Revista Pensar a Prática | ISSN: 1980-6183 DOI 10.5216/rpp.v29.84670

Artigos Originais

Estratégias adotadas por professoras de natação para ensinar a ação dos membros inferiores do nado peito para crianças: um estudo de casos[1]

Teaching strategies employed by swimming instructors for teaching the breaststroke kick to children: a case study

Estrategias de enseñanza empleadas por profesoras de natación para la instrucción de la acción de las piernas del estilo pecho en niños: un estudio de casos

Luara Heil
Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil
E-mail: luaheil@gmail.com

Lara Elena Gomes
Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil
E-mail: lara.gomes@ufsc.br

Resumo: O objetivo do estudo foi verificar as estratégias adotadas por professores para ensinar para crianças o movimento das pernas no nado peito (pernada). Para isso, foram realizadas entrevistas com três professoras de natação. Os métodos utilizados foram analítico, misto e global, com predomínio de ensino por comando. As estratégias envolveram o uso de materiais, *feedbacks*, educativos e atividades lúdicas. Alguns erros comuns foram: pernada com flexão plantar e flexão exagerada do quadril. Duas professoras afirmaram que a pernada do peito é difícil de

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

ensinar e a outra professora destacou a importância de ter paciência no ensino. Conhecer os métodos, estilos e possibilidades de estratégias de ensino é fundamental para uma intervenção pedagógica mais eficiente.

Palavras-chave: ensino; pedagogia; esporte aquático.

Abstract: The purpose of the study was to verify the strategies adopted by swimming instructors to teach children the action performed by the legs in the breaststroke (leg kick). Interviews were conducted with three swimming instructors. The teaching methods applied were analytical, mixed, and global, with a predominance of the command style. The strategies included didactic materials, feedback, drills and playful activities. Some errors were: plantar flexion during the kick and excessive hip flexion. Two instructors reported that teaching the breaststroke kick is challenging, while the third emphasized the importance of patience in the process. Understanding different teaching methods, styles, and strategic possibilities is essential for an effective pedagogical intervention.

Keywords: teaching; pedagogy; water sport.

Resumen: El objetivo del estudio fue analizar las estrategias empleadas por instructores para enseñar a los niños el movimiento de las piernas en el estilo pecho (patada). Se realizaron entrevistas con tres instructoras de natación. Los métodos de enseñanza fueron analítico, mixto y global, con predominio del estilo por mando. Las estrategias incluyeron materiales didácticos, retroalimentación, educativos y actividades lúdicas. Entre los errores más comunes: la ejecución con flexión plantar y una flexión excesiva de la cadera. Dos instructoras indicaron que la enseñanza de la patada es un desafío y la tercera destacó la importancia de la paciencia. El conocimiento de los métodos, estilos y posibles estrategias de enseñanza es fundamental para una intervención pedagógica más eficiente.

Palabras-clave: enseñanza; pedagogía; deporte acuático.

Submetido em: 17/12/2025
Aceito em: 06/04/2026

1 Introdução

O ensino da natação inicia pela ambientação ao meio aquático e, após, podem ser exploradas diferentes possibilidades de movimentos na água, incluindo os nados formais (Fiori *et al.*, 2019; Fernandes; Soares, 2020). Entre estes, o nado peito é o mais antigo e pode ser chamado por estilo "social", por permitir às pessoas que se comuniquem quando nadam com a cabeça fora da água (Hanif; Mardesia, 2014). É um nado de frente, simultâneo, lento, exige força e coordenação e é considerado importante para a segurança no meio aquático (Fernandes *et al.*, 2024; Leblanc; Seifert; Chollet, 2009; Potdevin *et al.*, 2019).

O ensino desse nado pode ser baseado em alguns métodos (Barbosa *et al.*, 2015; Catteau; Garoff, 1990): (I) global, em que o movimento é realizado como um todo; (II) analítico, em que o movimento é fragmentado e depois as ações são unidas; e (III) misto, que inicia com movimentos de coordenação mais simples e progride com adição gradual de padrões coordenativos mais complexos. Entre essas opções, alguns autores recomendam o método misto (Barbosa *et al.*, 2011; Fernandes; Soares; Vilas-Boas, 2010). Neste caso, ensina-se, primeiro, o movimento que as pernas realizam, ou seja, a pernada, já que é difícil deslocar-se somente com o movimento dos braços e manter os membros inferiores na horizontal (Fernandes; Soares; Vilas-Boas, 2010).

Além do método, é necessário refletir sobre o estilo de ensino, ou seja, como o professor vai aplicar o método que elegeu (Barbosa *et al.*, 2015). Há muitos estilos de ensino, uns mais focados no professor e outros nos alunos (Mosston; Ashworth, 2008). Barbosa *et al.* (2015) chamam atenção para três: (I) no estilo por comando, o professor diz exatamente o que o aluno deve realizar; (II) na descoberta guiada, o professor apresenta um problema motor e, em seguida, conduz o aluno gradualmente, por meio de perguntas, até o resultado final; e (III) na resolução de problemas, o professor apresenta um problema motor que será resolvido de forma livre pelo aluno. Esses dois últimos estilos estimulam a autonomia, o

que pode favorecer a motivação para a prática, porém, o professor precisa ter mais experiência, conhecimento e criatividade para empregá-los (Barbosa *et al.*, 2015; Minkels; Kamp; Beek, 2023).

