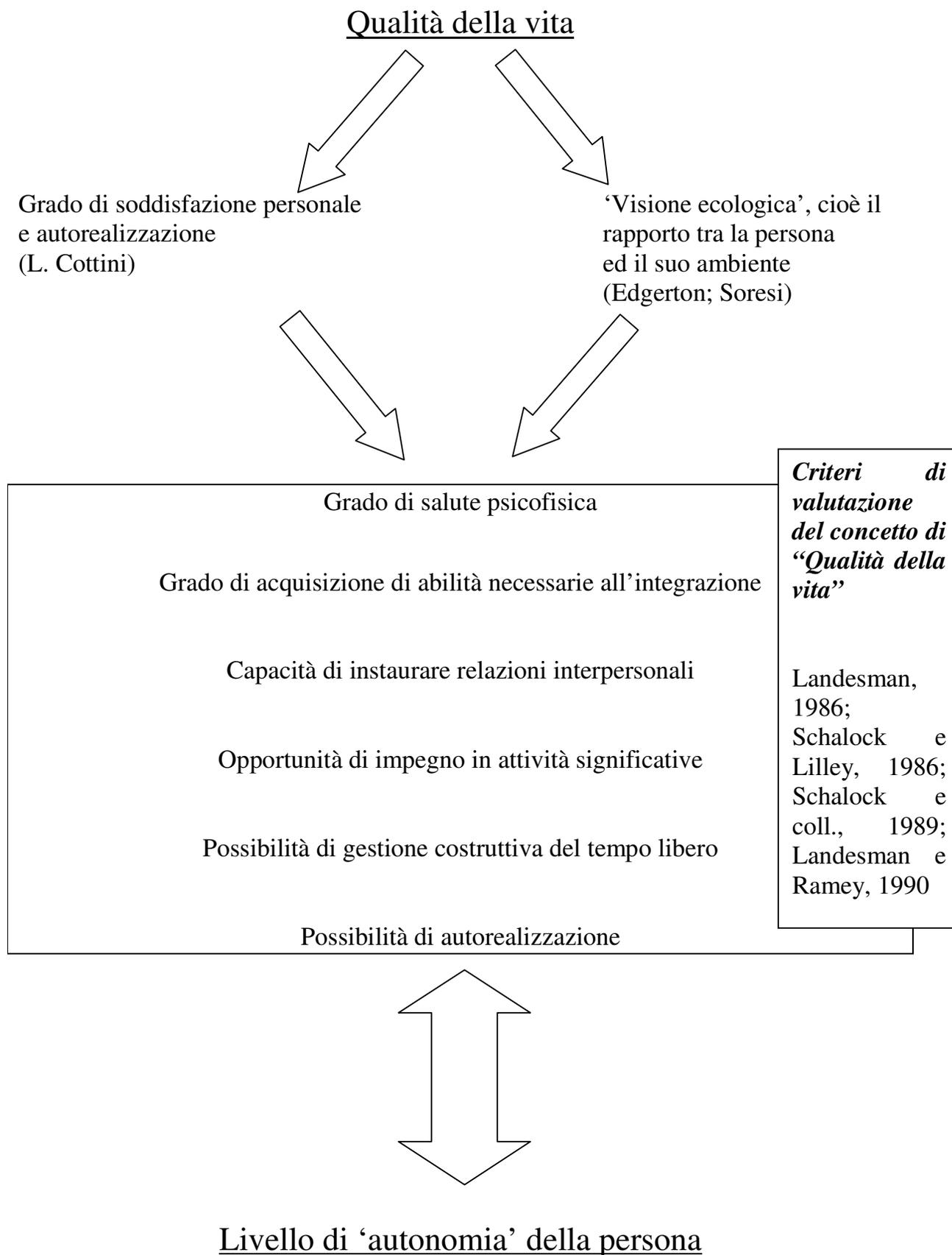


L'attività motoria per gli alunni diversamente abili nella scuola
Forlì 5 settembre 2007

