





10º Seminário Nacional Programa Bandeira Azul

Ambientes aquáticos para todos

Contributos da literacia física aquática para uma participação segura, ativa e inclusiva





Dora Carolo[1]

1. Departmento de Educação, Ciências Sociais e Humanidades – Centro de Estudos em Educação, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

dcarolo@fmh.ulisboa.pt

Segurança no turismo balnear e marítimo

A **segurança no turismo balnear e marítimo** depende da articulação entre várias entidades, com responsabilidades **complementares na prevenção, vigilância, socorro, saúde pública e gestão ambiental.**

Operação balnear e educação

- **Concessionários de praia:** asseguram a contratação de nadadores-salvadores nas praias concessionadas e disponibilizam os equipamentos e serviços legalmente exigidos.
- **Associações de Nadadores-Salvadores:** participam na organização dos serviços de vigilância, prevenção e salvamento aquático.
- **ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação:** coordena o Programa Bandeira Azul, incentivando o cumprimento de critérios de segurança, qualidade ambiental e serviços.

A importância da Bandeira Azul na promoção da segurança balnear

A Bandeira Azul desempenha um papel importante na promoção de um turismo seguro, sustentável e responsável.



Constitui uma **estratégia externa de promoção da segurança no turismo,** uma vez que estabelece requisitos que incentivam a prevenção de acidentes, a proteção da saúde pública, a vigilância balnear, a existência de meios de socorro, a implementação de planos de emergência e a informação dos utilizadores.

A sua importância manifesta-se em três dimensões fundamentais:

Segurança física

Promove condições de vigilância, salvamento, primeiros socorros e prevenção de acidentes em praias e marinas.

Segurança sanitária e ambiental

Contribui para prevenir riscos associados à poluição, à falta de higiene e à degradação ambiental.

Confiança e qualidade do destino turístico

Reforça a confiança dos visitantes e promove uma imagem de responsabilidade, organização e qualidade dos destinos balneares.

Literacia Física como recurso interno para promoção da segurança aquática



Qual o papel dos cidadãos na promoção da sua própria segurança durante a interação com os espaços azuis?





Será que os portugueses têm desenvolvidos os recursos internos que lhes permitem utilizar estes espaços de forma **ativa,** **segura,** **inclusiva** e **sustentável?**



O desenvolvimento da Literacia Física Aquática pode ajudar?

Literacia Física como recurso interno para promoção da segurança aquática

1 Identificação de questões-chave

Como podemos **promover** eficazmente a prática de atividade **física azul?**

Como podemos **prevenir o afogamente** enquanto promovemos o envolvimento em atividade **física azul?**

Como podemos ajudar as pessoas a construir uma **relação positiva** com os **espaços azuis?**

Porque é que as pessoas **se afogam?**



2 Diálogo e colaboração internacional

Pode a **Literacia Física** ajudar a responder a estas questões?



O que é a Literacia Física ?

FÍSICA

As competências e a condição física que uma pessoa adquire e aplica através do movimento.

Elementos: competência física, competências motoras fundamentais, competências motoras especializadas (incluindo competências motoras aquáticas fundamentais; competências aquáticas especializadas), aptidão física relacionada com a performancé e a saúde.

COGNITIVA

A compreensão de uma pessoa sobre como, porquê e quando se move.

Elementos: conhecimento do conteúdo e do contexto; gestão do risco; regras de segurança; estratégia e planeamento do movimento, táticas, resolução de problemas e tomada de decisão, valorização de estilos de vida saudáveis e ativos, e processamento do feedback e da reflexão.



AFETIVA / PSICOLÓGICA

As atitudes e emoções que uma pessoa tem em relação ao movimento e o impacto que estas têm na sua confiança e motivação para se mover.

