Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

QUAIS AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA REALIZAR ESTIMULAÇÃO AQUÁTICA COM BEBÉS DOS 0-3 MESES NUMA PISCINA?

José Miguel de la Torre Cobo

1 de setembro de 2025

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons. No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original

AIDEA
asociacionaidea.com

QUAIS AS CONDIÇÕES NECESSÁRIAS PARA REALIZAR ESTIMULAÇÃO AQUÁTICA COM BEBÉS DOS 0-3 MESES NUMA PISCINA?

José Miguel de la Torre Cobo

A existência de sessões de estimulação aquática para bebés são exigentes nas condições necessárias a uma prática segura. A temperatura ambiente e da água, a higiene do espaço, qualidade da água, etc. não pode ser deixada ao acaso.

Introdução

A temperatura do corpo humano é um indicador vital de saúde e mantém-se dentro de um intervalo relativamente pequeno devido a um processo designado de **termorregulação**.

A temperatura corporal média humana é normalmente de 37°C (98,6°F). No entanto, esta temperatura corporal normal pode variar ligeiramente entre indivíduos e dependendo de fatores como a idade, as atividades físicas realizadas ou o momento do dia, podem variar entre os 36.5°C y 37°C. Isto também inclui os bebés, que da mesma forma tendem a ter uma temperatura ligeiramente superior.

Entre outras diferenças encontramos que, durante as manhãs, a temperatura é mais baixa alcançando o seu pico máximo à tarde/noite, ou em mulheres, em que a temperatura depende dos processos hormonais.

Este recurso pedagógico pretende clarificar sobre as condições mínimas e regulamentares que todas as piscinas devem apresentar para poderem oferecer programas de estimulação aquática com bebés nos primeiros meses de vida.

Como se regula a temperatura (termorregulação)?

O corpo humano tem mecanismos complexos para manter uma temperatura interna constante, um processo conhecido de homeostase. O hipotálamo, uma pequena região do cérebro situada por baixo do tálamo e por cima do tronco encefálico, cuja função é ser o "centro de controlo" de muitas funções corporais essenciais, atua como o "termostato" do corpo, recebendo e processando informação dos recetores de temperatura e ativando as respostas necessárias, ou seja, ativando mecanismo para

dissipar o calor (vasodilatação, sudação ou redução do metabolismo celular e a atividade muscular), ou para gerar ou conservar o calor (vasoconstrição, aumento da contração muscular com arrepios, aumento do metabolismo celular ou piloereção).

Qual a temperatura ideal da água da piscina para a estimulação aquática com bebés dos 0-3 meses?

- A temperatura óptima da água para bebés com menos idade deveria estar sempre acima dos 32 graus centígrados, por varios motivos:
- Considerando como referencia a temperatura corporal antes mencionada, uma variação entre os 32-34°C permite ao bebé permanecer ativo e num estado atencional ótimo perante os estímulos presentes e as atividades propostas. Uma temperatura superior da água não ativará o suficiente as habilidades da atenção, perceção ou orientação, porque seria demasiado relaxante e similar aos banhos em casa na banheira.
- Devido ao processo de termorregulação, esta temperatura da água 4-5 graus menos que a corporal permitirá que o bebé, com uma atividade física mínima, consiga aumentar a sua temperatura corporal e por isso permanecer ativo tanto física, cognitiva como sensorialmente para obter a informação dos estímulos.
- Para evitar o "choque térmico", a temperatura da água não deverá ser inferior a 32°C, pois nestes casos provocará que a energia do bebé seja redirecionada para mecanismos de gerar ou conservar o calor, o que impedirá que permaneça confortável nem integrado na sessão, e como consequência não estará participativo. Para além disso, provocará no adulto, gestos de proteção para gerar calor e evitar um maior arrefecimento do seu corpo.

