



CAPÍTULO 4

Para uma participação ativa do aluno na aquisição da competência aquática

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

Como citar este documento:

Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Para uma participação ativa do aluno na aquisição da competência aquática. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas* (pp. 27-32). Sb Editorial.

Para uma participação ativa do aluno na aquisição da competência aquática

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

IDEIAS CHAVE

- Na interação do ser humano com o meio aquático há que ter presente a pessoa, o contexto e a tarefa.
- A implicação ativa da criança na aquisição da competência aquática pode ser fomentada mediante um conjunto variado de estratégias e técnicas pedagógicas onde ela é a responsável pela ação.
- O método aquático compreensivo é uma metodologia que implica ativamente a criança na aprendizagem.

INTRODUÇÃO

A **competência aquática** é uma habilidade essencial que permite às pessoas ter um desempenho seguro e confiante no ambiente aquático. Aprender a nadar não é apenas uma atividade recreativa, mas também um meio de prevenção de acidentes e de promoção da saúde física e mental e do bem-estar.

Contudo, em muitos casos, o ensino da competência aquática tem sido baseado numa abordagem tradicional, centrada no professor, em que o aluno tem um papel passivo no processo de aprendizagem. Isto pode limitar a eficácia do ensino e a motivação dos alunos para aprender.

Assim sendo, é importante considerar uma **abordagem mais ativa** que envolva o aluno no seu próprio processo de aprendizagem. Isto implica a criação de um ambiente de aprendizagem participativo, onde os estudantes sejam capazes de tomar decisões e de assumir um papel ativo no seu próprio processo de aprendizagem.

Tradicionalmente, os programas aquáticos são desenvolvidos em piscinas com **ambientes controlados e supervisionados**, preparando para espaços variados e imprevisíveis e condições que não se repetem. Ensina-se numa espécie de laboratório para aprender a extrapolá-lo para outro contexto incluindo o natural (mar, lago, rio, etc.). Além disso, como seres humanos bio-psico-sociais, cada história pessoal é diferente. A predisposição não é igual em todos. Cada um é diferente com algumas semelhanças entre si, onde, confrontados com um mesmo estímulo, procuram respostas diferentes. Por esta razão, se conseguirmos construir tarefas que respondam às necessidades de cada um dos aprendizes e que estas os impliquem ativamente, é possível que a informação seja retida de uma forma mais duradoura e que estes tenham uma maior capacidade de responder de forma variada a diferentes cenários aquáticos (artificiais ou naturais).

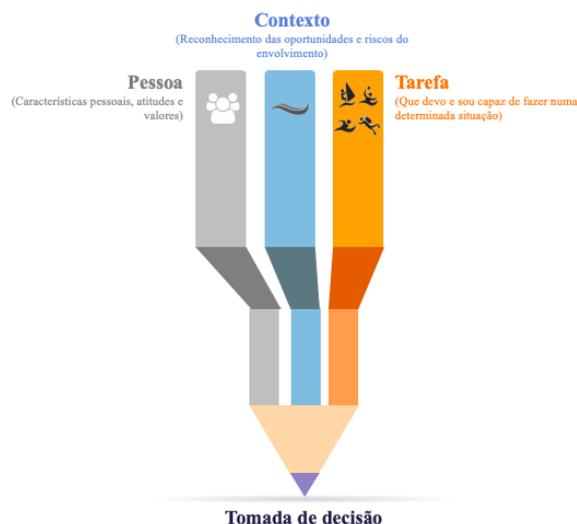
“A competência aquática é a base que sustenta todos os tipos de interação com o meio aquático”.

Com base nesta reflexão inicial, este recurso tem como objetivo de ajudar a compreender melhor o que acontece nesta interação entre os seres humanos e o meio aquático e como implicar ativamente os alunos na aquisição da competência aquática.

PERSPETIVA ECOLÓGICA DA EDUCAÇÃO AQUÁTICA

Segundo a **perspetiva ecológica** de Newell (1986), quando os seres humanos interagem com o meio aquático, estão presentes 3 elementos essenciais (Figura 1): a **pessoa** com as suas características pessoais (físicas, psicológicas, temperamentais, etc.), as características do **meio aquático** onde se encontram (piscina, mar, correntes, ondas, vento, etc.) e do **contexto social e da tarefa** que têm de desempenhar (nadar, brincar, surfar, etc.). Decidir o que fazer em cada situação é uma constante entre a informação recebida do ambiente e o sistema interno (neurocepção, reações cognitivas e emocionais) em cada momento. Desta forma, cada momento da interação da criança com o meio aquático é específico com variáveis concretas.

