



*Fundamentos para uma*  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
*na* **Infância**  
**2024**



### **Fundamentos para uma educação aquática respeitosa na infância**

Edição de Rita Fonseca Pinto, Ana Ortiz Olivar e Juan Antonio Moreno-Murcia  
1ª edição, Cidade Autônoma de Buenos Aires (Argentina), SB, 2024.

Livro digita, PDFI. Documento exclusivo para distribuição gratuita  
ISBN 978-631-6593-82-5

1. Natación. 2. Deportes Acuáticos. 3. Protección a la Infancia. Fonseca Pinto, Rita  
I. Ortiz Olivar, Ana II. Moreno Murcia, Juan Antonio III. Título  
CDD 797.21083

© **AIDEA**

**Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)**

Partida Valverde Bajo, 105 - 03138 Elche (Espanha)

[www.asociacionaidea.com](http://www.asociacionaidea.com) - [info@asociacionaidea.com](mailto:info@asociacionaidea.com)

© **Sb editorial**

Piedras 113, 4 "8" - C1070AAC - Cidade Autônoma de Buenos Aires

Tel.: (+54) (11) 42153-0851 - [www.editorialsb.com](http://www.editorialsb.com) - [ventas@editorialsb.com.ar](mailto:ventas@editorialsb.com.ar)

#### **Como citar este documento:**

Fonseca-Pinto, R., Ortiz, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). *Fundamentos para uma educação aquática respeitosa na infância*. Sb Editorial. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13906167>



## Fundamentos para uma educação aquática respeitosa na infância

A Declaração feita em Benidorm (Espanha) a 5 de maio de 2024 pela AIDEA (Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia) sobre a Educação Aquática Respeitosa, é um documento que assinala um marco na história da educação aquática em termos dos direitos dos participantes nos programas aquáticos. Desenvolvida por académicos e profissionais de diferentes regiões do mundo, a Declaração estabelece, pela primeira vez, os direitos fundamentais da infância que devem ser protegidos na educação aquática.

## Profissionais e académicos colaboradores

Apolónia Albarracín (Espanha).  
Liliana Oliveira (Portugal).  
Robert Strauss (EUA).  
Luciane de Paula Borges (Espanha).  
Pedro Sarmento (Portugal).  
Renata Rodrigues (Brasil).  
Caçilda Velasco (Brasil).  
Mónica Anzueto (México).  
Facundo Comba (México).  
Lulu Cisneros (México).  
Rossana Pugliese (Brasil).

Sandra R. Madormo (Brasil).  
José Miguel de la Torre (Espanha).  
Verena María Renedo (Espanha).  
Miriam Diez (Espanha).  
Magdalena Sanz (Argentina).  
Júlio Latorre (Espanha).  
José Luis León (Espanha).  
Carlos Santos (Portugal).  
Carolina Burnay (Portugal).  
Fernando Ricart (Espanha).



## Índice

Apresentação.....	5
Objetivos.....	11
Desenvolvimento infantil e os direitos na infância.....	17
Abuso ou negligência na infância.....	23
Vinculação.....	29
Teoria polivagal.....	35
O jogo.....	41
Stress na infância.....	47
Trauma.....	51
Práticas respeitosas.....	57
Premissas.....	63
Conclusões.....	73
Referências.....	77

A close-up photograph of a young child with dark hair and eyes, smiling joyfully. The child's face is covered in water droplets, suggesting they have been playing in water. The background is a bright blue, slightly blurred pool of water. In the foreground, a colorful, multi-colored toy is partially visible. The overall mood is happy and refreshing. The image is framed with blue geometric shapes and decorative circles.

# Apresentação



AIDEA

Associação de Educação Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

## Apresentação

A justificação para a criação de um documento que apresente a posição da Associação AIDEA sobre a educação aquática respeitosa na infância reside na necessidade de promover práticas educativas que promovam o desenvolvimento integral e seguro das crianças no meio aquático. Algumas das razões para apoiar esta iniciativa incluem:

- **Importância do ambiente aquático no desenvolvimento infantil:** a água oferece um ambiente único para a aprendizagem e desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças. A educação aquática pode promover habilidades motoras, autoconfiança, segurança na água e consciência de segurança, entre outros aspetos cruciais para o desenvolvimento infantil.
- **Necessidade de dar ênfase à segurança aquática:** a segurança na água é uma preocupação crítica para pais e cuidadores. Uma abordagem respeitosa da educação aquática pode ensinar às crianças habilidades e conhecimentos de segurança aquática, de forma gradual e segura, reduzindo o risco de lesões e afogamentos.
- **Promover o respeito pelo ambiente:** a educação aquática respeitosa não tem apenas a ver com a segurança e desenvolvimento infantil, mas também com o respeito pelo ambiente aquático. Ensinar as crianças sobre a importância de cuidar e preservar os corpos de água desde cedo pode promover atitudes positivas em relação à conservação ambiental no futuro.
- **Reconhecimento da diversidade na aprendizagem:** cada criança é única e tem necessidades e habilidades diferentes. Uma abordagem respeitosa da educação aquática reconhece esta diversidade e promove a inclusão de todas as crianças, independentemente do seu nível funcional de habilidade ou experiência prévia na água.





- **Contribuição para o desenvolvimento de políticas e práticas educativas:** apresentar uma posição sobre a educação aquática respeitosa nas crianças pode influenciar o desenvolvimento de políticas e práticas educativas a nível local, nacional e internacional. Pode defender padrões de segurança mais elevados, programas de educação aquática acessíveis e recursos adequados para apoiar a implementação de abordagens respeitadoras em diferentes contextos educativos.



Embora seja comum escutar recomendações sobre esta prática, as evidências que validam os seus benefícios são limitadas e centram-se principalmente na prevenção de afogamentos. Os estudos têm demonstrado que **aprender habilidades aquáticas não aumenta o risco de afogamento** (Bugeja & Franklin, 2012; Taylor, Franklin, & Peden, 2020).

Em relação ao **afogamento**, a sua definição refere-se ao processo de sentir dificuldades respiratórias devido à imersão ou submersão num líquido (OMS, 2014). Quando este processo resulta em morte, é classificado como "fatal"; enquanto, que, se a vítima sobreviver, é designado de "não fatal".

É importante destacar que, nas estatísticas sobre afogamentos, o número de hospitalizações é 2 a 3 vezes maior do que as taxas de afogamentos fatais. No entanto, ainda não é totalmente compreendido o impacto naqueles que sofrem um afogamento não fatal, mas não necessitam de intervenção externa, como nadadores-salvadores ou cuidados hospitalares.





A falta de evidências deve-se, em parte, à ética da pesquisa, pois seria necessário expor as crianças a situações de risco e stress para obter resultados conclusivos. No entanto, estas práticas são rejeitadas pelas **comissões éticas** que protegem a integridade da vida humana.

O **propósito** deste posicionamento é informar a sociedade, os profissionais aquáticos e os gestores das instalações que qualquer programa aquático para crianças deve priorizar a segurança física, emocional e social da criança, evitando práticas que coloquem em risco o seu bem-estar.

É fundamental que os profissionais do âmbito da educação aquática atuem de forma ética e responsável em todos os momentos.

As crianças, por natureza, são exploradoras; vêm o mundo de uma forma diferente dos adultos. Quando tomam decisões, fazem-no com a convicção de que é seguro para elas, sem risco de danos e com um sentido de motivação e curiosidade. Para elas, o medo geralmente está presente de maneiras subtil e não tende a ser um obstáculo à ação.

A aprendizagem da **competência aquática** é importante, mas deve ser feita de uma forma segura e sensível ao desenvolvimento da criança. Não existe uma solução única para prevenir o afogamento, e a responsabilidade recai sobre os adultos, os profissionais e como o aprendiz interpreta o ambiente aquático no seu conjunto.

Inscrever uma criança num programa que promete torná-la "**à prova de afogamento**" pode ser tentador, mas é importante entender que nenhuma garantia pode eliminar completamente o risco de

afogamento. A segurança em ambientes aquáticos depende de vários fatores, incluindo a supervisão adequada, a existência de barreiras físicas restritivas, a formação em competências aquáticas e a compreensão dos riscos associados, tanto da criança como do adulto responsável.

Baseando-nos no Artigo 4 da **Carta da Conferência Internacional de Educação Aquática Infantil de 1994**, em Melbourne, que afirma que "os organizadores e animadores de atividades aquáticas **devem rejeitar qualquer pedagogia baseada na violência ou no condicionamento das**





**crianças. Devem promover um sentimento de segurança e confiança que encoraje as crianças a explorar livremente o meio aquático".**

A **Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)** apresenta esta posicionamento atualizada com o objetivo de orientar famílias e profissionais sobre programas aquáticos para crianças de 4 meses a 6 anos de idade. destacando a importância de uma perspectiva multidimensional da competência aquática e a necessidade de atualização contínua dos programas para garantir a segurança e o desenvolvimento integral das crianças. Em resumo, este documento fornece uma base sólida para a promoção de práticas educativas seguras, inclusivas e respeitadoras no ambiente aquático, beneficiando assim o desenvolvimento e o bem-estar das crianças em todo o mundo.





# Objetivos





## Objetivo das atividades aquáticas na infância

O **propósito** das atividades aquáticas na infância é promover o desenvolvimento integral da criança através da aquisição de competências aquáticas fundamentais, abordando múltiplos aspetos como a alfabetização aquática, a prevenção de afogamento e a educação ambiental (Figura 1, Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023). Isto não só permite desfrutar de experiências aquáticas de maneira mais hábil e segura, mas também promove o bem-estar geral da criança na sua relação com o meio aquático, consigo mesma e com os outros.



Figura 1. Modelo multidimensional da competência aquática (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023).





Durante a **infância**, fase importante de crescimento e descoberta, a criança molda a sua percepção do mundo e aprende a interagir com ele de maneira segura, baseando-se nas suas experiências. Por conseguinte, é essencial proporcionar o acesso a uma variedade de oportunidades enriquecedoras e positivas.

A participação em programas aquáticos durante a infância estabelece as bases para que as crianças explorem atividades aquáticas mais específicas no futuro, ao mesmo tempo que desenvolvem uma conexão emocional com o meio aquático. A qualidade destas experiências influencia significativamente as fases posteriores do desenvolvimento.

Os **objetivos** destas atividades materializam-se em três dimensões inter-relacionadas:

- **Alfabetização aquática:** esta dimensão, integrada na alfabetização motora, pretende desenvolver um conjunto de 15 competências aquáticas essenciais para interagir com o meio aquático com habilidade e segurança. Além de potenciar o desenvolvimento motor, esta dimensão é influenciada pelas características individuais e contextos de aprendizagem.
- **Prevenção do afogamento:** esta dimensão, incorporada nas práticas de alfabetização aquática, implica a transferência de conhecimentos e habilidades para situações reais. Além de fortalecer os aspetos cognitivos e socio-afetivos, esta dimensão tem tanto um papel preventivo como reativo, ensinando prevenir em situações de risco e como agir nas mesmas. Reconhecer a necessidade de supervisão de adultos faz parte da segurança.
- **Educação ambiental:** esta dimensão promove o conhecimento e a preservação do meio ambiente aquático, fomentando atitudes pró-ambientais e emoções positivas em relação à natureza. Através desta dimensão, procura-se trazer a realidade dos ambientes aquáticos naturais aos programas de piscinas e promover práticas educativas em contextos reais, priorizando sempre a segurança da criança.

Estas dimensões estão intrinsecamente relacionados e são essenciais na elaboração de programas pedagógicos que pretendem objetivos específicos.

A aprendizagem neste contexto não se limita ao conhecimento teórico, mas engloba também o desenvolvimento de competências práticas e atitudes socio-emocionais. Uma vez que as interações variam consoante as condições contextuais e a idade da criança, é fundamental compreender que a sua natureza exploratória e tendência para interações imprevisíveis requerem **abordagens flexíveis e adaptativas**.

AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024



Os **objetivos da declaração** para uma educação aquática respeitosa na infância são:

- **Estabelecer padrões e práticas educativas**

**respeitosas:** proporcionar orientação e recomendações para o desenvolvimento de programas e atividades educativas na água que sejam sensíveis às necessidades individuais das crianças e respeitem a sua integridade física, emocional e cultural.

- **Promover o desenvolvimento integral:** favorecer o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças através de experiências positivas e variadas no meio aquático respeitando a individualidade de cada um.

- **Promover a inclusão e a equidade:**

garantir que todas as crianças, independentemente do seu nível funcional, experiência ou condição socioeconómica, tenham acesso a oportunidades de educação aquática de qualidade incluindo profissionais qualificados, respeito pelos ritmos individuais, eleição de metodologias educativas centradas no aluno.

