

La subacquea adattata: un percorso di inclusione, crescita e benessere.

Mi chiamo Bianca Camiolo, ho 25 anni e sono laureata magistrale a Firenze in Scienze e tecniche dello sport e delle attività motorie preventive e adattate. Sono da sempre appassionata delle discipline acquatiche: il nuoto è ed è stato parte integrante della mia vita, una disciplina che mi ha insegnato la coordinazione, la resistenza e la capacità di ascoltare il mio corpo in un ambiente diverso da quello terrestre. Con il tempo, questa passione si è evoluta, abbracciando attività come l'immersione, che ha aggiunto una dimensione di scoperta e contemplazione al mio rapporto con l'acqua. Ogni tuffo, che fosse in piscina o nel mare, ha rappresentato per me un'occasione per esplorare, superare i miei limiti e trovare un equilibrio tra movimento e mente.

Il mare mi ha sempre affascinato, ma il mio legame con la subacquea è iniziato a 14 anni, all'Isola d'Elba. Mi affidavo a un diving locale che mi portava a fare snorkeling in zone poco frequentate dai turisti. Incuriosita dai racconti dei subacquei, decisi di provare il "battesimo del mare", la mia prima immersione con un istruttore. Fu un'esperienza che cambiò tutto. Da quel momento, guidata dal mio insegnante Maurizio, ho iniziato un percorso fatto di immersioni, brevetti e scoperte. La perdita di Maurizio qualche anno dopo, è stata un momento difficile: ho smesso di immergermi per anni, ma alla fine ho ritrovato il coraggio di tornare in acqua, affiancata da nuovi compagni e guide.

Nel 2022, lavorando come insegnante di nuoto a Mezzana per il CGFS Prato, sono stata coinvolta in un progetto pilota di subacquea adattata per bambini con spettro autistico, sviluppato in collaborazione con Luca Fiaschi. Anche se il progetto si è arenato, mi ha aperto gli occhi su un mondo ancora poco conosciuto: la subacquea adattata per persone con disabilità motorie, sensoriali e cognitive. Questa esperienza mi ha ispirata a scegliere il tema per la mia tesi di laurea magistrale: analizzare i benefici della subacquea adattata per persone con disabilità motoria, sensoriale e cognitiva. Grazie al supporto di Luca, ho affrontato un percorso di studio durato dieci mesi, durante il quale ho osservato da vicino sessioni in piscina e immersioni in mare, partecipando attivamente e raccogliendo alla fine del percorso i feedback dai partecipanti e dai genitori che avevano seguito il progetto, tramite un questionario.

I Benefici della Subacquea Adattata

La subacquea adattata non è solo un'attività ricreativa, ma un potente strumento riabilitativo. Le attività ricreative, infatti, offrono un contesto ideale per promuovere un'identità sociale positiva, migliorare la percezione delle proprie capacità e sviluppare un senso di autoefficacia. Inoltre, i gruppi ricreativi costituiscono un ambiente favorevole alla costruzione di legami tra persone con interessi e bisogni simili, creando un forte senso di appartenenza. Questi legami offrono anche supporto emotivo e feedback positivi, promuovendo l'integrazione e la condivisione di esperienze. In particolare, diventare subacquei permette di entrare a far parte di una comunità unita dalla passione per il mare, migliorando le relazioni sociali e favorendo l'inclusione.

Nonostante gli studi sui benefici delle immersioni subacquee per persone con disabilità fisiche, sensoriali e cognitive siano ancora limitati, le evidenze disponibili indicano miglioramenti significativi nella salute generale, soprattutto per chi ha disabilità motorie. L'acqua, infatti, rende accessibili movimenti che sarebbero difficili sulla terraferma, aiutando a rilassare i muscoli contratti, a migliorare la percezione del corpo e ad aumentare l'ampiezza dei movimenti. Questo ambiente stimola anche la coordinazione e l'indipendenza, migliorando la mobilità e il benessere generale.

Dal punto di vista sociale, le immersioni favoriscono interazioni significative tra i partecipanti, migliorando la loro partecipazione alla vita sociale e l'impegno nell'attività fisica. L'ambiente marino, inoltre, aiuta a ridurre lo stress, allevia l'ansia e la depressione e promuove uno stato di calma, con effetti positivi sull'autostima e sulla fiducia in sé. L'esperienza subacquea, grazie alla combinazione di respirazione controllata e piena immersione, ricorda anche pratiche di meditazione e consapevolezza, aiutando i partecipanti a concentrarsi sul presente e a sviluppare un'apertura mentale.

I risultati emersi dal questionario suggeriscono che l'attività subacquea adattata offre numerosi benefici fisici, in particolare nel miglioramento della mobilità e della coordinazione. Molti partecipanti hanno percepito un miglioramento della loro mobilità generale grazie all'ambiente acquatico, che facilita movimenti difficili da realizzare a terra. Anche gli aspetti psicologici sono stati positivamente influenzati:

quasi tutti i partecipanti hanno notato un miglioramento dell'umore e una riduzione dello stress. Le immersioni hanno anche favorito la creazione di nuove amicizie e migliorato il senso di integrazione sociale, abbattendo barriere e creando connessioni significative.

Nel complesso, l'attività subacquea adattata emerge come un'esperienza che promuove l'inclusione sociale, migliora le capacità comunicative e rafforza la socializzazione delle persone con disabilità. Essa non solo favorisce l'integrazione in un gruppo, ma offre anche opportunità di sviluppo di competenze che possono migliorare la vita quotidiana dei partecipanti.

In conclusione, i risultati del questionario evidenziano l'efficacia dell'attività subacquea adattata come strumento per migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità. L'impatto positivo sulla mobilità e la coordinazione è notevole, mentre alcuni aspetti, come la riduzione del dolore e il rafforzamento muscolare, potrebbero beneficiare di ulteriori ricerche per massimizzare gli effetti. Anche sul piano cognitivo, l'attività ha mostrato benefici nel miglioramento della concentrazione e dell'attenzione, con effetti positivi anche nella vita quotidiana. Tuttavia, gli effetti sul problem solving e sulla memoria sono stati più variabili, suggerendo la necessità di interventi personalizzati.

Infine, sul piano sociale, l'attività subacquea adattata ha avuto un impatto straordinario. La maggior parte dei partecipanti ha sviluppato nuove amicizie e migliorato il proprio senso di appartenenza alla comunità. Le immersioni, riducendo le barriere fisiche, favoriscono un forte senso di collaborazione, contribuendo al benessere psicologico. In sintesi, l'attività subacquea adattata non solo apporta benefici fisici e cognitivi, ma svolge un ruolo fondamentale nell'inclusione sociale, migliorando la partecipazione alla vita comunitaria e la qualità della vita delle persone con disabilità.

Conclusioni e Speranze per il Futuro

La mia esperienza con la subacquea mi ha insegnato che questa disciplina è molto più di un hobby: è una porta verso la crescita personale, l'inclusione e la rinascita, sia per me che per le persone con disabilità. Spero che la subacquea adattata possa diventare sempre più conosciuta e diffusa, offrendo a tanti altri la possibilità di scoprire il potere terapeutico del mare.