



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HEITOR SANTIAGO DE ALMEIDA PEREIRA

**JOGOS E BRINCADEIRAS COMO METODOLOGIA DE ENSINO  
NO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NA NATAÇÃO**

Recife - 2025

HEITOR SANTIAGO DE ALMEIDA PEREIRA

**JOGOS E BRINCADEIRAS COMO METODOLOGIA DE ENSINO  
NO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NA NATAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>a</sup>Dr.<sup>a</sup> Rachel Costa de Azevedo Mello

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE  
Bibliotecário(a): Lorena Teles – CRB-4 1774

P436j Pereira, Heitor Santiago de Almeida.  
Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no  
processo de adaptação ao meio líquido na natação:  
pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa / Heitor  
Santiago de Almeida Pereira. – Recife, 2025.  
36 f.

Orientador(a): Rachel Costa de Azevedo Mello.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) –  
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura  
em Educação Física, Recife, BR-PE, 2025.

Inclui referências.

1. Natação para crianças. 2. Jogos infantis . 3.  
Brincadeiras . 4. Natação - Estudo e ensino I. Mello, Rachel  
Costa de Azevedo, orient. II. Título

CDD 613.7

HEITOR SANTIAGO DE ALMEIDA PEREIRA

**JOGOS E BRINCADEIRAS COMO METODOLOGIA DE ENSINO  
NO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NA NATAÇÃO**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Banca Examinadora

---

Prof. Dra. Rachel Azevedo..  
Orientadora

---

Prof. Dra. Rosângela Lindoso  
Examinador(a) I

---

Prof. Ms. Iury Henrique  
Examinador(a) II

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus.

À minha amada família: meu pai, Eraldo; minha mãe, Roselle; minhas irmãs, Amandy e Helouisa; minhas avós Maria e Rosilene e meus avôs Gerson e Severino que está no céu me abençoando sempre Vocês são minha base sólida. O apoio inabalável, o amor e as palavras de incentivo que recebi de vocês foram a força motriz por trás de cada passo que dei.

À minha querida noiva, Isadora, que está ao meu lado em todos os momentos, me acompanhando desde o primeiro instante em que a conheci. Quero retribuir tudo o que ela fez e continua fazendo por mim.

A todos os meus professores do Departamento de Educação Física da UFRPE, que tanto contribuíram para o meu processo de aprendizagem. Em especial, à professora Rachel Azevedo, por sua valiosa orientação e instrução ao longo desta monografia.

Aos amigos que fiz durante toda a trajetória do curso. Sem vocês, essa jornada não teria sido a mesma. Em especial, meu agradecimento a Luan, Blenda, Marcos, João Crisson, Endrios, Ibson, Gean, Cirlene, Arthur, Danilo, Vinícius e todos os que iniciaram o curso comigo em 2018.

## RESUMO

A presente pesquisa intitulada “Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação” tem o propósito de investigar sobre a validade ou não da utilização de jogos e brincadeiras no processo de ensino aprendizagem da natação, particularmente nas aprendizagens iniciais de adaptação ao meio líquido. Problema de pesquisa: Qual a contribuição dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação? Definimos como objetivo geral: Analisar a contribuição dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação. E como objetivos específicos: compreender a natação como esporte e o processo de ensino da natação; compreender o processo de adaptação ao meio líquido no ensino da natação e; identificar as contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação em pesquisas acadêmicas sobre o tema. Para cumprir os objetivos propostos, realizamos uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa. Pode-se concluir que os resultados indicam que os jogos e brincadeiras com metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido, baseada na ludicidade deve ser incorporada aos processos iniciais no ensino da natação, com base no entendimento de que a aprendizagem no meio aquático deve ser prazerosa e segura. Assim, ao integrar jogos e brincadeiras de forma planejada, é possível proporcionar uma experiência de aprendizado com êxito e diversão preparando para as futuras etapas da natação, pautada no desenvolvimento integral dos alunos.

**Palavras-chave:** natação; jogos e brincadeiras; adaptação ao meio líquido; metodologia de ensino.

## **ABSTRACT**

This research, entitled "Games and Play as a Teaching Methodology in the Process of Adaptation to the Liquid Environment in Swimming", aims to investigate the validity of using games and play in the teaching-learning process of swimming, particularly in the initial stages of adaptation to the aquatic environment. The research question is: What is the contribution of games and play as a teaching methodology in the process of adaptation to the liquid environment in swimming? The general objective is to analyze the contribution of games and play as a teaching methodology in this adaptation process. The specific objectives are: to understand swimming as a sport and its teaching process; to comprehend the adaptation process to the aquatic environment in swimming instruction; and to identify the contributions of games and play as a teaching methodology in the adaptation process to the liquid environment in swimming through academic research on the subject. To achieve these objectives, a qualitative bibliographic research was conducted. The findings indicate that games and play as a teaching methodology in the adaptation process to the liquid environment, based on playfulness, should be incorporated into the initial stages of swimming instruction. This is based on the understanding that learning in the aquatic environment should be enjoyable and safe. Thus, by integrating games and play in a structured manner, it is possible to provide a successful and enjoyable learning experience, preparing students for future stages of swimming while fostering their overall development.

**Keywords:** swimming; games and play; adaptation to the water environment; teaching methodology.

## **LISTA DE QUADROS**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 - Artigos selecionados no Portal Periódicos Capes .....     | 27 |
| Quadro 2 - Artigos selecionados no plataforma Google Acadêmico ..... | 27 |

## SUMÁRIO

|          |                                                                    |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO .....</b>                                            | <b>10</b> |
| <b>2</b> | <b>REFERENCIAIS TEÓRICOS .....</b>                                 | <b>14</b> |
| 2.1      | A NATAÇÃO COMO ESPORTE E O SEU PROCESSO DE ENSINO .....            | 14        |
| 2.2      | O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NO ENSINO DA NATAÇÃO ..... | 19        |
| 2.3      | OS JOGOS E BRINCADEIRAS COMO METODOLOGIA DE ENSINO .....           | 22        |
| <b>3</b> | <b>METODOLOGIA DA PESQUISA .....</b>                               | <b>25</b> |
| <b>4</b> | <b>RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>                               | <b>28</b> |
| <b>5</b> | <b>CONCLUSÃO.....</b>                                              | <b>35</b> |
|          | <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                            | <b>36</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa intitulada “Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação” tem o propósito de investigar sobre a validade ou não da utilização de jogos e brincadeiras no processo de ensino aprendizagem da natação, particularmente nas aprendizagens iniciais de adaptação ao meio líquido.

Hoje nos deparamos com a especialização cada vez maior do ato de nadar, com a natação enquanto esporte de alto rendimento, apoiada por um arsenal tecnológico que utiliza desde roupas e piscinas apropriadas até instrumentos de medida de alta precisão. É um contexto de imenso desenvolvimento esportivo que convive com uma outra realidade: a falta de acesso a esse aprendizado e a essa prática, geralmente onerosa para a maioria da população. Fato curioso é a constatação que a maioria da população em nosso país não tem acesso à prática da natação, considerando, inclusive, a extensão do litoral brasileiro, seus mares e praias.