- **Promover a segurança na água:** pretende garantir que as crianças adquirem competências aquáticas preventivas de forma segura e gradual, reduzindo assim o risco de lesões e afogamentos.
- **Incutir respeito pelo meio ambiente:** pretende promover atitudes e comportamentos que incentivem o cuidado e a preservação dos corpos de água, bem como a sensibilização para importância da conservação dos ecossistemas aquáticos.
- **Contribuir para a criação de políticas públicas:** defender a inclusão da educação aquática respeitosa nas políticas públicas relacionadas com a infância, a educação, a segurança e o meio ambiente, a nível local, nacional e internacional.
- **Sensibilizar a comunidade:** educar os pais, cuidadores, educadores, autoridades e a sociedade em geral sobre a importância de uma educação aquática respeitadora e o seu impacto no bem-estar e





desenvolvimento na etapa infantil e ao longo do ciclo vital.

A declaração por uma educação aquática respeitosa na infância, ao estabelecer objetivos claros e específicos, pode servir de referência para orientar ações e políticas que promovam práticas educativas seguras, inclusivas e respeitosas no ambiente aquático.





**Direitos na  
infância**





## Desenvolvimento infantil e direitos da criança

Se nos perguntarmos quais são as **responsabilidades de um bebé**, pode parecer estranho, uma vez que realmente não há responsabilidades do bebé. O seu principal objetivo é crescer, desenvolver-se e satisfazer as suas necessidades básicas. O que acontece durante esta fase são processos naturais de desenvolvimento e cuidados prestados por quem cuida dele, uma vez que o bebé ainda não tem, nem é suposto ter a capacidade para tomar decisões ou agir com consciência e intencionalidade, dado o seu estado de desenvolvimento.

Neste sentido, que **cuidados** devem ser garantidos pelo o adulto cuidador durante a primeira infância?

- **Nutrição:** garantir um conjunto de alimentos e nutrientes apropriados à etapa e idade do bebé/criança.
- **Sono:** proporcionar um contexto favorável para um sono tranquilo, determinante para o bem-estar e desenvolvimento.
- **Comunicação:** disponibilidade para observar, escutar, compreender e atender as necessidades do bebé, pois ele expressa-as e comunica-as, numa etapa inicial, através do choro e das vocalizações.
- **Desenvolvimento físico:** gerar um ambiente estimulante e adequado à idade, proporcionando atividades que incluam o toque, palato e ações motoras, como rastejar, rodar e gatinhar.
- **Conexão e vínculo:** conseguir um estado de presença e atenção plena, através do contacto físico e visual, abraços, sorrisos e atenção às necessidades físicas e emocionais.
- **Estimulação e interação:** proporcionar um ambiente estimulante para promover o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Ainda que não seja necessária a manipulação direta por parte dos adultos, devem ser oferecidas oportunidades de exploração em contextos variados. O ambiente aquático, em particular, oferece benefícios significativos, uma vez que os seres humanos não nascem adaptados a ele.

Se um programa aquático é concebido segundo uma perspetiva pedagógica, há muitos benefícios para o bebé em termos de desenvolvimento motor, perceção visual e flexibilidade cognitiva. No entanto, **existem estudos que apresentam limitações pedagógicas para afirmar que o desenvolvimento da criança depende exclusivamente desta interação com o meio aquático** (Santos et al., 2023).

Para respeitar o desenvolvimento infantil é imprescindível de compreender e diferenciar dois conceitos: autonomia e responsabilidade.

**A autonomia** refere-se à capacidade de agir e tomar decisões de forma independente (sem ajuda), como resposta à necessidade de adaptação a diferentes contextos. Para se ser autónomo é fundamental a autorregulação e está centrada na liberdade da ação (Deci & Ryan, 1985). Por sua vez, a **responsabilidade**, é



definida como a capacidade de uma pessoa de agir moralmente (Escámez & Gil, 2001), assumindo as consequências dos seus atos. Esta habilidade envolve tanto competências cognitivas quanto a capacidade de avaliar os benefícios e malefícios de uma ação, o que a torna inaplicável a crianças na fase sensorio-motora. Neste contexto, a responsabilidade adquire um valor educativo significativo (Díez & Sousa, 2008).

**Nos programas educativos promove-se a gradual conquista de autonomia no meio aquático, no entanto esta não é sinónimo de segurança** até porque não é expectável que uma criança, muito menos um bebé, saiba ou possa atuar adequadamente numa situação de risco (Taylor et al., 2020). No entanto, é frequentemente observável que junto com a progressiva autonomia da criança na interação com o meio aquático o adulto relaxa a sua atenção na supervisão ainda maior autonomia não está diretamente acompanhada de responsabilidade. Mas, jamais existirá um bebé ou criança que se afogue se existir um adulto presente.

Para que as crianças comecem a assumir responsabilidades progressivamente, é necessário que desenvolvam a capacidade **de compreender e cumprir algumas instruções** ou tarefas com a ajuda dos seus cuidadores, com base nas teorias de Piaget. Este processo de aprendizagem progressiva é ajustado à idade, maturação e características individuais da criança, e é influenciado por efeitos culturais e expectativas familiares, como sugere a teoria de Bandura. A partir dos 3 anos, explorar tarefas simples pode ser benéfico para o sucesso futuro de uma criança na escola, no trabalho e nos relacionamentos. Estes tipos de experiências oferecem oportunidades de desenvolvimento, mas não incluem habilidades de sobrevivência ou autocuidado responsável.

**Tabela 1. Algumas referências de responsabilidades na fase infantil.**

0-2 anos	2-3 anos	3-5 anos
Não têm responsabilidades específicas, têm necessidades que devem ser atendidas por adultos responsáveis e para além disso garantir segurança no meio ambiente.	As responsabilidades são simples e propostas, com orientação dos adultos responsáveis.	Têm responsabilidades simples. Eles executam tarefas simples imitando o que observam no seu ambiente.
Exemplos: necessidades básicas como comer, dormir e também garantir a segurança do meio ambiente asseguradas por adultos responsáveis.	Exemplos: arrumar brinquedos, ajudar a pôr a mesa.	Exemplos: vestir, colocar água nas flores.





É essencial permitir que a criança construa as suas estruturas internas ao longo do tempo. O desenvolvimento do córtex cerebral é indispensável para as faculdades cognitivas, percepção e consciência. Cada parte do córtex desenvolve-se ao seu próprio ritmo, devido à maturação das faculdades cognitivas, sendo este um processo gradual (Singer, 2008) que contribuirá, pouco a pouco, para uma maior autonomia.

## Os direitos das crianças

Os **direitos da criança** foram definidos pela Organização das Nações Unidas (UNICEF, 2019) num acordo entre vários países. Como podemos adaptar-nos tendo em conta o propósito do desenvolvimento da competência aquática ao longo da vida?

- **Não discriminação:** todas as crianças têm o direito de participar em programas aquáticos que respeitem a sua individualidade, independentemente da sua condição social, religiosa, económica ou funcional.
- **Interesse superior da criança:** as práticas educativas em ambientes aquáticos devem respeitar a integridade física, psicológica e emocional da criança, proporcionando benefícios para o desenvolvimento da competência aquática.
- **Cumprimento dos direitos:** a coordenação das instalações aquáticas deve supervisionar as práticas educativas para promover o bem-estar e o desenvolvimento dos participantes.



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

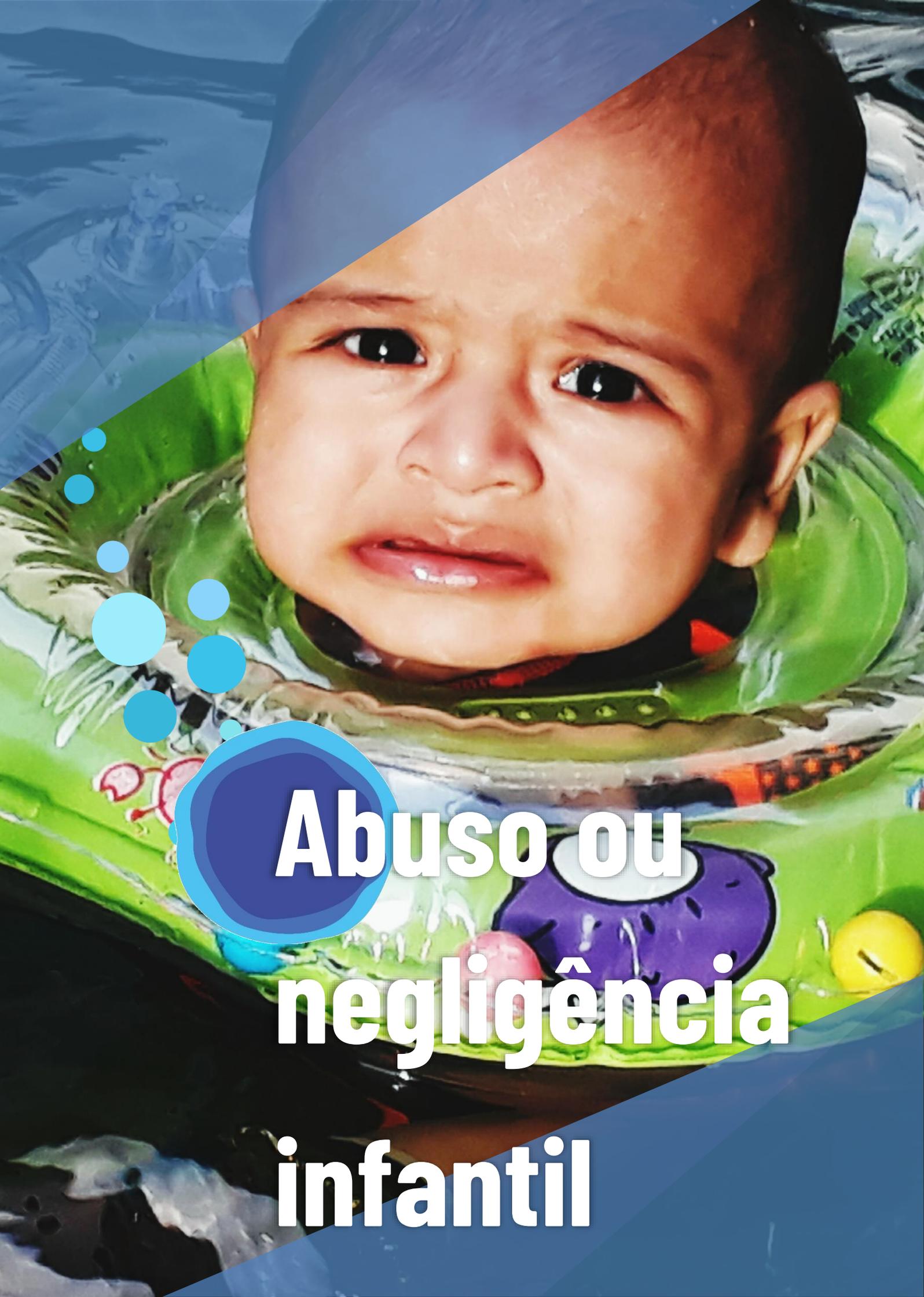
Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

- **Educação parental:** é importante fornecer às famílias informações sobre o desenvolvimento infantil, a segurança e as competências aquáticas, bem como oportunidades para desenvolver competências parentais num ambiente seguro.
- **Sobrevivência e desenvolvimento:** uma vez que o ambiente aquático é inerentemente perigoso, é vital desenvolver a competência aquática ao longo da vida para abordar esta multidimensionalidade (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023) de acordo com o desenvolvimento, experiência e maturação.
- **Responsabilidade parental:** durante as aulas de atividades aquáticas, os adultos devem ser instruídos sobre práticas de segurança e prevenção de afogamentos, a importância de barreiras físicas restritivas e supervisão adequada, dadas as ações imprevisíveis da criança e a dinâmica do ambiente aquático.
- **Proteção contra a violência:** as práticas educativas devem obedecer a regras rígidas que priorizem a segurança física, psicológica e emocional da criança, sem justificar o choro da criança por qualquer motivo.
- **Acesso à educação:** todas as crianças têm o direito de desenvolver competências aquáticas num ambiente educativo saudável, com profissionais competentes e comprometidos com a integridade física, emocional e psicológica dos seus alunos.
- **Experiência, brincadeira e interação:** as crianças devem ter a oportunidade de experimentar, brincar e socializar em ambientes seguros que promovam valores éticos, respeito mútuo, justiça e diversidade social.



Estes direitos destinam-se a ajudar o/a aluno/a desenvolver a sua autonomia e assumir responsabilidades pessoais, contribuindo para o bem-estar pessoal e social ao longo do tempo. Acreditamos que esta mentalidade contribuirá para abordar os problemas do afogamento à escala mundial, começando pelas nossas comunidades locais e aulas.

As práticas educativas saudáveis, positivas e construtivas são uma necessidade e um direito em todo o mundo. Só quem está pouco informado pode negá-lo. Para aprender de forma significativa, é crucial ter acesso a práticas informadas, baseadas em evidência, facilitadas por pessoas comprometidas com o seu próprio desenvolvimento pessoal.



