

Η ένταξη της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στις παρεχόμενες υπηρεσίες των κέντρων ημερήσιας φροντίδας για άτομα στο φάσμα του αυτισμού.

Mcs ΤΟΔΑ Κεχρανιά Μαρία Ελένη. oma2219omatl@go.uop.gr

Στρίγκας, Α. *Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού,*
astrigas@gmail.com

Dr. Ανάστος Αντώνιος, *Εργαστήριο εθελοντισμού ΤΟΔΑ* aados@yahoo.com

Σκορδύλης Εμμανουήλ *Καθηγητής ΣΕΦΑΑ Αθηνών* eskord@phed.uoa.gr

Περίληψη: Η παρούσα εργασία εξετάζει τις αντιλήψεις των διοικητικών στελεχών και των καθηγητών προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας για άτομα με αυτισμό στην Αττική σχετικά με την ενσωμάτωση της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας (ΠΦΔ) στις υπηρεσίες τους. Μέσω ποιοτικής έρευνας, με συμμετοχή 8 ατόμων (2 διοικητικά στελέχη και 8 καθηγητές ΠΦΑ), διαπιστώθηκε ότι η ΠΦΔ προσφέρει σημαντικά οφέλη, βελτιώνοντας τη σωματική υγεία, την συναισθηματική κατάσταση και την κοινωνική συμπεριφορά των ατόμων με αυτισμό. Υπάρχει υψηλή ζήτηση για τέτοια προγράμματα από άτομα με αυτισμό και τους γονείς τους. Τα περισσότερα κέντρα αντιμετωπίζουν έλλειψη εξωτερικών χώρων, αλλά συνεργάζονται με τους Δήμους για την αξιοποίηση δημοτικών εγκαταστάσεων. Οι γυμναστές έχουν εξειδίκευση στη ΠΦΑ και οι γονείς παρέχουν σημαντική υποστήριξη. Τα προγράμματα ΠΦΔ έχουν οδηγήσει σε βελτιώσεις στην κοινωνικοποίηση και την αλληλεπίδραση των ατόμων. Ωστόσο, εντοπίστηκαν περιθώρια βελτίωσης στις εγκαταστάσεις και στην κατανόηση των ατομικών αναγκών.

Λέξεις κλειδιά: προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, αυτισμός, κέντρα ημερήσιας φροντίδας, οφέλη, συμμετοχή, ειδίκευση και κατάρτιση, ένταξη, κοινωνικοποίηση, εμπόδια και προκλήσεις, ικανοποίηση από τα προγράμματα προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας

Εισαγωγή: Η Διαταραχή του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει τη συμπεριφορά, την επικοινωνία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τα ενδιαφέροντα των ατόμων. Τα άτομα με ΔΑΦ μπορεί να εμφανίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς και στερεότυπες ή επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και περιορισμένα ενδιαφέροντα (Lord, 2020). Οι διαταραχές αυτές επηρεάζουν τη δυνατότητα των ατόμων να λειτουργούν αποτελεσματικά στην καθημερινότητά τους και να ενσωματωθούν στην κοινωνία. Η ανάγκη για εξειδικευμένες στρατηγικές και προσεγγίσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ατόμων και τη διευκόλυνση της κοινωνικής τους ένταξης. Μία από τις στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές είναι η ένταξη της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) στη ζωή των ατόμων με ΔΑΦ. Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της σωματικής υγείας, της κινητικότητας, της ισορροπίας, της αντίληψης και της στάσης του σώματος, της αυτοεκτίμησης και της κοινωνικής ενσωμάτωσης των ατόμων με αυτισμό (Manzano et al., 2024). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Zhao et al.

(2017), η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των ατόμων με ΔΑΦ, όπως η επικοινωνία, η συνεργασία και η ενσυναίσθηση, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη θετικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων με άλλους. Η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στις υπηρεσίες των κέντρων ημερήσιας φροντίδας για άτομα με αυτισμό απαιτεί στρατηγική υποστήριξη και τη συνεργασία των διοικητικών στελεχών και του εκπαιδευτικού προσωπικού των κέντρων. Οι διοικήσεις των κέντρων πρέπει να παρέχουν τη σύμφωνη γνώμη τους και να ενσωματώσουν τη φυσική δραστηριότητα στον στρατηγικό τους σχεδιασμό. Κάθε κέντρο θα πρέπει να ορίσει υπεύθυνο για τη φυσική δραστηριότητα και να αναπτύξει ένα σχέδιο που να περιλαμβάνει στόχους για την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΔΑΦ, τη βελτίωση της σωματικής τους κατάστασης, την ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την ανάπτυξη ολοκληρωμένων υπηρεσιών (Zhao et al., 2017).

Η προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα είναι θεμελιώδης για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της αυτοαντίληψης των ατόμων με αυτισμό. Σύμφωνα με το Σύγχρονο Μοντέλο Κοινωνικής Επικοινωνίας (SCM), η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, τόσο για τον τυπικό πληθυσμό όσο και για τα άτομα με ΔΑΦ (Toscano, 2022). Μέσα από την προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν τις ικανότητές τους στην επικοινωνία, τη συνεργασία και την κατανόηση των άλλων, ενώ παράλληλα ενισχύεται η κοινωνική τους ένταξη και η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους (Eather et al., 2023).

Η θεωρία του Εξατομικευμένου Προγράμματος Εκπαίδευσης (IEP) αναδεικνύει την ανάγκη για εξειδικευμένες παρεμβάσεις και προσαρμοσμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας για κάθε άτομο, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του. Το IEP διασφαλίζει ότι οι ανάγκες κάθε ατόμου λαμβάνονται υπόψη και ότι η φυσική δραστηριότητα προσαρμόζεται ανάλογα με τις ικανότητες και τις δυσκολίες του (Individuals with Disabilities Education Act - IDEA, 2004). Η συνεργασία μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικού προσωπικού και ατόμου με ΔΑΦ είναι απαραίτητη για τον καθορισμό των στόχων και την εξατομίκευση των προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας, με στόχο τη συνεχιζόμενη αξιολόγηση και προσαρμογή των προγραμμάτων για την καλύτερη εξυπηρέτηση των αναγκών του ατόμου.

Η ενσωμάτωση της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στον στρατηγικό σχεδιασμό των κέντρων ημερήσιας φροντίδας για άτομα με αυτισμό είναι καίριας σημασίας. Προσφέρει μια ολιστική προσέγγιση που βοηθά στην ανάπτυξη των ατόμων σε σωματικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Παράλληλα, ενισχύει την κοινωνική ένταξη και την ψυχική ευημερία των ατόμων με αυτισμό, ενώ παράλληλα βελτιώνει τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την ικανότητά τους να αλληλεπιδρούν με άλλους (Haeghele et al., 2015). Τα κέντρα ημερησίας φροντίδας για άτομα με αυτισμό αποτελούν σημαντικά σημεία στήριξης, παρέχοντας ποικιλία υπηρεσιών που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων στο αυτιστικό φάσμα. Ωστόσο, η ενσωμάτωση προσαρμοσμένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στο πλαίσιο αυτών των κέντρων παραμένει ανεπαρκώς ερευνημένη. Η έλλειψη κατανόησης σχετικά με τη συνεισφορά αυτών των προγραμμάτων στην ανάπτυξη και την ευημερία των ατόμων με αυτισμό καθιστά αναγκαία τη διερεύνηση των πλεονεκτημάτων και των προκλήσεων που συνδέονται με την εφαρμογή τους. Επίσης, η ανάγκη για προσαρμοσμένες προσεγγίσεις για κάθε άτομο στο αυτιστικό φάσμα, δεδομένων των ποικίλων αναγκών και διαφορών τους, καθιστά δύσκολη την ανάπτυξη ενιαίων προγραμμάτων που να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Στην κατεύθυνση αυτή, η παρούσα έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση της ένταξης

της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στα κέντρα ημερησίας φροντίδας για άτομα με αυτισμό. Ειδικότερα, η έρευνα θα εστιάσει στη μελέτη της επίδρασης αυτών των προγραμμάτων στη σωματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των ατόμων με αυτισμό, καθώς και στην ανάλυση των προκλήσεων που προκύπτουν κατά την ενσωμάτωσή τους στο πλαίσιο των κέντρων αυτών. Απώτερος στόχος της έρευνας είναι να προτείνει στρατηγικές που θα υποστηρίξουν την ενσωμάτωση αυτών των προγραμμάτων και θα ενισχύσουν τη λειτουργία των κέντρων ημερησίας φροντίδας, βελτιώνοντας τη ζωή των ατόμων με αυτισμό.