Particularmente em Pernambuco temos um litoral repleto de praias, mas verificamos que há pouco acesso à aprendizagem da natação para a maioria da população, havendo poucos espaços públicos que garantem o direito à aprendizagem da mesma. E para isso é necessário um processo de ensino que ofereça segurança e eficácia, uma vez que não é um processo natural, inclusive por ter um mecanismo de respiração aquática que é diferenciado e que, por isso, requer um processo de iniciação, que é denominado da adaptação ao meio líquido. Segundo Gomes (1995, p.13):

Nadar significa deslocar-se equilibradamente no meio aquático. Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem os pés no chão, está errado. Porém, à luz da técnica, nadar significa desenvolver uma das sequências de movimentos previstas para os nados de crawl, costas, peito ou golfinho.

O ensino da natação engloba um processo de adaptação ao meio líquido para que o aluno possa iniciar e, posteriormente, desenvolver suas habilidades aquáticas, aproveitando todos os seus benefícios. A adaptação ao meio líquido é uma etapa essencial na aprendizagem da natação indispensável na aprendizagem dos nados, que constituem um aprendizado para a vida dos indivíduos que interagem no ambiente aquático, especialmente no que diz respeito a sua segurança e ao desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e cognitivas.

O interesse pelo tema surgiu durante o Curso de Licenciatura em Educação Física quando participei da monitoria de natação na Universidade Federal Rural de Pernambuco e pude perceber a introdução de jogos e brincadeiras para os alunos que estavam em processo de adaptação ao meio líquido e também para aprendizado dos nados. Anteriormente, na minha experiência de aprendizagem da natação na infância não havia jogos e brincadeiras nas aulas de natação. Entretanto, nesta experiência acadêmica, constatei a diferença entre um ensino de minha infância, sem a presença de jogos e brincadeiras, em contraposição a formação acadêmica na monitoria, na qual foram utilizados os jogos e as brincadeiras nas aprendizagens voltadas para processo de adaptação ao meio líquido. Nestas aulas havia uma maior motivação dos alunos devido a conotação de diversão, que teoricamente denominamos de ludicidade nas atividades das aulas. A partir disso, cresceu o desejo em conhecer mais sobre o uso de jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação.

Hoje como acadêmico, faço uma reflexão sobre aquelas aulas da infância e percebo que o método de ensino do professor se restringia a proposição de exercícios individuais sem interação entre os alunos. Esse tipo de processo de adaptação ao meio líquido, focado somente em atividades individuais, é similar ao método de ensino usado para o treinamento, seguindo a individualização no ensino de técnicas dos nados. Esta metodologia de ensino, sob a ótica do esporte voltado à aptidão física ou com a finalidade exclusivamente competitiva, não pode basear as aulas de iniciação, uma vez que deve considerar os benefícios das atividades coletivas, nas quais a interação pode facilitar as aprendizagens ao motivar os alunos, principalmente através da ajuda e apoio entre os mesmos.

Em se tratando de um processo inicial de adaptação ao meio líquido, há desafios de aprendizagem que envolvem habilidades novas referentes aos fundamentos técnicos da natação: a respiração, a propulsão e o equilíbrio. A respiração aquática, nesta metodologia mais conservadora da natação, é geralmente ensinada a partir de atividades realizadas individualmente: por exemplo, para aprender a respiração, os alunos realizaram repetições de “respirações à borda da piscina”. Segundo Gomes (1995, p.13):

[...]a adaptação é uma das fases mais importantes da natação, sendo essencial como processo anterior à aprendizagem dos nados: uma pessoa mal orientada nesta fase, terá maiores dificuldades para desenvolver a

técnica dos nados. Esta fase é um momento de integração da pessoa com o meio, sendo importante estímulos variados que proporcionem o domínio do corpo na água. Sendo assim, é primordial que o professor esteja atento a relevância deste processo de adaptação e preparado para eventuais ocorrências, buscando sempre o cuidado redobrado e a atenção voltada aos alunos.

Nesse processo de adaptação ao meio líquido, o aluno precisa receber estímulos no meio aquático para desenvolver competências que conduzirão sua aprendizagem posterior à adaptação ao meio líquido. Essas experiências tornam-se significativas na exploração do ambiente aquático e devem ser realizadas de forma segura e prazerosa. Utilizar-se de formas lúdicas e estratégias com aplicação de jogos e brincadeiras, estimula situações imaginárias e criativas, que podem constituir um caminho metodológico para um processo de adaptação ao meio líquido exitoso (Soares, 2014). Este caminho metodológico deve ser contrário ao caminho mais conservador, explorando a criatividade e interação nas atividades lúdicas.

De acordo com Almeida (2011), a ludicidade é uma necessidade do ser humano vivenciada em qualquer idade, não podendo ser vista apenas como distração ou mera diversão, pois o lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural e atividades com caráter lúdico como jogos e brincadeiras colaboram para a saúde mental e física, facilitando ainda os processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento.

Assim, delimitamos como problema de pesquisa: Qual a contribuição dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação?

Definimos como objetivo geral: Analisar a contribuição dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação. E como objetivos específicos:

1. Compreender a natação como esporte e o processo de ensino da natação;
2. Compreender o processo de adaptação ao meio líquido no ensino da natação;
3. Identificar as contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação em pesquisas acadêmicas sobre o tema.

Para cumprir os objetivos propostos, realizamos uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, compreendendo que:

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se ocupa, nas Ciências Sociais, com um nível de realidade que não pode ou não deveria ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes” (Minayo; Gomes, 2007, p.21).

A pesquisa está estruturada em três momentos. No primeiro momento abordaremos realizamos a teorização sobre os objetos de estudo no referencial teórico. No segundo momento, realizamos a pesquisa bibliográfica e no terceiro momento, apresentamos os resultados nas considerações finais.

## 2 REFERENCIAIS TEÓRICOS

### 2.1 A NATAÇÃO COMO ESPORTE E O SEU PROCESSO DE ENSINO

Neste tópico, buscamos compreender a natação como esporte e o processo de ensino da natação. Para isso é fundamental, primeiramente, entender o histórico e o conceito, benefícios e características da natação para compreender o seu processo de ensino e sua fase inicial: a adaptação ao meio líquido.

A relação do homem com o meio hídrico e com o ato de nadar é praticada há milênios, desde os tempos mais remotos da humanidade, uma vez que há registros de estudos arqueológicos de desenhos em cavernas no deserto da Líbia que remontam 9000 anos a.C. (Catteau & Garoff, 1990). O homem entrou em contato com o meio líquido por diversas circunstâncias: necessidade de banhar-se, desafio, prazer, questões ligadas à subsistência, pesca e transporte. Para Catteau e Garoff (1990, p. 21):

Tudo indica que as origens da natação se confundem com as origens da humanidade. Raramente por temeridade, mais frequentemente por necessidade, às vezes por prazer, o homem entrou em contato com o elemento líquido, hostil ou aliado segundo as circunstâncias

Os autores afirmam que diversas evidências substanciais sugerem que as origens da natação estão intimamente relacionadas às origens da Humanidade. No início, a interação humana com a água era impulsionada por necessidades vitais, como as de sobrevivência, trabalho ou transporte. Entretanto, com o passar do tempo, a natação evoluiu para uma atividade recreativa, associada ao bem-estar físico e mental de inúmeras pessoas.

