

Do medo à autonomia aquática compreendendo o medo no ensino da natação e as possibilidades de intervenção pedagógica

From fear to aquatic autonomy understanding fear in swimming education and possibilities for pedagogical intervention

Del miedo a la autonomía acuática comprendiendo el miedo en la enseñanza de la natación y las posibilidades de intervención pedagógica

DOI: 10.54901/educa.v9-650

Prof. Dr. José Henrique da Silva Taveira¹

Prof. Dr. Pedro Rogério Giongo²

Prof. Dr. Vítor Alves Marques³

Prof. Esp. Janiele Silva de Lima⁴

Tec. Adm. Esp. Elaine Cristina de Carvalho Taveira⁵

RESUMO: O medo do ambiente aquático constitui um importante desafio no processo de aprendizagem da natação, podendo apresentar diferentes origens e manifestações e repercutir sobre aspectos emocionais, comportamentais e motores do aprendiz. Este estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura, as possíveis origens e manifestações do medo da água, suas repercussões na aprendizagem da natação e as possibilidades de intervenção pedagógica voltadas à construção de segurança, confiança e autonomia aquática. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, realizada por meio de levantamento bibliográfico no Google Acadêmico, utilizando termos relacionados à natação, medo, trauma, água e ensino de natação. A literatura analisada evidencia que o medo pode estar associado a experiências negativas anteriores, processos de aprendizagem observacional, pouca familiaridade com o meio aquático e situações específicas percebidas como ameaçadoras, podendo favorecer comportamentos de evitação e limitar as oportunidades de aprendizagem. Embora estudos recentes já tenham sistematizado barreiras e estratégias relacionadas ao medo da água, este artigo busca avançar nessa discussão ao integrar as evidências sobre origem, manifestação e repercussão do medo à tomada de decisão pedagógica do professor, organizando um percurso que relaciona identificação, intervenção, progressão e autonomia. Como síntese da revisão, propõe-se a abordagem teórico-pedagógica “Do medo à autonomia aquática”, estruturada nos movimentos acolher, conhecer, experimentar, conquistar e autonomizar. A proposta não constitui protocolo empiricamente validado, mas uma sistematização conceitual destinada a subsidiar a prática pedagógica no ensino da natação.

Palavras-chave: medo da água; natação; aprendizagem; intervenção pedagógica; autonomia aquática.

¹ Doutor, Docente de Ensino Superior, Universidade Estadual de Goiás - câmpus Sudoeste, Quirinópolis, Goiás, Brasil. E-mail: jose.taveira@ueg.br.

² Doutor, Docente de Ensino Superior, Universidade Estadual de Goiás- câmpus Sudoeste, Quirinópolis, Goiás, Brasil. E-mail: pedro.giongo@ueg.br.

³ Doutor, Docente de Ensino Superior, Universidade Estadual de Goiás- câmpus Sudoeste, Quirinópolis, Goiás, Brasil. E-mail: vitor.marques@ueg.br.

⁴ Especialista, Docente de Ensino Superior, Universidade Estadual de Goiás- câmpus Sudoeste, Quirinópolis, Goiás, Brasil. E-mail: janiele.lima@ueg.br.

⁵ Especialista, Técnica Administrativa, Universidade Estadual de Goiás- câmpus Sudoeste, Quirinópolis, Goiás, Brasil. E-mail: elaine.taveira@ueg.br.

1 INTRODUÇÃO

A natação constitui uma prática corporal realizada em um ambiente que apresenta características distintas daquelas encontradas no meio terrestre, exigindo do praticante a construção progressiva de formas de controle corporal, respiração, flutuação e deslocamento. Nesse processo, aspectos emocionais podem assumir papel relevante, especialmente quando o aluno apresenta insegurança, ansiedade ou medo diante da água ou de determinadas situações aquáticas. O medo pode estar presente mesmo entre indivíduos que já possuem habilidades de deslocamento, manifestando-se diante de movimentos ou situações específicas e interferindo na relação estabelecida com o meio líquido (Chaves *et al.*, 2015).

O medo da água não apresenta uma única origem e pode estar relacionado a experiências negativas ou traumáticas, falta de familiaridade com o ambiente aquático, influência de experiências de outras pessoas, insegurança diante da profundidade e dificuldades relacionadas ao controle respiratório e corporal (Misimi *et al.*, 2020; Coelho *et al.*, 2025). Diante dessa diversidade, estabelece-se como problema de pesquisa compreender de que maneira o medo pode interferir na aprendizagem da natação e quais possibilidades pedagógicas podem favorecer a construção de segurança, confiança e autonomia do aprendiz. Parte-se da compreensão de que a identificação das diferentes manifestações do medo, associada a estratégias pedagógicas progressivas, individualizadas e lúdicas, pode favorecer uma relação mais segura do aluno com o meio aquático.

A relevância desta discussão está na necessidade de compreender o medo para além de uma dificuldade exclusivamente técnica ou de uma simples resistência do aluno à aprendizagem. Suas manifestações podem repercutir sobre aspectos emocionais, comportamentais e motores, favorecendo situações de evitação e reduzindo oportunidades de experimentação e aprendizagem. Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar as possíveis origens e manifestações do medo da água, suas repercussões sobre a aprendizagem da natação e o papel do professor na construção de estratégias pedagógicas voltadas à segurança, confiança e autonomia aquática.

Para isso, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, fundamentada no levantamento e na análise de publicações relacionadas ao medo da água, à adaptação ao meio líquido, à aprendizagem da natação, às habilidades aquáticas e às estratégias pedagógicas. As informações foram analisadas e sistematizadas de forma temática, possibilitando a integração dos achados em um percurso teórico-pedagógico orientado da identificação do medo à construção progressiva da autonomia aquática.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e natureza exploratória, desenvolvida com o propósito de reunir, analisar e sistematizar conhecimentos relacionados ao medo no ambiente aquático e às suas implicações para o processo de aprendizagem da natação. A revisão concentrou-se na compreensão das possíveis origens do medo, suas diferentes manifestações, repercussões emocionais, comportamentais e motoras, sua relação com a evitação e a aprendizagem e, sobretudo, nas possibilidades de intervenção pedagógica diante de alunos que apresentam insegurança no meio líquido. A opção pela revisão narrativa possibilitou a articulação de estudos com diferentes perspectivas e delineamentos, permitindo uma compreensão ampla do fenômeno e a construção de uma síntese voltada à prática pedagógica.

