

SITUAÇÕES DE RISCO NAS ACTIVIDADES CURRICULARES E EXTRA CURRICULARES*

Manuel Botelho

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação

INTRODUÇÃO

O perigo e o risco são noções diferentes. Enquanto que o perigo advém de uma situação criada pelo meio ou pelo próprio praticante, situação essa que pode conduzir ao acidente, o risco é uma noção subjectiva que se liga à interpretação do perigo que o indivíduo elabora quando confrontado com uma situação desconhecida ou inabitual. Por isso, a gestão deste risco deve ser preocupação fundamental no ensino/aprendizagem de qualquer actividade física pois ele está sempre inerente à sua prática.

Então se a prática das actividades físicas e desportivas apresenta quase sempre um determinado risco, há necessidade do alerta quer das escolas quer sobretudo da comunidade em geral para os perigos de práticas sem um mínimo de prevenção.

Felizmente no nosso país já se torna vulgar um certo interesse em prever a segurança e a materialização da mesma em determinadas actividades *indoor* e *outdoor*.

Invadem-nos quase todos os dias as nossas casas algumas notícias referentes à falta de condições de alguns centros escolares. Por outro lado, também nos merecem reparo a forma como a funcionalidade de tais escolas se deve à boa vontade e ao saber de experiência feito de alguns dos seus responsáveis. Quantos de nós esquecem os bons “contínuos”... de apoio aos ginásios ou às salas de aula e laboratórios! – Muitos e muitas dessas boas vontades superavam carências que hoje fazem parte de controlos, alguns deles sofisticados, de algumas construções escolares.

Com o evoluir natural da nossa sociedade, sobretudo com a responsabilização por parte dos agentes de ensino de tudo o que pode acontecer aos alunos durante o período escolar, todos nós sentimos uma responsabilidade que não tem guarda-chuva. Quer dizer, estamos perante problemas que por vezes não podemos ou temos meios para resolver pois actuamos em locais que não são nossos (nem foram construídos sob a nossa jurisdição) mas temos responsabilidade

* Conferência proferida no Seminário “Segurança com Actividades Físicas”, organizado pela SPEF, nos dias 15 e 16 de Fevereiro de 2001, na Fundação Calouste Gulbenkian em Lisboa.

porque somos seus utilizadores. Por outro lado, a competência dos agentes de ensino às vezes esbarra com barreiras de carácter social que vão desde a má formação de carácter do público escolar (alunos pertencentes a determinados estratos sociais, por ex.), até à proximidade de violência devida à droga ou delinquência.

Portanto, a Educação Física e o Desporto dentro ou fora da escola estão na primeira fila das disciplinas de risco. Na verdade, ao solicitar o corpo muitas das vezes em situações inabituais, a exercitação fora dos muros da própria escola (desportos de exploração da natureza, por ex.) e também os diferentes domínios dessa exercitação, são razões suficientes exigindo aos Professores de Educação Física e Desporto bom senso e alguns conhecimentos das regras elementares de segurança, a fim de prevenir e limitar os riscos a ocorrer com os alunos.

Ao melhorar as funções perceptivas dos nossos alunos permitimo-lhes a melhoria da sua adaptação às flutuações do espaço e do tempo, tomando consciência das suas limitações mas também da sua apreciação pelo risco. Por outro lado, a diversidade quer das instalações, quer os locais de prática e a heterogeneidade dos grupos de alunos também não podem constituir motivo de refúgio ou desculpa para não permitir aos alunos um determinado tipo de actividades. Cada vez mais é necessário ter a noção de que não se é portador do conhecimento total, devendo por isso mesmo lançar mão da grande diversidade de oferta dos “mercados desportivos”... hodiernos como *partenaires* do nosso projecto educativo sempre que tal nos seja possível.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE AS INSTALAÇÕES

Principais normas de segurança e prevenção

A qualidade das instalações depende essencialmente da sua manutenção e da forma de utilização das mesmas sendo preferível dotar a escola de bom material salvaguardando o desgaste rápido assim como a segurança para os utilizadores.