Elementos: envolvimento e prazer; confiança; motivação; ligação ao lugar; autorregulação (emocional e física)

SOCIAL

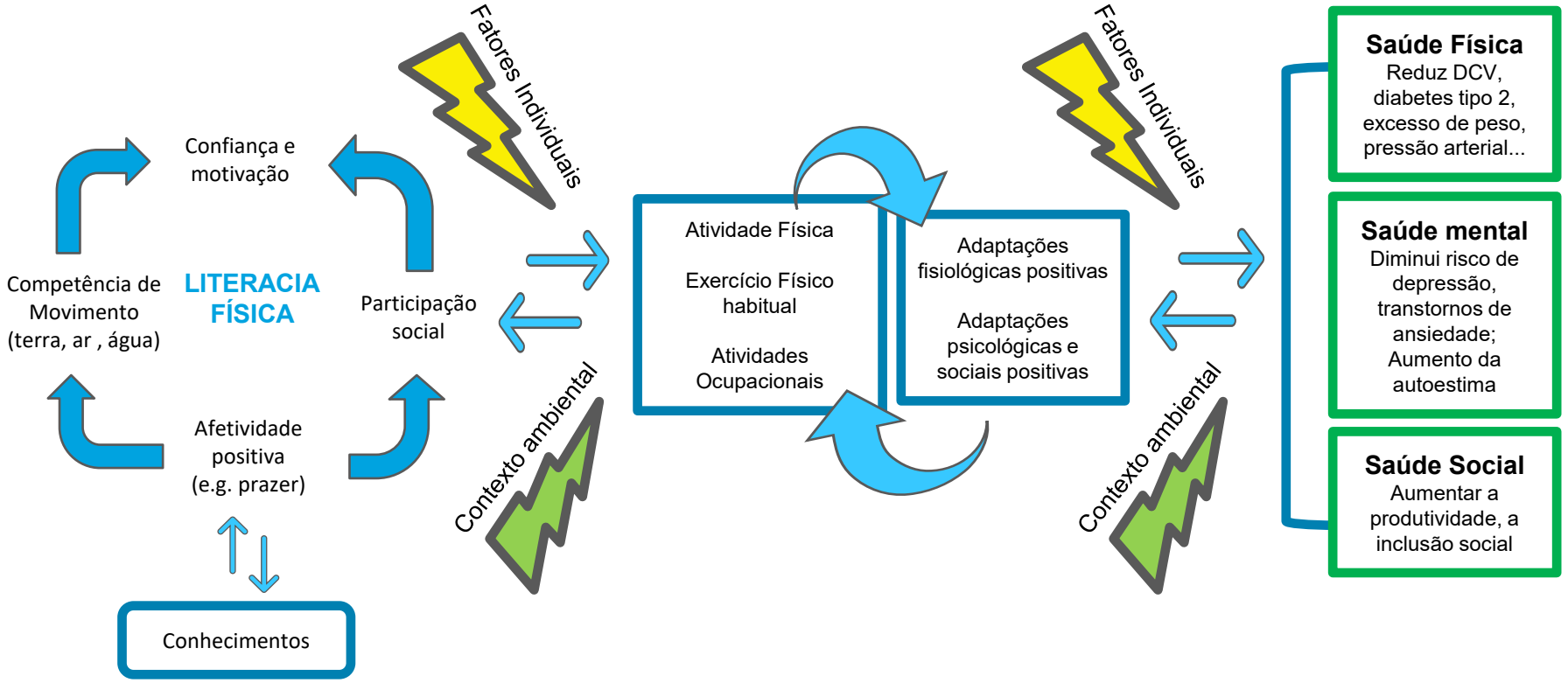
A interação de uma pessoa com outras em relação ao movimento.

Elementos: cooperação, cultura e sociedade; ética, liderança e comunicação.

Adaptado de Keegan et al. (2019)

O que é a Literacia Física ?

AFINAL, NO QUE É QUE FICAMOS !? QUAIS AS IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA ?