Figura 1. Perspetiva ecológica de Newell (1986).

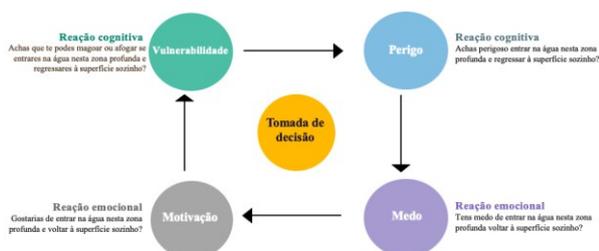


COMO TOMAR A DECISÃO SOBRE O QUÊ E QUANDO FAZER A AQUISIÇÃO DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA?

Segundo Morrongiello & Matheis (2007), os seres humanos baseiam-se em dois tipos de reações quando tomam decisões (Figura 2): **reações cognitivas** (constituída pela vulnerabilidade, que é a crença sobre a possibilidade de me magoar, baseada na auto-perceção de competência e de perigo, avaliando se a situação pode causar-me danos) e **reações emocionais** (é a motivação, esta situação desperta-me interesse, gera entusiasmo ou medo; a motivação incentiva a ação e o medo inibe-a).

É importante que os educadores aquáticos tenham em consideração esta informação nos processos pedagógicos, uma vez que os seres humanos realizam esta gestão de forma muito imediata. Neste sentido, gostaríamos apenas de lembrar que a maioria dos afogamentos ocorre quando as crianças estão a brincar em ambientes aquáticos.

Figura 2. Tipo de reações das pessoas no momento da tomada de decisão.



Historicamente, a educação aquática tem sido preparada para a **interação com o meio aquático (adaptação)**, utilizando muitas vezes práticas seguras (previsíveis e rotineiras), em ambientes controlados (profundidade, temperatura, material, fato de banho, etc.), com variáveis definidas pelos adultos sobre o que, como e quando fazer. Sendo a criança, neste processo de adaptação, principalmente um participante passivo da aprendizagem. Estas características levam-nos à seguinte pergunta: como podem as práticas aquáticas diárias satisfazer as exigências da imprevisibilidade e da diversidade de possibilidades?

Para tentar dar uma possível resposta a esta pergunta, é necessário realizar algumas mudanças nos planeamentos passivos do ensino-aprendizagem, e isto tem a ver com a participação do aluno na **construção dos seus saberes**, da sua pessoa para que ele possa, de acordo com a sua idade e ritmo de desenvolvimento, estar mais consciente das suas decisões e consequências, escolhendo comportamentos mais seguros para si próprio, para os outros e para o meio ambiente. Será isto possível? Do nosso ponto de vista, é possível e desejável, mas requer claramente a utilização de metodologias e lideranças de equipas de profissionais diferentes daquelas que tradicionalmente predominam nos programas aquáticos.

UMA NOVA CONCEÇÃO DA COMPETÊNCIA AQUÁTICA

Independentemente das características da atividade aquática a realizar (lazer, rendimento desportivo, terapia, etc.), o ser humano obtém um grande benefício por **ser competente no meio aquático**. Ou seja, dominar um conjunto de habilidades que lhe permita ter mais conhecimento para poder decidir melhor do meio e poder usufruir dele com maior segurança. É a competência aquática que permite fazer variar o índice de segurança em determinadas situações, uma vez que o meio aquático é sempre perigoso.

Neste sentido, Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), propõem uma nova visão globalizada da competência aquática, que entende a mesma para além do tradicional saber nadar. Na

sua visão da competência aquática incorporam 3 dimensões principais: **alfabetização aquática, prevenção e educação ambiental**, não sendo possível segmentar ou isolar nenhuma delas. Todas as dimensões estão incorporadas umas nas outras. Para além disso, a competência aquática tem uma tripla função (Figura 3): **saber fazer** (mais relacionado com a dimensão motora), **saber** (mais relacionado com o conhecimento) e **saber ser e saber estar** (mais relacionado com as atitudes e valores).

“A competência aquática é como uma impressão digital, é pessoal e é influenciada pelo momento, pelo contexto e pela pessoa”.

Figura 3. Visão globalizada da competência aquática (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).



