

Acquaticità Neonatale



Cos'è l'acquaticità neonatale

L'acquaticità è una capacità innata che consente a un individuo di vivere in maniera positiva il contatto con l'acqua.

La capacità del neonato di vivere l'ambiente acquatico con spontaneità è destinata, se non richiamata, a scomparire rapidamente.

Il neonato è in grado di spostarsi in acqua ancor prima di imparare a gattonare o a camminare grazie a quello che si chiama riflesso natatorio che gli consente la flessione ed estensione delle braccia e delle gambe quando immerso.

Fino all'ottavo mese circa, il neonato conserva il riflesso di apnea (diving reflex), cioè la capacità di chiudere la glottide per impedire che l'acqua entri nella faringe, nei bronchi o nei polmoni, capacità che permette di sperimentare le immersioni con grande spontaneità.

Ecco perché è così importante sviluppare una buona acquaticità nei primi mesi di vita quando l'ambiente acquatico è vissuto con molta naturalezza.



Com'è strutturato

L'acquaticità neonatale viene svolta in piscine o spazi acqua dove la temperatura possa essere percepita come piacevole, 32-33° sono la condizione ottimale per trarre giovamento dalla pratica e favorire il rilassamento dei piccoli nuotatori.

Il corso viene suddiviso in gruppi di diverse fasce d'età a cui sono dedicate attività ludico-motorie specifiche, a corpo libero e con l'ausilio di materiale didattico per il galleggiamento.

Ad accompagnare il bambino in vasca sono sempre la mamma o il papà che, seguendo le indicazioni dell'educatore, possono sperimentare un rapporto di fiducia reciproca.

Solitamente l'attività viene svolta una volta a settimana con un genitore e in alcune occasioni con la presenza di entrambi i genitori.

La durata media di una lezione è di 30-40 minuti.

Inizia così un percorso di esplorazione, alla scoperta del proprio corpo in relazione al nuovo spazio, agli oggetti e agli altri.

Obiettivo

L'obiettivo di un corso di acquaticità è quello di consolidare il rapporto positivo con l'acqua e di sviluppare abilità e competenze che permettano il raggiungimento dell'autonomia acquatica e l'acquisizione di numerose abilità motorie e respiratorie "sempre più complesse", nel pieno rispetto del bambino, dei suoi bisogni e dei suoi tempi.

Prima fase 3-8 mesi

Dialogo Tónico - Holding

Un mondo nuovo da esplorare insieme, attraverso l'acqua il genitore sperimenta con il proprio piccolo un rapporto di contatto, ascolto e fiducia reciproca.

Il corso prevede un'alternanza di contatto fisico con il genitore seguito da movimenti e prese a corpo libero. In questa fase si sperimentano le apnee guidate e l'utilizzo dei primi attrezzi per il galleggiamento autonomo alla conquista di giochi dalle forme, colori e materiali diversificati.

Obiettivo del corso

- Rafforzare il riflesso di apnea (diving reflex, riflesso fisiologico primitivo che tende a sparire attorno all'ottavo mese)
- Autonomia acquatica con evoluzione didattica del tubo



Seconda fase 8-18 mesi

Fase Sensomotoria - Esplorazione

Il bambino inizia a separarsi naturalmente dall'adulto, maturando così l'autostima e la sicurezza in se stesso.

Il distacco progressivo dal genitore e l'utilizzo per un tempo più lungo dell'attrezzo permette di affinare gli schemi motori acquatici.

Il raggiungimento dell'equilibrio grazie all'utilizzo del materiale didattico consentirà al bambino di nuotare per distanze via via più lunghe.

In questa fase le apnee da indotte diventano immersioni spontanee e tuffi.

Obiettivo del corso

- Consolidamento del riflesso di apnea e sperimentazione di apnee spontanee
- Raggiungimento dell'autonomia acquatica con due attrezzi diversi



Terza fase 18-36 mesi

Fase dell'autonomia e importanza del gioco per l'apprendimento di nuove abilità

Il bambino apprende l'acqua grazie alla qualità e alla quantità degli stimoli. Il gioco diventa l'attività preponderante, che consente al bambino di sviluppare competenze acquatiche via via più complesse, fino a nuotare in maniera totalmente autonoma per tutta la durata della lezione.

Obiettivo del corso

- Consolidamento del riflesso di apnea e respirazione acquatica
- Autonomia con minimo sostegno per tutta la durata della lezione e corpo libero per brevi tratti dopo il tuffo e nei galleggiamenti statici



I benefici

Ad oggi in Italia con troppa superficialità, si reputa l'acquaticità neonatale un'attività ludica fine a sé stessa. Una sorta di bagno in acqua accompagnato da un momento di gioco. Sono, infatti, sottovalutati i reali benefici dell'attività motoria in acqua nella prima infanzia.