Como o movimento da pernada de peito é mais complexo do que a braçada (Fernandes; Soares; Vilas-Boas, 2010), torna-se importante refletir sobre estratégias para o aprendizado. Por exemplo, uma etapa do ensino poderia ser fora da água (Catteau; Garoff, 1990). Na água, é possível trabalhar a pernada de peito na posição de costas (Fischman, 1985). Outra estratégia é a inclusão de atividades lúdicas (Irawan *et al.*, 2023). Além dos *feedbacks* tradicionais, é possível utilizar o vídeo para facilitar correções do movimento (Ferracioli; Ferracioli; Castro, 2013; Scurati *et al.*, 2019). Assim, considerando a complexidade da pernada de peito e os distintos procedimentos para o ensino, por meio de um estudo de casos, o objetivo desta pesquisa foi verificar as diferentes estratégias adotadas por professores de natação para ensinar a pernada de peito, incluindo os métodos e os estilos de ensino e as diferentes formas de intervenção para ensinar a pernada. Ao investigar possíveis estratégias de ensino da pernada do nado peito, o presente trabalho busca contribuir para a pedagogia da natação, que é uma área que carece de estudos (Souza *et al.*, 2022; Minkels *et al.*, 2025).

2 Metodologia

O método de abordagem empregado foi predominantemente qualitativo. Esta pesquisa compreendeu um estudo de casos, em que alguns casos foram descritos e analisados, além de comparados (Yin, 2015). Para participar do estudo, foram convidadas três professoras de natação considerando os seguintes critérios de inclusão: deveriam ser graduadas em Educação Física por instituições de ensino diferentes; ter, no mínimo, 5 anos de experiência com natação infantil; estar ministrando aulas de natação infantil com o nado peito entre os conteúdos; e trabalhar em locais diferentes. Esta pesquisa foi elaborada de acordo com a Resolução CNS n. 466, de 12 de dezembro de 2012 (Brasil, 2012), e só iniciou após a apro-

vação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição onde ocorreu (CAAE 82629424.1.0000.0121). Antes de participar, as professoras assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para preservar a identidade das participantes, foram adotados nomes fictícios.

O instrumento de coleta consistiu em uma entrevista semiestruturada para obter o máximo de informações. As perguntas-chave da entrevista foram elaboradas para, primeiramente, caracterizar a experiência pessoal e profissional com natação e buscar identificar os métodos, os estilos e outras estratégias adotadas para ensinar a pernada do nado peito. As entrevistas foram realizadas individualmente com cada participante pela plataforma Google Meet, sendo gravadas, transcritas e devolvidas a fim de que cada participante validasse o seu conteúdo (Negrine, 2004). Em seguida, foi empregada a análise de conteúdo de Bardin (2016).

3 Resultados e discussão

3.1 Caracterização das participantes

Raquel formou-se em Bacharelado em Educação Física, em 2014, por uma universidade pública em Santa Catarina. O que a incentivou a escolher o curso foi a dança. Em relação à natação, teve um breve contato quando criança. Na graduação, vivenciou o esporte na disciplina de natação e participou de um projeto de extensão com natação como aluna e, posteriormente, como bolsista. Não realizou estágio com natação e seu trabalho de conclusão de curso foi relacionado à dança. Após finalizar o curso, passou um tempo fora do país e, quando retornou, começou a trabalhar com natação. Realizou um curso de curta duração sobre natação infantil. Em 2021, passou a trabalhar em uma escola de natação infantil, onde está até hoje. Possui em média 50 alunos, com quatro a seis alunos por turma com idade entre 6 meses e 8 anos.

Aline formou-se em Educação Física em 2017 por uma instituição de ensino particular no interior de Santa Catarina. Na sua graduação, começou a praticar natação e foi convidada para realizar estágio na academia onde nadava, assim, começou a atuar com natação. Seu trabalho de conclusão de curso foi relacionado à natação infantil. Após concluir a graduação, foi efetivada na academia onde realizava estágio e, ao mesmo tempo, trabalhava em outro lugar com natação infantil. Em 2018, fez cursos para se especializar em natação infantil, entre eles, realizou uma especialização em esportes aquáticos. Em 2019, mudou-se para Florianópolis e começou a trabalhar em um clube, onde atua até hoje, com foco em iniciação à natação para crianças, mas também atua em turma juvenil e turmas de aperfeiçoamento, com média de seis alunos por turma. Aline também trabalha com aulas personalizadas de natação para bebês, crianças e adultos. Tem hoje, em média, 80 alunos.

Sofia formou-se, no ano de 2017, em Bacharelado em Educação Física por uma instituição pública em Santa Catarina. Com 10 anos, começou a praticar natação. Este esporte foi um dos seus motivos para cursar Educação Física. Na graduação, participou de projetos de extensão e de pesquisa envolvendo natação. No projeto de extensão, pôde começar a dar aulas e, com isso, decidiu realizar um estágio não obrigatório com natação em uma academia, onde atuou até 2022. Também fez estágio obrigatório com natação em um clube, onde atuou com iniciação e treinamento. Nesse estágio, percebeu que queria trabalhar somente com natação infantil. Seu trabalho de conclusão de curso, mestrado (2019) e doutorado (2024) não foram sobre natação, porém realizou cursos de curta duração sobre natação infantil e tem publicação científica envolvendo natação. Atuou como professora de natação infantil com turmas coletivas; a partir de 2024, passou a trabalhar como coordenadora pedagógica em uma empresa que tem unidades de escolas de natação na Grande Florianópolis, auxiliando os professores. Atua também com aulas personalizadas de natação infantil, com 22 alunos entre 4 e 7 anos de idade.