Assim, achamos importante o seguinte:

- Verificar o revestimento dos tectos e paredes evitando a ameaça de queda de elementos sólidos e sobretudo laminados ou flocagens de amianto e outros produtos perigosos.
- Presença próxima de telefone, extintores, bocas ou mangueiras de incêndio e acesso livre a viaturas de socorro.
- Assinalar convenientemente zonas de obras, proibir a utilização de material defeituoso e prestar atenção às zonas de perigo: trampolins, caixas de areia, aparelhos gímnicos, balizas soltas, tabelas amovíveis, colunas com arestas vivas, etc.
- Quer os balneários quer os pavilhões devem ser bem arejados, ter portas a abrir para fora e as janelas sem grades ou então com um sistema de saídas de emergência que permita fáceis evacuações (aquelas bem assinaladas e iluminadas). As bancadas deverão ter barreiras anti-pânico. No caso de existirem escadas, deverão ser anti-derrapantes e suficientemente largas.

- No tocante aos pisos deveremos considerar que o revestimento deverá ser anti-derrapante, para evitar quedas ou queimaduras por deslizamento, mas aderente o bastante para possibilitar fácil travagem e rotações (no exterior, há muito que nos países evoluídos se colocam pisos de relva sintética...). Terem tratamento anti-derrapante quando húmidos ou molhados, sobretudo os balneários. O seu revestimento deverá ter uma cor que evite o efeito de deslumbramento e também ser de material de nula ou reduzida inflamabilidade assim como de fraca ressonância (locais mal isolados sob o ponto de vista da sonoridade provocam uma excitação e uma fadiga nervosa propícias aos acidentes).

ACTIVIDADES CURRICULARES

Conduzir uma aula de EF no que toca a segurança pode ser um processo complexo pois o professor vê-se implicado na gestão simultânea de várias informações referentes não apenas aos materiais a usar mas sobretudo a cada uma das individualidades do seu público escolar, isto é, os alunos.

- Todo o equipamento e o material devem ser objecto de verificação sistemática por parte dos professores sobretudo antes da sua utilização. Contudo esta verificação deve ser efectuada na óptica de um uso compatível com o público escolar que vamos ter, isto é, haverá material ou uma instalação cujo acondicionamento pode ser julgado conforme a uma determinada classe de alunos (alunos do 11º ou 12º, por exemplo) mas o mesmo não o será para alunos mais pequenos (alunos do Básico, por exemplo). Antes de começar as actividades deve inspeccionar-se minimamente o material (fixações das balizas e /ou das tabelas amovíveis) e, sobretudo se forem actividades gímnicas, as molas, os elásticos, os tirantes, as protecções e/ou os apoios dos aparelhos, mas sobretudo os colchões de queda (deverão ter normalmente 80% de densidade).
- A organização das actividades tem que respeitar os princípios básicos em termos de segurança e sobretudo permitir um vigilância aturada por parte do professor, isto é, o professor deve poder controlar visualmente toda a actividade
- Assim, pensar em segurança e prevenção nas aulas pressupõe um planeamento adequado de cada sessão onde o professor prevê antecipadamente os factores de risco de cada exercício, actividade ou modalidade a abordar tendo em conta os alunos (número e disponibilidade motora), o espaço disponível e o material a utilizar. Dar aulas num terço do pavilhão (260 m²) para 31 alunos pressupõe que cada um dispõe de 8 m² para se movimentar, isto é, um quadrado de aproximadamente 2,8 m de lado.
- Cabe ao professor ensinar como se deve transportar o material pois normalmente os aparelhos são pesados: por exemplo, no caso de bolas deve utilizar-se um carrinho de transporte ou um saco não permitindo o que se vê algumas vezes, isto é, os alunos divertindo-se sem nexos a chutar ou manipular a bola sem qualquer orientação.



Alguns exemplos:

Atletismo:

- **No salto em altura:** os riscos mais frequentes são as quedas sobre a nuca, ou sobre o dorso, fora do tapete de recepção (traumatismos vertebrais) ou também contusões faciais e/ou nasais provocadas pelo dobrar dos joelhos.

Segurança passiva: verificar os tapetes de recepção, ver se o elástico a substituir a fasquia está a envolver os postes e se estes estão bem apoiados;

Segurança activa: prévio aquecimento específico, integração das técnicas gestuais respeitantes quer à ordem de passagem implementando mesmo a aprendizagem das regras do concurso oficial com um júri feito pelos outros colegas, quer à marcação da corrida de acordo com as mudanças de altura da fasquia (recoo das marcas); trabalhar no mínimo em dois ou três estações de salto.