**Abuso ou  
negligência  
infantil**





## Abuso ou negligência infantil

Este é um tema sensível que envolve o uso de termos fortes, mas às vezes o que acontece em alguns programas aquáticos de forma sistemática ou em situações educacionais específicas pode ser classificado como **abuso ou negligência infantil** (Tabela 2). Embora possa não ter sido feito com a intenção de prejudicar a criança, o comportamento do adulto desvia-se da interação habitual e desejável com um bebê, o que pode causar danos reais ou potenciais à saúde e ao desenvolvimento da criança (Glaser, 2000). Estes incidentes são praticados por adultos, homens ou mulheres, e são considerados evitáveis (Glaser, 2000).



**Tabela 2. Sistema adaptado de classificação de abuso (Zeanah & Humphreys, 2018).**

Abuso físico	Quando um adulto responsável inflige danos físicos a uma criança por meios não acidentais.
Negligência física/falta de assistência	Quando um adulto responsável não exerce um grau mínimo de cuidado na satisfação das necessidades físicas da criança (nutrição, vestuário, habitação, higiene, cuidados médicos).
Negligência/falta de supervisão	Quando um adulto responsável não toma as precauções apropriadas para garantir a segurança adequada (supervisão adequada, ambientes seguros), quer a criança esteja dentro ou fora de casa, dependendo das necessidades emocionais e de desenvolvimento particulares da criança.
Mau-trato emocional	Quando um cuidador adulto frustra persistente ou extremamente as necessidades emocionais básicas da criança. Isto também inclui atos parentais que são prejudiciais por serem insensíveis ao nível de desenvolvimento da criança, incluindo segurança psicológica, acolhimento familiar e autoestima, e autonomia adequada à idade.

Nota: Cumpre uma classificação de gravidade para cada tipo de abuso. O sexual não foi incluído porque não está de acordo com o objetivo do documento.



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

Como podemos avaliar as decisões pedagógicas de um adulto, seja homem ou mulher, que opta por continuar com a instrução de um bebê ou criança para flutuar sozinho na água apesar do seu choro?

Como podemos julgar as decisões pedagógicas de um adulto, homem ou mulher, que persiste em ensinar uma criança que demonstra desconforto a flutuar ou mover-se na água, mesmo engolindo água ou vomitando, com base na crença de que isso evitará o afogamento?

Como qualificar as decisões dos adultos que facilitam e permitem estas práticas, seja em instalações aquáticas ou em casa, sob a premissa de uma suposta prevenção de afogamentos?



É necessário reconhecer as diferenças claras **entre práticas educativas respeitosas e abusivas ou negligentes**, uma vez que essas situações podem afetar profundamente o desenvolvimento cognitivo, socio-emocional, linguístico e neurobiológico das crianças, sendo as consequências na saúde mental especialmente preocupantes (Zeanah ou Humphreys, 2018). Essas repercussões não se limitam à infância e podem afetar a vida adulta (Cicchetti & Toth, 1995; Glaser, 2000).

Não existem orientações específicas para o ensino no meio aquático, nem programas específicos para garantir que o afogamento seja evitado. **Afirmar que um programa aquático previne o afogamento é tão ilusório quanto afirmar que a obtenção da carta de condução garante evitar acidentes de trânsito.** O

AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024



provável esta estatística se replique no meio aquático. A **vulnerabilidade do desenvolvimento precoce da vida** ressalta a importância de um posicionamento claro e preciso como este, onde se reconhece a necessidade de aplicar os conhecimentos da ciência do desenvolvimento na proteção e bem-estar infantil (Center of Developing Child, 2016). Os adultos têm mais recursos para tentar defender-se em situações de abuso, mas para bebés e crianças é necessário garantir uma premissa inegável: devem ser cuidados e respeitados por adultos responsáveis, sejam eles os seus cuidadores

que existe são práticas educativas que promovam maior segurança na interação com a água, sem comprometer o bem-estar ou o desenvolvimento do aluno, seja qual for a sua idade. Por esta razão, as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2014) enfatizam as barreiras de proteção, a supervisão constante de adultos, os ambientes aquáticos supervisionados por profissionais e o desenvolvimento de competências aquáticas que incluem a aprendizagem de comportamentos de segurança.

É um facto que a maioria dos casos de abuso, amplamente conhecidos, ocorrem em crianças com menos de 5 anos de idade, sendo muito que





Na procura de maior segurança aquática, nem tudo é permitido. Não é o bebé ou a criança que deve adaptar-se às necessidades do adulto, é sim o adulto quem deve respeitar e zelar pelos superiores interesses destes seres em desenvolvimento e formação.

diretos ou profissionais do âmbito aquático.





**Vinculação**





## A importância da vinculação



O **vínculo estabelecido nos primeiros anos de vida** com os cuidadores primários é fundamental para o desenvolvimento infantil, influenciando em grande medida a vida emocional, cognitiva e comportamental (Stinehart et al., 2012). O comportamento de vinculação caracteriza-se pela procura de proximidade por parte do ser dependente (bebé/criança) quando sente algum tipo de desconforto (dor, medo, frio, fome, etc.). Naturalmente, a criança procura aproximar-se da figura de vinculação porque confia que esta será capaz de aliviar o seu desconforto e restaurar o seu equilíbrio emocional (Figura 2). O círculo de vinculação de Hoffman, Gooper, & Powell (2019) baseia-se em 4 **princípios-chave**: vinculação segura, regulação emocional, exploração e reparação de separações. O programa "Círculo de Segurança para Mães e Pais" é uma intervenção sustentada em evidência científica que procura promover

uma vinculação segura na parentalidade. Este programa baseia-se na premissa de que as crianças precisam do apoio de adultos que as incentivem a explorar o mundo e as acolham quando regressam das suas aventuras, "mãos" confiáveis, sábias, amorosas e seguras. Se ocorrerem maus-tratos durante a infância, o vínculo é afetado (Glaser, 2000), e estes efeitos podem manifestar-se nas relações estabelecidas durante a adolescência e a idade adulta (Levy & Orlans, 1998).

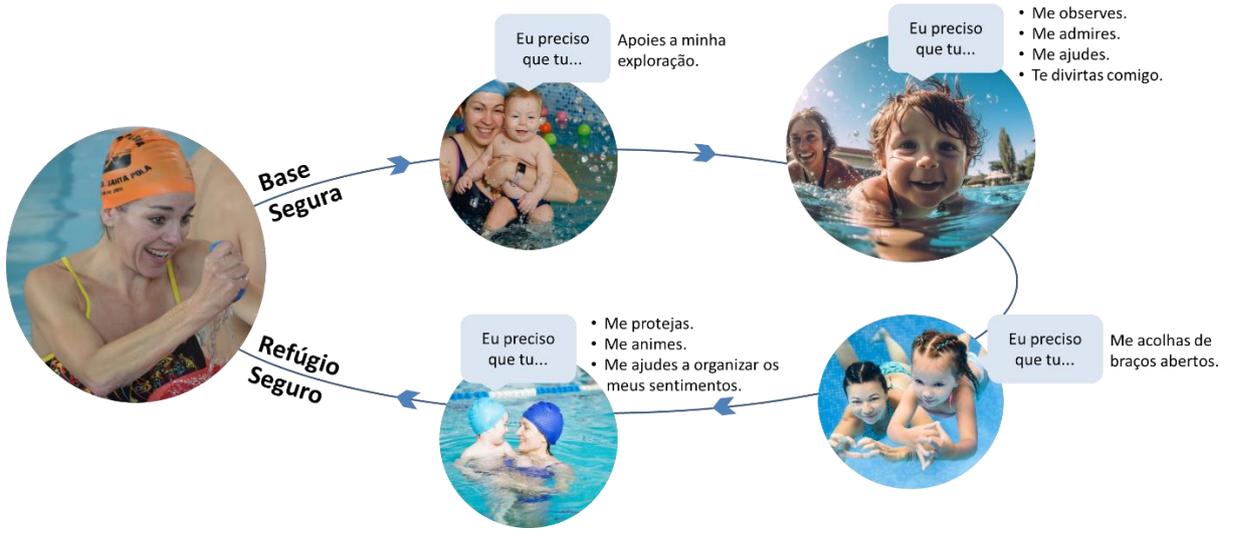
Existem **quatro tipos de vínculo**, e o tipo que se estabelece entre a criança e o cuidador depende em grande parte de como o cuidador responde quando a criança sente que a sua segurança está ameaçada (por exemplo, quando está emocionalmente perturbada ou assustada) (Benoit, 2004). Através do vínculo, desenvolvem-se modelos internos que influenciam a perceção da criança sobre o seu valor e confiança nos outros, ou a falta dele (Myrick et al., 2014). O vínculo desempenha um papel crucial na capacidade de aprendizagem da criança.

- **Vínculo seguro:** o cuidador responde com sensibilidade e carinho, procurando tranquilizar o bebé. Este sente-se seguro e capaz de expressar as suas emoções negativas, confiando que será cuidado quando precisar.
- **Vínculo inseguro-evitativo:** o cuidador responde de forma insensível, rejeitando ou evitando as necessidades do bebé. Como resultado, o bebé evita procurar conforto junto do cuidador quando está angustiado e pode minimizar as suas emoções à sua frente.



- **Vínculo inseguro-resistente:** o cuidador responde com pouca recetividade, imprevisibilidade ou incoerência, levando a criança a demonstrar emoções extremas para chamar a atenção e tentar a validação do seu sentir.
- **Vínculo inseguro-desorganizado:** observam-se comportamentos aberrantes e atípicos que não se limitam aos momentos de stress do bebé/criança.

**Figura 2. Círculo de segurança/vinculação familiar atendendo às necessidades da criança (adaptado de Hoffman, Gooper, & Powell, 2019).**



Qual o papel social do profissional aquático? Que tipo de vínculo se espera que estabeleça com os alunos? Que efeito têm os comportamentos educativos abusivos ou pouco saudáveis no desenvolvimento e autoimagem do aluno, a curto e longo prazo?

Durante a infância, os **cuidadores principais** são os pais, avós, irmãos mais velhos, etc. À medida que nos desenvolvemos, outros companheiros de relação assumem papéis de figura de vinculação, proporcionando segurança e apoio (Shaver & Mikulincer, 2009).

De acordo com a teoria de Bowlby, os bebés nascem com condutas de vinculação destinadas a assegurar a proximidade às figuras protetoras e de apoio (Shaver & Mikulincer, 2009).

Segundo uma perspectiva **neurobiológica**, os sinais ambientais dos cuidadores são cruciais para o





desenvolvimento e organização dos sistemas neuronais durante os primeiros anos de vida (Friend, 2012). Quando os cuidadores respondem adequadamente aos estados físicos e emocionais da criança e interagem afetivamente com eles, promove-se a regulação emocional e a conexão interpessoal no cérebro (Friend, 2012; Meyer et al., 2013). Essas interações contribuem para a formação de conexões neuronais e o desenvolvimento do circuito do sistema límbico, fundamentais para processar interações sociais, regular emoções e gerenciar o estresse (Friend, 2012).



O trauma infantil afeta o funcionamento emocional e comportamental, bem como os processos de apego e construção de confiança, tanto dentro como fora do ambiente familiar (Scales & Scales, 2016).

É **responsabilidade do profissional aquático**, a quem as famílias confiam o cuidado dos seus filhos, estabelecer relações afetivas que promovam a segurança e o bem-estar das crianças no ambiente aquático. Estas relações influenciarão a forma como as crianças se relacionam com a água, a sua competência aquática, mas também a forma como se veem e realizam o seu discurso interno. As práticas educativas devem respeitar as necessidades físicas, emocionais e cognitivas do aluno, evitando qualquer forma de maus-

tratos ou coerção.

Aprender é um processo que requer compromisso e motivação, mas os bebés não conseguem sentir este tipo de compromisso no sentido cognitivo. No entanto, a **relação afetiva** que estabelecem com o profissional aquático condiciona a sua vontade de participar ativamente no processo de aprendizagem. Por isso, é essencial que os profissionais aquáticos sejam sensíveis às necessidades emocionais das crianças e estabeleçam relações de confiança para que a aprendizagem possa acontecer e consequentemente possa existir uma maior segurança nos contextos aquáticos:



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024



O **profissional aquático** desempenha um papel decisivo na formação de **vínculos seguros e saudáveis** com as crianças no meio aquático. Estas relações afetam não só a competência aquática das crianças, mas também o seu desenvolvimento emocional e social a longo prazo. É essencial que os profissionais aquáticos tenham consciência do seu papel na vida das crianças e se esforcem por construir relações baseadas no respeito, na confiança e no cuidado mútuo, sendo a prevenção do afogamento uma consequência natural de um processo de aprendizagem positivo, participativo e evolutivo.



**Teoria**

**polivagal**



AIDEA

Associação Brasileira de Educação Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**

na Infância  
2024

## A teoria polivagal

Falar sobre **teoria polivagal** implica reconhecer que as emoções, muitas vezes consideradas como subjetivas, têm um substrato neurofisiológico mensurável, o que fornece uma perspectiva científica inovadora para estudar o sentimento de segurança (Porges, 2009).

