



AFOGANDO-SE SABENDO NADAR

Ana Ortiz Olivar

Luis Miguel Ruiz Pérez

Juan Antonio Moreno Murcia

Afogando-se sabendo nadar



Dña. Ana Ortiz Olivar, é professora de educação física. Mestre em Educação Física. Técnica de Natação e Salva-vidas (ISEF-UdelaR). Desde 2009, responsável por "Tudo para a água: Educação na prevenção aquática", Programas de Salva-vidas Juvenis, Escola de Mar, Desportos Aquáticos Resgate e "Sonhando com as ondas" (surf adaptado) da Secretaria Nacional dos Desportos, Montevideu (Uruguai). E-mail: anaortizo@gmail.com



Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez, é professor catedrático de Educação Física e Desportos da Universidade Politécnica de Madrid (Espanha). Especialista em aprendizagem motora, autor de diversos trabalhos relacionados com a competência motora e co-autor do livro "Como lograr la competencia acuática". E-mail: luismiguel.ruiz@upm.es



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia, é professor catedrático de Educação Física e Desportos do Centro de Pesquisa Desportiva da Universidade Miguel Hernández de Elche (Alicante, Espanha). Presidente da Associação Ibero-americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) e autor de conteúdos relacionados com a educação aquática. E-mail: j.moreno@umh.es

Introdução

O afogamento está entre as dez principais causas de morte por lesões não intencionais na infância e adolescência em todo o mundo (WHO, 2014). Cerca de 360.000 pessoas morrem por afogamento anualmente.

Se existe um fenómeno que cresceu exponencialmente nas últimas décadas, é a quantidade de pessoas que vão a piscinas, praias, lagos ou açudes para desfrutar da água e nadar nos meses mais quentes do ano. Esta circunstância coloca uma parte da população a valorizar e questionar até onde vai o seu nível de competência aquática, que geralmente se relaciona com a resposta à pergunta: Eu sei nadar?

Saber nadar e a competência aquática

Atualmente, são poucos os países que não oferecem programas de ensino da natação aos seus cidadãos. O que não está claro é se estes programas consideram os fatores de risco que caracterizam as diferentes áreas ou regiões e a sua relação com as suas atividades habituais (pesca, vela, natação recreativa, etc.), os diferentes espaços aquáticos que possam existir (piscinas, mar, lagos, pântanos, rios, etc.), bem como

as diferentes circunstâncias que podem ocorrer (surpresa, queda, estar vestido, etc.).

Num recurso pedagógico anterior, já foi destacada a importância das crianças aprenderem a nadar e serem competentes na água. Durante décadas os esforços dos profissionais centraram-se em promover nos mais jovens as habilidades e conhecimentos necessários para serem capazes de se desenvolverem no meio aquático. Mas, o que realmente significa saber nadar? A resposta a esta pergunta condiciona significativamente o ensino que é transferido aos alunos. Se saber nadar implica o domínio de uma série de técnicas agrupadas nos estilos conhecidos (crol, bruços, costas e mariposa), o ensino será organizado em torno das habilidades básicas que vão favorecer a aprendizagem dessas técnicas de nado formal. Se, ao contrário, saber nadar significa ser capaz de enfrentar com sucesso uma imersão inesperada e involuntária, o objeto de ensino muda radicalmente, como muitos pesquisadores têm vindo a afirmar (Langendorfer & Bruya, 1995; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

Ruiz (2017) exemplifica que "saber nadar" pode ser definido como um conjunto de técnicas e metodologias específicas de ensino. Se, ao contrário, esse conceito base fosse saber superar uma imersão

“

Numa perspectiva educativa contemporânea, a competência aquática integra não apenas a habilidade para nos movermos na água, como também a habilidade para interpretar situações que requeiram um desempenho competente, a habilidade de iniciar relacionamentos com outras pessoas na água e a habilidade de resolver problemas aquáticos com ou sem equipamento, sozinho ou em companhia (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

”

inesperada, as consequências para o ensino mudariam radicalmente. Sendo nestas idades a maior incidência de afogamentos em espelhos de água naturais, o domínio das habilidades por si só não seria suficiente.

Desde a década de 90, diversos autores e pesquisadores da área de educação aquática têm referido a urgência de uma formação aquática geral, individualizado, adequado ao desenvolvimento e multilateral (Langendorfer & Bruya, 1995; Moreno & Gutiérrez, 1998), que transcenda o mero conceito de aprender a nadar, incluindo uma visão ampla e integradora para identificar culturalmente o que contempla ser-se competente na água, longe de uma visão normalizadora e exclusivamente orientada para o domínio de uma técnica especializada. Um exemplo disso pode ser visto no Método Aquático Compreensivo.

