



CAPÍTULO 14

ESTRATÉGIAS

MOTIVACIONAIS E O

MÉTODO AQUÁTICO

COMPREENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia

Como citar esta publicação:

Moreno-Murcia, J. A. (2026). Estratégias motivacionais e o método aquático compreensivo. In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, F. Ortiz, F. Yázig, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Educação aquática integral: fundamentos, práticas e evidências* (pp. 151-158). Sb editorial.

ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS E O MÉTODO AQUÁTICO COMPREENSIVO

Juan Antonio Moreno Murcia

A melhoria da competência aquática pode ser mais eficaz, positiva e transformadora se se satisfazem as necessidades de autonomia, competência e relação com os outros. Por sua vez, frustrar estas necessidades pode atrasar a aquis

Introdução

A motivação desempenha um papel central na aprendizagem, particularmente em atividades no meio aquático, onde os desafios técnicos e emocionais podem influenciar significativamente a experiência do aluno. Estudos recentes (Ahmadi et al., 2022; Huéscar et al., 2022; Moreno-Murcia et al., 2021), baseados na Teoria da Autodeterminação (SDT), desenvolveram um modelo que classifica os comportamentos motivacionais dos professores em diferentes dimensões-chave. Esta abordagem não só oferece estratégias práticas de intervenção na sala de aula, como também procura satisfazer as necessidades psicológicas básicas dos alunos tais como autonomia, competência e relação com os outros.

Cada dimensão inclui uma série de estratégias motivacionais que, quando aplicadas de forma consistente e refletida, contribuem para gerar uma motivação de elevada qualidade para os alunos. Esta motivação, caracterizada pelo interesse intrínseco e pelo compromisso genuíno do aluno, é essencial para promover uma aprendizagem significativa e sustentável no meio aquático. Por outro lado, se as práticas de ensino não satisfizerem estas necessidades, ou pior, tenderem a frustrá-las, os efeitos podem ser prejudiciais, manifestando-se sob formas como a oposição desafiante, o desinteresse, o desconforto na sala de aula e, em última análise, a desmotivação.

Este artigo centra-se na análise e apresentação de estratégias motivacionais eficazes no contexto do método aquático compreensivo, com o objetivo de aumentar a competência aquática e garantir uma aprendizagem positiva e transformadora para os alunos.

Método Aquático Compreensivo, motivação e competência

O método aquático global caracteriza-se pelo ensino das competências aquáticas segundo uma perspetiva integral, combinando aspetos técnicos, psicológicos e sociais, promovendo uma aprendizagem significativa e adaptada às necessidades individuais dos alunos.

As estratégias motivacionais desempenham um papel importante nesta abordagem, uma vez que são concebidas para satisfazer as necessidades psicológicas básicas

identificadas pela Teoria da Auto-Determinação: autonomia, competência e relação com os outros. Estas necessidades são fundamentais para fomentar uma motivação de qualidade, que não só impulsiona a aprendizagem, como também promove um ambiente positivo no qual os alunos desenvolvem confiança, interesse e empenho nas atividades aquáticas.

A ligação entre estas estratégias e a melhoria das competências aquáticas reside no facto de as intervenções pedagógicas baseadas na motivação de qualidade ajudarem os alunos a ultrapassar os desafios inerentes ao meio aquático, como o medo, a insegurança ou a falta de confiança. Além disso, o método aquático compreensivo, ao integrar tarefas progressivas e adaptadas, reforça a perceção do sucesso e do progresso pessoal, consolidando os benefícios destas estratégias motivacionais, o que pode levar, a longo prazo, a uma maior segurança em ambientes aquáticos.



Os ativadores da motivação

A motivação é um elemento determinante na educação aquática, onde os alunos enfrentam desafios únicos, como o medo da água, a insegurança e a necessidade de dominar competências técnicas num ambiente desconhecido. Neste contexto, os estímulos motivacionais desempenham um papel central na facilitação da aprendizagem, no reforço da confiança e na criação de um verdadeiro envolvimento nas atividades aquáticas.

Proporcionar aos alunos oportunidades de escolher e participar ativamente na sua aprendizagem, reconhecer os seus progressos individuais e criar um ambiente interpessoal de apoio são estratégias fundamentais para desencadear uma motivação de qualidade. Esta motivação, por sua vez, reforça o empenhamento dos alunos, melhora a sua experiência no ambiente aquático e promove uma aprendizagem sustentada.