O **Sistema Nervoso Autônomo (SNA)** está presente em todas as nossas experiências, atuando como o nosso sistema de vigilância interna, semelhante a um



nadador-salvador, que neuroperceciona o que se passa à nossa volta e envia mensagens de segurança ou perigo com base na sua avaliação. Esta avaliação baseia-se no perfil individual e é influenciada pelas experiências de vida. O seu principal objetivo é garantir a nossa segurança, uma necessidade intrínseca a todo o ser humano.

O **nervo vago** é o componente primário do SNA, sendo a origem da maioria das inervações parassimpáticas. Além de influenciar funções como o trato gastrointestinal, o sistema respiratório, o coração e as vísceras abdominais, também afeta o nosso comportamento e a forma como vivemos o dia-a-dia.





Quando nos sentimos seguros, o nosso sistema nervoso mantém funções de bem-estar, crescimento e restauração, permitindo-nos estar disponíveis e curiosos sobre o ambiente e os outros, sem perceber ou expressar ameaças ou vulnerabilidade (Porges, 2022). Esta sensação de segurança surge de dentro do corpo e é uma necessidade biológica fundamental. No entanto, o seu reconhecimento depende do estatuto do SCN no momento, que pode variar de pessoa para pessoa e em momentos diferentes.

A **teoria polivagal de Porges** sugere uma hierarquia específica de respostas a um estímulo. Se o sistema neuroperceciona uma ameaça, a resposta do sistema nervoso parassimpático ventral, responsável pela regulação das interações sociais, é ativada. Se esta resposta não for suficiente, o sistema nervoso simpático entra em ação no modo de luta ou fuga. Se ambos os sistemas não conseguirem resolver a ameaça, ativa-se a resposta do sistema nervoso parassimpático dorsal, associada à imobilização.

O **comportamento bebé/criança** pode mudar drasticamente, de choro profundo a sensações de satisfação e prazer após uma sessão, o que pode levantar questões sobre a natureza abusiva das práticas educativas. No entanto, mesmo quando o comportamento desejado é alcançado, o nível elevado de cortisol experimentado durante essas experiências pode levar a desequilíbrios físicos e emocionais com potenciais repercussões a longo prazo (Rossi & Madormo, 2020).

As estratégias pedagógicas devem basear-se na prevenção e no respeito pela segurança e pelo bem-estar da criança, e não em práticas coercivas.

As estratégias pedagógicas devem basear-se em conhecimentos sobre a infância, a educação para a vida em interação com o meio aquático, onde a prevenção faz parte da formação e não em práticas coercivas.

As metodologias que utilizam práticas forçadas para ensinar habilidades aquáticas estão profundamente equivocadas, pois não garantem a segurança e podem induzir situações de risco ou até mesmo afogamento (Scalea & Escales, 2016).

O SNA do ser humano serve de referência para a sua **reatividade comportamental, emocional e fisiológica** numa situação. A sensação de segurança é uma necessidade biológica fundamental, mas o seu reconhecimento depende do estado da ANS no momento. É fundamental que as práticas educativas promovam um ambiente seguro e respeitoso para a aprendizagem e o desenvolvimento da competência aquática, priorizando o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social da pessoa.

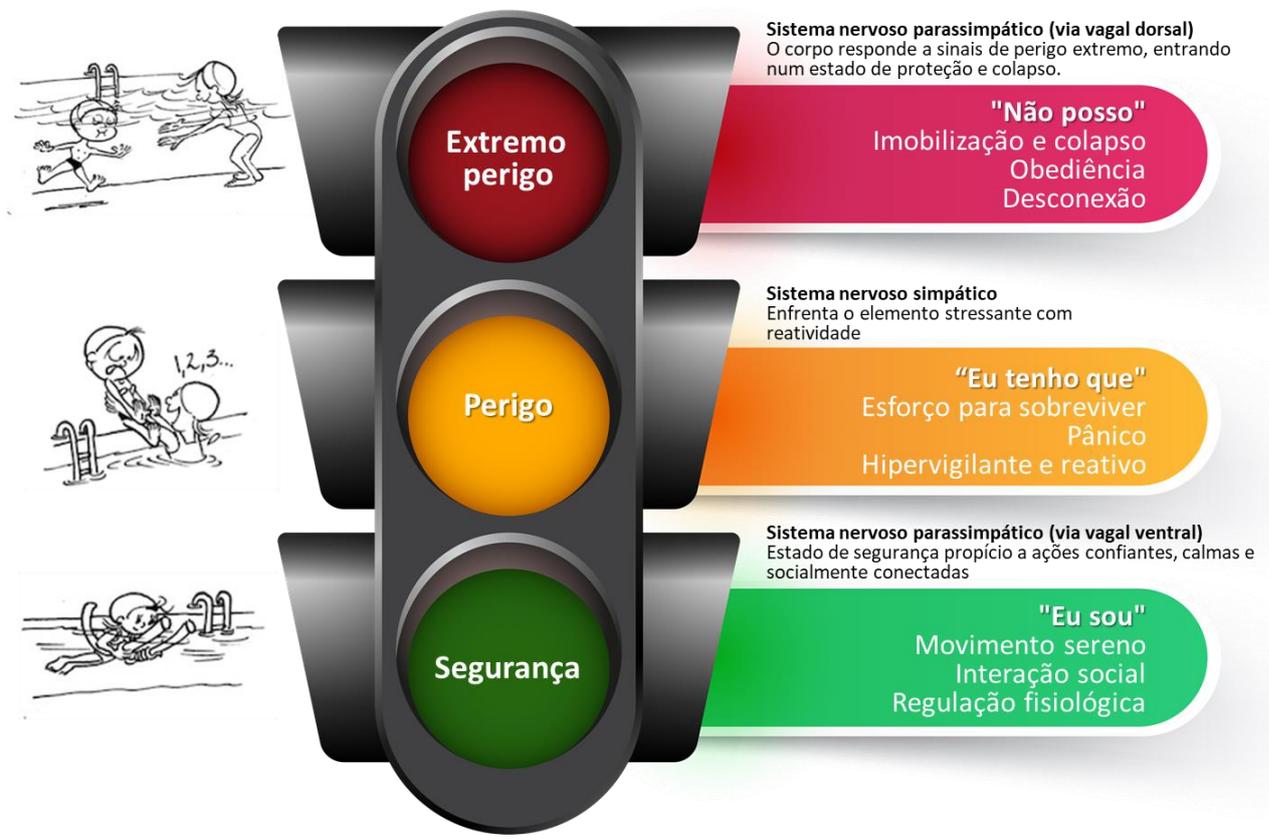
No contexto da educação aquática, esta teoria oferece valiosas perspetivas sobre como criar um ambiente seguro e de suporte para as crianças. Como resumo da teoria polivagal na educação





aquática destacamos (figura 3),

**Figura 3. Teoria polivagal (Porges, 2009).**



**Via da segurança e conexão.** A teoria polivagal enfatiza a importância da "via ventral", que está associada a sentimentos de segurança e conexão social. No ambiente aquático, trata-se de criar um ambiente onde as crianças se sintam seguras e apoiadas, facilitando a sua capacidade de aprender e desfrutar de atividades aquáticas.

**Respostas ao stress e autodefesa.** O sistema nervoso autónomo tem várias vias de resposta ao stress: a via simpática (luta ou fuga) e a "via dorsal" (imobilização). Compreender estas respostas ajuda os educadores aquáticos a reconhecer e gerir o stress nas crianças, evitando situações que possam desencadear medo ou trauma.



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

**Importância de um ambiente seguro.** Um ambiente aquático que respeite os sinais de segurança e conforto da criança, evidenciado por corpo relaxado, participação ativa e proativa, curiosidade, é essencial. Isto inclui uma comunicação clara, apoio emocional e a criação de um ambiente onde as crianças se sintam escutadas e valorizadas.

**Vinculação e conexão social.** Fomentar o vínculo e interações sociais positivas na água é crucial. As atividades aquáticas devem considerar no seu planeamento a promoção da cooperação e o jogo conjunto, fortalecendo os laços entre as crianças e entre as crianças e os adultos.

**Regulação emocional e autonomia.** A teoria polivagal também enfatiza a importância da regulação emocional. Os educadores precisam estar atentos às necessidades emocionais das crianças, ajudando-as a gerir as suas emoções de forma saudável e promovendo a sua autoestima e autonomia na água.

**Sinais corporais e comunicação não verbal.** A atenção às pistas corporais das crianças e à comunicação não verbal é essencial. Os educadores devem ser sensíveis a indicações de desconforto ou stress tais como, frio, dor de barriga, tensão corporal, resistência à proposta, procura de acolhimento parental, ajustando as atividades para garantir que cada criança se sinta confortável e segura.

Resumindo, aplicar a teoria polivagal na educação aquática implica criar um ambiente seguro e empático, onde as respostas fisiológicas e emocionais das crianças são respeitadas e atendidas, facilitando a aprendizagem e um desenvolvimento saudáveis na água.



O jogo



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024



## Direito de aprender brincando

**As Nações Unidas**, em 1989, no artigo 31, parágrafo 1, afirma que "os Estados Membros reconhecem o direito da criança ao descanso e ao lazer, às atividades lúdicas e recreativas adequadas à sua idade e à livre participação na vida cultural e nas artes".

Mais recentemente, o **Comité dos Direitos da Criança das Nações Unidas** (2013), no parágrafo 14c, entende o **brincar infantil** como «qualquer comportamento, atividade ou processo iniciado, controlado e estruturado pelas próprias crianças; ocorre onde e quando surge a oportunidade. As pessoas que cuidam as crianças podem ajudar a criar ambientes propícios ao brincar, mas o brincar em si é voluntário, obedece a uma motivação intrínseca e é um fim em si mesmo, não um meio para alcançar um fim.»

O brincar implica o exercício da autonomia e da atividade física, mental ou emocional, adotando um número infinito de formas que podem ser desenvolvidas tanto em grupo como individualmente. Estas formas evoluem e adaptam-se ao longo da infância. As principais características do brincar incluem diversão, incerteza, desafio, flexibilidade e falta de produtividade. Estes fatores combinados contribuem para o prazer que o brincar proporciona e para o incentivo para continuar brincando. Embora o brincar seja muitas vezes considerado não essencial, o Comité reafirma que é uma dimensão fundamental e vital do prazer das crianças, bem como uma componente indispensável para o desenvolvimento físico, social, cognitivo, emocional e espiritual.

Desde os primeiros meses de vida os bebés exploram e compreendem-se a si próprios e ao ambiente que os rodeia através de interações lúdicas com os seus cuidadores. À medida que crescem, as crianças desenvolvem as suas habilidades físicas e sociais inventando e partilhando brincadeiras com os irmãos e amigos da mesma idade.

**O brincar ao faz de conta** é especialmente importante, pois proporciona um contexto chave para que as crianças desenvolvam habilidades como empatia, regulação emocional,



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

resolução de problemas, planeamento em grupo e negociação. O **jogo ativo**, especialmente quando é feito com o apoio e orientação de adultos, introduz as crianças a conceitos iniciais sobre a linguagem, a alfabetização, a matemática e o mundo ao seu redor. Além disso, o brincar incentiva o desenvolvimento do pensamento crítico e da capacidade de reflexão nas crianças, preparando-as para uma aprendizagem mais profunda e significativa no futuro.

Embora as crianças sintam naturalmente vontade de brincar e procurem oportunidades para o fazer, mesmo em ambientes adversos, o Comité reconhece a necessidade de assegurar certas condições para a plena realização do direito de brincar. É essencial que as crianças estejam livres de pressões nocivas, violência, discriminação e perigo físico. Elas também precisam de tempo e espaço adequados, acesso a ambientes naturais, recursos materiais e de oportunidade para interagir com outras crianças. Além disso, é crucial que os adultos-chave reconheçam a importância do brincar, apoiem a demanda das crianças e as apoiem nas suas atividades lúdicas. Por conseguinte, os governos devem trabalhar na promoção e proteção destas condições.



O brincar é essencial para o desenvolvimento integral das crianças, pois aumenta as suas competências cognitivas, físicas e emocionais, incentiva a criatividade e fornece-lhes ferramentas para enfrentar a vida futura. Além disso, brincar é uma forma natural de aprendizagem para as crianças, que nascem para aprender brincando.

A Convenção sobre os Direitos da Criança reconhece o direito ao brincar como fator primordial para o desenvolvimento e crescimento na infância. **Negar este direito seria uma violação dos direitos humanos fundamentais das crianças.**

Do ponto de **vista pedagógico**, o brincar é um mecanismo natural de aprendizagem que ativa emoções positivas nas crianças, tornando a aprendizagem mais eficaz e significativa. Permite que as crianças explorem, testem o mundo à sua volta e construam a sua posição social. No contexto específico da educação aquática, o brincar deve ser entendido como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento de competências cognitivas e físicas nas crianças. Proporciona oportunidades para a expressão da criatividade, autoconfiança e capacitação.

