

## **Da adaptação à aprendizagem: a importância do planejamento pedagógico e dos cronogramas no ensino da natação**

Ricardo Dias<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0002-1555-7277>

Guilherme Tucher<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-6678-9823>

1 - Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

**Resumo:** A adaptação ao meio aquático (AMA) constitui uma etapa fundamental no processo de aprendizagem da natação, uma vez que envolve a construção de habilidades relacionadas à segurança, confiança, respiração, equilíbrio, flutuação, propulsão e deslocamento. Apesar de sua importância, o processo de ensino da natação nem sempre é organizado de forma sistematizada, o que pode dificultar a continuidade, o acompanhamento e a avaliação da aprendizagem, especialmente quando o planejamento se apoia predominantemente na experiência individual do professor. Nesse contexto, o presente artigo tem como objetivo discutir a importância do planejamento pedagógico e da utilização de cronogramas como instrumentos de organização do processo de AMA em escolas de natação. Para tanto, foi realizada uma discussão de caráter bibliográfico, tendo como principais referências as obras *5 Etapas para Aprender a Nadar* (Perez; Neto Fontes, 2025) e *Adaptação ao meio aquático: perspectivas inovadoras e o ensino do nadar* (Tucher; Nogueira, 2024), buscando estabelecer relações entre os princípios apresentados nas obras e a organização pedagógica das escolas de natação. A análise indica que a utilização de instrumentos de planejamento e acompanhamento pode contribuir para organizar o processo de aprendizagem de forma progressiva, favorecer a continuidade do trabalho entre os professores e estabelecer parâmetros para o acompanhamento da evolução dos alunos. Evidencia-se, ainda, que o cronograma pedagógico não deve ser compreendido como um mecanismo de definição de prazos rígidos para a aprendizagem, mas como um instrumento flexível de orientação, acompanhamento, avaliação e gestão. Conclui-se que a organização sistematizada do processo de AMA pode contribuir para a construção de uma identidade metodológica nas escolas de natação, promovendo maior continuidade do trabalho pedagógico e favorecendo a qualidade do ensino, sem desconsiderar as características e o ritmo individual de aprendizagem dos alunos.

**Palavras-chave:** natação. adaptação ao meio aquático. planejamento pedagógico. gestão de escolas aquáticas. desenvolvimento motor.

## **INTRODUÇÃO**

A natação ocupa um espaço significativo entre as práticas corporais relacionadas à saúde, ao lazer, à educação e ao esporte. Entretanto, antes de alcançar os diferentes níveis de aprendizagem e desempenho presentes na modalidade, o indivíduo precisa estabelecer uma relação com um ambiente que apresenta características totalmente diferentes daquelas encontradas no meio terrestre. A água modifica a relação do corpo com o equilíbrio, a gravidade, a respiração e o deslocamento, exigindo que o processo de aprendizagem vá

muito além da mera reprodução dos movimentos dos quatro estilos competitivos Tucher e Nogueira (2024).

Nesse contexto, a adaptação ao meio aquático representa uma etapa fundamental do processo pedagógico. É nesse momento que o aluno desenvolve experiências relacionadas à entrada e permanência na água, controle respiratório, imersão, flutuação, equilíbrio, propulsão e deslocamento. Essas habilidades servirão como base sólida para aprendizagens posteriores. A obra *Adaptação ao meio aquático: perspectivas inovadoras e o ensino do nadar*, organizada por Tucher e Nogueira (2024), apresenta uma proposta metodológica voltada a esse ensino estruturada em diferentes níveis de aprendizagem. Da mesma maneira, a publicação *5 Etapas para Aprender a Nadar*, de Perez e Neto Fontes (2025), corrobora a necessidade de organizar o processo de aprendizagem em etapas bem definidas.

A ausência de uma organização pedagógica institucional pode aumentar a dependência da experiência e da interpretação individual de cada professor. Em situações de mudança no corpo docente, a falta de objetivos, critérios e registros compartilhados pode dificultar a continuidade pedagógica e o acompanhamento da evolução dos alunos. Diante dessa problemática, este artigo busca propor uma estratégia de acompanhamento pedagógico, por meio da utilização de cronogramas e ferramentas de registro, que contribua para a organização e a sistematização do processo de adaptação ao meio aquático, favorecendo o planejamento das aulas, o registro da progressão dos alunos e a continuidade do trabalho pedagógico nas escolas de natação.