3.2 Métodos de ensino

Raquel relatou que introduz a pernada do nado peito para as crianças entre 3,5 e 4 anos, Aline a ensina por volta dos 5 anos e Sofia, a partir dos 4 anos de idade. Nesse caso, para as três professoras, a pernada é rudimentar e é associada ao movimento que o sapo faz. Todas expressaram que, antes de ensinar a pernada, avaliam seus alunos. De modo geral, reportaram que, antes desse conteúdo, o aluno precisa ter atingido uma adaptação básica, incluindo adaptação da face à água, respiração e flutuação na posição horizontal. De fato, a adaptação ao meio aquático é crucial para o desenvolvimento posterior do aluno (Fernandes; Soares, 2020).

Aline mencionou que ensina a pernada do nado peito somente se as crianças já realizam a pernada dos nados *crawl* e costas, logo, trabalha os nados alternados antes do nado peito, o que corrobora a ideia de alguns autores (Fernandes; Soares, 2020). Já Sofia chamou atenção para o fato de que algumas crianças têm facilidade para a pernada de peito e dificuldade para pernada alternada, pois já adotam tornozelo em dorsiflexão, o que facilita ensinar a pernada de peito antes da pernada do nado *crawl*. Essa colocação da Sofia vai ao encontro do que Stallman (2014) defende, ou seja, o ensino dos nados deve partir do princípio da individualidade do aluno.

Considerando o nado peito como um todo, Raquel e Sofia ensinam primeiramente a braçada, porém com justificativas diferentes. Enquanto a primeira adota essa ordem para unir a braçada do nado peito com a pernada do nado *crawl*, a segunda professora justifica pelo fato de a braçada do nado peito contribuir com a sustentação para ajudar na respiração durante o nado. Aline, por sua vez, introduz, nesta ordem, a pernada e a braçada na mesma aula, mas não ao mesmo tempo e nem na mesma atividade. Fernandes, Soares e Vilas-Boas (2010) recomendam ensinar primeiramente a pernada, uma vez que essa ação ajuda na propulsão e na manutenção da posição horizontal do corpo. O que é melhor? Cada professora e os autores justificam suas escolhas e todas essas justificativas são plausíveis.

Os métodos de ensino adotados variam entre analítico, misto e global, mas com predomínio do analítico. Raquel fragmenta a pernada do nado. Ela ensina (1) "perna de tesourinha", em que faz adução e abdução de quadril, e (2) ondulação com flexão e extensão dos joelhos para, depois, unir essas ações, formando a pernada de peito. Ainda, reforça o movimento da pernada por meio de uma atividade, em que a criança fica em pé, de costas para a parede, e realiza a pernada de forma unilateral com o pé junto à parede. Aline também ensina inicialmente a "perna de tesourinha" e justifica pelo fato de que o movimento da pernada do nado peito ocorre também sobre o plano frontal, o que é diferente das outras pernadas, as quais são realizadas principalmente sobre o plano sagital. Sofia usa da imaginação das crianças para apresentar o movimento, pedindo que elas nadem como um sapo; num segundo momento, mostra um vídeo do animal nadando e auxilia manualmente no movimento da pernada para, depois, deixar o aluno completar a distância sem o seu auxílio. Sofia também ensina a pernada com o aluno segurando a borda da piscina.

Barbosa *et al.* (2011) e Fernandes, Soares e Vilas-Boas (2010) recomendam o método misto para ensinar os nados formais, pois esse método não secciona e isola cada uma das ações, mas adiciona, gradualmente, uma ação à outra, sendo eficiente na consolidação do movimento. Por sua vez, Fiori *et al.* (2019), ao observarem aulas de natação infantil, notaram o predomínio do método analítico. É importante destacar que não foi encontrada uma pesquisa que tenha avaliado a efetividade de um método sobre o outro para o nado peito, mas a escolha por um método precisa ser justificada.

Por exemplo, a "perna de tesourinha" pode ser uma opção para quem tem dificuldade de entender que a pernada do peito também ocorre sobre o plano frontal. A pernada unilateral em pé de costas para a parede pode ser uma opção para um aluno que tem dificuldade em entender a dorsiflexão e as rotações de joelho e quadril (embora favoreça uma flexão exagerada de quadril, o que precisa ser considerado na escolha). Já realizar a pernada fora da água pode favorecer o aluno a ver o seu próprio movimento

ou evitar distrações que ocorreriam dentro da água. As escolhas podem ser feitas com base em uma avaliação realizada em uma atividade como a descrita por Sofia, em que ela pede para a criança nadar imitando um sapo; assim, o professor poderia verificar as dificuldades para definir as atividades mais adequadas, incluindo os métodos de ensino.

Raquel e Aline consideram que é difícil ensinar a pernada de peito. A primeira afirma que o ensino dessa pernada é mais difícil do que a ondulação, pois consiste em vários movimentos articulares. Já Aline citou três vezes na entrevista que a pernada do nado peito é "difícil de ensinar, é difícil de aprender", por se tratar de um movimento que ocorre também sobre o plano frontal, tornando essa ação diferente e mais complexa do que as outras pernadas. Sofia, por sua vez, acredita que o ensino da pernada de peito não é difícil, porém ressalta que é necessário ter paciência para ensinar.

3.3 Estilos de ensino

Os dois grupos de estilos de ensino foram observados pelas falas das professoras: o convergente (centrado no professor) e o divergente (centrado no aluno), mas o convergente predominou com os estilos de ensino por comando e alguns princípios do recíproco. Do grupo divergente, foi identificada a descoberta guiada.