A natação em uma perspectiva histórica está ligada ao processo de sobrevivência, ligada ao esporte, bem como a promoção da saúde. São inúmeros os trabalhos científicos que atestam os benefícios das atividades no meio hídrico. A prática regular das atividades aquáticas com a natação está associada à longevidade, à prevenção e reabilitação de doenças e à melhoria da qualidade de vida. Qualidade de vida pode ser entendida como uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. Está relacionada também ao desenvolvimento humano, que inclui critérios como a escolaridade, a renda per capita e a longevidade. Segundo Catteau e Garoff (1990, p. 25).

Historicamente, a natação acompanhou a evolução das civilizações. O avanço da civilização e a dependência econômica levaram ao aumento considerável de registros de nadadores.

O sentido utilitário, a necessidade do ato de nadar, esteve presente em diversas civilizações antigas. De acordo com Morés (2011, p. 120), “Platão na Grécia, prescreveu a lei 689 onde afirmava que todo cidadão educado é aquele que sabe ler ou nadar”. Na antiguidade, a natação era vista não somente como uma prática benéfica, mas como um aspecto daquele corpo e da mente. Diversas culturas transmitiram e aprimoraram a natação ao longo de gerações, zelando por sua prática.

Na Grécia Antiga, por exemplo, a natação era considerada uma atividade de importância fundamental para a formação completa de todos os seus numerosos cidadãos. Morés (2011, p.121) demonstra detalhadamente a legislação grega. Na lei 689 de Platão, apenas 120 cidadãos educados, com a capacidade de ler ou nadar, obtiveram cidadania plena. Para Moreno Murcia e Pérez (2022, p. 2): “aprender a nadar pode ser tão importante quanto aprender a ler, calcular ou escrever, dada a inerente importância social, cultural e vantagem motora que as práticas aquáticas proporcionam”.

Para os romanos, a natação era fundamental para o exercício, a higiene e a convivência social. As piscinas das termas eram usadas para natação por volta de 310 a.C. A natação tinha tanta importância para os romanos que a incapacidade de nadar era equivalente à analfabetização: “não sabe ler, nem nadar”. Fernandes e Costa (2006, p. 7)

Destaca a relevância cultural e social da natação na Roma Antiga, equiparando a incapacidade de nadar à analfabetização. Essa analogia sugere que a natação não era apenas uma habilidade física, mas também um símbolo de status e educação, integrada ao cotidiano e aos valores romanos. A expressão “não sabe ler, nem nadar” reforça a ideia de que nadar era considerado um conhecimento básico e essencial, assim como a alfabetização.

Como apontam Fernandes e Costa (2006, p.9), a natação passa a ser compreendida como a adaptação do homem ao elemento água, feita através de todas as formas de movimento 'junto com', 'sobre' e 'sob' a água, que produzem sustentação do corpo para o controle respiratório e a propulsão para o deslocamento. Significa que “nadar” é mais do que fazer os gestos motores de forma correta, uma vez que é necessário se acostumar com o meio aquático. Nosso corpo tem que aprender a

permanecer no meio aquático e isso envolve fundamentos: equilíbrio, respiração e propulsão executados ao mesmo tempo.

Para Araújo (1993) a natação é definida como "a ação de autopropulsão e auto sustentação na água que o homem aprendeu por instinto ou observando animais". É um dos exercícios que envolvem diversos grupos musculares, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e trazendo benefícios para a saúde. De acordo com Velasco (1997) a natação é praticada por quatro motivos: como desporto, preventiva, recreativa e por necessidade.

A natação como desporto é competitiva e sua prática tem como o objetivo o rendimento, a busca por resultados e conseqüentemente o êxito em competições esportivas. Na sua forma preventiva vem ajudando a prevenir o agravamento de lesões e corrigir erros posturais. Já a natação recreativa é uma forma mais lúdica, na qual muitos a procuram como forma de aliviar o estresse do cotidiano ou apenas como lazer: as pessoas entram na água apenas para se divertir, tanto em piscinas artificiais como nos mares, lagos e rios. Na natação por necessidade, os motivos de sua prática podem ser variados: como trabalho, sobrevivência, reabilitação, entre outros.

Quando se trata de ensinar natação é possível destacar que existem diferentes abordagens para isso e que cada idade tem suas particularidades, ou seja existem variadas metodologias de ensino da natação, desde métodos mais individualizados até métodos de ensino mais lúdicos e coletivos. Conforme explica Machado (1984) o ensino de natação deve proporcionar a adaptação às características físicas, cognitivas e emocionais dos alunos, visando à segurança, eficácia e prazer da prática, uma vez que é uma atividade inclusiva e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e todas as condições físicas. Enquanto, para crianças, é importante que seja lúdico, da mesma forma, para adultos é adequado insistir na aprendizagem da técnica e na eficiência dos nados.

O meio líquido nos oferece várias possibilidades de movimento, quando deixamos de lado a função do nadar para salvar-se ou salvar outras vidas também a competição de natação, que fragmentam os movimentos na exigência do domínio mecânico dos quatro estilos de nado (Souza e Silva, 2013, p.5).

A natação integra aspectos motores, mentais e emocionais em sua prática. Segundo Catteau e Garoff (1990, p. 61), nadar envolve "resolver de forma qualitativa e quantitativa o triplo desafio constante: equilíbrio, respiração e propulsão na água".

Isso mostra que a natação vai além da técnica, exigindo adaptação constante ao ambiente aquático.

Para Araújo Jr (1993, p. 14), "a natação deve seguir princípios psicomotores que não limitem a criatividade e naturalidade dos movimentos". Este pensamento valoriza o equilíbrio entre técnica e expressão pessoal, considerando as particularidades de cada aluno.

O equilíbrio na água, como notam Catteau e Garoff (1990, p. 126), "é mais que uma posição fixa - representa uma busca constante". Na prática, isso significa que o corpo precisa se ajustar continuamente na água, onde cada movimento afeta a estabilidade do nadador.

As teorias de ensino da natação mudaram com o tempo. Catteau e Garoff (1998 p. 24). Pode-se hesitar em qualificar de pedagógica a corrente global, já que ela se caracteriza por situações de aprendizagem nas quais a intervenção do professor está ausente ou é muito discreta. Os comportamentos do aluno não se transformam de maneira ordenada, previsível ou desejada pelo professor. A global, mais antiga, confia no instinto natural de sobrevivência, sem métodos estruturados. Os alunos aprendem imitando animais e experimentando por conta própria. Para Catteau e Garoff (1998, p.39):

O que é revelador da corrente analítica é que ela, desde o início, é um empreendimento pedagógico. Sem nos determos em certas interpretações que pretendem relacionar o movimento dos braços com a reprodução do movimento simultâneo dos remos em determinadas embarcações e o movimento das pernas com os movimentos dos membros posteriores da rã (ideia ainda veiculada pela terminologia anglo-saxônica: "frog kick") é fora de dúvida que o desejo de conseguir nadar, até mesmo de "fazer nadar", terá sido determinante desde o início.

A linha analítica surgiu depois, tentando organizar melhor o aprendizado. Esta abordagem estudou os movimentos em detalhes, dividindo-os em partes menores. Porém, muito usada no meio militar e na Educação Física brasileira, acabou reduzindo a natação a uma cópia de movimentos técnicos. De acordo com Catteau e Garoff (1998, p.52):

A corrente sintética depreende-se pouco a pouco da prática pedagógica. Constatando seus próprios insucessos, tomando consciência do seu baixo rendimento, o professor percebe as imperfeições de seu sistema, de sua teoria; ele arquiteta uma nova concepção de natação, reestruturando a anterior. Ele confronta sua teoria com todas as contribuições técnicas e científicas (psicologia, pedagogia, biologia etc.) e sempre que possível, experimenta.