Cairney, Dudley, Kwan, Bulten & Kriellaars (2019)

Literacia Física Aquática: mais do que saber nadar





Integrating Physical Literacy Into Blue Physical Activity Promotion, Drowning Prevention and Aquatic Education

To link to this article: https://doi.org/10.1080/00336297.2026.2655226

Dora M. Carolo , Dean Dudley , Ana Catarina Queiroga & João Martins

LITERACIA FÍSICA AQUÁTICA é o desenvolvimento de atitudes, valores, comportamentos sociais, competência física aquática, conhecimento e compreensão que permitam aos indivíduos **valorizar** e **envolver-se ativamente** em **atividades físicas azuis seguras** e **sustentáveis** ao longo de **todas as fases da vida** (Carolo et al., 2026).

Ideia-chave | **A Literacia Física pode mediar comportamentos de hidrocidadania ao articular segurança, inclusão, equidade, participação e sustentabilidade.**

Imunidade coletiva contra o afogamento



1. Imunidade coletiva contra o afogamento (Drowning Immunity)

A proteção não depende apenas das **competências individuais.** Grupos com pessoas fisicamente competentes, confiantes, conhecedoras e capazes de reconhecer situações de perigo podem contribuir para **proteger outras pessoas** e evitar que uma emergência provoque novas vítimas.



2. A vacina contra o afogamento (The Drowning Vaccine)

A "vacina" que proporciona "imunidade coletiva" representa uma **educação aquática multidimensional**, desenvolvida progressivamente e através de competências de sobrevivência, gestão do risco, resolução de problemas e aprendizagens sociais em meio aquático. Não elimina o perigo, mas procura **reduzir a vulnerabilidade individual e coletiva.**

Uma metáfora educativa que evidencia a ligação da **prevenção do afogamento** com a **hidrocidadania**, ao associar a competência pessoal à responsabilidade pela **segurança coletiva** e à cooperação.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

Durante a utilização dos espaços azuis, através do movimento, da atividade física e do lazer, a Literacia Física pode promover:

1 Autonomia, segurança e responsabilidade



Tomar decisões informadas sobre a participação em atividades aquáticas, reconhecendo capacidades e limites, avaliando riscos e adotando comportamentos de prevenção, autoproteção e segurança coletiva.

2 Participação aquática e inclusão social

Promover experiências aquáticas diversificadas, recreativas, educativas, desportivas e comunitárias, reforçando cooperação, confiança, respeito pela diversidade, igualdade de oportunidades e pertença.

3 Direitos, equidade e justiça

Reconhecer o acesso à educação aquática, à aprendizagem da natação, à segurança e à fruição dos espaços azuis como oportunidades a promover de forma equitativa, reduzindo desigualdades no risco de afogamento e na participação.

4 Pensamento crítico e intervenção cívica

Compreender, questionar e intervir sobre as condições sociais, culturais, políticas e ambientais que influenciam o acesso, a segurança e a participação, contribuindo para decisões e políticas públicas mais inclusivas, seguras e sustentáveis.

5 Sustentabilidade e consciência ecológica

Valorizar os ambientes aquáticos naturais e construídos como património coletivo, promovendo relações responsáveis com a água, conservação dos ecossistemas, proteção da biodiversidade e práticas aquáticas sustentáveis.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

Durante a utilização dos espaços azuis, através do movimento, da atividade física e do lazer, a Literacia Física pode promover:

1 Autonomia, segurança e responsabilidade

Tomar decisões informadas sobre a participação em atividades aquáticas, reconhecendo capacidades e limites, avaliando riscos e adotando comportamentos de prevenção, autoproteção e segurança coletiva.

2 Participação aquática e inclusão social

Promover experiências aquáticas diversificadas, recreativas, educativas, desportivas e comunitárias, reforçando cooperação, confiança, respeito pela diversidade, igualdade de oportunidades e pertença.

3 Direitos, equidade e justiça

Reconhecer o acesso à educação aquática, à aprendizagem da natação, à segurança e à fruição dos espaços azuis como oportunidades a promover de forma equitativa, reduzindo desigualdades no risco de afogamento e na participação.

4 Pensamento crítico e intervenção cívica

Compreender, questionar e intervir sobre as condições sociais, culturais, políticas e ambientais que influenciam o acesso, a segurança e a participação, contribuindo para decisões e políticas públicas mais inclusivas, seguras e sustentáveis.