Se as necessidades forem frustradas, as consequências podem ser significativas e prejudiciais para a aprendizagem e o bem-estar dos alunos. A frustração da autonomia leva à falta de iniciativa e à dependência do educador, diminuindo o prazer e a interiorização das competências aquáticas. A frustração da competência leva a sentimentos de inadequação, ansiedade e medo de falhar, o que pode levar a evitar desafios e ao abandono da prática. A frustração nas relações interpessoais provoca isolamento, desconfiança e falta de apoio social, afetando negativamente a motivação e o envolvimento com o grupo e a aprendizagem. Os efeitos da frustração podem começar a manifestar-se numa idade precoce, aproximadamente entre os 3 e os 4 anos de idade, quando as crianças começam a desenvolver uma maior consciência de si próprias e do seu ambiente social.

No âmbito da educação aquática, a utilização de uma abordagem como o método aquático compreensivo aumenta ainda mais o impacto destes ativadores motivacionais. Este método adapta as atividades ao nível e às necessidades dos alunos, promovendo um progresso gradual que reforça a sua perceção de sucesso e competência. Para além

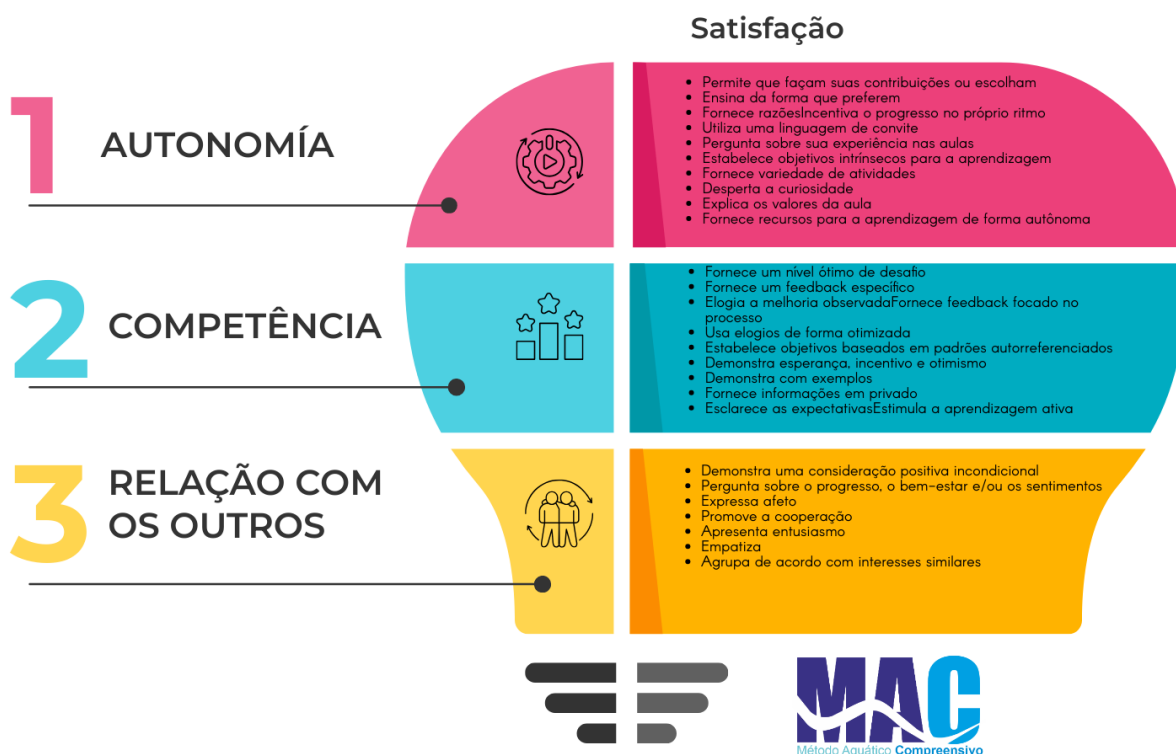
disso, ao integrar tarefas que estimulam a cooperação e a reflexão, são reforçados os laços sociais e a confiança no meio aquático.