A linha moderna apareceu como alternativa às limitações da corrente analítica. Esta abordagem diferenciou o ato de nadar das técnicas específicas, buscando métodos mais adequados às necessidades individuais. Isso levou os professores a reverem suas práticas, melhorando tanto a teoria quanto o ensino da natação. Esta visão respeita as características de cada aluno, tornando o aprendizado mais natural e relevante.

É nesse sentido que programas de incentivo à prática de atividade física precisam ser promovidos através de instituições e políticas públicas. Campanhas de atividade física no meio hídrico são absolutamente tímidas frente ao tamanho geográfico do nosso país. Convivemos também com as “doenças da civilização”, geradas pelas tensões produzidas pela lógica do trabalho imperante no sistema econômico capitalista de amplas jornadas de trabalho e pelas condições sociais dele decorrentes, o que ocasiona o baixo padrão de saúde das populações. Nesse sentido, a natação se impõe como um esporte necessário para as populações, mas, no entanto, ainda é pouco acessível à maioria.

## 2.2 O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO NO ENSINO DA NATAÇÃO

Neste tópico, buscamos compreender o processo de adaptação ao meio líquido no ensino da natação. O ensino da natação requer uma visão pedagógica que valoriza o aprendizado como um processo completo, onde o aluno não apenas desenvolve o corpo, mas também estimula a mente, constrói relações interpessoais e fortalece valores como cooperação, respeito e autoconfiança.

A natação é frequentemente associada como um esporte de alto custo, acessível apenas a uma parcela da população com melhores condições financeiras. De fato, em grande parte, às dificuldades relacionadas à disponibilidade de infraestrutura adequada, como piscinas e equipamentos, além dos custos envolvidos na sua manutenção e no acesso às aulas.

O primeiro contato dos alunos com a água deve ser marcado pela familiarização com o meio líquido, em que passam, de forma individual, por diferentes etapas de adaptação. Essas etapas são realizadas através de atividades lúdicas e técnicas que ajudam no controle corporal na água, ao mesmo tempo em que incentivam e promovem o contato direto com o meio aquático.

Raiol e Raiol (2010, p.3) afirmam que: “[...]ao iniciar sua adaptação ao meio líquido, passa por um conjunto de 31 alterações, como: alterações de equilíbrio, visão, audição, respiração, sistema termorregulador e alterações proprioceptiva”.

Neste contexto, buscamos compreender o processo de adaptação ao meio líquido na natação. Segundo Gomes (1995, p.13) nadar significa deslocar-se equilibradamente no meio aquático. Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem os pés no chão, está errado. Porém, à luz da técnica, nadar significa desenvolver uma das sequências de movimentos previstas para os nados de crawl, costas, peito ou golfinho. O aspecto técnico mencionado por Gomes (1995) reforça a importância de ensinar os estilos formais de natação como uma evolução dessa habilidade básica. Isso é essencial tanto para o desenvolvimento motor mais refinado quanto para a prática esportiva. Dessa forma, o conceito de "nadar" integra tanto a adaptação inicial ao meio aquático quanto o aperfeiçoamento das técnicas específicas, mostrando que a natação é uma aprendizagem contínua e variada.

A natação, enquanto prática corporal, transcende os aspectos utilitários e competitivos frequentemente associados a ela. No ambiente aquático, o corpo encontra novas possibilidades de movimento, explorando a fluidez, a leveza e a liberdade proporcionadas pelo meio líquido. Mais do que uma ferramenta de sobrevivência ou uma modalidade esportiva, a natação pode ser compreendida como uma experiência sensorial e lúdica. Nesse sentido, é possível refletir sobre como o ensino da natação pode ir além do domínio técnico dos quatro estilos formais — crawl, costas, peito e golfinho — para valorizar o movimento espontâneo e a interação com o meio aquático, como destacado por Souza e Silva (2013, p.5):

O meio líquido nos oferece várias possibilidades de movimento, quando deixamos de lado a função do nadar para salvar-se ou salvar outras vidas também a competição de natação, que fragmentam os movimentos na exigência do domínio mecânico dos quatro estilos de nado.

Na primeira fase de aprendizagem da natação, o professor deve interagir com a criança em termos simples e didáticos, ou seja, explorar o meio aquático vestibular, tátil, cinestésico, proprioceptiva, visual, auditivamente etc. Deve-se buscar construir na criança um processamento sensorial diferenciado, que lhe coloque respostas adaptativas às diferentes condições e situações do meio aquático, proporcionando o ajustamento do seu corpo e do seu sistema nervoso na água (Velasco, 1997). A resposta adaptativa é uma resposta intencional a uma experiência sensorial. Nadar é uma resposta adaptativa formada ao longo de um processo, no qual o sistema nervoso se desenvolve e se organiza. (Werle, 2017, p.36). Segundo Gerster (2012, p.2):

A aplicação de atividades envolvendo a ludicidade desenvolve, nas crianças dessa faixa etária, possibilidades de se criar e descobrir livremente, através da exploração desse meio tão cheio de possibilidades e surpresas que é o meio líquido, a água e o universo da piscina.

Reforça a ideia de que a ludicidade não é apenas uma ferramenta para tornar as aulas mais divertidas, mas também uma estratégia pedagógica eficaz para facilitar a adaptação ao meio líquido e promover o desenvolvimento global das crianças durante a iniciação à natação.

Na fase adulta, é importante que adultos se acostumem com a água quando começam a nadar, assim como as crianças. A diferença é que crianças geralmente são mais curiosas e naturais na água, enquanto adultos podem ter mais dificuldades. Muitos têm medo, se sentem inseguros ou resistem a entrar na piscina. Por isso, quem ensina natação para adultos precisa dar atenção especial a cada aluno e usar

jeitos diferentes de ensinar, respeitando os limites de cada um. Conforme Machado (1984, p.23) :

Para as crianças, este primeiro contato costuma ser estimulante e utilizar-se, portanto, jogos para manter o alto nível de motivação. Em adultos, o estímulo inicial pode ser outro que não seja aprender a nadar, como condicionamento físico, prevenção de problemas de saúde etc. Em alguns casos, pode haver uma aversão do indivíduo à água, o que vai demandar um trabalho mais específico por parte do professor.

Para as crianças, a ludicidade é uma ferramenta poderosa para manter a motivação e facilitar a adaptação. Já para os adultos, é essencial considerar suas motivações e possíveis resistências, oferecendo um suporte personalizado que promova confiança e bem-estar. Essa abordagem diferenciada é fundamental para garantir que a experiência na água seja positiva e enriquecedora, independentemente da faixa etária.

## 2.3 OS JOGOS E BRINCADEIRAS COMO METODOLOGIA DE ENSINO

Neste tópico, buscamos compreender os Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação. O uso de jogos e brincadeiras no ensino da natação tem se provado eficiente para ajudar alunos a se adaptarem à água. Esta abordagem torna o aprendizado mais natural e agradável, principalmente para quem está começando. Estudos mostram que atividades divertidas nas primeiras aulas ajudam a reduzir o nervosismo comum que muitos sentem na água, criando um ambiente mais relaxado.

