



# **CAPÍTULO 10**

## **A CONSTRUÇÃO DE**

## **LIMITES POSITIVOS COM**

## **O MÉTODO AQUÁTICO**

## **COMPREENSIVO**

Juan Antonio Moreno Murcia e Rita Fonseca Pinto

### **Como citar esta publicação:**

Moreno-Murcia, J. A., & Fonseca-Pinto, R. (2026). A construção de limites positivos com o método aquático comrensivo. In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, F. Ortiz, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Educação aquática integral: fundamentos, práticas e evidências* (pp. 107-120). Sb editorial.

# A construção de limites positivos com o Método Aquático Compreensivo

Juan Antonio Moreno Murcia e Rita Fonseca Pinto

O Método Aquático Compreensivo converte os limites em oportunidades de aprendizagem, promovendo a segurança, a confiança e o crescimento através de estratégias lúdicas e do acompanhamento emocional do educador.

## Introdução



Imagine um menino de três anos, Axel, frequentando a sua primeira aula de natação. Durante a atividade, ele tenta atravessar a linha que delimita a zona de aprendizagem da parte funda da piscina. O educador aquático, seguindo os protocolos de segurança, diz-lhe que não pode atravessar a linha

porque isso representa um risco. Frustrado, Axel começa a chorar e a gritar, querendo explorar a zona proibida. Esta situação, a par de outras semelhantes, como entrar na água sem autorização, retirar materiais de outras aulas ou exigir a presença da família dentro do recinto, são frequentes no ensino aquático infantil e levam-nos a uma pergunta fundamental: a frustração é inevitável quando se ensinam limites?

Do mesmo modo, também se observam formas de frustração em adolescentes e adultos. Nestes casos, a dificuldade surge quando ainda não conseguiram adquirir uma habilidade, influenciados por experiências negativas anteriores ou crenças limitadoras como "isto não é para mim" ou "não sou bom nisto". Este tipo de bloqueio mental (por vezes esta zanga manifesta-se pelo silêncio) pode levar à desmotivação, ao abandono das aulas e até afetar o desenvolvimento estrutural do cérebro (Raufelder et al., 2021). Isto levanta outra pergunta fundamental: é possível aprender sem frustração?

Ambas as situações, o estabelecimento de limites na infância e a gestão das frustrações em fases posteriores, requerem atenção e sensibilidade por parte do educador aquático. Um aspeto essencial para facilitar este processo é ensinar o respeito pelos limites próprios e alheios, algo que se constrói através da observação, da experiência e, sobretudo, de uma forte ligação afetiva. Por exemplo, se uma criança diz "não quero mergulhar", o papel do educador não deve ser o de forçar, mas sim o de acompanhar:

construir estratégias que transformem esse ‘não’ num autêntico “sim”, baseado na confiança e não na pressão ou na ameaça de consequências.

Neste contexto, este artigo explora a forma de acompanhar as crianças na aceitação dos limites e os adultos na superação dos seus bloqueios através do Método Aquático Compreensivo (MAC). Analisaremos como esta abordagem educativa permite a definição de limites positivos e a promoção de uma aprendizagem respeitosa e significativa no meio aquático.

## ➤ A educação aquática e a importância de definir limites desde o início

A investigação de Talebi Anaraki et al. (2024) salienta a importância de os educadores estabelecerem limites, comunicarem expectativas e definirem normas de comportamento para crianças e adolescentes. Estas ações não só contribuem para organizar o ambiente educativo, como também proporcionam aos participantes uma sensação de segurança relativamente aos comportamentos adequados ou inadequados. Algumas regras estão ligadas a contextos específicos, como usar uma touca para entrar na aula, enquanto outras são transversais e aplicam-se a qualquer situação, como não empurrar um colega para a água.