Esta visão considera que a tomada de decisão é sempre sustentada em 3 áreas: **cognitiva, motora e socio-afetiva**. Isto permite-nos fazer 3 perguntas simples: O que deve ser feito? Para que deve ser feito? e Como deve ser feito?

Normalmente quando a pessoa já tem competência de nado afirma que sabe nadar. Esta nova perspetiva, devido à diversidade que suscita, leva-nos a uma importante reflexão sobre o aprender a nadar. Consideramos mais adequado afirmar que **"esta situação pode ser nadável por mim"** do que "eu sei nadar". Neste modelo, o considerar e responder às necessidades de cada indivíduo no processo de aprendizagem torna-se um elemento chave. E devido à tomada de decisões que o aprendiz tem de fazer, não só para o seu próprio bem, como também por respeito pelos outros e pelo ambiente, é preciso que na aquisição da competência aquática ele esteja envolvido ativamente na sua construção.

IMPLICAR ATIVAMENTE O ALUNO NA APRENDIZAGEM

Implicar ativamente a criança na aprendizagem refere-se ao envolvimento ativo e participativo dela no seu próprio processo de aprendizagem, para que tenha um papel principal na sua própria educação e desenvolvimento.

Em vez de ser um recetor passivo de informação, a criança torna-se um **agente ativo** que interage com o material de aprendizagem e participa na construção dos seus próprios conhecimentos. Isto implica que ela tenha a oportunidade de explorar, descobrir e experimentar, em vez de simplesmente memorizar informação.

A participação ativa da criança na aprendizagem pode ser fomentada através de uma **variedade de estratégias e técnicas pedagógicas**, tais como a utilização de atividades práticas, a resolução de problemas, a discussão em grupo, a reflexão e o feedback construtivo. Além disso, podem ser utilizados recursos educativos interativos, como jogos e simulações, para permitir à criança interagir ativamente com o material de aprendizagem.

No contexto específico de aquisição da competência aquática, **implicar ativamente a criança na aprendizagem** significa que esta tem a oportunidade de experimentar com a água, praticar movimentos e técnicas de nado, receber feedback construtivo, participar na definição dos objetivos e trabalhar para os alcançar. Tudo isto, num ambiente seguro e controlado pelo educador, o que fomenta a confiança, a autonomia e a motivação no processo de aprendizagem da criança.

Não existe uma forma infalível de aprender, existem um conjunto de **ingredientes essenciais** para que a aprendizagem possa acontecer e seja significativa para o aprendiz (Martín, 2020). Em seguida, apresentamos 5 ações a considerar nas aulas de educação aquática e natação para implicar ativamente os alunos.

1. Questionar. Debater ou refletir com os alunos sobre o que sabem sobre um determinado tema. **Por exemplo**, sobre sinalização em espaços aquáticos (apresentar um conjunto de sinais e perguntar sobre o seu significado, refletir sobre o que pode acontecer se não forem respeitados) ou o que fazer num cenário imaginário (o que fazer se caíres do tapete flutuante borda da piscina).

2. Diversidade e repetição. Gerar diferentes possibilidades de estímulo para o mesmo objetivo. Repetir sem ter a sensação de repetição (aplicando o princípio da variação). Aprender diferentes estratégias para resolver o mesmo desafio onde, perante diferentes possibilidades, o aluno participa na escolha e faz sugestões. **Por exemplo**, se tiverem que se deslocar, que imaginem como o poderiam fazer se se sentirem um pouco cansados, se puserem os olhos debaixo de água, se estiverem numa zona pouco profunda com rochas, etc.

3. Partilhar exemplos, experiências. Gerar situações simuladas de diferentes ambientes ou possíveis situações que possam acontecer. **Por exemplo**, nadar com roupa, simular ondas,

mudanças repentinas de profundidade, com a ajuda do professor explorar como sair de debaixo de um tapete flutuante, ensinar a olhar para debaixo do tapete quando ficam em cima dele enquanto brincam com outros colegas.

4. Avaliação formativa. Realizar uma medição no meio aquático é uma ação que nos permite saber como os alunos estão naquele momento, onde estão e isto levaria ao que é necessário dar prioridade para continuar a evoluir ou simplesmente continuar a desfrutar do ambiente físico e social. É um momento para praticar o que foi aprendido, para medir, para errar e para receber feedback interno e/ou externo, ajudando a ser consciente do nível pessoal. **Por exemplo**, aplicar uma escala de medição da competência aquática (medida pelo aluno, por um parceiro ou o professor) pode permitir-lhe verificar como evoluiu em relação a uma medição anterior. Ou pode também ser realizada alguma tarefa que sirva de controlo para medir o grau de competência nesse momento e contexto.