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio do Google Acadêmico, utilizando-se como termos de busca “natação”, “medo”, “trauma”, “água” e “ensino de natação”, bem como combinações desses termos e expressões identificadas ao longo do processo de levantamento, relacionadas à adaptação ao meio líquido, habilidades aquáticas, aprendizagem da natação, medo do ambiente aquático, ludicidade, autoconfiança, autoeficácia e estratégias pedagógicas. Como recorte temporal preferencial, foram consideradas publicações entre 2020 e 2026, buscando contemplar estudos recentes relacionados à temática. A busca inicial resultou na identificação e obtenção de aproximadamente 40 publicações, que foram submetidas à leitura e análise quanto à pertinência e à contribuição para o objeto de estudo. Desse conjunto, foram selecionadas 17 referências utilizadas na fundamentação e discussão do estudo, incluindo artigos científicos, revisões de literatura e trabalhos acadêmicos, além da Base Nacional Comum Curricular como documento normativo de referência. Embora o período de 2020 a 2026 tenha sido adotado como recorte temporal preferencial, não constituiu critério absoluto de exclusão, sendo também incluídas publicações anteriores a esse período quando apresentavam elevada relevância científica ou contribuição teórica e metodológica para a compreensão do tema. Foram considerados artigos científicos, revisões de literatura e trabalhos acadêmicos que apresentassem relação com o medo da água, a adaptação ao meio aquático, a aprendizagem da natação, o desenvolvimento de habilidades aquáticas ou estratégias pedagógicas aplicadas ao ensino da natação. Foram excluídas publicações duplicadas, trabalhos sem relação direta com o objeto de estudo e aqueles que, após análise, não apresentassem contribuição relevante para a fundamentação teórica da pesquisa. A seleção final das referências foi orientada pela

pertinência temática, relevância científica, atualidade e contribuição de cada publicação para a discussão proposta, buscando subsidiar uma síntese qualitativa e interpretativa da literatura.

A análise do material selecionado foi organizada a partir de um percurso interpretativo estruturado nos seguintes eixos: a) medo; b) manifestação; c) interpretação pedagógica; d) intervenção; e) progressão; e f) autonomia. Inicialmente, foram identificadas as diferentes formas de manifestação do medo e seus possíveis fatores associados. Em seguida, foram analisadas suas repercussões sobre a participação e a aprendizagem da natação, bem como as implicações pedagógicas decorrentes dessas manifestações. A partir dessa integração, foram sistematizadas possibilidades de atuação docente relacionadas ao acolhimento, à identificação das dificuldades, à experimentação gradual, à valorização das conquistas e à retirada progressiva dos apoios.

Como síntese da revisão, foi elaborada a proposta teórico-pedagógica “Do medo à autonomia aquática”, estruturada nos movimentos acolher, conhecer, experimentar, conquistar e autonomizar. A proposta foi construída a partir da articulação e interpretação dos conhecimentos identificados na literatura selecionada, buscando organizar, de forma didático-pedagógica, possibilidades de atuação diante de alunos que apresentam medo ou insegurança no ambiente aquático. Ressalta-se que essa proposta constitui uma construção teórica derivada da literatura analisada e não corresponde a um protocolo de intervenção empiricamente validado.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Compreendendo o Medo no Meio Aquático

O medo no meio aquático pode ser compreendido como uma resposta emocional diante de situações percebidas pelo indivíduo como ameaçadoras ou que ultrapassam sua sensação de segurança e controle. No contexto da natação, essa resposta pode variar desde desconforto e insegurança até manifestações mais intensas, como tensão muscular, dificuldade respiratória, imobilidade e pânico. Sua presença, portanto, pode influenciar a forma como o aprendiz se relaciona com a água e responde às experiências propostas durante o processo de aprendizagem (Coelho *et al.*, 2025).

É importante destacar que o medo da água não possui uma origem única. A literatura aponta tanto para experiências diretamente vivenciadas quanto para processos de aprendizagem indireta e situações nas quais não é possível identificar uma experiência aversiva específica.

Acidentes, quase afogamentos, quedas em águas profundas e experiências negativas durante aulas de natação podem contribuir para o desenvolvimento do medo. Entretanto, a ausência de um episódio traumático conhecido não significa que a manifestação seja inexplicável ou que deva ser atribuída simplesmente à falta de vontade do aprendiz (Misimi *et al.*, 2020; Coelho *et al.*, 2025).

Experiências aquáticas negativas anteriores também podem participar da construção de uma relação de insegurança com a água. Peden e Franklin (2020), ao investigarem experiências aquáticas negativas entre crianças, demonstraram a importância de considerar acontecimentos anteriores vivenciados nesse ambiente para compreender as dificuldades relacionadas à aprendizagem da natação. Entretanto, a existência de experiências negativas deve ser compreendida como um dos possíveis elementos envolvidos nesse processo, e não como explicação universal para o medo, uma vez que aprendizes podem apresentar insegurança mesmo sem histórico de experiências traumáticas diretamente identificáveis.

Entre as possibilidades de aprendizagem indireta, destaca-se a influência das relações familiares e sociais. A criança pode entrar em contato com representações negativas da água por meio de comportamentos, advertências ou relatos de pessoas próximas, mesmo sem ter vivenciado pessoalmente uma situação de perigo. Misimi *et al.* (2020) apontam experiências envolvendo familiares e conhecidos como possíveis fatores associados ao medo, enquanto Coelho *et al.* (2025) identificaram influência familiar entre as situações relacionadas à aversão ao ambiente aquático. Dessa maneira, a relação estabelecida pelo aprendiz com a água pode ser construída também a partir de experiências observadas ou transmitidas socialmente.

A aprendizagem indireta também pode ocorrer por meio da observação de outras pessoas. Nesse sentido, Weiss *et al.* (1998) investigaram a influência de modelos de pares sobre crianças que apresentavam medo no contexto da natação, relacionando a aprendizagem observacional ao desempenho das habilidades aquáticas e às respostas psicológicas dos participantes. Esse tipo de evidência amplia a compreensão do medo no meio aquático ao indicar que a experiência do aprendiz não se restringe ao que ele próprio vivenciou, podendo também ser influenciada pelas experiências e comportamentos observados em outras pessoas.

Outra possibilidade discutida na literatura refere-se aos chamados processos não associativos. Misimi *et al.* (2020) destacam que algumas pessoas podem apresentar medo da água sem que seja possível identificar uma experiência negativa anterior que explique diretamente essa resposta. Essa perspectiva é particularmente relevante para a prática pedagógica porque impede que o professor busque necessariamente um “trauma” como explicação para todo comportamento de medo. A ausência de uma causa claramente

identificável não elimina a experiência do aluno e tampouco diminui a necessidade de considerá-la durante o ensino. Experiências negativas anteriores também podem influenciar a relação da criança com a água, especialmente quando associadas a situações de medo ou insegurança durante experiências aquáticas (Peden & Franklin, 2020).