Em prol de uma criança equilibrada, no estabelecimento consciente de limites, Tirado (2019), indica que não devemos cair no autoritarismo ou na falta de limites. Partindo desse pressuposto, educar com limites no meio aquático é fundamental não só para garantir a segurança, mas também para contribuir para o desenvolvimento integral da criança. Proporciona uma base sólida para desfrutar da água de forma responsável, desenvolver competências importantes e crescer como indivíduos confiantes e respeitadores do meio aquático e dos outros. Em seguida, apresentaremos algumas das principais vantagens de estabelecer limites:

- **Segurança física.** A existência de limites claros é essencial para evitar incidentes e/ou acidentes. Ensinar onde se pode nadar e até onde se pode ir proporciona um limite de segurança.
- **Confiança no meio aquático.** Estabelecer limites gradualmente permite que as crianças desenvolvam confiança nas suas habilidades aquáticas. À medida que adquirem e dominam certas habilidades, esses limites podem ser alargados com



segurança. No entanto, é importante ter em conta que, com o aumento da competência, surge frequentemente uma maior necessidade de explorar e enfrentar novos desafios. Isto, embora indique evolução, pode ser acompanhado de uma diminuição da percepção ou da avaliação do risco. A exploração acompanhada de medidas de segurança ou de prevenção exige uma vigilância e uma orientação constantes do educador.

- **Respeito pelo contexto aquático.** Os limites também incentivam o respeito pelo ambiente, é necessário ensinar a cuidar da água e da vida marinha, conhecer um pouco das suas características e dinâmicas em ambientes naturais e as suas diferenças em relação a ambientes controlados como as piscinas. O meio aquático é sempre arriscado, com diferentes graus de perigo.
- **Prevenção de comportamentos de risco.** Regras claras sobre o comportamento dentro e fora da água ajudam a evitar acidentes e ensinam a responsabilidade.
- **Preparação para atividades avançadas.** Respeitar os limites básicos e avaliar as ações e as consequências prepara para maiores desafios no futuro.
- **Desenvolvimento de valores.** A prática aquática exige disciplina, regulação emocional e autocontrolo, qualidades que são desenvolvidas através da imposição de limites.
- **Fortalecimento das relações.** Limites claros e consistentes criam um ambiente seguro que reforça o vínculo entre educadores e alunos.

## ▶▶▶ A experiência do limite a partir da piscina



Na infância, a frustração surge frequentemente quando a criança não consegue atingir um objetivo desejado devido à falta de experiência com os limites, ou quando procura algo diferente do que o limite comunica. Este estado, se não for gerido corretamente, pode não só provocar acidentes no meio aquático, mas também alimentar o medo. A percepção da vulnerabilidade, do perigo e da falta de confiança nas suas capacidades aumentará a percepção do meio aquático como um ambiente perigoso ou ameaçador. O medo, por sua vez, intensificará a frustração ao gerar tensão física, mental e no sistema nervoso, dificultando ainda mais o progresso (Moreno-Murcia, 2025).

Como educadores aquáticos, podemos ajudar a compreender isso:

- Os objetivos nem sempre são alcançados de imediato. A prática constante e a perseverança são essenciais.
- O verdadeiro valor da aprendizagem reside no processo e não apenas no resultado final.
- Algumas situações resultantes do impulso natural da infância para explorar e descobrir, embora desejáveis, nem sempre se adequam ao nível de competência da criança ou às exigências do contexto ou do momento.
- Na adolescência, certos comportamentos provocadores não devem ser adotados devido ao seu potencial de dano. Os limites que cada pessoa comunica merecem respeito, e há regras universais de convivência que devem ser seguidas independentemente do contexto.
- Observar e compreender o que é que se faz, bem como a forma como se faz, facilita a aceitação destes limites e regras.
- Promover o respeito pelas regras de conduta em ambientes aquáticos e incluir os alunos na sua definição, como, por exemplo, decidir quando entrar na água, como se movimentar na piscina ou como interagir com os colegas durante os jogos, é uma estratégia fundamental para conseguir uma maior colaboração. O mais importante é que isto não retira a diversão, mas enquadra-a num espaço seguro e respeitador para todos.

