



Nuoto neonatale: benefici ed esercizi

Autore : Denise Ubbriaco

Data: 26/12/2018

Quali sono i benefici del nuoto sui più piccini? In questo articolo scoprirai perché è importante che tu iscriva il tuo bebè a corsi di acquaticità neonatale.

Sicuramente avrai sentito parlare di corsi di acquaticità per neonati e con molta probabilità ti sei domandato/a a cosa servono e se sia davvero utile far frequentare questo tipo di corsi al tuo bebè. Magari ti sei chiesto/a con riferimento al **nuoto neonatale: benefici ed esercizi** quali sono? I [benefici](#) sono innumerevoli, in quanto oltre ad aiutare i bimbi a prendere confidenza con l'acqua, favoriscono il loro sviluppo



psico-fisico e rafforzano l'unione e la complicità con i propri genitori. Gli esercizi variano in base alle diverse fasce d'età. Pertanto, dopo aver consultato gli esperti in materia, potrai iscrivere il tuo bebè al [corso](#) di formazione che più si adatta alle sue esigenze. Molti genitori, specialmente i più apprensivi, potrebbero avere qualche timore. In particolare, potrebbe riecheggiare nella loro mente la seguente domanda: chi si occupa del salvataggio in caso di annegamento? In questi casi, è previsto l'intervento dell'assistente bagnanti, un professionista formato e qualificato secondo la normativa del ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti **[1]**, che è abilitato alle operazioni di salvamento e di primo soccorso. Chi è responsabile in caso di incidenti? L'ente gestore della piscina, in caso di uso proprio della stessa, è responsabile sia in caso di incidenti sia nei casi di danni alla salute. Un esempio potrebbe essere l'infortunio avvenuto a causa della rottura di un gradino della scaletta per cui potrai richiedere il risarcimento del danno, a meno che l'infortunio non si sia verificato per un caso fortuito **[2]**. Le strutture destinate ad un'utenza pubblica devono rispettare le norme igienico sanitarie, strutturali e organizzative relative alla piscina e agli elementi funzionali che la compongono **[3]**. Qualora, invece, tu stesso/a ti sia reso/a responsabile di una condotta rischiosa a risponderne non sarà certo l'ente gestore della piscina. Pertanto, per evitare spiacevoli conseguenze basta seguire le norme di comportamento che generalmente sono riportate su un cartello informativo. Non farti assalire da mille dubbi e innumerevoli timori: confrontati con figure professionali qualificate. Continua la lettura di questo articolo per scoprire tutti i vantaggi del nuoto neonatale.

Per avere maggiori informazioni sull'argomento, abbiamo intervistato **Gabriella Conforti**, coordinatore della piscina San Fruttuoso Genova e collaboratore SIT FIN (settore istruzione tecnica della Federazione italiana nuoto).

Corsi di acquaticità per neonati: di che si tratta?

Prima di parlare di corsi di **acquaticità per neonati**, partiamo dalla definizione di acquaticità. L'acquaticità è il complesso delle azioni-reazioni che indicano una condizione di serenità e agiatezza nell'acqua e nei bambini questa condizione è innata, ma va stimolata continuamente. Per fare questo dobbiamo tenere conto che i bimbi non sono tutti uguali e ciò è anche dovuto a **fattori ambientali** che possono essere prenatali, neonatali, familiari, sociali, ma anche genetici. Questi "nuovi esserini" sono alla ricerca di emozioni, di identità, vogliono conoscere e, nello stesso tempo, hanno tantissimi bisogni. L'acqua è l'elemento ideale per fornire alla diade genitore e bimbo un'esperienza ricca di percezioni, relazioni particolari, holding e handling. In cosa consistono questi corsi? Nel giocare.



Il gioco è un'attività fondamentale perché può essere utilizzato come:

- **meccanismo di maturazione** e sviluppo dell'organismo, quindi vengono sfruttate le potenzialità psicologiche;
- fonte di piacere come libertà e trasformazione di cariche energetiche; si sviluppano così le potenzialità affettive;
- conoscenza, modificazione della realtà, interazione per lo **sviluppo delle potenzialità cognitive** così il neonato esplora l'ambiente ed agisce nello stesso.