Proposta de estratégias

Nesta parte, é apresentado um conjunto de estratégias motivacionais concebidas para promover a autonomia, a competência e as relações interpessoais no contexto da busca de uma melhor competência aquática utilizada no método aquático compreensivo (Figura 1). Cada estratégia será acompanhada de exemplos concretos que demonstram como satisfazer estas necessidades psicológicas básicas, bem como exemplos de situações que as podem frustrar. Estas estratégias foram concebidas para permitir aos educadores criar um ambiente de aprendizagem mais positivo e motivador, adaptado às necessidades individuais dos alunos. Ao implementar estas estratégias, os educadores podem ajudar os seus alunos a desenvolver uma maior confiança nas suas capacidades, a promover a sua autonomia na água e a melhorar as suas relações com os colegas e companheiros, conduzindo, em última análise, a uma experiência de aprendizagem mais eficaz e gratificante.

Figura 1. Estratégias motivacionais.





Estratégias para a autonomia

Estratégia	Exemplo satisfação	Exemplo frustração
Permitir que deem o seu contributo ou escolham	Deixar as crianças optarem por praticar a flutuação ou o deslize, conforme o seu nível de confiança na água.	Forçar todos as crianças a realizar saltos para a água sem considerar os seus níveis de confiança.
Ensinar da forma que preferem	Permitir que escolham, segundo a sua preferência, entre diversas formas apresentadas para se deslocarem.	Exigir aos alunos que pratiquem apenas um estilo de nado, sem perguntar preferências.
Justificar escolhas	Explicar que aprender a flutuar corretamente aumenta a segurança na água em todas as idades. Pois permite descansar, e ter tempo para pedir e esperar por ajuda se for necessário.	Mandar repetir exercícios de flutuação sem explicar porque é que é importante sabê-lo.
Incentivar que progrida ao seu ritmo	Adaptar os exercícios de flutuação aos principiantes, permitindo pausas quando necessário.	Impor uma sequência rígida de exercícios de natação para principiantes sem flexibilizar.
Utilizar uma linguagem de convite	Propor aos alunos mais avançados ideias para um jogo subaquático e deixá-los decidir.	Ordenar: "Faz este trajeto subaquático 3 vezes".
Perguntar sobre a sua experiência nas aulas	Perguntar, no final da sessão, quais os exercícios que os ajudaram a sentir-se mais confiantes na piscina.	Ignorar as sugestões dos alunos sobre o que gostariam mais de praticar.
Estabelecer objetivos intrínsecos para a aprendizagem	Ensinar como a técnica de pernada ajuda a poupar energia em situações aquáticas reais.	Concentrar na distância sem ter em conta a qualidade do movimento, a motivação ou as variantes do exercício.
Proporcionar variedade de atividades	Incorporar atividades lúdicas, como a caça ao tesouro subaquática para principiantes.	Repetir os mesmos exercícios em todas as sessões, aborrecendo os principiantes.
Provocar a curiosidade	Organizar explorações subaquáticas seguras para descobrir a melhor forma de se deslocar debaixo de água.	Evitar propor novas dinâmicas na água, deixando as atividades monótonas.
Definir os valores da sessão	Incentivar a cooperação ao trabalhar em pares para aprender técnicas básicas de salvamento.	Focar apenas nas competências, ignorando a importância de aprender a cooperar em situações de emergência.
Proporcionar recursos para uma aprendizagem de forma autónoma	Proporcionar o acesso a materiais como vídeos de instrução para praticar fora da piscina.	Não permitir a utilização de materiais externos para aprofundar a aprendizagem.



