

A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA ESCOLA PARA A MINIMIZAÇÃO DOS RISCOS DE AFOGAMENTO COM CRIANÇAS

Sônia Stephanie Lucas Cardoso
Jeane Rodella Assunção

RESUMO

A inclusão da natação no ambiente escolar contribui para a minimização dos riscos de afogamento, levando-se em conta a implementação de estratégias de prevenção. Desse modo, este artigo apresenta a problemática: qual a importância da natação na escola para minimização dos riscos de afogamento com crianças? Tendo como objetivo contextualizar o afogamento e explicar a importância do domínio corporal em situações adversas, bem como o respeito ao perigo na água. Para isso, a metodologia adotada é proveniente de uma revisão bibliográfica, baseada em levantamento de um conjunto de artigos científicos para análise sobre o rendimento do aluno nas aulas de natação com base na sobrevivência aquática.

Palavras-chave: Afogamento; Diminuição de afogamento; Natação; Prevenção de afogamento; importância da natação.

1 INTRODUÇÃO

Com base na Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014), as taxas de afogamento mais altas estão entre crianças de 1 a 4 anos de idade, seguidas de crianças de 5-9 anos de idade e, ainda, segundo OMS (2014), o afogamento é a terceira principal causa de morte em todo o mundo. Nos Estados Unidos, Portugal e Brasil o afogamento é a segunda causa de morte por acidente em crianças de 1 a 14 anos de idade em que o afogamento é a dificuldade respiratória (aspiração de líquido) durante um processo de imersão ou submersão em líquido (SZPILMAN et al., 2012).

Assim, leva-se em conta a implementação de estratégias de prevenção ao afogamento, sendo destacada a importância da criança que estuda em escola com acesso a aulas de natação., tendo como hipótese que crianças que praticam essas aulas na escola têm menos chances de se afogarem. Importante salientar que deve-se manter atenção constante, nadar sempre perto de um guarda-vidas, nadar afastado de pedras, entre outras recomendações.

Nessa perspectiva, na compreensão do autor Assis (2016), a natação além de fortalecer os músculos da parede do tórax e o diafragma, pode minimizar os riscos de

afogamento, pois promove autonomia aquática. Assim, a importância do aprender a nadar não é necessariamente com o objetivo de aprender os quatro estilos de nado competitivo (Borboleta, Costas, Peito e Crawl), mas principalmente no aprendizado da autonomia aquática ou na autossuficiência, onde o indivíduo aprenderá a autopropulsão, as mudanças de direção autonômicas, trocas respiratórias conscientes, domínio da apneia, a flutuação em decúbito dorsal prolongada, o domínio do corpo em situações adversas e o respeito ao perigo, trazendo a defesa de que a aula de natação na escola seja um meio efetivo de diminuir os índices de mortalidade no Brasil. Tendo como base estudos e pesquisas, como a coleta de dados de que todos os dias 17 pessoas morrem afogadas, sendo que três delas são crianças, de acordo com o Ministério da Saúde (2018).

Com isso, baseado também no resultado dos dados do Instituto de Natação Infantil (INATI, 2019), ficou comprovado que as aulas de natação diminuem em até 88% os riscos de afogamento de crianças de 1 a 4 anos de idade (MIKE, 2020). Desse modo, traz-se a proposta de um método de análise sobre o rendimento do aluno nas aulas e com atividades de metodologias lúdicas com base na sobrevivência aquática, resultando na independência da criança no meio líquido, podendo afirmar uma maior chance de a criança responder de forma positiva a um acidente futuro.

Diante desse contexto, o presente artigo problematiza a importância da natação na escola para a minimização dos riscos de afogamento com crianças. Seguindo esta linha, temos como objetivo salientar a importância da natação para a diminuição dos riscos de afogamento, entendendo que contextualizar o afogamento e explicar a importância do domínio corporal em situações adversas bem como o respeito ao perigo na água é imprescindível.