Ο σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει σε βάθος τη σχέση μεταξύ προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας και ατόμων με αυτισμό, εστιάζοντας στην αποτελεσματικότητά της στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της αυτονομίας αυτών των ατόμων. Η έρευνα θα αναλύσει τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις της εφαρμογής προσαρμοσμένων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στα κέντρα ημερησίας φροντίδας και θα προτείνει στρατηγικές για την ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων. Επιπλέον, θα εξετάσει τη δυνατότητα της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας να συμβάλει στην κοινωνική ένταξη των ατόμων με αυτισμό, δημιουργώντας ευκαιρίες για αλληλεπίδραση και κοινωνική συμμετοχή.

Η σημαντικότητα της έρευνας είναι πολλαπλή. Αρχικά, η έρευνα παρέχει την ευκαιρία να εξεταστεί η συμμετοχή της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στον οργανωτικό σχεδιασμό των κέντρων ημερησίας φροντίδας για άτομα με αυτισμό. Επιπλέον, αναδεικνύει το ρόλο της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στις ειδικές δομές για άτομα με αναπηρία και την αξία της για την εκπαίδευση των ατόμων με αυτισμό. Η έρευνα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής αυτών των ατόμων, προσφέροντας νέες προοπτικές για την προώθηση της κοινωνικής ένταξής τους. Επίσης, μπορεί να προσφέρει νέες γνώσεις για την επιστημονική κοινότητα, σχετικά με τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και αυτισμού.

Ορισμένοι λειτουργικοί ορισμοί που σχετίζονται με την έρευνα περιλαμβάνουν τον όρο «κέντρο ημερησίας φροντίδας για άτομα στο αυτιστικό φάσμα», το οποίο αναφέρεται σε εγκαταστάσεις που παρέχουν υπηρεσίες όπως εκπαίδευση, θεραπεία και υποστήριξη σε άτομα με αυτισμό. Η «φυσική δραστηριότητα» αναφέρεται σε κάθε κινητική δραστηριότητα που απαιτεί ενέργεια και αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, όπως το περπάτημα ή η άσκηση. Η «προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα» αφορά δραστηριότητες που έχουν τροποποιηθεί για να εξυπηρετήσουν άτομα με αναπηρίες, ενώ η «σκοπική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη» αναφέρεται στη διαδικασία ανάπτυξης του σώματος, του μυαλού και των κοινωνικών δεξιοτήτων των ατόμων.

Η επιτυχία της έρευνας εξαρτάται από την συνεργασία με τα κέντρα ημερησίας φροντίδας και την πρόσβαση σε δεδομένα για την αξιολόγηση της επίδρασης της φυσικής αγωγής στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αυτισμό. Παράλληλα, η έρευνα ενδέχεται να αντιμετωπίσει περιορισμούς, όπως η δυσκολία στην πρόσβαση σε προσωπικά δεδομένα, η αντίσταση από τους επαγγελματίες και ο περιορισμένος χρόνος που μπορεί να επηρεάσει την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Ωστόσο, η αναγνώριση αυτών των προϋποθέσεων και περιορισμών είναι κρίσιμη για την έγκυρη ερμηνεία των αποτελεσμάτων και την επιτυχή ολοκλήρωση της έρευνας.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας: Η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντική επίδραση στην ευεξία των ατόμων, βελτιώνοντας την υγεία τους σε φυσικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Είναι μια δραστηριότητα που ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προλαμβάνει καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της χοληστερίνης και του σακχάρου στο αίμα (Talamonti, 2021). Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη διατήρηση υγιούς

σωματικού βάρους και στην πρόληψη της παχυσαρκίας (WHO, 2020). Αναπτύσσει τους μύες και τα οστά, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης μυοσκελετικών παθήσεων και οστεοπόρωσης (Thompson, 2020). Παράλληλα, τα ψυχολογικά οφέλη είναι εξίσου σημαντικά, καθώς η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεση, την αυτοεκτίμηση και μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη (Pascoe et al., 2020). Η απελευθέρωση ενδορφινών κατά τη διάρκεια της άσκησης ενισχύει τη ψυχική ευεξία και συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση του άγχους. Τα κοινωνικά οφέλη είναι επίσης καθοριστικά. Η συμμετοχή σε ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες και ενθαρρύνει την κοινωνικοποίηση, μειώνοντας τον κοινωνικό αποκλεισμό και ενισχύοντας την κοινωνική ένταξη (Mendonca, 2014). Επιπλέον, η τακτική φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη μείωση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης, καθώς η πρόληψη ασθενειών μειώνει τις ανάγκες για ιατρική φροντίδα (WHO, 2018). Συνολικά, η φυσική δραστηριότητα ενισχύει τη συνολική ευημερία του ατόμου και προάγει την κοινωνική ένταξη και αλληλεγγύη.

Η Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα (ΠΦΔ) είναι ένας σημαντικός τομέας της φυσικής αγωγής που επικεντρώνεται στη δημιουργία, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρία. Σκοπός της είναι να βελτιώσει την φυσική, ψυχική και κοινωνική υγεία των ατόμων με αναπηρία, διευκολύνοντας παράλληλα την ένταξή τους στην κοινωνία. Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στην ΠΦΔ συνδυάζουν τόσο τη φυσική δραστηριότητα όσο και τη φυσική αγωγή, προσφέροντας ευκαιρίες για βελτίωση της φυσικής κατάστασης καθώς και των γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων (Καλογερόπουλος & Γραμματοπούλου, 2022).

Η θεωρία της κοινωνικής συμμετοχής υπογραμμίζει ότι η ΠΦΔ μπορεί να προσφέρει στα άτομα με αναπηρία σημαντικές ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και δικτύωση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας προσφέρει ταυτόχρονα τη δυνατότητα για αλληλεπίδραση και ανάπτυξη σχέσεων, γεγονός που ενισχύει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση των ατόμων με αναπηρία (Barnett et al., 2019). Ειδικότερα, η συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες μπορεί να προσφέρει στα άτομα με αναπηρία τη δυνατότητα να γνωρίσουν άλλους και να αναπτύξουν σχέσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην ένταξή τους στην κοινωνία, ενώ παράλληλα ενισχύεται η αίσθηση της ατομικής αξίας. Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας αναδεικνύει τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της πίστης των ατόμων στις ικανότητές τους. Η επιτυχία στις φυσικές δραστηριότητες ενισχύει την αίσθηση ικανότητας και προσφέρει την πεποίθηση ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να αντιμετωπίσουν άλλες προκλήσεις στη ζωή τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας έχει θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση των ατόμων με αναπηρία, ενώ παράλληλα βελτιώνει την αίσθηση της κοινωνικής τους αποδοχής (Ross, 2016). Επιπλέον, η θεωρία της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης υποστηρίζει ότι η ΠΦΔ μπορεί να ενισχύσει τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες των ατόμων με αναπηρία. Η συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία, η επικοινωνία και η ηγεσία, και να ενισχύσει τις δυνατότητες των ατόμων να δημιουργούν ισχυρές σχέσεις με άλλους (Scherezade K, 2015). Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι ουσιώδης για την ψυχική υγεία και την ευημερία των ατόμων με αναπηρία, καθώς τους επιτρέπει να ενσωματώνονται πιο εύκολα στην κοινωνία. Η θεωρία της τροποποίησης της συμπεριφοράς προσφέρει εργαλεία για την ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς και την αλλαγή των ανεπιθύμητων συνηθειών στα άτομα με αναπηρία. Η εφαρμογή θετικών ανταμοιβών, όπως αυτοκόλλητα ή εικονικά νομίσματα, για τη συμμετοχή σε

δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση επιτυχίας και να προάγει τη θετική στάση απέναντι στην άσκηση (Block, 2022). Μέσω αυτών των τεχνικών, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν ενεργά και να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Η Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα (ΠΦΔ) είναι εξαιρετικά σημαντική για τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), καθώς οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και επικοινωνία καθιστούν συχνά τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες φυσικής δραστηριότητας πιο δύσκολη. Η ΠΦΔ, ωστόσο, παρέχει τις κατάλληλες προσαρμογές, ώστε να συμμετέχουν με επιτυχία και να απολαύσουν τα οφέλη από την άσκηση. Έρευνες δείχνουν ότι η ΠΦΔ μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση των ατόμων με ΔΑΦ, ενώ παράλληλα ενισχύει τη διάθεση, τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές δεξιότητες τους (Jossen, 2015).

Τα οφέλη της Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας για τα άτομα με αναπηρία είναι ποικίλα. Καταρχήν, η ΠΦΔ συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενισχύοντας τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία και την ισορροπία των ατόμων (Winnick, 2016). Επίσης, συμβάλλει στην προαγωγή της υγείας, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, ενώ ενισχύει τη ψυχική υγεία, μειώνοντας το άγχος και την κατάθλιψη (Brand, 2015; Manzano, 2024). Η ΠΦΔ ενισχύει επίσης τις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες, όπως το περπάτημα και το τρέξιμο, που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη λειτουργικότητά τους στην καθημερινή ζωή (Winnick et al., 2016). Ενισχύει τη συνεργασία, την επικοινωνία και την ηγεσία, προάγοντας την κοινωνική ένταξη και την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην αναπηρία. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και ομαδικά παιχνίδια προσφέρει στα άτομα με αναπηρία την ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους, να δημιουργήσουν ισχυρές σχέσεις και να μειώσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις για τις αναπηρίες (Zhao, 2017; Mendonca, 2014). Συνοψίζοντας, η Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας των ατόμων με αναπηρία, παρέχοντας ταυτόχρονα ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη και προσωπική ανάπτυξη. Μέσω της προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις ανάγκες τους, η ΠΦΔ μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία, βελτιώνοντας τη φυσική τους κατάσταση, τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την αυτοεκτίμησή τους. Η ΠΦΔ περιλαμβάνει προσαρμογές στην προσέγγιση της φυσικής δραστηριότητας, ώστε να καλύψει τις ατομικές ανάγκες κάθε ατόμου. Οι στόχοι της ΠΦΔ είναι πολυδιάστατοι και μπορεί να περιλαμβάνουν την ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, την κοινωνική ενσωμάτωση και τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης. Η εφαρμογή αυτών των στόχων και δραστηριοτήτων πρέπει να είναι εξατομικευμένη, προκειμένου να ανταποκριθεί στις ικανότητες και τις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα. Οι επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτά τα προγράμματα πρέπει να χρησιμοποιούν κατάλληλες τεχνικές διδασκαλίας που συνάδουν με τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με αναπηρίες. Όσον αφορά τις δομές για άτομα με ΔΑΦ, αυτές παρέχουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες και υποστήριξη, όπως εκπαίδευση, θεραπεία, απασχόληση και διαβίωση. Τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας, τα ειδικά σχολεία και τα οικοτροφεία αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτών των δομών, που στοχεύουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των ατόμων με αυτισμό και την ενίσχυση της κοινωνικής τους ένταξης. Οι δομές αυτές ακολουθούν φιλοσοφίες όπως η ενίσχυση της ατομικότητας, της αυτονομίας και της αξιοπρέπειας, προκειμένου να επιτευχθεί η ισότιμη συμμετοχή των ατόμων στην κοινωνία. Όλα τα προγράμματα και οι δομές θα πρέπει να υποστηρίζουν αυτές τις αρχές, εξασφαλίζοντας ότι τα άτομα με αυτισμό ζουν με σεβασμό και αξιοπρέπεια, ενώ προωθούν την κοινωνική τους συμμετοχή και την ανάπτυξή τους σε όλους τους τομείς της ζωής τους.

<u>Πλεονεκτήματα Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αυτισμό</u>
• Ενίσχυση ανάπτυξης και μάθησης
• Βελτίωση της ψυχικής υγείας, αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας ανεξάρτητης διαβίωσης
• Βελτίωση της ψυχικής υγείας, αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας ανεξάρτητης διαβίωσης
• Μείωση αρνητικών συμπεριφορών (επιθετικότητα, αυτοτραυματισμός)
• Υποστήριξη για τις οικογένειες

<u>Προκλήσεις Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αυτισμό</u>	<u>Περιορισμοί Κέντρων Ημερήσιας Φροντίδας για Άτομα με Αυτισμό</u>
Πολυμορφία των αναγκών των ατόμων με ΔΑΦ	Ποικιλία διαφορετικών και πολύπλοκων αναγκών των ατόμων με ΔΑΦ
Διαχείριση πόρων, ανθρώπινου δυναμικού και υποδομών	Περιορισμένοι οικονομικοί πόροι και ανθρώπινο δυναμικό
Στιγματισμός, διάκριση, προκαταλήψεις απέναντι στα άτομα με ΔΑΦ	Περιορισμένη προσαρμοστικότητα υπηρεσιών στις ανάγκες των ατόμων
Ανάγκη για συνεργασία φορέων, επαγγελματιών, γονέων, κοινότητας	

Μέθοδος Έρευνας: Η παρούσα έρευνα στοχεύει στην εξέταση του κατά πόσο τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΗΦ) για άτομα στο φάσμα του αυτισμού ενσωματώνουν την ΠΦΔ στις υπηρεσίες που προσφέρουν και να αποτιμήσει τη σημασία της στο πλαίσιο αυτών των κέντρων. Σκοπός είναι να διαπιστωθεί αν τα κέντρα που ενσωματώνουν την ΠΦΔ προσφέρουν υπηρεσίες υψηλότερης ποιότητας, καλύπτοντας σε μεγαλύτερο βαθμό τις ανάγκες των εκπαιδευομένων τους. Στην έρευνα, χρησιμοποιούνται δύο βασικές ερευνητικές μέθοδοι: η ποσοτική και η ποιοτική. Για την παρούσα έρευνα, επιλέχθηκε η ποιοτική προσέγγιση, καθώς οι ερωτήσεις εστιάζουν στη βαθύτερη κατανόηση του τρόπου σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας στα ΚΗΦ και

της σημασίας τους για τα άτομα με αυτισμό. Η ποιοτική μέθοδος επιτρέπει να αναλυθούν οι διαστάσεις του προβλήματος με μεγαλύτερη ευχέρεια και πληρότητα.

Ο πληθυσμός της έρευνας ορίζεται ως το σύνολο των ΚΗΦ στην Αττική που παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα με αυτισμό καθώς και οι εργαζόμενοι σε αυτά στο διοικητικό τμήμα ή ως καθηγητές προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Από αυτόν τον πληθυσμό θα επιλεγούν οι 8 πιο προσιτά εργαζόμενοι σε κέντρα, τα οποία αντιπροσωπεύουν μια ποικιλία ως προς το μέγεθος, την τοποθεσία και τα είδη υπηρεσιών που παρέχουν. Η μέθοδος δειγματοληψίας που θα χρησιμοποιηθεί είναι η δειγματοληψία ευκολίας, καθώς αυτά τα κέντρα είναι εύκολα προσβάσιμα και επιτρέπουν την άμεση επικοινωνία με τους συμμετέχοντες. Αυτή η μέθοδος είναι κατάλληλη για την έρευνα καθώς επιτρέπει την ταχεία και εύκολη συλλογή δεδομένων και διασφαλίζει ότι τα κέντρα που επιλέγονται αντιπροσωπεύουν την ποικιλία του πληθυσμού της μελέτης.

