

# Capítulo 5

## OS CASTIGOS FUNCIONAM PARA ENSINAR A NADAR?

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

**Como citar esta publicação:**  
Moreno-Murcia, J. A. (2025). Os castigos funcionam para ensinar a nadar? Em R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Olivar, F. Yázigü, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Novos horizontes nas atividades aquáticas. Ciência, inovação e prática* (pp. 47-56). Sb editorial.



# OS CASTIGOS FUNCIONAM PARA ENSINAR A NADAR?

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

## PRINCIPAIS IDEIAS

- O castigo no ensino da natação dificulta a aprendizagem, afeta a autoestima e não oferece soluções construtivas.
- As técnicas baseadas no reforço positivo são mais eficazes na promoção da aprendizagem e na criação de um ambiente motivador e respeitoso.
- Reforçar os comportamentos desejados em vez de punir os indesejados melhora a experiência de aprendizagem e o desenvolvimento integral das crianças.

## INTRODUÇÃO

No ensinar a nadar, como em outras áreas educativas, a falta de formação em análise do comportamento aplicada entre os educadores leva muitas vezes à implementação de medidas baseadas no castigo. Estas ações, frequentemente repetitivas e sem resultados positivos, não conseguem reduzir comportamentos indesejados. Isto não só afeta a dinâmica de aprendizagem, mas também pode gerar um ambiente de tensão entre os participantes (Battaglia et al., 2017).

A decisão de aplicar o castigo durante o ensinar a nadar está intimamente ligada ao tipo de abordagem pedagógica escolhida: ensino autoritário ou ensino baseado na colaboração e no respeito mútuo. Esta escolha não afeta apenas a autoridade e a disciplina que se pretende estabelecer no processo de aprendizagem, mas também a forma como a responsabilidade e a autonomia dos alunos

são incentivadas. Ensinar a nadar não é apenas uma questão técnica, mas uma oportunidade para incutir valores morais e éticos que contribuirão para o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os para assumir responsabilidades na sua vida adulta e compreender as implicações das suas ações, dentro e fora de água.

Compreender a função da punição e do reforço é fundamental para melhorar as estratégias de ensino. A punição visa reduzir ou eliminar um comportamento, enquanto o reforço procura aumentar ou manter comportamentos desejáveis. Ensinar a nadar é uma habilidade essencial que fornece não apenas um meio de recreação, mas também uma ferramenta vital para a segurança pessoal. No entanto, é importante abordar esta aprendizagem com sensibilidade e compreensão, evitando práticas que recorram a castigos ou técnicas coercivas. Neste texto, exploraremos as melhores estratégias para o ensinar a nadar, sublinhando a importância de uma abordagem positiva e respeitosa, e discutiremos o porquê das punições poderem ser contraproducentes no processo de aprendizagem.

Portanto, o objetivo deste recurso é refletir sobre esta questão, fornecendo assim ferramentas eficazes que permitam aos educadores aquáticos desenvolver melhor o seu trabalho e promover um ambiente positivo e motivador nas suas aulas.

## A TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO

A técnica de modificação do comportamento é uma abordagem baseada nos princípios da aprendizagem comportamental, que visa alterar comportamentos específicos através da aplicação de técnicas operantes

(Martin & Pear, 2008). Estas técnicas incluem o uso de reforço e punição para aumentar ou diminuir a frequência de certos comportamentos.



A modificação do comportamento concentra-se na observação e medição do comportamento observável e no uso de intervenções específicas para promover mudanças positivas.



Os principais componentes da modificação do comportamento são:



1. **Identificação do comportamento alvo.** Seleciona-se o comportamento que se deseja alterar, seja para aumentar um comportamento desejado ou para diminuir um indesejado.

2. **Avaliação inicial.** Realiza-se uma avaliação para entender as condições em que o comportamento ocorre, incluindo fatores ambientais, antecedentes e consequências.