5 Sustentabilidade e consciência ecológica

Valorizar os ambientes aquáticos naturais e construídos como património coletivo, promovendo relações responsáveis com a água, conservação dos ecossistemas, proteção da biodiversidade e práticas aquáticas sustentáveis.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

Durante a utilização dos espaços azuis, através do movimento, da atividade física e do lazer, a Literacia Física pode promover:

1 Autonomia, segurança e responsabilidade

Tomar decisões informadas sobre a participação em atividades aquáticas, reconhecendo capacidades e limites, avaliando riscos e adotando comportamentos de prevenção, autoproteção e segurança coletiva.

2 Participação aquática e inclusão social

Promover experiências aquáticas diversificadas, recreativas, educativas, desportivas e comunitárias, reforçando cooperação, confiança, respeito pela diversidade, igualdade de oportunidades e pertença.

3 Direitos, equidade e justiça

Reconhecer o acesso à educação aquática, à aprendizagem da natação, à segurança e à fruição dos espaços azuis como oportunidades a promover de forma equitativa, reduzindo desigualdades no risco de afogamento e na participação.

4 Pensamento crítico e intervenção cívica

Compreender, questionar e intervir sobre as condições sociais, culturais, políticas e ambientais que influenciam o acesso, a segurança e a participação, contribuindo para decisões e políticas públicas mais inclusivas, seguras e sustentáveis.

5 Sustentabilidade e consciência ecológica

Valorizar os ambientes aquáticos naturais e construídos como património coletivo, promovendo relações responsáveis com a água, conservação dos ecossistemas, proteção da biodiversidade e práticas aquáticas sustentáveis.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

Durante a utilização dos espaços azuis, através do movimento, da atividade física e do lazer, a Literacia Física pode promover:

1 Autonomia, segurança e responsabilidade

Tomar decisões informadas sobre a participação em atividades aquáticas, reconhecendo capacidades e limites, avaliando riscos e adotando comportamentos de prevenção, autoproteção e segurança coletiva.

2 Participação aquática e inclusão social

Promover experiências aquáticas diversificadas, recreativas, educativas, desportivas e comunitárias, reforçando cooperação, confiança, respeito pela diversidade, igualdade de oportunidades e pertença.

3 Direitos, equidade e justiça

Reconhecer o acesso à educação aquática, à aprendizagem da natação, à segurança e à fruição dos espaços azuis como oportunidades a promover de forma equitativa, reduzindo desigualdades no risco de afogamento e na participação.

4 Pensamento crítico e intervenção cívica

Compreender, questionar e intervir sobre as condições sociais, culturais, políticas e ambientais que influenciam o acesso, a segurança e a participação, contribuindo para decisões e políticas públicas mais inclusivas, seguras e sustentáveis.

5 Sustentabilidade e consciência ecológica

Valorizar os ambientes aquáticos naturais e construídos como património coletivo, promovendo relações responsáveis com a água, conservação dos ecossistemas, proteção da biodiversidade e práticas aquáticas sustentáveis.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

Durante a utilização dos espaços azuis, através do movimento, da atividade física e do lazer, a Literacia Física pode promover:

1 Autonomia, segurança e responsabilidade

Tomar decisões informadas sobre a participação em atividades aquáticas, reconhecendo capacidades e limites, avaliando riscos e adotando comportamentos de prevenção, autoproteção e segurança coletiva.

2 Participação aquática e inclusão social

Promover experiências aquáticas diversificadas, recreativas, educativas, desportivas e comunitárias, reforçando cooperação, confiança, respeito pela diversidade, igualdade de oportunidades e pertença.

3 Direitos, equidade e justiça

Reconhecer o acesso à educação aquática, à aprendizagem da natação, à segurança e à fruição dos espaços azuis como oportunidades a promover de forma equitativa, reduzindo desigualdades no risco de afogamento e na participação.

4 Pensamento crítico e intervenção cívica

Compreender, questionar e intervir sobre as condições sociais, culturais, políticas e ambientais que influenciam o acesso, a segurança e a participação, contribuindo para decisões e políticas públicas mais inclusivas, seguras e sustentáveis.