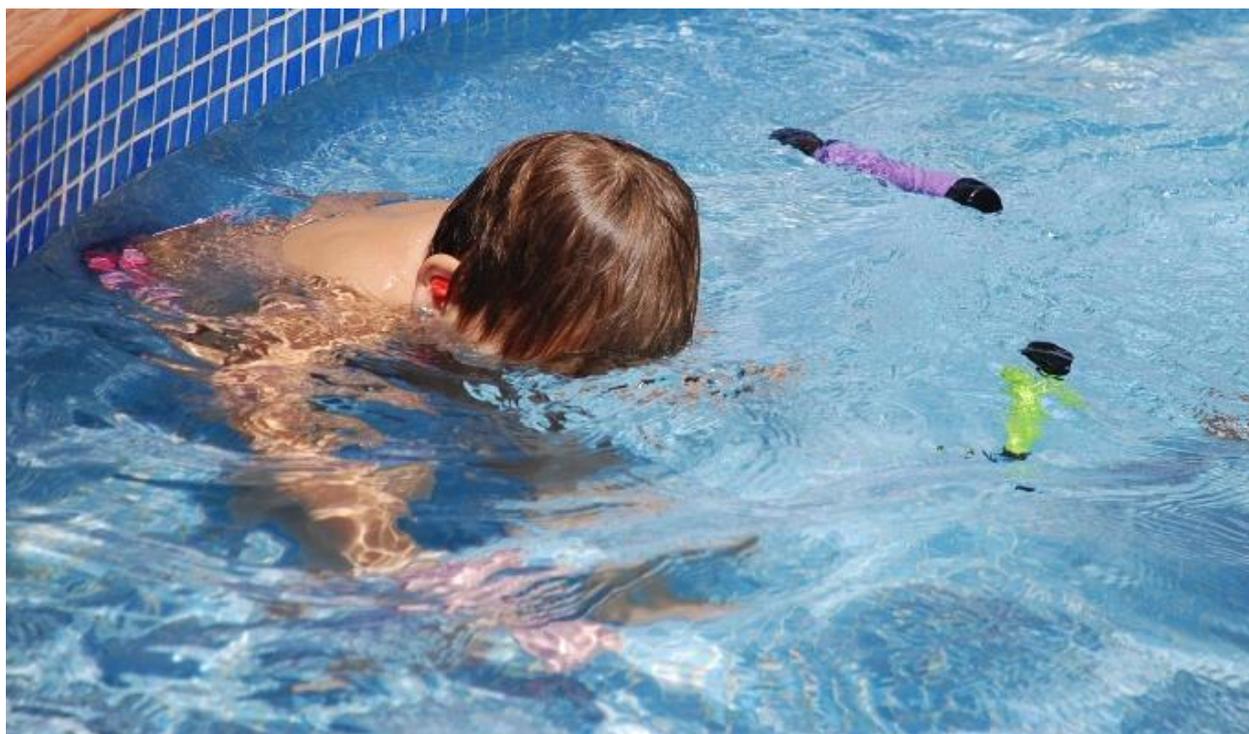


As competências aquáticas relacionadas com a prevenção derivam do estudo de casos de afogamento. Stallman, Junge & Blixt (2008) identificaram nestes a constante dos seguintes elementos: em primeiro lugar, as vítimas não estavam conscientes do perigo e a situação parecia segura. Em segundo lugar, aconteceu algum evento inesperado antes ou durante a entrada na água (queda, falta de ar). Em terceiro, as vítimas sofreram uma experiência inesperada durante a imersão (perda de visão,

submersão profunda, desorientação, peso das roupas). Como último elemento, após a submersão, as habilidades das vítimas foram insuficientes para a sobrevivência (não conseguiram deslocar-se para uma saída segura, não conseguiram parar para flutuar ou descansar, virar para nadar de costas ou mudar de estilo, não conseguiram nadar com ondas ou água fria). Stallman et al. (2008) consideraram estes aspectos como causadores da precipitação de episódios de afogamento.