**Brincar é um direito humano fundamental das crianças e um princípio chave para uma aprendizagem respeitosa na educação aquática.** Permite o desenvolvimento integral das crianças e ativa emoções positivas,



que facilitam a aprendizagem significativa, e é uma forma natural das crianças explorarem, aprenderem e se desenvolverem no meio aquático.

## Benefícios do jogo

O jogo contribui para o **desenvolvimento integral das crianças**, permitindo-lhes aprender inconscientemente, uma vez que as suas redes neuronais são ativadas quando estão felizes e relaxadas. Através do jogo, as crianças podem desfrutar de experiências prazerosas, criando um mundo de fantasia a partir de elementos da vida real e transformando-os para se desconectar e aliviar as suas frustrações. Por isso, uma estratégia eficaz é aproveitar o que mais gostam e lhes traz felicidade, adaptando-o aos objetivos educativos.

No jogo, a criança tem a liberdade de tomar decisões que lhe permitirão aprender de forma prática. Uma vez que os mais jovens integram o jogo naturalmente no seu contacto de aprendizagem com o contexto, estas situações ajudam-nos a não ter tanto medo das repercussões como aconteceria em situações da vida real.

Aprende-se com o sucesso e com o erro. As crianças vão aprendendo a enfrentar e resolver problemas que, na vida real, não poderiam resolver, o que as ajuda a ganhar autoconfiança e a perder o medo de errar. Ensina-los a ver os seus erros racionalmente e não emocionalmente fornece uma lição mais valiosa do que o tema em questão: ensina-os a lidar com a frustração e a aprender com os erros. O desenvolvimento do jogo nas crianças está vinculado a várias dimensões chave nas quais o jogo desempenha um papel importante: a cognitiva, a socio-afetiva e a motora.

e evoluem à medida que as crianças continuam a explorar e descobrir. Este processo de aprendizagem permite-lhe melhorar as competências básicas de atenção, memória, imaginação, criatividade e raciocínio lógico. Aprender é dar sentido ao que se adquire. Qualquer atividade educativa deve garantir que as crianças reflitam sobre a sua aprendizagem, fazendo da aprendizagem reflexiva a base da aprendizagem ativa. Portanto, os jogos devem incorporar perguntas, discussões e problemas a serem resolvidos através do que foi aprendido, bem como dinâmicas que só permitam o progresso através do *feedback*. Estudos mostram que os educadores que fazem muitas perguntas durante as brincadeiras muitas vezes obtêm melhores resultados das crianças.

O jogo fomenta o **desenvolvimento socio-afetivo**, promovendo relações entre as crianças, estimulando o



AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

companheirismo e o trabalho em equipa. Aprender através do jogo proporciona satisfação e autocontrolo, ao mesmo tempo que fortalece habilidades sociais, resolução de conflitos, habilidades de comunicação e aumenta a motivação e a responsabilidade. Além disso, ajuda a superar a vergonha. Os jogos implicam conhecer e cumprir um conjunto de regras, o que promove o respeito e a compreensão de que a cooperação é essencial para alcançar objetivos comuns. Aprende-se a viver próximo dos outros. Os cenários de jogo podem facilitar a colaboração como grupo, melhorar as habilidades sociais, apoiar o desenvolvimento emocional (autoestima), oferecer oportunidade para trabalhar juntos na resolução de problemas e proporcionar às crianças uma sensação de realização coletiva que reforça a autoestima e a competência para lidar com seus próprios assuntos. Quando os jogos acontecem com companhia, os resultados da aprendizagem são melhores. Colaborar oferece grande satisfação, refletida em conquistas compartilhadas. Além disso, se o jogo apresentar um objetivo desafiador para a equipa, ela será capaz de superar melhor as dificuldades e alcançar metas mais ambiciosas.

**O jogo permite o desenvolvimento motor.** Através da atividade, as crianças desenvolvem e integram aspetos neuromusculares como a coordenação e o equilíbrio, familiarizando-se com o seu esquema corporal, adquirindo destreza e agilidade e melhorando as suas capacidades sensoriais. Os benefícios motores incluem melhorias no equilíbrio, força, manipulação de objetos, domínio e discriminação dos sentidos, coordenação oculomotora, capacidade de imitação e coordenação geral.





# Stress na infância





## Efeitos do stress na infância

Neste documento, consideraremos o **stress** como um estado mensurável durante o qual as funções homeostáticas são alteradas, de acordo com a teoria polivagal. Além disso, também exploraremos como certos comportamentos do profissional aquático podem potencializar essa sensação neuropercecionada de stress.

Durante as **etapas iniciais do desenvolvimento cerebral**, modificações constantes ocorrem devido a influências ambientais. O cuidado ou os maus-tratos são aspectos dessas influências, e os maus-tratos podem afetar crucial e negativamente o desenvolvimento e o futuro de uma criança (Glaser, 2000).

A **sequência do neurodesenvolvimento** é geneticamente predeterminada e começa nos centros cerebrais inferiores (tronco cerebral), progredindo para os superiores (córtex cerebral) (Nelson & Bloom, 1997). Durante os primeiros 2 anos, há uma superprodução de axônios, dendritos e sinapses em várias regiões do cérebro, geneticamente determinada. No entanto, a sobrevivência e a persistência dessas conexões sinápticas dependem do ambiente e dos sinais que ele comunica ao cérebro do (Courchesne, Chisum & Townsend, 1994). A maturação cerebral depende da experiência e varia entre as pessoas (Turner & Greenough, 1985).

As **primeiras experiências sociais na infância** têm uma influência decisiva no desenvolvimento dos sistemas neurológicos e biológicos, tanto positiva como negativamente (Thompson, 2014), com efeitos a longo prazo e a possibilidade de manifestação da doença (Kessler et al., 2010; Shonkoff e Garner, 2012).

Há evidências de que o **stress na infância**, como resultado de experiências abusivas, pode gerar sintomas depressivos, doenças depressivas e ansiedade mais tarde na vida, já que a criança não pode evitar o abuso





(Hughes et al., 2017).

Então, qual é o papel do adulto, para observar ou atender às necessidades do bebê/criança? Os cuidadores primários devem responder com sensibilidade ao bebê/criança, observando e apreciando as suas emoções com precisão. Isto é essencial para que o cuidador possa decidir o que fazer, procurando corrigir o afeto, a excitação e o comportamento da criança, ajudando assim a enfrentar a frustração e a reorientar a sua atenção. As crianças pequenas ainda não desenvolveram a capacidade de autorregulação e precisam de ajuda para aprender a planejar as suas ações. O desenvolvimento destas funções executivas requer a maturação do lobo frontal do córtex cerebral (Glaser, 2000).





# Trauma





## O que é o trauma e como ocorre?

Devido à imaturidade no desenvolvimento cerebral, as crianças e os jovens são mais vulneráveis ao trauma (Thomas, 2019). Uma **experiência traumática** na infância aumenta a vulnerabilidade a futuros problemas de saúde mental e física (Toof et al., 2020), bem como o risco de ter dificuldade em gerir situações de vida stressantes de forma funcional e eficaz (Banker et al., 2019).

Há que distinguir dois **conceitos importantes**:

- O **stress** corresponde a um conjunto de reações do nosso sistema que ocorrem em resposta a situações neuropercecionadas como desafiantes ou ameaçadoras, porque o próprio acredita e sente que não é capaz de lidar com a situação garantindo a sobrevivência (Porges, 2022). É possível distinguir entre stress positivo e negativo (McEwen, 2013), com base na duração e consequências das alterações. As perturbações breves seguidos de recuperações rápidas funcionam como exercícios neuronais que promovem resiliência, enquanto distúrbios mais crónicos sem períodos de recuperação podem levar a doenças e danos nos tecidos e órgãos.
- O **trauma** é um evento, conjunto de eventos ou circunstâncias que têm um efeito emocional, psicológico, fisiológico e neurobiológico (SAMHSA, 2014), e ocorre diante de uma sensação de relativa impotência (Scaer, 2001) que persiste após um aumento do stress que faz parte da experiência de ameaça, violência ou evento com risco de vida. Está para além do consciente e pode ser consequência de uma situação singular ou repetitiva, em que a resposta de lutar o fugir não foi completada, deixando marcas no sistema nervoso que se podem manifestar com sintomas como ansiedade, dissociação, etc. **O trauma não é o evento em si, mas a forma como o corpo reage a ele, é algo que depende da percepção individual** (Scaer, 2001).

O **trauma físico inclui abuso físico**, e exemplos de situações desencadeantes incluem experiências como uma lesão ou doença com risco de vida, agressão física, desastres naturais, terrorismo, experiência em um campo de refugiados, experiências de guerra e violência na comunidade ou na escola (SAMHSA, 2017). O trauma vivido na infância pode não se manifestar com sintomas por muito tempo e pode ser desencadeado, por exemplo, por um acidente de carro na idade adulta (Banker et al., 2019).

O **trauma emocional inclui o abuso psicológico** e o seu impacto pode ser maior do que o trauma físico e sexual, e nem sempre é visível (Banker et al., 2019). Exemplos de situações desencadeantes incluem testemunhar violência doméstica, negligência, separação dos pais ou da família, doença ou lesão de um dos pais e experimentar a perda de um ente querido (Samhsa, 2017). Também pode incluir a intimidação por cuidadores, familiares e membros da comunidade. Este tipo de experiências comprometem a capacidade de regular as



emoções, estabelecer vínculos e de se relacionar com os outros. Como posso confiar num cuidador ou pessoa de confiança que me fez sentir mal?

A superação do trauma na vida é um longo caminho a percorrer (Toof et al., 2020). Não se pode correr o risco de gerar um trauma noutra ser humano por leviandade ou acreditar que existe um propósito maior, como sendo um motivo válido. Além disso, é algo perfeitamente evitável. É possível educar de forma respeitosa e saudável no contexto aquático, independentemente da idade. Assumindo que a competência interna deve preceder a competência externa (Porges, 2022).

## Práticas que podem gerar traumas. A realidade dos programas aquáticos



**Aprender a nadar** tem sido considerado uma estratégia fundamental para prevenir o afogamento (Rahman et al., 2012), e a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece-o como uma das principais estratégias para este fim se estiver associado ao conhecimento da segurança aquática. A importância de aprender a nadar é inegável. O que queremos destacar aqui é como se aprende a nadar e como se desenvolve a competência aquática desde cedo.

Ter a **oportunidade de elaborar um programa educativo aquático é um privilégio** e, ao mesmo tempo, uma enorme **responsabilidade social**, uma vez que temos vidas humanas diante de nós, suscetíveis de serem influenciadas tanto positiva como negativamente pela qualidade das práticas pedagógicas. Focar-se no comportamento e não na pessoa, independentemente da idade, pode ter consequências negativas.





Um programa educativo aquático tem a responsabilidade e o dever de garantir a segurança (física, emocional, cognitiva) e promover o bem-estar do participante e da sua família ao longo de todo o processo de aprendizagem.

**Os programas aquáticos devem assegurar que as práticas contribuem para o desenvolvimento multidimensional da competência aquática pessoal e, consequentemente, para a prevenção do afogamento.** Por que é tão importante abordar a prevenção? Porque estamos a falar de seres humanos, de vidas dependentes de outras pessoas e de um ambiente dinâmico e inerentemente perigoso.

É verdade que as metodologias de ensino da natação, especialmente as técnicas de autossalvamento em bebés, são discutidas há já muitos anos. No entanto, existe apenas um estudo exploratório realizado por Peden & Franklin (2020), que analisa os efeitos das experiências negativas no meio aquático. Este estudo concluiu que **experiências aquáticas negativas**, podem gerar medo e até mesmo uma fobia da água, o que afeta a capacidade de aprender a nadar e resulta numa competência aquática inferior em comparação com outras crianças da mesma idade que não tiveram experiências aquáticas negativas.

As **práticas que geram stress ou medo**, de acordo com esta perspetiva, são consideradas abuso e são contraproducentes para o bem-estar do aprendiz. É essencial compreender que os fins não justificam os meios. É possível desenvolver competências aquáticas através de práticas educativas saudáveis, adaptadas à idade, ritmo e características do aluno.

É essencial que os profissionais que trabalham com contato físico e em idades mais baixas saibam observar e interpretar a linguagem corporal, principalmente os sinais de comportamento defensivo, para minimizar o efeito tóxico que a situação pode desencadear.

As **experiências abusivas** podem incluir submergir ou mergulhar a criança antes que ela esteja pronta, praticar habilidades contra a sua vontade, observar o bebé ou criança a chorar sem intervir, e fazer comentários depreciativos ou apreciativos enquanto se ignora o choro do bebé ou criança. Para além disso, é importante reconhecer os sinais de stress emocional ou físico no bebé ou criança e interromper a atividade se necessário.

Após **eventos intensos armazenados como traumáticos**, é provável que comportamentos fóbicos em relação ao meio aquático se manifestem. Estes podem incluir chorar, recusar-se verbalmente a tentar habilidades, solicitar uma habilidade menor quando é sugerido para tentar uma nova habilidade, e agarrar-se ao professor e recusar-se a entrar na piscina.