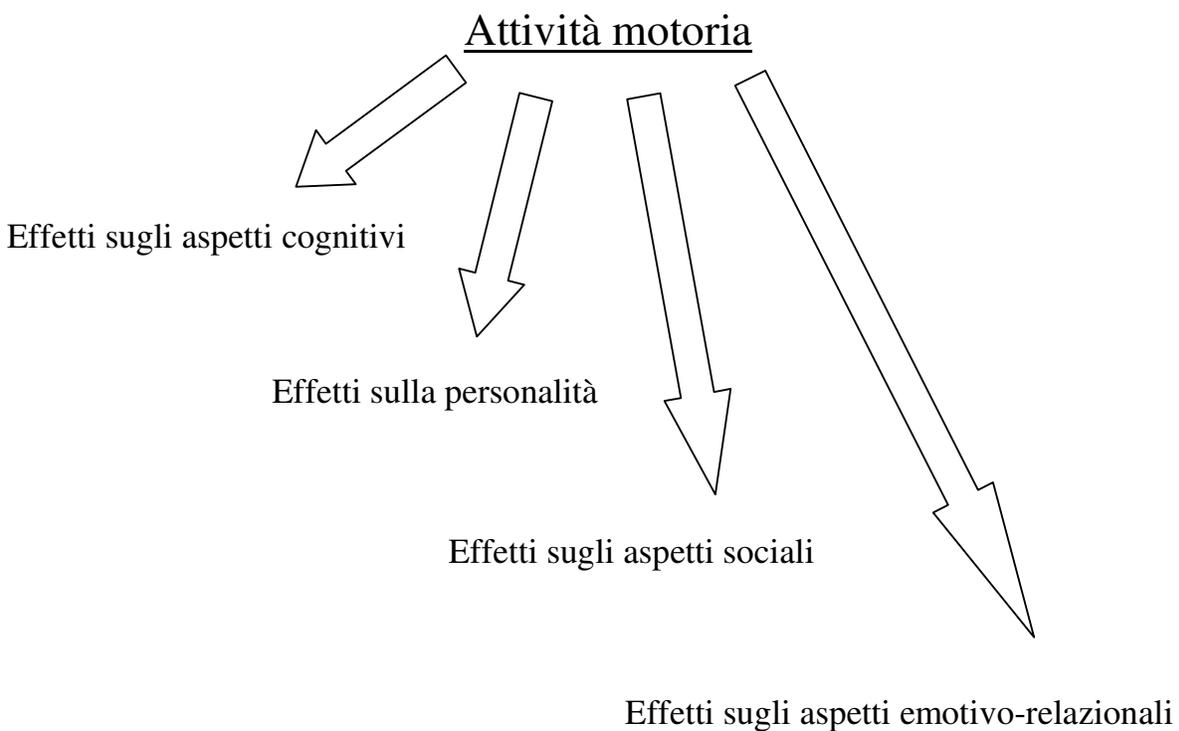
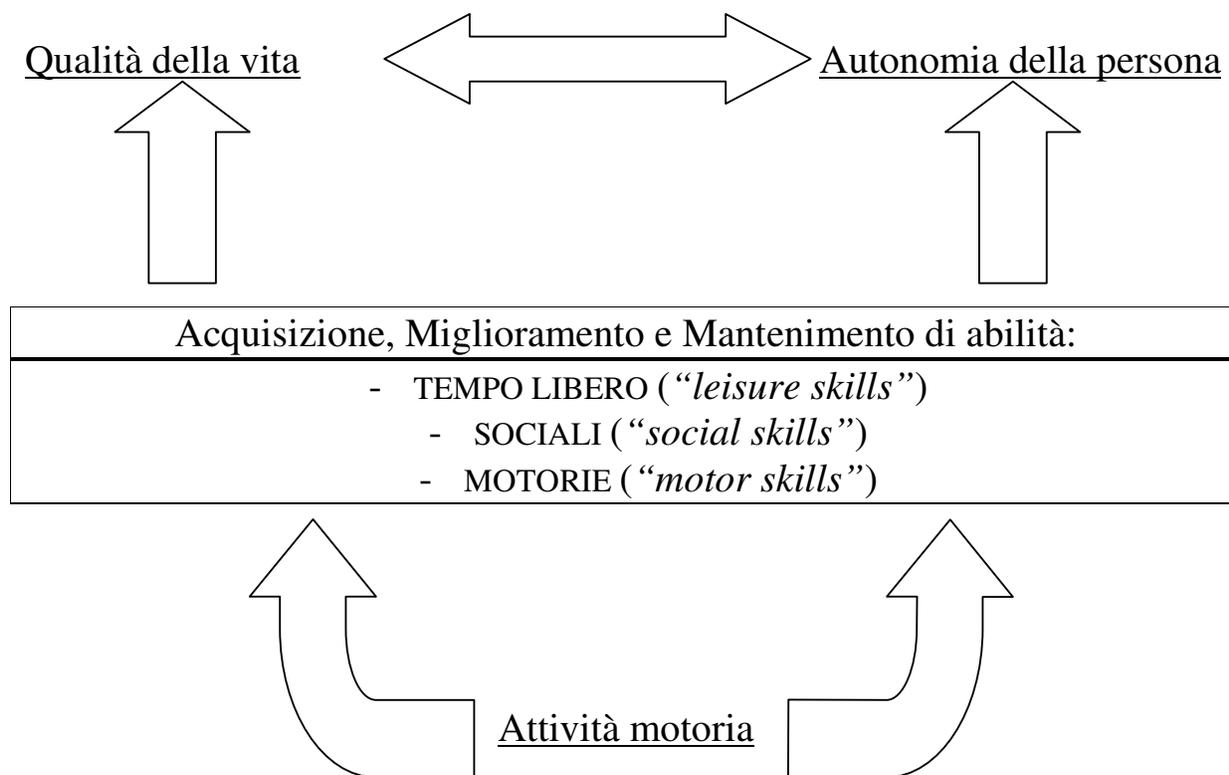
*“Aspetti psicologici inerenti la valenza dell'attività sportiva nelle
persone diversamente abili”*
Appunti