Além da história pessoal e das influências sociais, determinadas características do próprio ambiente aquático podem desencadear insegurança. A perda do contato dos pés com o fundo, a submersão do rosto, a flutuação, a entrada na água, a necessidade de controlar a respiração e a dificuldade de modificar a posição corporal podem representar desafios para indivíduos que ainda não desenvolveram domínio dessas experiências. Misimi *et al.* (2020) identificaram diferentes dimensões relacionadas ao medo, incluindo o contato com a água, as forças naturais do ambiente e o controle do movimento no meio líquido. A profundidade também aparece como fator relevante, especialmente quando está associada à sensação de perda de controle (Ribeiro & Telles, 2023; Moura *et al.*, 2026).

As manifestações do medo também variam conforme a situação enfrentada. Chaves *et al.* (2015) identificaram respostas relacionadas a movimentos como imersão, mergulho, flutuação, viradas, nado costas e respiração, demonstrando que um indivíduo pode apresentar medo diante de determinadas habilidades mesmo sendo capaz de se deslocar na água. Essa constatação é importante porque demonstra que o medo não deve ser tratado como uma condição homogênea: diferentes alunos podem reagir de maneiras distintas diante de uma mesma atividade, assim como um mesmo aluno pode apresentar segurança em determinada tarefa e insegurança em outra.

No plano corporal, as respostas podem assumir características que interferem diretamente na experiência do aprendiz. Coelho *et al.* (2025) identificaram, entre as manifestações observadas, resistência e desconforto ao entrar na água, imobilidade e dificuldade de movimentação, além de dificuldade respiratória, tensão muscular, tremores e episódios de pânico em situações mais intensas. A respiração e o controle corporal merecem atenção particular, pois dificuldades nessas dimensões podem aumentar a percepção de insegurança e, simultaneamente, ser intensificadas pela própria resposta emocional (Moura *et al.*, 2026).

A familiaridade com o meio líquido constitui outro elemento relevante. A ausência de experiências aquáticas anteriores pode dificultar a adaptação, especialmente quando o aprendiz ainda não possui referências para compreender como seu corpo se comporta na água. Moura *et al.* (2026) identificam a pouca vivência aquática como fator associado ao medo, enquanto Souza *et al.* (2021) encontraram dificuldades de adaptação entre participantes que não apresentavam

histórico de trauma relacionado à água. Esses achados reforçam a necessidade de diferenciar o medo associado a experiências negativas da insegurança que pode decorrer simplesmente da pouca familiaridade com o ambiente.

Também é possível que o medo seja antecipatório. Nessa situação, a resposta não depende necessariamente da ocorrência de um evento perigoso naquele momento, mas da expectativa de que algo possa acontecer. Coelho *et al.* (2025) identificaram, entre adultos, receio de afogamento especialmente diante de situações nas quais não conseguiam tocar o fundo da piscina. O indivíduo pode, portanto, interpretar determinada condição como ameaçadora antes mesmo de vivenciar qualquer situação efetiva de perigo.

Diante dessa diversidade, compreender o medo no meio aquático exige ultrapassar a pergunta genérica sobre se o aluno “tem ou não tem medo”. É necessário observar o que desencadeia a insegurança, como ela se manifesta e em quais situações ocorre. Um aluno pode temer a imersão, enquanto outro pode sentir-se inseguro ao afastar-se da borda; um terceiro pode demonstrar tranquilidade em uma piscina rasa e apresentar receio diante de maior profundidade. A literatura aponta justamente para a necessidade de considerar essas diferenças individuais e adaptar as experiências às características de cada aprendiz (Misimi *et al.*, 2020; Moura *et al.*, 2026).

Assim, o medo no meio aquático deve ser compreendido como um fenômeno multifatorial, que pode envolver experiências vivenciadas, aprendizagens indiretas, características do ambiente, percepção de controle e familiaridade com a água. Essa compreensão é fundamental para o ensino da natação, pois permite abandonar explicações simplificadoras e reconhecer que diferentes manifestações exigem diferentes formas de intervenção. Para o professor, o medo passa a constituir não apenas uma dificuldade a ser superada, mas uma informação sobre a relação que o aluno estabelece com determinada situação aquática, oferecendo elementos para que o processo de aprendizagem seja organizado de maneira progressiva e individualizada (Chaves *et al.*, 2015; Moura *et al.*, 2026).

3.2 O Medo e a Aprendizagem da Natação

O processo de aprendizagem da natação envolve a construção progressiva de habilidades que permitem ao indivíduo relacionar-se com o meio líquido, controlar a respiração, organizar os movimentos corporais, flutuar e deslocar-se com maior independência. Nesse percurso, o medo pode assumir papel importante, uma vez que interfere na disposição do aprendiz para experimentar determinadas situações e pode modificar sua forma de responder às

propostas apresentadas pelo professor. A adaptação ao meio líquido, portanto, não se restringe à familiarização física com a água, mas envolve também aspectos emocionais e perceptivos que podem favorecer ou dificultar a aprendizagem (Bôscolo *et al.*, 2011; Souza *et al.*, 2021).

A adaptação ao meio líquido também é reconhecida pelos professores como etapa importante da aprendizagem, especialmente por envolver fundamentos como respiração, flutuação e mergulho elementar, associados à construção de segurança e confiança (Moura *et al.*, 2024).

A aprendizagem das habilidades aquáticas ocorre por meio de experiências sucessivas, nas quais o praticante precisa explorar diferentes possibilidades de movimento e desenvolver progressivamente controle sobre o próprio corpo. Bôscolo *et al.* (2011) destacam que habilidades como relaxamento, controle respiratório, flutuação, controle corporal, deslizes, deslocamentos, saltos e formas rudimentares de propulsão constituem elementos importantes para a adaptação ao meio líquido e para aprendizagens posteriores. Quando o medo interfere nessas experiências, pode limitar justamente as oportunidades necessárias para que o aluno desenvolva familiaridade e domínio sobre o ambiente aquático.