3. **Estabelecimento de um plano de**

**intervenção.** É definida uma estratégia específica para modificar o comportamento. Esta estratégia pode incluir técnicas como:

- **Reforço positivo.** Introduzir um estímulo agradável após o comportamento desejado para aumentar a sua frequência. Por exemplo, quando uma criança consegue nadar uma curta distância sem ajuda, o professor elogia-a e dá-lhe um pequeno prémio, como um autocolante ou uma pausa extra. Isso motiva a criança a continuar a fazer um esforço nas aulas seguintes.
- **Reforço negativo.** Retirar um estímulo desagradável após o comportamento desejado para aumentar a sua frequência. Por exemplo, uma criança que demonstra medo da água é encorajada a colocar a cara na água. Ao fazê-lo, o educador deixa de lhe pedir para realizar exercícios que lhe são desconfortáveis, como praticar repetidamente a imersão, reduzindo assim a sua ansiedade. A criança aprende que superar o medo leva a uma experiência mais agradável.
- **Punição positiva.** Introduzir um estímulo desagradável após um comportamento indesejado para reduzir a sua frequência. Por exemplo, se uma criança salpica água intencionalmente para os colegas durante a aula, o educador **pede-lhe para** sair da piscina por alguns minutos como um aviso. Este estímulo desagradável destina-se a reduzir o comportamento indesejado.
- **Punição negativa.** Retirar um estímulo agradável após um comportamento indesejado para reduzir a sua frequência. Por exemplo, uma criança que ganhou tempo extra de brincadeira por bom comportamento perde-o depois de ignorar as instruções do educador durante a aula. A retirada do reforço agradável procura fazer com que a criança compreenda as consequências do seu comportamento.
- **Extinção.** Ignorar ou não reforçar um comportamento indesejado para que ele diminua com o tempo. Por exemplo, se uma criança começa a fazer ruídos para chamar a atenção do educador, mas este decide ignorá-lo e continua a aula sem prestar atenção, a criança acabará por deixar de o fazer porque não recebe o reforço desejado.

- **Custo de resposta.** Implica a eliminação temporária do reforço positivo para reduzir comportamentos indesejáveis. Embora semelhante à punição negativa, a diferença é que o custo de resposta é aplicado a um reforço que a criança já possui. Por exemplo, se uma criança que já tinha conseguido uma recompensa, como escolher um jogo no final da aula, começa a distrair-se e não segue as instruções, esta oportunidade é retirada, com a intenção de que ela entenda a importância de manter um comportamento adequado.
  - **Tempo fora.** Consiste em retirar o aluno de uma situação em que possa obter um reforço positivo. Por exemplo, durante uma aula, uma criança que se comporta de forma perturbadora é retirada da piscina por alguns minutos. Esta breve saída dá-lhe tempo para refletir sobre o seu comportamento antes de voltar à classe.
  - **Economia de fichas.** Neste sistema, são reforçados tanto os comportamentos agradáveis como a ausência de comportamentos desagradáveis. É assinado um contrato em que é acordado quais os comportamentos que devem ser evitados e quais serão as recompensas ou consequências. Por exemplo, num sistema em que as crianças ganham fichas por comportamentos positivos, como completar um percurso aquático sem ajuda, é feito um acordo para trocar essas fichas por uma recompensa, como escolher uma atividade especial no final do mês. Se a criança não seguir as regras, são-lhe tiradas fichas, incentivando assim o bom comportamento.
  - **Contratos de contingência.** É estabelecido um contrato entre o aluno e o monitor, detalhando as ações que o aluno deve realizar e as consequências associadas. Embora semelhante à economia de fichas, esta técnica não envolve fichas, mas acorda-se diretamente quais os comportamentos permitidos e as suas recompensas ou castigos. Por exemplo, um educador e uma criança concordam que, se a criança nadar sem se distrair durante a aula, receberá uma recompensa específica, como escolher um jogo ou atividade. No entanto, se não respeitar as indicações, perderá este benefício. Este contrato reforça o compromisso da criança com a sua própria aprendizagem.
4. **Implementação e monitorização.** É aplicado um plano de intervenção e os resultados são monitorados para garantir que a técnica está a funcionar conforme o esperado.
  5. **Avaliação e ajustes.** Avaliam-se os resultados da intervenção e são realizados os ajustes necessários para melhorar a eficácia do plano.

