Recursos pedagógicos
ATIVIDADES AQUÁTICAS

AIDEA
Asociación Iberoamericana de EDUCACIÓN ACUÁTICA

LITERACIA AQUÁTICA E PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO: DO ENSINAR A NADAR A EDUCAR PARA DECIDIR

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

2 de novembro 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.

LITERACIA AQUÁTICA E PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO: DO ENSINAR A NADAR A EDUCAR PARA DECIDIR

Rita Fonseca Pinto e Juan Antonio Moreno Murcia

Prevenir o afogamento também se aprende. A educação aquática deve ir mais além do ensinar habilidades motoras para, ajudar as pessoas a compreender o ambiente, reconhecer as suas possibilidades, limitações e assim tomar decisões mais ajustadas. A literacia aquática proporciona um enquadramento educativo para aprender a atuar de forma autónoma, consciente e responsável em situações aquáticas variadas.

Introdução

Ensinar meio aquático implica ajudar as pessoas a desenvolver habilidades, compreender as suas possibilidades e a relacionar-se com a água em condições variadas. Aprender a flutuar, deslocar, orientar, a utilizar um colete salva-vidas ou a sair da água é uma parte fundamental desse processo. O seu valor educativo aumenta quando a pessoa compreende para que servem estas habilidades, reconhece as condições nas quais as pode utilizar e aprende a identificar quando precisa de ajuda e quando convém não se expor.

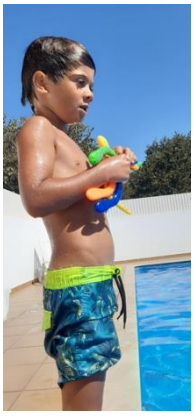
Esta perspetiva, é especialmente relevante para a prevenção do afogamento. A Organização Mundial da Saúde, considera o ensino de habilidades básicas da natação e segurança aquática como uma das intervenções recomendadas para a prevenção, dentro de um conjunto que inclui a supervisão, acesso controlado à água, ambientes seguros e saber responder a situações de emergência (World Health Organization [WHO], 2014, 2021). Por isso, a educação aquática tem um contributo a dar integrado num sistema de proteção mais abrangente.

Para os educadores, esta ideia levanta uma questão prática: como podemos aproveitar as sessões habituais para que as pessoas aprendam para além das que dão suporte aos padrões técnicos? Este recurso propõe uma revisão do ensino a partir desta pregunta, através de orientações simples e exemplos que podem adaptar-se a diferentes praticantes e contextos. Assim, o objetivo deste documento é proporcionar aos profissionais orientações práticas para incluir os princípios da literacia aquática no ensino, favorecendo não apenas a aprendizagem das habilidades como também a compreensão do ambiente, o reconhecimento das possibilidades e das limitações individuais e a toma de decisões ajustadas que contribuem para uma relação mais segura, autónoma e responsável com o meio aquático.

De aprender a nadar à literacia aquática

A evolução da educação aquática tem implicado um ampliar progressivo da perspetiva sobre esta área, passando de uma abordagem centrada na aprendizagem da natação para uma formação mais abrangente para a relação com os ambientes aquáticos. Stallman et al. (2017) contribuíram para esta mudança ao proporem o conceito de competência aquática, que

integra habilidades motoras, conhecimentos e componentes afetivas relacionados com a prevenção do afogamento. Segundo esta perspetiva, saber deslocar-se na água constitui uma parte importante da formação, mas não permite, por si só, antecipar a forma como uma pessoa irá reagir quando as condições da situação se alterarem.