Στην ποιοτική έρευνα, οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων είναι ευέλικτες και ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες συνθήκες του κοινωνικού πλαισίου. Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι περιλαμβάνουν συνεντεύξεις, παρατήρηση και ερωτηματολόγια (Ισαρη et al., 2015). Στην παρούσα έρευνα, επιλέχθηκε η μέθοδος της συνέντευξης λόγω της δυνατότητας βαθιάς διερεύνησης του θέματος και της ευχέρειας που προσφέρει στη συγκέντρωση πληροφοριών που δεν μπορούν να αποτυπωθούν πλήρως σε ένα ερωτηματολόγιο. Η συνέντευξη θα είναι ημιδομημένη, με προκαθορισμένες ερωτήσεις που σχετίζονται με τον τρόπο σχεδιασμού και υλοποίησης των προγραμμάτων προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας και την εκτίμηση των οφελών αυτών για τα άτομα με αυτισμό. Ο οδηγός συνέντευξης θα περιλαμβάνει 21 ερωτήσεις, που αφορούν τη διάρθρωση και τις προκλήσεις αυτών των προγραμμάτων, καθώς και τις απόψεις των συμμετεχόντων για την επίδρασή τους στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αυτισμό. Ο συνολικός αριθμός των ερωτήσεων προσαρμόστηκε βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, η οποία αναδεικνύει την ανάγκη για ευέλικτη προσέγγιση στην υλοποίηση της φυσικής δραστηριότητας για άτομα με αυτισμό. Η συλλογή των δεδομένων θα γίνει μέσω προσωπικών συνεντεύξεων με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι θα ενημερωθούν πλήρως για το σκοπό και τη σημασία της έρευνας, με στόχο την εξασφάλιση της ελεύθερης και ενημερωμένης συγκατάθεσης. Οι συνεντεύξεις θα διεξαχθούν στα ΚΗΦ, εφόσον η πρόσβαση είναι εφικτή, ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή των ενδιαφερομένων χωρίς ταλαιπωρία. Η συλλογή των δεδομένων θα γίνει με τη χρήση προκαθορισμένων ερωτήσεων και το ίδιο ύψος σε όλους τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων στηρίζεται στην ειλικρίνεια των συμμετεχόντων και στη δυνατότητα των συνεντεύξεων να αποτυπώσουν με ακρίβεια τις απόψεις τους. Θα γίνει προσπάθεια αποφυγής παρανοήσεων και η ανάλυση θα εστιάσει στην υποκειμενική άποψη των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας έτσι τη συναισθηματική αυθεντικότητα των δεδομένων.

Η ανάλυση των δεδομένων θα γίνει με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης, η οποία χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό, την ανάλυση και την ερμηνεία θεμάτων στα ποιοτικά δεδομένα. Τα θέματα αυτά θα προκύψουν από την κωδικοποίηση των απαντήσεων των συμμετεχόντων, η οποία θα οργανώσει τις πληροφορίες σε ευρύτερες κατηγορίες. Η θεματική ανάλυση επιτρέπει τη συστηματική αναγνώριση προτύπων και τη σε βάθος ερμηνεία των αποτελεσμάτων (Clarke & Braun, 2017). Αυτή η μέθοδος θα επιτρέψει στον ερευνητή να αναδείξει τα κύρια θέματα που αναδύονται από τις συνεντεύξεις και να εξάγει χρήσιμα συμπεράσματα για το πώς η προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αυτισμό.

Ανάλυση: Η παρούσα εργασία διερευνά την ένταξη της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας (ΠΦΔ) στις παρεχόμενες υπηρεσίες των κέντρων ημερήσιας φροντίδας (ΚΗΦ) για άτομα με διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), εστιάζοντας στα οφέλη, τις προκλήσεις και τις δυσκολίες υλοποίησής της. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ανέδειξε τη σημαντική συμβολή των προγραμμάτων ΠΦΔ στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης, της ψυχολογίας, της κοινωνικοποίησης και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων των ατόμων με αυτισμό. Τα παραπάνω επιβεβαιώθηκαν και από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, οι οποίοι εξέφρασαν θετικές απόψεις για τα προγράμματα αυτά.

Αρχικά, η έρευνα εξέτασε τις δυνατότητες και τις υποδομές των ΚΗΦ. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, όλα τα κέντρα διαθέτουν κλειστό γυμναστήριο για την υλοποίηση προγραμμάτων ΠΦΔ, ωστόσο μόνο τα μισά διαθέτουν εξωτερικούς χώρους. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει την ανάγκη δημιουργίας εξωτερικών αθλητικών εγκαταστάσεων, καθώς η διεξαγωγή προγραμμάτων αποκλειστικά σε κλειστούς χώρους μπορεί να περιορίζει τις δυνατότητες των συμμετεχόντων. Παράλληλα, επτά από τους οκτώ ερωτηθέντες δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν δημοτικές αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως κολυμβητήρια, γήπεδα μπάσκετ και ποδοσφαίρου, γεγονός που κρίνεται ιδιαίτερα θετικό. Εκτός από την παροχή των απαιτούμενων χώρων, η χρήση αυτών των εγκαταστάσεων δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με αυτισμό να αλληλεπιδρούν με τον τυπικό πληθυσμό, ενισχύοντας την κοινωνικοποίησή τους. Παρόμοιες συνεργασίες θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν και για άτομα με άλλες αναπηρίες, υπό την προϋπόθεση ότι οι εγκαταστάσεις πληρούν τα κριτήρια προσβασιμότητας. Επιπλέον, ένα ΚΗΦ δήλωσε ότι συνεργάζεται με τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ) του ΕΚΠΑ, αξιοποιώντας τις εγκαταστάσεις της για προγράμματα ΠΦΔ. Η σύμπραξη αυτή κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η σχολή προσφέρει εξειδικευμένη εκπαίδευση στην «Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή». Μέσω της αλληλεπίδρασης με τα άτομα με αυτισμό, οι φοιτητές της ΣΕΦΑΑ αποκτούν πολύτιμη εμπειρία, κατανοώντας καλύτερα τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους.

Όσον αφορά το ανθρώπινο δυναμικό, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι υπεύθυνοι για την ΠΦΔ είναι καθηγητές φυσικής αγωγής, απόφοιτοι ΣΕΦΑΑ, με ειδικότητα στην εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία. Η εξειδίκευση αυτή θεωρείται κρίσιμη, καθώς εξασφαλίζει ότι οι υπεύθυνοι των προγραμμάτων διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στις ανάγκες των ατόμων με αυτισμό. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφερε ότι οι καθηγητές φυσικής αγωγής συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες, όπως εργοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές και ψυχολόγους, ώστε να προσφέρουν μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση. Ωστόσο, ένας συμμετέχων ανέφερε ότι στο ΚΗΦ όπου εργάζεται δεν υπάρχει ιδιαίτερη συνεργασία μεταξύ των ειδικοτήτων. Η απουσία διεπιστημονικής συνεργασίας μπορεί να περιορίσει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ΠΦΔ, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη ενίσχυσης των συνεργασιών μεταξύ των διαφορετικών ειδικοτήτων.