## **MÉTODOS**

O presente trabalho caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa, de caráter bibliográfico e reflexivo. A pesquisa foi desenvolvida a partir da análise aplicada de três obras centrais relacionadas ao ensino da natação, à adaptação ao meio aquático e ao desenvolvimento humano: *5 Etapas para Aprender a Nadar* (Perez; Neto Fontes, 2025), *Adaptação ao meio aquático: perspectivas inovadoras e o ensino do nadar* (Tucher; Nogueira, 2024) e *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

O procedimento metodológico consistiu em relacionar os princípios de desenvolvimento motor apresentados na literatura com as necessidades de organização e gestão pedagógica em escolas de natação. A partir da análise das referências selecionadas, estruturou-se um modelo conceitual de cronograma pedagógico e uma ficha de acompanhamento individual. As ferramentas foram discutidas sob a perspectiva da organização dos processos de ensino, buscando compreender de que maneira a sistematização pode contribuir para a continuidade pedagógica, o acompanhamento da evolução dos alunos e a redução da dependência de critérios exclusivamente individuais na condução das aulas. Por se tratar de uma pesquisa exclusivamente bibliográfica e reflexiva, sem interação direta ou experimental com indivíduos ou animais, este trabalho não demandou submissão ou parecer de aprovação de Comitês de Ética em Pesquisa (CEP/CEUA).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A adaptação ao meio aquático deve ser compreendida como um processo estruturado de construção da relação do indivíduo com a água, fortemente alicerçado nas fases do desenvolvimento motor. Na perspectiva do desenvolvimento motor, a aquisição de habilidades ocorre de maneira progressiva, considerando as experiências e competências construídas ao longo do processo. Conforme apontam Gallahue, Ozmun e Goodway (2013, p. 25), o surgimento e a proficiência das habilidades motoras complexas e esportivas (fase motora especializada) dependem de forma direta de uma base sólida de experiências construídas e refinadas na fase motora fundamental.

A partir desse princípio, pode-se compreender que a aprendizagem de habilidades aquáticas mais complexas requer a construção prévia de competências básicas. Assim como no desenvolvimento motor terrestre, em que habilidades mais complexas são favorecidas pela aquisição de experiências fundamentais, no meio aquático habilidades como flutuação, controle respiratório, equilíbrio e propulsão constituem importantes referências para aprendizagens posteriores. A proposta apresentada por Tucher e Nogueira (2024) evidencia a viabilidade de organizar essa fase por meio de níveis progressivos de aprendizagem, estabelecendo um norte claro para as sessões de aprendizagem o que converge com a divisão em 5 etapas proposta por Perez e Neto Fontes (2025). O cruzamento dessas literaturas permite estabelecer um sequenciamento lógico dividido em dez macroetapas institucionais (Tabela 1).

Tabela 1 – Macroetapas institucionais do processo de adaptação ao meio aquático

| <b>Etapa</b> | <b>Objetivo</b> | <b>Habilidades Trabalhadas</b>       | <b>Critério de Progressão</b>   |
|--------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1            | Segurança       | Entrada, saída e aproximação da água | Demonstra segurança progressiva |
| 2            | Familiarização  | Exploração e contato com a água      | Interage voluntariamente        |
| 3            | Respiração      | Expiração e controle respiratório    | Controla a respiração           |
| 4            | Imersão         | Imersão parcial e total              | Realiza imersão com segurança   |
| 5            | Flutuação       | Flutuação ventral e dorsal           | Mantém posição corporal         |
| 6            | Equilíbrio      | Mudanças de posição                  | Controla o corpo                |
| 7            | Propulsão       | Pernadas e movimentos de braços      | Produce deslocamento            |
| 8            | Deslocamento    | Combinação de ações                  | Desloca-se com autonomia        |
| 9            | Coordenação     | Respiração e movimentos              | Coordena diferentes ações       |
| 10           | Transição       | Elementos dos nados                  | Demonstra pré-requisitos        |

Fonte: elaborada pelos autores (2026).