A literacia aquática amplia esta perspetiva e estabelece como horizonte educativo a capacidade de estabelecer uma relação com o meio aquático de forma progressivamente mais autónoma, consciente e responsável ao longo da vida não respondendo a modalidades específicas, mas sim procurando na experiência aquática as sensações de prazer, bem-estar, desenvolvimento e inclusive rendimento. Isto implica integrar a ação motora com a compreensão do ambiente, a tomada de decisões, a vivência de sensações positivas, a regulação emocional e a adaptação a diferentes situações (Moreno-Murcia, 2026). A questão educativa deixa, assim, de se limitar a «sabe nadar?» para incluir outra questão: **«compreende a situação e dispõe de recursos para agir?»**

Esta evolução tem também uma clara dimensão preventiva. Educar para a prevenção não consiste apenas em ensinar a responder perante uma emergência, mas também em ajudar a observar o ambiente, reconhecer as próprias capacidades e limitações, identificar condições que podem aumentar desnecessariamente o risco (por exemplo, uma bandeira vermelha ou uma praia sem vigilância) e tomar decisões adequadas antes que surja uma situação de maior perigo. Seguindo esta abordagem, a educação aquática preventiva articula a aprendizagem de habilidades com a compreensão, a perceção do risco, a perceção de competência e a tomada de decisões (Ortiz et al., 2025).

Para os profissionais, esta abordagem não implica abandonar o ensino de nenhuma habilidade nem acrescentar apenas porque sim, novos conteúdos. Implica ampliar a intenção educativa das experiências que já são propostas: ensinar a fazer, assumindo como referência diferentes práticas aquáticas e, simultaneamente, ajudar a compreender **quando, como, porquê e em que condições** pode ser utilizado aquilo que foi aprendido.

Este **aprender a observar, pensar e decidir** requer oportunidades para considerar alternativas, escolher, experimentar e reavaliar as respostas. No ambiente aquático, estas oportunidades devem ser organizadas num contexto educativo, respeitando as condições de segurança estabelecidas pelo profissional. Deste modo, a autonomia do participante constrói-com o acompanhamento, apoios e limites adequados às suas características.

Três ideias essenciais para orientar o ensino

As habilidades são necessárias e ganham significado quando aprendemos a utilizá-las. Flutuar, deslocar subaquático, manter à superfície, deslocar à superfície, orientar-, entrar e sair da água são algumas das aprendizagens fundamentais. Na perspetiva da competência aquática, o domínio destas habilidades deve estar relacionado com a capacidade de interpretar a situação e selecionar uma resposta adequada (Stallman et al., 2017). Por isso,

observar que uma pessoa executa uma ação num determinado contexto fornece informações relevantes, mas não suficientes para compreender como irá responder quando as condições se alterarem (mudança de profundidade, afastamento do material de apoio à flutuação, etc.).

Por exemplo, as atividades com materiais de flutuação permitem ilustrar esta situação. As crianças estão habituadas a brincar com o flutuador tubular de piscina entre as pernas, mas o que acontece quando pegam na bola e a lançam? perdem o equilíbrio e deixam de ter o flutuador como apoio? Que alternativas têm para manter a sua segurança e bem-estar? O educador pode enriquecer esta experiência, ajudando-as a identificar diferentes alternativas de ação e a reconhecer a mais adequada ao momento, alargando os seus conhecimentos e a sua visão da situação. A execução, o conhecimento e a compreensão são, assim, trabalhados de forma articulada.

Quando a situação muda, precisamos de reavaliar a resposta. Stallman et al. (2017) e Ortiz et al. (2025) destacam a importância de considerar as exigências das situações aquáticas na avaliação da competência. Por isso, executar uma habilidade num determinado ambiente não permite pressupor automaticamente uma resposta equivalente noutro. A transferência constitui um objetivo educativo que precisa de ser trabalhado e verificado dentro dos limites de cada experiência. Para o educador, isto implica ensinar a identificar alterações relevantes. Tal pode ser feito através de pequenas variações previamente avaliadas, mas também recorrendo a fotografias, conversas ou situações apresentadas fora de água, bem como a situações simuladas. Não é necessário reproduzir uma situação de perigo para ajudar a compreendê-la.

Por exemplo, como agir perante uma corrente inesperada. Imaginemos que estamos num rio e surge uma corrente que nos arrasta numa determinada direção. Que alternativas temos para responder a esta situação? Pedir ajuda, adotar uma posição de flutuação dorsal e avaliar como orientar o corpo para proteger a cabeça de possíveis obstáculos são algumas das possibilidades. É necessário tornar a experiência educativa mais próxima da realidade, construindo possibilidades de ação, estimulando a reflexão e desenvolvendo as habilidades, pois, perante uma situação inesperada, a gestão emocional é determinante. Saber como regular as próprias respostas emocionais, pode ser uma grande ajuda.