Brincar é algo que a gente faz por querer se desvincular, ficar longe das tarefas do dia a dia, onde criamos nosso próprio jeito de agir e dar sentido às coisas. O jogo vai além de só se divertir, ele deixa a gente tentar coisas novas, mostrar quem realmente somos e dar uma escapada da vida real por um tempo. Isso é superimportante quando falamos de educação e lazer, já que jogar ajuda muito no nosso crescimento como pessoa.

[...]à primeira das características fundamentais do jogo: o fato de ser livre, de ser ele próprio liberdade. Uma segunda característica, intimamente ligada à primeira, é que o jogo não é vida "corrente" nem vida "real". Pelo contrário, trata-se de uma evasão da vida "real" para uma esfera temporária de atividade com orientação própria (Huizinga, 1938, p. 10).

Ao reconhecer o jogo como uma atividade livre e distinta da realidade, podemos valorizá-lo não apenas como uma forma de entretenimento, mas como um meio poderoso para o desenvolvimento humano, a expressão criativa e a construção de significados. Essa perspectiva é especialmente relevante em contextos educacionais, onde o jogo pode ser utilizado para promover aprendizagens significativas e o bem-estar integral dos indivíduos.

Enumeremos uma vez mais as características que consideramos próprias do jogo. É uma atividade que se processa dentro de certos limites temporais e espaciais, segundo uma determinada ordem e um dado número de regras livremente aceitas, e fora da esfera da necessidade ou da utilidade material. O ambiente em que ele se desenrola é de arrebatamento e entusiasmo, e torna-se sagrado ou festivo de acordo com a circunstância. A ação é acompanhada por um sentimento de exaltação e tensão, e seguida por um estado de alegria e de distensão (Huizinga, 1938, p. 97).

Sendo assim, valorizar o jogo como uma experiência única que desempenha um papel fundamental na vida humana, tanto no desenvolvimento individual, quanto na construção de relações sociais e culturais. Ao compreender as características

próprias do jogo, é possível utilizá-lo de maneira significativa em diversos contextos, desde a educação até o lazer e a cultura. Segundo Martins e Souza (2018, p. 75):

Os jogos e brincadeiras, quando integrados ao ensino da natação, não só reduzem o medo da água, mas também estimulam o aprendizado de habilidades motoras essenciais. Através de atividades lúdicas, as crianças desenvolvem a confiança necessária para explorar o ambiente aquático e, ao mesmo tempo, se familiarizar com as técnicas iniciais da natação.

A ludicidade é uma característica intrínseca do jogo e contribui para a aprendizagem da natação, particularmente no processo de iniciação e adaptação ao meio líquido. Costa (2020, p. 102) complementa:

[...]as brincadeiras na água são fundamentais no ensino da natação, pois criam um ambiente confortável. Atividades simples, como procurar objetos no fundo ou imitar animais aquáticos, mantêm os alunos interessados em aprender.

As brincadeiras também melhoram as relações entre os alunos, pois ao socializar e interagir, o iniciante se afasta de medos e inseguranças no meio aquático, tendo apoio de outros alunos e do professor. De acordo com Almeida (2017, p. 58) "as atividades em grupo na água estimulam a colaboração entre alunos. Elas desenvolvem o espírito de equipe e tornam o aprendizado mais dinâmico."

Assim, as brincadeiras vão além de tornar as aulas agradáveis, uma vez que preparam os alunos para novos aprendizados na natação. Conforme as crianças se acostumam com o meio hídrico, ficam predispostas para aprender as técnicas específicas dos nados. "Todas as crianças adoram jogar. Então, se cada atividade tratada com um jogo, um exercício, que sob a fria luz do dia é uma tarefa, torna-se muito prazeroso." (Palmer, 1990, p. 19).

Brincar é o que fazem as crianças quando não estão comendo, dormindo ou satisfazendo os desejos dos adultos. O brincar ocupa a maior parte das suas horas de vigília e pode ser visto, literalmente, como o equivalente ao trabalho para a criança (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2006, p. 192).

Lima (2009, p.161) faz uma crítica aos modelos de aprendizagem baseados em métodos calistênicos ou através de movimentos robotizados na natação, ressaltando que é importante uma metodologia que estimule a fantasia:

Tenho observado nos últimos anos, seja através dos relatos e perguntas nas palestras ministradas ou de informações com os colegas profissionais uma sensível melhora no nível das aulas e conteúdos ministrados pelos professores nas escolas particulares e escolas de natação dos clubes associativos, porém, muitos seguem modelos de aprendizagem baseados em métodos calistênicos ou através de movimentos robotizados e

detalhados, modelos estes oriundos na maioria das vezes da metodologia de teóricos ou professores que preconizam o ensino da natação especificamente através de exercícios que mais se assemelham ou aproximam dos estilos da natação, deixando de lado a metodologia onde se relacionam: meio líquido. Movimentos gerais e não específicos, motivação e a comunicação através de estratégias como músicas e fantasias (Lima, p.161, 2009).

Para concluir, usar métodos que incluem jogos e brincadeiras podem contribuir na adaptação ao meio líquido, criando uma relação afetiva e lúdica com a natação, visando vencer os medos iniciais e fazendo da natação uma aprendizagem social e interativa desde o início.

### 3 METODOLOGIA DA PESQUISA

Realizamos uma pesquisa bibliográfica com o propósito de investigar as contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação em pesquisas acadêmicas sobre o tema. Para tal, realizamos uma pesquisa bibliográfica a partir de autores clássicos e de pesquisas recentes sobre a temática e seus objetos de estudo.

Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é uma modalidade de investigação que busca embasar e fundamentar o estudo de um determinado tema com base em fontes já publicadas, como livros, artigos, teses, dissertações e outros materiais acadêmicos. Buscamos apresentar o estado atual do conhecimento sobre o assunto investigado, fornecendo uma revisão crítica e analítica de artigos selecionados. A pesquisa bibliográfica visa a construção de um referencial teórico, permitindo ao pesquisador compreender as teorias existentes, identificar lacunas no conhecimento e contribuir para o avanço do tema de pesquisa. A pesquisa bibliográfica possibilita o aprofundamento do tema, considerando as principais contribuições dos autores. De acordo com Gil (2008, p. 44):

[...]a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos sendo que sua principal vantagem reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.

Procedemos à análise e discussão dos artigos encontrados nas plataformas de pesquisa no intuito de responder ao nosso problema de pesquisa: Qual a contribuição dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação?

Realizamos uma busca nos seguintes portais: Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES/MEC), Biblioteca Virtual de Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO). Utilizamos os termos de busca: “natação” AND “jogos e brincadeiras” AND “adaptação ao meio líquido” AND “metodologia de ensino”. Como filtros, consideramos apenas artigos revisados por pares, publicados em português, no período de 2013 a 2024.

Inicialmente, no Portal de Periódicos CAPES, encontramos apenas um artigo, o qual foi selecionado por sua pertinência ao tema. Diante da escassez de estudos relacionados, refinamos a busca utilizando os descritores “natação” AND “adaptação ao meio líquido” nos mesmos portais. Essa nova busca resultou em seis artigos no Portal CAPES, dos quais mais dois foram selecionados.