5 Sustentabilidade e consciência ecológica

Valorizar os ambientes aquáticos naturais e construídos como património coletivo, promovendo relações responsáveis com a água, conservação dos ecossistemas, proteção da biodiversidade e práticas aquáticas sustentáveis.

Literacia Física como potencial mediadora de comportamentos de hidrocidadania

LEISURE SCIENCES
2018, VOL. 40, NO. 5, 442–465
http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2017.1305306

Routledge
Taylor & Francis Group

Surfers as Environmental Stewards: Understanding Place-protecting Behavior at Cape Hatteras National Seashore

Lincoln R. Larson [a], Lindsay E. Usher[b], and Tara Chapmon[c]

[a]Department of Parks, Recreation & Tourism Management, North Carolina State University, Raleigh, NC, USA; [b]Park, Recreation and Tourism Studies, Human Movement Sciences Department, Old Dominion University, Norfolk, VA, USA; [c]Department of Parks, Recreation & Tourism Management, Clemson University, Clemson, SC, USA

Reflexões e implicações



1 A literacia física como ponte

- Torná-lo um conceito comum entre setores, ligando a prevenção do afogamento, a educação, a saúde pública, o turismo e a sustentabilidade através da hidrocidadania ativa.
- Articula a educação aquática com a responsabilidade ambiental.
- Relaciona as capacidades individuais com os contextos sociais e ecológicos.



2 Uma advertência importante

- Se a literacia física for utilizada apenas como um rótulo, nada muda.
- O seu verdadeiro valor está na transformação das práticas, das políticas públicas e da intervenção profissional.



3 Implicações para as políticas públicas e prática

- Não basta acrescentar a expressão «literacia física» aos documentos e orientações existentes.
- É necessário redesenhar as experiências AFA e as estratégias de prevenção, promovendo o desenvolvimento de pessoas mais competentes, confiantes, informadas, responsáveis e ligadas aos espaços azuis.

AQUA PHYLIT
PORTUGAL

Obrigada!

Dora Carolo, MEd

Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana

dcarolo@fmh.ulisboa.pt

Bolsa de doutoramento:

fct Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Referência da bolsa: 2021.06516.BD

Instituição de acolhimento:

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

FMH FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Referências

Carolo, M. D., Dudley, D. , Queiroga, A. C., Martins, J. (2026). Integrating Physical Literacy into Blue Physical Activity Promotion, Drowning Prevention, and Aquatic Education, Quest, DOI. 10.1080/00336297.2026.2655226

Carolo, D. (2022). Developing Physical Literacy through Blue Physical Activity: Principles, Dimensions, and Elements for the Design of a School Aquatics Education Program. In. Lisbon: University of Lisbon, Faculty of Human Kinetics.

Dudley, D. (2019). Physical literacy in aquatic environments. *Sport Society for Life*. http://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2020/01/physical_literacy_aquatic_environments_Jan2020_Web.pdf

GloPL Consortium (2026). The Global Physical Literacy Action Framework. Geelong, VIC, Australia: GloPL Consortium.

Keegan, R. J., Barnert, L., & Dudley, D. (2019). *Australian physical literacy framework*. Australian Sport Commission. https://www.ausport.gov.au/physical_literacy

Moran, K. (2013). Defining 'swim and survive' in the context of New Zealand drowning prevention strategies: a discussion paper. *WaterSafe Auckland*. https://www.watersafe.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, *10*(2). https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

Stallman, R., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2018). *Water competence: What we should teach, why, where and how*. In *Science in swimming VII* (pp. 1–10).

Szpilman, D., Aguilar, J. P., Barcala-Furelos, R., Baker, S. et al. (2021). Drowning and aquatic injuries dictionary. *Resuscitation Plus*, *5*, 100072. https://doi.org/10.1016/j.resplu.2020.100072

Disclosure: The visual design of this presentation was improved with the assistance of AI tools, based on an original version developed by the authors. The scientific content, conceptual framing, and final decisions remain the responsibility of the authors.