Por exemplo, se um aluno correr à volta da piscina para chegar primeiro e não conseguir, o educador pode intervir com perguntas que incentivam a reflexão: "Quais são os riscos de correr à volta da piscina" ou "Qual é uma forma mais segura de ir de um ponto para outro? A partir destas perguntas, pode explicar a importância de respeitar o espaço e o ritmo de cada colega, destacando que não é correto ultrapassar os outros.

É essencial ensinar a caminhar, a respeitar a ordem estabelecida na atividade e a valorizar cada pequeno avanço no seu cumprimento. A presença próxima do educador, dentro ou fora de água, é também uma grande ajuda para proporcionar segurança e apoio.

Outro exemplo pode ser o de uma criança que, tendo ultrapassado o seu medo de mergulhar, quer entrar na água sem esperar pela sua vez. Esta espera pode levar à frustração e à ansiedade. Nestes casos, é importante travar a ação, pedir à criança que se sente e, se for caso disso, colocar-lhe a mão no peito enquanto diz "espera", com um olhar firme, mas gentil. Em seguida, pode-se perguntar: "Quando é que é seguro entrar na água?" ou explicar: "Se te atiras antes do tempo e precisas de ajuda, posso não conseguir ajudar-te". O questionamento e o diálogo são fundamentais, uma vez que a compreensão do significado de uma regra facilita a sua aceitação e cumprimento, sendo

a base do raciocínio MAC.

A frustração não é necessariamente negativa, é uma oportunidade para aprender e crescer. Reflete o desejo de alcançar algo, mesmo que a resposta ou a solução ainda não tenha sido encontrada, ou a necessidade de aceitar que a situação nem sempre coincide com o desejo. Acompanhar a criança ou o adolescente na gestão das suas emoções, aprendendo os limites e trabalhando a sua frustração com respeito pela sua frustração, permite transformar os momentos de conflito em experiências educativas valiosas e positivas.



## MAC e a construção de limites positivos na educação aquática



O MAC está totalmente alinhado com a construção de limites positivos na educação aquática, bem como com a exploração da regulação emocional em diversos contextos através da co-regulação (professor-aluno). Esta abordagem procura desenvolver as competências aquáticas das crianças de uma forma holística, respeitando a sua individualidade e promovendo uma aprendizagem significativa.

Os princípios do MAC na construção de limites positivos e da co-regulação emocional são:

- **Bem-estar.** O MAC dá prioridade à segurança física e emocional do aluno, estabelecendo limites que promovem a confiança e o conforto.
- **Vinculação afetiva.** Promove o reconhecimento e o respeito mútuos, criando um ambiente propício à aceitação de limites. Valoriza o que o outro sente e pensa, reconhecendo o seu ritmo pessoal. Neste contexto, a criança é convidada a descobrir outros estados emocionais, passando da crença “não posso, não sou capaz” para “vou

tentar porque estás ao meu lado”.

- **Aumentar as possibilidades pessoais.** Promove a autodeterminação, a curiosidade e a criatividade, permitindo que os limites e as novas aprendizagens sejam vistos como oportunidades de crescimento.
- As estratégias do MAC para estabelecer limites positivos e promover a co-regulação emocional são:
  - **Aprendizagem reflexiva.** Utiliza-se a pergunta como estratégia principal para convidar à reflexão sobre as próprias ações e a necessidade de certos limites. Exemplo: se uma criança empurra outra para a água por diversão, podemos perguntar-lhe: "Qual é o perigo de empurrar um colega?", "O que farias se necessitasse de ajuda?"
  - **Participação ativa.** Os alunos são protagonistas na construção do conhecimento, o que favorece a compreensão e a aceitação dos limites, e a sua transferência para outros contextos, para além do aquático. Por exemplo, compreender que incentivar um colega a fazer algo que não quer (como entrar na água) pode ser um risco e deve ser respeitado. Isto também realça a importância de respeitar os limites quando um aluno expressa que não quer fazer uma atividade.
  - **Retroalimentação do grupo.** O professor dá feedback ao grupo, reforçando a importância dos limites para todos. Por exemplo, no início da aula, podem ser acordadas 3 ou 4 regras de segurança específicas de acordo com a sessão e, no final, pode ser reconhecida a importância de terem sido cumpridas.
  - **Adaptação individual.** Os estilos e ritmos de aprendizagem são respeitados, ajustando os limites, o modo de comunicação e a presença do educador de acordo com as necessidades de cada aluno. É essencial confiar que a aprendizagem e o respeito pelos limites são sempre possíveis, privilegiando as soluções e os aspectos positivos. A disponibilidade e a presença do professor são fundamentais, sobretudo nos momentos de maior desafio, quando os limites não são respeitados. Estes momentos, embora difíceis, são os mais valiosos do ponto de vista pedagógico.
  - **Abordagem lúdica.** São utilizados jogos e atividades dinâmicas para ensinar as competências e os limites de uma forma harmoniosa, como o uso de cartões com figuras, contos motores ou simulações de situações reais.