## COMO AS PUNIÇÕES AFETAM O CÉREBRO DO ALUNO?

“

Quando uma criança é punida, o seu cérebro reage ativando determinadas áreas cerebrais responsáveis pelos instintos de sobrevivência. Isto provoca respostas automáticas, como atacar, fugir ou paralisar. A nível neuroquímico, são libertadas grandes quantidades de adrenalina e cortisol, que dificultam o pensamento racional e promovem respostas emocionais impulsivas.

”

Esta ativação das estruturas instintivas e emocionais do cérebro dificulta a conexão da criança com as áreas mais racionais, localizadas na parte superior do cérebro, que são as que permitem o raciocínio e o desenvolvimento do pensamento crítico. Como resultado, a aprendizagem é seriamente afetada, pois a criança não está em condições ideais para refletir sobre o seu comportamento ou entender como pode melhorá-lo.

**Dificuldades de aprendizagem.** O castigo, além de ativar respostas instintivas, não oferece alternativas comportamentais adequadas. Isto significa que, mesmo que uma criança possa parar de fazer algo errado por medo do castigo, ela não aprende a agir corretamente, pois não lhe são oferecidos modelos adequados. Em vez de facilitar a aprendizagem, a punição cria um ambiente em que a criança responde instintiva e emocionalmente, dificultando o desenvolvimento do raciocínio crítico e a aquisição de novas habilidades.



**Impacto da punição no desenvolvimento intelectual.** Mais além dos efeitos imediatos no cérebro, a punição também tem um impacto negativo no desenvolvimento intelectual das crianças. Investigações mostraram que as crianças que não recebem castigo físico têm um quociente intelectual (QI) mais alto do que aquelas que recebem. Um estudo realizado pela Universidade de New Hampshire descobriu que as crianças que não foram fisicamente castigadas apresentaram um QI 5 pontos maior do que as crianças que foram punidas, e que, quanto maior a frequência dos castigos físicos, maior o atraso nas habilidades cognitivas.

Esta descoberta destaca como a punição, em vez de ser uma ferramenta educacional eficaz, pode ter consequências negativas a longo prazo no desenvolvimento cognitivo das crianças. Inclusive castigos físicos leves, se aplicados com frequência, podem afetar negativamente o QI.

## O CASTIGO É ÚTIL PARA ENSINAR A NADAR?

As evidências mostram que o castigo, quer seja físico ou verbal, ativa as partes mais primitivas do cérebro, dificultando uma abordagem racional da situação e uma análise crítica das ações. Para além disso, o castigo pode prejudicar a autoestima das crianças, pois não é uma estratégia que promove o ensino, mas sim uma que corrige ou pune sem oferecer uma alternativa positiva.

“ Ao ensinar a nadar, é essencial utilizar estratégias que promovam a compreensão, o respeito e o desenvolvimento de habilidades através do reforço positivo. ”

Apesar dos castigos poderem ter um efeito imediato na correção de comportamentos, não são tão eficazes para gerar uma compreensão interna e duradoura das regras ou comportamentos adequados.

## Castigar as crianças: funciona?

Os pais e educadores muitas vezes querem que as crianças sejam boas amigas, compreensivas, amorosas e felizes. No entanto, estudos têm demonstrado que o castigo atua apenas no comportamento imediato, sem modificar o comportamento a longo prazo. Embora a punição possa parecer resolver um problema de comportamento rapidamente, na realidade, não faz com que a criança interiorize a aprendizagem ou reflita sobre a experiência.

Um exemplo comum é quando as crianças pequenas são questionadas por que não devem bater num colega, e a resposta é "porque o professor castiga" ou "porque a mãe vem e zanga-se". Isto mostra que a punição não está a funcionar como uma ferramenta de aprendizagem, uma vez que não gera compreensão sobre as reais consequências dos seus atos.