Estratégias para a competência

Estratégia	Exemplo satisfação	Exemplo frustração
Proporcionar um nível ótimo de desafio	Planear exercícios de flutuação com níveis crescentes, por exemplo, flutuar com ajuda e depois sem ajuda.	Exigir que todos nadem longas distâncias, independentemente da sua habilidade inicial.
Proporcionar uma retroalimentação específica	Dizer: "Tenta mover mais os pés para conseguires flutuar melhor".	Dizer: "Estás a fazer mal, já te expliquei, não me ouviste?"
Elogiar a melhoria	Dizer: "Olha até onde conseguiste ir sem apoio, bom trabalho".	Ignorar as melhorias individuais e concentrar apenas nos resultados do grupo.
Proporcionar retroalimentação centrada no processo	Dizer: "O teu esforço na pernada está a ajudar-te muito a avançar".	Criticar apenas os resultados, como por exemplo: "Não avançaste o suficiente".
Usar de forma ótima os elogios	Elogiar: "Bom trabalho a usares os braços para te equilibrares".	Elogiar apenas os mais avançados, ignorando os esforços dos outros.
Fixar objetivos baseados em padrões auto-referenciados	Peça a cada aluno para melhorar um aspeto técnico próprio, como o ritmo da pernada.	Estabelecer um padrão único que alguns não conseguem alcançar.
Mostrar esperança, ânimo e otimismo	Dizer: "Sei que és capaz, estás a progredir bem".	Dizer: "Isto é demasiado difícil para ti, tenta outra coisa".
Demonstrar o pretendido	Demonstrar corretamente a braçada na água.	Não apresentar exemplos claros e deixar os alunos com dúvidas.
Proporcionar informação em privado	Falar com o aluno separadamente: "A tua pernada está a melhorar, tenta esticar mais os pés".	Criticar o aluno em frente dos colegas: "Estás a fazer tudo mal".
Esclarecer as expectativas	Explicar em pormenor a ordem dos exercícios da aula.	Não planear ou não ter uma aula estruturada com objetivos claros.
Estimular a aprendizagem ativa	Permitir que os alunos explorem diferentes estilos de saltos para a água.	Retirar do jogo qualquer pessoa que se recuse a jogá-lo.

Estratégias para a relação com os outros

Estratégia	Exemplo satisfação	Exemplo frustração
Demonstra respeito positivo incondicional	Dizer: "Bom trabalho, Álvaro. Apesar de não teres terminado a tarefa, estás a mostrar um grande esforço".	Criticar publicamente o aluno por um erro menor, sem reconhecer o esforço do aluno.
Questões sobre a evolução, o bem-estar e/ou os sentimentos	Perguntar: "Vanessa, como está a correr a tua aprendizagem, precisas de ajuda?"	Ignorar os alunos quando estes mostram sinais de dificuldade.
Expressa afeto	Dizer: "Teresa, é bom ter-te de volta à aula".	Não reconhecer o regresso de um aluno após uma ausência prolongada.
Promover a cooperação	Propor: "Para fazer o plano de jogo, trabalhem juntos e distribuam as funções.	Forçar tarefas individuais que excluem oportunidades de cooperação.
Demonstrar entusiasmo	Dizer: "Irene, que passe brilhante! Adoro a tua forma de trabalhar.	Abordar as tarefas com desinteresse ou atitude apática em relação aos alunos.
Empatizar	Dizer: "Compreendo que estejas saturado, mas podes começar progressivamente".	Exigir a realização de tarefas sem ter em conta as dificuldades do aluno.
Fazer grupos com interesses semelhantes	Dizer: "Estas são as opções; escolham o tópico de que mais gostam para trabalhar em grupos".	Atribuir grupos sem ter em conta afinidades ou interesses partilhados.

Conclusão



Em resumo, esta análise destaca a importância de uma abordagem integral e motivacional à educação aquática, baseada na Teoria da Auto-Determinação e exemplificada através do método aquático compreensivo. Ao satisfazer as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, e ao evitar práticas que frustrem estas necessidades,

os educadores podem criar um ambiente de aprendizagem que promova uma motivação intrínseca de alta qualidade. As estratégias motivacionais apresentadas, acompanhadas de exemplos práticos, fornecem um guia para os educadores aquáticos melhorarem a

competência aquática dos seus alunos, promoverem o seu bem-estar emocional e social e assegurarem que a experiência de aprendizagem será positiva, significativa e transformadora. A implementação consciente e ponderada destas estratégias não só melhorará a competência aquática dos alunos na água, como também contribuirá para o desenvolvimento de indivíduos mais confiantes, autónomos e conectados com o prazer das atividades aquáticas ao longo da vida.



Bibliografia

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M., Bartholomew, K., Chiu, T. K. F., Curran, T., Erturan, G., Flunger, B., Frederick, C., Froiland, J. M., González-Cutre, D., Haerens, L., ... Lonsdale, C. (2023). A Classification System for Teachers' Motivational Behaviors Recommended in Self-Determination Theory Interventions. *Journal of Educational Psychology*, 115(8), 1158-1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>
- Huéscar, H., Barrachina, J., & Moreno-Murcia, J. A. (2022). *En búsqueda de la autonomía en educación física*. Octaedro. <https://doi.org/10.36006/09124-1>
- Moreno-Murcia, J. A., & Barrachina, J. (2022). *Motivar en Educación Física. No lo duces, aplica la ciencia*. Inde.