Algumas organizações internacionais apoiam uma temperatura mínima de 32 °C para programas de estimulação aquática com bebés com poucos meses de vida. A Academia Americana de Pediatria (AAP, 2019) sugere que a temperatura ideal da água deve estar entre 32°C e os 34°C (89,6°F a 93,2°F). Esta temperatura ajuda a evitar a hipotermia e proporciona um contexto confortável e seguro para o bebé. Do mesmo modo, a Royal Life Saving Society UK e a Swimming Teachers' Association (STA) no Reino Unido recomendam para bebés menores de 12 meses uma temperatura mínima de 32°C, e preferencialmente 33°C a 34°C para recém-nascidos e bebés menores de 6 meses.

Condições da água nas piscinas de estimulação aquática para bebés. Normativa em vigor em Espanha

A estimulação aquática para bebés oferece vários benefícios para o desenvolvimento

físico e emocional do bebé, sendo por isso uma atividade de grande valor. No entanto, como os recém-nascidos têm um sistema imunitário más vulnerável e uma pele mais sensível, a qualidade da água nestas instalações deve ser impecável e a higiene das instalações deve ser de uma exigência máxima. Em seguida, são apresentados os requisitos obrigatórios e as recomendações essenciais para garantir um contexto seguro e saudável.

Qualidade microbiológica e parâmetros químicos essenciais

Cada país tem, sobre este tema, as suas próprias leis. Centrados na realidade espanhola, o Real Decreto 742/2013, de 27 de setembro, estabelece os critérios técnico-sanitários das piscinas e é a normativa principal a nível nacional que regula a qualidade da água e ar em piscinas. Este RD foi publicado no BOE de 11 de outubro de 2013 e continua em vigor.

Ainda que o Real Decreto 487/2022, de 21 de junho, no qual se estabelecem os requisitos sanitários para a prevenção e controlo da Legionella, não substitui o RD 742/2013, no que se refere às piscinas, ainda que introduza uma estrutura mais ampla e atualizada para a prevenção da Legionella em instalações, incluindo **todo o tipo de piscina de uso coletivo (cobertas ou exteriores)**. Por isso, os princípios são diretamente aplicáveis e complementares a uma instalação dedicada à estimulação aquática com bebés.

Portanto, o Decreto Real 742/2013 incorpora uma abordagem mais específica sobre as condições sanitárias e higiénicas, e o Decreto Real 487/2022 complementa a prevenção neste tipo de instalações tão sensíveis, exigindo que a água do tanque esteja livre de organismos patogénicos e de substâncias em concentrações que representem um risco para a saúde humana. Isto implica um controlo rigoroso de vários parâmetros:

Desinfetante residual: a água deve conter um desinfetante residual que pode variar entre:

- **Cloro livre residual**: o valor deve encontrar-se entre **0.5 y 2.0 mg/L**. para piscinas com bebés, recomenda-se um nível de cloração entre 0,5 e 0,6 mg/L, inferior ao das piscinas para adultos, a fim de evitar irritações na pele e nos olhos sensíveis dos bebés, garantindo sempre o poder desinfetante.
- **Cloro residual combinado (cloraminas)**: não deve ultrapassar 0,6 mg/L. As cloraminas são subprodutos da desinfeção com cloro que podem causar irritações e problemas respiratórios. É crucial que este valor seja o mais baixo possível em piscinas para bebés. Se ultrapassar 3 mg/L, o tanque deve ser encerrado e ventilado intensamente.
- **Bromo**: se for utilizado bromo como desinfetante, o valor paramétrico deve situar-se entre 2 e 5 mg/L.
- **Sal**: se for utilizado sal como desinfetante e purificador, o valor paramétrico deve situar-se entre 4 e 5 ppm (partes por milhão).
- **Ácido isocianúrico**: caso seja utilizado, não deve ultrapassar os 75 mg/L.
- **pH**: o nível de pH deve manter-se num intervalo rigoroso de 7,2 a 8,0. Um pH fora

deste intervalo pode reduzir a eficácia do desinfetante e causar irritações. Se os valores estiverem abaixo de 6,0 ou acima de 9,0, o tanque deve ser encerrado até que os níveis sejam normalizados.