Utilizou-se neste estudo a metodologia a revisão bibliográfica, que de acordo com Gil (2010) “é elaborada com base em material já publicado com o objetivo de analisar posições diversas em relação a determinado assunto”, baseada em levantamento de todo conjunto de artigos científicos brasileiros, com o objetivo de auxiliar o pesquisador conforme a sua temática. Para a verificação de dados, os artigos científicos foram consultados através das plataformas do periódico CAPS e *Scielo*, utilizando descritores como: afogamento, diminuição de afogamento, natação, prevenção de afogamento, importância da natação. Tendo sido utilizados por critério de inclusão, permitindo compreender e analisar os conhecimentos científicos do tema pesquisado, a partir de artigos publicados entre os anos de 2010 a 2020.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Afogamento

De acordo com Lira, Oliveira e Pereira (2016) apresenta-se dois tipos de afogamento. O primário é aquele em que ocorre asfixia, levando a vítima, primeiramente a um colapso respiratório e, se persistir, a um posterior colapso circulatório – parada cardio respiratória. Nesses casos, normalmente a vítima fica cianótica, já que após ter sofrido um colapso respiratório, ela continua a gastar oxigênio, produzindo gás carbônico, ao que dá uma coloração azulada nos tecidos. No Afogamento Secundário, ocorre primeiro o colapso cardíaco e posteriormente a asfixia. Desta forma, a vítima tende a ficar pálida, já que a parada do sistema cardíaco não permite a maior produção de gás carbônico no sangue.

Partido das duas classificações mencionadas anteriormente, existem dois tipos de causa do afogamento: sendo que o afogamento primário pode ser provocado por uma situação inesperada que foge ao controle da pessoa, por exemplo: sabendo ou não nadar ou pode ser arrastada pela correnteza. Já o secundário, pode ser causado por consumo de drogas, especialmente de álcool (o álcool é a principal causa de morte por afogamento em adultos), crises agudas de doenças, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e convulsões. Pode ocorrer também em razão de traumatismos cranianos e de coluna, decorrentes de mergulho em águas rasas, hiperventilação voluntária antes dos mergulhos livres, doença da descompressão nos mergulhos profundos, hipotermia e exaustão (BRUNA, 2017). Como propõe o autor Assis (2016):

são inúmeras as causas que tornam os usuários do meio aquático suscetíveis ao afogamento: imprudência, imperícia, negligências, mal súbito, condições físicas não favoráveis (que podem ocasionar paradas cardíacas e respiratórias), câibras, acidentes em embarcações, entre outras. O socorro, nestas ocasiões, é fundamental para que haja interrupção e impedimento dessas fatalidades. (ASSIS, 2016, p. 11)

2.2 A importância da natação na escola para a diminuição dos riscos de afogamento

A prevenção consiste em um conjunto de medidas na qual, executada com antecipação, busca evitar o risco de afogamento e promover a segurança de crianças

no ambiente aquático. Para Silva (2014) é necessária a preparação do indivíduo através de exercícios específicos, buscando uma maior vivência aquática e ampliação de seu repertório motor, pois diante de uma situação de perigo que envolva risco eminente a vida ou a saúde, possa sair dela de uma forma segura. A prevenção é a melhor estratégia para minimizar a trágica realidade apresentada pela SOBRASA (2020), que afirma morrerem 15 pessoas afogadas diariamente no Brasil. Logo, “a ferramenta de maior eficácia na luta contra os afogamentos é a prevenção” (SZPILMAN, 2015, p. 7).

Portanto, visando a aula de natação no ambiente escolar, pode-se trabalhar a prevenção dentro e fora da água. Propondo estar incluso no plano de aula do professor de educação física ministrar uma aula com o tema sobre afogamento, com os objetivos de conscientizar sobre atitudes de prevenção como os autores Nadai e Rabelo (2005) sugerem, o que inclui: banhar-se somente durante o dia e em locais assistidos por guarda-vidas, longe das encostas e pedras, não saltar de pedras, não brincar em embarcações, usar sempre que possível colete salva-vidas, não se banhar em locais de prática de esportes aquáticos, de saída ou entrada de embarcações, não entrar na água após ter se alimentado por menos de duas horas, não simular ter a necessidade de socorro.