Raquel adota estilo de ensino por comando: "[...] primeiro, eu falo o que é, como é que faz, eu mostro [...] e a partir daí, eu peço para os alunos irem fazendo" (Raquel, entrevista concedida em 3 out. 2024). Aline e Sofia empregam ensino por comando da mesma forma. Esse estilo, centrado no professor e no conteúdo, facilita atingir determinados objetivos, como uniformidade e reprodução de um modelo (Mosston; Ashworth, 2008). É o mais utilizado em aulas de natação (Barbosa *et al.*, 2015; Fiori *et al.*, 2019; Langendorfer *et al.*, 2025). Contudo, alguns estudos trazem à tona uma preocupação em relação ao ensino por comando e o quanto pode impactar na motivação para seguir a prática de natação (Dudley, 2019; Minkels; Kamp; Beek, 2023). Estilos que dão mais autonomia para o aluno, como descoberta guiada e resolução de

problemas, são recomendados, porém exigem experiência, conhecimento e criatividade do professor (Barbosa *et al.*, 2015; Minkels; Kamp; Beek, 2023). Ainda, para romper com essa forma tradicional de ensino – com método analítico e ensino por comando (Fiori *et al.*, 2019; Ristow *et al.*, 2022) – parece que a formação de professores deve ser repensada para incluir habilidades pedagógicas e didáticas mais adequadas (Minkels; Kamp; Beek, 2023).

Em outra fala da Aline, é possível observar alguns pressupostos do estilo recíproco:

> Eu coloco aquele aluno que sabe fazer muito bem. [...] E aí o que eu falo? Oh, tá todo mundo vendo como o amigo tá fazendo? Vamos fazer igual a ele? [...] Eu uso essa estratégia porque funciona e, querendo ou não, encoraja ele, sabe? De ver o que o amigo, um amigo que consegue fazer? Se ele consegue, eu também consigo (Alice, entrevista concedida em 4 out. 2024).

Sofia também emprega alguns pressupostos do estilo recíproco: "[...] fulano vai fazer, vê como é que ele faz e vê se esse é o movimento certo pensando no movimento que eu estava executando" (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024). Observar o colega nadando, como cita Aline, e comparar com o movimento considerado padrão, como cita Sofia, são elementos do estilo recíproco que pode ajudar a desenvolver a capacidade de observar e analisar (Mosston; Ashworth, 2008). Já a descoberta guiada busca desenvolver o pensamento sequencial e lógico do aluno; assim, o professor guia o aluno em uma autodescoberta (Mosston; Ashworth, 2008), o que pode ser observado na fala da Sofia quando inicia o ensino da pernada:

> [...] eu inicio com o nado do sapinho, que é o nado para a criança entender como é que é. Então, eu falo, "ah, como é que um sapinho nada?". Daí a criança na imaginação diz, "ah, nada desse jeito". Às vezes, as crianças inventam, vai

> lá no fundo pula, vai pulando igual um sapo, então, a gente vai desconstruindo essa ideia [...] (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024).

Sobre estilos de ensino envolvendo o nado peito, foi encontrado somente um estudo que comparou o efeito de dois estilos, o por comando e o inclusivo, os quais foram aplicados por 16 semanas em dois grupos de universitários (Mardesia *et al.*, 2021). No inclusivo, os professores apresentam os materiais de aprendizagem, explicam os níveis de dificuldade e permitem que os alunos escolham o nível de dificuldade que querem começar e quantas vezes querem repetir o movimento. Como resultado, o estilo inclusivo forneceu resultados superiores em relação à aprendizagem do nado peito.

3.4 Estratégias de ensino

Ao ensinar a pernada do nado peito, no início, as três professoras se referem ao "sapinho". Raquel e Aline passam a "perna de tesourinha", como citado anteriormente. Raquel também proporciona exercício com ondulação e, posteriormente, une a "perna de tesourinha" com a ondulação, evoluindo para a "perninha do sapo". Continua trabalhando a pernada nas seguintes formas: com a criança em pé e de costas para a parede, realiza a pernada levando o calcanhar para a parede; na posição de costas com flutuador, para a criança não precisar prestar atenção na respiração; e na posição de frente com flutuador e a cabeça fora da água. Nesta última atividade, ela descreveu que fornece *feedback* sensorial e verbal:

> [...] coloca eles junto sempre com o flutuador para facilitar, aí eu pego o pezinho e eu faço junto [...]. Depois eu vejo eles fazerem sozinhos para ver o que que sai [...]. [...] é bem legal de fazer é tu sempre falar junto, por exemplo, "ah, pé no bumbum, chute para fora, pé no bumbum" [...] (Raquel, entrevista concedida em 3 out. 2024).

Sobre a atividade descrita pela Raquel, em realizar a pernada na posição de costas com auxílio de um flutuador, há um estudo que destaca essa estratégia. Fischman (1985) realizou uma intervenção com alunos universitários, os quais foram divididos em dois grupos. O grupo experimental aprendeu antes o nado peito na posição de costas e o grupo controle aprendeu por meio do método tradicional (de frente). O autor observou que o desempenho foi melhor no grupo experimental e sugeriu que há transferência das habilidades de uma posição do corpo para outra. Fischman (1985) explica que, na posição de costas, a respiração é facilitada, assim, o aluno pode se concentrar mais na tarefa específica, além de haver semelhanças na pernada nas duas posições.

Outra forma de *feedback* verbal pode ser observada na fala da Aline: "[...] o que eu gosto de ensinar para as crianças é: vamos contar até três. Então, vai puxar a perna um, chutar dois, finalizar três. Então, é fácil elas contarem na cabeça delas o movimento. Eu divido um movimento em três" (Aline, entrevista concedida em 4 out. 2024).