Os benefícios do MAC na construção de limites positivos são:

- **Motivação intrínseca.** Ao centrar-se no prazer e no desafio pessoal, as fronteiras são naturalmente integradas no processo de aprendizagem. Estão relacionados não só com a segurança individual, mas também com o bem-estar coletivo, como uma expressão de respeito mútuo.
- **Autoavaliação.** Incentiva os alunos à capacidade de



reconhecerem os seus próprios limites e possibilidades.

- **Competência aquática integral.** São desenvolvidas habilidades não só físicas, mas também sociais e emocionais, o que facilita a compreensão dos limites.
- **Ambiente de confiança.** Constrói-se um ambiente seguro que reforça o vínculo entre educadores e alunos, e entre os próprios alunos, o que favorece a aceitação dos limites, o reconhecimento das conquistas e a sua celebração.

É importante salientar que estes benefícios não são apenas individuais, mas também coletivos. Uma turma representa uma micro-sociedade diversificada. O respeito pelos limites não é apenas uma questão de segurança pessoal, mas também de respeito pelos outros. Tal como quando conduzimos um automóvel devemos respeitar as cores do semáforo para podermos conviver em harmonia, na educação aquática os limites representam uma referência simples, mas essencial para a convivência, o prazer e a segurança de todos.

## ▶▶▶ Fases da intervenção do educador aquático na construção de limites através do MAC



É possível, para além de estabelecer limites firmes, expressar afeto e fazer com que os alunos se sintam amados, o que é fundamental para o seu desenvolvimento emocional e posterior aprendizagem.

O estabelecimento e a aplicação de regras podem ser acompanhados de um contacto físico, de um tom de voz amável, de uma validação emocional e de uma preocupação genuína com o seu bem-estar. A investigação de Boullion et al. (2023) indica que esta combinação de gentileza e firmeza favorece um melhor ajustamento socio-emocional, uma maior autoestima e o desenvolvimento de competências de autorregulação na infância e na adolescência. Por exemplo, o Marcos não quer sair da piscina, apesar de estar na hora de ir para casa. Começa a queixar-se e diz que quer ficar "só mais um bocadinho! O educador indica junto do pai ou mãe: baixando-se ao nível do Marcos, com um sorriso amigável: "Marcos, vejo que te estás a divertir muito na piscina e adoro ver-te assim! Tens nadado e brincado de forma fantástica. Mas lembras-te de termos dito que nos íamos embora depois desta última música? Está quase na hora do jantar, e depois tens de te preparar

para ir para a cama e ler o teu livro preferido. Até à próxima aula".

A construção de limites na educação aquática é um processo que contribui para o desenvolvimento integral das crianças. Envolve não só a definição de regras, mas também o ensino da aceitação das mesmas como parte da aprendizagem e do crescimento pessoal. Através do MAC, os educadores aquáticos podem orientar eficazmente os alunos através de estratégias que integram empatia, comunicação clara e reforço positivo. A seguir, apresentamos uma proposta de intervenção faseada para conseguir este objetivo.

**Figura 1. Fases na construção dos limites com o MAC.**



### **Fase 1. Estabelecer um vínculo afetivo e seguro**

Objetivo: criar confiança emocional como base para a aceitação de limites.