3.2.1 Repercussões Emocionais, Comportamentais e Motoras

As repercussões do medo podem ser observadas inicialmente no plano emocional. Insegurança, ansiedade, tensão e preocupação diante da possibilidade de afogamento ou perda do controle podem alterar a maneira como o aluno vivencia a aula. Chaves *et al.* (2015) identificaram diferentes manifestações de medo entre aprendizes de natação, relacionadas especialmente a situações e movimentos específicos, demonstrando que a resposta emocional pode permanecer mesmo quando determinadas habilidades de deslocamento já foram adquiridas.

No comportamento, o medo pode manifestar-se por resistência, hesitação, recusa ou afastamento de determinadas atividades. Coelho *et al.* (2025) identificaram entre crianças resistência e desconforto ao entrar na água, além de imobilidade e dificuldade de movimentação; entre adultos, foram observadas manifestações mais intensas, como tensão muscular, tremores, dificuldade respiratória e pânico. Essas respostas podem reduzir a participação efetiva do aprendiz e dificultar sua exposição às experiências necessárias à progressão.

A dimensão motora também pode ser afetada. A tensão corporal e a dificuldade de relaxamento podem interferir na flutuação e na organização dos movimentos, enquanto

dificuldades respiratórias podem comprometer tarefas que exigem coordenação entre respiração e movimento. Santos (1995) identificou, a partir dos relatos analisados, uma relação entre domínio corporal no meio líquido e experiências de prazer, enquanto a ausência desse domínio aparecia associada a desconforto e pânico. Embora esses achados sejam provenientes de relatos dos participantes e não estabeleçam causalidade experimental, contribuem para compreender a importância da percepção e do controle corporal na experiência aquática.

A respiração merece atenção especial nesse processo. Para o aprendiz, colocar o rosto na água e controlar a expiração pode representar uma mudança significativa em relação às experiências respiratórias do ambiente terrestre. Quando existe insegurança, a dificuldade de controlar a respiração pode intensificar a sensação de perda de controle e, ao mesmo tempo, ser agravada pela própria resposta emocional. Moura *et al.* (2026) destacam o controle respiratório entre os elementos relacionados à adaptação e ao enfrentamento do medo, reforçando sua importância no processo de aprendizagem.

Outro aspecto relevante é a relação entre medo e percepção de controle. A água modifica referências corporais habituais, principalmente quando o indivíduo deixa de tocar o fundo, modifica sua posição corporal ou precisa sustentar o próprio corpo por meio da flutuação. Misimi *et al.* (2020) identificaram diferentes situações associadas ao medo, incluindo a submersão do rosto, a perda do contato com o fundo, a flutuação e a entrada na água. Assim, uma tarefa tecnicamente simples pode representar uma experiência de grande dificuldade para um aprendiz que ainda não percebe seu corpo como suficientemente capaz de responder àquela situação.

Essas repercussões ajudam a explicar por que o medo não deve ser confundido com falta de capacidade motora. Um aluno pode possuir determinadas habilidades de natação e, ainda assim, apresentar receio diante de situações específicas. Chaves *et al.* (2015) observaram justamente essa condição ao identificarem participantes capazes de deslocar-se no meio líquido, mas que demonstravam medo diante de determinados movimentos. Portanto, a avaliação da aprendizagem precisa considerar não apenas aquilo que o aluno consegue executar, mas também as situações que ainda desencadeiam insegurança.

3.2.2 A Relação Entre Medo, Evitação e Aprendizagem

A relação entre medo e aprendizagem torna-se particularmente relevante quando a resposta emocional produz evitação. Ao evitar uma determinada atividade, o aluno deixa de vivenciar a experiência que poderia contribuir para a construção daquela habilidade. A evitação

pode ocorrer diante da imersão, da flutuação, do mergulho, da mudança de posição corporal, do afastamento da borda ou da perda do contato com o fundo, entre outras situações identificadas na literatura (Chaves *et al.*, 2015; Misimi *et al.*, 2020).

Chaves *et al.* (2015) observaram diferentes formas de enfrentamento entre os participantes: enquanto alguns evitavam movimentos que provocavam medo, outros procuravam realizá-los e utilizavam estratégias como concentração e controle da respiração. Os autores identificaram que aqueles que buscavam executar os movimentos que provocavam medo apresentavam maior progresso nos relatos analisados. Esse resultado não significa que o aluno deva ser simplesmente obrigado a enfrentar aquilo que teme, mas demonstra a importância de criar condições para que ele possa experimentar progressivamente as situações que constituem obstáculos à aprendizagem.

A evitação também pode produzir um ciclo no qual a ausência de experiência mantém a insegurança. Quando o aluno não experimenta determinada habilidade, possui menos oportunidades de perceber como seu corpo responde à água e de construir referências para aquela situação. Por outro lado, experiências progressivas podem contribuir para ampliar a familiaridade e a percepção de competência. A literatura reunida por Moura *et al.* (2026) destaca justamente a importância da adaptação progressiva, da segurança, da confiança e da adequação das atividades às características individuais do aprendiz.

Nesse processo, as experiências de sucesso podem assumir papel relevante. A realização de uma tarefa anteriormente evitada pode produzir uma nova percepção sobre as próprias capacidades e favorecer a disposição para enfrentar desafios posteriores. A literatura sobre autoconfiança e autoeficácia na natação também aponta a importância da percepção de capacidade do praticante, permitindo compreender que o progresso não ocorre apenas pela repetição de movimentos, mas também pela construção de confiança para realizá-los (Silva, 2017).

A aprendizagem, contudo, não deve ser organizada a partir da ideia de que todo medo precisa ser imediatamente enfrentado. Uma exposição inadequada ou desproporcional à capacidade atual do aprendiz pode intensificar a insegurança. A questão pedagógica consiste em encontrar desafios possíveis, nos quais o aluno possa experimentar a situação com suporte suficiente para sentir-se seguro e, progressivamente, reduzir essa necessidade. Estudos sobre estratégias de aprendizagem apontam a adaptação progressiva, a individualização, a ludicidade e o desenvolvimento da confiança como elementos importantes para lidar com o medo da água (Moura *et al.*, 2026; Coelho *et al.*, 2025).

Nesse sentido, a aprendizagem da natação deve considerar que o aluno não chega à piscina como um sujeito neutro diante da água. Ele traz experiências, crenças, expectativas e diferentes níveis de familiaridade com o ambiente. A Base Nacional Comum Curricular reconhece a dimensão vivencial, experiencial e subjetiva das práticas corporais, orientando a Educação Física para uma formação que considere os estudantes em suas singularidades (Brasil, 2018).

