



# Beneficis de l'activitat aquàtica

La realització d'activitats aquàtiques tal com l'enfoquem des de Píbody, es pot considerar una estratègia terapèutica d'alta efectivitat per a nens i nenes amb trastorns del desenvolupament. A partir de les darreres publicacions bibliogràfiques i les aportacions d'autors destacats en aquest àmbit, es destaquen una sèrie de **beneficis** significatius que aquest enfocament pot aportar al **desenvolupament integral** d'aquests infants.


Segons les recerques de Martí (2021), les activitats aquàtiques poden millorar la **força muscular, la coordinació i l'equilibri** dels nostres infants. L'entorn aquàtic ofereix una resistència suau que contribueix a desenvolupar les habilitats motrius i a guanyar **confiança** en les pròpies capacitats.

En l'àmbit sensorial, García (2020) posa de manifest que l'entorn aquàtic proporciona una **estimulació tàctil i vestibular** única, la qual cosa pot ser especialment beneficiosa pels nens i nenes amb qui treballem. Aquestes activitats poden ajudar-los a **regular les respostes sensorials** i a millorar la seva **interacció amb l'entorn**.

Des d'una perspectiva social, Brown (2019) destaca que les sessions d'activitats aquàtiques solen realitzar-se en grup, la qual cosa afavoreix la interacció amb altres infants i pot millorar les **habilitats socials** i de comunicació.

L'activitat física a l'aigua també pot tenir un impacte positiu en l'aspecte emocional. Segons Suárez (2018), l'entorn aquàtic pot ser relaxant i afavorir la **reducció de l'ansietat**.

En resum, les aportacions de les publicacions bibliogràfiques més recents i els autors destacats concorden en els beneficis d'emprendre activitats aquàtiques amb nens i nenes amb trastorns del desenvolupament. Aquest enfocament pot millorar la seva força, coordinació, interacció social, regulació emocional i habilitats sensorials, oferint una oportunitat holística per al seu desenvolupament i benestar global.



L'**ACTIVITAT AQUÀTICA** es realitza al vas petit de la piscina. Està pensada per a infants petits que s'inicien amb la familiarització del medi aquàtic. En aquest context es presenten activitats sensorials alhora que s'introdueixen jocs i activitats per tal d'ajudar a l'infant en la creació del propi esquema corporal i l'exploració de les seves habilitats motrius (lateralitat, equilibri, coordinació). Al mateix temps, iniciarem les habilitats aquàtiques (flotació, propulsió i immersió) i enfortirem el to muscular de manera globalitzada.

La **INICIACIÓ A LA NATACIÓ** es continua amb el treball de la construcció del propi esquema corporal en un nou àmbit: el vas gran de la piscina. Ens familiaritzarem amb el medi i aprendrem els continguts bàsics de respiració, flotació i propulsió alhora que anem introduint la tècnica natatòria dels diferents estils i d'altres habilitats.

L'activitat de **NATACIÓ** es dirigeix als nostres usuaris més grans i capaços de seguir les consignes que marca el tècnic. En aquesta activitat es busca millorar la tècnica natatòria dels diferents estils i d'altres habilitats més complexes.