Pedir ajuda, parar ou não entrar também são aprendizagens. Uma pessoa pode precisar de parar, comunicar que não se sente bem ou pedir uma adaptação. Outra pode reconhecer que não dispõe de informação suficiente para decidir se deve entrar num espaço desconhecido. Estas respostas merecem ter um lugar no ensino. Dizer «podes pedir ajuda» é um primeiro passo, cabendo ao profissional facilitar essa possibilidade. Se um participante comunicar que se sente inseguro e receber pressão para continuar, pode aprender que expressar uma dificuldade tem consequências desagradáveis. Esta abordagem promove também a autoestima e o respeito entre pares, tendo em conta os seus ritmos, necessidades e níveis de habilidade, bem como a sua condição em cada momento. Concretamente durante a infância, é importante recordar que a autonomia não diminui a responsabilidade dos adultos da supervisão e proteção (WHO, 2014), independentemente, do ambiente aquático em que as crianças se encontram (conhecido ou desconhecido).

Por exemplo, se uma criança disser «não quero fazer isto, tenho medo», é importante acolher essa informação («Obrigado por me dizeres»), identificar a necessidade («O que achas que pode acontecer?») e ajustar a participação (oferecer um apoio, simplificar a tarefa, acompanhar ou adiar a atividade).

Propostas para incluíres a literacia aquática nas tuas aulas

O fundamento desta proposta assenta num conceito de competência aquática que integra habilidades, conhecimentos e componentes afetivas (Stallman et al., 2017), bem como a necessidade de organizar o ensino assegurando condições de segurança adequadas (WHO, 2022). As atividades propostas foram concebidas para serem aplicadas num contexto aquático específico e não foram validadas para a sua generalização a outros contextos. Assim, cabe a cada profissional adaptá-las às características do grupo e às condições do contexto.

Proposta 1. Antes de entrar, observo.

Objetivo. Identificar o acesso autorizado, o ponto de saída, a zona de atividade e o profissional de referência. Reconhecer, também, que algumas condições devem ser explicadas ou verificadas pelo educador.
Aplicação. Antes de entrar, reúne o grupo numa zona segura. Pede aos alunos que identifiquem a entrada autorizada, o percurso e a saída, localizem os apoios disponíveis e o profissional de referência. Complementa a informação e verifica, posteriormente, se utilizam essas referências.
Questões. «O que precisas preguntar-te antes de começar?»; «Por onde podes sair?» e «Como pensas lá chegar?»
O que observar. Se identifica as referências e as utiliza. Dizer uma regra não equivale a saber aplica-la.
Adaptação e segurança. Utiliza fotografias, pictogramas ou demonstrações; permite responder apontando. O profissional assegura as condições do espaço.
Transferência. Imagina que estamos noutro local e que o vento provoca um aumento da ondulação. O que ajustarias nessa situação?

Proposta 2. Escolho um trajeto adequado a mim.

Objetivo. Selecionar uma opção tendo em conta as suas características, explicar o motivo da escolha e reavaliar a decisão após a sua concretização.

Aplicação. Apresenta dois trajetos curtos, previamente considerados adequados, com pequenas diferenças na distância e na possibilidade, ou não, de utilização de um apoio. Pede ao participante que observe, escolha e explique a sua decisão. Reavalia a escolha no final da tentativa de realização do percurso.

Questões. «Em que te baseaste?» e «Agora que já experimentaste, matérias a tua escolha?»

O que observar. Se considera a distância, os apoios, a comparação com os colegas ou a experiência prévia. Explora as suas razões antes de interpretar uma escolha.

Adaptação e segurança. Propõe que o aluno assinale, utilizando um material, a distância que considera ser capaz de percorrer, de acordo com um critério previamente estabelecido. Se apenas uma das opções for adequada, não apresentes a outra como alternativa. Modifica a tarefa se a resposta demonstrar que são necessários ajustes.