Os **efeitos a longo prazo** no ser humano de práticas pedagógicas abusivas ou inadequadas são significativos e podem comprometer a construção de vínculos seguros e saudáveis.

O trauma tem um importante impacto no nosso funcionamento emocional e comportamental. Os médicos não devem ignorar como o trauma infantil interrompe os processos de vinculação e construção de confiança, tanto dentro como fora da unidade familiar (Scales & Scales, 2016). Um dos princípios fundamentais da teoria da vinculação é que a qualidade de um relacionamento íntimo depende da acessibilidade emocional e da capacidade de resposta (Young, 2008).

As **práticas pedagógicas abusivas** podem ter uma variedade de consequências a longo prazo, incluindo:

- Baixa autoconfiança.
- Ansiedade.
- Desconfiança.
- Autoeficácia reduzida.
- Modelação de comportamentos problemáticos.
- Dificuldades de aprendizagem.
- Obstrução na construção de relações de vínculo seguro.

Estas **consequências** podem afetar profundamente o bem-estar emocional e psicológico de uma criança e podem persistir ao longo da vida se não forem devidamente abordadas. É fundamental reconhecer o impacto das práticas educativas na formação da identidade e no desenvolvimento emocional, e trabalhar para promover ambientes educativos que fomentem o crescimento positivo e a bem-estar emocional.



**Práticas**

**respeitosas**





## Práticas aquáticas respeitosas



A **forma como cada pessoa aprende** molda não só a sua relação com o conhecimento, mas também com a própria vida. O respeito, variável crítica neste processo, é decisivo para a formação do caráter e da personalidade (Miller & Pedro, 2006). Ao longo do tempo, somos incentivados a respeitar os mais velhos, mas esta premissa pressupõe apropriar-nos da voz dos bebês e das crianças.

Segundo Wessler (2003), uma **aula respeitadora** é um ambiente onde os alunos se sentem física e emocionalmente seguros e são valorizados por quem são. No entanto, muitas vezes acredita-se erroneamente que os adultos conhecem melhor os sentimentos das crianças, quando na realidade são modelos a seguir para elas. Os profissionais aquáticos, como adultos e facilitadores de processos de aprendizagem, estão incluídos neste papel, enquanto que os bebês e as crianças são seres vivos em desenvolvimento, com

emoções e necessidades próprias.

De acordo com **a teoria Polivagal**, a conexão social é um imperativo biológico para os seres humanos (Porges, 2022). Portanto, a conduta do profissional aquático é fundamental no processo de aprendizagem e descoberta do ambiente aquático.

Este processo baseia-se na confiança que a família deposita na instituição (escola, clube, etc.) e, por conseguinte, no profissional aquático. Neste sentido, as metodologias devem basear-se em princípios cientificamente validados que **respeitem os direitos universais das crianças** e promovam os objetivos da prática.

O conceito de **competência aquática** aqui adotado é claro no seu conteúdo, função e propósito. Com a sua abordagem multidimensional, procura promover a segurança e o prazer do meio aquático, sem comprometer o bem-estar integral da criança.



Além de ensinar o conteúdo necessário para que a aprendizagem seja positiva e duradoura, é fundamental considerar como ocorre esta aprendizagem. É aqui que entram em jogo as **metodologias de ensino**, que devem implicar ativamente o aluno no seu próprio processo de aprendizagem.

Os profissionais aquáticos devem comunicar confiança através de suas práticas, utilizando uma linguagem respeitadora e prestando atenção à linguagem corporal do aluno (Miller & Pedro, 2006). Para além disso, o ambiente de aprendizagem deve adaptar-se às necessidades individuais dos alunos, com estratégias que incentivem a participação ativa e a variedade de conteúdos.

As **práticas educativas respeitosas** devem priorizar a dignidade, a autonomia e o bem-estar de todos os alunos, independentemente da idade. Valorizar a empatia para prevenir e gerir sentimentos negativos durante a aprendizagem é essencial (Peden &

A educação aquática tem um propósito a longo prazo e a competência aquática é pessoal e influenciada pelo contexto. É essencial que os profissionais aquáticos e as famílias trabalhem em conjunto para promover um ambiente de aprendizagem seguro, respeitador e estimulante para todas as crianças.

Franklin, 2020).

A **família** do aluno também desempenha um papel crucial neste processo, sendo as principais figuras de vinculação que ajudarão a criança a sentir-se segura no seu ambiente. Por isso, o seu envolvimento e apoio desde o início é fundamental.

## Unidade bebé-família segura vs unidade bebé-família em risco

Em conformidade com a conceptualização multidimensional da competência aquática (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023), os programas aquáticos devem evoluir para promover a formação de adultos que sejam **"bons cuidadores"**, para além de ensinar a nadar. Isto pretende garantir que o bebé/criança-família possam desfrutar de qualquer ambiente aquático com maior segurança.

As **recomendações para a prevenção e ensino da competência aquática** nestas idades centram-se na consciencialização sobre a necessidade de adotar múltiplas camadas de proteção, incluindo acesso restrito à água através de barreiras físicas, ensino de habilidades de natação e segurança aquática (competência aquática), uso de dispositivos de flutuação e supervisão adequada. Estas medidas são classificadas como prevenção primária e secundária. Melhorar a qualidade da supervisão para que os cuidadores adultos possam





identificar situações de risco e responder adequadamente é uma medida terciária.

Tradicionalmente, o **conceito de supervisão inclui três dimensões**: atenção (visual e auditiva), proximidade (tátil, dentro ou fora do alcance) e continuidade (constante, intermitente ou ausente). Quanto mais fortes forem estas dimensões, maior a capacidade de proteção e menor o risco de afogamento para o bebê ou criança. Portanto, os cuidadores devem ser capazes de adaptar a sua estratégia de supervisão de acordo com as necessidades da criança e do contexto.

A **Associação Americana de Pediatria** (2021) adicionou uma quarta dimensão, "competência supervisora", para atuar em ambientes aquáticos sem supervisão profissional. Esta competência implica possuir os conhecimentos e habilidades necessárias para implementar com segurança a Cadeia de Sobrevivência do Afogamento. Isto é crucial em situações como piscinas domésticas, recipientes de água e outros ambientes aquáticos não controlados.



A **falta de competência supervisora** pode resultar na perda de tempo crítico enquanto a criança está debaixo de água ou não respira, aumentando o risco de sequelas ou morte por afogamento. Além disso, os socorristas sem essa habilidade correm um risco maior de serem arrastados para debaixo d'água pela criança, o que pode resultar em vários afogamentos.

Sem estas competências, a unidade "bebê/criança-família" torna-se um "grupo" de risco em ambientes aquáticos, com maior potencial para desfechos adversos devido aos longos tempos de mergulho, resgates tardios e atendimento de emergência inadequado, o que pode levar a tragédias de afogamento. É fundamental abordar estas dimensões da supervisão nas aulas para garantir a segurança de todas as crianças na água.

## O legado de cuidado e proteção

Segundo uma **perspetiva antropológica**, em culturas tradicionalmente ligadas à água, o conhecimento aquático é transmitido de geração em geração dentro do núcleo familiar, garantindo a sobrevivência em



ambientes únicos (Dawson, 2018; Mead, 1972; Oenning, 2015). Esta transmissão dá-se através da vida comunitária diária e/ou rituais, marcados pelo cuidado atento e próximo do adulto que acompanha a liberdade de exploração da criança. A autonomia e o cuidado expandem-se progressivamente à medida que a criança cresce, se desenvolve e amadurece.





# Premissas





## Proposta de definição de prática aquática respeitosa

Uma **prática aquática respeitosa** caracteriza-se por atividades e tarefas concebidas de acordo com as necessidades de aprendizagem, desenvolvimento e amadurecimento do educando, bem como as suas exigências físicas, psicoemocionais e sociais, tendo em conta principalmente o ritmo individual. Durante esta prática, o/a aluno/a demonstra consentimento verbal ou não verbal, concordância e predisposição através de respostas posturais adaptativas e ajustes, e demonstra alegria ou interesse na atividade.

Um **exemplo de prática aquática respeitosa** seria quando o aprendiz segura o flutuador tubular nas mãos, coloca-o debaixo dos braços, mantém contacto visual com o educador aquático e aguarda com entusiasmo e curiosidade o próximo passo (corpo ativo, alegre, socialmente empenhado). O professor está à distância de um braço, sorri e canta uma música para promover o movimento e a participação do aluno. Se alguma criança demonstrar desconforto, aproxima-se e oferece ajuda com contato pele a pele ou estendendo a mão para que ele a agarre. Usar frases como: "Isto dá um pouco de medo, mas posso ajudar-te, se quiseres tentar agora", "Podemos parar agora e voltar mais tarde", "Estou aqui contigo".



Neste posicionamento, consideramos que uma **prática aquática forçada** seria definida por atividades ou tarefas baseadas em necessidades extrínsecas à aprendizagem do participante, que podem ignorar as suas características de desenvolvimento, maturação e ritmo de aprendizagem. O educador aquático persiste na atividade contra a vontade do aprendiz, utilizando coerção, ameaças, intimidação ou humilhação. O/A aprendiz manifesta reações defensivas (verbais e/ou não verbais), desconforto, angústia, choro ou submete-se sem demonstrar emoções.

Um exemplo de **prática aquática forçada** seria aquela em que o aprendiz não quer flutuar ou tem de permanecer sozinho no flutuador tubular expressando angústia e/ou medo através do choro, tensão muscular e/ou palavras. Apesar disto, o profissional decide continuar com a atividade, mantendo-se fisicamente distante e utilizando frases como: "Para de ser piegas e faz a tarefa", "Não te preocupes, isso já passa", "Não precisas ter medo, olha para os outros", "Se não fizeres isto, não podes brincar no fim da aula".



É importante reconhecer que esse tipo de situação pode ocorrer em qualquer sessão, uma vez que a interpretação dessas situações depende do significado atribuído pelo observador ou decisor (Ramsey, 2021). Os **comportamentos do profissional** dependem da sua experiência pessoal, sistema de crenças e interpretação do comportamento do aluno. Se um adulto tem como princípio não deixar uma criança chorar, ele atenderá aos seus sinais de angústia com carinho, proximidade e um tom de voz amigável e positivo. Pelo contrário, se o adulto interpreta que a criança está a manipulá-lo ou acredita que não deve prestar atenção ao choro para evitar que a criança pense que será sempre cuidada, ele irá manter a criança nessa situação para que ela aprenda autorregular-se emocionalmente. Esta abordagem pode levar a traumas ou a uma experiência negativa com a educação aquática, pois a criança aprenderá que o choro não proporcionará ajuda, sentindo-se sozinha e desprotegida. Não se trata de aprender, mas de conformar-se para sobreviver, o que prejudica sua confiança e explora sua vulnerabilidade (Giller, 1999). Portanto, **as boas intenções do educador aquático não justificam comportamentos opressores/impositivos, humilhantes ou intimidatórios para alcançar qualquer objetivo** (Tabela 3).

**Tabela 3. Sinais de angústia, situações que aumentam o trauma e comportamentos potenciadores de stress.**

Sinais de angústia	Situações potenciadoras de angústia, stress e/ou trauma	Comportamentos profissionais potenciadores de angústia, stress e/ou trauma
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choro.</li> <li>• Movimentos desorganizados de braços e pernas, como luta.</li> <li>• Tensão muscular.</li> <li>• Apneia.</li> <li>• Soluços.</li> <li>• Tosse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flutuar de costas.</li> <li>• Mergulhar ou submergir.</li> <li>• Entrar na água, possivelmente por estar associado a um mergulho ou por causa da profundidade da piscina.</li> <li>• Separação dos pais/cuidadores.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insistir em algo que o bebé/criança resiste, apresentando comportamentos de angústia.</li> <li>2. Castigo, punição por algum comportamento na sessão, excluindo a criança da sessão.</li> <li>3. Agarrar firme para que a criança obedeça e satisfaça a necessidade do adulto.</li> <li>4. Deixar chorar em situação de desconforto (por exemplo, porque está à procura do adulto de referência).</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não prestar ajuda quando pedido, deixando-a sozinha, por exemplo, num flutuador tubular, onde o adulto vê, mas não atende à necessidade da criança.</li> </ul>

Segundo Ramsey (2021), nas aulas de educação aquática, obrigar uma criança a fazer algo contra a sua vontade, especialmente quando está angustiada e no seu consentimento, é considerado imposição/opressão. É





fundamental compreender que a interpretação que um adulto possa dar à angústia e resistência da criança, seja como manipulação o medo genuíno, não justifica o uso da força. O desenvolvimento pessoal do professor, a disponibilidade, o prazer no que faz, o tempo e a paciência são elementos essenciais nestes processos transformadores. Existem estratégias adequadas, baseadas na neurociência para intervir em situações de stress e angústia (Figura 4).