Langendorfer & Bruya (1995) definiram o conceito de competência aquática, como a complexa relação de interações entre as características dos alunos, os objetivos e exigências da tarefa aquática e as condições gerais associadas ao ambiente aquático em diferentes cenários. Moran (2006) direciona esta perspectiva ecológica da educação aquática para a prevenção dos afogamentos e ressignifica a importância do vínculo com o meio. Define a competência aquática como sendo a soma de todas as habilidades aquáticas pessoais que ajudam a prevenir o afogamento, bem como a associação de conhecimentos sobre segurança aquática, atitudes e comportamentos que facilitam a segurança dentro, sobre e no espaço envolvente à água (Moran, 2013).

Moreno-Murcia & Ruiz (2019) apresentam uma visão mais ampla, considerando a competência aquática como parte integrante da competência motora e seu desenvolvimento vai além da prevenção do afogamento. Compreender o que significa ser competente do ponto de vista motor implica considerar a criança de forma holística nos diferentes contextos em que pode atuar, inclusive o aquático, contemplando todas as suas dimensões: cognitiva, motora, social e emocional. Em cada idade, é necessário compreender as características do desenvolvimento para aprender competências aquáticas específicas, além disso, as habilidades



aquáticas devem ser classificadas como um movimento fundamental por si só (Taylor et al., 2020).

Numa perspectiva educativa contemporânea, a competência aquática integra não apenas a habilidade para nos movermos na água, como também a habilidade para interpretar situações que requeiram um desempenho competente, a habilidade de iniciar relacionamentos com outras pessoas na água e a habilidade de resolver problemas aquáticos com ou sem material, sozinho ou em companhia (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). Neste sentido, não devemos esquecer a importância de ajustar a competência real com as autopercepções de competência natatória. Algumas publicações (Santos & Ruiz, 2016) referem que mesmo indicando que sabem nadar, algumas pessoas apresentam uma baixa percepção da sua competência real na água.

Quando a habilidade é vista segundo a perspectiva do ser-se competente, a economia de esforços é mais importante do que o estilo em si. Pessoas competentes podem realizar a sua estratégia propulsiva de acordo com as exigências de cada situação. Movermo-nos na água com uma variedade de técnicas de natação ou formas de propulsão também pode representar um grande efeito protetor (Stallman et al., 2008; Stallman et al., 2017).

A associação entre o afogamento e o saber nadar

Stallman et al. (2017), refere que no âmbito do ensino no meio aquático ainda não existe um consenso que permita uma definição universal do ato de nadar e das habilidades incluídas nas práticas aquáticas que abrangem outros conhecimentos como parte dessa especialização. Da mesma forma, Taylor et al (2020), num estudo com crianças dos 2 aos 4 anos, concluíram que não há evidências que indiquem que as crianças nestas idades têm menos probabilidade de se afogar devido às aulas de natação. Apesar das aulas poderem conferir algumas habilidades aquáticas básicas, não é expectável que as crianças aprendam sobre segurança aquática ou necessariamente sobre como reagir apropriadamente numa emergência aquática.

O nadar, quando associado principalmente à natação desportiva, costuma ser percebido como um conjunto de movimentos técnicos corretos geralmente aprendidos em condições ideais de temperatura, transparência da água, distâncias e profundidades concretas e sinalizadas (Stallman et al., 2008). O estudo de situações de afogamento, demonstrou que o afogamento ocorre principalmente em águas abertas, em condições muito diferentes, como águas frias ou com ondulação (Rahman et al., 2009; RLSSA, 2012; Stallman, 2008; Tipton, 2003; Yang et al., 2007). Vários estudos retrospectivos identificaram o nadar como a atividade precedente ao evento de afogamento.

“

Da mesma forma que se fala em Educação do Frasco para saber como agir e comportar no ambiente rodoviário, deve ser implementada uma verdadeira Educação Aquática Preventiva que inclua os elementos da segurança aquática.

”

Destacam, em particular que grande parte das vítimas foi identificada como bons ou excelentes nadadores, sendo a maioria do sexo masculino, menores de 19 anos, desenvolvendo esta atividade em zonas não supervisionadas (Davis, Ledman, & Kilgore, 1985; Kiakalayeh, Mohammadi, Stark, Yousefzade e Janson, 2008; Press, Walker e Crawford, 1968).

O que se pode fazer?



Que soluções poderiam ser propostas para adotar abordagens de ensino que favoreçam esta competência aquática? Como educar a população mundial para adotar comportamentos mais favoráveis no meio aquático?