Tanto Aline quanto Sofia oferecem *feedback* sensorial de duas formas, guiando o movimento com as mãos e pedindo para o aluno empurrar a mão delas, como pode ser exemplificado na fala da Aline:

> [...] às vezes, eu faço segurando a perna da criança enquanto ela tá com o apoio do espaguete ou com o apoio do halter [...]. Eu vou lá, pego o pezinho deles e empurro. [...] Eu faço as crianças colocarem a sola do pé delas na minha mão, para elas empurrarem a minha mão (Aline, entrevista concedida em 4 out. 2024).

As três professoras empregam *feedback* visual. Aline, primeiramente, comentou que demonstra a pernada quando vai ensiná-la, porém, com os alunos mais novos, não consegue demonstrar, e nem mostrar vídeos para melhorar o entendimento deles. Ela explica que, muitas vezes, por conta do tempo, quantidade de alunos ou pela idade desses, essa estratégia se torna inviável. Já Raquel pontuou que ela demonstra a pernada a seus alunos. Sofia faz o

uso do *feedback* visual em diferentes momentos: (1) quando introduz a "pernada do sapo" durante a atividade, "[...] às vezes, eu mostro um vídeo para a criança como é que é a pernada, como é que ele [sapo] se desloca [...]" (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024); e (2) para aperfeiçoar a "pernada do sapo".

> Eu uso nessa etapa, já começo a usar os vídeos, é que depende da faixa etária, se é uma criança menorzinha, por exemplo, de 4 anos e meio, o meu celular tá sempre ali na borda para dar esse suporte. Às vezes, eu filmo a criança nadando, aí eu mostro um vídeo e falo "tá vendo? Tenta fazer, olha só como é que esse sapo nada, vamos nadar igual" que daí eu consigo incluir essa parte da ludicidade nas aulas. Então, a criança pensa que está nadando igual um sapo. Aí, com as crianças mais velhas acima de 6 anos, isso já não é um recurso tão legal [...]. Então, às vezes, eu tenho a GoPro, [...] filmo a criança, mostro para ela como é que é e ela já visualmente já entende mais ou menos o que precisa melhorar (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024).

O emprego de diferentes formas de *feedback* foi descrito por Aline, porém com atividade fora da água:

> É, outra estratégia que eu uso é fazer o movimento fora da água. Então, eu coloco eles deitadinhos de barriga no tapetão e faço o movimento com eles fora da água. [...] E faço o movimento. E faço as outras crianças olharem. Porque, às vezes, um nadando, o outro tá mergulhando, não tá prestando atenção. [...] Então, tira todo mundo da água e vamos olhar o movimento devagar. Então, a gente vai fazer contando na mente. Vamos lá: Puxou, chutou, finalizou (Aline, entrevista concedida em 4 out. 2024).

As três professoras citaram o emprego de *feedback* visual, verbal e sensorial. Em relação ao visual, as três demonstram o movimento, duas pedem para os alunos demonstrarem e uma faz uso

de vídeo. Os benefícios de *feedback*, incluindo o uso de vídeos, para o ensino do nado peito, podem ser observados nos estudos de Ferracioli, Ferracioli e Castro (2013), Scurati *et al.* (2019) e Mashud *et al.* (2023), os quais, de modo geral, indicam que o *feedback* possibilita melhora na técnica de execução do nado. Contudo, é necessário considerar que essas pesquisas foram realizadas com adultos. Dependendo da idade (Minkels *et al.*, 2025), do número e características dos alunos, pode ser inviável para o professor usar vídeos.

Sobre as dificuldades e erros mais comuns, as participantes convergiram para os mesmo pontos: pernada com flexão plantar, flexão exagerada do quadril, pés saindo da água, ausência de propulsão, ausência de rotação de joelho e de quadril, assimetria dos tornozelos em que um faz dorsiflexão e outro faz flexão plantar, querer nadar rápido sem manter a técnica. A maioria desses erros são apontados por Barbosa (2007), incluindo as suas causas, consequências e possíveis correções e, entre estas, aparece o *feedback* sensorial. Na fala das professoras, para corrigir o movimento, foi possível identificar *feedbacks* verbal e sensorial, com predomínio do segundo, como exemplificado pela Aline quando questionada sobre a forma como corrige:

> É a forma tátil. É a maneira mais eficiente que funciona. É estar ali segurando o pé da criança, vai ali e pega o pé. Pé de bailarina. Pé flexionado, sabe? É pegar o pé da criança e movimentar ele, fazer o movimento. O movimento ali da rotação de tornozelo. Óh, o pé tem que ficar assim, o pé tem que ficar assado (Aline, entrevista concedida em 4 out. 2024).

Sofia pontuou algo similar à Aline, mas citou exemplos diferentes de atividades:

> Isso, eu mostro para a criança como é que é, então, às vezes, eu aplico uma força maior no pé, eu faço todo o movimento com calma, então, a criança segura na barra, eu falo “agora a gente tem que fazer esse movimento, então,

> empurra minha mão, faz dessa forma". Tento trabalhar esses tipos de educativos para que a criança consiga, pelo menos parado, entender como é que ele faz o movimento.

> [...] a maior dificuldade que os alunos têm hoje é entender como é que é esse posicionamento dos pés. Então, o que eu fazia é uma filinha na borda, eles iam nadando com o nado peito e tentavam tocar o pé na borda para eles entenderem que a ponta do pé tinha que tocar ali na borda. Eu fiz isso com a turma inteira, por causa de um aluno que estava com essa dificuldade [...]. Nesse caso, funcionou para ele (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024).

