

Capítulo 6

DO TIPO DE EMOÇÕES VIVIDAS À MOTIVAÇÃO NAS ATIVIDADES AQUÁTICAS DURANTE A INFÂNCIA

LUCIANE DE PAULA BORGES E JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

Como citar esta publicação:

De Paula, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2025). Do tipo de emoções vividas à motivação nas atividades aquáticas durante a infância. Em R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Olivar, F. Yáziqi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Novos horizontes nas atividades aquáticas. Ciência, inovação e prática* (pp. 57-64). Sb editorial.



O TIPO DE EMOÇÕES VIVIDAS E A MOTIVAÇÃO NAS ATIVIDADES AQUÁTICAS DURANTE A INFÂNCIA

LUCIANE DE PAULA BORGES E JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

IDEIAS PRINCIPAIS

- Emoções como o medo ou a alegria influenciam a predisposição das crianças para participar e aprender na água.
- As experiências positivas e um ambiente de apoio motivam as crianças, ajudando a formar uma relação duradoura e positiva com o meio aquático.
- Criar um ambiente seguro e gerir as emoções ajuda as crianças a desfrutar e a sentirem-se confiantes nas suas habilidades no meio aquático.

INTRODUÇÃO

As emoções que as crianças experimentam na primeira infância são determinantes para o seu desenvolvimento, incluindo no contexto de atividades físicas como as atividades aquáticas. O meio aquático, embora estimulante, também pode gerar medo, ansiedade ou entusiasmo, e cada uma destas emoções influencia diretamente a motivação da criança para participar, aprender, desfrutar da experiência ou ser inibida por ela. As emoções agradáveis, como a alegria ou a curiosidade, podem impulsionar uma maior participação, enquanto as emoções negativas, como o medo, podem tornar-se barreiras ao progresso.

Outro fator importante é a experiência vivida: ser positiva ou negativa terá um impacto direto na motivação intrínseca das crianças. A motivação extrínseca, transmitida pelo ambiente, também desempenha um papel crucial. Estar motivado implica antecipar acontecimentos agradáveis ou desagradáveis: os primeiros são procurados, enquanto os segundos são evitados (Bisquerria, 2001).

O objetivo desta proposta é refletir sobre as emoções que as crianças experimentam durante as atividades aquáticas e a sua relação com a motivação. Através deste artigo, procuramos compreender melhor o papel que as emoções desempenham no processo de aprendizagem aquática e propor estratégias pedagógicas que ajudem a criar experiências positivas, favorecendo a motivação intrínseca que permite às crianças usufruir do meio aquático de forma segura e prazerosa.

INTERPRETAÇÃO DAS EMOÇÕES NO MEIO AQUÁTICO

As emoções são alterações de humor intensas e temporárias, que podem ser agradáveis ou desagradáveis, e que são acompanhadas por uma reação somática significativa. Estas perturbações tiram-nos do nosso estado habitual e invadem-nos de uma forma rápida e muitas vezes incontrolável. No decurso de um dia, podemos experimentar uma variedade de emoções, desde a alegria à raiva, passando pela tristeza e pelo medo. Este último, o medo, pode ser especialmente relevante quando se trata de aprender a nadar.



O nosso cérebro está constantemente a analisar e a processar estímulos emocionais.





Quando nos deparamos com uma situação que provoca medo, como o medo do meio aquático, o nosso cérebro entra em alerta. A amígdala, a estrutura chave na gestão das nossas emoções, é ativada para iniciar o mecanismo de emergência mental, afetando a nossa regulação emocional. Esta resposta emocional está intrinsecamente ligada ao funcionamento do hipocampo, o centro da memória e da aprendizagem.

No contexto do medo do meio aquático, este manifesta-se como uma emoção profunda que, em muitos casos, pode ser avassaladora. O medo do meio aquático não afeta o nosso humor apenas momentaneamente, mas pode tornar-se um estado emocional recorrente e profundo. Se não for gerido de forma adequada, este medo

pode evoluir para uma ansiedade constante, em que a ideia de nadar se torna uma fonte de angústia prolongada. Neste âmbito, é importante distinguir entre emoções e estados emocionais. As emoções, como o medo que sentimos quando somos confrontados com o meio aquático pela primeira vez, são imediatas e efémeras. Podem surgir subitamente quando somos confrontados com uma situação desconhecida ou potencialmente perigosa. No entanto, quando esse medo é mantido ao longo do tempo e se torna uma barreira persistente, transforma-se num estado emocional, como a fobia da água ou a ansiedade em determinadas situações práticas.