Nuoto neonatale: a quanti mesi iniziare?

Normalmente l'inizio è a discrezione del **neonatologo** e corrisponde quasi sempre al momento successivo delle prime vaccinazioni, quindi intorno ai tre mesi. L'importante è tenere sempre presente che esiste una grande variabilità, indipendente dall'età, nelle modalità e nei tempi delle acquisizioni motorie. Alcuni neonati sono molto precoci, altri sono più lenti, altri ancora raggiungono rapidamente alcune conquiste per poi sembrare fermarsi e infine ci sono quei neonati che continuano il loro sviluppo con regolarità, ma lentamente. Ciò dipende dalle loro **caratteristiche psicologiche** che hanno un'influenza molto forte sullo **sviluppo motorio**. Giocare in acqua diventa più piacevole in età precoce, in quanto ripristina dei meccanismi del corpo e neuro vegetativi innati. Più si lascia passare il tempo, maggiore saranno l'esperienza e l'esercizio utilizzati per riacquistare una capacità respiratoria, corporea e di adattamento che, invece, il bimbo ha da sempre.

Perché è importante il nuoto neonatale?

Riscoprire l'acqua attraverso il gioco stimola **percezioni sensoriali** innate e libera l'immaginazione portando il bimbo in una dimensione particolare che lo aiuta a superare le difficoltà e a risolvere i problemi legati all'ambiente. Ogni stimolazione ottenuta dal **movimento in acqua** contribuisce ad una maggiore consapevolezza emotiva e corporea permettendo di instaurare una relazione con il mondo esterno più serena ed equilibrata.

Perché è importante il rapporto con l'acqua?

L'acqua culla, avvolge, accarezza e, sempre attraverso l'aspetto ludico, può portare gioia e rilassamento per un sereno appagamento. Inoltre, in acqua il bimbo esplora l'ambiente così scopre ed utilizza materiali e strumenti con molteplici proprietà. La stessa acqua suscita interesse perché bagna, sfugge, copre, è fredda, è calda, si beve,



si lecca. In acqua, il bimbo scopre tutti quei giochi che vengono usati per scaricare le tensioni. La presenza di eventi ludico-educativi rende importante l'**attività in acqua**. La motricità fine cresce contemporaneamente alla maturazione e al collegamento causa-effetto. In acqua inoltre si cercano la **capacità di equilibrio e controllo posturale**, si impara man mano ad organizzare in sequenza delle azioni per raggiungere un obiettivo. Esplorare e ricercare senza fini particolari, ma con la sola guida del piacere del gioco, stimolano il bimbo a continuare a scoprire arricchendosi di schemi sempre più complessi.

Come si insegna al bimbo a prendere dimestichezza con l'acqua?

L'attività deve essere svolta in modo spontaneo. Un bimbo impara perché sperimenta e prova. L'[istruttore](#) è il tramite per proporre **tecniche adeguate all'età**, è l'anello di congiunzione tra il bambino, il genitore e l'elemento acqua. Il futuro è deciso dall'atteggiamento e dalla **capacità di comunicare** e di entrare in rapporto con la diade dell'istruttore. L'importante è non avere premura. Basta aspettare, osservare, fornire occasioni di divertimento adatte alla sua età e tradurre lo stato d'animo e le intenzioni. Ma cosa bisogna osservare? Il modo in cui si meraviglia, gioca, si muove, scopre, si diverte, si adegua, quali emozioni prova, quando è teso, quando si rilassa. L'importante è imparare a leggere il risultato che si ottiene e mantenere o variare il comportamento al fine di ottenere il risultato desiderato sia nei confronti del genitore che del bimbo. Prima di iniziare il lavoro, per essere in grado di proporre **esercizi mirati**, è necessario avere ben chiari i canali percettivi e le capacità da stimolare.

Per tutte le età lo scopo generale rimane lo sviluppo delle aree cognitive, affettiva e motoria del bambino. Inoltre, il fine consiste nel rafforzamento del legame genitore e figlio per favorire:

- **sicurezza**, fiducia in se stesso, autostima, autonomia;
- **capacità di interagire**, socializzare, gestire la paura;
- rispetto delle prime **regole comportamentali**.