As três professoras citam o uso de materiais para ensinar e corrigir a pernada: flutuadores, como prancha, espaguete, tapete e halter, além de barra, parede da piscina, redutor de profundidade. Também destacaram como a idade e o desenvolvimento de seus alunos repercutem nas suas decisões. Por exemplo, Raquel e Aline citaram que, quando a criança tem mais domínio do movimento, proporcionam atividades mais lúdicas em que seus alunos precisam fazer a pernada do nado peito (sem ou com braçada) para buscar objetos submersos. Outros exemplos podem ser observados nas falas das professoras Sofia e Aline:

> [...] a partir de 7 anos, 8 anos, que a criança já tem mais domínio corporal [...] quando a criança era muito desenvolvida, [...], eu fazia o exercício com o pernada de peito com o flutuador no joelho. Eles não tinham uma aceitação muito boa em relação a isso, alguns conseguiam fazer, que é para diminuir aquela abertura do nado do peito, mas tentava estimular como uma forma não como correção, mas como uma noção, assim, de movimento trabalhar um pouco mais de variabilidade [...] (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024).

> É gritante o erro [tornozelo em flexão plantar]. [...] Mas é um erro muito comum e que eu também não fico cobrando muito não, tá? [..] Eu não vou ficar pegando no pé. Tá conseguindo deslocar? Beleza. Agora, a partir [...] dos 7, 8 anos, eu já começo a ficar mais em cima das crianças nessa questão de técnica, sabe? (Aline, entrevista concedida em 4 out. 2024).

Sofia destacou outros pontos relevantes:

> A gente tem uma limitação na natação que a criança, ela tem que entender o que ela precisa fazer, [...] exige bastante foco [...]. A pernada do nado peito é mais lenta, ela é mais complexa, diferente de todos os outros nados, então, é entender, explicar com calma e mostrar que a pernada é desse jeito [...], então, a gente faz as progressões dos exercícios, mas aí, para as crianças, às vezes, isso se torna muito chato, muito monótono de ter que ficar fazendo sempre a mesma coisa, repetir sempre o mesmo nado, sempre o mesmo educativo de pernada, não o mesmo, né? Mas sempre a pernada do nado peito, tem que fazer isso, tem que fazer aquilo, então, às vezes, encaixar isso porque é repetição, repetição, repetição para a gente conseguir uma técnica boa, além dos educativos corretos e o ensino, explicar e fazer o *feedback* correto para a criança, repetir mesmo e seguir repetindo. Então, a gente ensina um pouco do nado da pernada e aí faz outra coisa, ensina um pouco da pernada, faz outra coisa, [...] para não ficar tão monótono nos 45 minutos de aula e, claro, a maior dificuldade [...] de entender o seu corpo no espaço e realizar a pernada com a dorsiflexão, né? [...] a gente tem que ter calma, explicar e também ficar naquela balança do não posso cobrar tanto a criança, porque vai desmotivar [...]. Fica nessa linha tênue entre até que ponto eu cobro e até que ponto, eu na próxima aula, eu corrijo (Sofia, entrevista concedida em 9 out. 2024).

As falas da Sofia pontuam a importância da variabilidade da prática e a preocupação existente em relação à monotonia, repetição de atividades e foco na técnica, questões essas também destacadas por diferentes autores (Fiori *et al.*, 2019; Guignard *et al.*, 2020; Minkels; Kamp; Beek, 2023; Ristow *et al.*, 2022). É fundamental considerar que, em um primeiro momento, uma ambientação rica ao meio aquático é indispensável, que nadar vai além da prática dos nados formais e que é possível desenvolver uma ação propulsiva (como a pernada do nado peito) por meio de diferentes atividades.

Entre essas possibilidades, Irawan *et al.* (2023) verificaram o efeito de jogos na aprendizagem do nado peito. Para isso, dividiram alunos universitários sem experiência com natação em dois grupos: um experimental, com jogos lúdicos, e um controle. O grupo experimental teve resultados superiores nas habilidades do nado peito, porém, infelizmente, os autores não descreveram como eram, de fato, esses jogos.

Barbosa (2007) e Barbosa *et al.* (2015) apresentam uma lista de exercícios técnicos para ensinar e corrigir a pernada, assim como é possível criar atividades ou buscar por outros exemplos na internet, mas é necessário ter cautela na hora de escolher. Isto é, a definição da atividade (tarefa) precisa considerar as necessidades e características dos alunos (indivíduo) e do local/piscina (ambiente), uma vez que o processo de desenvolvimento será resultado da interação dessas restrições – tarefa, indivíduo e ambiente (Castro; Correia; Wizer, 2016; Langendorfer, 2011; Newell, 1986) – e da variabilidade da prática (Chow, 2013; Guignard *et al.*, 2020).

4 Considerações finais

Com base nas falas das professoras, para ensinar a pernada de peito, foi possível observar que os métodos de ensino variaram entre analítico, misto e global, com predomínio do estilo de ensino por comando, além de alguns pressupostos do recíproco e da descoberta guiada. As professoras se referem ao “sapinho” para apresentar o movimento às crianças. Sobre as dificuldades e erros

mais comuns, foram citados: pernada com flexão plantar, flexão exagerada do quadril, pés saindo da água, ausência de propulsão, ausência de rotação de joelho e de quadril, assimetria dos tornozelos, querer nadar rápido sem manter a técnica. As estratégias de ensino envolveram: (1) uso de *feedbacks* sensorial, visual e verbal, (2) exercícios técnicos, (3) atividades lúdicas e (4) emprego de diferentes materiais. Conforme as participantes, a pernada do nado peito se diferencia tecnicamente das demais pernadas e o ensino dessa ação parece ser difícil ou exige paciência e não há como seguir uma única linha de ensino, uma vez que é necessário ter em mente o desenvolvimento e as necessidades do aluno.