Turbidez: a água deve ser cristalina, permitindo ver claramente o fundo da piscina. A turbidez pode indicar a presença de partículas em suspensão que podem albergar microrganismos. O valor deve ser inferior a 5 UNF. Se ultrapassar os 20 UNF, o tanque deve ser encerrado.

Controlo da legionella: embora o Decreto Real 487/2022 não seja específico sobre a qualidade da água em piscinas, foca-se na legionelose, e os seus princípios de controlo de temperatura e desinfeção são aplicáveis a todas as instalações que geram aerossóis. Isto inclui, naturalmente, as piscinas climatizadas e, em especial, aquelas com sistemas de hidromassagem ou com agitação e recirculação, comuns em instalações de estimulação aquática. É crucial evitar as condições que favorecem a sobrevivência e multiplicação da *Legionella*, controlando a temperatura da água e assegurando uma desinfeção eficaz. As principais implicações para estas piscinas são: a**valiação de riscos e plano de prevenção e controlo da legionella (**todas as instalações deste tipo devem dispor de um PPCL atualizado, que identifique os pontos críticos e estabeleça as medidas de controlo necessárias); **controlo de temperatura** (embora o Decreto Real 742/2013 já defina temperaturas para o conforto, o Decreto Real 487/2022 reforça a necessidade de controlo da temperatura em todas as instalações para evitar o crescimento da *Legionella*. Apesar de esta bactéria se desenvolver em intervalos de 20 a 45 °C, as temperaturas elevadas das piscinas para bebés (32–34 °C) situam-se dentro da faixa de risco, pelo que a desinfeção contínua é fundamental); **parâmetros de controlo e frequência de medição** (o Decreto Real 487/2022 amplia os limites e a frequência de medição de alguns parâmetros de controlo em sistemas de água sanitária, incluindo o pH, o biocida e a temperatura (diariamente), além da turbidez (semanalmente). Embora o Decreto Real 742/2013 já estabeleça amostragens para piscinas, o enfoque do RD 487/2022 na prevenção da *Legionella* pode exigir uma maior diligência na monitorização); a**nálises microbiológicas específicas** (devem ser realizadas análises de *Legionella spp.* e de aeróbios por laboratórios autorizados, especialmente quando existirem condições que possam favorecer a sua proliferação).

Temperatura da água e ambiente

Manter uma temperatura adequada é crucial para o conforto e a segurança dos bebés,

que possuem uma regulação térmica diferente da dos adultos.

Temperatura da água: o Decreto Real 742/2013 estabelece um intervalo geral de 24 °C a 30 °C para piscinas climatizadas. No entanto, para bebés, recomenda-se uma temperatura mais elevada e específica, idealmente entre 32–34 °C. Isto evita o risco de hipotermia nos bebés e assegura uma experiência confortável e agradável. Existe aqui uma diferença entre a situação recomendável e a obrigatória — um desafio persistente ao longo do tempo e que é importante procurar resolver.

Temperatura ambiente: a temperatura do ar no recinto climatizado que alberga a piscina deve manter-se entre 1 °C e 2 °C acima da temperatura da água. Isso previne variações bruscas de temperatura ao entrar e sair da água, minimizando o risco de constipações.

Humidade relativa: deve ser inferior a 65%. Isto reduz o choque térmico ao entrar e sair da água e limita a formação de condensação.

Dióxido de carbono (CO_2): em piscinas cobertas, a concentração de CO_2 no ar do recinto não deve exceder mais de 500 mg/m³ em relação ao CO_2 do ar exterior, para garantir uma boa qualidade do ar.

Segurança, higiene das instalações e medidas preventivas

É altamente recomendável que as piscinas utilizadas para a estimulação aquática com bebés sejam **exclusivas** para eles, não partilhadas com adultos o crianças maiores com fins recreativos gerais. Para além da qualidade da agua, as instalações devem cumplir com os referenciais de higiene:

Sistema de recirculação e filtração: a água deve ser circular constantemente, filtrada e desinfetada antes de voltar ao tanque. As piscinas com transbordo contínuo são uma excelente opção, já que a lâmina de água ultrapassa o rebordo, o que ajuda a manter uma maior limpeza e reduz a acumulação de impurezas.