O [hipocampo, juntamente com o tálamo e o hipotálamo](#), liga o cérebro emocional ao cérebro cognitivo superior, especificamente ao córtex pré-frontal. Este último é essencial para o raciocínio, a reflexão, a tomada de perspetivas e a tomada de decisões. Quando a amígdala é ativada em resposta a emoções limitadoras, como o medo, pode assumir o controlo e reduzir a comunicação com o hipocampo. Isto interrompe a ligação fluída com o córtex pré-frontal, enfraquecendo a nossa capacidade de refletir e tomar decisões. Em situações de medo, esta desconexão pode intensificar a ansiedade.

Para conseguirmos dar o melhor de nós próprios em situações difíceis, é importante gerar primeiro emoções agradáveis. Cultivar a confiança e o otimismo preparará o nosso cérebro para lidar com o desafio mais eficazmente. Em vez de permitir que o medo controle a nossa resposta, devemos concentrar as tarefas na ativação das áreas cerebrais que promovem a confiança e a clareza mental. Por exemplo, dividindo a tarefa em pequenas etapas alcançáveis, dizendo-lhe “Agora, vamos mergulhar só a cara. Fá-lo ao teu ritmo. Quando sentires que estás pronto, deixa que a tua cara toque na água e depois volta para cima. Lembra-te que este é apenas um passo e que o estás a fazer muito bem”.

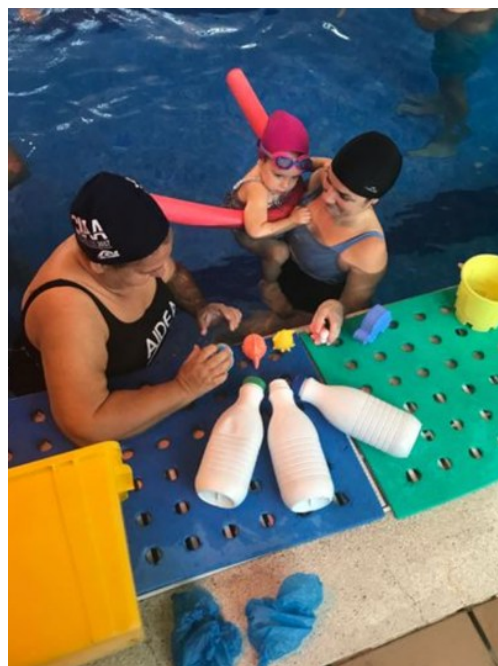
A grande diferença entre emoções e estados emocionais reside na nossa capacidade de os influenciar. Não podemos controlar o aparecimento instantâneo de uma emoção, mas podemos gerir a forma como essa emoção afeta o nosso bem-estar a longo prazo, gerindo e manipulando o ambiente de modo a que cada um o [neuroperceciona](#) de forma segura. Em vez de lutar contra este, por exemplo, o medo, é mais eficaz abordar o problema de forma proactiva. Isto implica cuidar do ambiente para o tornar agradável e estimulante, de modo a que as experiências se tornem agradáveis, criando um espaço que gere confiança e onde haja proximidade com o profissional do sector aquático.

As emoções podem ser agrupadas em emoções primárias e secundárias. As emoções primárias são a alegria, a raiva, o medo, a tristeza, o desgosto, a confiança e o interesse. E as emoções secundárias são a vergonha, a culpa, o orgulho, o entusiasmo, a satisfação, o desprezo, a complacência e o prazer. Por conseguinte, é importante que os participantes em programas de atividade aquática estejam conscientes das emoções e da forma como estas podem afetar o raciocínio humano. Por exemplo, numa tarefa de piscina chamada “Corrida das Emoções”, os participantes trabalham em grupos e têm de representar emoções específicas (como o medo, o orgulho ou o entusiasmo) enquanto fazem um pequeno circuito. No final, refletem sobre a forma como essas emoções afetaram o seu desempenho e partilham experiências de situações reais em que sentiram emoções semelhantes. Esta tarefa ajuda-os a reconhecer e a gerir as emoções primárias e secundárias, a compreender o seu impacto no comportamento e a promover a autoconsciência e a empatia no meio aquático.

