

## FORMATO DO ARTIGO ORIGINAL

### O medo em pessoas adultas ao aprender a nadar.

Rebeca Mendes, Educação Física bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, [rebecamendes002@gmail.com](mailto:rebecamendes002@gmail.com)

Eberton Alvez de Souza, Educação Física bacharelado, Centro Universitário Integrado, Brasil, [beto@grupointegrado.br](mailto:beto@grupointegrado.br)

A natação é uma prática presente na vida humana há muitos anos. Na Antiguidade, em civilizações primitivas, era vista como uma atividade de sobrevivência, sendo utilizada para tarefas como a pesca em rios ou como forma de fuga de animais predadores. Nos tempos atuais, passou a ser mais comumente associada ao lazer e à saúde. Com a implementação das aulas de natação, o processo de aprender a nadar tornou-se mais acessível. Contudo, o meio aquático não é o ambiente natural do ser humano, o que pode gerar uma sensação de medo durante o aprendizado. Diante disso, surgiram questionamentos sobre as diferentes causas desse medo ao entrar na água. O presente estudo teve como objetivo investigar as principais causas do medo em adultos no momento de aprender a nadar, analisar as implicações desse medo no processo de aprendizagem e compreender o papel do professor nesse contexto. A pesquisa foi de caráter exploratório-descritivo e contou com a participação de 19 alunos de natação, homens e mulheres, com idades entre 18 e 59 anos, todos voluntários praticantes da modalidade. Os dados foram coletados por meio de um questionário e analisados de forma quantitativa e qualitativa. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes não apresentou medo significativo ao entrar na água, enquanto uma parcela menor relatou receio relacionado principalmente ao medo de se afogar. Entre os que superaram o medo, destacou-se a importância do aprendizado técnico e da confiança transmitida pelo professor. Concluiu-se que o medo na natação adulta foi um fenômeno multifatorial, associado a experiências negativas anteriores e à falta de vivência aquática. A atuação do professor revelou-se essencial nesse processo, contribuindo de forma significativa para a segurança e o progresso dos alunos.

**Palavras-chave:** natação; medo; adultos; aprendizagem; professor.

Swimming has been a practice present in human life for many years. In ancient times, within primitive civilizations, it was seen as a survival activity, used for tasks such as fishing in rivers or escaping from predatory animals. In modern times, it has become more commonly associated

with leisure and health. With the implementation of swimming lessons, the process of learning to swim became more accessible. However, the aquatic environment is not natural for humans, which could generate a feeling of fear during the learning process. Therefore, questions arose regarding the different causes of this fear when entering the water. This study aimed to investigate the main causes of fear in adults when learning to swim, to analyze the implications of this fear in the learning process, and to understand the teacher's role in this context. The research was exploratory and descriptive, and involved 19 swimming students, both men and women, aged between 18 and 59 years, all volunteers practitioners of modality. Data were collected through a questionnaire and analyzed both quantitatively and qualitatively. The results showed that most participants did not present significant fear when entering the water, while a smaller portion reported fear mainly related to drowning. Among those who overcame their fear, technical learning and the confidence transmitted by the teacher stood out as fundamental factors. It was concluded that fear in adult swimming was a multifactorial phenomenon, associated with previous negative experiences and lack of aquatic familiarity. The teacher's role proved to be essential in this process, contributing significantly to the students' safety and progress.

**Keywords:** swimming; fear; adults; learning; teacher.

## INTRODUÇÃO

A água é um elemento que está presente na vida do ser humano desde seu nascimento, e ela representa de 40 a 60% de seu peso corporal (McARDLE, KATCH e KATCH, 1990). Já a natação pode ser definida como: “ação e efeito de nadar” (REAL ACADEMIA ESPANHOLA, 1997), que permite o domínio do corpo no meio líquido de forma natural, promovendo deslocamento na água.

Na sociedade primitiva a natação era vista como uma atividade de sobrevivência, bem para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas na água ou crescido de rios (LEWIN, 1979).

Com o passar dos anos, a natação foi evoluindo gradativamente e, na metade do século XIX, começou a progredir como desporto (MASSAUDE, 2022). Com a implementação das aulas de natação e seus aprimoramentos no ensino e aprendizagem, o “aprender a nadar” ficou mais acessível, mas não livre de empecilhos.