A relação entre medo e aprendizagem, portanto, não é linear. O medo pode dificultar a participação e favorecer a evitação, mas sua presença não determina a incapacidade de aprender. O processo pode avançar quando o ensino oferece experiências adequadas ao nível de segurança do aluno, permitindo que ele desenvolva gradualmente controle respiratório, domínio corporal, familiaridade com a água e confiança para enfrentar novas situações. A adaptação ao meio líquido, nesse sentido, constitui uma base importante para a construção posterior das habilidades de natação (Bôscolo *et al.*, 2011; Souza *et al.*, 2021).

Dessa forma, o medo deve ser compreendido pelo professor como uma informação relevante sobre o processo de aprendizagem. Identificar o que o aluno evita, em que momento demonstra tensão, quais movimentos desencadeiam insegurança e quais situações consegue realizar com maior tranquilidade permite organizar intervenções mais adequadas. Essa perspectiva desloca o foco da simples cobrança pelo desempenho para a construção progressiva de condições que possibilitem ao aluno experimentar, aprender e, posteriormente, conquistar maior segurança e autonomia no meio aquático.

3.3 O Professor Diante do Medo: da Identificação à Autonomia Aquática

O medo apresentado pelo aluno precisa ser compreendido pelo professor como parte do processo de aprendizagem e não simplesmente como um obstáculo que deve ser eliminado antes do início do ensino. As diferentes manifestações discutidas anteriormente demonstram que a insegurança pode estar relacionada a situações bastante específicas, como a imersão, a flutuação, a perda do contato com o fundo, a profundidade, o controle respiratório ou determinadas formas de deslocamento. Assim, a primeira tarefa pedagógica consiste em reconhecer como o medo se manifesta e quais situações desencadeiam a resposta do aprendiz, para que as experiências sejam planejadas de acordo com suas necessidades e possibilidades (Misimi *et al.*, 2020; Chaves *et al.*, 2015).

A identificação do medo exige, portanto, uma observação que ultrapasse a constatação de que o aluno “tem medo da água”. O professor pode observar comportamentos como recusa,

hesitação, imobilidade, tensão corporal, dificuldade respiratória, necessidade excessiva de apoio ou afastamento de determinadas tarefas. Coelho *et al.* (2025) identificaram manifestações distintas entre crianças e adultos, enquanto Chaves *et al.* (2015) demonstraram que o medo pode estar relacionado a movimentos específicos mesmo entre indivíduos capazes de se deslocar no meio líquido. Essa diversidade reforça a necessidade de compreender qual situação desencadeia o medo e como cada aprendiz responde a ela, em vez de utilizar uma intervenção única para todos.

A identificação das respostas apresentadas pelo aluno deve estar associada à escolha de procedimentos de ensino compatíveis com suas características e com seu nível de adaptação ao meio líquido. Ristow *et al.* (2022), ao investigarem os métodos de ensino utilizados por professores de natação infantil, evidenciaram a diversidade de procedimentos empregados nesse contexto, reforçando a importância de que as estratégias pedagógicas sejam selecionadas de acordo com as necessidades e possibilidades dos aprendizes. Dessa forma, a intervenção diante do medo não deve ser padronizada, mas construída a partir da observação e da resposta do aluno às diferentes situações propostas.

Essa postura também implica reconhecer que nem sempre será possível identificar uma experiência traumática que explique o medo. Como discutido anteriormente, Misimi *et al.* (2020) apontam a possibilidade de processos não associativos, enquanto experiências familiares e sociais também podem participar da construção da percepção de perigo. Dessa forma, investigar a história do aluno pode contribuir para a compreensão do comportamento, mas não deve transformar a procura por um trauma em condição para a intervenção. Do ponto de vista pedagógico, muitas vezes será mais relevante compreender como o medo se manifesta no presente do que determinar exatamente sua origem.

A partir dessa identificação, a intervenção deve ser organizada de maneira progressiva e individualizada. A adaptação ao meio líquido constitui uma etapa fundamental, pois permite ao aprendiz construir referências sobre o comportamento do próprio corpo e sobre as características da água. Bôscolo *et al.* (2011) destacam a importância de habilidades aquáticas básicas, como relaxamento, controle respiratório, flutuação, controle corporal, deslizes, deslocamentos, saltos e formas rudimentares de propulsão, antes da ênfase nas técnicas específicas dos estilos. Souza *et al.* (2021) também ressaltam a importância da adaptação ao meio líquido para a construção das habilidades necessárias à aprendizagem da natação.

Nesse processo, a progressão não deve ser determinada apenas pela sequência tradicional dos conteúdos, mas pelo nível de segurança que o aluno apresenta diante de cada experiência. Uma tarefa que parece simples para um aprendiz pode representar um desafio

significativo para outro. A literatura reunida por Moura *et al.* (2026) destaca a importância da adaptação progressiva, da individualização das atividades, da construção da confiança e da utilização de estratégias adequadas às características do aprendiz. Essa compreensão impede que o professor estabeleça um tempo universal para a superação do medo ou espere que todos os alunos avancem no mesmo ritmo.

A ludicidade também pode desempenhar papel importante nesse processo. As atividades lúdicas podem favorecer a aproximação com a água e proporcionar oportunidades de experimentação em situações nas quais o aluno não esteja submetido exclusivamente à cobrança pelo desempenho técnico. Rabelo *et al.* (2025) discutem a utilização da ludicidade nas aulas de natação como recurso relacionado ao desenvolvimento infantil, enquanto Moura *et al.* (2026) destacam estratégias pedagógicas capazes de reduzir barreiras relacionadas ao medo da água e favorecer a aprendizagem da natação. Delgado Junior (2022), por sua vez, aborda a natação desde os primeiros anos de vida e sua relação com estímulos ao desenvolvimento infantil. Nesse contexto, atividades adequadamente planejadas podem contribuir para tornar o contato com o meio aquático mais significativo, favorecer experiências positivas e possibilitar uma progressão gradual durante o processo de adaptação.

Outro elemento fundamental é a construção de experiências de sucesso. O aluno que consegue realizar uma tarefa anteriormente evitada pode modificar sua percepção sobre as próprias capacidades e adquirir maior confiança para enfrentar novos desafios. Chaves *et al.* (2015) observaram diferentes estratégias utilizadas pelos participantes para lidar com situações que provocavam medo, incluindo persistência, concentração e controle da respiração. Silva (2017), ao discutir autoconfiança e autoeficácia na natação, também destaca a importância da percepção de capacidade e das experiências de sucesso para o praticante.

