estar à procura de brincadeira ou de ligação; outra ainda que bloqueia pode necessitar de calma, tempo ou acompanhamento. Atender a estas necessidades não significa deixar de ensinar, mas sim criar as condições necessárias para que a aprendizagem possa acontecer.

Nesta perspetiva, a CNV permite intervir a partir de uma lógica diferente: não centrada em corrigir aquilo que a criança faz, mas em compreender aquilo de que a criança necessita para conseguir aprender. Integrada com o Método Aquático Compreensivo, esta forma de comunicação favorece um clima em que a criança se sente segura, compreendida e disponível para explorar o meio aquático.

O Método Aquático Compreensivo como referente integrador

O MAC oferece uma perspetiva que complementa a CNV ao colocar o corpo e a emoção no centro da aprendizagem. A CNV descreve um acompanhamento respeitador baseado na não intervenção imediata, na observação profunda e na confiança nos ritmos pessoais. Esta atitude coincide com a forma como o MAC convida o educador a estar na piscina: com calma, presença e sensibilidade corporal. O educador, através de gestos lentos, de um tom de voz suave, de uma distância ajustada e de uma atitude não invasiva, torna-se uma referência emocional estável. Esta presença facilita a exploração e ajuda a sustentar as tensões que possam surgir.

Esta convergência também se observa na forma de abordar os conflitos. Hopkins (2020) explica que as práticas restaurativas permitem transformar os conflitos em oportunidades de aprendizagem através de perguntas simples orientadas para a reflexão emocional. Por exemplo, estas perguntas (“o que aconteceu?”, “como te sentes?”, “do que precisas?”, “como podemos reparar isto?”) e a sua aplicação no meio aquático permitem gerir disputas por material, salpicos ou turnos sem recorrer ao castigo ou à imposição.

O MAC contribui ainda com uma compreensão profunda da relação entre emoção e movimento. O corpo expressa aquilo que, por vezes, a palavra não consegue dizer: a forma de flutuar, agarrar-se, respirar ou deslizar revela necessidades internas. A CNV oferece a

linguagem para interpretar esses sinais com respeito, enquanto o MAC disponibiliza as ferramentas para os acompanhar a partir da atenção corporal. Assim, ambas as abordagens unem-se numa prática educativa na qual o corpo, palavra e emoção se reconhecem mutuamente.

Aplicação prática: casos reais no meio aquático

A compreensão teórica da CNV e do MAC oferece ao educador uma referência consistente a partir da qual pode acompanhar as emoções, necessidades e ritmos dos alunos. No entanto, para esta abordagem ganhar pleno significado, é necessário visualizar como se desenvolve em situações quotidianas e reais dentro da água. Em seguida, apresentam-se vários casos práticos que ilustram de que forma a CNV e o MAC podem ser integrados de forma natural na dinâmica aquática. Estes exemplos não devem ser entendidos como receitas fechadas, mas sim como orientações pedagógicas que permitem reconhecer a coerência entre teoria e ação.

Caso 1. Medo de largar a borda da piscina. Uma criança permanece agarrada à borda da piscina e evita entrar na zona mais profunda. A tentação habitual poderia ser encorajá-la com frases como "vá lá, tu consegues!" ou até empurrá-la suavemente para fora da zona de segurança. A partir do MAC e apoiado na CNV, o educador opta por uma abordagem diferente. Primeiro **observa sem julgamento**: "Vejo que te estás a agarrar à borda e não queres largar-te". Depois valida o sentimento, colocando-o em palavras: "Parece que te sentes inseguro ou preocupado". A seguir, **reconhece a necessidade subjacente**, que poderá ser segurança ou acompanhamento: "Talvez precises de te sentir mais seguro antes de avançares". Em seguida, **formula um pedido negociável e respeitador**: "Gostarias de flutuar comigo, segurando a minha mão durante algumas respirações?". Esta intervenção é complementada pela **presença calma na água**, por um tom de voz sereno, por um posicionamento corporal próximo, mas não invasivo, e pela disponibilidade para acompanhar fisicamente sem pressa. Não se força o avanço: confia-se que a segurança emocional abrirá a porta à aprendizagem. **Chave pedagógica:** a segurança emocional é a base para que a criança se sinta capaz de explorar o meio aquático.