EXPERIÊNCIAS AGRADÁVEIS NO MEIO AQUÁTICO

Como se depreende das contribuições apresentadas anteriormente, é essencial que as experiências no meio aquático sejam agradáveis e que o aluno esteja consciente do que está a fazer. O conhecimento das emoções e a sua identificação facilitam uma melhor execução das atividades, com um controlo emocional adequado. Isto faz parte do processo de “saber ser”, ou seja, como a criança se comporta ou responde a situações específicas.

Vários estudos explicam como gerir as emoções para as transformar em factores de motivação que favoreçam processos educativos adequados. Estes estímulos podem derivar da hereditariedade, da aprendizagem, da interação social, do equilíbrio corporal, do hedonismo, do crescimento ou dos processos cognitivos (Fernández-Abascal, 1997).



É importante que tanto os participantes como o educador de atividades aquáticas infantis compreendam como se sentem antes, durante e depois de uma tarefa, pois as emoções geram uma ação, e essa ação, por sua vez, cria uma resposta motivada para fazer algo. Por exemplo, durante a aula, uma criança pode chegar a sentir-se ansiosa em relação à atividade. Antes de entrar na água, o educador pode realizar dinâmicas de respiração profunda e jogos de relaxamento no cais. Se estas atividades atingirem o objetivo, estamos a capacitar o participante para ir mais longe. Se o objetivo não for alcançado, devido à intensidade

da emoção, o educador aquático pode ajustar o ambiente de forma mais afetiva (presença física, mudança de tarefa, ajudar, etc.).

O educador aquático deve valorizar a segurança emocional e a segurança física para encorajar a exploração e a aprendizagem no meio aquático, por isso, é importante conhecer os participantes, intervindo rapidamente para dar apoio emocional, como um abraço ou uma palavra de encorajamento. No final da aula, pode dedicar algum tempo a refletir sobre a experiência, perguntando às crianças como se sentiram em diferentes momentos e destacando o que conseguiram alcançar durante a atividade.

O medo não é a única emoção que influencia a aprendizagem na água; a ansiedade também desempenha um papel importante. Esta ansiedade pode surgir do medo, das expectativas do educador ou do ambiente familiar, ou da falta de compreensão do que está a ser feito e porquê. A teoria polivagal também ajuda a explicar este fenómeno, pois sugere que a ansiedade pode ter origem em aspetos inconscientes ou não específicos do ambiente e da neuroceção individual. Fatores como a novidade, a exposição física, a distância dos pais, a interação com estranhos e a relação anterior com o ambiente podem influenciar significativamente a resposta emocional do indivíduo (Fonseca-Pinto et al., 2024).

Esta abordagem não só ajuda as crianças a reconhecer e compreender as suas emoções, como também promove um ambiente seguro e motivador onde podem aprender a desfrutar do ambiente aquático sem medo. Através desta prática, as crianças desenvolvem uma motivação intrínseca que lhes permitirá enfrentar futuras atividades aquáticas com maior confiança e prazer.

PROPOSTA PRÁTICA. CRIAÇÃO DE UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO E MOTIVANTE

“ A forma como são ensinados os conteúdos aquáticos pode ser um fator determinante para motivar para a participação. ”



Os educadores têm de estar conscientes da forma como as emoções influenciam física e mentalmente os participantes. Por exemplo, quando uma criança chega à aula com rigidez muscular ou com o ritmo cardíaco acelerado, podemos interpretá-lo de diferentes formas: tem medo da água ou do ambiente, tem medo devido a uma má experiência ou à expectativa da atividade, está feliz por participar na atividade aquática, está ansiosa por começar, está perturbada, talvez porque tem sono ou preferia estar noutro lugar, não se sente confortável porque a forma como a atividade lhe foi explicada não é motivante ou segura, etc.

São muitos os fatores emocionais que influenciam a aprendizagem, e a forma como os conhecimentos são transmitidos é um elemento determinante na motivação do aprendiz. Vários estudos sugerem também que o processo de ensino deve centrar-se na criação de experiências agradáveis, de modo a que, mesmo que aconteça algo desagradável, o aluno o consiga gerir.

Assim, o objetivo desta proposta é ajudar os educadores a identificar e a responder adequadamente às pistas emocionais e físicas dos participantes, de modo a criar uma experiência de aprendizagem aquática positiva e segura. Para o efeito, são propostos quatro passos.