Vale destacar que o meio líquido não é o ambiente natural do ser humano o que pode gerar medo aos alunos que iniciam a prática da atividade. A adaptação ao meio líquido e a aprendizagem de novos exercícios nunca experimentados antes

podem desencadear o medo (CHAVES *et al.* 2015), resultando em um possível bloqueio e atraso no desenvolvimento do aluno nas aulas.

O medo de água, descrito na literatura também como “aquafobia”, pode estar relacionado a vários motivos. Eventos traumáticos e experiências negativas na infância, como afogamentos ou imersões indesejadas no meio líquido; ou até mesmo o medo do desconhecido (meio líquido). A falta de prática no mesmo pode contribuir para o surgimento do medo.

Para Abadía *et al.* (1998) citado por Murcia (2022), os medos das crianças estão mais relacionados com a sua integridade física, enquanto que nos adultos, o medo do ridículo e a susceptibilidade à opinião dos outros são acrescentados ao medo da água.

A prática da natação se destaca por seus inúmeros benefícios, tanto físicos como psicológicos e neurológicos, podendo ser praticada independente da faixa etária, com restrições mínimas, sendo um dos únicos esportes praticado desde o início da vida até a terceira idade (LIMA, 2000).

O saber nadar desde a infância traz muitas vantagens em relação à aprendizagem tardia. No quesito segurança, uma criança que aprende a nadar precocemente tem menos chances de se afogar (FÉLIX, 2015), o que irá evitar uma possível experiência traumática que poderá interferir negativamente na fase adulta dessa criança.

Inúmeros são os motivos pelos quais as pessoas procuram iniciar as aulas de natação: para diversão (geralmente os pais procuram para os filhos na infância), terapia, profilaxia e competição (MASSAUDE, 2004). Melhora da saúde mental e física, para aprimoramento do nado ou para a superação do medo de água.

A natação possui seus inúmeros benefícios a quem pratica a modalidade. Podendo ser iniciada até mesmo na primeira infância, abrangendo os campos cognitivos, sociais, terapêuticos e recreativos (VIEIRA, 2022). Apesar disso, o meio aquático não é o meio natural do ser humano, podendo inclusive percebê-lo como hostil, o que pode desencadear emoções negativas (medo, ansiedade,

hidrofobia e aquafobia) nos indivíduos praticantes ou não da modalidade. O sentimento do medo pode estar relacionado a vivências traumáticas anteriores que remetem a essa situação (CHAVES *et al.*, 2018).

É frequente depararmos com pessoas que buscam a natação para superarem sentimentos negativos, como o medo da água, diante disso, torna-se evidente a necessidade de aprofundar o estudo sobre a aquafobia em adultos, visando oferecer intervenções mais assertivas no processo de ensino da natação, levando em conta que não há quantidade relativa de estudos sobre o assunto.

## MÉTODO

Este estudo fundamentou-se em uma pesquisa de caráter exploratório-descritivo e teve como objetivo principal investigar e analisar os principais motivos que levam pessoas adultas a sentirem medo de água. A pesquisa foi realizada em três escolas de natação da cidade de Campo Mourão – PR, mediante autorização das instituições e consentimento dos alunos participantes.

O estudo foi composto por 19 indivíduos adultos, com idade igual ou superior a 18 anos e até 59 anos, matriculados em uma das três instituições participantes da amostra, praticantes de natação que relatam ter vivenciado medo durante as aulas em algum momento ou que apresentam esse sentimento no período da pesquisa. Antes da coleta de dados, todos os voluntários foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa, a metodologia a ser utilizada, os possíveis benefícios e riscos envolvidos no estudo. Em seguida, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando sua participação na pesquisa.

Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário previamente elaborado por Alexandre de Carvalho Silva (2013), na Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba-MG, no estudo intitulado *O medo na aprendizagem da natação* (2013). O instrumento foi escolhido por abordar diretamente fatores relacionados ao medo de nadar em adultos, sendo considerado adequado aos objetivos da presente pesquisa. A pesquisa foi conduzida por meio de visitas

presenciais às instituições, durante o período de aula dos participantes. Os questionários foram respondidos antes ou após as aulas, a fim de não interferir no andamento das atividades.