Innanzitutto l'acquaticità neonatale è una pratica di prevenzione all'annegamento; un bambino acquatico avrà una maggiore capacità di sopravvivenza in caso di caduta accidentale in acqua rispetto ad un bambino del tutto estraneo all'elemento liquido.

L'acquaticità deve essere considerata come un "percorso" di educazione acquatica. Inoltre è scientificamente dimostrato che un percorso di acquaticità può contribuire ad un sano sviluppo del bambino, dove per sviluppo si intende una crescita armonica ed equilibrata dei diversi aspetti della persona e della personalità e come questi si modifichino ed integrino in relazione ai vari fattori biologici e ambientali.

Prevenzione annegamento

E' importante sapere che l'annegamento è tra le prime cause di mortalità accidentale. Sono circa 3 milioni ogni anno i bambini e adolescenti vittime di infortuni in acqua.

In Italia il 43% della popolazione non sa nuotare e circa un bambino su due ha paura dell'acqua. L'OMS sottolinea che ogni paese dovrebbe disporre di una politica di sensibilizzazione all'educazione acquatica.

Il corso di acquaticità favorisce una precoce autonomia acquatica, una sua pratica diffusa sul territorio potrebbe essere una delle principali misure di sicurezza da mettere in pratica per lo sviluppo di una strategia di prevenzione dagli annegamenti.



Benefici fisici

La resistenza offerta dall'acqua permette di sviluppare tutta la muscolatura senza danno grazie alla quasi assenza di gravità; le continue sollecitazioni generate dall'immersione e dal movimento apportano benefici su tutte le strutture anatomiche, fisiologiche e biochimiche che sostengono le funzioni vitali dell'organismo.

La pratica dell'acquaticità favorisce un corretto sviluppo del sistema sensorio-motorio che si sviluppa nei primissimi anni di vita (entro i due) e da questo dipendono i vari schemi motori di base.

L'attività in acqua consente di migliorare nei neonati la capacità respiratoria, rendendo i bambini più forti e resistenti. È stato dimostrato grazie a dati raccolti in uno studio scientifico (Costa M.J. Barbosa T.M anno 2016 "Effects of a swimming program on infants' heart rate response") che l'acquaticità permette di incrementare la capacità inspiratoria ed il coefficiente di utilizzazione dell'ossigeno in rapporto all'aumentato metabolismo dei tessuti. Il risultato della ricerca ha dimostrato gli adattamenti fisiologici attraverso una frequenza cardiaca diminuita nel tempo in molte delle attività proposte.

Praticare acquaticità permette al bambino di prevenire un altro grande fattore di rischio: l'obesità infantile che è causa di numerose psicopatologie in età pediatrica.

In acqua la dispersione termica è 25 volte maggiore rispetto all'aria questo permette al bambino di stimolare e rafforzare le difese immunitarie.

Inoltre l'attività acquatica favorisce il rilassamento ed una migliore regolazione dei ritmi sonno-veglia.



Benefici cognitivi

Lo sviluppo psicomotorio è un processo maturativo che nei primi anni di vita consente al bambino di acquisire competenze e abilità posturali, motorie, cognitive, relazionali. Si tratta di un progredire continuo, essenzialmente dipendente dalla maturazione del Sistema Nervoso Centrale (SNC), con tempi e modalità variabili per ogni bambino, ma in cui è possibile individuare delle "tappe" che vengono raggiunte secondo una sequenza universalmente analoga. La maturazione strutturale del SNC è certamente dipendente dal patrimonio genetico della specie ma è fortemente influenzata dall'ambiente, inteso nel senso più ampio possibile.

L'ambiente liquido, con la sua tridimensionalità, stimola lo sviluppo di percezioni in maniera amplificata rispetto a quelli percepiti sulla terra ferma. Giocando con il proprio corpo in acqua si sperimentano le possibilità di equilibrio, di movimento, direzione, propulsione, contatto. Inoltre i cinque sensi, tatto, udito, vista, olfatto, gusto, vengono sollecitati in maniera esponenziale con e attraverso l'acqua.

Tra i vari esercizi importanti ci sono i movimenti di cross-patterning bilaterali, quelli nei quali si usano il braccio e la gamba opposta contemporaneamente. Questa azione trasversale incrociata fa sì che lavorino entrambi i lati del cervello, costruendo i neuroni e facilitando la comunicazione, il feedback e la modulazione da un lato all'altro del cervello. La conseguenza? Una migliore consapevolezza del corpo. In più, è studiato che migliorano anche le capacità di lettura, lo sviluppo del linguaggio e la consapevolezza spaziale.