Desenvolvimento: Antes de introduzir regras, é essencial que a criança se sinta

emocionalmente segura. A relação afetiva entre educador e aprendiz estabelece as bases para que os limites sejam entendidos não como restrições impostas, mas como sinais de cuidado. Recomenda-se o uso de um tom de voz calmo e afetuoso, a aproximação e a empatia, e a atenção aos sinais emocionais da criança. O contacto visual, o sorriso e o posicionamento corporal próximo (por exemplo, de cócoras ao seu nível) reforçam esta ligação. A validação emocional também desempenha um papel fundamental, reconhecer verbalmente o que a criança está a sentir ajuda-a a sentir-se vista e compreendida.

Exemplo: "Marcos, vejo que te estás a divertir muito e gosto de te ver assim! Mas agora está na hora de ir para casa, como combinámos...".

### **Fase 2. Comunicar limites claros com empatia**

Objetivo: estabelecer normas firmes sem autoritarismo, explicando o porquê de cada regra.

Desenvolvimento: o educador deve comunicar os limites de forma direta, mas sem recorrer a um tom autoritário. É essencial que a criança compreenda as razões dos limites definidos, especialmente quando estes estão relacionados com a sua segurança. Para o efeito, é importante utilizar uma linguagem clara e adaptada à idade da criança, dando apenas uma instrução de cada vez. Para além disso, sempre que possível, devem ser oferecidas alternativas dentro do que é permitido, de forma a redirecionar a atenção e evitar a frustração.

Exemplo: "Compreendo que queiras usar as barbatanas agora, mas hoje vamos fortalecer as pernas praticando sem elas. Mais tarde, vamos usá-las juntos".



### **Fase 3. Ensinar a aceitar os limites como parte do processo de aprendizagem, reconhecendo que estes fazem parte do contexto e da própria atividade**

Objetivo: promover uma compreensão positiva dos limites, encarando-os como oportunidades de crescimento e como elementos fundamentais para garantir a segurança.

Desenvolvimento: as crianças devem compreender que os limites são uma parte natural da vida e da convivência humana. Eles estão presentes em todos os domínios, incluindo no processo de aprendizagem. O educador aquático tem a responsabilidade de as ajudar a ressignificar os limites como um sinal de cuidado e não de rejeição. Modelar uma atitude positiva em relação aos limites, explicar a sua função e associá-los ao desenvolvimento pessoal é fundamental. Esta fase é também uma oportunidade para fomentar a autonomia, o auto controlo e o respeito mútuo no grupo.

Frase-chave: "Os limites existem porque acreditamos em ti e queremos que cresças forte e feliz na água".

### **Fase 4. Motivar a partir do processo, não apenas a partir do resultado**

Objetivo: reforçar a autoestima e a autorregulação do aluno.

Desenvolvimento: Dar ênfase ao processo em detrimento do resultado permite que as crianças valorizem o seu esforço e persistência. A partilha de experiências pessoais de superação de desafios pode ser inspiradora. A celebração de pequenas conquistas, como a superação do medo da água ou o aperfeiçoamento de uma habilidade, reforça a autoconfiança e gera um ambiente de aprendizagem positivo. Esta motivação intrínseca promove a resiliência face aos erros.

Exemplo: "Hoje apercebeste-te de que precisavas de descansar e fizeste-o - isto é que é aprender a escutar o teu corpo!"

### **Fase 5. Comunicação de instruções eficazes**

Objetivo: aumentar a compreensão e a execução das propostas sem frustração.

Desenvolvimento: uma comunicação clara evita mal-entendidos e facilita a aprendizagem. O educador deve dar uma instrução de cada vez, utilizando frases concretas e visuais. Verificar a compreensão do aluno é fundamental e pode ser feito pedindo-lhe que explique ou demonstre o que foi indicado. Se ele não conseguir realizar a ação, a tarefa pode ser simplificada ou repetida noutra altura. Oferecer ajuda física e estar com o aluno na água é uma forma de mostrar empenho e apoio.

Exemplo: " Deita-te de costas, afasta os braços, enche peito de ar...é assim que flutuamos como estrelas. Estou ao teu lado se precisares de te agarrar a mim".