Possivelmente a chave-mestra é oferecer uma intervenção proativa que prepare as pessoas para o possível que pode surgir no meio aquático. Esta proatividade exige que se considere a transição de ambientes seguros e estáveis, como os representados por piscinas com água a temperatura adequada e lençóis de água calma (loais comuns de aprendizagem), a ambientes mais instáveis como os que podem existir nas praias ou rios, onde as temperaturas são mais variáveis e se coexiste com a incerteza e as ondas e/ou correntes.

É de considerar se é necessário os jovens e os adultos aprenderem a estar na água tanto em fato de banho

como com roupas normais. Como podemos sair airoso de uma situação de queda inesperada num rio ou mar, estando vestidos, se nunca estivemos em tal situação antes? É importante aprender sobre como comportar em situações de emergência, como adotar comportamentos que não levem ao pânico, entendendo que mesmo a situação mais complicada pode oferecer uma oportunidade de autossalvamento. Porquê lutar desesperadamente cansando-nos e perdendo todas as chances de nos salvarmos, em vez de adotarmos uma posição estável e flutuar permitindo-nos resolver e decidir melhor? Porque não escolher áreas supervisionadas por salva-vidas? Porque não usar roupas que permitam ser-se melhor localizado? Porque não utilizar fatos de banho coloridos? Porque não oferecer conhecimentos sobre os problemas mais comuns que podem surgir em lagos, rios, praias ou piscinas, o que essas circunstâncias implicam e como agir com discernimento e competência? Porque não melhorar o autoconhecimento sobre o que cada pessoa pode ser capaz de realizar em diferentes cenários aquáticos? Nadar 200 metros numa piscina de 25 m é o mesmo que nadar 200 metros num lago, rio ou no mar? O que pressupõe um cenário ou outro, e que implicações tem para quem está nele?

Ensinar os praticantes a saber como tomar decisões em situações complicadas pode ser uma boa opção, ajudando-os a não subestimar o risco ou sobreestimar a sua capacidade e a desenvolver o pensamento crítico sobre possíveis e variadas situações aquáticas. Analisar episódios, resolver casos em que estas circunstâncias tenham estado presentes, pode ajudar a compreender melhor o que se está a tentar transmitir. As declarações de pessoas que sobreviveram a situações de afogamento podem ser muito ilustrativas para quem as escuta. O que aconteceu? Que decisões tomaram? Quais foram as circunstâncias em que aconteceu?, etc. Como refere



O afogamento é um fenómeno complexo, mas evitável com uma educação aquática preventiva adequada.



Stallman (2014), não consiste apenas em dotar de habilidades.

Da mesma forma que se fala em Educação do Frasco para saber como agir e comportar no ambiente rodoviário, deve ser implementada uma verdadeira Educação Aquática Preventiva que inclua os elementos da Segurança Aquática, dirigida a todas as pessoas e adaptada às circunstâncias que cada faixa etária pode apresentar, como por exemplo, reflete a proposta de "Nadando na escola: rumo a uma alfabetização aquática".

As pessoas sairiam muito favorecidas se aprendessem o que significa ir a banhos em zonas proibidas ou não vigiadas, adotar comportamentos de risco, abuso de substâncias ou beber mesmo que estejam numa embarcação com outra pessoa, que não bebe a comandar. Acreditamos em ações diretas e vivenciadas para recriar certas circunstâncias na água, pois em determinadas circunstâncias pode-se tornar um lugar perigoso e mortal, se não agirmos com bom senso.

É necessário adotar uma ação de choque para dotar o ser humano de habilidades, conhecimentos, atitudes, valores e julgamentos que lhe permita desfrutar dos ambientes aquáticos sem que a sua vida esteja em perigo. É urgente oferecer aos alunos os meios necessários para serem aquaticamente competentes, poderem desfrutar do meio e conseguirem transmitir o que aprendem aos seus pares e familiares. Esta situação desafia-nos como educadores a expandir os conhecimentos aquáticos, a ensinar e a pensar mais além da piscina sobre novas situações criadoras destes saberes, tendo como horizonte que esta transmissão construa uma cultura aquática baseada em práticas seguras, passíveis de transmissão de geração em geração.

Conclusões

As habilidades aquáticas por si só desempenham um papel fundamental na capacidade de sobrevivência durante o lapso de tempo em que a situação de risco ocorre até ao resgate. Desde uma perspetiva preventiva, existem outros fatores de maior relevância que fornecem várias camadas de proteção adicional para as habilidades acima mencionadas. São estes, os conhecimentos, os comportamentos e competências de avaliação da situação, de autoavaliação isoladamente ou em interação com os pares, que permitirão antecipar, potenciar as habilidades de sobrevivência e sobreviver em melhores condições a qualquer situação de risco de vida na água.