Os dados obtidos por meio dos questionários serão analisados de forma quantitativa e qualitativa, buscando identificar os principais fatores relacionados ao medo de nadar em adultos. A partir dessa análise, será possível identificar os padrões de comportamento e os aspectos emocionais mais recorrentes entre os adultos que apresentam medo da água, permitindo uma reflexão sobre as estratégias pedagógicas que poderão ser adotadas pelos professores de natação para minimizar esse medo e favorecer o processo de aprendizagem.

Variável	Categoria / Descrição	Frequência (n)	Percentual (%)
Sexo	Feminino	15	78,9
	Masculino	4	21,1
Idade média	43 anos		
Tempo de prática	De 1 a 2 anos	8	42,1
	De 1 a 7 meses	11	57,9
Média de tempo de prática	7 meses		
Consegue se deslocar na água	Sim	9	47,4
	Não	10	52,6

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o perfil dos alunos, sendo 15 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, foi observada uma média de idade de 43 anos. Em relação ao tempo de prática das aulas de natação, este variou de 1 a 2 anos e de 1 a 7 meses, resultando em uma média de 7 meses. No questionário, havia uma pergunta fechada para verificar se o aluno conseguia se deslocar no meio líquido, na qual 10 participantes responderam que não conseguiam e 9 afirmaram que sim.

Notou-se que os alunos com maior tempo de prática (entre 1 e 2 anos) apresentavam mais facilidade para se deslocar, embora ainda demonstrassem medo ao realizar alguns movimentos na água.

Das 5 questões abertas, a primeira referia-se ao sentimento ao entrar na piscina. Segue abaixo os resultados:

### Quadro 1 - O que sente ao entrar na piscina?

Sentimento ao entrar na piscina	Número de alunos
Medo	5
Ansiedade	2
Receio	1
Medo de afogar	6
Insegurança	2
Falta de ar	1
Frio na barriga	2
Confiança	1
Sensação boa	1

Os resultados apresentados no Quadro 1 indicam que 5 participantes relataram sentir medo ao entrar na piscina, 2 sentem ansiedade, 1 sente receio, 6 sentem medo de se afogar, 2 sentem insegurança, 1 sente falta de ar, 2 sentem frio na barriga, 1 sente confiança e 1 relata uma sensação de bem-estar.

Alguns alunos informaram sentir mais de um sentimento ao entrar na piscina. Outros destacaram que, ao início das aulas, sentiam intenso medo, mas atualmente perceberam uma redução desse sentimento ou maior confiança. Entre os relatos estão: “Antes eu sentia medo de morrer afogada, mas agora não sinto mais”, “Eu sentia medo; hoje gosto, pois me sinto confiante” e “Antes das aulas de natação sentia insegurança, medo excessivo, pavor. Agora me sinto muito à vontade e feliz”.

Observa-se que a maioria dos alunos apresenta sentimentos negativos (17 participantes), como ansiedade, receio, medo de se afogar, falta de ar e insegurança, enquanto apenas 2 relataram confiança e 1 sensação de bem-estar. Os relatos evidenciam melhora progressiva e o desenvolvimento dos alunos ao longo das aulas, ressaltando a importância do enfrentamento e superação dos medos.

A segunda pergunta aberta buscou descobrir se os participantes sentiam medo ao entrar na piscina, onde 6 (32%) responderam que sim e 13 (68%) responderam que não.

## Quadro 2 – Sente medo ao entrar na piscina?

Sente medo ao entrar na piscina	
Não (68%)	"Porque aprendi a nadar e a boiar" "Se estabilizando" "Antes eu sentia medo, agora não mais" "Não sinto medo para entrar, apenas nadar" "Agora não sinto medo, só em piscina funda" "Agora não, mas antes tinha medo de afogar" "Hoje não mais, pois já virou rotina" "Somente em lugares fundos" "Não somente em piscinas fundas e rios" "Não apenas medo de nadar" "Não. Aprendi a nadar e me sinto segura" "Hoje não mais tanto, está mais controlado" "Porque aprendi a respirar com controle"
Sim (32%)	"Sim, porque sinto que vou me afogar" "me afoguei e tenho medo de afogar de novo" "Sim, tenho medo de me afogar" "Sim, tenho medo de afogar e morrer" "Quando criança sempre fui medrosa c/ água" "Sinto que vou me afogar, morrer"