A percepção de segurança também constitui uma dimensão relevante na relação das famílias com a natação infantil. Lustoza Junior (2023), ao investigar os motivos que levaram pais ou responsáveis a escolher essa prática para seus filhos, identificou o desejo de que as crianças aprendessem a nadar e a busca pela segurança como motivos de destaque. Embora o estudo não tenha investigado especificamente o medo da água, seus achados contribuem para contextualizar a importância atribuída à aprendizagem da natação como uma competência relacionada à segurança infantil, reforçando a responsabilidade pedagógica de oferecer experiências adequadas e progressivas durante esse processo.

Isso não significa que o professor deva obrigar o aluno a enfrentar imediatamente aquilo que teme. A exposição a uma situação para a qual o aprendiz ainda não apresenta recursos suficientes pode aumentar a insegurança. O desafio pedagógico está em encontrar uma zona de

difficuldade possível, na qual o aluno tenha condições de experimentar a tarefa com segurança, contando inicialmente com o suporte necessário e avançando posteriormente para formas mais independentes de realização. Dessa maneira, a superação do medo ocorre por meio da construção gradual de competência, e não pela simples imposição da tarefa.

A relação entre professor e aluno assume, nesse contexto, papel central. O professor precisa constituir uma referência de segurança sem transformar essa segurança em dependência permanente. O uso de materiais auxiliares, contato físico e apoio verbal pode ser necessário em determinados momentos, mas deve acompanhar a evolução do aprendiz. Chaves *et al.* (2015) discutem justamente o risco da dependência excessiva de aparatos pedagógicos, indicando que o material utilizado para proporcionar segurança não deve se tornar a única condição para que o aluno se sinta capaz de permanecer e movimentar-se na água.

Por essa razão, a intervenção precisa contemplar também a retirada progressiva dos apoios. Inicialmente, o aluno pode necessitar de contato com o professor, material flutuante, apoio na borda ou exercícios em menor profundidade. À medida que desenvolve maior domínio corporal e confiança, esses recursos podem ser gradualmente reduzidos. O objetivo não é manter o aluno permanentemente protegido, mas permitir que ele perceba que consegue controlar suas próprias ações no meio líquido.

A partir desses princípios, propõe-se neste trabalho uma abordagem denominada “do medo à autonomia aquática” (Tabela 1). Trata-se de uma sistematização teórico-pedagógica construída a partir dos conhecimentos reunidos na literatura, e não de um protocolo de intervenção empiricamente validado. Sua finalidade é organizar, de maneira didática, um possível percurso de atuação do professor diante do aluno que apresenta medo, articulando identificação, progressão, experiências de sucesso e retirada gradual de apoio.

Tabela 1 – Percurso pedagógico do medo à autonomia aquática

Movimento	Foco pedagógico	Possibilidades de atuação docente	Indicador de progressão
Acolher	Estabelecer segurança e confiança	Escutar o aluno, reconhecer o medo, evitar constrangimentos e respeitar suas manifestações	O aluno aceita participar e consegue expressar suas dificuldades
Conhecer	Identificar o que desencadeia o medo	Observar respostas diante da profundidade, imersão, respiração, flutuação, borda e deslocamentos	O professor identifica situações e habilidades que geram maior insegurança
Experimentar	Ampliar gradualmente a familiaridade com a água	Exploração, jogos, atividades lúdicas, respiração, imersão e flutuação progressivas	O aluno aceita experimentar situações anteriormente evitadas
Conquistar	Construir competência e confiança	Propor desafios possíveis, valorizar pequenas conquistas, repetir experiências	O aluno realiza tarefas com menor tensão e maior iniciativa

Movimento	Foco pedagógico	Possibilidades de atuação docente	Indicador de progressão
Autonomizar	Reduzir progressivamente a dependência	bem-sucedidas e ampliar gradualmente a dificuldade	O aluno realiza habilidades e toma decisões com maior independência
		Retirar materiais e auxílio gradualmente, estimular escolhas e resolução de situações-problema	

Fonte: elaboração dos autores.

A sequência proposta não deve ser compreendida como uma escada rígida na qual cada etapa é definitivamente superada antes da seguinte. Trata-se de um percurso progressivo, individual e passível de retomadas, considerando que um aluno pode apresentar segurança em determinada situação e demonstrar nova insegurança diante de mudanças na profundidade, na imersão, no mergulho ou em outras demandas aquáticas. A literatura indica que a superação do medo depende das características individuais e das condições específicas da situação, não sendo possível estabelecer um período universal para esse processo (Coelho *et al.*, 2025; Moura *et al.*, 2026).

O movimento acolher representa a construção de uma relação pedagógica na qual o aluno possa manifestar sua insegurança sem receio de julgamento. O conhecer corresponde à identificação das situações específicas que desencadeiam o medo, permitindo ao professor compreender as necessidades do aprendiz, em consonância com a perspectiva de Misimi *et al.* (2020), que considera diferentes dimensões e situações relacionadas ao medo da água. O movimento experimentar envolve oportunidades de contato progressivo com situações anteriormente percebidas como ameaçadoras, utilizando atividades adequadas às possibilidades individuais, aspecto relacionado à importância da adaptação progressiva, da individualização e da construção da confiança apontada na literatura (Moura *et al.*, 2026; Souza *et al.*, 2021).

O movimento conquistar está relacionado à construção de competência e confiança por meio de experiências de sucesso. A realização de tarefas anteriormente evitadas pode contribuir para ampliar a percepção de capacidade do aprendiz, enquanto estratégias como persistência, concentração e controle da respiração aparecem entre as formas de enfrentamento identificadas na literatura (Chaves *et al.*, 2015). A percepção de autoconfiança e autoeficácia também constitui elemento relevante para a relação do praticante com suas próprias capacidades durante a aprendizagem da natação (Silva, 2017).

Por fim, autonomizar corresponde à redução progressiva dos apoios e à ampliação da capacidade do aluno de realizar habilidades e tomar decisões com maior independência no meio líquido. O uso de materiais auxiliares, contato físico e apoio do professor pode ser necessário em determinados momentos, mas deve acompanhar a evolução do aprendiz, evitando que esses

recursos se transformem em condições permanentes para sua permanência e movimentação na água (Chaves *et al.*, 2015). Essa perspectiva aproxima-se da compreensão de Bôscolo *et al.* (2011), segundo a qual o nadar envolve a capacidade de deslocar-se independentemente na água, sendo os estilos uma evolução das habilidades desenvolvidas ao longo do processo.