Durante l'ambientamento e adattamento ad essere interessata è l'area socio affettiva del bimbo. A seconda dell'età e delle esperienze esterne si hanno le prime risposte emotive all'ambiente. Le paure principali riguardano: rumori improvvisi, persone, ambienti e oggetti sconosciuti.

Per quanto riguarda la respirazione, si ha la presenza di riflessi arcaici che andranno perduti tra cui l'**apnea riflessa** o diving reflex che si trasformerà in **apnea**



volontaria prima ed espirazione subacquea poi.

Si lavorerà su **esercizi di immersione**, spostamenti in superficie e subacquei, tuffi. Vi è anche una fase finalizzata al controllo del galleggiamento (prono e supino) e dello spostamento con o senza l'ausilio di supporti. La fase riguardante il bilanciamento in stazione eretta e l'avanzamento è il passaggio da riflessi natatori che non consentono una propulsione a movimenti volontari che permettono, invece, spostamenti da uno stato di ipotonicità al controllo del corpo.

Quali sono gli esercizi da fare per educare i bimbi ad adattarsi all'acqua?

Nell'attività neonatale si parla di due tipi diversi di educazione:

- **educazione all'acqua:** consiste nell'adattamento all'ambiente acquatico, ma non all'insegnamento delle tecniche di nuoto. Con spostamenti, scivolamenti e galleggiamenti si sviluppa la sfera morfologico-funzionale;
- **educazione attraverso l'acqua** che consiste nello sviluppo degli aspetti:
 - cognitivi (attività intellettive, conoscenza oggettiva della realtà, attività sulle cose, esplorazione);
 - psicologici (socializzare, interagire, preparazione per gestione di ansie e paure);
 - affettivi (ambientamento, comportamento, conoscenze, sentimenti, errori);
 - motorio-sensoriali (controllo sui movimenti, perfezionamento, mettersi alla prova).

Per quanto riguarda gli esercizi dobbiamo tenere presenti le varie **fasce d'età**:

- a **3-8 mesi** circa il bimbo non galleggia ancora e le apnee saranno guidate con perdita graduale del diving reflex che lascerà il posto ad un meccanismo di controllo della respirazione. Il movimento degli arti superiori inizialmente sarà passivo e guidato. La prensione cubito palmare (oggetto afferrato da sotto) passerà da scarsa a mirata e sarà finalizzata al recupero di piccoli oggetti e al rilascio di questi. Come inizio, una buona posizione dorsale favorisce la respirazione, è un punto di partenza per la motricità degli arti inferiori e consente il riposo anche se talvolta non è ben accettata dal bimbo. I movimenti degli arti inferiori saranno passivi o per riflesso. In genere, in questa fase, il bimbo mostra curiosità per tutto, riconosce l'ambiente che lo circonda dai suoni, dai colori e dalle sensazioni, è alla ricerca costante della "base sicura".



Può capitare che rifiuti un contatto estraneo e finisca per giocare con gli altri bimbi;

- ad **8-12 mesi** circa, i movimenti degli arti inferiori e superiori sono coscienti e volontari. Il bimbo recupera gli oggetti e li pone dentro e fuori da un contenitore, la prensione è radio digitale (utilizza tre dita). Esegue esercizi semplici, risponde se chiamato, comprende i divieti, obbedisce agli ordini, può momentaneamente allontanarsi dal genitore eseguendo istruzioni. In questa fase il bimbo inizia a razionalizzare le proprie paure e continua a soffiare: nelle vaschette, in acqua, sui buchi dei tappetoni.
- a **12-18 mesi** circa, il bimbo galleggia autonomamente, comincia la lateralizzazione, accetta con eccitazione la compagnia di altri bimbi e le proposte di giochi divertenti, ma di breve durata. Inoltre, dimostra indipendenza e preferenze per giochi e colori e comincia a costruire.

Esistono controindicazioni?

Direi che non ci sono controindicazioni per questa attività se non espressamente motivate dal neonatologo.

C'è il rischio di soffocamento?

Per quanto riguarda il soffocamento direi che è veramente improbabile. E' importante seguire sempre con attenzione il bimbo e coadiuvare adeguatamente il passaggio dal diving reflex al **meccanismo della respirazione**.

Quale temperatura deve avere l'acqua della piscina? Perché?

