

# Capítulo 1

## MUDA DE MÉTODO! DESCOBRE O MÉTODO AQUÁTICO COMPREENSIVO PARA REVOLUCIONAR A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

### Como citar esta publicação:

Moreno-Murcia, J. A. (2025). Muda de método! Descubra o método aquático compreensivo para revolucionar a aprendizagem da natação. Em R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Olivar, F. Yázigí, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Novos horizontes nas atividades aquáticas. Ciência, inovação e prática* (pp. 7-18). Sb editorial.



# MUDA DE MÉTODO! DESCOBRIR O MÉTODO AQUÁTICO COMPREENSIVO PARA REVOLUCIONAR A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

## IDEIAS PRINCIPAIS

- O jogo pode ajudar a aprender a nadar.
- Em vez de prescrever e dirigir a aprendizagem, propõe-se uma mudança de estratégia que implica apoiar e facilitar a aprendizagem do nadador.
- O Método Aquático Compreensivo pretende desenvolver a competência aquática da criança através da procura do bem-estar, da ligação afetiva e do aumento das possibilidades pessoais.

## INTRODUÇÃO

Observaste que este ano os teus alunos não atingiram os objetivos como em outras ocasiões? Qui ça chegou o momento de fazer um “reset” e **mudar de método de ensino e passar a um método de aprendizagem**. Vimos em seu auxílio com um método que temos vindo a desenvolver há mais de 25 anos com grande eficácia na sua implementação.

Bem-vindo ao mundo do **Método Aquático Compreensivo (MAC)**! Se alguma vez te sentiste bloqueado ou desafiado no processo de aprender a nadar, estás pronto a descobrir uma nova e excitante forma de abordar esta aprendizagem. O MAC é uma verdadeira revolução no ensino da natação.

Já te perguntaste se existe uma abordagem diferente que possa tornar a aprendizagem da natação mais intuitiva, compreensível e, acima de tudo, divertida? Este **método inovador** foi concebido para

mudar completamente a experiência na água. Através de uma combinação única de técnicas centradas na compreensão do meio aquático, na adaptação progressiva e no domínio das competências fundamentais, o MAC oferece uma perspetiva completamente nova da aprendizagem da natação.

Em vez de se concentrar apenas na repetição mecânica dos movimentos, este método baseia-se na **compreensão da relação entre o corpo e a água**. Incorpora elementos de compreensão do meio aquático, facilitando assim uma progressão mais fluida e natural do processo de aprendizagem.

**Está na altura de mudar a tua abordagem!** Atrave-te a explorar uma forma diferente e emocionante de dominar a arte da natação. O MAC está aqui para transformar a sua experiência na água e levá-lo a novos níveis de confiança e habilidade na natação.



## ENSINO DA NATAÇÃO

Atualmente, o ensino tradicional da natação tem-se centrado numa abordagem repetitiva e rotineira que, infelizmente, tem conduzido a um aumento dos níveis de aborrecimento e desmotivação entre os alunos. A repetição constante de **exercícios e movimentos sem uma compreensão profunda** pode impedir a evolução e conduzir à estagnação da aprendizagem.

A repetição mecânica, embora tenha sido durante muito tempo um dos pilares do ensino da natação, nem sempre garante uma aquisição efetiva das competências. Esta abordagem pode levar à frustração, ao desinteresse e, em alguns casos, **ao abandono da natação**.

É essencial reconhecer que cada pessoa tem o seu próprio ritmo de aprendizagem e que as técnicas de ensino devem ser adaptadas para satisfazer as necessidades específicas de cada nadador. A **monotonia e o tédio resultantes da repetição** constante podem atuar como barreiras significativas ao progresso, impedindo o desenvolvimento de uma relação positiva e duradoura com a água.

Por esta razão, é imperativo procurar uma mudança no ensino da natação. É essencial adotar abordagens inovadoras que encorajem a **compreensão**, a exploração criativa e o prazer durante o processo de aprendizagem.