Caso 2. Excesso de euforia e salpicos ao grupo. Uma criança entra num momento de grande euforia: chapinha de forma intensa e salpica os colegas, que mostram desconforto. Em vez de recorrer a um "para já!" ou a um "vou castigar-te e tirar-te da água", o ideal é partir da **descrição sem julgamento**: "observo que estás a mexer os braços muito depressa e que a água está a chegar aos outros". Depois, o educador liga-se ao **sentimento da criança**, que pode ser entusiasmo ou necessidade de jogo: "Parece que estás muito entusiasmado e com muita vontade de te mexer". De seguida, verbaliza a sua própria **necessidade**: "Eu preciso de segurança no grupo e de que todos possamos desfrutar sem incómodos". Finalmente, faz um **pedido claro e concreto**: "Consegues mexer os braços mais devagar para não salpicar tanto e depois brincamos juntos numa zona onde todos queiram molhar-se?". Desta forma, o educador aquático ajuda a **regular a intensidade** do grupo sem quebrar a relação. Acompanha com o corpo através de movimentos mais lentos, respiração calma e um tom de voz suave, facilitando que a criança sincronize o seu ritmo com o ambiente. A mensagem implícita é: posso acompanhar a tua energia sem a invalidar, mas ajudo-te a canalizá-la. **Chave pedagógica:** a energia não se corrige, acompanha-se e regula-se para favorecer a convivência e a aprendizagem.

Caso 3. Conflito por causa do material. Duas crianças disputam uma prancha. Em vez de intervir rapidamente para decidir quem tem razão, o educador pratica **a não intervenção imediata** quando as condições de segurança o permitem, concedendo alguns segundos para observar se as crianças conseguem autorregular a situação. Se não se resolver, intervém numa perspetiva restaurativa. Primeiro **pergunta o que aconteceu**: "o que aconteceu com a prancha?". Depois convida à **expressão dos sentimentos**: "Como te sentiste quando to tiraram?". Em seguida, **explora as necessidades:** "Precisavas de continuar a flutuar com ela porque te dava segurança?". Por fim, abre **espaço para a reparação**: "o que podemos fazer para que os dois tenham o que precisam?". Frequentemente, a solução não passa por dividir o material, mas por clarificar

necessidades: uma criança pode precisar de segurança, outra pode precisar de jogo. Com esta compreensão, o educador ajuda a encontrar estratégias criativas sem recorrer ao castigo ou à imposição. O MAC favorece esta dinâmica porque entende o material como um mediador corporal e emocional, e não apenas como um objeto de utilização. **Chave pedagógica:** o conflito é uma oportunidade para compreender necessidades e construir soluções partilhadas.

Caso 4. Frustração ao não conseguir flutuar ou deslizar. Quando uma criança tenta flutuar ou deslizar, mas não consegue, fica tensa, afunda-se, protesta ou diz frases como "não consigo". A partir do MAC, o educador **reconhece a situação sem julgamento**: "Vejo que estás a tentar flutuar e o teu corpo está a encolher um pouco". Depois **acompanha o sentimento** de frustração: "Pode ser mesmo difícil quando algo não sai como estás à espera". Em seguida, **identifica a necessidade** não satisfeita, normalmente ligada à calma, clareza ou acompanhamento: "Talvez precises de te sentir mais tranquilo antes de voltares a tentar". Depois propõe um **pedido realista**: "Queres que experimentemos mais devagar enquanto te seguro as costas?". Em coerência com a CNV e com o espírito do MAC, o educador ajusta o apoio corporal (posição das mãos, profundidade, direção do movimento), mantendo sempre a lógica de acompanhar em vez de corrigir. A chave está em antecipar a emoção antes do gesto motor, conduzindo a criança para um estado de disponibilidade emocional adequado à aprendizagem. **Chave pedagógica:** antes de ensinar o gesto técnico, é necessário regular o estado emocional que o condiciona.

