Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

SEGURANÇA AQUÁTICA: A IMPORTÂNCIA DO ESTÍMULO DA ALTERNÂNCIA DE PROFUNDIDADE

Marcelo Barros de Vasconcellos e Flávia Yázigi

22 de junho de 2026

Esta obra encontra-se sob uma licença Creative Commons. Não é permitida a utilização comercial da obra original nem de eventuais obras derivadas, cuja distribuição deverá ser feita sob uma licença idêntica à que regula a obra original.

Segurança aquática: a importância do estímulo da alternância de profundidade

Marcelo Barros de Vasconcellos e Flávia Yázigi

É frequente com alunos iniciantes ou com pessoas não adaptadas ao meio aquático existir dificuldade na transição entre profundidades num espaço aquático. Esta inadaptação aumenta o risco de acidentes em espaços aquáticos porque podem ativar a ansiedade e o medo, bloqueadores de boas decisões. Assim, este torna-se um conteúdo essencial a incluir nas aulas de natação.

Introdução

Uma das recomendações da resolução da Organização das Nações Unidas (ONU) é ampliar o ensino da natação nas escolas e promover atividades educativas voltadas à conscientização da população sobre prevenção de afogamentos (OMS, 2025). Nessa perspectiva, pesquisadores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), no Brasil, têm se empenhado no desenvolvimento de metodologias de ensino da natação com enfoque preventivo (Vasconcellos, 2025).

A prevenção de afogamentos deve constituir um dos pilares das primeiras aulas de natação, antecedendo inclusive o ensino dos quatro estilos competitivos — crawl, costas, peito e borboleta (Vasconcellos, 2025). Compreender e desenvolver consciência sobre regras básicas de segurança aquática, como nunca entrar na piscina sem supervisão, respeitar os limites de profundidade, evitar brincadeiras de empurrar e comunicar ao professor qualquer desconforto (Barros, 2025), reduz significativamente os riscos de acidentes (Leavy et al., 2023). Além disso, contribui para o desenvolvimento de uma postura responsável dentro da água, e possível autonomia na tomada de decisões em situações adversas e o respeito aos riscos do ambiente aquático.

De forma semelhante, pesquisadores australianos destacam a necessidade de aprimorar conhecimentos, atitudes, comportamentos e habilidades relacionados com a segurança aquática (Leavy et al., 2023).

O ensino deve priorizar o desenvolvimento de habilidades que permitam ao aluno agir com segurança em diferentes situações no ambiente aquático. Entre elas estão perceber diferentes profundidades, manter a calma ao perder o apoio dos pés, sustentar-se na parte funda mantendo a cabeça fora da água para evitar a inspiração de água e observar o ambiente, recuperar uma posição segura, identificar formas adequadas de entrada e saída da água, deslocar-se submerso e reconhecer situações de risco para si e para os outros, favorecendo a tomada de decisões em direção a um local seguro (Schnitzler et al., 2015; Duijn et al., 2022). Nesse contexto, um tema importante a ser trabalhado nas aulas de natação é o ensino da transição raso–fundo–raso, pois essa habilidade contribui para que o aluno desenvolva adaptação progressiva às mudanças de profundidade, amplie sua percepção corporal e adquira maior segurança em ambientes aquáticos diversos.

Com este recurso pretendemos apresentar uma proposta pedagógica que valoriza a

integração da alternância entre profundidades na etapa iniciante da natação, mas também é importante considerar em outros momentos da aprendizagem.

Importância da alternância entre diferentes níveis de profundidade (raso-profundo-raso)

Aprender a movimentar-se com conforto e segurança tanto na parte rasa quanto na parte profunda da piscina constitui uma etapa fundamental no processo de ensino da natação (Barros, 2025). Frequentemente, indivíduos iniciantes sentem insegurança ao perder o contato dos pés com o chão, colocando este conteúdo como sendo um dos essenciais no início da prática de atividades aquáticas (Vasconcellos & Caloiero, 2025). Neste sentido, são recomendados um conjunto de exercícios que progridem da parte rasa para a parte profunda, como por exemplo, caminhar de forma variada, agachar, afundar, elevar os braços para pedir ajuda e realizar deslocamentos em "salto canguru" na parte profunda da piscina, mantendo rosto e braços fora d'água.

Objetivos do ensino da alternância entre profundidades

Para que a aprendizagem seja significativa, é importante a sequência de ensino que vai ser utilizada, nesse sentido, apresentamos um conjunto de objetivos como linha condutora do processo:

a) Conscientizar sobre os riscos, características e formas seguras de utilização das áreas rasas e fundas.
b) Contribuir para a prevenção de afogamentos durante as aulas de natação e em atividades recreativas em ambientes aquáticos, preparando o aluno para lidar com mudanças de profundidade, situações inesperadas e possíveis estados de ansiedade decorrentes da imprevisibilidade do ambiente.
c) Favorecer a adaptação ao meio aquático de maneira mais segura, progressiva e confiante.