Transferência. Imagina que a temperatura da água está muito baixa e que precisas de sair da água. O que farias: percorrer uma distância maior e ter uma saída garantida, ou percorrer uma distância menor e ter uma saída mais complexa?

Proposta 3. Altera-se uma referência, paro e reavalio.

Objetivo. Identificar alterações relevantes no ambiente e aprender a parar, reavaliar a situação e ajustar a decisão antes de prosseguir.

Aplicação. Apresenta previamente alguns sinais ou referências do ambiente e verifica se o aluno compreende o seu significado. Durante uma tarefa conhecida e em condições controladas, altera uma dessas referências, por exemplo, o ponto de chegada ou o sinal que indica o percurso. Antes de continuar, informa que houve uma alteração e pede ao aluno que a identifique, avalie as suas implicações e decida como deve agir.

Questões. «O que mudou?», «Essa alteração afeta aquilo que ias fazer?», «O que precisas de verificar antes de prosseguir?» e «Manterias a tua decisão ou mudá-la-ias?».

O que observar. Se identifica a alteração, pára para avaliar as suas consequências e ajusta a sua ação antes de prosseguir. Observa também se age automaticamente, seguindo a rotina anterior, ou se necessita de ajuda para reconsiderar a sua decisão.

Adaptação e segurança. Introduz uma única alteração de cada vez, claramente identificável e sempre numa situação segura. Acompanha a observação e, se a alteração gerar confusão ou insegurança, regressa à situação conhecida. Não introduzas alterações inesperadas durante o deslocamento, nem retires os apoios necessários para realizar a atividade em segurança.

Transferência. Passa a reflexão para um ambiente natural: «Imagina que estás a realizar uma atividade aquática e começa a chover e a trovejar. O que mudou? Que informações precisas de avaliar? Manterias o que estavas a fazer ou alterarias a tua decisão?».

Proposta 4. Posso expressar o que sinto.

Objetivo. Reconhecer e comunicar uma necessidade e participar na procura de uma adaptação adequada.
Aplicação. Combina uma expressão ou um sinal para pedir atenção ou interromper a atividade. Pratica-o numa situação tranquila. Durante as tarefas, responde aos pedidos, procura esclarecer a necessidade e propõe uma adaptação adequada.
Perguntas. «O que é difícil para ti?», «O que precisas para participar?».
O que observar. Se conhece e utiliza o sinal e que resposta obtém. O silêncio não demonstra bem-estar nem compreensão.
Adaptação e segurança. Utiliza gestos, pictogramas ou sistemas de comunicação conhecidos. Perante sinais de mal-estar, dificuldades significativas ou um pedido para parar, interrompe a tarefa e atua de acordo com os procedimentos da instituição e respeitando a integridade física e emocional do aluno.
Transferência. Propõe situações simuladas e simples, sempre sob tua supervisão, nas quais um ou vários alunos insistam para que os colegas realizem uma atividade que não desejam fazer. Utiliza a situação para promover o diálogo e refletir sobre como expressar uma recusa, respeitar as decisões dos outros e reconhecer os efeitos que diferentes formas de comunicação podem ter na segurança e no bem-estar.

Proposta 5. O que sei fazer aqui, que me permite decidir noutro lugar?

Objetivo. Reconhecer as diferenças entre os ambientes aquáticos e compreender as suas implicações no comportamento individual antes de agir.
Aplicação. Fora de água, compara fotografias de uma piscina conhecida com imagens de outros ambientes aquáticos. Identifica que informações têm, o que desconhecem e se existe alguém a quem possam pedir esclarecimentos. Quem seria essa pessoa? Termina definindo o que fazer enquanto não dispõem de toda a informação.
Questões. «O que muda neste espaço?», «O que não conseguimos saber apenas através de uma fotografia?» e «Que atividade gostarias de realizar aqui e que atividade poderias realmente realizar neste contexto?».
O que observar. Se reconhece os limites da informação disponível. «Não sei; preciso de perguntar» pode ser uma resposta adequada.
Adaptação e segurança. Com alunos mais novos, trabalha apenas uma diferença: permanecer junto do adulto responsável e pedir esclarecimentos antes de agir. Apresentar imagens não demonstra capacidade para se deslocar nos espaços representados.
Transferência. Com crianças pequenas, chegamos à piscina. O que devemos observar antes de entrar? Quando devemos entrar? O que devemos fazer se cairmos acidentalmente à piscina?