Assumir o conceito de competência aquática significa prevenir o afogamento, e supõe a soma de todas as habilidades aquáticas que uma pessoa domina bem como os conhecimentos sobre segurança na água, valores, atitudes e bom senso, que lhe permitirá sentir-se e estar mais seguro num ambiente aquático. Apenas possuir as habilidades não é suficiente, se isso o expõe a situações perigosas que podem ter resultados fatais. O bom senso e o conhecimento são também muito necessários.

O afogamento é um fenómeno complexo, mas evitável com uma adequada educação aquática preventiva.

Agradecemos à Professora Rita Pinto pela revisão da versão em português

Referências

- Brenner, R., Moran, K., Stallman, R., Gilchrist, J., & McVan, J. (2006). Swimming Abilities, Water Safety Education and Drowning Prevention. En J. Bierens (Ed.), *Handbook on Drowning* (pp. 112-117). Berlín: Springer Verlag.
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Kilnger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163, 203-210. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2008.563>
- Davis, S., Ledman, J., & Kilgore, J. (1985). Drownings of children and youth in a desert State. *The Western Journal of Medicine*, 143(2), 196-201. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1306271/>
- Kiakalayeh, A., Mohammadi, R., Stark, D., Yousefzade, S., & Janson, B. (2008). Unintentional drowning in northern Iran: a population-based study. *Accident Analysis and Prevention*, 40(6), 1977-1981. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2008.08.008>
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). *Aquatic Readiness*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moran, K. (2006). Re-thinking drowning risk: The role of water safety knowledge, attitudes and behaviours in aquatic recreation of New Zealand youth. [Tesis de Doctorado no publicada]. Massey University. Palmerston North, New Zealand.
- Moran, K. (2013). *Defining 'swim and survive' in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper*. Auckland: WaterSafe Auckland. Recuperado de: <https://www.watersafe.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf>
- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P-L., Dahl, D., Blitvich, J., Petrass, L., McEroy, K., Goya, T., Teramoto, K., Matsui, A., & Shimongata, S. (2012). Can You Swim? An Exploration of Measuring Real and Perceived Water Competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 122-135.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: SB editorial.
- Plumert, J. M. (1995). Relationships between children's overestimation of their physical abilities and accident proneness. *Developmental Psychology*, 31, 866-876.
- Press, E. Walker, J., & Crawford, I. (1968). An interstate drowning study. *American Journal of Public Health*, 58(12), 2275-2289. <https://doi.org/10.2105/AJPH.58.12.2275>
- Rahman, A., Mashreky, S., Chowdhury, S., Giasuddin, M., Uhaa, I., Shafinaz, S., Hossain, M., Linnan, M., & Rahman, F. (2009). Analysis of the childhood fatal drowning situation in Bangladesh: exploring prevention measures for low-income countries. *Injury Prevention*, 15(2), 75-79. <https://doi.org/10.1136/ip.2008.020123>
- Royal Life Saving Society Australia [RLSSA] (2012). National drowning report. Sydney, Australia. Royal Life Saving Society Australia [RLSSA]. Recuperado de: https://www.royallifesaving.com.au/_data/assets/pdf_file/0003/32691/2012-Dr_owning-Report.pdf
- Santos, D., & Ruiz, L. M. (2016). *Las percepciones sobre su competencia para nadar de un grupo de escolares de la ESO y de adultos*. Trabajo Final de Grado. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF). Universidad Politécnica de Madrid.
- Stallman, R., Junge, M. T., & Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2, 372-382.
- Stallman, R. (2014) The concepts, 'can swim' and 'water competence'-their relationship: a conceptual model. *BMS Proceedings*, 583-588.
- Taylor, D., Franklin, R., & Peden, A. (2020). Aquatic competencies and drowning prevention in children 2-4 years: A systematic review. *Safety*, 6(2), 31. <https://doi.org/10.3390/safety6020031>
- Tipton, M. (2003). Cold water immersion: sudden death and prolonged survival. *The Lancet*, 362. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15057-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15057-X)
- Whiting, H. T. A. (1971). *The persistent non-swimmer*. London, UK: Museum Press.
- Yang, L., Nong, Q., Li, Ch., Feng, Q., & Lo, S. (2007). Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: A case-control study. *Injury Prevention*, 13(3), 178-182. <http://dx.doi.org/10.1136/ip.2006.013409>