Nesse percurso, o papel do professor consiste em ajustar as experiências às respostas apresentadas pelo aluno, evitando tanto a imposição de situações para as quais ele ainda não esteja preparado quanto a manutenção permanente dos apoios. A proposta “Do medo à autonomia aquática”, portanto, não estabelece uma sequência fixa de exercícios, mas organiza princípios para orientar a tomada de decisão pedagógica diante de alunos que apresentam medo ou insegurança no ambiente aquático. Sua finalidade é oferecer ao professor uma referência para observar as manifestações do medo, identificar as situações que desencadeiam insegurança, planejar experiências progressivas e favorecer a construção gradual da autonomia. Trata-se de uma sistematização teórico-pedagógica derivada da literatura analisada, não correspondendo a um protocolo de intervenção empiricamente validado.

4 DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que o medo no meio aquático não pode ser explicado por uma causa única, constituindo um fenômeno complexo e multifatorial, relacionado a experiências negativas ou traumáticas, aprendizagem indireta, pouca familiaridade com a água e situações específicas nas quais o indivíduo percebe redução de controle ou aumento da ameaça (Chaves *et al.*, 2015; Misimi *et al.*, 2020; Coelho *et al.*, 2025). Essa constatação é relevante para a prática pedagógica porque dificulta a adoção de uma estratégia única para todos os alunos. O medo pode manifestar-se de diferentes formas e intensidades e, portanto, sua abordagem não deve partir da pressuposição de que todos os aprendizes necessitam superar o mesmo obstáculo ou responderão da mesma maneira às experiências propostas. Nesse sentido, interpretar o medo apenas como uma barreira a ser eliminada pode reduzir a compreensão do fenômeno e levar a intervenções pouco sensíveis às características individuais do aprendiz.

A literatura selecionada apresenta contribuições complementares para a compreensão do fenômeno. Chaves *et al.* (2015) destacam diferentes formas de enfrentamento do medo e o papel dos recursos de apoio durante o contato com o meio aquático. Misimi *et al.* (2020) demonstram que o medo pode estar associado a diferentes situações e dimensões da experiência aquática, enquanto Peden & Franklin (2020) evidenciam a relevância das experiências aquáticas negativas anteriores. Estudos mais recentes ampliam essa discussão ao enfatizar a

adaptação progressiva, a individualização das estratégias e a construção da confiança no processo de aprendizagem (Coelho *et al.*, 2025; Moura *et al.*, 2026). Embora esses estudos ofereçam elementos importantes para compreender o medo e orientar sua abordagem pedagógica, suas contribuições permanecem distribuídas entre diferentes aspectos do fenômeno, sem uma organização integrada que relacione identificação do medo, intervenção, progressão e autonomia. É nesse espaço que se insere a proposta apresentada neste estudo.

Os achados também sugerem que a contribuição da proposta “Do medo à autonomia aquática” não está na criação de técnicas isoladas ou de exercícios inéditos, mas na organização integrada de conhecimentos que aparecem de forma dispersa na literatura em uma lógica de tomada de decisão pedagógica. Estudos anteriores já destacam a importância da adaptação ao meio líquido, das habilidades aquáticas básicas, da confiança e da progressão das experiências no processo de aprendizagem (Bôscolo *et al.*, 2011; Souza *et al.*, 2021; Coelho *et al.*, 2025). A proposta apresentada neste estudo procura articular esses elementos aos diferentes modos de manifestação do medo, estruturando um percurso que parte do acolhimento e da compreensão da insegurança e avança em direção à experimentação, à construção de competência e à autonomia. Dessa forma, sua contribuição deve ser compreendida como uma síntese teórico-pedagógica, e não como a proposição de um método que substitua as abordagens já existentes.

Um aspecto que merece destaque é que a progressão defendida pela proposta não deve ser confundida com exposição forçada ou com uma sequência rígida de etapas. A literatura indica que o medo pode estar associado a situações específicas e que diferentes indivíduos podem apresentar respostas distintas diante de experiências aquáticas semelhantes (Misimi *et al.*, 2020; Coelho *et al.*, 2025). Assim, experimentar, conquistar e autonomizar não significam simplesmente aumentar progressivamente a dificuldade das tarefas, mas ajustar as demandas às respostas observadas em cada aprendiz. Da mesma forma, o uso de materiais auxiliares, apoio físico ou suporte verbal não deve ser interpretado como fracasso ou dependência a ser imediatamente eliminada. Esses recursos podem constituir estratégias pedagógicas importantes para a construção inicial de segurança, desde que sua utilização seja planejada e sua redução ocorra de acordo com o desenvolvimento da competência e da confiança do aluno (Chaves *et al.*, 2015). A autonomia, portanto, não deve ser entendida como ausência de apoio, mas como a ampliação progressiva da capacidade do aprendiz de compreender, controlar e utilizar seu corpo no meio líquido com crescente independência.

Essa interpretação também reforça o papel do professor como mediador do processo, e não apenas como transmissor de técnicas. A observação das respostas apresentadas pelo aluno pode fornecer informações para a tomada de decisões sobre profundidade, imersão, flutuação,

respiração, utilização de materiais e progressão das tarefas. Entretanto, embora a literatura analisada ofereça sustentação para esses princípios pedagógicos, não permite afirmar que a organização específica desses princípios nos cinco movimentos propostos produza, por si só, maior segurança, confiança ou autonomia aquática. A proposta foi construída por meio da interpretação e articulação qualitativa das publicações selecionadas e, portanto, sua estrutura representa uma possibilidade de organização da prática docente, e não uma relação causal comprovada entre os movimentos propostos e os resultados esperados. Essa distinção é fundamental para evitar que a proposta seja interpretada como um protocolo de intervenção já validado.

Por fim, algumas limitações precisam ser consideradas na interpretação dos achados. Por se tratar de uma revisão narrativa, a seleção do corpus documental foi orientada pela pertinência e relevância das publicações, não tendo sido realizada uma avaliação sistemática da qualidade metodológica dos estudos ou uma síntese quantitativa dos resultados. Além disso, as publicações selecionadas apresentam diferentes perspectivas, objetivos e contextos de investigação, o que limita a possibilidade de estabelecer relações causais ou generalizações amplas sobre a efetividade das estratégias identificadas. A própria proposta “Do medo à autonomia aquática” ainda necessita ser submetida à avaliação empírica, preferencialmente por meio de estudos de campo e pesquisas com diferentes faixas etárias, níveis de experiência e contextos de ensino. Assim, sua principal contribuição, neste momento, consiste em oferecer uma estrutura conceitual que pode orientar a reflexão e o planejamento pedagógico, constituindo um ponto de partida para futuras investigações sobre o ensino da natação para alunos que apresentam medo ou insegurança diante da água.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permitiu compreender que o medo no meio aquático constitui um fenômeno complexo e multifatorial, associado a diferentes experiências, características individuais e situações específicas do ambiente aquático. Suas manifestações podem repercutir emocional, comportamental e motoramente, interferindo na participação e nas oportunidades de aprendizagem. Nesse contexto, o enfrentamento pedagógico não deve se limitar à tentativa de eliminar o medo, mas considerar sua origem e manifestação, respeitar as características individuais e proporcionar experiências progressivas que favoreçam familiaridade, controle corporal, confiança e autonomia. A partir da integração dos conhecimentos analisados, este estudo propôs a abordagem “Do medo à autonomia aquática”, organizada nos movimentos

acolher, conhecer, experimentar, conquistar e autonomizar. Sua principal contribuição consiste em articular conhecimentos dispersos na literatura e transformá-los em uma estrutura conceitual capaz de orientar a tomada de decisão pedagógica diante de alunos que apresentam medo ou insegurança no ambiente aquático.