Devido à limitada quantidade de estudos nas bases consultadas, recorreremos ao Google Acadêmico, repetindo os descritores da primeira pesquisa e aplicando os mesmos filtros. Foram encontrados 24 artigos, mas apenas um abordava especificamente jogos e brincadeiras como metodologia.

Para garantir uma análise clara e objetiva da pesquisa bibliográfica, foi elaborado um quadro contendo as seguintes informações: nome do autor (ou autores), título do texto, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e resultados. Esse quadro facilita a compreensão e organização dos dados obtidos.

**Quadro 1 - Artigos selecionados no Portal Periódicos Capes**

| <b>ANO</b> | <b>AUTOR</b>                                                                                      | <b>TÍTULO</b>                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2016       | GISELY<br>RODRIGUES<br>BROUCO                                                                     | O lúdico e a adaptação ao meio líquido de crianças com medo                                   |
| 2019       | GABRIELA REBELO<br>DA SILVA; ELINAI<br>DOS SANTOS<br>FREITAS SCHUTZ;<br>RUAN CARLOS<br>DOS SANTOS | Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação |
| 2021       | ANTONIO MARCOS<br>DE SOUZA; NÁDIA<br>LIGIANARA DEWES<br>NYARI; MOACIR<br>JULIANI                  | Adaptação ao meio líquido: fundamentos pedagógicos da natação                                 |

Fonte: O autor, 2025.

**Quadro 2 - Artigos selecionados no plataforma Google Acadêmico**

| <b>ANO</b> | <b>AUTOR</b>                                                   | <b>TÍTULO</b>                                                                                                                             |
|------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024       | FERREIRA, M. K.;<br>AVILA, L. T. G.;<br>GONÇALVES, A. V.<br>L. | Ensino da natação para crianças: um estudo exploratório sobre os métodos mais utilizados por professores/as da cidade do Rio Grande – RS. |

Fonte: O autor, 2025.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste tópico, buscamos identificar as contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação em pesquisas acadêmicas sobre o tema. Buscamos, a partir da análise das publicações sobre o tema, responder a questão de pesquisa: Qual a contribuição dos jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação? E para isso, nos propomos a identificar e analisar as contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação em pesquisas acadêmicas sobre o tema.

O artigo **“O lúdico e a adaptação ao meio líquido de crianças com medo”**, (2016) de autoria de Gisely Rodrigues Brouco tem com objetivo “comparar a importância e eficácia da utilização das atividades lúdicas como instrumento didático pedagógico ao método tradicional de ensino no processo de adaptação ao meio líquido de crianças com medo de água”. A autora parte do pressuposto de que é necessário a utilização da ludicidade como instrumento didático pedagógico na adaptação ao meio líquido para tornar a aula de natação um ambiente prazeroso e agradável como uma alternativa para aprendizagem natural da criança, principalmente para crianças com receio, medo ou trauma de água. Portanto, a ludicidade para a criança proporciona a descoberta de seus limites e possibilita a oportunidade de alcançar objetivos diante dos medos.

Diante disso, esse estudo propõe por meio de uma pesquisa descritiva qualitativa, analisar a eficácia da ludicidade como instrumento pedagógico na adaptação ao meio líquido de crianças com medo, comparando-a ao método tradicional de ensino da natação. A pesquisa foi realizada com crianças de 7 a 12 anos no Projeto de Extensão “Água Viva”. Nos primeiros 15 dias do experimento, as crianças do grupo que utilizou o ensino lúdico já demonstravam maior desenvoltura e confiança em comparação ao grupo que seguiu o método tradicional. Aquelas submetidas ao ensino lúdico conseguiram realizar o deslize sem auxílio do professor apenas com material de apoio, enquanto no grupo tradicional apenas uma criança obteve esse progresso no mesmo período.

Após 30 dias, todas as crianças do grupo lúdico realizavam mergulhos sem auxílio, enquanto no grupo tradicional apenas uma criança demonstrou evolução nesse aspecto. Esse achado reforça a ideia de que a ludicidade, que é uma

característica dos jogos e brincadeiras, proporciona um ambiente mais seguro e motivador, permitindo que as crianças superem o medo de maneira mais rápida e natural.

Ao final dos 60 dias, todas as crianças do grupo lúdico estavam completamente adaptadas ao meio líquido, realizando deslizes, mergulhos e demonstrando controle respiratório. Em contraste, apenas uma criança do grupo tradicional alcançou esse nível de adaptação. Usar brincadeiras ajuda as crianças a aprenderem a nadar mais rápido e perderem o medo da água. Vimos que quando utilizados os jogos e brincadeiras como metodologia, não só se aprende o ensino técnico, mas faz com que se sintam mais à vontade com colegas e professores.

A autora conclui que a utilização dos jogos e brincadeiras sensoriais e brincadeiras cantadas durante as aulas como instrumento didático pedagógico foi eficaz na aprendizagem das crianças, diferenciando-se daquelas que aprenderam pelo método de ensino tradicional, uma vez que vivenciaram apenas experiências vencendo suas limitações e o “medo de água”. Assim, o estudo reforça a importância de incorporar elementos lúdicos através de jogos e brincadeiras ao ensino inicial da natação para tornar o processo mais eficiente e prazeroso.

Os resultados da pesquisa de Brouco nos informam que há contribuições dos Jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação relativas a eficácia das aprendizagens e quanto à questão de “vencer o medo” do meio aquático. Neste sentido, destacamos Martins e Souza (2018, p. 75) que certificam esses resultados: “Os jogos e brincadeiras, quando integrados ao ensino da natação, não só reduzem o medo da água, mas também estimulam o aprendizado de habilidades motoras essenciais”.

No artigo **“Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação”** (2019) de autoria de Gabriela Rebelo da Silva, Elinai dos Santos Freitas Schutz e Ruan Carlos dos Santos tem como objetivo analisar a importância da adaptação ao meio líquido no ensino da natação. Na metodologia da pesquisa foi utilizado um questionário com quatorze questões aplicado a quinze professores de natação de academias e escolas de natação de Florianópolis, estruturado em duas partes: dados pessoais e questões gerais relativas à atuação profissional; questões específicas sobre o tema adaptação ao meio líquido.

Dos professores que participaram, onze falaram que a adaptação é muito importante para o aprendizado eficiente, ensinando a respirar na água, flutuar, pular

e mergulhar, antes de ensinar os nados, a partir de brincadeiras, vários materiais como brinquedos (espaguete, pranchas e argolas). Os autores concluem que para os professores, a adaptação ao meio líquido é a parte mais importante, pois assim os alunos perdem o medo antes de começar a aprender os tipos de nado. Com os resultados, conclui-se que a adaptação ao meio líquido, fase antecede o aprendizado da natação, dá oportunidade ao aluno de se familiarizar e experimentar meio aquático, perder seus medos e traumas para prosseguir no processo de aprendizagem do ensino da natação. Fernandes e Costa (2006) descrevem a natação como um conjunto de habilidades motoras que proporcionem um deslocamento autônomo, independente, seguro e prazeroso no meio líquido, sendo a oportunidade de vivenciar experiências corporais aquáticas e de perceber que a água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos com o outro, consigo e com a natureza (FERNANDES; COSTA, 2006, p. 6).