A ausência de critérios institucionais de nivelamento pode favorecer a formação de turmas com elevada heterogeneidade de habilidades. Quando alunos em estágios motores completamente distintos dividem o mesmo espaço e horário, o planejamento e a condução pedagógica da turma podem se tornar mais complexos. O docente é obrigado a fragmentar sua atenção para atender demandas opostas — como gerenciar o medo de um iniciante e, simultaneamente, corrigir a propulsão de um aluno avançado —, o que pode dificultar a organização das atividades, a distribuição da atenção pedagógica e o acompanhamento individual dos alunos.

A implementação de um cronograma estruturado pode contribuir para a organização desse ambiente de trabalho. À luz dos princípios de gestão apresentados por Chiavenato (2020),

a organização, a padronização e o monitoramento dos processos podem contribuir para maior consistência na prestação de serviços. No contexto das escolas de natação, esses princípios podem ser relacionados à definição de critérios institucionais de nivelamento e acompanhamento. Ao estabelecer referências para cada estágio de aprendizagem, a instituição oferece ao corpo docente parâmetros comuns para orientar o planejamento e o acompanhamento da progressão dos alunos.

Para que a transição entre esses níveis ocorra sem sobressaltos, a gestão deve fornecer suporte operacional ao professor por meio de instrumentos simples de registro. A Ficha Individual (Quadro 1) funciona não como uma cobrança burocrática, mas como um mapa diagnóstico do desenvolvimento motor do aluno.

Quadro 1 – Ficha individual de acompanhamento do aluno

| <b>Habilidade</b>  | <b>Não Desenvolvido</b>  | <b>Em Desenvolvimento</b> | <b>Consolidado</b>       |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Entrada na água    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Imersão            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Expiração          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Flutuação ventral  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Flutuação dorsal   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Mudança de posição | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Propulsão          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Deslocamento       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Coordenação        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A relevância prática dessas ferramentas está relacionada ao acompanhamento do processo e à identificação de possíveis pontos de dificuldade. Caso os registros indiquem concentração de alunos em determinado critério de progressão, a gestão pode utilizar essa

informação como indicador para investigar possíveis necessidades de formação docente, ajustes metodológicos ou adequações estruturais. Além disso, o registro sistemático pode facilitar a comunicação com pais ou responsáveis, tornando mais clara a evolução das habilidades trabalhadas.

Por fim, a sistematização pode reduzir a dependência de critérios exclusivamente individuais na condução do processo pedagógico. Quando objetivos, critérios de progressão e registros pertencem à instituição, a mudança de professores tende a produzir menor impacto sobre a continuidade do acompanhamento. O novo docente pode consultar os registros e compreender o estágio de desenvolvimento de cada aluno, favorecendo a continuidade do planejamento pedagógico.

## **CONCLUSÕES**

A adaptação ao meio aquático constitui um processo complexo que requer atenção às características do desenvolvimento motor e às experiências individuais dos alunos. Conforme discutido, a adoção de cronogramas e fichas de acompanhamento pedagógico, fundamentados nas referências analisadas, pode ultrapassar a função de organização didática e contribuir também para a gestão pedagógica das escolas de natação. A estruturação desses processos pode favorecer uma trajetória de ensino mais contínua, organizada e acompanhada, reduzindo possíveis rupturas decorrentes de mudanças no corpo docente ou de dificuldades de nivelamento. Conclui-se que a utilização de referências comuns, critérios de progressão e instrumentos de registro pode contribuir para a organização pedagógica e gerencial das escolas de natação. Entretanto, a proposta não deve ser compreendida como um protocolo rígido, mas como uma ferramenta flexível de orientação, avaliação e acompanhamento, preservando a individualidade e o ritmo de aprendizagem dos alunos.

## **Declaração de IA generativa e tecnologias assistidas por IA no processo de escrita**

Durante a preparação deste trabalho, o autor Ricardo Matheus Oliveira Dias usou o modelo Gemini para melhorar a linguagem e a legibilidade do manuscrito. Depois de usar esta ferramenta/serviço, o autor revisou e editou o conteúdo conforme necessário e assumiu total responsabilidade pelo conteúdo da publicação.

## REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração**. 10. ed. Porto Alegre: Amgh, 2020.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PEREZ, Anselmo José; NETO FONTES, Patrícia. **5 etapas para aprender a nadar**. [S. l.]: [s. n.], 2025.

TUCHER, Guilherme; NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade (org.). **Adaptação ao meio aquático**: perspectivas inovadoras e o ensino do nadar. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2024. 224 p.