**Figura 4. Estratégias a utilizar com uma criança que apresenta sinais de angústia segundo a neurociência (baseado na Australian Childhood Foundation, 2011).**





AIDEA

Associação  
de Educação  
Aquática

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

Quando observamos uma mudança de comportamento ou obediência numa criança, é provável que ela esteja baseada no medo e faça parte da sua tentativa de se manter segura através de uma resposta de submissão e evitação do conflito (Walker, 2013). Isto não indica necessariamente que a criança está feliz, motivada para continuar ou cognitivamente envolvida com os processos propostos para a sessão. Ainda que possa parecer cooperante no momento, a criança pode desenvolver sentimentos de ira interna que podem manifestar-se mais tarde durante a sessão, fora dela, ou como um estado de ânimo deprimido ou ansioso.



Não é possível controlar completamente o efeito das práticas no sistema interno da criança. No entanto, pode ser proporcionado o melhor através de experiências positivas baseadas em evidência científica, utilizando o jogo como estratégia

de aprendizagem e centradas no aluno. Por isso, o educador aquático, necessita de continuar a aprender, manter a curiosidade e adotar um olhar autocrítico construtivo no exercício da sua missão. Isto permite o desenvolvimento pessoal e profissional, nutrindo o amor e a paixão pela educação aquática na etapa infantil.

## Premissas essenciais para uma educação aquática respeitosa

A educação aquática não consiste apenas em ensinar a nadar, mas também em promover uma relação respeitadora e segura com o meio aquático. Esta abordagem integral promove a segurança, a confiança e o prazer na água, respeitando os ritmos e necessidades individuais de cada pessoa. Em continuação, apresentamos as premissas essenciais para uma educação aquática respeitosa que resumem a essência deste documento (Figura 5):

**1. Ambiente seguro.** Criar um ambiente acolhedor que estimule a curiosidade e a exploração, sem eliminar o risco inerente à aprendizagem. Estar presente e disponível para atender às necessidades físicas, emocionais e cognitivas do aluno, sem gerar medo ou ameaça.



A segurança está em primeiro lugar nas aulas de educação aquática e em todas as atividades dentro, ao redor e debaixo de água. Um bom educador deve estar sempre atento e consciente do ambiente aquático e dos alunos. Isto implica a capacidade de prever e evitar situações perigosas, assim como ter conhecimentos de **primeiros socorros e RCP**.

**Ensinar as crianças a respeitar a água é uma parte muito importante da educação sobre segurança aquática.** As crianças começam a aprender a respeitar a água à medida que avançam no processo de aprender a nadar. Também começam a compreender as capacidades e limitações na piscina. As crianças precisam de muitas brincadeiras exploratórias sob a rigorosa supervisão dos pais e uma aprendizagem formal que incuta valores de segurança na água. Este conceito de "respeito pela água" pode ser observado mesmo nos bebés mais pequenos.

As crianças precisam aprender a seguir as regras de segurança na água. Isso significa ensiná-los a ler a sinalética da piscina ou sinais exibidos noutros contextos. Também devem ser considerados tópicos como ensinar as crianças a nunca nadarem sozinhas ou a entrarem em ribeiras ou rios, a nunca mergulhar quando a profundidade da água é desconhecida ou há detritos na água que podem ser muito perigosos.

**2. Apoio.** O amor é a força que impulsiona o trabalho de qualquer ser humano. Por isso, há que cuidar do bem-estar do aluno e estar comprometido com o processo de aprendizagem. Como facilitador da aprendizagem, tem-se o poder de gerar experiências positivas que fazem a diferença na vida das pessoas. Evitar causar danos ou prejuízos aos alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Os pais devem ser exemplo e ensinar aos seus filhos comportamentos seguros na convivência com a água. A supervisão à distância de um braço é indicada para crianças menores de 5 anos. Mas todas as crianças ainda precisam de supervisão ativa de adultos muito depois desta idade.

Um ambiente amigável e acolhedor ajuda os alunos a sentirem-se confortáveis e menos ansiosos. O educador assume a responsabilidade ética e moral, ao criar um clima de respeito e positividade, e entende que é uma honra as famílias permitirem que trabalhem com os seus filhos para ajudá-los a "descobrir o meio aquático". Um ambiente amigável, positivo e solidário favorece a aprendizagem e ajuda a reduzir o medo da água, especialmente nos mais pequenos.

**3. Jogo.** O aprendiz é um ser humano que merece o melhor que se pode ser oferecer, priorizando sempre a sua segurança e bem-estar integral. As necessidades básicas de se sentir seguro orientam todas as decisões pedagógicas.



Ensinar desde cedo através de contos, aventuras, canções e jogos ao nível da compreensão da pessoa, garante a descoberta da competência aquática em ambientes familiares e a compreensão de ficar longe de ambientes desconhecidos.

Brincar fora da aula formal é ótimo para ajudar a construir confiança e ensinar as crianças a respeitar a água. As crianças precisam explorar uma variedade de contextos, como a praia, rios e piscina pública com água a diferentes temperaturas. Todos estes ambientes têm diferentes perigos e aspetos a considerar. Quanto maior for a exposição das crianças a esta diversidade, melhor compreensão desenvolverá. Também pode descobrir que as crianças se sentem mais seguras a nadar no ambiente familiar onde recebem as aulas de natação, e sentir-se-ão menos seguras e até mesmo temerosas em ambientes desconhecidos. Isto deve de ser respeitado, pois pode demonstrar que a criança compreende o perigo da água, podendo, em situações futuras mais arriscadas ter uma maior capacidade de resposta. Com a exposição e experiência positivas é muito provável que a confiança cresça, mas nunca com a garantia de que jamais se afogará.

**4. Competência profissional.** As decisões e práticas metodológicas devem basear-se em princípios pedagógicos e psicológicos cientificamente comprovados para beneficiar do aprendiz e a sua família. O propósito do educador aquático é servir os interesses do aprendiz e criar um contexto de aprendizagem positivo e eficaz. Agir com honestidade, coerência e responsabilidade no exercício da educação aquática. Cumprir os deveres e obrigações éticas próprios da profissão docente no meio aquático.

**5. Escuta ativa.** Valorizar profundamente os sentimentos e pensamentos de cada pessoa que participa num programa de educação aquática. Escutar sem interromper ou julgar é essencial, pois a comunicação do outro revela as suas necessidades e também reflete a minha própria sensibilidade.

Um educador empático é capaz de compreender perfeitamente as necessidades e preocupações dos seus alunos, valorizando os seus sentimentos; o que implica ser sensível aos seus pensamentos que causam medos e limitações, sabendo apoiá-los adequadamente. A empatia fomenta a confiança entre o educador e o aluno, o que facilita o processo de aprendizagem.

**6. Confiança.** Ser uma figura de confiança para o aprendiz e sua família em tudo o que está relacionado com o processo de aprendizagem e com o meio aquático. Esta relação de confiança é determinante para fomentar um ambiente propício à aprendizagem. Promover a capacidade de tomar decisões informadas sobre a sua participação nas atividades aquáticas. Respeitar a sua liberdade para expressar os seus medos, preferências e limitações.





Cultivar uma relação de confiança, um vínculo efetivo em que o afeto com os alunos é praticamente inevitável. Os educadores devem ser acessíveis e mostrar preocupação com o bem-estar dos seus alunos. A confiança facilita a comunicação aberta e a aprendizagem. Os alunos sentem-se seguros e apoiados, o que melhora o seu desempenho e prazer nas aulas.

**7. Equidade.** Considerar cada um dos alunos como um ser único, com necessidades e ritmos próprios. Todas as pessoas têm o direito de desenvolver as suas competências aquáticas, independentemente da idade, diversidade funcional, religião, estatuto socioeconómico, raça ou etnia. Reconhecer e respeitar os direitos dos aprendizes, independentemente das suas capacidades ou condições. Promover um tratamento justo e não discriminatório no meio aquático. Garantir a equidade e a igualdade de oportunidades no acesso às atividades relacionadas com a água. Aplicar critérios justos e transparentes na avaliação e qualificação dos aprendizes.

**8. Competência pessoal.** Reconhecer a riqueza da individualidade e das experiências de cada profissional. Compartilhar essas experiências de forma equilibrada com o bem-estar do outro enriquece o processo de ensino-aprendizagem e contribui para o desenvolvimento integral do ser humano através da água.

A paciência é fundamental para permitir que os alunos aprendam ao seu próprio ritmo, ajuda a criar um ambiente de aprendizagem positivo e reduz o stress e a ansiedade dos alunos de quererem aprender rapidamente. Um bom professor deve ser capaz de repetir instruções e oferecer apoio constante sem demonstrar frustração. É essencial o uso apropriado de uma linguagem que permita comunicar de forma clara e adequada ao nível de compreensão dos alunos. Os termos e a abordagem devem ser variados para que sejam compreensíveis e motivantes para cada faixa etária. Invariavelmente, a compreensão eficaz melhora a aprendizagem e a retenção de habilidades.

**9. Humildade.** Reconhecer o privilégio e a responsabilidade que implica fazer parte do processo de aprendizagem de alguém. Honrar a confiança depositada no educador e comprometer-se a trabalhar a partir de um lugar de humildade e dedicação. Promover valores como a segurança, a cooperação, o cuidado com o meio ambiente e o respeito mútuo no ambiente aquático. Promover o desenvolvimento de





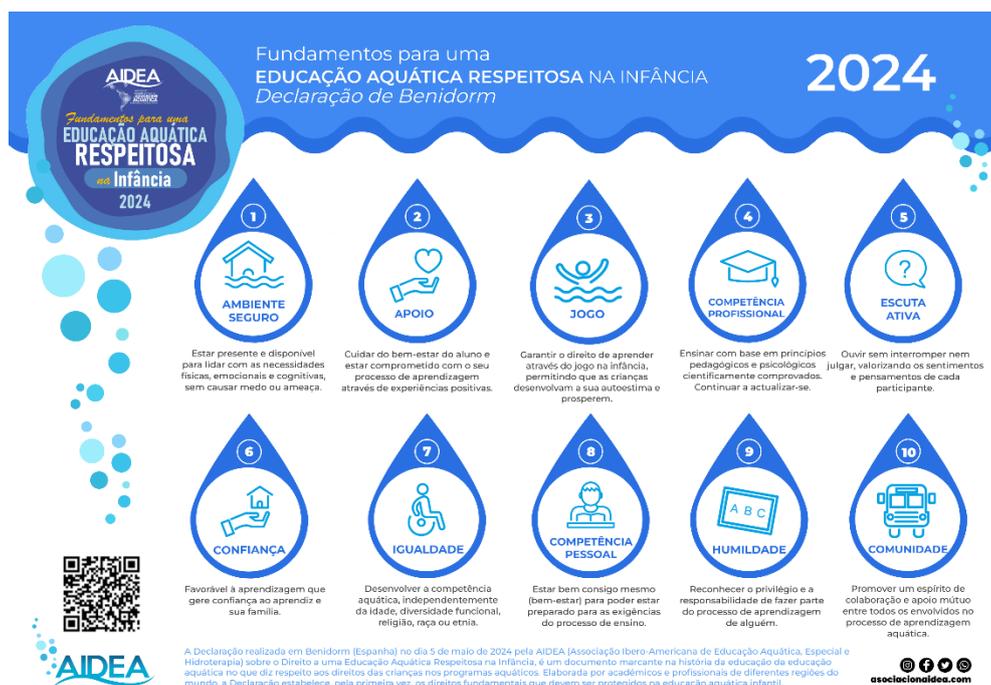
uma consciência ética e de princípios morais nos participantes.

Um educador humilde entende que cada aluno progride ao seu próprio ritmo. Não devem ser criadas expectativas pouco realistas e todos os pequenos avanços devem ser valorizados. A expectativa pode levar à frustração e daí ao fracasso. A pressão excessiva pode causar ansiedade e desmotivação. Apreciar o progresso individual ajuda a manter uma atitude positiva em relação à aprendizagem.

**10. Comunidade.** Fomentar um espírito de colaboração e apoio mútuo, onde as experiências são partilhadas e o sentido de comunidade é fortalecido entre todos os envolvidos no processo de aprendizagem aquática e no seu cuidado.

Um bom educador deve ser envolvido e capacitado em sensibilidade cultural, a fim de promover a educação aquática dentro das suas comunidades, promovendo melhor saúde física e mental, segurança (reduzindo as taxas de afogamento), coesão e compreensão comunitária (fomentando a coesão social e a compreensão mútua entre diversos grupos, criando espaços onde todos possam participar).

**Figura 5. Infografia dos fundamentos para uma educação aquática respeitosa na infância.**



A young boy with wet hair is smiling and resting his chin on his hands in a swimming pool. The background is a blurred blue water surface. The image features decorative elements: a dark blue triangle in the top-left corner, a dark blue triangle in the bottom-right corner, and a series of light blue circles of varying sizes on the left side. A large, dark blue circle with a white border is positioned behind the text.