5. Empoderamento. Este ponto é essencial, ajuda muito aos alunos a adquirirem a sensação de eu posso, eu consigo, eu sou capaz de o fazer, assim como de dizer não, de ser consciente das suas forças, vulnerabilidades e limites. Para consegui-lo, o educador deveria gerar mais, oportunidades para que sejam capazes de auto-observar-se desde diferentes perspetivas. Portanto, é preciso estar ao serviço das suas necessidades, apoiá-los nas suas descobertas e encorajar a sua busca e curiosidade. O educador aquático tem também aqui um papel essencial, estar disponível no processo, tanto nas conquistas como nas frustrações, como um apoio seguro com quem podem confiar e expressar todas as emoções. **Por exemplo**, utilizar perguntas semelhantes a: Como te sentes após esta atividade? Como te posso ajudar? O teu medo é bem-vindo, mantém-te alerta e seguro, estou aqui para te ajudar, acredito em ti, tu consegues. Ao teu ritmo, tu consegues.

O PAPEL DO EDUCADOR AQUÁTICO

Uma metodologia que cumpre as diretrizes até aqui apresentadas é o **Método Aquático Compreensivo (MAC)**. Baseia-se nos melhores princípios pedagógicos para que o aluno possa aprender, ao mesmo tempo que se vai construindo como ser social com uma participação ativa no processo.

De acordo com o MAC, o educador aquático é um **facilitador e motivador da prática**, faz perguntas e é capaz de orientar e guiar o aluno para encontrar as respostas. Propõe desafios para que a evolução possa acontecer e partilha um feedback construtivo no qual o aluno reflete e se sente mais capaz.

As práticas educativas com estas características têm efeitos muito positivos nos alunos. São mais motivantes e aumentam a curiosidade, fazem mais perguntas, procuram respostas e, na maioria dos casos, não esperam por elas. Com esta forma de envolver o aluno, pretende-se que ir às aulas deixe de ser algo imposto pelos pais, mas algo que o aluno quer fazer, desfrutando e gerando bem-estar.

Quando o educador aquático envolve ativamente o aluno na sua aprendizagem, tem **efeitos sobre a criatividade**, os alunos não esperam que lhes seja dada a resposta, eles procuram-na. E como se sentem emocionalmente envolvidos, sentem os benefícios e o prazer é reconhecido pelo cérebro, registando a experiência como uma aprendizagem positiva. Estes efeitos perduram ao longo da vida, tanto a nível pessoal como académico.

Envolver ativamente o aluno na sua aprendizagem, cumpre uma visão holística, reconhece-o como um ser humano muito especial e único. Este ser não é uma cópia, ele é um criador da sua realidade, responsável pelo seu comportamento futuro. A fim de cumprir este princípio, as propostas pedagógicas do MAC são flexíveis, devido à diversidade de possibilidades que cada uma tem (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

Quando os alunos estão ativamente envolvidos, **constroem a sua aprendizagem através da descoberta** e participação voluntária, deixando de ser espetadores das suas vidas, tornando-se os atores principais. É importante ter isto presente, bem como valorizar o feedback intrínseco, pois em muitas ocasiões, é baseado neste que o ser humano toma e valida as suas decisões.

PROCESSO PARA COLOCÁ-LO EM PRÁTICA

Na fase de planeamento da prática há 3 questões essenciais que todos os educadores devem colocar a si mesmos (Figura 4): a) O que fazemos? b) Para que o fazemos? e c) Como o vamos fazer? Responder a estas perguntas orienta e apoia no conhecimento do que é provável que aconteça na prática.

“Quando o aluno participa ativamente na sua aprendizagem, desenvolve o espírito crítico, a responsabilidade, a criatividade, aumenta o compromisso e os efeitos perduram muito mais no tempo”.

Figura 4. Perguntas essenciais ao planeamento da prática.



O que fazemos? Segundo Stallman et al. (2017), há 15 competências aquáticas a serem alcançadas (Figura 5). É possível que entre estas, dependendo da especificidade e frequência da situação, algumas possam ser momentaneamente mais importantes do que outras. **Por exemplo**, entre elas, pode optar-se por dar mais atenção à entrada e saída segura, ao deslocamento na água, nado subaquático, saber pedir ajuda ou mesmo prestar primeiros socorros. Com base nestas competências, e depois de avaliar as necessidades (contexto e pessoas), escolhe-se o que se vai fazer.

