

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Ναϊσίδου, Σ., Μειμαρίδης, Ι., Σαχλά, Π., Κουκουβίτη, Σ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η άσκηση στο νερό τα τελευταία χρόνια προσελκύει όλο και μικρότερα παιδιά. Έρευνες υποστηρίζουν τα ευεργετικά οφέλη της κολύμβησης ακόμα και σε βρέφη ηλικίας μικρότερα των δώδεκα μηνών (Plimpton, 1986). Οι ευεργετικές επιδράσεις των σωστά δομημένων προγραμμάτων κινητικής αγωγής στο νερό καταγράφονται τόσο στο μυοσκελετικό όσο και στο συναισθηματικό, ψυχολογικό επίπεδο (Ahrendt, 2001; Klierin & Aleksandrovich 1989). Σκοπός της εργασίας είναι η αξιολόγηση της επίδρασης των προγραμμάτων κολύμβησης σε βρέφη με βάση την άποψη των γονέων. Αξιολογήθηκαν μεταβολές που παρουσιάζονται σε κοινωνικότητα, ύπνο, όρεξη, υγεία και ηρεμία

ΜΕΘΟΔΟΣ: Οι απαντήσεις γονέων $n=103$ καταγράφηκαν και αφορούσαν αντίστοιχα 50 αγόρια και 53 κορίτσια ηλικίας 23.3 ± 8.9 μηνών (6-72 μηνών) με συμμετοχή στο πρόγραμμα 10.1 ± 8.3 μήνες. Χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική ανάλυση, συσχετίσεις κατά Spearman καθώς και έλεγχος διαφορών κατά Friedman και κατά Wilcoxon (επίπεδο σημαντικότητας 0.05).



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Στο σύνολο των μεταβλητών το ποσοστό των θετικών αλλαγών στην συμπεριφορά ήταν 58.6% σε αντίθεση με το ποσοστό των αρνητικών (1.7%) και των μη παρατηρούμενων αλλαγών (39.6%). Το ποσοστό των θετικών αλλαγών στην κοινωνικότητα ήταν 80.6% και ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο ($p < 0.01$) από όλα τα υπόλοιπα: ύπνος=65.0%, όρεξη=51.5%, υγεία=49.5% και ηρεμία=44.7%. Επιπλέον η μεταβολή της κοινωνικότητας των βρεφών βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τον χρόνο συμμετοχής στο πρόγραμμα (Spearman $\rho=0.332$, $p < 0.01$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Η συμμετοχή των βρεφών στην κολύμβηση είχε θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Αποδεικνύεται η ευεργετική επίδραση της συμμετοχής των βρεφών σε προγράμματα κολύμβησης σε όλους τους υπό διερεύνηση παράγοντες. Προϋπόθεση για τα ευεργετικά οφέλη είναι οι εξειδικευμένες γνώσεις των πτυχιούχων φυσικής αγωγής καθώς και οι συνθήκες υγιεινής, ασφάλειας και ποιότητας νερού.