Esse estudo corrobora com o nosso problema de pesquisa uma vez que confirma que a utilização de brincadeiras enquanto metodologia de ensino traz contribuições relevantes e está relacionada a perda do medo no meio aquático, facilitando a fase posterior da aprendizagem dos nados.

No artigo **“Adaptação ao meio líquido: Fundamentos Pedagógicos da Natação” (2021)** de autoria de Antonio Marcos de Souza, Nádia Lígianara Dewes Nyari e Moacir Juliani, tem como objetivo apresentar a história da modalidade, sua evolução, adaptação e fundamentos da natação, seus benefícios para a saúde. Para os autores, a adaptação do indivíduo ao meio líquido é uma fase em que os alunos apresentam medo e insegurança ao se depararem com um volume grande de água da piscina.

Na metodologia da pesquisa, os autores utilizaram a abordagem qualitativa. Os procedimentos adotados caracterizam-se como uma pesquisa de campo, permitindo uma análise mais aprofundada de uma realidade específica. A pesquisa teve como público-alvo onze aprendizes envolvidos na prática da natação, com idades variando entre três e setenta e cinco anos, de ambos os sexos. Os participantes possuíam experiência e adaptação ao ambiente aquático de um mês a um ano, com frequência de treino entre uma e cinco vezes por semana. A coleta de dados foi realizada por meio de questões mistas, abrangendo perguntas abertas e

fechadas, organizadas e analisadas para possibilitar uma melhor compreensão do tema.

O estudo evidencia que 54% dos participantes entrevistados relataram dificuldades na fase inicial da adaptação ao meio líquido, com medo de entrar na piscina e inseguros com a água. Relatos coletados indicaram que os principais receios estavam relacionados à sensação de afogamento e à dificuldade de coordenação motora inicial. Em contrapartida, 46% dos entrevistados afirmaram que se adaptaram com facilidade, porque possuíam experiências prévias com água em ambientes familiares, como piscinas particulares e banhos recreativos.

Outro dado coletado abordou a participação dos alunos nas atividades propostas e a execução dos movimentos iniciais dos nados: 90% dos alunos participaram ativamente das atividades, superando as dificuldades com o auxílio dos professores e materiais didáticos, como por exemplo a prancha e o espaguete. No entanto, 10% dos participantes relataram resistência em algumas atividades, indicando a necessidade de abordagens mais individualizadas.

Os autores concluem que a adaptação ao meio líquido é um processo essencial para a prevenção de afogamentos e para o desenvolvimento motor infantil, uma vez que crianças que não possuem vivências anteriores com a água tendem a ter maior insegurança, o que reforça a necessidade de metodologias que promovam ambientação gradativa e respeitem o tempo de aprendizagem de cada aluno. Os resultados mostram que o medo do meio aquático pode ser superado com estratégias pedagógicas e criação de um ambiente acolhedor e motivador.

Neste artigo, apesar de não ter sido abordado o jogo como metodologia de ensino, foi destacada a importância do processo de adaptação ao meio líquido com pré-requisito indispensável à aprendizagem dos nados. Assim, Kishimoto afirma que o jogo é um instrumento pedagógico muito significativo. No contexto cultural e biológico é uma atividade livre, alegre que engloba uma significação. É de grande valor social, oferecendo inúmeras possibilidades educacionais, pois favorece o desenvolvimento corporal, estimula a vida psíquica e a inteligência, contribui para a adaptação ao grupo, preparando a criança para viver em sociedade, participando e questionando os pressupostos das relações sociais tais como estão postos (Kishimoto, 1994, p. 63).

Recorremos, posteriormente, à busca de artigos na plataforma Google Acadêmico, por não encontrar artigos referentes ao tema em outras plataformas de pesquisa, na Porta Periódico Capes ou em outra plataforma de pesquisa.

No artigo **“Ensino da natação para crianças: um estudo exploratório sobre os métodos mais utilizados por professores/as da cidade do Rio Grande-RS” (2024)** de autoria de Manuela Kubaski Ferreira, Luciana Toaldo Gentilini Avila e Arisson Vinícius Landgraf Gonçalves tem como objetivo identificar quais são as metodologias de ensino utilizadas por professores de natação para ensinar crianças em adaptação e iniciação em duas academias de ginástica da cidade do Rio Grande - RS. É um estudo exploratório sobre as metodologias para o ensino da natação para crianças, tendo como instrumento metodológico uma entrevista semiestruturada com professores de natação. Os dados coletados nas entrevistas foram analisados a partir do método de análise de conteúdo.

Os professores entrevistados relataram diferentes dificuldades ao trabalhar com crianças em fase de adaptação ao meio líquido. Um dos desafios mais mencionados foi o medo da água, que impacta diretamente no progresso dos alunos. O P1(professor) destacou que muitas crianças demonstram resistência inicial para entrar na piscina:

As crianças estão ali [na piscina], mas não querem estar ali! Tem bastante resistência. Acho que tu tem que ter bastante didática, saber que o aluno tem o tempo dele e tem a dificuldade dele, e tu, como professor, tem que ajudar ele, não só tecnicamente, mas durante a prática.

Já P4 ressaltou a importância da abordagem afetiva para ajudar na adaptação dos alunos:

Faço a adaptação dessa criança na água, incentivo com um brinquedo, tendo de cativar com afetividade."P3, por sua vez, enfatizou que é fundamental compreender a individualidade de cada criança para que o ensino seja eficaz: "Tu tens que saber como lidar com aquela criança para que a aula flua ao mesmo tempo que ela se sinta acolhida.

Além do medo, os professores relataram dificuldades relacionadas à atenção das crianças durante as aulas. P2 mencionou que o diálogo com os alunos nem sempre é eficiente, pois algumas crianças têm dificuldade de compreensão: "Negativo é que o diálogo fica complicado porque a criança não entende."

Em contrapartida, os professores também reconheceram as potencialidades do ensino da natação para o desenvolvimento social e motor das crianças. P4 destacou que a figura do professor é essencial nesse processo: "Deixar uma marca na vida da

criança e tornar o dia das crianças melhor através do esporte, do exercício físico, fazer a diferença na vida delas. "P1 mencionou que a natação contribui para a socialização dos alunos: "As crianças se soltam mais com o tempo, a questão da socialização. Você vê a turma de criança e adolescente, eles fazem amizades, eles se encontram, eles brincam, eles dão risada."

Constatou-se que os professores seguem um plano da academia baseado na repetição de movimentos dos estilos de nado, focando muito na técnica dos nados e deixando de lado brincadeiras, que poderiam ajudar as crianças a se sentirem melhor na água. Para os professores o maior problema é o medo de água e sugerem a mistura da técnica com brincadeiras. No entanto, as entrevistas indicam que a maioria dos professores adotam metodologias tradicionais, com foco na execução técnica, mas há aceitação do lúdico como uma ferramenta fundamental para a aprendizagem e adaptação ao meio líquido.

Os autores concluem que em academias da cidade do Rio Grande – RS evidencia que o ensino tradicional da natação tende a negligenciar a necessidade de uma ambientação progressiva, levando algumas crianças a apresentar dificuldades de adaptação e resistência inicial. Os resultados, a partir das respostas dos professores, demonstraram o uso predominante de métodos tradicionais de ensino, priorizando a execução técnica em relação a outros métodos alternativos, como a exploração do universo lúdico durante o ensino da natação, uma vez que os professores entrevistados têm como característica a predominância da técnica em detrimento das brincadeiras para ensinar natação às crianças.