Passo 1. Observação e reconhecimento de sinais emocionais e físicos

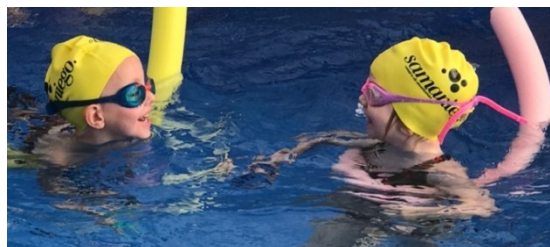


No início da sessão, observar atentamente os sinais físicos de cada aluno. Por exemplo: rigidez muscular ou postura tensa, frequência respiratória rápida ou mudanças na expressão facial.

Interpretar estes sinais tendo em conta as diferentes emoções e necessidades: medo da água ou do ambiente, ansiedade devido às expectativas em relação a si próprio ou ao ambiente, alegria e entusiasmo por participar, desconforto ou cansaço, possivelmente devido a fatores externos (como o sono ou a preferência por outra atividade).

Fazer perguntas simples e abertas para confirmar estas observações: “Como te sentes hoje?” ou “Estás preocupado com alguma coisa em relação à atividade? Isto ajuda a obter informações diretas sem fazer suposições.

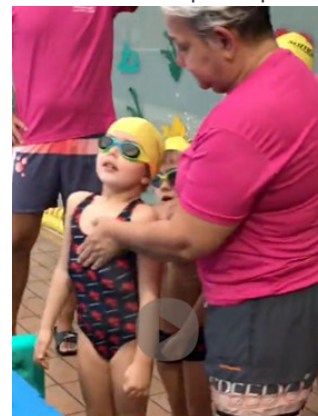
Passo 2. Criar um ambiente seguro e atrativo



Estabelecer uma rotina acolhedora no início de cada sessão: dar as boas-vindas a cada participante pessoalmente, explicar brevemente as atividades que irão ser realizadas e certificar-se de que todos

sabem que podem fazer perguntas ou expressar os seus sentimentos.

Oferecer instruções claras e tranquilizadoras, adaptadas ao nível de cada aluno. Assegurar que compreendem o que vai ser feito e porque é seguro.



Passo 3. Fomentar uma experiência agradável e viável



Integrar atividades de aquecimento que lhes permita relaxar no meio aquático, tais como exercícios suaves no cais ou jogos simples que os introduzam gradualmente na água.

Oferecer reforços positivos reconhecendo e celebrando os pequenos êxitos. Frases como “Estás a fazer um ótimo trabalho ao deslocares-te na água” ajudam a reforçar a confiança.

Permitir momentos de descanso e escuta, especialmente se são detetados sinais de incómodo. Perguntar-lhes como se sentem e fazer uma pausa, se necessário.

Passo 4. Ensinar para gerir experiências desagradáveis



Explicar que as experiências menos agradáveis também são parte do processo e que são oportunidades de aprendizagem. Por exemplo, se alguém estiver nervoso com o mergulho, ensinar-lhe tarefas de respiração ou de distração, como jogos em que tenham de procurar objetos submersos a diferentes profundidades, desde muito perto da superfície até mais fundo.

Usar o reforço positivo incluindo em situações desafiantes: “É normal sentir alguma ansiedade, mas cada vez que tentas, estás a melhorar”.



Reforçar a noção de segurança e apoio em todos os momentos, para que, se algo não correr como esperado, sintam que têm um ambiente seguro e controlado.

Seguindo estes passos, os educadores podem tornar a aprendizagem na água uma experiência emocionalmente segura e motivante para os alunos, ajudando-os a gerir a ansiedade e a criar uma relação positiva com o ambiente aquático.

CONCLUSÕES

Em conclusão, a aprendizagem através da valorização da importância das emoções nas práticas aquáticas das crianças é fundamental para desenvolver tanto a motivação como a cognição das crianças. A implementação de estratégias de ensino motivadoras, como a aprendizagem baseada no jogo, o reforço positivo e a criação de um ambiente seguro e acolhedor, pode transformar a experiência aquática num processo enriquecedor e agradável. Ao permitir que as crianças reconheçam e giram as suas emoções, fomenta-se não só a sua confiança e competências aquáticas, mas também o seu bem-estar emocional. Isto cria uma base sólida para que as crianças se sintam confiantes na água, gostem dessas experiências e queiram voltar a elas, assegurando que desenvolvem uma relação positiva com o meio aquático que perdurará ao longo das suas vidas.

REFERÊNCIAS

- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bien estar*. Editorial Praxis.
- Fernandez-Abascal, E. G. (1997). *Motivación y emoción*. Editorial Cetro de Estudios Ramón Arece.

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>