Pode-se observar que a minoria dos entrevistados (32%) apresenta medo ao entrar na água, enquanto a maioria (68%) relatou não sentir. Entre os que demonstram receio, os principais motivos mencionados foram o medo de se afogar e de morrer. Por outro lado, aqueles que afirmaram não sentir medo relataram ter aprendido a nadar, boiar, respirar e manter o autocontrole, embora alguns ainda expressem insegurança em locais mais profundos ou em outros ambientes, como rios.

A seguinte questão aberta identifica se o participante sente medo ao realizar algum movimento na piscina e quais seriam esses movimentos. Apenas quatro participantes relataram não sentir medo ao executar nenhum movimento, enquanto o restante dos entrevistados afirmou sentir medo ao realizar um ou mais movimentos.

### 3 – Sente medo ao realizar algum (s) movimento (s) na piscina? Qual (s)?

	Medo ao realizar algum(s) movimento(s)	Número de alunos	
O 3 que a dos sente ao algum	Nadar costas	5	Quadro mostra maioria alunos medo realizar
	Mergulhar	4	
	Boiar	1	
	Ficar de ponta cabeça	1	
	Colar a cabeça na água	2	
	Nadar sem flutuador	2	
	Tirar os pés do chão	1	
	Cambalhota	2	
	Flutuar de barriga para baixo	1	
	Todos	2	
	Não sente medo	4	

movimento, como, por exemplo, nadar costas, já que o praticante deve permanecer em decúbito dorsal (de barriga para cima), elevando os pés e perdendo a visão do fundo da piscina, o que, em muitos casos, gera medo ou até pânico no aluno. O mesmo ocorre com o movimento de flutuar (boiar), tanto em decúbito dorsal (de barriga para cima) quanto em decúbito ventral (de barriga para baixo). Nessa posição, o aluno flutua sem o apoio dos pés no chão; embora mantenha a visão do fundo da piscina, precisa colocar o rosto na água, o que também pode provocar insegurança, medo e sensação de falta de ar, por acreditar que não conseguirá levantar para respirar ou que será puxado para baixo, como relatou alguns entrevistados.

Dois dos participantes relataram sentir medo ao nadar sem flutuadores, como pranchas e macarrões, pois esses materiais auxiliam o aluno durante a natação, mas podem gerar dependência se usados em excesso, fazendo com que ele se apegue ao suporte e atrasando o processo de aprendizagem, além de dificultar a superação do medo.

Apesar disso, os flutuadores são importantes recursos pedagógicos, pois ajudam na execução dos movimentos e minimizam as dificuldades encontradas pelos alunos (WIZER; MEIRA JUNIOR; CASTRO, 2016). Porém devem ser utilizados de forma adequada e em momentos específicos, para que o praticante desenvolva suas habilidades de forma autônoma.

Outros movimentos também foram mencionados pelos alunos, como ficar de ponta-cabeça, mergulhar, colocar a cabeça na água, tirar os pés do chão e realizar cambalhotas. Além disso, dois entrevistados relataram dificuldade em executar todos os movimentos possíveis na água, enquanto quatro participantes afirmaram não sentir medo algum. Assim como observado no Quadro 1, alguns alunos demonstraram medo ao realizar mais de um movimento durante as aulas.

Seguindo com a próxima questão aberta, esta aborda as estratégias adotadas pelos alunos para lidar com o medo no momento em que ele se manifesta durante as aulas de natação.