“ O abandono de métodos ultrapassados e a adoção de novas estratégias que promovam a motivação, a compreensão e o divertimento na água são essenciais para revitalizar o interesse pela natação e melhorar o desenvolvimento de competências de uma forma eficaz e duradoura. ”

## APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO ATRAVÉS DO MÉTODO AQUÁTICO COMPREENSIVO



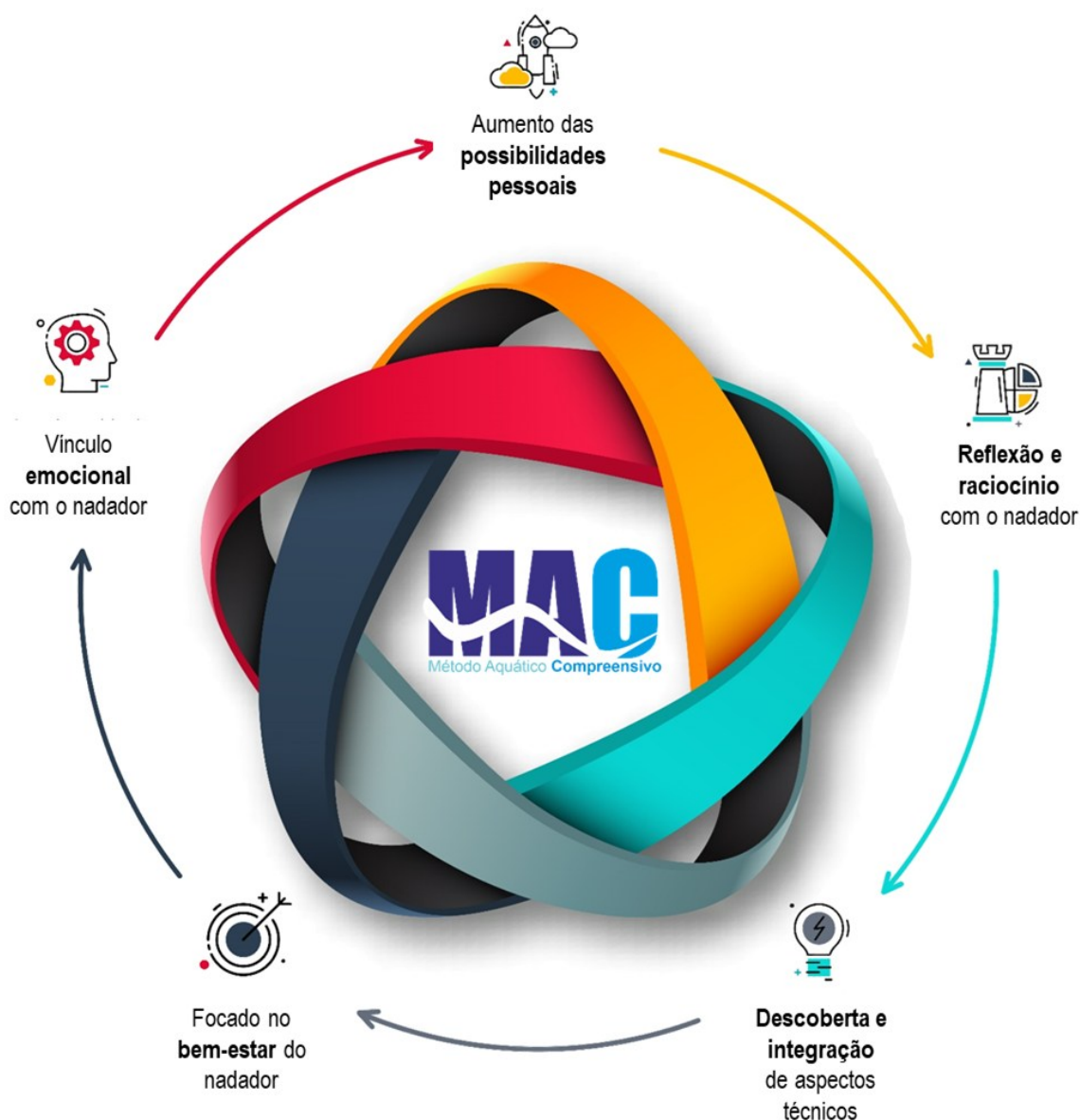
Como já indicado anteriormente (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), o ensino e aprendizagem da natação através do MAC implica a adoção de uma abordagem pedagógica radicalmente diferente da utilizada na maioria das escolas. É uma abordagem à aprendizagem em que **o nadador constrói ativamente o conhecimento**, em vez de uma visão passiva do nadador que recebe o