Este trabalho tem limitações. Um estudo com mais professores e a observação de aulas poderia agregar mais informações. Contudo, é notória a falta de estudos sobre o ensino do nado peito para crianças. Logo, esta pesquisa apresenta diferentes estratégias para ensinar a pernada do nado peito que podem ser aplicadas por professores, além de proporcionar uma reflexão/discussão sobre o ensino desse movimento.

Referências

BARBOSA, T. As faltas técnicas, dos alunos, mais usuais nas classes de natação: observação, identificação e intervenção do professor. **Horizonte**, v. 21, n. 126, p. 7-16. 2007. Disponível em: http://hdl.handle.net/10198/4171. Acesso em: 6 maio 2026.

BARBOSA, T.; COSTA, M.; MARINHO, D.; GARRIDO, N.; SILVA, A.; QUEIRÓS, T. Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 16, n. 156, p. 1-17, maio 2011. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm. Acesso em: 6 maio 2026.

BARBOSA, T. M.; COSTA, M. J.; MARINHO, D. A.; QUEIRÓS, T. M.; COSTA, A.; CARDOSO, L.; MACHADO, J.; SILVA, A. J. **Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação**: versão de consulta rápida. Cruz Quebrada: Federação Portuguesa de Natação, 2015. Disponível em: https://fpnatacao.pt/uploads/manual_fpn.pdf. Acesso em: 19 mar. 2021.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução CNS n. 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: CNS, 2012. Disponível em: https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view. Acesso em: 7 maio 2026.

CASTRO, F. A.; CORREIA, R. A.; WIZER, R. T. Adaptação ao meio aquático: características, forças e restrições. *In*: MOROUÇO, P.; BATALHA, N.; FERNANDES, R. J. (ed.). **Natação e atividades aquáticas**: Pedagogia, treino e investigação. Leiria: ESECS/Instituto Politécnico de Leiria, 2016. p. 13-24.

CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. São Paulo: Manole,1990.

CHOW, J. Y. Nonlinear learning underpinning Pedagogy: evidence, challenges, and implications. **Quest**, v. 65, n. 4, p. 469-484, 2013. DOI: http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2013.807746. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.2013.807746. Acesso em: 6 maio 2026.

DUDLEY, D. **Physical literacy in aquatic environments**: a discussion paper. Canadá: Sport For Life Society, 2019.

FERNANDES, A.; COSTA, M. J.; MEZÊNCIO, B.; VILAS-BOAS, J. P.; FERNANDES, R. J. Breaststroke and butterfly intercycle kinematic variation according to different competitive levels with Statistical Parametric Mapping analysis. **Journal of Biomechanics**, v. 176, e112380, nov. 2024. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jbiomech.2024.112380. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021929024004585?via%3Dihub. Acesso em: 6 maio 2026.

FERNANDES, R. J.; SOARES, S. Pedagogia da natação: estratégias e técnicas de ensino para a aquisição de habilidades aquáticas. *In*: FREIRE, M.; MACIEL, R. T. (org.). **Atividades aquáticas**: Estratégias, técnicas e métodos de ensino. Salvador: Edufba, 2020. p. 31-46.

FERNANDES, R.; SOARES, S.; VILAS-BOAS, J. P. Propostas metodológicas para aprendizagem e correcção das técnicas de natação. **Boletim SPEF**, n. 35, p. 35-46, jul./dez. 2010. Disponível em: https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/239. Acesso em: 6 maio 2026.

FERRACIOLI, M. C.; FERRACIOLI, I. J. C.; CASTRO, I. J. Aprendizagem do nado peito através do fornecimento de feedback de videoteipe. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 204-214, 2013. DOI: http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p204. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2013v15n2p204. Acesso em: 6 maio 2026.

FIORI, J. M.; TEIXEIRA, L. B. T.; WIZER, R. T.; CASTRO, F. A. S. Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, e51934, 2019. DOI: http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v22.51934. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fef/article/view/51934. Acesso em: 6 maio 2026.

FISCHMAN, M. G. Comparison of two methods of teaching the breaststroke to college-age nonswimmers. **Perceptual and Motor Skills**, v. 61, n. 2, p. 459-462, 1985. DOI: http://dx.doi.org/10.2466/pms.1985.61.2.459. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1985.61.2.459. Acesso em: 6 maio 2026.

GUIGNARD, B.; BUTTON, C.; DAVIDS, K.; SEIFERT, L. Education and transfer of water competencies: an ecological dynamics approach. **European Physical Education Review**, v. 26, n. 4, p. 938-953, 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.1177/1356336x20902172. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X20902172. Acesso em: 6 maio 2026.

HANIF, A. S.; MARDESIA, P. Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. **Asian Social Science**, v. 10, n. 5, p. 2-6, 2014. DOI: http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n5p2. Disponível em: https://ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/34730. Acesso em: 6 maio 2026.

IRAWAN, R.; PRATIWI, M. D.; SYAHRASTANI, S.; RIFKI, M. S.; OKILANDA, A. Aquatic activity learning model the fun games-based on breast stroke swimming in bachelor students. **Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia**, v. 9, n. 3, p. 1600-1606, 2023. DOI: https://doi.org/10.29210/0202312726. Disponível em: https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/2726. Acesso em: 6 maio 2026.