## Quadro 4 – Quando sente medo, o que faz para driblar o medo?

IDEIAS CENTRAIS	NÚMERO DE ALUNOS	RELATOS
Respirar e manter a calma	N=10	"Quando me apavoro, eu paro, respiro e continuo" "Paro, respiro e recomeço" "Respiro e vou com medo mesmo" "Tento manter a calma dentro do possível" "Respiro fundo e calmamente" "Fico calma" "Respiro e tento continuar" "Saio da piscina e tento me acalmar" "Respiro fundo" "Tento me acalmar"
Buscar ajuda	N=4	"Peço socorro e procuro alguém próximo" "Peço ajuda, me seguro em algum lugar" "Me seguro nas bordas" "Me agarro em alguma coisa"
Manter o rosto dentro ou fora da água	N=2	"Eu começo a ficar com o rosto submerso por um tempo para passar o medo" "Faço o possível para manter a cabeça fora da água"
Pensar positivo	N=2	"Trabalho os pensamentos" "Mentalizo que vou conseguir"
Ir devagar	N=1	"Vou devagar, paro, faço no meu ritmo"

O Quadro 4 indica que os alunos recorrem a diferentes estratégias para superar o medo, como manter a calma, pensar de forma positiva, pedir ajuda ou respirar profundamente. Observa-se que a maioria (10 alunos) afirma respirar fundo ou de maneira controlada, uma vez que o medo pode desencadear reações fisiológicas, como ansiedade, falta de ar ou hiperventilação, que comprometem

o desempenho do aluno na água. Além disso, muitos procuram se acalmar para evitar o pânico, logo, dois participantes relataram tentar controlar os pensamentos e mentalizar a execução da tarefa da melhor forma possível, a fim de alcançar êxito na atividade.

No quesito buscar ajuda, quatro entrevistados relataram solicitar auxílio ou socorro de alguém próximo, o que evidencia a grande importância da presença do professor nesses momentos dentro ou fora da água, já que a segurança do aluno deve estar sempre em primeiro lugar. Ainda sobre esse aspecto, dois desses quatro participantes relataram procurar apoio ao se segurar em algum objeto ou na borda da piscina, como forma de sentir-se mais seguros e controlarem o medo.

Verificou-se ainda que dois alunos apresentaram estratégias distintas: um relatou manter o rosto submerso por algum tempo como forma de se acalmar e superar o medo, enquanto o outro afirmou fazer o possível para mantê-lo fora da água. Observa-se, assim, a individualidade de cada aluno diante de seus próprios medos e das diferentes maneiras de enfrentá-los. Nesse sentido, há uma grande importância em se considerar a individualidade biológica de cada aluno, uma vez que compreender que cada um reage de maneira diferente diante do medo - e que cada indivíduo possui seu próprio tempo de aprendizagem e superação - auxilia o professor a planejar e conduzir suas aulas de maneira mais adequada às necessidades individuais de cada aluno, favorecendo o aprendizado e a superação do medo.

A fim de vencer esse sentimento, dois alunos relataram trabalhar os pensamentos, adotando uma postura positiva e mentalizando a execução da atividade da melhor forma possível. Por fim, um participante afirmou interromper o movimento e realizar a tarefa de forma mais lenta, respeitando seu próprio ritmo.

De modo geral, observou-se que os alunos utilizam diferentes estratégias para enfrentar e superar o medo durante as aulas de natação, evidenciando a

individualidade de cada participante. Entre as principais práticas relatadas estão o controle da respiração, a manutenção da calma, o pensamento positivo, a visualização mental da execução correta da atividade, a busca por apoio físico ou auxílio do professor, e o respeito ao próprio ritmo, interrompendo ou realizando o movimento de forma mais lenta quando necessário.

Por fim, a última questão busca compreender o motivo do medo apresentado pelos alunos e se ele teria sido causado por outra pessoa. Nove alunos relataram que o medo não foi provocado por alguém, enquanto dez afirmaram que teve origem em alguma ação ou experiência envolvendo outra pessoa.

#### Quadro 5 – Acredita que esse medo pode ter sido causado por alguém?

Acredita que esse medo pode ter sido causado por alguém	
Não	"Medo de morrer afogada por não saber nadar" "Não, pode ser por falta de experiência" "Não, mas pode ser por falta de experiência" "Que eu me lembre, não. Acredito que quanto mais tarde para se aprender nadar, mais difícil é" "Falta de experiência" "Acredito que seja por falta de experiência na infância" "Não, apenas falta de experiência" "Não, só por falta de experiência" "Não, mas por falta de experiência"