conhecimento. Requer que o treinador atue, não apenas como um instrutor que transmite conhecimentos objetivos, mas como um facilitador da aprendizagem.

“ Segundo esta perspetiva, o foco deve estar no que é aprendido, como é aprendido e como o treinador pode ajudar nessa aprendizagem, em vez de estar no que é ensinado e no seu comportamento. ”

Como resultado de mais de 20 anos de experimentação na implementação de atividades e jogos para o ensino das técnicas de natação, foi recentemente publicada a obra "**Ensinar a nadar através do jogo**" em 2023, que apresenta mais de 150 jogos para a aprendizagem das técnicas de nado, viragens e partidas com base no MAC. Uma vez que o aluno tenha adquirido a competência aquática que lhe permite ser autônomo, propõe-se a aprendizagem destas técnicas (aproximadamente a partir dos 6 anos) com o objetivo de pôr em prática a proposta de uma série de atividades para gerar no aluno a motivação para aprender. Este método tenta não lhes dar (inicialmente) a resposta para a resolução do problema apresentado, a fim de descobrir e integrar os aspetos técnicos mais relevantes de cada estilo de nado, virar e partir, de uma forma significativa e transversal.

Figura 1. Fundamentos do MAC.



A **compreensão** implica a procura de ligações entre o recém aprendido e o que já se sabe. Além disso, a ativação da memória de trabalho, que permite integrar a sequência de informações (por exemplo, a utilização do flutuador tubular para as primeiras ações propulsivas, que mais tarde permitirão construir o nado crol) e que levaria a uma aprendizagem significativa.

Este método centra-se na obtenção da competência aquática através da procura do **bem-estar** (segurança, conforto, etc.), da **ligação afetiva** (amizade, amor, afiliação, reconhecimento) e do **aumento das possibilidades pessoais** (sentimento de poder, autodeterminação, criatividade, eficácia).

Os princípios subjacentes a esta metodologia consistem em **provocar uma aprendizagem baseada na reflexão e no raciocínio com o nadador**, a nível individual e/ou em grupo, sobre um determinado aspeto. A reflexão pode ser baseada na própria experiência do participante (por exemplo, atividades que tenha realizado) ou em algo completamente novo. Partindo da **pergunta** como principal aliado na busca da aprendizagem aquática, o objetivo é que o participante crie conhecimento e o partilhe. O papel do treinador é orientar o ajuste do conhecimento criado pelo grupo de nadadores ao objetivo de aprendizagem. Neste procedimento, o educador intervirá quando a resposta não se adequar ao esperado, explicando a razão, os elementos que não foram tidos em consideração na obtenção do resultado errado e reforçando alguns aspetos necessários para obter um resultado correto. Se o conhecimento criado estiver correto, será utilizado da mesma forma: identificando os elementos que foram tidos em conta, a sua relação e até mesmo utilizando-o como uma boa prática. O feedback é dado a todo o grupo (e não apenas ao nadador que o criou), e ajudará também o professor a ter uma visão do contributo de todo o grupo de nadadores e, consequentemente, a tomar decisões sobre a sua estratégia formativa. (Figura 1).