## **Fase 6. Acompanhar a frustração e na sua superação**

Objetivo: desenvolver resiliência emocional face aos limites ou aos erros.

Desenvolvimento: o processo de aprendizagem inclui momentos de frustração, medo e perda. O educador deve estar presente para apoiar emocionalmente a criança, reconhecendo e validando o que ela sente. Podem ser oferecidas alternativas ou as atividades podem ser ajustadas para que a criança continue a participar sem se sentir derrotada. Também é importante ensinar que os erros ou a incapacidade de atingir uma determinada competência num determinado momento são uma parte natural da aprendizagem.



Exemplo: "Hoje não conseguiste passar todos os arcos como querias, mas aprendeste a respirar de forma diferente, o que também é uma conquista!"

## **Fase 7. Reforçar positivamente o respeito pelos limites**

Objetivo: consolidar a aprendizagem emocional através do reconhecimento afetivo.

Desenvolvimento: quando uma criança respeita um limite ou uma norma, o educador deve reconhecê-lo verbal e afetuosamente. Isto não só reforça o comportamento, como também fortalece a autoconfiança da criança. O reforço positivo também pode ser aplicado a comportamentos coletivos, incentivando a cooperação e o respeito mútuo.

Exemplo: "Adoro a forma como esperaste pela tua vez para saltar para a água. Isso faz com que todos se sintam seguros e felizes".



## **Conclusão**

Aceitar os limites é uma competência fundamental para o desenvolvimento pessoal e social. Defini-los claramente transmite segurança, estrutura e organização, aspectos essenciais em qualquer ambiente educativo. Na perspetiva do educador aquático, isto significa ensinar que, dependendo do contexto, existem comportamentos mais ou menos adequados para cada momento. Embora os limites possam gerar frustração, esta é uma parte natural do processo de aprendizagem. Através de um esforço sustentado, as crianças e os adolescentes descobrem que as recompensas, como o domínio de novas competências, vêm com o tempo.

Através de um acompanhamento carinhoso, da criação de rotinas, da utilização de

alternativas criativas e da modelação de boas práticas, os educadores aquáticos podem ajudar os alunos a perceber os limites não como barreiras, mas como oportunidades para crescer, ganhar autonomia e desfrutar do meio aquático. As experiências positivas e agradáveis não só incentivam o prazer, como também contribuem para o desenvolvimento de uma maior competência aquática, um fator-chave para a segurança em ambientes aquáticos.

A abordagem MAC proporciona um enquadramento ideal para a construção de limites saudáveis e a regulação emocional em diferentes grupos etários. Ao centrar-se na compreensão, na participação ativa e no respeito pela individualidade, esta abordagem transforma a percepção dos limites de restrições impostas em oportunidades de aprendizagem significativa e de crescimento pessoal.

## Bibliografia

- Boullion A., Linde-Krieger, L. B., Doan, S. N., & Yates, T. M. (2023). Parental warmth, adolescent emotion regulation, and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14:1216502. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216502>
- Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Enseñar a nadar sin miedo*. Sb editorial.
- Raufelder, D., Neumann, N., Domin, M., Lorenz, R. C., Gleich, T., Golde, S., Romund, L., Beck, A., & Hoferichter, F. (2021). Do belonging and social exclusion at school affect structural brain development during adolescence? *Child Development*, 92(4), e512-e529. <https://doi.org/10.1111/cdev.13613>
- Talebi Anaraki, K., Ghanbarian Alavijeh, N., Bemanalizadeh, M., Yaghini, O., Badihian, N., Khoshhali, M., Badihian, S., Hosseini, N., Purpirali, M., Abadian, M., Daniali, S. S., & Kelishadi, R. (2024). The lasting influence of parenting intervention on child behavior: Findings from a randomized clinical trial using care for child development guidelines. *BMC Pediatrics*, 24, Article 772. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05253-5>
- Tirado, M. (2019). *Límites: Cómo educar con límites conscientes y crecer juntos*. Editorial Planeta.

