

NATAÇÃO SEM MEDOS

ACOLHER, ADAPTAR E ENSINAR

Estratégias práticas para gerir a insegurança e os comportamentos difíceis

15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Ana Santos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O medo da água constitui uma das principais barreiras à aprendizagem da natação, afetando crianças, jovens e adultos.

Paralelamente, os professores e técnicos enfrentam frequentemente comportamentos desafiantes, como ansiedade, recusa em participar, oposição, distração, excesso de dependência ou dificuldades na interação com o grupo.

Compreender as causas destes comportamentos e aplicar estratégias pedagógicas adequadas permite criar ambientes de aprendizagem mais seguros, positivos e motivadores, favorecendo a adaptação ao meio aquático e o desenvolvimento da autonomia dos praticantes.

Esta formação fornece ferramentas práticas para prevenir o medo da água, gerir comportamentos difíceis e promover experiências de aprendizagem bem-sucedidas, respeitando o ritmo e as necessidades individuais de cada aluno.

OBJETIVOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- compreender os fatores que contribuem para o medo da água;
- identificar diferentes perfis comportamentais em contexto de aula;
- aplicar estratégias para reduzir a ansiedade e aumentar a confiança dos alunos;
- utilizar técnicas de comunicação adequadas a diferentes idades;
- gerir comportamentos desafiantes sem recorrer à confrontação;
- promover um ambiente seguro, positivo e motivador;
- adaptar atividades às necessidades individuais dos praticantes;
- desenvolver estratégias de envolvimento das famílias no processo de aprendizagem.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos;
- Estudantes de Licenciaturas na área do Desporto e do Exercício Físico;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORA

Ana Santos

Profissional com experiência na área da Natação e das atividades aquáticas, desenvolvendo a sua intervenção junto de diferentes públicos, desde bebés e crianças a adultos e pessoas idosas.

Ao longo do seu percurso profissional, tem trabalhado nas áreas da adaptação ao meio aquático, desenvolvimento de competências aquáticas e organização de atividades ajustadas às características, capacidades e níveis de autonomia dos praticantes.

Privilegia uma abordagem pedagógica centrada na segurança, na confiança e no respeito pelos ritmos individuais de aprendizagem, valorizando estratégias práticas que favoreçam a participação, a autonomia e experiências positivas em meio aquático.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 3 módulos, com uma duração total de 6 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos ou outros materiais de interesse), bem como os testes ou outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Compreender o medo da água e os fatores emocionais	• O medo da água: conceitos e características; • Principais causas do medo em diferentes idades; • Ansiedade, insegurança e experiências anteriores; • A importância da adaptação progressiva ao meio aquático; • O papel do treinador na construção da confiança; • Identificação precoce de sinais de desconforto e resistência.	2h
2	Gestão de comportamentos difíceis nas aulas de natação	• Perfis comportamentais mais frequentes; • Crianças muito dependentes dos pais; • Alunos que recusam entrar na água; • Comportamentos de oposição e desafio; • Distração e dificuldades de concentração; • Estratégias de comunicação positiva; • Reforço positivo e motivação; • Gestão de conflitos em contexto de grupo.	2h
3	Estratégias práticas para promover segurança e confiança	• Planeamento de sessões centradas na confiança; • Jogos e atividades facilitadoras da adaptação aquática; • Comunicação eficaz com famílias; • Gestão emocional do treinador perante situações difíceis; • Estudos de caso e resolução de problemas.	2h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos deverão realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de janeiro de 2027. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em regime online assíncrono

15 de dezembro de 2026 a 15 de janeiro de 2027

6 horas assíncronas

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