Avaliar para compreender e adaptar o ensino

A avaliação faz parte deste processo. Permite reconhecer progressos, identificar necessidades e rever se a proposta promove a aprendizagem, tendo em conta a diversidade dos ambientes aquáticos e das possibilidades de prática. Partindo do princípio de que, quando o ensino integra habilidades, conhecimentos e componentes afetivas, a observação deve recolher informações sobre essas dimensões, para além do resultado motor (Stallman et al., 2017; Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2025), não é necessário registar tudo o que acontece, mas é fundamental que o profissional saiba o que observar, que fatores têm maior impacto no comportamento e o que significa aquilo que observa. Para isso, antes de observar, é importante definir o que pretendemos conhecer.

Por exemplo, um objetivo como «melhorar a tomada de decisões» é demasiado vago para orientar a observação de uma sessão. Precisamos de especificar que tipo de decisão pretendemos ensinar, em que tarefa irá surgir e que perguntas poderão fornecer informações sobre a eficácia da aprendizagem. Imaginemos uma situação em que temos de decidir se continuamos a deslocar-nos na água para alcançar uma bola. O que acontece se aumentar a distância que nos separa dela, se a bola mudar de direção ou se, na praia, o vento começar a afastá-la de nós? Saber executar uma ação não significa saber quando é seguro continuar a executá-la.

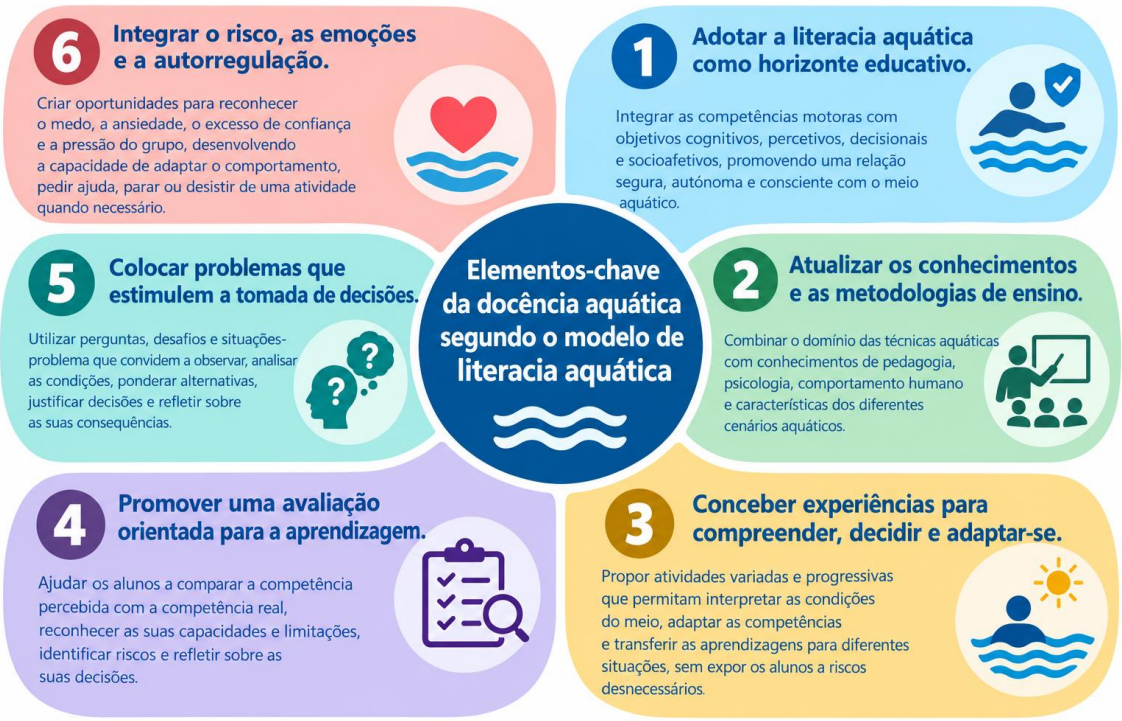
Como poderemos avaliar o comportamento dos alunos, recolhendo informações úteis para o processo de aprendizagem? Os melhores registos são aqueles que descrevem as ações. Por isso, recomenda-se uma avaliação que complemente apreciações como «é imprudente», «tem medo» ou «não presta atenção» com informações mais descritivas, como, por exemplo, «opta por continuar a procurar a bola porque mantém a atenção no objeto, descurando o que se passa à sua volta». É necessário regressar à experiência e, através do questionamento, explorar as possibilidades.

