



# **CAPÍTULO 13**

## **GESTÃO DA EMOÇÃO DO MEDO DO MEIO AQUÁTICO**

Juan Antonio Moreno Murcia

**Como citar esta publicação::**

Moreno-Murcia, J. A. (2026). Gestão da emoção no medo do meio aquático. In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, F. Ortiz, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Educação aquática integral: fundamentos, práticas e evidências* (pp. 143-150). Sb editorial.

# GESTÃO DA EMOÇÃO DO MEDO DO MEIO AQUÁTICO

*Juan Antonio Moreno Murcia*

A utilização de algumas estratégias práticas para gerir o medo do ambiente aquático, promovendo a confiança e a segurança nos alunos através de uma abordagem estruturada e empática, pode converter esta emoção numa experiência de aprendizagem agradável.

## Introdução

O meio aquático oferece múltiplos benefícios, desde melhorar a condição física até ao desenvolvimento de habilidades de sobrevivência, mas para muitas pessoas, especialmente crianças, também pode ser uma **fonte de medo e ansiedade**. Este medo pode funcionar como uma barreira que limita a aprendizagem e o prazer das atividades aquáticas. Na recente publicação intitulada "Ensinar a nadar sem medo" (Moreno-Murcia, 2025), indica-se que compreender e gerir esta emoção é essencial para garantir uma experiência agradável e eficaz no processo de aprendizagem.

O educador aquático tem um papel importante na **transformação desse medo em confiança**. Através de estratégias pedagógicas que considerem o funcionamento emocional do aluno, é possível estabelecer um ambiente seguro e encorajador onde as experiências aquáticas são percebidas como agradáveis e motivantes. Este texto aborda a importância de gerir o medo do meio aquático, oferecendo um guia estruturado que, com base no estudo de Moreno-Murcia et al. (2020), identifica os principais fatores que influenciam esta emoção e propõe fases práticas para intervir de forma empática e eficaz.

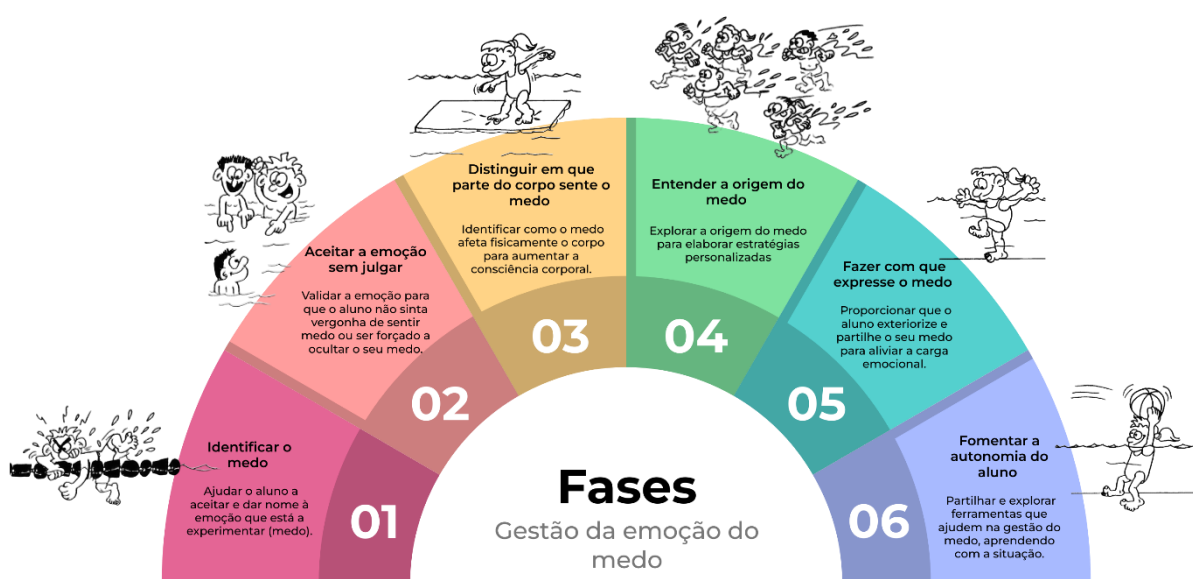
Através de uma abordagem organizada, o educador pode não só abordar o medo, mas também **fomentar uma relação de confiança** que motive o aluno a superar as suas barreiras emocionais e construir uma conexão agradável com o meio aquático.

## Criar um ambiente seguro, agradável e de confiança na educação aquática. Gerar confiança

**Conseguir a confiança** do aluno que tem medo do meio aquático é essencial para o seu sucesso na aprendizagem de habilidades aquáticas. O medo do meio aquático pode ser um obstáculo significativo ao progresso e, em alguns casos, pode mesmo ser reforçado se não for orientado corretamente. Para ultrapassar este obstáculo, é importante que o educador aquático, sabendo como funciona o cérebro humano face ao medo, desenvolva uma relação de confiança com o aluno, criando um ambiente seguro, positivo e de confiança desde o primeiro contato, onde as experiências práticas possam ser guardadas na memória de forma agradável.