QUALITA' DELLA VITA

Definizione del concetto

“Ricerca del massimo sviluppo possibile sia in termini di acquisizione di abilità sia di capacità affettivo-relazionali e promozione del più ampio dispiegamento di tali possibilità, allo scopo di ottenere un elevato livello di integrazione e di realizzazione (soddisfazione) personale nei diversi sottosistemi sociali (famiglia, scuola, centro socio-educativo, ambiente lavorativo, comunità, territorio, ecc.) in cui l’individuo in situazione di handicap si trova ad interagire.”



EFFETTI SUGLI ASPETTI COGNITIVI

- Sono state riscontrate delle importanti relazioni tra esercizio fisico e performance mentali (Stockfett)
- Sono state trovate correlazioni tra maturità scolastica/intelligenza e maturità motoria
- È stato riscontrato un significativo miglioramento nell'apprendimento scolare in bambini con ritardo mentale sottoposti ad un costante esercizio fisico (Mc Cormic e Corder)
- È stata trovata una stretta relazione tra test di intelligenza e test oculo-motori in soggetti in situazione di handicap nella coordinazione, che risulta essere causata da fattori intellettivi e fattori motori, il che conferma la stretta relazione tra motricità ed intelligenza
- Studi effettuati considerando giochi anche competitivi (con la palla) hanno dimostrato un miglioramento sia nelle abilità psichiche sia in quelle motorie
- È stato riscontrato un generale sviluppo dell'intelligenza, solo se intesa come capacità di adattamento all'ambiente attraverso la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità da una parte e delle richieste ambientali dall'altra, in soggetti che praticano costantemente attività motorie, e non se intesa come quoziente intellettuale

EFFETTI SULLA PERSONALITA'

- Aumento della partecipazione attiva nel controllo delle proprie pulsioni e del mondo esterno
- Aumento dell'autoconsapevolezza
 - ✓ Autoconsapevolezza motoria statica e dinamica
 - ✓ Creazione di una immagine di sé globale (che comprende anche ciò che la persona non può fare ma soprattutto ciò che può fare)
- Costruzione di una identità propria attraverso il confronto con gli altri
- Potenziamento delle capacità motorie e sensoriali presenti con il conseguente sviluppo di una 'sicurezza automatizzata' sulle proprie capacità di agire sul mondo
- Maggiore capacità di tollerare l'ansia o di canalizzarla in modo più funzionale ed appropriato, quindi più salutare
- Autonomizzazione progressiva attraverso lo sviluppo della consapevolezza che ognuno può riuscire ad adattarsi all'ambiente con opportuni ed adeguati sforzi, raggiungendo diversi livelli di autonomia in base alle potenzialità individuali
- Miglioramento delle capacità di individuazione degli obiettivi personali che, con sforzi opportuni, possono essere raggiunti

EFFETTI SUGLI ASPETTI SOCIALI

- Costruzione dei ruoli sociali nei quali l'individuo si rispecchia nel confronto col mondo esterno, con la propria immagine, con gli altri. Il ruolo sociale determina come noi ci vediamo e come gli altri ci vedono
- Miglioramento dell'integrazione sociale. L'attività motoria può riuscire ad aumentare il livello di sicurezza nelle potenzialità di ognuno ed anche di provare autonomamente a superare momenti di incertezza propri e nei confronti degli altri
- L'attività motoria offre ad ognuno la possibilità di aumentare la propria fiducia emotiva e la propria affettività secondo ritmi più adeguati e controllati, aumentando la capacità di affidarsi al collettivo
- Miglioramento della capacità di cooperare
- Miglioramento della capacità di comprensione ed utilizzo di componenti comunicative verbali e non verbali (mimica, gestualità, ecc.)
- Miglioramento generale delle abilità sociali

