

Histórias como a de Marina se repetem em diferentes faixas etárias. O analista judiciário Angelo Faleiro, de 48 anos, também decidiu aprender a nadar recentemente. Para ele, a motivação estava ligada a um incômodo social e pessoal. “Era um pouco constrangedor chegar nos lugares e ser quase o único a não saber nadar. De certa forma, isso te limita e eu queria poder me sentir mais à vontade e seguro em piscinas e no mar. Além disso, queria tentar algo diferente.”

No início, Angelo encontrou dificuldades específicas do aprendizado tardio. “Respirar. A respiração durante a natação tem um ritmo diferente e exige um pouco de coordenação motora que, particularmente, eu não tenho muita.” A adaptação do corpo a novos movimentos é um dos principais desafios relatados por adultos iniciantes.

Apesar disso, ele conta que não chegou a cogitar abandonar as aulas. “Não passei por isso. Mas vi gente na minha turma que não voltava mais.” Segundo Angelo, a paciência é um fator determinante nesse processo. “Aprender a nadar exige um pouco de paciência, ainda mais quando se é adulto, porque exige alguns movimentos que nem sempre estamos acostumados a fazer.”

Com a prática, a atividade passou a ocupar um lugar importante em sua rotina. “Nadar, para mim, é como um momento de meditação em que me desligo de tudo e fico comigo mesmo.” Além do aspecto mental, ele percebe ganhos na percepção do próprio corpo. “A gente meio que consegue saber melhor onde o corpo está desconfortável em certo dia porque, para nadar, a gente precisa ‘sentir’ todas as partes do corpo — ainda mais quando estamos aprendendo.”

Do ponto de vista dos professores, a procura de adultos por aulas de natação é cada vez mais comum. “A natação traz muitos benefícios na fase adulta, tanto físico quanto mental”, afirma o professor de natação Caíque Darlan. Ele destaca que a modalidade trabalha todos os grupos musculares (braços, pernas, tronco e core) e contribui para a melhora do condicionamento cardiovascular.

Segundo o professor, os bloqueios emocionais costumam aparecer logo no início. “O início da prática dessa atividade acaba causando um pouco de ansiedade e medo da água ao qual chamamos de aquafobia.” Esse medo, explica, pode ter diferentes origens, desde experiências traumáticas até a falta de contato com a prática na infância.

“O medo de perder o controle: sensação de não conseguir respirar, flutuar e se manter seguro” é um dos mais relatados. Ainda assim, o processo de aprendizagem é estruturado para respeitar essas limitações. “Para adultos iniciantes essa também será a base do início de trabalho, porém com atividades educativas de pernadas e braçadas inclusas para uma evolução um pouco mais rápida”, destaca Caíque Darlan.



Muitos adultos estão procurando aulas de natação para superar o medo de água

A professora Dra. Gisele Kede Flor Ocampo, do curso de Educação Física do Centro Universitário Uniceplac, reforça que essas demandas não se restringem à natação. “Sim, é bastante comum que adultos procurem aulas para aprender a nadar ou andar de bicicleta, mesmo sendo habilidades tradicionalmente associadas à infância.” Segundo ela, muitos alunos não tiveram acesso a essas vivências quando crianças.

Os bloqueios emocionais aparecem com frequência. “Entre os mais frequentes, destacam-se o medo de se machucar (quedas, afogamento, dor), vergonha de errar, traumas anteriores, ansiedade e insegurança.” Para a professora, crenças limitantes também interferem no processo, mas podem ser superadas com acompanhamento adequado.

Ela explica que o aprendizado adulto é diferente do infantil. “As crianças tendem a aprender de forma mais espontânea, lúdica e sem medo do erro, já os adultos aprendem de forma mais racional, questionando mais.” Apesar da menor plasticidade motora, adultos apresentam maior consciência corporal e disciplina.

Por isso, o ambiente das aulas precisa ser acolhedor, sem julgamentos. O cuidado emocional é parte fundamental do treino, assim como o respeito ao ritmo individual de cada aluno.

Os benefícios, segundo a professora, vão além do condicionamento físico. “Aprender a nadar ou andar de bicicleta na vida adulta vai muito além da habilidade em si, trata-se de um processo de crescimento pessoal, superação de limites e promoção da saúde integral.”