Caso 5. Bloqueio ou choro inesperado a meio da sessão. Por vezes, sem motivo aparente, uma criança começa a chorar, bloqueia ou pede para sair da água. Aqui **valida-se a emoção sem a minimizar**: "Vejo que estás a chorar e parece que te estás a sentir sobrecarregado". Depois explora-se a **necessidade**, que pode ser descanso, proximidade, segurança ou clareza: "Talvez precises de um momento fora de água comigo". Em vez de forçar a continuidade da atividade, o educador **oferece um espaço seguro**: "Vamos sentar-nos juntos na borda

e dizes-me se queres voltar quando te sentires preparado". O MAC contribui, neste caso, com a compreensão de que o corpo entrou num estado de sobrecarga sensorial e precisa de regressar ao equilíbrio. A regulação acontece através da respiração conjunta, do contacto visual, da quietude e da ausência de pressão. Quando a criança se acalma, é ela própria que decide o regresso, fortalecendo assim a autonomia e a confiança. **Chave pedagógica:** parar, acompanhar e esperar também fazem parte da aprendizagem.

A prática da CNV e do MAC não se limita ao acompanhamento da criança, mas envolve também o autocuidado do educador. Antes de intervir, pode ser útil que o profissional faça uma breve pausa para respirar profundamente, observar o seu próprio estado emocional e conectar-se com a calma da água. Esta autorregulação prévia facilita uma intervenção mais presente, menos reativa e mais coerente com os princípios deste modelo.

Bases para aplicar na água

Na prática diária, o educador pode integrar esta abordagem através de ações simples que orientam a sua intervenção:

- Observar antes de intervir, permitindo alguns segundos para compreender o que está a acontecer.
- Pôr em palavras o que vê, evitando etiquetas e julgamentos.
- Reconhecer a emoção que pode estar presente na criança.
- Ligar essa emoção a uma necessidade.
- Acompanhar antes de corrigir, dando prioridade à regulação emocional.
- Ajustar o próprio corpo, o tom de voz e o ritmo da intervenção.
- Formular propostas claras, respeitadoras e negociáveis.

Conclusão

Educar no meio aquático implica ir além do ensino de habilidades motoras. Supõe compreender que cada ação da criança tem por detrás uma emoção e uma necessidade, e que só quando estas são atendidas surge uma verdadeira disponibilidade para aprender. Nesta perspetiva, a piscina deixa de ser apenas um espaço de ensino técnico para se tornar um contexto relacional onde a presença, a escuta e o acompanhamento assumem um papel central.

A integração da Comunicação Não Violenta e do Método Aquático Compreensivo oferece ao educador uma forma de intervir mais consciente, na qual se observa sem julgar, se nomeiam emoções, se reconhecem necessidades e se propõem ações a partir do respeito. Esta abordagem não elimina o ensino, mas situa-o num contexto mais humano, onde a aprendizagem se constrói a partir da segurança, da confiança e da ligação.

Neste processo, o educador não só ensina a movimentar-se na água, como também acompanha cada criança na forma como se relaciona consigo própria, com o seu corpo e com o ambiente de uma forma mais segura e significativa. A intervenção deixa de se centrar no

que a criança faz para passar também a considerar a partir de onde o faz, entendendo que a aprendizagem não pode ser separada da experiência emocional que a sustenta.

Educar na água não é apenas ensinar a flutuar ou a deslocar-se. É acompanhar a sentir, a confiar e a aprender a partir da relação.

Referências

Hopkins, B. (2020). *Guía práctica para introducir prácticas restaurativas en centros educativos*. Paidós.

Machín Álvarez, M., Páez Cruz, I., & Izquierdo Medina, G. (2025). *Dosier sobre comunicación no violenta en el ámbito educativo*. Octaedro.

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

Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Gran Aldea Editores.

Rosenberg, M. B. (2003). *Life-Enriching Education: Nonviolent Communication Helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict, and Enhance Relationships*. PuddleDancer Press.

Rosenberg, M. B. (2004). *Teaching Children Compassionately: How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding*. PuddleDancer Press.

Hart, S., & Kindle Hodson, V. (2004). *The Compassionate Classroom: Relationship Based Teaching and Learning*. PuddleDancer Press.