Normalmente la **temperatura dell'acqua** è intorno ai 30-31 gradi. L'acqua troppo calda porterebbe il bimbo ad un eccessivo rilassamento o al sonno e non ci permetterebbe di raggiungere i nostri obiettivi. La temperatura dell'ambiente esterno è 27-28 gradi. La **gestione dell'acqua** dovrebbe essere sempre un aspetto di fondamentale importanza nella conduzione di una piscina e, a maggior ragione, lo è quando il sistema immunitario degli utenti non è in grado di sopperire alle nostre mancanze.

Perché e in che modo il nuoto neonatale migliora il coordinamento e l'equilibrio del bebè?



I bimbi si sentono liberi grazie alla quasi totale assenza della **forza di gravità** in acqua, dove per natura aumenta la percezione del proprio corpo permettendo così movimenti più complessi e sviluppando più velocemente la **consapevolezza degli arti** nello spazio. Tutto questo permette l'acquisizione, mediante le esperienze, di alcuni schemi motori come la marcia, il bilanciamento del corpo e la coordinazione di arti superiori e inferiori

Come deve comportarsi il genitore in acqua per aumentare il senso di sicurezza e fiducia dei bambini?

Al momento dell'iscrizione è bene che i genitori abbiano ben chiari gli obiettivi del corso, le sue modalità, nonché alcuni consigli comportamentali dettati dalla nostra esperienza.

Dopo le prime delucidazioni subentrerà la figura dell'insegnante il cui compito è :

- avere un **colloquio preliminare** con mamma e papà riguardante gli aspetti del bambino e la sua storia con l'aiuto di una scheda pre-impostata;
- valutare da questi colloqui le ansie e le **paure dei genitori** al fine di metterli a loro agio. E' bene far loro presente la natura del rapporto che li lega ai piccoli ai quali trasmettono ogni stato d'animo, comprese ansie e paure;
- valutare l'**acquaticità dei genitori**, suggerendo che l'accompagnatore sia il più tranquillo dei due o, addirittura, una terza persona (nonni, zii, amici) che sappia mettere a suo agio il bimbo;
- ricordare che la prima **esperienza in piscina** rimarrà quasi indelebile per tutti e tre e merita, anche per il futuro, tutta l'attenzione possibile;
- suggerire, dal punto di vista pratico, prese e **movimenti da eseguire**, motivando le mamme ed i papà con gli obiettivi da raggiungere e raccomandando in ogni caso la pazienza e la progressività delle proposte.

E' necessario che durante i corsi siano presenti entrambi i genitori?

No, nell'**attività neonatale** parliamo di diade perché il bimbo non deve essere indeciso sulla base sicura alla quale fare riferimento. Non è escluso che ogni tanto venga costruita una lezione utilizzando entrambi i genitori, ma solo per **soddisfazione dei genitori** stessi senza pretendere il raggiungimento di obiettivi particolari e per puro divertimento.



Acquaticità neonatale: consigli?

Più che un consiglio vorrei fare una raccomandazione: rispettare sempre il bimbo senza precorrere i tempi e seguendo il suo **processo evolutivo**. In questa fascia d'età è molto semplice ottenere risultati eclatanti forzando l'attività, ma così agendo si correremo il rischio di ammaestrare il bimbo come un piccolo animaletto da circo senza agevolare un armonioso e **graduale sviluppo**. Ricordiamo che l'esperienza acquatica, oltre ad essere utile, deve trasmettere benessere e piacere. E' proprio la natura che ci insegna ad integrarci nei suoi processi tramite il piacere e non con la sofferenza. Grazie a questo **approccio positivo**, il bimbo avrà buone possibilità di crescere vedendo l'acqua come una piacevole compagnia.

Note:

[1] Decreto n. 206 del 29.07.2016.

[2] Art. 2051 cod. civ. e Cass. sent. n. 22807 del 28.10.2009.

[3] <http://www.gazzettaufficiale.it/atto/regioni/caricaArticolo?art.progressivo=0&art.idArticolo=9999&art.versione=1&art.codiceRedazionale=009R0903&art.dataPubblicazioneGazzetta=2010-09-18&art.idGruppo=0&art.idSottoArticolo=1>