Neste sentido, um primeiro passo é ter alguma ferramenta que permita gerir a emoção do medo cada vez que este está presente nos participantes. Com o intuito de facilitar uma estratégia pedagógica nesse sentido, a Figura 1 apresenta uma abordagem organizada segundo as fases propostas e adaptadas ao papel do educador aquático para orientar os alunos no processamento do medo do meio aquático. Isto orientará o educador aquático a **trabalhar de forma estruturada e empática com o medo do meio aquático**, respeitando o processo emocional do aluno e ajudando-o a construir confiança e segurança.

**Figura 1. Fases na gestão da emoção do medo no meio aquático.**



Segundo o estudo de Moreno-Murcia et al. (2020), os **principais medos do meio aquático** em crianças estão hierarquizados da seguinte forma: a autopercepção de competência é o fator mais importante, uma vez que uma baixa perceção das próprias habilidades aumenta significativamente o medo; as experiências anteriores, especialmente as negativas ou traumáticas, também desempenham um papel importante na influência direta da disposição da criança em relação à água; equipamentos e instalações, como o uso de materiais de flutuação ou a perceção da profundidade da piscina, podem aumentar ou diminuir a sensação de segurança; fatores sociais, como a influência dos pais, colegas e educadores, afetam a forma como a criança interpreta e lida com o medo; e as atitudes pessoais em relação ao meio aquático, dependendo se a criança se aproxima dele com curiosidade ou ansiedade, moldam a sua experiência. Esta ordem de importância reflete como os aspetos internos e externos interagem para formar a perceção do ambiente aquático. Exemplos aplicados a cada fator são apresentados a seguir de acordo com as fases de gestão da emoção do medo do meio aquático.



## Gestão da emoção do medo no ambiente aquático relacionada com fatores de prevenção da competição aquática

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer como ele percebe as suas habilidades aquáticas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perguntar: "Achas que consegues flutuar? O que te dá mais segurança ou insegurança na piscina?"</li> <li>Observar a sua reação ao tentar novas atividades aquáticas.</li> </ul>	Permite ao educador detetar inseguranças específicas que podem ser abordadas com tarefas específicas.
Compreender a origem do medo	Identificar como a sua perceção de competência influencia o seu medo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar: "O que achas que precisas de aprender para te sentires mais seguro na água?"</li> <li>Introduzir atividades que reforcem habilidades fundamentais, como flutuar ou mover em águas rasas.</li> </ul>	Ajuda a construir um plano com base no seu nível atual de competência, reforçando áreas-chave.
Promover a autonomia	Desenvolver confiança através de pequenas conquistas que reforcem a sua perceção de habilidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Felicitar conquistas específicas: "Aprendeste a colocar a cara na água, isso é fantástico!"</li> <li>Estabelecer metas alcançáveis que aumentem gradualmente a sua confiança.</li> </ul>	Reforça a autoestima e motiva o aluno a encarar a água com uma atitude mais positiva e confiante.



## Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evasão da competência aquática

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer como uma experiência passada está a afetar a sua perceção atual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perguntar: "Há algo que te lembres sobre o meio aquático que te deixou desconfortável?"</li> <li>Usar exemplos: "Às vezes as pessoas sentem medo porque algo aconteceu antes, é o teu caso?"</li> </ul>	Reconhecer a conexão entre experiências anteriores e emoções atuais permite-nos contextualizar o medo.
Compreender a origem do medo	Identificar o evento ou situação específica que gerou o medo, a fim de abordá-lo diretamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorar com empatia: lembra-te de algo como cair à água ou não saber flutuar que te tenha feito sentir incomodado?"</li> <li>Tranquilizar: "Isso não tem de voltar a acontecer. Estou aqui para ajudar-te a evitá-lo."</li> </ul>	Compreender a origem permite desenhar estratégias específicas para superar o medo, mostrando à criança que é possível evitar experiências semelhantes.
Promover a autonomia	Ajudar o aluno a transformar essa experiência desagradável em aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Propor: "O que achas que podes aprender com essa situação para te sentires mais confiante agora?"</li> <li>Introduzir exercícios progressivos num ambiente controlado, reforçando a segurança.</li> </ul>	Reforça a capacidade da criança para lidar com situações desafiantes e utilizar a sua experiência como ferramenta de aprendizagem.



## Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evasão a materiais e instalações

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a reconhecer quais os aspetos do contexto físico que geram insegurança.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perguntar: "Tens medo do tamanho da piscina ou de não conseguires tocar no fundo?"</li> <li>● Observar como ele interage com os materiais, como coletes ou flutuadores.</li> </ul>	Identificar elementos específicos permite ajustar o ambiente para torná-lo menos intimidante.
Compreender a origem do medo	Examinar como características como a profundidade ou o tamanho da piscina influenciam a sua perceção do medo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicar: "A piscina tem profundidades diferentes. Podemos começar por uma parte em que te sintas mais seguro."</li> <li>● Permitir explorar os materiais em terra antes de os utilizar no meio aquático.</li> </ul>	Reduzir o impacto de fatores externos permite que a criança se concentre na sua aprendizagem e não no ambiente.
Promover a autonomia	Ensinar a usar o material como ferramenta de segurança e confiança.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mostrar como os materiais de flutuação ou coletes funcionam para mantê-lo seguro.</li> <li>● Incentivar o experimentar do material gradualmente: "Gostarias de usar isto enquanto praticas?"</li> </ul>	O uso eficaz do material fortalece a confiança e diminui o medo da água.



## Gestão da emoção do medo

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a identificar como as pessoas ao seu redor influenciam a sua perceção da água.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perguntar: "O que pensas quando vês os teus amigos a nadar? Sentes-te igual ou diferente?"</li> <li>● Partilhar exemplos de experiências positivas de outras crianças para normalizar a aprendizagem.</li> </ul>	Reconhecer como os comentários ou ações dos outros influenciam o medo ajuda o aluno a separar os seus próprios sentimentos das pressões externas.
Aceitar a emoção sem julgamento	Validar que as influências sociais podem gerar medo e que é válido senti-lo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tranquilizar: "Às vezes, ver os outros faz-nos sentir inseguros, mas isso não significa que não possas tentar."</li> <li>● Criar um ambiente de grupo inclusivo onde ninguém é julgado pelo seu nível.</li> </ul>	Permite que o aluno compreenda que é normal sentir-se diferente e que não está sozinho na sua experiência.
Promover a autonomia	Ajudar a criança a desenvolver confiança na sua habilidade, independentemente das opiniões externas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incentivar a autoavaliação: como achas que podes melhorar por ti próprio, sem te comparares?"</li> <li>● Celebrar as conquistas individuais, evitando comparações com outras crianças.</li> </ul>	Reforça a ideia de que o progresso pessoal é mais importante do que a validação externa, empoderando a criança.





## Gestão da emoção do medo no meio aquático relacionada com fatores de evitação por atitude pessoal

Fase	Objetivo	Ações para educadores	Importância
Identificar o medo	Ajudar o aluno a identificar a sua predisposição emocional em relação ao meio aquático.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perguntar: "Como te sentes quando vês a piscina? É algo que te entusiasma ou assusta?"</li><li>• Observar a sua linguagem corporal para detetar sinais de ansiedade.</li></ul>	Permitir compreender se o medo se deve a uma percepção desagradável generalizada ou a fatores específicos.
Aceitar a emoção sem julgamento	Validar qualquer emoção que a criança expresse para promover a confiança.	<ul style="list-style-type: none"><li>• "É normal que gostamos mais de algumas coisas do que de outras. Podemos trabalhar juntos para que a piscina não assuste tanto."</li><li>• Oferecer alternativas seguras que se alinham com o seu nível de conforto.</li></ul>	A validação ajuda a criança a sentir-se compreendida e diminui a pressão para mudar de atitude imediatamente.
Promover a autonomia	Promover uma mudança positiva na sua atitude através de experiências agradáveis no meio aquático.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Celebrar cada passo: "Hoje molhaste os pés, isso é uma grande conquista!"</li><li>• Introduzir atividades divertidas relacionadas com a água através de jogos.</li></ul>	Reforça a associação do meio aquático com experiências agradáveis, alterando a predisposição da criança.



## Conclusão

O medo do meio aquático é uma emoção que pode limitar a aprendizagem e dificultar a experiência de atividades relacionadas com a água. No entanto, quando abordado de forma adequada, representa uma oportunidade para os educadores aquáticos estabelecerem uma relação de confiança com os alunos, **criando um ambiente seguro, agradável e motivante**. Esta abordagem permite não só ultrapassar barreiras emocionais, mas também construir uma ligação enriquecedora e gratificante com o meio aquático.

Identificar fatores **que contribuem para o medo**, como percepções de competência, experiências anteriores, ambiente físico, influências sociais e atitudes pessoais, é essencial para desenvolver estratégias pedagógicas eficazes. Ao respeitar o processo emocional de cada aluno e trabalhar de forma estruturada e empática, os educadores podem ajudar a transformar as dificuldades iniciais em experiências de aprendizagem significativas e agradáveis.

Com uma metodologia organizada, como a proposta nas **fases de gestão da emoção do medo do meio aquático**, é possível garantir que os alunos não só superam os seus medos, como também desfrutam e aproveitam ao máximo a sua relação com o meio aquático.



## Bibliografia

Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Enseñar a nadar sin miedo*. Sb editorial.

Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., de Paula, L. & Gómez, N. (2020). *Design and Validation of a Scale to Measure Fear of the Aquatic Environment in children*. *Motricidade*, 16(4), 370-378. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20242>