Αναφορικά με τους οικονομικούς πόρους των ΚΗΦ, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανέφερε ότι τα προγράμματα ΠΦΔ χρηματοδοτούνται κυρίως από τις συνδρομές των ατόμων που συμμετέχουν, ενώ δευτερευόντως από χορηγίες εταιρειών και ιδιωτών. Μόνο τρεις από τους οκτώ δήλωσαν ότι λαμβάνουν κάποια επιχορήγηση μέσω ΕΣΠΑ, ενώ ένας ανέφερε ότι το κράτος καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος των εξόδων του κέντρου. Συνεπώς, γίνεται σαφές ότι τα ΚΗΦ βασίζονται κυρίως σε ιδιωτικούς πόρους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τη βιωσιμότητά τους. Η προώθηση συνεργασιών με εταιρείες, οι οποίες διαθέτουν προγράμματα κοινωνικής

ευθύνης, θα μπορούσε να συμβάλει στην εξασφάλιση σταθερών οικονομικών πόρων. Παράλληλα, η ενίσχυση των κρατικών επιχορηγήσεων κρίνεται απαραίτητη, ώστε να διασφαλιστεί η απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών και η δυνατότητα επέκτασης των προγραμμάτων.

Το δεύτερο θέμα με το οποίο ασχολήθηκε η έρευνα ήταν τα οικονομικά εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα κέντρα αναφορικά με την υλοποίηση προγραμμάτων προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας. Στο σημείο αυτό, με βάση όσα απαντήθηκαν, η πλειοψηφία ανέφερε ότι δεν υπάρχουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Ωστόσο, οι περισσότεροι τόνισαν ότι πρόσθετα έσοδα θα επέτρεπαν την υλοποίηση περισσότερων προγραμμάτων. Ένας συμμετέχων επισήμανε ότι η έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων αποτελεί οικονομικό εμπόδιο, καθώς δεν υπάρχουν χρήματα για τη δημιουργία εξωτερικών χώρων στο κέντρο. Η χρήση δημοτικών εγκαταστάσεων αποτελεί προσωρινή λύση, αλλά η ανάπτυξη εσωτερικών υποδομών είναι κρίσιμη για την αυτονομία των κέντρων. Επιπλέον, μία συμμετέχουσα ανέφερε ότι η μη λήψη επιχορήγησης από το ΕΣΠΑ φέτος επηρέασε αρνητικά τη χρηματοδότηση των προγραμμάτων, υπογραμμίζοντας την ανάγκη εύρεσης σταθερών οικονομικών πόρων.

Ένα ακόμη ζήτημα που εξετάστηκε ήταν αν τα κέντρα προσαρμόζουν τα προγράμματα ΠΦΔ στις ανάγκες των ατόμων με αυτισμό. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν θετικά, επισημαίνοντας ότι οι ομάδες διαμορφώνονται με βάση την κινητική δυναμική των ατόμων. Επιπλέον, οι καθηγητές ΠΦΔ πραγματοποιούν αξιολογήσεις πριν από τον σχεδιασμό και επαναξιολογήσεις κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων για να διασφαλίσουν την προσαρμογή στις ανάγκες των ατόμων. Ωστόσο, ένας συμμετέχων ανέφερε ότι τα προγράμματα στο κέντρο του είναι λιγότερο προσαρμοσμένα λόγω του ότι τα τμήματα διαμορφώνονται βάσει γνωστικού και νοητικού επιπέδου, γεγονός που δημιουργεί κινητικές ανισότητες. Συνολικά, η έρευνα δείχνει ότι η προσαρμογή των προγραμμάτων στις ανάγκες των συμμετεχόντων είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματικότητά τους. Η εξατομικευμένη αξιολόγηση, η δημιουργία μικρών ομάδων και η συνεχής επαναξιολόγηση είναι πρακτικές που ενδείκνυνται για κάθε φορέα που υλοποιεί προγράμματα ΠΦΔ.

Το τελευταίο θέμα που εξετάστηκε στο σημείο αυτό, ήταν η σημασία της εξειδίκευσης των καθηγητών φυσικής αγωγής. Όλοι οι συμμετέχοντες επιβεβαίωσαν ότι τα προγράμματα ΠΦΔ σχεδιάζονται από απόφοιτους της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδίκευση στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή (ΠΚΑ). Αυτή η πρακτική δείχνει τη βαρύτητα που δίνουν τα κέντρα στην εξειδίκευση. Οι βασικές δεξιότητες που θεωρούνται απαραίτητες για τους καθηγητές ΠΦΔ είναι η επικοινωνία, η ετοιμότητα και η ικανότητα διαχείρισης της ομάδας. Αυτές επιτρέπουν την προσαρμογή των προγραμμάτων και τη διασφάλιση της ομαλής συμμετοχής των ατόμων. Η έμφαση στην πρόσληψη εξειδικευμένων επαγγελματιών αναδεικνύει τη σημασία της εξειδικευμένης εκπαίδευσης στη δημιουργία αποτελεσματικών προγραμμάτων ΠΦΔ. Το ίδιο θα ήταν ωφέλιμο να εφαρμόζεται και σε άλλους φορείς που παρέχουν προγράμματα για άτομα με αναπηρία, ώστε να διασφαλίζεται η παροχή υψηλής ποιότητας φυσικής δραστηριότητας και η χρήση σύγχρονων, επιστημονικά τεκμηριωμένων πρακτικών.

Ο επόμενος θεματικός άξονας, στον οποίο στάθηκαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, είναι η ζήτηση των προγραμμάτων ΠΦΔ. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων επιβεβαιώνει τη μεγάλη ζήτηση τόσο από τα άτομα με αυτισμό όσο και από τους γονείς τους. Τρεις από αυτούς τονίζουν ότι η ζήτηση δεν αφορά μόνο τη συχνότητα αλλά και την ποικιλία των προγραμμάτων, γεγονός που οδηγεί στην προσθήκη νέων προγραμμάτων στα κέντρα ημερήσιας φροντίδας. Επιπλέον,

δύο συμμετέχοντες σημειώνουν ότι η ζήτηση από τους γονείς είναι μεγαλύτερη από αυτή των ίδιων των ατόμων, ενώ ένας από αυτούς αναφέρει ότι κάθε απώλεια προγράμματος προκαλεί παράπονα από τους γονείς. Η αυξημένη ζήτηση επηρεάζει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων, αυξάνοντας είτε τη συχνότητα είτε την ποικιλία τους. Ωστόσο, πέντε συμμετέχοντες επισημαίνουν ότι η αύξηση της ζήτησης δημιουργεί προκλήσεις, όπως η έλλειψη εγκαταστάσεων και η δυσκολία ικανοποίησης όλων των ενδιαφερόμενων. Ένας από αυτούς αναφέρει την πρόκληση διατήρησης της ποιότητας των προγραμμάτων όσο αυξάνεται η ποικιλία τους. Η εκπαίδευση και η κατάρτιση των καθηγητών φυσικής αγωγής, καθώς και η διεπιστημονική συνεργασία, είναι απαραίτητες για να διατηρηθεί η ποιότητα. Συνολικά, η μεγάλη ζήτηση καταδεικνύει την ανάγκη για περισσότερες και ποικιλοπρόσωπες δραστηριότητες. Τα κέντρα ημερήσιας φροντίδας και άλλοι φορείς μπορούν να αναπτύξουν πιο εξειδικευμένα προγράμματα, ενώ η συνεχής ανατροφοδότηση από γονείς και συμμετέχοντες μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών. Παράλληλα, η έντονη ζήτηση των γονέων μπορεί να αξιοποιηθεί για την προώθηση νέων προγραμμάτων και την αύξηση της συμμετοχής.

Ένα άλλο σημαντικό θέμα που εξετάστηκε είναι η ικανοποίηση από τα προγράμματα ΠΦΔ και οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων θεωρεί ότι ο σημαντικότερος παράγοντας είναι η συχνότητα των προγραμμάτων, καθώς η τακτική συμμετοχή ενισχύει την ικανοποίηση των ατόμων με ΔΑΦ. Τρεις συμμετέχοντες επισημαίνουν επίσης τη σημασία της ποιότητας των προγραμμάτων, καθώς οι γονείς επιθυμούν δραστηριότητες με σωστό σχεδιασμό και ουσία.