Além desses aspectos, pauta-se a importância de executar um plano de aula dentro da água, junto aos professores de natação ministrando exercícios voltados não apenas para a execução dos quatro estilos de nado competitivo (Borboleta, Costas, Peito e *Crawl*), mas sim para a sobrevivência no meio aquático para saber lidar com situações adversas que podem levar a um afogamento, ou seja, natação como método de segurança. As técnicas de sobrevivência não são comuns nas aulas de natação, mas apesar disso os estudantes as praticam facilmente, podendo o professor usar métodos lúdicos para sua aprendizagem. Porém, mesmo o aluno tendo a habilidade de nadar, é essencial respeitar as regras de prevenção contra afogamento.

Sendo assim, a importância da natação na escola é trabalhar por uma pedagogia da natação que ultrapasse o ensino técnico e competitivo, colaborando para a diminuição dos riscos de afogamento, utilizando novas estratégias pedagógicas, podendo elaborar inúmeras atividades lúdicas nas quais envolvam a auto propulsão, as mudanças de direção autonômicas, trocas respiratórias conscientes, domínio da apneia, a flutuação em decúbito dorsal prolongada, o domínio

do corpo em situações adversas e o respeito ao perigo. Na compreensão de Silva (2014), a metodologia lúdica além de um melhor processo de ensino aprendizagem com crianças é também uma atividade prazerosa. Nesta acepção, entende-se a atividade lúdica como um veículo privilegiado para o desenvolvimento motor da criança, o qual integra fatores de ordem cognitiva, física e social (MENDES; DIAS, 2014).

2.3 A importância do domínio corporal em situações adversas e o respeito ao perigo na água

Utilizando das técnicas introdutórias da natação, como a flutuação, respiração e coordenação, segundo Rodrigues (2012):

a variedade e riqueza de movimentos e coordenação introduzidos por estas técnicas introdutórias, irão possibilitar aos alunos, além de uma maior segurança na água, a aquisição de um maior e mais rico controle gestual e, por isso, uma mais ampla disponibilidade motora, contribuindo para uma mais rápida preparação como nadadores. E, deste modo, integrar eficazmente as capacidades físicas e psicológicas do indivíduo que contribuem para o domínio completo do meio aquático: habilidades, técnicas, agilidade e “endurance”; autoconfiança e autocontrole; gosto pela prática das atividades aquáticas (RODRIGUES, 2012, *online*).

Para Rodrigues (2012), o objetivo primordial nas aulas de natação é a prevenção do afogamento, pois:

é necessário que o nadador controle o seu comportamento dentro da água, saiba mergulhar, saiba controlar a respiração, saiba nadar debaixo de água com os olhos abertos e sem óculos ou máscara, saiba mergulhar a, pelo menos, 2 metros de profundidade, saiba saltar de pé de mais de 1 metro de altura de preferência em água fria. Isto é, é necessário e fundamental que adquira e desenvolva competências de Natação Salvamento e não só de Natação Pura (RODRIGUES, 2012, *online*).

No entendimento de Rodrigues (2012) é essencial que o nadador saiba controlar seu corpo em situações adversas, nadando debaixo d'água, de olhos abertos, sem óculos ou máscaras de mergulho, saber controlar a respiração, saber saltar em pé entre outras habilidades, para que adquira competências de salvamento, para além dos quatro estilos de nado competitivo. Ele destaca que para o combate aos acidentes na água, a melhor eficácia é saber nadar, pois a pessoa consiste em

dominar o meio líquido. Sabendo respirar, imergir e nadar submerso, saber deslocar-se entre outras competências.