### Construção da aprendizagem da natação com o Método Aquático Compreensivo



O MAC encara o ensino da natação como a construção de "estruturas cognitivas" e não como uma associação de estímulos e respostas, considerando as vantagens do **construtivismo cognitivo e sociocultural**.

O MAC procura em primeiro lugar que o nadador **preste atenção ao problema a ser aprendido e o registe na memória**. Quando a habilidade é simples (ex.: batimento de pernas de crawl) e pode ser retida na memória rapidamente, utiliza-se a repetição da habilidade para a codificação

após a demonstração do treinador. Mas pode acontecer que a repetição, apesar de ser executada corretamente, não permita ultrapassar um problema mais complexo quando essa competência deve ser integrada noutras competências (por exemplo, batimento de pernas de crawl coordenadas com a respiração) e isto pode dever-se ao facto de a repetição e a repetição serem eficazes a curto prazo. Quando se acaba de repetir a ação, dá-se a sensação de a dominar e de a ter aprendido (uma coisa é lembrar-se de uma coisa assim que a repetimos, outra coisa é lembrar-se dela no futuro). Pode também dever-se ao fato de que a repetição de uma habilidade já aprendida gera uma sensação agradável, mas uma falsa sensação de saber tudo (é preciso entender que uma coisa é algo ser familiar quando se repete e outra coisa é ser capaz de recordá-lo, ou seja, de trazê-lo da memória quando necessário, sem que ninguém nos indique como fazê-lo).

“ Quando se trata de habilidades simples, o ideal é evocá-la tal como ela é. Mas quando se trata de habilidades mais complexas, que requerem mais compreensão, o MAC compromete-se a evocá-la, sendo o nadador que a realiza pelas suas próprias ações, envolvendo-se ativamente na decisão. ”

Para consolidar esta aprendizagem de habilidades complexas, o MAC procura que o nadador evoque esta situação e a utilize numa **variedade de situações**. É bom que o nadador não repita estas ações conforme as instruções diretas do treinador, mas que tente lembrar-se do que foi aprendido e o utilize neste novo desempenho. Por isso, é muito melhor que estes novos problemas possam ser resolvidos tentando que ele se lembre do aprendido nas tarefas anteriores sem a indicação específica do treinador. No caso de o nadador não identificar completamente a melhor opção para resolver o problema (codificação), ele pode recorrer à **ajuda do treinador** e este pode dar-lhe alguma pista sem terminar de resolver o problema para que ele possa evocar esta situação e retomar uma possível solução.

O MAC tem muito cuidado nesta fase para **não carregar a memória de trabalho** (onde o nosso cérebro armazena o que aprendemos) com demasiada informação. Por isso, utiliza a evocação (que é o processo pelo qual se recupera algo que estava armazenado na memória), para pôr em prática conhecimentos total ou parcialmente esquecidos, pois a ciência indica que se consolidam mais do que se fossem praticados antes de serem esquecidos.

“ Repetir uma atividade de aprendizagem quando se acaba de comprovar que se domina o aprendido não é tão efetivo como esperar um tempo para praticá-la. ”

Este percurso é interdependente e pode sobrepor-se em determinados momentos do processo de aprendizagem. Para além disso, a **aprendizagem é um ciclo contínuo**, em que a aplicação dos conhecimentos retroalimenta frequentemente as fases anteriores, conduzindo a uma aprendizagem mais profunda e completa.



## JOGOS PARA ENSINAR A NADAR

Eis alguns exemplos práticos de como abordar a aprendizagem através de alguns jogos.



### Jogo: A Carroça

Descrição: Dois grupos, um grupo flutua na vertical e o outro numa das extremidades da piscina, o grupo na parede tem de ir buscar os seus parceiros e empurrá-los pelos pés até chegarem à parede, até não haver mais parceiros para rebocar.

Material: Nenhum.