Sim	<p>"Me afogaram na piscina quando eu tinha 16 anos e eu entrei em pânico"</p> <p>"Sim, na infância vi um amigo morrendo afogado, o que me traumatizou por anos"</p> <p>"Quando pequena, um professor levou minha turma para uma piscina e eu me afoguei"</p> <p>"Sim, na infância, pela minha mãe"</p> <p>"Eu acho que o medo foi por causa de um episódio de afogamento na infância"</p> <p>"Sim. Quando pequena, meu pai tentou me ensinar jogando na água. Também cai em um tanque e não conseguia sair. Tive parada respiratória na cirurgia e sempre relacionava estar na água morrendo por falta de ar"</p> <p>"Sim, trauma infantil (me jogaram na piscina e me afoguei)"</p> <p>"Sim, me afoguei na piscina quando criança. Me jogaram na piscina por brincadeira"</p> <p>"Sim, quando eu era pequena colocavam medo em mim (mãe, pai, vó...). E também por falta de experiência"</p>
-----	---

Ao analisar o Quadro 5, observa-se que nove relatos indicam que o medo da água teve origem em influências externas, ou seja, causadas por outras pessoas. Entre os fatores mais citados estão situações de afogamento ou o fato de presenciar um, conforme relataram alguns participantes: "Sim, na infância vi um amigo morrendo afogado, o que me traumatizou por anos" e "Me afogaram na piscina quando eu tinha 16 anos e entrei em pânico". Também foram

mencionadas tentativas inadequadas de ensino, como o ato de jogar a criança na água para aprender a nadar: “Quando pequena, meu pai tentou me ensinar jogando-me na água”. Além disso, alguns entrevistados relataram acidentes ou brincadeiras que resultaram em trauma, como demonstram os depoimentos: “Tive um trauma infantil, pois me jogaram na piscina e eu me afoguei” e “Me afoguei na piscina quando criança; jogaram-me na água por brincadeira”.

Entre os entrevistados que afirmaram acreditar que o medo não foi causado por alguém, observa-se que a maioria (oito alunos) atribui esse sentimento à falta de experiência com a água, seja pela ausência de aulas de natação ou pelo pouco contato com ambientes aquáticos, tanto na infância quanto na vida adulta. Apenas um dos participantes relatou sentir medo de morrer afogada por não saber nadar, conforme expressa em sua fala: “Medo de morrer afogada por não saber nadar”.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo teve como objetivo compreender os motivos do medo da água em adultos durante o processo de aprendizagem da natação, bem como identificar as estratégias utilizadas pelos alunos para lidar com esse sentimento durante as aulas. A pesquisa, realizada com 19 alunos adultos, permitiu identificar as principais causas desse medo e as formas encontradas pelos participantes para enfrentá-lo, possibilitando uma análise mais ampla sobre o tema.

De modo geral, observou-se que o medo esteve frequentemente associado à insegurança, à falta de experiência prévia com a água e a vivências negativas anteriores. Parte dos participantes relatou que o medo foi adquirido a partir de experiências traumáticas, como afogamentos, brincadeiras violentas ou por presenciar situações de risco, enquanto outros afirmaram que o medo surgiu pela ausência de contato com a água ao longo da vida. Esses resultados estão em consonância com o artigo “O medo na aprendizagem da natação” de Chaves et al. (2015), que destaca o medo como uma reação natural diante do

desconhecido, relacionada à ausência de domínio corporal e de experiências positivas no meio líquido.

Além disso, o artigo “Afogamento na infância: epidemiologia, tratamento e prevenção”, de Szpilman (2005), reforça que muitas das inseguranças apresentadas em adultos podem ter origem em experiências ou percepções adquiridas ainda na infância, especialmente relacionadas a situações de risco aquático. O autor aponta que o contato seguro e orientado com a água desde cedo é essencial para prevenir o medo e reduzir a vulnerabilidade a acidentes, o que corrobora os achados deste estudo.

Durante as aulas, foram observadas diferentes estratégias adotadas pelos alunos para lidar com o medo, como manter a calma, respirar fundo, pensar de forma positiva, pedir ajuda ao professor ou se apoiar em algo seguro. Tais atitudes estão alinhadas ao que foi proposto no artigo “A prática pedagógica da natação para a evitação e superação do medo no ambiente aquático”, de Ribeiro (2022), que enfatiza a importância de um processo pedagógico voltado à segurança emocional e ao respeito ao ritmo individual dos alunos. Segundo a autora, a postura acolhedora do professor e o planejamento de atividades graduais são determinantes para o enfrentamento do medo e o desenvolvimento da confiança.