Η διασφάλιση της ποιότητας μπορεί να επιτευχθεί μέσω συνεχών αξιολογήσεων και προσαρμογών. Δύο συμμετέχοντες αναφέρουν την προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις ως σημαντικό παράγοντα ικανοποίησης, καθώς η εγγύτητα και η ευκολία πρόσβασης διευκολύνουν τη συμμετοχή. Οι γονείς προτιμούν τα κέντρα να διαθέτουν δικές τους εγκαταστάσεις, γεγονός που θα βελτίωνε τη συνολική εμπειρία των παιδιών τους.

Συμπερασματικά, η συχνότητα συμμετοχής είναι καθοριστική για την ικανοποίηση των ατόμων με ΔΑΦ, καθώς ενισχύει τη φυσική δραστηριότητα, την κοινωνικοποίηση και τη σταθερότητα του προγράμματος. Τα κέντρα και οι φορείς ειδικής αγωγής θα πρέπει να εξετάσουν την αύξηση της συχνότητας των προγραμμάτων, είτε μέσω πρόσληψης προσωπικού είτε με δημιουργία περισσότερων υποδομών.

Επιπλέον, η έρευνα εξετάζει τον ρόλο της οικογένειας στην υλοποίηση των προγραμμάτων ΠΦΔ. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων υποστηρίζει ότι υπάρχει άμεση συνεργασία με τους γονείς, οι οποίοι παρέχουν πολύτιμη ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των προγραμμάτων. Ωστόσο, δύο συμμετέχοντες αναφέρουν ότι υπάρχουν και γονείς που δεν συνεργάζονται, είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε λόγω διαφωνιών. Για την ενίσχυση της συνεργασίας, τα κέντρα μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές επικοινωνίας, όπως η διοργάνωση σεμιναρίων για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στα άτομα με αυτισμό. Η ενεργή συμμετοχή των γονέων ενισχύει την εμπιστοσύνη στα προγράμματα και το προσωπικό, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που ενθαρρύνει τη συμμετοχή των παιδιών. Η συνεργασία με τις οικογένειες είναι κρίσιμη και για την υποστήριξη ατόμων με αναπηρία γενικότερα. Οι στρατηγικές που εφαρμόζονται για τα άτομα με ΔΑΦ μπορούν να προσαρμοστούν και σε άλλες ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι οικογένειες μπορούν να υποστηρίξουν την υλοποίηση των

προγραμμάτων, οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι η εμπιστοσύνη των γονέων στο έργο των καθηγητών προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής και η ενθάρρυνση των παιδιών τους να συμμετέχουν είναι καθοριστικής σημασίας. Τρεις συμμετέχοντες επισημαίνουν ότι οι γονείς πρέπει να προσκομίζουν έγκαιρα τα απαραίτητα ιατρικά έγγραφα, ώστε να διασφαλίζεται η ασφαλής συμμετοχή των παιδιών τους.

Δύο συμμετέχοντες τονίζουν την οικονομική συνεισφορά των γονέων, όπως η αγορά αθλητικού εξοπλισμού για τις δραστηριότητες των παιδιών τους (μαγιό, στολές Taekwondo κ.λπ.), η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υλοποίηση των προγραμμάτων. Η συνεισφορά των γονέων δεν αφορά μόνο τα άτομα με αυτισμό, αλλά είναι εξίσου σημαντική και για γονείς ατόμων με αναπηρία που συμμετέχουν σε προγράμματα ειδικής αγωγής. Η ενεργή συμμετοχή τους συμβάλλει στην ομαλή διεξαγωγή των προγραμμάτων, διασφαλίζοντας την ποιότητα και την αποτελεσματικότητά τους.

Έβδομο θέμα το οποίο ερευνήθηκε είναι η επίδραση που έχουν τα προγράμματα ΠΦΔ στην ποιότητα ζωής των ατόμων με αυτισμό. Σε αυτό το σημείο, όλοι οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ομόφωνα ότι η ΠΦΔ συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, βελτιώνοντας τη σωματική υγεία, βοηθώντας στη ρύθμιση του βάρους και ενισχύοντας τη φυσική κατάσταση, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Επιπλέον, περισσότερα από τα μισά άτομα ανέφεραν ότι η ΠΦΔ βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το άγχος και προάγει την ψυχαγωγία. Δύο συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία της ενίσχυσης της μυϊκής δύναμης, της αντοχής και του συντονισμού, που συμβάλλουν στην αυτονομία. Επίσης, τέσσερις επισήμαναν πως η επίτευξη στόχων μέσω της ΠΦΔ αυξάνει την αυτοπεποίθηση.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες διαπίστωσαν αλλαγές πριν και μετά τα προγράμματα, με συχνότερες τη μείωση βάρους, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και τη ρύθμιση παθήσεων. Δύο ανέφεραν βελτίωση στη στάση σώματος και στα μυοσκελετικά προβλήματα. Όλοι συμφώνησαν ότι η ΠΦΔ επηρεάζει θετικά τη συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες. Η αυξημένη ενέργεια, η μείωση της κόπωσης και η βελτίωση της διάθεσης καθιστούν τα άτομα πιο ενεργά. Επιπλέον, δύο τόνισαν τη θετική επίδραση στην επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η ΠΦΔ συμβάλλει επίσης στην κοινωνικοποίηση, βελτιώνοντας δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η συνεργασία και η αλληλεπίδραση. Δύο ανέφεραν τη σημασία της οριοθέτησης και της τήρησης κανόνων για την κοινωνική ένταξη. Τα οφέλη αυτά δεν αφορούν μόνο τα άτομα με αυτισμό, αλλά και το σύνολο των ατόμων με αναπηρία, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής και διευκολύνοντας την κοινωνική ενσωμάτωσή τους.

Όσον αφορά στις προκλήσεις και τις δυνατότητες βελτίωσης των προγραμμάτων ΠΦΔ στα ΚΗΦ για άτομα με αυτισμό, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η μεγαλύτερη πρόκληση στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων είναι η εξατομίκευση των δραστηριοτήτων, καθώς κάθε άτομο έχει μοναδικές κινητικές, συμπεριφορικές και υγειονομικές ανάγκες. Η προσαρμογή των προγραμμάτων στις ατομικές απαιτήσεις είναι δύσκολη αλλά κρίσιμη για την επιτυχία τους. Μια ακόμα σημαντική πρόκληση είναι η διαχείριση των διαθέσιμων πόρων, συμπεριλαμβανομένων των εγκαταστάσεων, του εξοπλισμού και του ανθρώπινου δυναμικού. Οι συμμετέχοντες επισήμαναν την ανάγκη ύπαρξης κατάλληλων, προσβάσιμων και καλά εξοπλισμένων χώρων, καθώς και εξειδικευμένου προσωπικού για τη σωστή υλοποίηση των προγραμμάτων. Παράλληλα, η διατήρηση της ποιότητας των προγραμμάτων και η ικανοποίηση των συμμετεχόντων αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την επιτυχία της ΠΦΔ. Η τακτική αξιολόγηση και η προσαρμογή βάσει ανατροφοδότησης μπορούν να εξασφαλίσουν ότι τα προγράμματα ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ατόμων με αυτισμό. Όσον αφορά τα περιθώρια βελτίωσης, οι

συμμετέχοντες συμφώνησαν ομόφωνα ότι υπάρχουν σημαντικά σημεία που χρειάζονται ενίσχυση. Ένα από αυτά είναι η βελτίωση των εγκαταστάσεων και η αύξηση των διαθέσιμων χώρων άθλησης. Η ύπαρξη περισσότερων και καλύτερα εξοπλισμένων χώρων μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα και την ποιότητα των προγραμμάτων. Επιπλέον, αναφέρθηκε η ανάγκη για αναβάθμιση του αθλητικού εξοπλισμού και καλύτερο σχεδιασμό των ομάδων, ώστε να διαμορφώνονται τμήματα που λαμβάνουν υπόψη τις δυνατότητες και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Η συχνότητα υλοποίησης των προγραμμάτων αναδείχθηκε επίσης ως ζήτημα που απαιτεί βελτίωση. Η αύξηση των συνεδριών σε εβδομαδιαία βάση μπορεί να ενισχύσει τα οφέλη για τους συμμετέχοντες, βελτιώνοντας τόσο τη σωματική τους κατάσταση όσο και την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Η συνεχής και συστηματική εφαρμογή των προγραμμάτων μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη πρόοδο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τα άτομα με αυτισμό. Ένα άλλο κρίσιμο ζήτημα που αναδείχθηκε είναι η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ΠΦΔ και το πώς μπορούν να διασφαλιστούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες τόνισαν την ανάγκη συνεχούς αξιολόγησης των προγραμμάτων, του προσωπικού και των αναγκών των συμμετεχόντων. Η διαρκής ανατροφοδότηση και προσαρμογή μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των υπηρεσιών και στη διατήρηση της ποιότητας των προγραμμάτων.