Além disso, ensinar o aluno a controlar o corpo, dominar a respiração, manter a calma ao afundar e retornar à superfície faz parte de uma proposta pedagógica de natação com ênfase na prevenção de afogamentos (Vasconcellos, 2025).

O desenvolvimento desta habilidade contribui para a autonomia, a percepção espacial e a adaptação ao ambiente aquático, favorecendo comportamentos mais seguros durante a prática e uma resposta mais eficaz em situações imprevisíveis.

Etapas pedagógicas para a aprendizagem da transição de profundidade

O ensino dessas habilidades de transição raso–fundo pode ser organizado em três etapas pedagógicas:

Etapa 1: ensino do agachamento na parte rasa, controle respiratório e conceituação de raso e fundo

Antes de ensinar o aluno a deslocar-se na parte funda, é importante garantir que ele consiga, na parte rasa da piscina, controlar a respiração, mudar de posição corporal, flutuar, orientar-se espacialmente e retornar à posição vertical. A progressão para áreas mais profundas deve ocorrer de forma gradual, iniciando-se com pequenos desafios de perda momentânea do apoio dos pés e evoluindo para tarefas mais complexas, como entrada na água, retorno à superfície, flutuação, pedido de ajuda, deslocamento e saída segura.

Nessa etapa, o aluno aprende que a área rasa corresponde à profundidade abaixo da altura do umbigo, sendo adequada para banho, porém inadequada para mergulhos. Já a área funda caracteriza-se por profundidade que impede o apoio dos pés no chão, sendo inadequada para indivíduos que ainda não conseguem nadar ou flutuar sem auxílio (Barros, 2025). O aluno também aprende que, para frequentar áreas profundas, é necessário saber deslocar-se e manter-se seguro sem apoio.

Além disso, podem ser utilizadas placas educativas, como “local fundo” e “proibido mergulhar”, para reforçar os conceitos de segurança aquática e estimular a conscientização preventiva.

Etapa 2: ensino do agachamento, deslocamento na parte rasa e pedido de ajuda

Antes de chegar à parte funda, o professor pode desenvolver atividades em uma zona intermediária (transição do raso para o fundo), onde a água passa gradualmente da cintura para o peito e, posteriormente, para os ombros. A progressão pode incluir caminhar até uma profundidade em que o rosto permaneça fora d’água, parar, agachar, flutuar e retornar à área rasa.

Uma atividade importante nessa fase é a chamada “fronteira do apoio” (Figura 1), na qual o aluno aproxima-se da região onde quase perde o contato dos pés com o chão, experimenta elevar os pés por alguns segundos, flutua ou realiza movimentos de pernas e, em seguida, retorna ao raso. O objetivo é normalizar a sensação de “perder o pé”, reduzindo o medo e aumentando a confiança.

Figura 1. Proposta de atividade “fronteira do apoio”.

Uma proposta pedagógica é o “vai e volta controlado”: partindo do raso, o aluno desliza em direção a uma zona ligeiramente mais profunda, realiza rotação para o decúbito dorsal, controla a respiração, retorna à posição ventral e desloca-se novamente ao ponto inicial.

Durante as atividades, o professor deve conscientizar os alunos sobre estratégias de segurança em situações de perda do apoio dos pés, ensinando-os a: manter a calma, buscar a superfície, assumir posição dorsal, flutuar, sinalizar ajuda, localizar a borda ou área rasa e deslocar-se sem pressa até um local seguro.

Outra atividade possível consiste em iniciar o movimento agachado, impulsionando-se com ambos os pés até tocar novamente o chão, realizando sucessivas impulsões para emergir à frente, sair da área de risco ou aproximar-se da borda da piscina em busca de apoio seguro.

Um aspecto essencial é o ensino do pedido de socorro utilizando as mãos. Ensinar os alunos a sinalizar corretamente em situações de dificuldade constitui uma importante medida preventiva. O gesto de levantar um dos braços acima da cabeça e acenar calmamente representa um sinal universal de pedido de ajuda. Esse aprendizado deve ser enfatizado desde as primeiras aulas, pois auxilia o aluno a compreender a importância de manter a calma e buscar auxílio de maneira eficaz diante de insegurança ou fadiga (SOBRASA, 2023).

Etapa 3: ensino do agachamento e deslocamento da parte funda em direção à parte rasa ou à borda

A progressão para a parte funda deve ocorrer de forma altamente controlada e individualizada, respeitando o nível de adaptação e confiança de cada aluno.

Uma sequência pedagógica simples pode incluir: entrada sentada na borda, retorno à superfície, flutuação dorsal por alguns segundos, orientação em direção à borda, deslocamento curto e saída segura da água. Outra proposta consiste na sequência de entrada em água profunda: entrar com os pés, retornar à superfície, girar o corpo, localizar a saída, manter-se flutuando ou em sustentação vertical e deslocar-se até a borda. Essas competências são semelhantes às habilidades de segurança aquática recomendadas internacionalmente.