Outro aspecto relevante refere-se aos fatores motivacionais e sociais presentes nas aulas de natação. O artigo “Medo do meio aquático e objetivos dos alunos ao se matricularem em academias na modalidade de natação na região metropolitana de Santos”, de Murcia (2022), evidencia que os adultos buscam essa modalidade não apenas pelo aprendizado técnico, mas também por objetivos relacionados à superação pessoal, à autoconfiança e ao bem-estar emocional. Essa constatação se reflete na presente pesquisa, na qual os participantes relataram sentir satisfação e conquista pessoal ao vencer o medo e desenvolver novas habilidades no meio aquático.

Conclui-se, portanto, que o medo na natação adulta é um fenômeno multifatorial, associado tanto a experiências negativas anteriores quanto à falta de vivência aquática. Entretanto, o estudo demonstrou que é possível minimizar esse medo e tornar o aprendizado mais seguro e prazeroso por meio de um processo pedagógico que priorize a adaptação progressiva e o acolhimento emocional. O professor, nesse contexto, assume papel fundamental, atuando como mediador técnico e emocional, capaz de transformar a insegurança em confiança.

## AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a todos os alunos das escolas de natação que, de alguma forma, contribuíram para a realização desta pesquisa. Em especial, à minha querida aluna Nilva, que me incentivou a escolher este tema e tornou esta conquista ainda mais significativa. Agradeço também a todos colegas, professores, amigos e familiares que me auxiliaram e motivaram a chegar até o fim desta jornada.

## REFERÊNCIAS

- (1) McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1990.
- (2) REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española*. 21. ed. Madrid: Espasa-Calpe, 1997.
- (3) LEWIN, G. *História da natação*. Lisboa: Livros Horizonte, 1979.
- (4) MASSAUDE, L. *O desenvolvimento da natação como esporte e prática social*. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 45–59, 2022.
- (5) CHAVES, A. D.; SILVA, A. de C.; FERRAZ, O. L.; NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V. *O medo na aprendizagem da natação*. **Revista Conexões**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 120–134, 2015.
- (6) ABADÍA, A. L. et al. *Psicología del miedo en la infancia*. Madrid: Pirámide, 1998. Citado por MURCIA (2022).

(7) LIMA, R. M. *A natação e seus benefícios físicos e psicológicos*. **Revista Brasileira de Atividade Física**, Brasília, v. 4, n. 2, p. 23–30, 2000.

(8) FÉLIX, A. C. *Ensino da natação: prevenção e segurança aquática*. São Paulo: Phorte, 2015.

(9) MASSAUDE, L. *A evolução histórica da natação*. São Paulo: Ícone, 2004.

(10) VIEIRA, R. P. *Benefícios da natação nas diferentes faixas etárias*. **Revista de Educação Física**, Curitiba, v. 33, n. 2, p. 15–26, 2022.

(11) CHAVES, A. D. et al. *O medo na natação: a importância da adaptação e do acolhimento*. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 32, n. 2, p. 45–52, 2018.

(12) SILVA, A. de C. *O medo na aprendizagem da natação*. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, 2013.

(13) WIZER, R.; MEIRA JUNIOR, C. M.; CASTRO, M. A. *Utilização dos flutuadores como recurso pedagógico na aprendizagem da natação*. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 87–95, 2016.

(14) SZPILMAN, D. *Afogamento na infância: epidemiologia, tratamento e prevenção*. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 81, n. 5, p. 63–70, 2005.

(15) RIBEIRO, S. dos S. *A prática pedagógica da natação para a evitação e superação do medo no ambiente aquático*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022.

(16) MURCIA, D. *Medo do meio aquático e objetivos dos alunos ao se matricularem em academias na modalidade de natação na região metropolitana de Santos*. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 10, n. 6, p. 84–96, 2022.

# SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



**FUNDAÇÃO  
ARAUCÁRIA**  
Apoio ao Desenvolvimento Científico  
e Tecnológico do Paraná