- **Salto em comprimento:** além da frequência de entorses na tibio-társica no momento da chamada, os riscos são idênticos aos da salto em altura
- **Lançamentos:** normalmente os acidentes sendo raros também são os mais espectaculares.

Segurança passiva: organizar a sessão de acordo com os objectivos previstos e o nível dos alunos; de preferência trabalhar colectivamente em linha numa fase de iniciação (facilidade de controlo pelo professor) e só depois por estações de acordo com as competências ou nível de interesse dos alunos; utilizar material adaptado à idade e capacidade dos alunos verificando os destrímanos e os sinistómanos assim como não misturar lançamentos em rotação com os de translação; contar o material no principio e no fim para evitar o risco de esquecer algum engenho.

Segurança activa: prévio aquecimento global passando depois para o específico devido à solicitação intensa dos sistemas articular e muscular; ensinar logo na fase inicial de aprendizagem o controlo da intensidade no acto de lançar limitando ou não o espaço; importante a assimilação/integração do repertório gestual pois há determinadas formas de lançamentos que são traumatizantes levando a lesões do cotovelo ou do ombro.

ACTIVIDADES GÍMNICAS

A utilização das actividades gímnicas com elementos acrobáticos induz à partida os professores a uma noção de risco e de perigo impeditivos da sua prática ou então a um rigor excessivo na organização das sessões induzindo atitudes ou comportamentos negativos para grande parte dos alunos. Nós entendemos aqui a segurança como um risco calculado em que se torna importante comprometer os alunos através de um ensino/aprendizagem consistente quer na manipulação apropriada quer na adaptação criteriosa dos aparelhos.

O risco e as exigências de segurança relevam dos aspectos seguintes:

- Perda/limitação das aferências visuo-espaciais do solo quer nas rotações aéreas quer nos apoios invertidos;
- Altura e velocidade a que se realizam os elementos;
- Potência muscular necessária à solicitação motora dos aparelhos;
- Complexidade das coordenações de movimentos exigindo uma determinada concentração e empenho.

Relação entre praticantes e não praticantes de desportos gímnicos (adaptado de Bridoux, 1991)

NÃO PRATICANTE	PRATICANTE
<p>“Organiza” o seu olhar, na horizontal, acima do solo mas apenas à sua própria altura. O eixo de rotação da cabeça é a maioria das vezes vertical, variando lentamente, não tem rotações completas para trás ou para a frente e as reacções ao equilíbrio da cabeça fazem-se no sentido do eixo vertical: queda para trás = cabeça em extensão.</p> <p>As tensões ou pressões exercem-se essencialmente da mão para o ombro, bacia e depois para os pés; a mão é a parte móvel e o corpo transmite as forças aos pés (ou à bacia) que se apoiam no solo. Os reflexos plantares têm uma grande importância em toda a vida normal (posição bípede): assim que os pés deixam de ter apoio os membros inferiores ficam semi-flectidos. Numa situação de embaraço não integra as mudanças de apoio (por ex : saída ou entrada num autocarro quando os pés falham o apoio).</p>	<p>No praticante de qualquer desporto gímnico, com excepção da Rítmica Desportiva, o olhar horizontal também é orientado em todas as direcções a alturas variáveis até quatro ou seis metros do solo. A cabeça passa por todas as posições no espaço, roda rapidamente e acelera no decorrer de rotações combinadas. O ginasta tem consciência dessa velocidade e altura de rotação. A posição da cabeça, em consonância com a coluna vertebral, está colocada de tal maneira que os olhos têm referências com o solo, o aparelho (Ginástica Artística e Tampolins) ou os colegas (Ginástica Acrobática – GAC) qualquer que seja a sua orientação ou movimento no espaço. O sentido das acções de força nos músculos ou “cadeias” musculares é muitas vezes invertida: os pés tanto são parte móvel como parte fixa em contacto com o solo, um aparelho ou o corpo do par (GAC). Por outro lado, ao nível das articulações e dos músculos, onde habitualmente há pressões e tensões, por vezes há tracções quer em apoio quer em suspensão, no sentido invertido.</p>



Na **Ginástica artística ou desportiva**: é muito importante o compromisso dos alunos na instalação do material de forma organizada ensinando-os previamente sobre o seu transporte e modo de funcionamento.