Benefici affettivi

I bambini “vengono al mondo con una innata abilità a costruire rapporti affettivi con gli altri.

Tutte le teorie non possono che sottolineare come le strutture encefaliche siano biologicamente determinate, (il “cervello sociale”), siano fortemente modellate dall’ambiente e dagli agenti educativi. Ricordiamo l’affermazione di un famoso pediatra, T. Berry Brazelton: “ Gli adulti che si prendono cura del bambino lo preparano al successo o al fallimento”.

Grazie all’attività ludica svolta in acqua con il genitore, si possono prevenire squilibri emotivi. Con il gioco vengono sollecitati gli stati sensibili che promuovono l’atto volitivo, in acqua il neonato sviluppa più precocemente l’autonomia attraverso l’azione.

A tal proposito il gioco è il mezzo per sviluppare tutte le capacità del bambino. Attraverso l'attività ludica sperimenta, prova emozioni positive e negative e ricerca il modo per essere libero nell'acqua, socializzando con altri bimbi.

Durante la pratica in acqua il bambino è spesso parte di un gruppo e questo senso di appartenenza che viene sperimentato contribuisce allo sviluppo sociale. Ciò facendo si accresce l’autostima e le capacità di azione del piccolo, anche grazie alla continua stimolazione delle capacità imitative promosse dalla interazione con i diversi interlocutori presenti, e soprattutto dai bambini stessi.



La ricerca scientifica

Hermundur Sigmundsson, Professore di Psicologia presso l'Università di Trondheim, in Norvegia e l'Università di Reykjavík in Islanda. Ricercatore e studioso nel campo dell'apprendimento e dello sviluppo delle competenze nelle diverse aree di sviluppo nei bambini. È stato autore di due pubblicazioni scientifiche inerenti la pratica dell'attività motoria acquatica, effettuate in Islanda, dove la pratica del baby swimming coinvolge il 35% della popolazione.

Il primo studio realizzato è stato pubblicato nel 2010 sulla rivista: *Child, care, health and development*. "Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities".

Obiettivo: Lo scopo dello studio era quello di esplorare gli effetti dell'acquaticità neonatale sulle capacità motorie successive. È stata esaminata una serie di capacità motorie in bambini di 4 anni che avevano precedentemente partecipato a un programma di baby swimming (n=19) per 2 ore a settimana per un periodo di almeno 4 mesi, circa 4 o 5 anni prima.

e si sono confrontati con un gruppo abbinato di coevi che non avevano avuto questa esperienza (n = 19).

Risultati: Al termine dei test i bambini che avevano frequentato il programma di acquaticità hanno dimostrato punteggi maggiori rispetto ai loro coetanei nelle attività associate alla prensione e all'equilibrio.

Il secondo studio realizzato è stato pubblicato su *Front. Psychol.*, 28 April 2017
Sec. Movement Science and Sport Psychology “ Exploring Task-Specific
Independent Standing in 3- to 5-Month-Old Infants.

Obiettivo: Lo scopo del compito esplorativo della ricerca è stato quello di esaminare se i neonati di età media 3 mesi potessero mostrare segni di apprendimento motorio, nello specifico restare in posizione eretta autonoma (stare in piedi) per almeno 15 secondi.

E' stata effettuata una routine di lavoro in acqua con 12 bambini di età media 97 giorni, due sedute a settimana per un periodo di 12 settimane.

Risultato: Al termine del periodo di lavoro svolto in acqua il 92% del campione ha raggiunto l'obiettivo richiesto, riuscendo a mantenere la posizione dello “stare in piedi” per il tempo richiesto.

I dati ottenuti in questo lavoro potrebbero suggerire segni di apprendimento motorio, anche in neonati dai 3 ai 5 mesi. I risultati appaiono notevoli se confrontati con l'età prevista per la conquista della stazione eretta nel normale processo di acquisizione delle tappe dello sviluppo psicomotorio, che si attesta intorno al 9° mese per lo stesso grado di autonomia.

(Sigmundsson H. et al., 2017).

I corsi di acquaticità in qualsiasi contesto, promuovono lo sviluppo delle competenze neuro e psicomotorie dai primi mesi di vita, sfruttando l'attrazione naturale del neonato nei confronti dell'acqua, che dà al piccolo la possibilità di ambientarsi e instaurare un rapporto di fiducia con la situazione ambientale e lo rende pronto per stimolazioni ludiche che interessano il canale motorio, percettivo, cognitivo e relazionale.



SS 16, 431 - 64021 GIULIANOVA (TE) - Italia
+39 085 800 0262
www.blufitness.org - blufitnessasd@gmail.com