### Consequências do castigo como método de aprendizagem

- **Dificulta a comunicação.** O uso de punições como gritos, ameaças ou silêncios gera um ambiente em que a comunicação entre a criança e o adulto é dificultada. As crianças tendem a evitar a pessoa que as pune, o que afeta negativamente a relação e a confiança.
- **Deteriora a autoestima.** Punições frequentes podem afetar negativamente o autoconceito e a autoestima de uma criança, pois sente-se julgada por como é, sente ou age. Isto pode dificultar a construção de uma autoestima forte e segura.
- **Encoraja o conformismo e a agressividade.** Crianças punidas podem aprender a resolver conflitos de forma conformista, sentindo que não têm poder para mudar nada, ou agressivamente, acreditando que impor os seus desejos aos outros é a única solução.
- **Gera insegurança.** O medo da punição pode tornar as crianças menos autónomas e mais dependentes da validação dos adultos, pois temem cometer erros e enfrentar consequências.
- **Dificulta o autoconhecimento e o autorespeito.** O castigo impõe valores externos, dificultando o desenvolvimento do autoconhecimento e do respeito pelas próprias necessidades e sentimentos.
- **Desenvolve comportamentos submissos e vitimistas.** Em vez de fortalecer o carácter, a punição pode gerar uma atitude submissa e de vítima, onde as crianças se sentem impotentes e adotam uma visão negativa do mundo.

A punição não muda o comportamento a longo prazo nem educa nos valores desejados. As crianças podem parar de agir por medo de retaliação, mas isso deteriora a relação com os adultos, gera ressentimento e incentiva estilos de resolução de conflitos conformistas, evitativos ou violentos. Além disso, afeta negativamente a autoestima, a autonomia e o autoconhecimento das crianças.

### A ineficácia do uso do exercício físico como castigo

Utilização do exercício físico adicional como castigo no contexto do ensino a nadar (Battaglia et al., 2018; Burak et al., 2013). Não é uma boa estratégia por vários motivos:

- **Associação negativa ao exercício.** Quando se utiliza o exercício físico como castigo, as crianças podem começar a associar o exercício a uma experiência negativa. Em vez de encararem a atividade física como benéfica e divertida, encaram-na como uma penalização, o que pode diminuir a motivação para participar em futuras atividades físicas, incluindo a natação.
- **Impacto na motivação intrínseca.** O objetivo de ensinar a nadar é promover a motivação intrínseca, onde as crianças desfrutam da atividade para seu próprio benefício, como melhoria da saúde, diversão ou autoaperfeiçoamento. Usar o exercício como punição pode minar esta motivação intrínseca, fazendo com que as crianças só façam a atividade para evitar a punição, e não por prazer ou interesse próprio.

- **Efeito na autoestima e confiança.** O castigo físico, como fazer mais exercício, pode afetar negativamente a autoestima das crianças. Se forem punidos por não corresponderem a certas expectativas, podem sentir que não são suficientemente bons ou capazes, o que pode diminuir a sua confiança nas suas capacidades para nadar ou participar em outras atividades físicas.
- **Cansaço físico e mental.** O exercício físico extra pode levar à fadiga, tanto física como mental. A fadiga pode fazer com que as crianças se sintam mais frustradas, menos focadas e menos capazes de aprender novas habilidades. No contexto da natação, onde a segurança é crucial, a fadiga pode aumentar o risco de acidentes ou lesões.
- **Ambiente de aprendizagem negativo.** Usar o exercício como punição pode criar um ambiente de aprendizagem baseado no medo e na aversão, em vez de um ambiente baseado no apoio e no reforço positivo. Isto pode levar a tensão e ansiedade nas crianças, dificultando a aprendizagem eficaz e o aproveitamento da atividade.
- **Impedimento para o desenvolvimento de uma relação positiva com o educador.** As crianças que são punidas com exercício físico podem desenvolver ressentimento em relação ao educador, o que pode prejudicar a relação entre eles e afetar negativamente o processo de aprendizagem. Uma relação positiva e de confiança entre o professor e os alunos é essencial para uma aprendizagem eficaz e para as crianças se sentirem apoiadas e motivadas.

“

Em vez de usar o exercício físico como castigo, é mais eficaz e benéfico para o desenvolvimento das crianças utilizar estratégias de reforço positivo e ensino que promovam a aprendizagem, a autoestima e a motivação intrínseca. Isto não só irá melhorar a sua experiência no meio aquático, mas também irá promover uma relação saudável e positiva com o exercício físico em geral.