Uso de fatos de banho adequados: os bebés devem utilizar fraldas aquáticas ou fatos de banho bem justos e bem fechados nas coxas, para evitar fugas de fezes para a água.

Duches obrigatórios: tanto os bebés (caso a

idade o permita) como os adultos devem tomar duche antes (e depois) de entrar na água, para eliminar cremes, óleos e partículas que possam afetar a qualidade da água. Tomar duche também contribui para manter uma rotina de higiene e boas práticas por parte de todos antes do início da atividade aquática.

Limpeza e desinfeção regular: as instalações devem ser limpas e desinfetadas com frequência (preferencialmente de forma diária e contínua), incluindo os tanques, condutas e filtros, conforme estipulado na regulamentação em vigor.

Material antiderrapante e acesso seguro: as zonas em torno da piscina devem estar revestidas com superfícies antiderrapantes para evitar quedas. A profundidade da piscina deve ser adequada para bebés e incluir rampas ou degraus seguros.

Aspetos adicionais e recomendações

Para além dos determinantes salubres da água e dos aspetos de segurança nas piscinas anteriormente referidos, existe ainda uma série de outros fatores igualmente essenciais, cujo cumprimento assegura que a atividade aquática seja ótima e segura:

Supervisão e acompanhamento constantes: a supervisão por um adulto é sempre obrigatória e contínua nos casos em que a sessão aquática não permita a entrada dos pais na água. Nos centros onde a presença dos pais junto ao bebé na água seja possível, o acompanhamento e o contacto direto serão obrigatórios.

Horários e ambiente: recomenda-se evitar os horários de maior afluência para minimizar o ruído e o stress. O ambiente deve ser calmo e acolhedor, preferencialmente com materiais anti-ruído. Além disso, sempre que possível, devem evitar-se os horários de temperaturas mais elevadas ou que coincidam com os momentos de sono ou alimentação dos bebés, ou com períodos de baixa atividade (por exemplo, às 13h00 ou às 20h00).

Hidratação pós-banho: após a sessão, é importante dar um duche ao bebé com água doce para remover o cloro, o sal (ou qualquer outro elemento presente na água), secá-lo bem com atenção especial às pregas da pele e aplicar uma loção hidratante, se necessário.

Cumprir estas condições não é apenas uma obrigação legal, mas uma responsabilidade fundamental para garantir que a estimulação aquática seja uma experiência segura, benéfica e agradável para os bebés e suas famílias.

Conclusão

A estimulação aquática para bebés é uma atividade maravilhosa, mas a sua realização exige um compromisso absoluto com a saúde e a segurança. O cumprimento rigoroso do Decreto Real 742/2013 e a aplicação das medidas preventivas estabelecidas no Decreto Real 487/2022 são a base para garantir que as condições higiénicas da água sejam ótimas, criando um ambiente seguro, confortável e benéfico para o desenvolvimento dos mais pequenos. O investimento num controlo de qualidade constante e numa gestão higieno-sanitária proativa é fundamental para o sucesso e a reputação de qualquer instalação dedicada a esta atividade.

Bibliografia

Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre. BOE-A-2013-10580. BOE. https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-10580-consolidado.pdf

UNE-EN 15288-2:2019. Piscinas de uso público. Parte 2: Requisitos de seguridad. https://www.une.org/encuentra-tu-norma/busca-tu-norma/norma?c=N0062727

Royal Life Saving Society UK. Baby and Toddler Swimming Guidelines. https://www.rlss.org.uk/resources-for-babies-and-pre-schools-children

Swimming Teachers' Association (2008). Baby Swimming Teaching Manual. https://www.sta.co.uk/wp-content/uploads/2012/10/Starfish-Resource-Manual-v8.0.pdf