Επιπλέον, η ένταξη της ΠΦΔ στον συνολικό σχεδιασμό των κέντρων θεωρείται απαραίτητη, ώστε τα προγράμματα να είναι καλύτερα ενσωματωμένα στις υπηρεσίες που παρέχονται στα άτομα με αυτισμό. Η διαχείριση των πόρων και του ανθρώπινου δυναμικού αναφέρθηκε ως καθοριστικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων ΠΦΔ. Η εξασφάλιση επαρκών πόρων, η εκπαίδευση του προσωπικού και η σωστή αξιοποίηση των διαθέσιμων υποδομών μπορούν να ενισχύσουν την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Η σωστή κατανομή των πόρων μπορεί να διασφαλίσει τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων και να τα καταστήσει προσβάσιμα σε περισσότερα άτομα. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι οι προκλήσεις και οι ανάγκες βελτίωσης δεν αφορούν μόνο τα άτομα με αυτισμό, αλλά ισχύουν γενικότερα για τα προγράμματα ΠΦΔ που απευθύνονται σε άτομα με αναπηρίες. Η διαθεσιμότητα και η καταλληλότητα των εγκαταστάσεων, η επάρκεια του εξοπλισμού, η κατάλληλη διαμόρφωση των τμημάτων και η επαγγελματική εκπαίδευση του προσωπικού είναι ζητήματα που επηρεάζουν την επιτυχία κάθε προγράμματος φυσικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρία. Η έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι με τις κατάλληλες επενδύσεις και παρεμβάσεις, τα προγράμματα ΠΦΔ μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής και την κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με αυτισμό, καθώς και ατόμων με άλλες αναπηρίες.

ΘΕΜΑ	ΚΩΔΙΚΟΙ
1) Δυνατότητες και Υποδομές ΚΗΦ	-Κλειστά γυμναστήρια, έλλειψη εξωτερικών εγκαταστάσεων -Συνεργασία με κοινότητα και δήμο για χρήση χώρων -Οικονομικοί πόροι: συνδρομές, χορηγίες, κρατικές επιχορηγήσεις -Καθηγητές προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής -Διεπιστημονική συνεργασία
2) Οικονομικά εμπόδια και αντιμετώπιση	-Ανάγκη επιπλέον πόρων για νέα προγράμματα -Περιορισμένες εγκαταστάσεις -Μερική χρηματοδότηση μέσω ΕΣΠΑ
3) Προσαρμογή προγραμμάτων	-Ατομική αξιολόγηση και κατανομή σε μικρές ομάδες -Προσαρμογές βάσει δυναμικής και ενδιαφερόντων -επαναξιολογήσεις και ανασχεδιασμός των προγραμμάτων - προσαρμογές σύμφωνα και με τις επιθυμίες (ζήτηση)

ΠΦΔ στις ατομικές ανάγκες	-συμμετοχή σε αγώνες κάθε δυναμικής για να λαμβάνουν μέρος όλοι -υπάρχουν ΚΠΦΔ, με διαφορετική δεύτερη ειδικότητα στο κέντρο, ανάλογα με το πρόγραμμα -αδυναμία υλοποίησης εξατομικευμένων προγραμμάτων λόγω έλλειψης χρόνου, χώρου και ανθρώπινου δυναμικού -ύπαρξη κάποιων εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης για άτομα που το έχουν μεγάλη ανάγκη.
4) Εκπαίδευση Καθηγητών ΠΦΔ	-Σημασία εξειδίκευσης και συνεχούς κατάρτισης -Απόφοιτοι ΣΕΦΑΑ με επιπλέον ειδικεύσεις
5) Ζήτηση προγραμμάτων ΠΦΔ και ικανοποίηση	-Υψηλή ζήτηση από άτομα με αυτισμό και γονείς -Συχνότητα και ποιότητα προγραμμάτων ως βασικοί παράγοντες ικανοποίησης -Προκλήσεις στην κάλυψη της αυξημένης ζήτησης
6) Ο ρόλος της οικογένειας στα προγράμματα ΠΦΔ	-Συνεργασία γονέων με ΚΗΦ -Εμπιστοσύνη και οικονομική στήριξη μέσω αγοράς εξοπλισμού - -Ενθάρρυνση παιδιών για συμμετοχή
7) Επίδραση προγραμμάτων ΠΦΔ στην ποιότητα ζωής και την κοινωνικοποίηση των ατόμων	-Βελτίωση φυσικής κατάστασης, υγείας και ψυχολογίας -Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων και συμμετοχής σε δραστηριότητες -Μείωση άγχους και αύξηση αυτοπεποίθησης
8) Προκλήσεις και περιθώρια βελτίωσης προγραμμάτων ΠΦΔ	-Διατήρηση ποιότητας -Εξασφάλιση συχνότητας -Διαχείριση πόρων/ εγκαταστάσεων/ ανθρώπινου δυναμικού -Εξατομικευμένες ανάγκες ατόμων -Διαχείριση πόρων, εγκαταστάσεων και προσωπικού -Ανάγκη δημιουργίας εξωτερικών αθλητικών χώρων
9) Διασφάλιση αποτελεσματικότητας προγραμμάτων	-Συνεχής αξιολόγηση προγραμμάτων και αναπροσαρμογές -Σωστή διαχείριση πόρων και προσωπικού -Ανάλυση αναγκών και επικοινωνία με εκπαιδευόμενους/γονείς

Αποτελέσματα: Η παρούσα έρευνα εξέτασε την ένταξη της ΠΦΔ στα ΚΗΦ ατόμων με αυτισμό. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι όλα τα κέντρα διαθέτουν κλειστό γυμναστήριο, ενώ μόνο τα μισά έχουν κατάλληλους εξωτερικούς χώρους. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής, εξειδικευμένοι στην Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή, συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες, αν και η διεπιστημονική προσέγγιση δεν είναι πάντα επαρκής. Η χρηματοδότηση προέρχεται κυρίως από συνδρομές και χορηγίες, με περιορισμένες κρατικές επιχορηγήσεις. Τα προγράμματα ΠΦΔ συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής κατάστασης, της κοινωνικοποίησης και των δεξιοτήτων των ατόμων με αυτισμό. Υπάρχει υψηλή ζήτηση για τα προγράμματα, γεγονός που επηρεάζει τη συχνότητα και την ποικιλία των δραστηριοτήτων. Η οικογενειακή συνεργασία κρίνεται σημαντική, ενώ η προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις επηρεάζει την ικανοποίηση των συμμετεχόντων. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να επικεντρωθούν στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ΠΦΔ, στους περιβαλλοντικούς και οικονομικούς παράγοντες, καθώς και σε

συγκριτικές μελέτες μεταξύ διαφορετικών χωρών, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα των προγραμμάτων και η συνολική εμπειρία των συμμετεχόντων.