Num ambiente como o meio aquático, com tantos fatores variáveis, não existe uma resposta universal para a avaliação. Os momentos de prática, avaliação e reflexão constroem o processo e, consequentemente, a aprendizagem.

O impacto no profissional

Integrar a literacia aquática na educação aquática docente pressupõe um ampliar da perspetiva sobre o alcance do ensino. Não se trata apenas de ensinar habilidades, mas de conceber experiências que integrem a compreensão do ambiente, a tomada de decisões, as emoções e a capacidade de adaptação. Isto exige um planeamento mais consciente das propostas, dos materiais e da organização do grupo, o que vai permitir enriquecer as aprendizagens e promover uma relação mais autónoma, segura e responsável com o ambiente aquático. Como apoio à implementação desta abordagem na prática, propomos seis elementos-chave para orientar a intervenção docente a partir da perspetiva da literacia aquática (Figura 1).

Figura 1. Elementos-chave da educação aquática na perspetiva da literacia aquática.



Conclusão

Aprender a deslocar-se, a flutuar, a brincar na água com uma bola e a realizar deslocamentos subaquáticos constitui uma base fundamental, mas estas aprendizagens só adquirem o seu verdadeiro valor educativo quando se relacionam com a compreensão das situações, o respeito pelas próprias necessidades e a autonomia na tomada de decisões. Este processo exige reconhecer que as aprendizagens se manifestam em condições específicas. Uma conquista numa piscina conhecida fornece informações sobre aquilo que a pessoa demonstra nesse contexto, mas, por si só, não garante a transferência das aprendizagens nem a capacidade de adaptação a outras situações.

Segundo esta perspetiva, evoluir do ensino da natação para a competência e a literacia aquática não implica substituir umas aprendizagens por outras, mas alargar progressivamente as suas finalidades. Neste processo, o compromisso docente assume especial importância, destacando-se no planeamento das sessões, nas metodologias utilizadas e na forma como estabelece uma relação com o grupo.

O contributo educativo para a prevenção do afogamento deve ser entendido como parte integrante de um sistema de proteção partilhado, que envolve a supervisão, a escolha de ambientes seguros, a implementação de medidas de proteção e a preparação adequada dos profissionais. Neste contexto, a aprendizagem aquática assume também um papel relevante,

ao promover conhecimentos, habilidades e atitudes que favorecem uma relação com a água mais consciente, autónoma e responsável.

Referências

Fonseca-Pinto, R. & Moreno Murcia, J. A. (2025). Development of the Aquatic Competence Assessment for Children (ACA-C): A Tool for Measuring Personal Aquatic Competence Index. *Children*, *12*(4), 484. https://doi.org/10.3390/children12040484

Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Alfabetización acuática: Hacia un nuevo paradigma educativo*. SB Editorial.

Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación acuática preventiva.* Sb Editorial.

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education, 10*(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564786

World Health Organization. (2021). *WHO guideline on the prevention of drowning through provision of day-care and basic swimming and water safety skills*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240030008

World Health Organization. (2022). *Preventing drowning: Practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue and resuscitation training*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240046726