A autonomia aquática, nessa perspectiva, não se restringe ao domínio técnico dos estilos de natação, mas envolve a capacidade de compreender e controlar o próprio corpo no meio líquido, reconhecer limites, lidar com diferentes situações e agir com crescente independência. A proposta apresentada constitui, entretanto, uma sistematização teórico-pedagógica derivada da literatura analisada, não correspondendo a um protocolo empiricamente validado. Por se tratar de uma revisão narrativa, as interpretações também estão condicionadas à seleção qualitativa das publicações e à heterogeneidade dos estudos analisados. Dessa forma, são necessários estudos de campo e investigações longitudinais que avaliem a aplicabilidade e a efetividade da proposta em diferentes faixas etárias, níveis de experiência e contextos de ensino da natação.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Universidade Estadual de Goiás pelo suporte financeiro ao presente trabalho através do recurso financeiro proveniente do Edital/Convocatória PRÓ-PROGRAMAS n. 1/2024, processo SEI n. 202400020011132.

REFERÊNCIAS

BÔSCOLO, Ester Francisca Mendes; SANTOS, Leandro Moraes; OLIVEIRA, Sonia Lima de. Natação para adultos: a adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras aquáticas básicas. **Revista Educação - UNG-Ser**, Guarulhos, v. 6, n. 1, p. 21-28, 2011.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

CHAVES, Aline Dessupoio; SILVA, Alexandre de Carvalho; FERRAZ, Osvaldo Luiz; NUNOMURA, Myrian; CARBINATTO, Michele Viviane. O medo na aprendizagem da natação. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 4, p. 880-894, 2015. DOI: 10.5216/rpp.v18i4.31285.

COELHO, Diana; EIRA, Paulo; AZEVEDO, António. Fear of the aquatic environment in learning swimming: causes, effects, and learning methodologies. **Education Sciences**, v. 15, n. 6, p. 760, 2025. DOI: 10.3390/educsci15060760.

DELGADO JUNIOR, Calmino Moraes. Natação infantil de 0 a 3 anos: estímulo e prática. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 9, e391886, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i9.1886.

LUSTOZA JUNIOR, Washington Alves. **Natação infantil: motivos que levaram os pais e/ou responsáveis a escolher esta prática**. 2023. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, PB, 2023.

MISIMI, Fatmir; KAJTNA, Tanja; MISIMI, Samir; KAPUS, Jernej. Development and validity of the Fear of Water Assessment Questionnaire. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 969, 2020. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00969.

MOURA, Eva Lícia Xavier; FERREIRA, Renato Melo; BOTTON, Cíntia Ehlers; BARBOSA NETO, Octávio; SIMIM, Mário Antônio de Moura. Adaptação ao meio líquido é importante para aprendizagem da natação? Um estudo focado nos professores. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 12, p. 1-10, 2024.

MOURA, Livia Nascimento de; SALDANHA, Paula Vieira; SILVA, Barbara Ribeiro da; GOMES, Fábio Rodrigo Ferreira. Superando o medo da água: uma revisão integrativa sobre barreiras e estratégias na aprendizagem da natação em diferentes faixas etárias. **Revista DELOS**, Curitiba, v. 19, n. 76, e8244, 2026. DOI: 10.55905/rdelosv19.n76-042.

PEDEN, Amy E.; FRANKLIN, Richard C. Learning to swim: an exploration of negative prior aquatic experiences among children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, p. 3557, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17103557.

RABELO, Elito Guilherme de Sousa; OLIVEIRA, Ione Gonçalves de; OLIVEIRA, Jefeson Gonçalves de; SARAIVA, Jhulyson Soares; ALVES, Letícia de Aguiar; CONCEIÇÃO, Marcio Silva da; VELOSO, Taisa dos Santos; FERREIRA, Tamara Cristina da Silva; MUNIZ, Tamirez Santana. A ludicidade nas aulas de natação: “um mergulho no desenvolvimento infantil”. **Interference: A Journal of Audio Culture**, v. 11, n. 2, p. 2918-2935, 2025. DOI: 10.36557/2009-3578.2025v11n2p2918-2935.

RIBEIRO, Ana Claudia; TELLES, Silvio de Cassio Costa. A adaptação na natação infantil em piscinas rasas e profundas: uma revisão sistemática. **Retos**, v. 50, p. 780-789, 2023. DOI: 10.47197/retos.v50.98508.

RISTOW, Leonardo; BACKES, Ana Flávia; BRASIL, Vinicius Zeilmann; ROSA, Rodolfo Silva da; RAMOS, Valmor. Métodos de ensino utilizados por professores de natação infantil. **Conexões**, Campinas, v. 20, e022001, 2022. DOI: 10.20396/conex.v20i00.8666285.

SANTOS, Iara Milito dos. **Água: meio líquido ou meio lúdico**. 1995. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 1995. Orientador: Orival Andries Junior.

SILVA, Carlos Róger de Araújo. **Autoconfiança e autoeficácia em praticantes de natação: revisão de literatura**. 2017. 38 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

SOUZA, Antonio Marcos de; NYARI, Nádia Ligianara Dewes; JULIANI, Moacir. Adaptação ao meio líquido: fundamentos pedagógicos da natação. **Revista Extensão em Foco**, n. 24, p. 13-32, 2021. DOI: 10.5380/ef.v0i24.71067.

WEISS, Maureen R.; McCULLAGH, Penny; SMITH, Alan L.; BERLANT, Anthony R. Observational learning and the fearful child: influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 69, n. 4, p. 380-394, 1998. DOI: 10.1080/02701367.1998.10607712.