EFFETTI SUGLI ASPETTI EMOTIVO-RELAZIONALI ED AFFETTIVI

- È stato riscontrato un generale miglioramento nella capacità di autoregolazione della propria emotività in soggetti che praticano costante esercizio fisico
- È stato osservato come certi comportamenti inadeguati, solitamente manifestati da soggetti con ritardo mentale medio o grave (aggressività, comportamenti autolesivi ed eterolesivi), tendano a ridursi nel momento in cui il soggetto impara ad impiegare costruttivamente il proprio tempo libero.
- Esiste un rapporto inversamente proporzionale fra l'acquisizione di abilità di gioco (anche sportivo) e l'emissione di comportamenti violenti e di autostimolazione (Wehman, Renzaglia e Bates)
- È stata osservata una graduale diminuzione di comportamenti problema legati alla tendenza alla passività in soggetti che praticano attività motoria
- Miglioramento generale del proprio senso di autoefficacia e diminuzione del senso di inadeguatezza (legato a patologie dell'umore di tipo depressivo)

Analisi degli studi presenti in letteratura
Effetti sul benessere generale e sul comportamento

1. Negli ultimi due decenni sono state condotte in numero significativo ricerche che hanno studiato gli effetti dell'attività motoria su persone in situazione di handicap, anche con ritardo mentale grave o severo.

2. Da una analisi della letteratura scientifica è possibile rilevare che tali ricerche possono sostanzialmente essere suddivise in tre filoni principali:
 - Ricerche che mirano ad identificare strategie che permettano alle persone in situazione di handicap (generalmente sedentarie) di fare esercizio fisico nel modo più **autonomo** possibile
 - Ricerche che mirano al miglioramento della **salute fisica** e se possibile delle prestazioni
 - Studi che si propongono di **ridurre i comportamenti problema** (stereotipie, autostimolazione, autolesionismo) ed aumentare il coinvolgimento costruttivo in attività più funzionali

3. Le ricerche sono state condotte con persone con affezioni diverse:
 - Disturbi emozionali ed in particolar modo depressione e stress
 - Difficoltà di apprendimento
 - Persone con ritardo mentale lieve, medio, grave o gravissimo

RISULTATI

Studi mirati ad incrementare l'autonomia nello svolgimento dell'esercizio fisico

- L'impiego di una tecnologia specifica, che fornisce un alto grado di assistenza e si combina con sistemi di rinforzamento positivo, può risultare estremamente efficace nel promuovere alti livelli di attività ginnica dolce e autonoma in persone affette da gravissimo ritardo multiplo
- Strumenti ginnici comunemente disponibili come la cyclette con l'ergometro possono essere adeguatamente modificati per l'impiego da parte di persone con grave ritardo mentale
- Con persone con gravi disabilità l'impiego di strategie di autogestione per organizzare la propria attività potrebbe risultare non molto efficace per assicurare la costanza

Studi mirati al miglioramento della salute psicofisica e della prestazione

- I risultati suggeriscono la possibilità di migliorare le condizioni di salute fisica del soggetto
- L'influenza di una migliore salute fisica sulle funzioni psicologiche (QI generale) sembra irrilevante
- L'esecuzione di attività fisiche può avere effetti positivi sui comportamenti problema, con conseguente miglioramento della capacità di adattamento all'ambiente

Studi mirati alla riduzione dei comportamenti problema e a migliorare il coinvolgimento costruttivo

- L'ipotesi che una ginnastica energica sia efficace nel ridurre i comportamenti problema sembra generalmente sostenibile sebbene siano state riportate alcune eccezioni
- L'efficacia della ginnastica nel ridurre il livello dei comportamenti problema è molto variabile
- La riduzione dei comportamenti problema era perlopiù limitata a periodi di tempo specifici, generalmente un breve periodo successivo all'esercizio (nella pratica ne consegue che o si devono fare ripetute sessioni di esercizi ginnici al giorno oppure si deve accettare che la ginnastica offra vantaggi limitati seppur di fondamentale importanza per il miglioramento della qualità della vita)
- Qualsiasi effetto della ginnastica sul comportamento costruttivo potrebbe essere relativamente limitato e non necessariamente inequivocabile. Ad esempio Powers e coll. dopo la sessione di esercizi fisici riscontrarono un aumento nel livello di comportamento orientato al compito; tuttavia, Watters e Watters riportarono un livello in qualche modo inferiore di prestazioni cognitive dopo la sessione ginnica