Segurança passiva: ajuda pelos alunos na colocação criteriosa e escolha do material de acordo com os objectivos previstos pedagogicamente; dispô-lo por estações ou circuito; após a explicação colectiva e chamada de atenção para as manipulações perigosas permitir a sua primeira utilização/familiarização sob a vigilância aturada do professor; a etapa seguinte deverá conduzir à reverificação do material considerado de risco no tocante à solidez das fixações e sobretudo das protecções (tapetes); acondicionamento do material criando situações facilitadoras e alternar as estações de acordo com as solicitações mio-articulares (alternar cintura escapulo-umeral com a coxo-femoral, rolamentos com extensões, voos e recepção com trabalho em apoio). A segurança passiva deve ser encarada pelo professor desde a concepção da sessão e actualizará-la no decorrer da aula reafirmando critérios de acordo

quer com o cansaço dos seus alunos quer com a própria agitação que alguns exercícios provocam (os acidentes dão-se normalmente no princípio ou no fim das aulas...): arrumar o material no fim de cada sessão.

Segurança activa: aquecimento prévio; utilizar o que vulgarmente se conhece por ajuda de *manipulação* desejando que sejam os próprios alunos a aprender as formas de ajudar nos diferentes elementos (apreensão mais fácil do gesto para o executarem a seguir); uma preparação para a acção centrada numa óptima concentração levada a efeito através da livre escolha e decisão do aluno sempre baseada em critérios de êxito e não de inêxito (*helplessness*); ensino/aprendizagem das recepções quer em situações normais quer como reflexo de defesa no caso de um despegue mal feito ou de um voo

ACTIVIDADES EXTRA – CURRICULARES

Cada vez mais as Actividades de Exploração da Natureza e Ar Livre são procuradas pelas nossas escolas. Desde a simples escalada, a corrida de orientação, a canoagem, o surf, a vela; o parapente, o slide e até o canyoning, tudo desperta o interesse dos professores e alunos porque são normalmente actividades de confronto com a natureza muito ao gosto da sociedade urbana.

Ora uma das bases fundamentais a ter em conta nas actividades extra-curriculares é o respeito por uma progressão controlada que permitirá ao aluno passar pouco a pouco de uma prática totalmente protegida para uma outra que integra racionalmente ou não elementos aleatórios. Estes como sabemos exigem a aquisição de novas competências nos domínios do processamento da informação, de adaptação a situações inesperadas e, sobretudo nas AENAL, a mobilização optimal de recursos energéticos e motores.

Os locais de prática podem ser na própria escola, ou em instalações apropriadas para o efeito, mas também em meio natural. Quer de uma forma quer de outra, ao ser utilizado o material devem sempre respeitar-se as normas do fabricante ou as informações dos orientadores. Ter em linha de conta que se nas actividades extracurriculares para os alunos do ensino universitário a responsabilidade passa por cada um dos praticantes, no ensino secundário ou preparatório compete ao professor assumir a responsabilidade do risco calculado ainda que sejam terceiros a monitorizar a actividade.

Alguns exemplos:

Corrida de Orientação: No nosso país esta actividade ainda se encontra numa fase sem a projecção que se tem noutros países da Europa. Por isso não temos muitos textos regulamentares no sentido de alertar as pessoas para as precauções que se impõem sobretudo quando se lida com principiantes.

Regra de ouro para a iniciação a esta actividade será assegurar o controlo visual de todos os alunos em todos os momentos da sessão, trabalhando sempre em pequenos grupos, num mínimo de três. A sua prática individual apenas poderá acontecer quando os alunos apresentem competências evidentes na prática e que respeitem integralmente as regras de segurança. Quando se trabalha fora da escola torna-se necessário que os principiantes tenham cada um a identificação e um número de telefone ou direcção para contacto em caso de emergência.

Segurança passiva: como precauções antes da prova deverá ter-se em linha de conta todas as autorizações necessárias (proprietários dos espaços, câmaras ou juntas, guarda florestal, etc.) e identificar todos os factores de risco assinalando-os quer na carta quer no próprio local (pressupõe-se que houve um reconhecimento prévio do local de realização da prova). Prever comportamentos dos alunos em meio hostil (sentimento de angústia, demasiada euforia, etc.) e também alterações climáticas possíveis. Definir claramente as tarefas de cada um tanto dos alunos como do staff de apoio à actividade. Ter sempre viaturas todo o terreno com guincho para qualquer eventualidade.