Também pode ser desenvolvido o “desafio dos três passos de segurança”: subir à superfície, respirar e escolher uma saída segura. O aluno somente inicia o deslocamento após

demonstrar calma e orientação espacial.

As atividades de sustentação vertical também são importantes, como bater pernas na posição vertical durante 5, 10, 20 ou 30 segundos; alternar os braços dentro e fora da água; sinalizar ajuda com uma das mãos; e, posteriormente, deslocar-se até a borda.

Para integrar as experiências entre fundo e raso, pode-se propor o "percurso fundo–raso", no qual o aluno sai da borda na parte funda, flutua ou desloca-se até a zona intermediária, toca o chão quando possível e continua até a parte rasa. Em seguida, realiza o percurso inverso, sempre sob supervisão próxima do professor.

A resolução de problemas também deve fazer parte do ensino, aproximando as atividades da realidade. Situações como: "Você está cansado, o que deve fazer?"; "Não sabe onde está a escada, como localizar a borda?"; "Perdeu os óculos, como manter a calma?"; ou "Está longe da borda: deve nadar rapidamente ou flutuar primeiro?" estimulam a tomada de decisão e o comportamento seguro. Com essas atividades, busca-se desenvolver uma progressão pedagógica em que o aluno inicialmente aprende a agachar, afundar e saltar na parte rasa da piscina e, gradativamente, é exposto a áreas mais profundas. O objetivo é capacitá-lo para utilizar essas técnicas em situações reais, seja para pedir ajuda, manter-se seguro, reconhecer perigos ou escolher o melhor caminho para alcançar a borda ou uma área seca (Vasconcellos, 2025b).

Conclusão

O ensino da segurança aquática deve ocupar posição central nas primeiras etapas da aprendizagem da natação, priorizando a formação de competências relacionadas com a prevenção de afogamentos. Nesse contexto, os estímulos de transição raso–fundo–raso mostram-se fundamentais para que o aluno desenvolva adaptação progressiva às diferentes profundidades, aprenda a manter a calma diante da perda do apoio dos pés e adquira autonomia para tomar decisões seguras dentro da água. O ensino de habilidades como flutuação, sustentação vertical, controle respiratório, deslocamento seguro e pedido de ajuda podem contribuir para a construção de comportamentos preventivos e para a redução dos riscos em ambientes aquáticos.

Além disso, a utilização de progressões pedagógicas organizadas e contextualizadas com situações próximas da realidade favorece uma aprendizagem mais significativa, segura e eficiente. Ao experimentar desafios graduais em diferentes profundidades, o aluno amplia sua confiança, percepção corporal e capacidade de resolver problemas em situações adversas. Dessa forma, o ensino da alternância entre áreas rasas e fundas não deve ser entendido apenas como um conteúdo complementar da natação, mas como uma estratégia essencial de educação para a segurança aquática, capaz de preparar indivíduos mais conscientes,

autônomos e aptos a agir preventivamente diante de possíveis situações de risco.

Referências

Barros, M. (2025). Atitudes e conceitos utilizados na natação associados ao nível de conhecimentos para a prevenção de afogamentos (NCPA). In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Oliva, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Novos horizontes nas atividades aquáticas: Ciência, inovação e prática* (pp. 141–148). Editorial.

Dujin, T. V., Coker, K., Seifert, L., & Button, C. (2022). Assessment of water safety competencies: Benefits and caveats of testing in open water. *Frontiers in Psychology, 13*, 982480.

Leavy, J., Gray, C., Della, B. M., D'Orazio, N., & Crawford, G. (2023). A review of interventions for drowning prevention among adults. *Journal of Community Health, 48*(3), 539–556.

Organização das Nações Unidas (ONU). (2025, 24 de agosto). *OMS: Quase 236 mil pessoas morrem por ano devido a afogamentos*. https://news.un.org/pt/story/2025/07/1850548

Schnitzler, C., Button, C., Croft, J. L., & Seifert, L. (2015). A new qualitative typology to classify treading water movement patterns. *Journal of Sports Science and Medicine, 14*(3), 530–535.

SOBRASA. (2023). *Afogamentos: Emergências aquáticas – Manual resumido*. SOBRASA.

Vasconcellos, M. B. (2025a). *Swimming Safer: Three-dimensional drowning prevention level test: Conceptual, attitudinal and procedural* (CAP). *Acta Journal of Sports Sciences and Medicine, 2*(5), AJSSM.MS.ID.000551.

Vasconcellos, M. B. (2025b). A importância de saber agachar e saltar na parte funda da piscina. *Revista Empresário Fitness & Health, 155*, agosto de 2025.

Vasconcellos, M. B., & Caloiro, S. (2025). Utilização do teste de aquaticidade como ferramenta de análise do nível do aluno iniciante de natação. *Aracê, 7*(1), 21057–21079.