Para que o fazemos? É importante estar consciente da intencionalidade do que se pretende propor: que valor se pretende acrescentar aos alunos? Qual é a utilidade? De acordo com uma visão globalizada da competência aquática, é preciso escolher em que dimensão se quer focar a aprendizagem (alfabetização motora, prevenção, educação ambiental). Sendo consciente de que não é possível ensinar sem uma visão global, já que uma não pode ser dada sem a outra, é interessante concentrar-se numa, progredindo até à integração de mais de uma dimensão. Depois, definir qual é a área a que se vai dar prioridade: cognitiva, motora ou socio-afetiva. **Por exemplo**, se optar por falar sobre o tema da sinalética nos espaços aquáticos, durante a apresentação da tarefa, haverá uma clara predominância da área cognitiva, uma vez que a estratégia será centrada na interação e no questionamento sobre o significado dos sinais. Depois deveria ser planeado um exercício ou circuito motor que ajude à compreensão e memorização da sinalética. Desta forma consegue-se dar significado à aprendizagem e conciliar o cognitivo com o motor e emocional.

Figura 5. Competências aquáticas (Stallman et al., 2017).



Como o vamos fazer? Nesta fase, é importante considerar as características dos alunos, qual o espaço que temos ao dispor, qual o material necessário, onde o educador se deverá posicionar durante a tarefa para garantir a segurança do grupo e de cada aluno, que critérios/objetivos se propõe alcançar, etc. **Por exemplo**, a realização de um circuito motor que utilizará a sinalética como elemento diferenciador: saltar/entrar na água (de modo livre o pré-definido); deslocar para um ponto onde se passa por dentro de um arco (duas profundidades diferentes para dar oportunidade de escolha); deslocar-se em direção à borda da piscina (é possível apresentar cenários de água variados ou alterar a posição do corpo neste deslocamento); sair da água; pegar numa folha plastificada com o sinal e "colá-la" na parede de acordo com as indicações; voltar ao ponto de partida com uma sequência de destrezas motoras terrestres

simples (passar por dentro de um túnel, rastejar num tapete, etc.).

CONCLUSÕES

“Quando o aluno participa ativamente em seu aprendizado, desenvolve o espírito crítico, a responsabilidade, a criatividade, aumenta seu comprometimento e os efeitos perduram por muito mais tempo”.

O **objetivo** deste recurso era explorar como é que se pode conseguir o envolvimento ativo do aluno na aquisição da competência aquática, através da utilização de estratégias e recursos pedagógicos que fomentem a autonomia e a motivação na aprendizagem desta habilidade fundamental. A **visão globalizada da competência aquática** procura contribuir para o desenvolvimento da alfabetização motora através da alfabetização aquática, para a prevenção do afogamento como consequência natural da aprendizagem onde a tomada de decisões desempenha um papel importante e para a educação ambiental através da relação emocional que se pretende desenvolver com o meio aquático e os diferentes tipos de contexto, fauna e flora. Somos conscientes da complexidade da proposta, mas também do potencial dos benefícios.

Dar oportunidade ao aluno de escolher entre duas possibilidades de profundidade, como deslocar-se, ajustar o deslocamento a um cenário imaginário ou simulado,

complementar a proposta aquática com um circuito motor fora de água, realizar tarefas em pares ou pequenos grupos, é uma excelente forma de recriar possibilidades e micro-comunidades para que cada um se possa desenvolver e contribuir para o desenvolvimento do outro. Nas aulas que procuram envolver **ativamente o aluno**, ele é reconhecido como o ator principal do processo de aprendizagem e o educador atua como um guia, com um papel essencial na formação do ser humano e da sua autoimagem. Este papel de guia é de enorme responsabilidade, há sobretudo que cuidar do que se faz e como se faz. É fundamental que o educador aquático seja consciente da reflexão aqui apresentada para um melhor futuro das atividades aquáticas.

REFERÊNCIAS

- Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a globalised vision of aquatic competence. *International Journal of Aquatic Research and Education (en prensa)*.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb Editorial.
- Morrongiello, B. A., & Matheis, S. (2007). Understanding Children's Injury-risk Behaviors: The Independent Contributions of Cognitions and Emotions. *Journal of Pediatric Psychology, 32*(8), 926-937
- Ruiz Martín, H. (2020). *¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. Editorial Grao
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education, 10*(2), Article 3.