Segurança activa: os alunos devem revelar sentido de autonomia mas também de solidariedade para com os outros grupos; o professor ou orientador deve explicar claramente a conduta a ter em caso de inêxito, isto é, procura de um ponto alto, de uma baliza, de um caminho, etc., sabendo aplicar métodos de resolução devidamente aprendidos; saber gerir o esforço e não desenvolver ou praticar uma motricidade perigosa (saltar de rocha em rocha, por ex.); proteger a carta do suor e da chuva com um plástico; saber como agir em caso de acidente quer como vítima quer como ajuda ou testemunha.; avisar no posto de controlo mais próximo qualquer tipo de anomalia observada.

Bicicleta todo o terreno: A prática desta actividade deve contemplar as mesmas condições de segurança das corridas pedestres: caminhos fáceis e balizados; itinerários previamente reconhecidos, acesso fácil e permanente de viaturas de socorro e antes da partida acertar uniformemente os relógios.

Segurança passiva: a organização da saída por grupos, preparação individual da bicicleta e conhecimento prévio das regras; aconselha-se um prévio reconhecimento do itinerário para observar o grau de dificuldade quer em termos de desnível do terreno quer da quilometragem; conhecimento das condições climáticas; preparação do material: uso obrigatório de capacete e luvas assim como calçado próprio e fato à prova de mudanças climáticas; material de reparação e sobretudo verificar a altura do selim, travões, regular as manetes e a forqueta, pressão dos pneus adequada, testar as mudanças, etc.

Segurança activa: o aluno deve saber andar bem neste tipo de transporte sobretudo saber travar rapidamente quando necessário; em caso de avaria deve ser o grupo que pára e

participa na reparação; conservar uma velocidade constante e não querer ser apenas o “camisola amarela”; o primeiro da fila deve fornecer as consignas sobre o que se passa à sua frente (pedras, buracos, etc.); definir um chefe de fila e o último sendo de preferência os mais aptos do grupo.

Escalada: A escalada pode ser feita indoor e outdoor. Normalmente a primeira é artificial sendo arquitecturada com um determinado fim; a exterior corresponde a uma falésia equipada ou não com vias para o efeito.

É importante saber os fundamentos mínimos sobre esta actividade quer no tocante à técnica de escalar quer sobre os equipamentos a utilizar.

Segurança passiva: o aluno deve prever a possibilidade de aceder facilmente ao cume das vias e estas sejam próximas umas das outras proporcionando confiança ao executante. O equipamento deve ser homologado pelas entidades competentes e verificado regularmente. As presas deverão estar dispostas de maneira que uma queda possa ser amparada antes de tocar o solo. As vias mais difíceis devem ser bem assinaladas e ter uma segurança reforçada (em todo o caso terão uma corda passando no topo das vias tipo poli). No que toca ao material: cada aluno deve ter um capacete, uma corda, um baudrier, um mosquetão e um oito ou travão que pode ser ou não auto-bloqueio. O aluno deve ser o responsável pelo arrumo e acondicionamento do material.

Segurança activa: trabalhar em grupos de três, isto é, um escalador, um segurança e um observador. O aluno deve aprender a gerir a sua própria segurança e a do colega verificando o nível da via que tem pela frente. O que faz de segurança deve fiscalizar previamente o equipamento do colega não permitindo material em condições deficientes, deve também fazer o mesmo em relação ao seu próprio material verificando se o seu mosquetão está fechado, o travão colocado e bem orientado e a corda cuidadosamente colocada no solo para não fazer nós intempestivos e ter o cuidado de não deixar cruzar a sua com o do escalador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A segurança e o risco caminham de parceria nos nossos dias pois o gosto pela aventura desenvolve-se cada vez mais como uma das contradições da sociedade actual, isto é, quer a velocidade sem acidentes e deseja o risco sem que ele se concretize nunca.

Cabe ao Professor de EF ensinar os seus alunos a aprender a visitar... e lidar com as condições de risco sem contudo lhes permitir comportamentos de risco.