Os resultados do estudo destacam que o ensino da natação para crianças pequenas deve priorizar o lúdico como estratégia pedagógica fundamental

Portanto, os jogos e brincadeiras devem ser considerados de grande importância para a adaptação ao meio líquido. É fundamental valorizá-los e abordá-los de forma lúdica e prazerosa, pois essa metodologia contribui para que os alunos compreendam os estilos da natação de maneira natural. Com isso, perdem a insegurança em relação à água, ampliam a socialização e assimilam as técnicas dos estilos de forma mais eficiente.

Compreendemos que o ensino através dos jogos e brincadeiras na adaptação ao meio líquido oferece contribuições valiosas devido às suas características essenciais, como redução do medo no ambiente líquido, socialização, cooperação, desenvolvimento motor e coordenação. Conforme Martins e Souza

(2018, p. 75): Os jogos e brincadeiras, quando integrados ao ensino da natação, não só reduzem o medo da água, mas também estimulam o aprendizado de habilidades motoras essenciais. Através de atividades lúdicas, as crianças desenvolvem a confiança necessária para explorar o ambiente aquático e, ao mesmo tempo, se familiarizar com as técnicas iniciais da natação.

## 5 CONCLUSÃO

Esta pesquisa tem como objetivo investigar a contribuição dos jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido na natação infantil. A partir da análise dos artigos selecionados, foi possível verificar que os jogos e brincadeiras, enquanto práticas lúdicas, desempenham um papel fundamental no processo de adaptação ao meio líquido contribuindo para o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e emocionais das crianças, facilitando a adaptação ao meio aquático. Os artigos analisados apontam mais para o desenvolvimento das habilidades emocionais, particularmente relacionadas ao medo do meio aquático. Todos os artigos analisados confirmam que os jogos e brincadeiras ajudam a reduzir o medo da água, tornando o ambiente mais seguro e estimulante, o que é essencial para o sucesso no aprendizado da natação.

Ao longo da pesquisa, observou-se que a aplicação de jogos e brincadeiras como metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido não só melhora a confiança das crianças, mas também fortalece aspectos emocionais e sociais como cooperação, respeito às regras e comunicação. Essas habilidades são cruciais, tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para os processos de socialização e convívio em grupo.

Pode-se concluir que os jogos e brincadeiras com metodologia de ensino no processo de adaptação ao meio líquido, baseada na ludicidade deve ser incorporada aos processos iniciais no ensino da natação, com base no entendimento de que a aprendizagem no meio aquático deve ser prazerosa e segura. Assim, ao integrar jogos e brincadeiras de forma planejada, é possível proporcionar uma experiência de aprendizado com êxito e diversão preparando para as futuras etapas da natação, pautada no desenvolvimento integral dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Anne. **Ludicidade como instrumento pedagógico**. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/recrea22.htm>. Acesso em: 2 ago. 2011.
- ARAUJO JÚNIOR, B. **Natação: saber fazer ou fazer sabendo**. Campinas: Unicamp, 1993.
- BROUCO, G. R. **O lúdico e a adaptação ao meio líquido de crianças com medo**. EDUCERE - Revista da Educação, Umuarama, v. 16, n. 2, p. 243-255, jul./dez. 2016.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. Tradução de Márcia Vinci de Moraes et al. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.
- FERNANDES, J. R. P.; COSTA, P. H. L. D. **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos**. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 20(1), 514, 2006. Disponível em: . Acesso em: 8 fev. 2022.
- FERREIRA, Manuela Kubaski; AVILA, Luciana Toaldo Gentilini; GONÇALVES, Arisson Vinícius Landgraf. **Ensino da natação para crianças: um estudo exploratório sobre os métodos mais utilizados por professores/as da cidade do Rio Grande - RS**. Cuadernos de Educación y Desarrollo, v.16, n.4, p. 01-18, 2024.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7ª ed. São Paulo: Artmed, 2006.
- GERSTER, G.; BRONDANI, V. R. **Natação Infantil, Ludicidade E Os Aspectos Metodológicos**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO/G. Setor de Ciências da Saúde-SES, Departamento de Educação Física-DEDUF, Guarapuava/Paraná. Disponível em: <https://anais.unicentro.br/proic/pdf/xviiv1n1/268.pdf>.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. reimpr. São Paulo: Atlas, v. 201, 2010.
- GOMES, W. D. **Natação: uma alternativa metodológica**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- HUIZINGA, J. **Homo ludens: O jogo como elemento da cultura**. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 2001.
- KISHIMOTO, T. M. **O jogo e a educação infantil**. São Paulo: Pioneira, 1994.
- LEWILLIE, L. **Research in swimming: historical and scientific aspects**. Em: HOLLANDER, A.; HUIJING, P.; GROOT, D. (Eds.). Biomechanics and Medicine in Swimming IV. Champaign: Human Kinetics, 1983. p. 7-16.
- LIMA, W. U. **Ensinando Natação**. 4ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2009.
- MACHADO, David Camargo. **Metodologia da natação**. 2. ed. São Paulo: EPU, 1984.

MORENO-MURCIA, J. A; PÉREZ, R. L. M. **Aprenda a nadar na infância. Para quê? Quando? O quê? Onde? Como?** In: MORENO-MURCIA, J. A.; ALBARRACÍN, A.; PAULA, L. (Orgs.). Aportes pedagógicos acuáticos. 1. ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina): Sb editorial, 2022. p. 15-21. Disponível em: <https://jamorenomurcia.umh.es/files/2014/09/05.-Aprender-a-nadar-en-la-infanciaJAMM-y-LRP-marzo-2021-Portugu%C3%AAs.pdf>.

MORÉS, G. **Atividades aquáticas na Educação Física escolar: uma abordagem pedagógica.** Interdisciplinar: Revista eletrônica da Univar, n. 7, p. 120-125, 2011.

PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990.

RAIOL, P. A. F. S.; RAIOL, R. A. **A importância da prática de natação para bebês.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, n. 150, nov. 2010.

SILVA, Gabriela Rebelo da; SCHUTZ, Elinai dos Santos Freitas; SANTOS, Ruan Carlos dos. **Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da Educação Física para aulas de natação.** Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, Curitiba, 15 jun. 2019. Disponível em: [http://www.revistajopref.com.br/revista\\_jopref\\_v27\\_numero01\\_ano2019\\_artigo\\_05.pdf](http://www.revistajopref.com.br/revista_jopref_v27_numero01_ano2019_artigo_05.pdf). Acesso em: 9 mar. 2025.

SOUZA, Antonio Marcos de; NYARI, Nádia Ligianara Dewes; JULIANI, Moacir. **Adaptação ao meio líquido: Fundamentos Pedagógicos da Natação.** Extensão em Foco, [S. l.], n. 24, 2021. DOI: 10.5380/ef.v0i24.71067. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/71067>. Acesso em: 9 mar. 2025.

SOUZA, T. A. R. S.; SILVA, M. S. **Atividades aquáticas diferenciadas nas aulas de educação física: Diversificando os conteúdos trabalhados na piscina.** Cadernos PDE, v. 1, Paraná, 2013.

VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

WERLE, Eloíse. **Metodologia do ensino da natação.** Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2017. 184 p.