Idade aproximada: 7-9 anos

Instalação: Piscina profunda ou pouco profunda.

Variantes: Os companheiros rebocados podem ajudar movendo apenas os braços, mas sem os tirar da água.

Reflexões do educador:

- Que posição escolhem os rebocados?
- Que técnica utilizam para empurrar?
- Onde é que respiram?
- Chegam a parar durante o percurso, porquê?

Reflexões para apresentar ao aluno:

- Em que posição foram rebocados mais rapidamente pelos seus parceiros? Porquê?
- Como é que eram empurrados?
- Como é que respiravam?
- Alguém parou pelo caminho? Porquê?

Variáveis complexas:

- A distância.
- O número de companheiros.
- A posição do corpo.
- A respiração.



### **Jogo: Não desperdices água.**

Descrição: Na posição de costas, o aluno transporta uma prancha ao nível dos joelhos e sobre a prancha transporta alguns copos de água. Ganha o aluno que percorrer a maior distância sem deixar cair os copos de água.

Material: Pranchas e copos de plástico.

Idade aproximada: 7-9 anos

Instalação: Piscina profunda.

Variantes: E se agora a prancha tivesse de ser transportada fora de água? E se fosse proposta a mesma distância para todos e depois se verificasse quem completou a distância com o maior número de copos intactos?

Reflexões do educador:

- Os copos caem frequentemente?
- Qual a propulsão mais eficaz?
- Mantêm a trajetória?
- Como realizam tecnicamente a pernada?

Reflexões para apresentar ao aluno:

- Os copos caíram frequentemente? Porquê?
- Conseguiram uma propulsão eficaz?
- Quem conseguiu a distância maior? Porque acham que a conseguiu?
- Em algum momento perderam a trajetória?

Variáveis complexas:

- A distância.
- A técnica.





### **Jogo: Não toquem na água.**

Descrição: A pares, transportar as bolas de um extremo ao outro da piscina sem que estas toquem a água.

Material: Bolas

Idade aproximada: 5-7 anos

Piscina: Piscina pouco profunda

Variantes: É possível transportá-las na zona profunda?, E se tiverem barbatanas?, e se em vez de pares forem trios?

Reflexões para o educador:

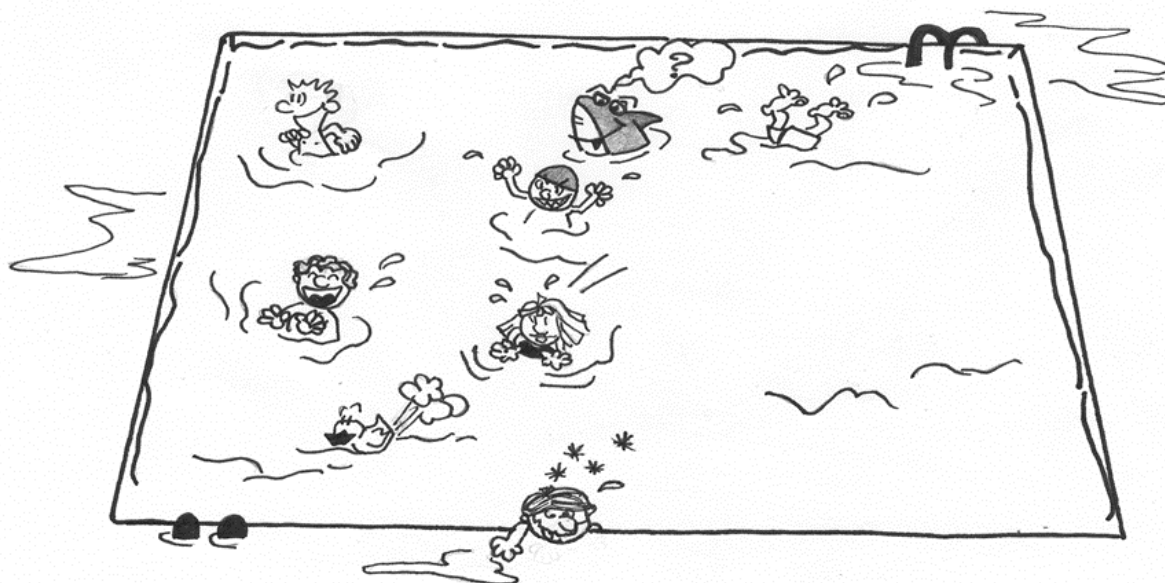
- Os companheiros coordenam-se?
- Que estratégias utilizam?
- Conseguem que as bolas não toquem a água?
- A distancia a percorrer é excessiva?