Θέμα	Συμπερασματικές Προτάσεις
Υποδομές-Δυνατότητες ΚΗΦ	Όλα τα ΚΗΦ διαθέτουν κλειστά γυμναστήρια, αλλά όχι πάντα εξωτερικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Συχνά χρησιμοποιούνται δημοτικές εγκαταστάσεις. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής έχουν ειδικότητα στην «Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή» και συνεργάζονται με άλλους επαγγελματίες. Η κύρια χρηματοδότηση προέρχεται από συνδρομές, ενώ λιγότερα από τα μισά ΚΗΦ λαμβάνουν κρατικές επιχορηγήσεις.
Οικονομικά Εμπόδια	Δεν αναφέρονται σοβαρά οικονομικά εμπόδια, αλλά υπάρχει ανάγκη για περισσότερους πόρους. Οι περιορισμένες εγκαταστάσεις αποτελούν σημαντικό εμπόδιο.
Ζήτηση και Ικανοποίηση από τα Προγράμματα ΠΦΔ	Υπάρχει υψηλή ζήτηση από άτομα με αυτισμό και τις οικογένειές τους. Η ικανοποίηση επηρεάζεται κυρίως από τη συχνότητα των προγραμμάτων, την ποιότητα και την προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις.
Ρόλος της Οικογένειας	Οι γονείς συνεργάζονται στενά με τα ΚΗΦ, αν και υπάρχουν εξαιρέσεις. Σημαντική είναι η εμπιστοσύνη τους στο έργο των καθηγητών και η οικονομική υποστήριξη μέσω αγοράς αθλητικού εξοπλισμού.
Επίδραση Προγραμμάτων ΠΦΔ στην Ποιότητα Ζωής	Βελτίωση φυσικής κατάστασης, ελέγχου βάρους και υγείας. Ενίσχυση ψυχολογικής ευεξίας, αυτοπεποίθησης, μυϊκής δύναμης και συντονισμού κινήσεων.
Αλλαγές και βελτιώσεις μετά τα προγράμματα ΠΦΔ	Παρατηρούνται απώλεια βάρους, καλύτερη φυσική κατάσταση και ρύθμιση παθήσεων. Βελτίωση στάσης σώματος και μείωση μυοσκελετικών προβλημάτων.
Επίδραση στη Συμμετοχή σε Άλλες Δραστηριότητες	Αυξάνει την ενέργεια, μειώνει την κόπωση και ενισχύει τη διάθεση για συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες. Ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες και δημιουργεί φιλίες.
Επίδρασή ΠΦΔ στην κοινωνικοποίηση των ατόμων με αυτισμό	Βελτιώνει επικοινωνία, συνεργασία και κοινωνική συμπεριφορά. Διευκολύνει την κοινωνική ένταξη.
Προκλήσεις προγραμμάτων ΠΦΔ και Περιθώρια Βελτίωσης	Οι εξατομικευμένες ανάγκες, η διαχείριση πόρων και εγκαταστάσεων είναι βασικές προκλήσεις. Προτάσεις βελτίωσης: δημιουργία εξωτερικών αθλητικών χώρων, αύξηση συχνότητας προγραμμάτων, βελτίωση εξοπλισμού και καλύτερη οργάνωση τμημάτων.

Διασφάλιση αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ΠΦΔ	Απαραίτητη η διαρκής αξιολόγηση προγραμμάτων, προσωπικού και αναγκών συμμετεχόντων. Η ένταξη της ΠΦΔ στον συνολικό σχεδιασμό των ΚΗΦ και η σωστή διαχείριση πόρων κρίνονται καθοριστικές.
---	---

Συζήτηση: Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει τη σημασία της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας (ΠΦΔ) στα κέντρα ημερήσιας φροντίδας ατόμων με αυτισμό, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση για τη βελτίωση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι η ΠΦΔ συμβάλλει στη σωματική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τις κοινωνικές τους δεξιότητες και τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Η σύγκριση με προηγούμενες μελέτες δείχνει ότι η ΠΦΔ έχει παρόμοια θετικά αποτελέσματα με άλλες παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με αναπηρίες (π.χ. Lord et al., 2020; Haeghele & Sutherland, 2015). Ωστόσο, η παρούσα έρευνα προσθέτει στη βιβλιογραφία νέα δεδομένα σχετικά με την επίδραση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών παραγόντων στην αποτελεσματικότητα αυτών των προγραμμάτων. Συγκεκριμένα, η συνεργασία με την κοινότητα και η πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις αναδείχθηκαν ως κρίσιμοι παράγοντες επιτυχίας. Επιπλέον, η μελέτη ανέδειξε τη σημασία της εξειδίκευσης των καθηγητών φυσικής αγωγής στην προσαρμοσμένη κινητική αγωγή, καθώς και τον ρόλο των οικογενειών στην υποστήριξη των προγραμμάτων. Βάσει των ευρημάτων, προτείνονται συγκεκριμένες πρακτικές εφαρμογές για τη βελτίωση των προγραμμάτων ΠΦΔ. Πρώτον, η ανάπτυξη πολιτικών ενίσχυσης της χρηματοδότησης μέσω κρατικών ή ιδιωτικών πόρων θα μπορούσε να διασφαλίσει τη βιωσιμότητα και την επέκταση αυτών των προγραμμάτων. Δεύτερον, η δημιουργία εξωτερικών αθλητικών χώρων και η πρόσβαση σε δημοτικές εγκαταστάσεις θα μπορούσαν να αυξήσουν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας για τα άτομα με αυτισμό. Τρίτον, η ενίσχυση της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής κατάρτισης των καθηγητών φυσικής αγωγής μπορεί να συμβάλει στην περαιτέρω βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών. Τέλος, μελλοντικές έρευνες μπορούν να επικεντρωθούν στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της ΠΦΔ, στην ανάλυση των κοινωνικό-οικονομικών παραγόντων που επηρεάζουν την εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων, καθώς και σε διαπολιτισμικές συγκρίσεις που θα μπορούσαν να προσφέρουν χρήσιμες πρακτικές προσαρμογές στα ελληνικά δεδομένα. Αυτές οι κατευθύνσεις μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων ΠΦΔ και στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και ευημερίας των ατόμων με αυτισμό.

Βιβλιογραφία:

Barnett, L., & Smith, J. A. (2016). *The effects of adapted physical activity on self-esteem and self-efficacy in children with intellectual disabilities*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 33(1), 21-36.

Block, M. E. (2022). *Adapted physical education: A modern approach* (6th ed.). Pearson.

Brand, S., Jossen, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2015). Impact of aerobic exercise on sleep and motor skills in children with autism spectrum disorders: A pilot study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 1911-1920. <https://doi.org/10.2147/NDT.S85650>

Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297-298.

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>

Haeghele, J. A., & Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest*, 67(3), 255-273. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1050118>

Individuals with Disabilities Education Act (IDEA). (2004). Public Law 108-446, 118 Stat. 2647. <https://www.congress.gov/bill/108th-congress/house-bill/1350>

Lord, C., Brugha, T., Charman, T., Cusack, J., & Dumas, G. (2020). Autism spectrum disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0138-4>

Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., & de Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. *Health Education Research*, 29(5), 822-839

Pascoe, M., Bailey, A., & Craigie, A. (2020). The role of physical activity in reducing stress and anxiety among individuals with disabilities. *Journal of Disability Studies*, 15(2), 123-136

Ross, C. (2016). Social inclusion and adapted physical activity: A case study analysis. *International Journal of Inclusive Education*, 20(7), 785-798.

Talamonti, L. (2021). Physical activity and cardiovascular health: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(4), 567-578.

Thompson, R. (2020). Physical fitness and cognitive development in children with autism spectrum disorder. *Pediatric Exercise Science*, 32(1), 15-28.

Toscano, T. (2022). The Social Communication Model: Examining its impact on individuals with developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(3), 945-961.

WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Winnick, J. P. (2016). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Human Kinetics.

Zhao, Y., Liu, X., & Wang, P. (2017). Effects of adapted physical education on social skills in children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 38, 24-34.

Καλογερόπουλος, Γ., & Γραμματοπούλου, Ε. (2022). *Προσαρμοσμένη κινητική δραστηριότητα*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.