O autor Rodrigues (2012) traz dados relevantes para este artigo, no qual apresenta conteúdos incluídos de forma unânime nos programas de natação desde as primeiras fases de aprendizagem, trabalhando de forma progressiva nas etapas da formação do nadador. Os elementos específicos da natação incluem salvamento e socorrismo aquático, tais como:

Saltar de pé para a água, de 2 e mais metros de altura; [...] Técnicas de reboque – objetos, manequim, parceiro(a); Nadar vestido; despir-se dentro de água; Natação subaquática – ir buscar um objeto/manequim a dois ou mais metros de profundidade; Noções teóricas e práticas de primeiros socorros (RODRIGUES, 2012, *online*).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a melhor estratégia para a minimização dos riscos de afogamento com crianças é a prevenção, uma vez que não há como prever quando irá acontecer o incidente e, principalmente, a importância da abordagem da prevenção ao afogamento no ambiente escolar com piscina.

A partir das interpretações do estudo e das revisões bibliográficas, apura-se que os objetivos concedidos a pesquisa foram alcançados, levando-se em consideração a uma necessidade de propiciar um estudo mais aprofundado que norteia a importância do tema.

Observado o apresentado, a pesquisa dispõe de ações que podem contribuir de forma significativa e direta no trabalho de extensão na elaboração de outros estudos, contemplando a área da Saúde, prevenção e educação, tendencionando maneiras de intervenções inovadoras em prol da diminuição das estatísticas de afogamento com crianças.

REFERÊNCIAS

- MIKE. **Natação diminui em 88% risco de afogamento de crianças. Primeira Hora**, 9 mar. 2020. Disponível em: <https://primeirahora.com.br/natacao-diminui-em-88-risco-de-afogamento-de-criancas/amp/>. Acesso em: 9 jun. 2020.
- ASSIS, Igor Madureira de. **O papel essencial do profissional de educação física na prevenção de afogamentos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016. Disponível em:

<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/11923/5/TCCG%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Igor%20Madureira%20de%20Assis.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2020

BRUNA, Maria Helena Varella. Afofamento. **Draúzio Varella UOL**, 2017. Doenças e Sintomas. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-esintomas/afofamento/>. Acesso em 25 de outubro de 2020.

GIL, Antonio C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. INFORMAÇÃO MUNDIAL SOBRE AFOGAMENTO: PREVENÇÃO - o primeiro elo da cadeia de sobrevivência.

Disponível em:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/143893/9789241564786-por.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2020.

LIRA, Beatriz Gonçalves de; OLIVEIRA, Ana Kelly Pereira de; PEREIRA, Déborah Santana. **A prevenção de acidentes aquáticos**. Juazeiro: IFCE, 2016. Disponível em:

https://sistemas.juazeiro.ifce.edu.br/eventos/default/download_custom/9/trabalho.trabalho_aceito.b2004b7fcf2d9997.415f50524556454ec387c3834f5f44455f41434944454e5445535f415155c3815449434f535f2832292e706466.pdf. Acesso em: 9 jun. 2020.

MENDES, R.; DIAS, G. Jogos tradicionais e desenvolvimento motor da criança. In: PEREIRA, B. O. et al. (Org.). **Atividade física, saúde e lazer: olhar e pensar o corpo**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2014. p. 104-112

RODRIGUES, Emanuel Alte. Exercícios básicos de natação, salvamento e socorrismo aquático para programas em piscina de grande profundidade.

EFDeportes.com [Revista Digital], Buenos Aires, ano 17, n. 168, mai. 2012.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd168/exercicios-de-salvamento-e-socorrismo-aquatico.htm>. Acesso em: 27 out. 2020.

SILVA, P. W. da. **Prevenção de afofamentos: aulas de natação o campo propício para aplicar as medidas preventivas e de sobrevivência aquática, minimizando os possíveis danos causados por este acidente**. 2014. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

SZPILMAN, David. SOBASA. AFOGAMENTOS O que está acontecendo?.

SOBASA, nov. 2015. Disponível em:

http://www.szpilman.com/new_szpilman/szpilman/ARTIGOS/AFOGAMENTOS_Boletim_Brasil_2015.pdf. Acesso em: 27 out. 2020.

SOBASA. **AFOGAMENTOS O que está acontecendo? 2020**. SZPILMAN, David (org.). Disponível em:

https://www.sobrasa.org/new_sobrasa/arquivos/baixar/AFOGAMENTOS_Boletim_Brasil_2020.pdf. Acesso em: 27 out. 2020.