LANGENDORFER, S. J. Considering drowning, drowning prevention, and learning to swim. **International Journal of Aquatic Research and Education**, v. 5, n. 3, p. 236-243, 2011. DOI: https://doi.org/10.25035/ijare.05.03.02. Disponível em: https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol5/iss3/2/. Acesso em: 6 maio 2026.

LANGENDORFER, S. J.; RAMOS, W. D.; BEALE-TAWFEEQ, A.; HARVEY, C. T.; MORELAND, B.; A BLESER, J.; CLEMENS, T. Evaluating water competency attainment among young children. **Injury Prevention**, p. 1-7, jun. 2025. DOI: http://dx.doi.org/10.1136/ip-2024-045365. Disponível em: https://injuryprevention.bmj.com/content/early/2025/06/04/ip-2024-045365. Acesso em: 6 maio 2026.

LEBLANC, H.; SEIFERT, L.; CHOLLET, D. Arm–leg coordination in recreational and competitive breaststroke swimmers. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 12, n. 3, p. 352-356, 2009. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.001. Disponível em: https://www.jsams.org/article/S1440-2440(08)00002-9/abstract. Acesso em: 6 maio 2026.

MARDESIA, P.; DLIS, F.; SUKUR, A.; RUSDI; ABDILLAH. Effectiveness of Teaching Style: an alternative breaststroke swimming learning model in higher education. **International Journal of Human Movement and Sports Sciences**, v. 9, n. 6, p. 1236-1243, 2021. DOI: http://dx.doi.org/10.13189/saj.2021.090618. Disponível em: https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=11491. Acesso em: 6 maio 2026.

MASHUD; ARIFIN, S.; KRISTIYANDARU, A.; SAMODRA, Y. T. J.; SANTIKA, I. G. P. N. A.; SURYADI, D. Integration of project based learning models with interactive multimedia: innovative efforts to improve student breaststroke swimming skills. **Physical Education of Students**, v. 27, n. 3, p. 118-125, 2023. DOI: http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2023.0304. Disponível em: https://sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/1817. Acesso em: 7 maio 2026.

MINKELS, C.; KAMP, J. D.; BEEK, P. J. How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, e1236256, 2023. DOI: http://dx.doi.org/10.3389/fspor.2023.1236256. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2023.1236256/full. Acesso em: 7 maio 2026.

MINKELS, C.; KAMP, J. D.; VRIES, R.; BEEK, P. J. Learning how to swim in 5- to 12-year-old children: a scoping review of evidence-based motor learning methods. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 7, e1505301, 2025. DOI: http://dx.doi.org/10.3389/fspor.2025.1505301. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1505301/full. Acesso em: 7 maio 2026.

MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. **Teaching Physical Education**. [*S. l.*]: Sara Ashworth, 2008.

NEGRINE, A. Instrumento de coleta de informações na pesquisa qualitativa. *In*: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. N. S. (org.). **A pesquisa qualitativa na Educação Física**: alternativas metodológicas. 2. ed. Porto Alegre: Editora Sulina, 2004. p. 61-93.

NEWELL, K. M. Constraints on the development of coordination. *In*: WADE, M. G.; WHITING, H. T. A. (ed.). **Motor development in children**: aspects of coordination and control. Holanda: Springer, 1986. p. 341-360.

POTDEVIN, F.; JOMIN-MORONVAL, S.; PELAYO, P.; DEKERLE, J. What is the best swimming stroke to master for beginners in water safety tests? **European Physical Education Review**, v. 25, n. 1, p. 174-186, 2019. DOI: http://dx.doi.org/10.1177/1356336x17713665. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X17713665. Acesso em: 7 maio 2026.

RISTOW, L.; BACKES, A. F.; BRASIL, V. Z.; ROSA, R. S.; RAMOS, V. Métodos de ensino utilizados por professores de natação infantil. **Conexões**, Campinas, v. 20, e022001, 2022. DOI: http://dx.doi.org/10.20396/conex.v20i00.8666285. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8666285. Acesso em: 7 maio. 2026.

SCURATI, R.; MICHIELON, G.; SIGNORINI, G.; INVERNIZZI, P. L. Towards a Safe Aquatic Literacy: teaching the breaststroke swimming with mobile devices' support. A preliminary study. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 19, n. 5, p. 1999-2004, 2019. DOI: http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s5298. Disponível em: https://efsupit.ro/index.php/8-section1/106-vol-19-issue-5-october-2019. Acesso em: 7 maio. 2026.

SOUZA, K. K.; CORREIA, C. K.; MACHADO, J. M.; SCHÜTZ, E. S. F.; PEREIRA, S. M.; RUSCHEL, C. Produção cientifica sobre natação em língua portuguesa: uma análise bibliométrica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, e20220037, 2022. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/rbce.44.e20220037. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbce/a/gH7ZbHrwRLCBWDbMStDS4cj/?lang=pt. Acesso em: 7 maio. 2026.

STALLMAN, R. K. Which Stroke First? No Stroke First! **International Journal of Aquatic Research and Education**, v. 8, n. 1, p. 5-8, 2014. DOI: https://doi.org/10.25035/ijare.08.01.02. Disponível em: https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol8/iss1/2/. Acesso em: 7 maio. 2026.

YIN, R. K. Projeto dos estudos de caso: identificação e estabelecimento da lógica do seu estudo de caso. *In*: YIN, R. K. **Estudo de Caso**: planejamento e métodos. Porto Alegre: Bookman, 2015. p. 29-73.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.