**Conclusões**





## Conclusões

Apesar da importância de **garantir a segurança em ambientes aquáticos**, é fundamental reconhecer o papel essencial que desempenha a infância no desenvolvimento integral. Para que este contributo seja ótimo, é imprescindível proporcionar ambientes acolhedores e estimulantes, que envolvam um grau de risco adequado, mas nunca comprometam o bem-estar físico, psicológico, emocional ou social das crianças.



Para concluir este documento sobre a **educação aquática respeitosa na infância**, destacam-se as seguintes contribuições:

- Uma educação aquática respeitosa na infância é **essencial** para o desenvolvimento integral e seguro das crianças. **Proporciona** oportunidades de crescimento físico, cognitivo, psicológico, emocional e social num ambiente único e estimulante como o ambiente aquático.
- É fundamental promover práticas educativas que incentivem a segurança na água de forma gradual e respeitosa, garantindo que as crianças adquirem habilidades e competências aquáticas com prazer e confiança.
- Uma educação aquática respeitosa implica também inculcar respeito pelo ambiente aquático, promovendo a conservação e preservação dos espaços aquáticos e fomentando uma ligação positiva com a natureza desde a infância.
- É importante reconhecer a diversidade na aprendizagem e garantir a inclusão de todas as crianças, independentemente do seu nível de habilidade ou experiência anterior na água, em programas e atividades educativas no meio aquático.
- A colaboração entre pais, cuidadores, educadores, autoridades e a comunidade em geral é indispensável



AIDEA

ASSOCIAÇÃO  
EDUCACIONAL  
AQUÁTICA

Fundamentos para uma  
**EDUCAÇÃO AQUÁTICA  
RESPEITOSA**  
na Infância  
2024

para promover uma educação aquática respeitosa que garanta que as crianças podem desfrutar da água de forma positiva e benéfica.

- Devem ser defendidas políticas públicas que apoiem a implementação de práticas educativas aquáticas respeitosas, bem como recursos adequados para garantir que todas as crianças tenham acesso a oportunidades de receber uma educação aquática de qualidade.

Em resumo, uma educação aquática respeitosa na infância é essencial para o bem-estar e desenvolvimento das crianças, bem como para promover atitudes positivas em relação à água e ao meio ambiente. Seguindo princípios de respeito, segurança e inclusão, podemos garantir que as crianças podem desfrutar da água de forma mais segura e benéfica ao longo da vida.

Para além disso, rejeita o uso de estratégias de ensino que tolerem o choro ou a ingestão descontrolada de água, a fim de alcançar uma capacidade de flutuar e mover-se de forma independente, enquanto espera por ajuda de um adulto cuidador. Este adulto deveria estar sempre atento à interação da criança com o meio aquático ou a garantir que o ambiente não é acessível à criança.

É importante deixar claro que, com base nos argumentos apresentados ao longo deste documento, a AIDEA (Associação Ibero-Americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterapia) desaconselha a participação em programas aquáticos que promovam a sobrevivência ou o autossalvamento infantil através de práticas abusivas.



# Referências





## Referencias

- Australian Childhood Foundation (2011). *Discussion Paper 18: Polyvagal Theory and its Implications for Traumatized Students*. Retrieved 28 Mayo 2024, from <https://professionals.childhood.org.au/app/uploads/2018/08/SMART-Discussion-Paper-18.pdf>
- Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., et al. (2021). AAP Council on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of Drowning. *Pediatrics*, 148(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2021-052227>
- Banker, J., Witting, A. B., & Jensen, J. (2019). Hormone and childhood trauma: Links between the physical and psychological. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 27, 300-308.
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & Child Health*, 9(8), 541-545. <https://doi.org/10.1093/pch/9.8.541>
- Bugeja, L., & Franklin, R. C. (2012). An analysis of stratagems to reduce drowning deaths of young children in private swimming pools and spas in Victoria, Australia. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 3, 282-294.
- Center on the Developing Child at Harvard University (2016). *Applying the Science of Child Development in Child Welfare Systems*. Available at: <https://developingchild.harvard.edu/resources/child-welfare-systems/>
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1995). A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 541-565. <https://doi.org/10.1097/00004583-199505000-00008>
- Courchesne, E., Chisum, H., & Townsend, J. (1994). Neural activity-dependent brain changes in development : Implications for psychopathology. *Development and Psycho-pathology*, 6, 697-722.
- Dawson, K. (2018). *Undercurrents of power: Aquatic culture in the African diaspora*. University of Pennsylvania Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Díez, E. M., & Sousa, R. G. (2008). El valor de la responsabilidad en los niños de educación infantil y su implicación en el desarrollo del comportamiento prosocial. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47(2). <https://doi.org/10.35362/rie4722381>
- Escámez, J., & GIL, R. (2001). *La educación en la responsabilidad*. Paidós.
- Friend, J. (2012). Mitigating intergenerational trauma within the parent-child attachment. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 33, 114-127. <http://doi.org/10.1017/aft.2012.14>
- Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(1), Article 11. <https://doi.org/10.25035/ijare.14.01.11>
- Giller, E. (1999). *What is Psychological Trauma?* In the Annual Conference of the Maryland Mental Hygiene Administration "Passages to Prevention: Prevention across Life's Spectrum". <https://konselingindonesia.com/read/296/what-is-psychological-trauma.html>
- Glaser, D. (2000). Child abuse and neglect and the brain. A review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(1), 97-116. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00551>
- Hoffman, K., Gooper, G., & Powell, B. (2019). *La intervención del círculo de seguridad*. Editorial Eleftheria.
- Hughes, K., Bellis, M. A., Haddscastle, K. A., et al. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a



- systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., et al. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *British Journal of Psychiatry*, 197(5):378–85. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.080499>
- Levy, T. M., & Orlans, M. (1998). *Attachment, trauma, and healing: Understanding and treating attachment disorder in children and families*. Child Welfare League of America Press.
- McEwen, B. S. (2013). The Brain on Stress: Toward an Integrative Approach to Brain, Body and Behavior. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 8(6), 673–675. <http://doi.org/10.1177/1745691613506907>
- Mead, M. (1972). *Educación y cultura*. Paidós.
- Meyer, D., Wood, S., & Stanley, B. (2013). Nurture is nature: Integrating brain development, systems theory, and attachment theory. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 21, 162–169. <http://doi.org/10.1177/1066480712466808>
- Miller, R., & Pedro, J. (2006). Creating Respectful Classroom Environments. *Early Childhood Education Journal*, 33(5). <http://doi.org/10.1007/s10643-006-0091-1>
- Myrick, A. C., Green, E. J., & Crenshaw, D. (2014). The influence of divergent parental attachment styles on adolescent maturation: Implications for family counseling practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 22, 35–42. <http://doi.org/10.1177/1066480713491217>
- Nelson, A., & Bloom, E. (1997). Child development and neuroscience. *Child Development*, 68, 970–987.
- Oenning da Silva, R. (2015). La educación de sí mismo y la producción del niño indígena en el noroeste amazónico de Brasil. *Anthropologica del Departamento de Ciencias Sociales*, XXII(35), 15–40.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Informe mundial de prevención de ahogamientos*. World Health Organization.
- Peden, A., & Frnaklin, R. (2020). Learning to swim: An exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3557. <http://doi.org/10.3390/ijerph17103557>
- Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 76, Supplement 2.
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A science of safety. *Frontier Integrative Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
- Rahman, F., Bose, S., Linnan, M., Rahman, A., Mashreky, S., Haaland, B., & Finkelstein, E. (2012). Cost-Effectiveness of an Injury and Drowning Prevention Program in Bangladesh. *Pediatrics*, 130, e1621–e1628.
- Ramsey, J. (2021). *Force and Trauma in Aquatic Lessons*. White Paper.
- Rossi S., & Madormo, R. (2020). Movimiento libre de trauma. *Apunte Didáctico*, 17. <https://rednadi.wordpress.com/2020/08/24/apunte-didactico-n17-movimiento-libre-de-trauma/>
- Santos, C., Burnay, C., Button, C., & Cordovil, R. (2023). Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5610. <http://doi.org/10.3390/ijerph20085610>
- Scaer, R. C. (2001). The neurophysiology of dissociation and chronic disease. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26(1), 73–91.
- Scales, T. L., & Scales, A. T. (2016). After Trauma: Family Relationships and the Road to Healing. *Journal of the North American Association of Christians in Social Work*, 43(1), 26–39.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obeji & E. Berant (Eds.), *Attachment*



theory and research in clinical work with adults (pp. 17–40). Guilford Press.

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>

Singer, W. (2008). ¿Qué puede aprender un ser humano, cuándo? <https://medicosescolares.com.ar/inicio.php?s=69>

Stinehart, M. A., Scott, D. A., & Barfield, H. G. (2012). Reactive attachment disorder in adopted and foster care children: Implications for mental health professionals. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20, 355–360. <http://doi.org/10.1177/1066480712451229>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). SAMHSA's *Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. <https://calio.dspace.direct.org/handle/11212/1971>

Taylor, D., Franklin, R. C., & Peden, A. E. (2020). Aquatic competencies and drowning prevention in children 2–4 years: A systematic review. *Safety*, 6(2), 31. <https://doi.org/10.3390/safety602003>

Thomas, L. (2019). *What is Trauma?* Australian Childhood Foundation.

Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59.

Toof, J., Wong, J. & Devlin, J. M. (2020). Childhood Trauma and Attachment. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1–5. <http://doi.org/10.1177/1066480720902106>

Turner, A., & Greenough, W. (1985). Differential rearing effects on rat visual cortex synapses. I. Synaptic and neuronal density and synapses per neuron. *Brain Research*, 329, 195–203. [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(85\)90525-6](https://doi.org/10.1016/0006-8993(85)90525-6)

UN General Assembly resolution 44/25 (1989). *Convention on the Rights of the Child*. United Nations Children's Fund. Retrieved from: <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text>

UNICEF (2019). *Convenção dos Direitos da Criança*. UNICEF. [https://www.unicef.pt/media/2766/unicef\\_convenc-a-o\\_dos\\_direitos\\_da\\_crianca.pdf](https://www.unicef.pt/media/2766/unicef_convenc-a-o_dos_direitos_da_crianca.pdf)

Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* (1st ed.). Createspace Independent Publishing Platform.

Wessler, S. L. (2003). Rebuilding classroom relationships – It's hard to learn when you're scared. *Educational Leadership*, 61(1).

World Health Organization (2017). *Preventing Drowning: An Implementation Guide*. World Health Organization.

Young, M. A. (2008). Attachment theory's focus in EFT: An interview with Susan Johnson. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16, 264–270. <http://doi.org/10.1177/1066480708317673>

Zeanah, C. H., & Humphreys, K. L. (2018). Child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(9), 637–644. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.007>



Em "**Fundamentos para uma Educação Aquática Respeitosa na Infância**" aborda-se a importância de proporcionar um ambiente seguro e respeitador para as crianças no âmbito das atividades aquáticas. Este documento oferece um guia completo para entidades, educadores, pais, profissionais e interessados em promover o desenvolvimento infantil através do jogo e da exploração na água, sempre respeitando os direitos e necessidades dos mais pequenos.

Ao longo das suas páginas, são explorados vários **temas fundamentais**:

- Apresentação: uma introdução à importância de uma educação aquática respeitosa e dos seus benefícios a longo prazo.
- Objetivos das atividades aquáticas na infância: definição e análise dos principais objetivos que devem orientar qualquer atividade aquática dirigida às crianças.
- Desenvolvimento infantil e direitos na infância: uma revisão de como o desenvolvimento infantil deve ser sempre considerado no âmbito dos direitos fundamentais das crianças.
- Abuso ou negligência infantil: identificação e prevenção de situações de abuso ou negligência no contexto das atividades aquáticas.
- A importância da vinculação: a relevância de construir laços emocionais sólidos e seguros através do jogo na água.
- A teoria polivagal: uma explicação desta teoria e a sua aplicação no contexto aquático para promover a segurança e o bem-estar integral das crianças.
- O direito de aprender jogando: a defesa do brincar como direito fundamental e o seu papel na aprendizagem e no desenvolvimento infantil.
- Efeitos do stress na infância: como o stress pode afetar as crianças e a importância de criar ambientes aquáticos que minimizem estas experiências negativas.
- O que é o trauma e como ele ocorre: um olhar sobre os riscos de trauma na infância e como as práticas aquáticas respeitosas podem evitá-lo.
- Práticas aquáticas respeitosas: propostas e estratégias para implementar práticas que respeitem e promovam o bem-estar integral das crianças na água.
- Premissas essenciais para uma educação aquática respeitosa: princípios e valores fundamentais que devem orientar toda a atividade aquática dirigida às crianças.
- Conclusões: reflexões finais e um apelo à ação para promover uma educação aquática respeitosa e consciente.

Este guia é uma ferramenta indispensável para todos aqueles que procuram promover um ambiente aquático saudável e enriquecedor para as crianças, garantindo o seu **desenvolvimento integral e bem-estar**.