”



## RECOMPENSAS PELO CUMPRIMENTO DAS REGRAS

Uma alternativa eficaz ao uso da punição no ensinar a nadar é a implementação de sistemas de reforço positivo. Este tipo de estratégias pode ser realizado em sessões curtas, onde as crianças recebem consequências de reforço com base no cumprimento das regras. Por exemplo, durante uma sessão prática, as crianças podem receber reforços, como estrelas num quadro, tempo livre extra ou autocolantes por se

comportarem adequadamente. Por outro lado, o reforço social por parte do educador, como expressão de aprovação e satisfação, reforça ainda mais os comportamentos desejados.

É importante notar que neste tipo de sistema todas as crianças têm a oportunidade de ganhar, desde que cumpram os critérios acordados. Isto não só incentiva o comportamento positivo, mas também gera um ambiente de colaboração e esforço partilhado, onde todos os participantes se sentem motivados a atender às expectativas.

“ É importante lembrar que o reforço positivo é uma ferramenta fundamental para fortalecer os comportamentos desejados e criar um ambiente de aprendizagem positivo e motivador. ”

O reforço, tanto positivo como negativo, são ferramentas valiosas para associar um estímulo a uma consequência, facilitando assim a aprendizagem de comportamentos desejáveis durante o ensinar a nadar. Além disso, estabelecer regras claras desde cedo e combiná-las com o reforço positivo ajuda a criar um ambiente estruturado e motivador onde as crianças podem desenvolver-se e aprender de modo efetivo.



## CONCLUSÃO

Ao usar o castigo nas aulas de natação, é importante considerar tanto o tipo de punição quanto as possíveis consequências que ele pode ter no desenvolvimento e bem-estar da criança. Para além da punição em si, é essencial refletir sobre a justificação por detrás da sua utilização e a responsabilidade que cada pessoa assume pelos seus atos. Se uma criança não compreende a responsabilidade pelos seus atos, a punição perde o seu propósito e pode gerar efeitos negativos. Por isso, é fundamental compreender os riscos e possíveis aplicações da punição no ensino da natação.

Quando se trata de ensinar a nadar, as estratégias baseadas no reforço positivo são muitas vezes muito mais eficazes do que a punição. Estes não só otimizam a aprendizagem, mas também criam um ambiente mais saudável, motivador e respeitoso, o que favorece o desenvolvimento integral e o bem-estar emocional das crianças. No entanto, pesquisas sobre natação de alto rendimento (Beattie et al., 2017) sugerem que alguns nadadores, especialmente aqueles que respondem melhor ao castigo do que à recompensa, tendem a desenvolver resistência mental que lhes permite melhorar o desempenho e nadar mais rápido. É importante notar que esta afirmação tende a aplicar-se a nadadores que já têm uma longa carreira e anos de prática. Estes nadadores passaram por múltiplas situações e desafios na sua formação, o que lhes permitiu desenvolver uma base sólida de habilidades técnicas e psicológicas. Com esta experiência acumulada, estes nadadores conseguem gerir e canalizar melhor a pressão e o stress associados ao castigo, utilizando estas situações como um impulso para fortalecer a sua resiliência mental e, conseqüentemente, melhorar o seu desempenho na piscina. Isto contrasta com os nadadores menos experientes, para quem o castigo pode ser contraproducente, pois não têm a mesma capacidade de enfrentá-lo de forma construtiva.

## REFERÊNCIAS

- Battaglia, A. V., Kerr, G., & Stirling, A. E. (2017). Youth Athletes' Interpretations of Punitive Coaching Practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(3), 337-352. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1271370>
- Battaglia, A., Kerr, G., & Stirling, A. (2018). Examining the influence of athletes' punishment experiences on decisions to cease participation in competitive hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 519-533. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536158>
- Beattie, S., Alqallaf, A., & Hardy, L. (2017). The effects of punishment and reward sensitivities on mental toughness and performance in swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 246-261. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2017.48.246>
- Burak, L. J., Rosenthal, M., & Richardson, K. (2013). Examining attitudes, beliefs, and intentions regarding the use of exercise as punishment in physical education and sport: An application of the theory of reasoned action. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1436-1445. <https://doi.org/10.1111/jasp.12100>
- Martin, G., & Pear, J. (2008). *Modificación de conducta: que es y cómo aplicarla*. Pearson.