Reflexões para o aluno:

- Que dificuldade encontraram para transportar as bolas?
- Os parceiros estiveram de acordo antes de começar?
- Que estratégia utilizaram?
- Têm maior dificuldade em trabalhar em trios?

Variantes complexas:

- O número de bolas
- O número de parceiros
- A distância



### Jogo: O tubarão.

Descrição: Um aluno desempenhará o papel de tubarão para apanhar os outros alunos, mas se estes derem cambalhota antes de o tubarão os conseguir apanhar, o tubarão terá de dar a volta e apanhar outro.

Material: Nenhum.

Idade aproximada: 5-7 anos.

Instalação: Piscina profunda ou pouco profunda.

Variantes: ¿E se agora em vez de dar cambalhota tiveres que tocar no fundo da piscina?

Reflexões do educador:

- Quando dão a cambalhota usam os braços e as pernas?
- Qual a técnica que o tubarão utiliza para apanhar?
- O espaço é adequado?
- Ficam maldispostos depois de realizar a atividade?

Reflexões para apresentar ao aluno:

- ¿O que utilizam para realizar a cambalhota?
- Quando o tubarão vos persegue, dão logo uma cambalhota ou tentam fugir, ganhar distância e depois dar a cambalhota?
- Depois de dar a volta sabem orientar-se na piscina?

Variáveis complexas:

- O espaço.

## CONCLUSÃO

Determinadas formas de ensino da natação a que os jovens nadadores são expostos na sua fase inicial de aprendizagem da técnica de nado podem levar ao **abandono da prática** devido à natureza proibitiva e aborrecida do tipo de instrução oferecida. Isto não está apenas relacionado com a natureza intensiva do treino, mas também com o facto de as abordagens tradicionais não promoverem o envolvimento intelectual, mesmo quando os nadadores estão curiosos e têm dúvidas sobre o que estão a fazer. É provável que o

ensino da natação através do jogo, apoiado pelo MAC, torne a natação mais interessante e emocionante, na medida em que envolve intelectualmente os nadadores na compreensão, sabendo não só o quê, mas também o porquê do que estão a aprender. Esta forma de os envolver na aprendizagem estimula o seu pensamento antes, durante e depois da ação. Ajudar os nadadores a dialogar com os seus pares e com o treinador é passível de criar um ambiente intelectual e social que os vincula à prática precoce e contrasta com o treino em que os nadadores se limitam a repetir, sem sentido, dia após dia.

“ Este método afasta-se significativamente das abordagens tradicionais do ensino da natação. Apresenta uma mudança de uma abordagem de ensino centrada no treinador para uma abordagem centrada no nadador. Isto implica uma modificação do papel do treinador: em vez de prescrever e dirigir a aprendizagem, a evolução do seu papel passa por apoiar e facilitar a aprendizagem do nadador. ”



Este **não é um documento para a melhoria e o treino das técnicas de nado**. Trata-se de um recurso para o ensino das técnicas de nado através do jogo numa fase inicial da aprendizagem. Parte-se do princípio que o aperfeiçoamento requer treino e sistematização técnica e que ocorrerá numa fase posterior.

## REFERÊNCIAS

Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Enseñar a nadar a través del juego*. Sb.

Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb.

