

Pilates y Autismo 2011

Memoria final – Madrid



Dibujo realizado por una niña de 12 años que ha participado en el curso

I. PRÓLOGO

Novedades y experiencias

La tercera edición del proyecto “Pilates y Autismo”, que organizamos la Fundación Orange y la Fundación Pilates, ha supuesto un nuevo paso adelante en el acercamiento del este método físico a los chicos y chicas con esta discapacidad.

Las novedades más destacadas de esta nueva edición han sido la organización, por primera vez, de un curso en Barcelona y la realización de ejercicios en aparatos por parte de algunos de los participantes en Madrid. Además, se ha reforzado el papel de los psicólogos, que han analizado con detalle la evolución de de las clases celebradas entre febrero y junio.

La iniciativa del curso de Barcelona se debió al interés en extender a otras ciudades una experiencia que en Madrid ya ha echado raíces. Y el resultado en la Ciudad Condal ha sido muy positivo. Familiares y niños participantes han logrado que la clase de Pilates fuese un espacio para conocer los beneficios de este ejercicio y fuese un espacio de comunicación entre niños, profesores y monitores.

Los grupos de Madrid han sido diferentes. El compuesto por los que ya conocían el método, “los veteranos”, ha servido para comprobar cómo las enseñanzas de los ediciones anteriores se han consolidado. Ejercicios, pruebas, movimientos... Todos sabían lo que hacían. Y también han conocido la experiencia de hacer Pilates con aparatos, un paso adelante, una novedad, ya que supone acercarse al auténtico Pilates y romper la rutina con nuevos ejercicios. Por su parte, “los debutantes” se han adaptado con rapidez a la metodología impartida y también a los monitores y voluntarios que se han convertido en sus nuevos amigos.

Queremos reconocer el trabajo de todos los que han participado en “Pilates y Autismo”. Profesores, voluntarios, psicólogos, personal de las fundaciones Orange y Pilates y de Pilates Wellness and Energy, familiares... a todos gracias y seguiremos trabajando para que los niños y niñas tengan en Pilates un espacio donde encontrar bienestar, buen ambiente y una sonrisa como recompensa.

¡Enhorabuena a todos!

II. ALGUNAS DEFINICIONES PREVIAS

1. Trastornos del espectro del autismo

Según la **Sociedad Americana de Autismo (ASA)**, el autismo es una discapacidad severa y crónica del desarrollo, que aparece normalmente sobre los tres primeros años de vida. No se trata de una enfermedad, sino de "Trastornos Generalizados del Desarrollo" que son trastornos neuropsiquiátricos, y que, presentando una amplia variedad de expresiones clínicas, son el resultado de disfunciones multifactoriales del desarrollo del sistema nervioso central.

Descrito por Kanner en 1943, lo denominó "Trastorno autístico del contacto afectivo", afirmando que quien lo presentaba, mostraba una excesiva concentración en sí mismo sin manifestar interés hacia otras personas, lo que le incapacitaba para establecer relaciones.

En realidad, se trata de un trastorno que **se manifiesta en tres áreas cruciales del desarrollo:**

La comunicación: Alteración cualitativa de esta área, que se manifiesta por la ausencia o retraso en el desarrollo del lenguaje oral, sin emplear otros medios como la mímica o los gestos para compensarlo. En personas que desarrollan el lenguaje, existen dificultades significativas para emplearlo en una conversación recíproca. A veces aparecen alteraciones en el lenguaje, como la ecolalia o la inversión pronominal. También se manifiesta ausencia del juego realista espontáneo, variado o de juego imitativo social propio del nivel de desarrollo.

La interacción social: Alteración cualitativa en esta área, que se manifiesta en el uso y comprensión de los comportamientos no verbales que regulan la interacción social, así como por las significativas dificultades para establecer relaciones interpersonales con iguales, así como para compartir espontáneamente intereses, disfrutes y objetivos.

Patrones de comportamiento, intereses y actividades restringidas, repetitivas y estereotipadas, que se pueden manifestar por una preocupación absorbente por uno o más patrones estereotipados y restrictivos de interés que resultan anormales, bien por su intensidad, o por su objetivo. Además, se puede presentar una adhesión aparentemente inflexible a rutinas o rituales específicos, que no resultan funcionales, manierismos motores estereotipados y repetitivos (por ejemplo, sacudir o girar las manos o dedos, o movimientos complejos de todo el cuerpo), o una preocupación persistente por partes de objetos.

Hasta ahora no hay un tratamiento curativo para los Trastornos del Espectro del Autismo, sin embargo, y tras haberse probado que su causa es biológica, se han elaborado programas de atención individualizados que puedan mejorar su sintomatología, lo que ha dado como resultado que el niño o el adulto puedan desarrollar mejor sus potencialidades.

Estos programas se basan en técnicas de modificación conductual, enseñanza de habilidades sociales, entrenamientos del lenguaje social, pedagogía especializada, etc.; es decir, una serie de estrategias terapéuticas con un objetivo común, el de minimizar las deficiencias y lograr una mejor vida social, y consecuentemente una mejor calidad de vida.

2. El método Pilates

DEFINICIÓN

El método Pilates es el “Arte de la Controlología”. Mediante la relación cuerpo-mente se realizan una serie de ejercicios fundamentados en la musculatura profunda y en la respiración, que consiguen mover todas las articulaciones del cuerpo.

OBJETIVOS

El principal objetivo de este método, elaborado por Joseph H. Pilates, consiste en lograr que quien lo practique adquiera un control preciso del cuerpo, de la forma más saludable y eficiente posible y un equilibrio muscular adecuado, reforzando los músculos débiles y alargando los acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando y protegiendo las articulaciones de la espalda. De este modo, el método permite conseguir la armonía del cuerpo y la mente, y desarrollar, con el tiempo y de manera inconsciente, los movimientos con equilibrio. Es un método válido para personas de todas las edades y capacidad física, y se puede practicar como mecanismo de prevención y/o rehabilitación.

II. TERCER PROYECTO PILATES Y AUTISMO

1. Objetivos

La Fundación Orange y la Fundación Pilates han consolidado el curso de Pilates para niños con Trastornos del Espectro del Autismo (TEA), destinado a comprobar las posibles bondades que la práctica de este método puede ofrecer a los niños en el conocimiento y control de su cuerpo, y en la interacción y relación con los demás. El proyecto es un ejercicio investigación al proponerse estudiar los beneficios del método Pilates en los niños con autismo.

En particular, el curso de Pilates se propone mejorar estos aspectos:

- Educación postural.
- Desarrollo muscular uniforme.
- Desarrollo de capacidades y cualidades motoras: fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: ritmo, orientación y equilibrio.
- Psicomotricidad.
- Concentración.
- Interacción social.

Además, la práctica del método Pilates puede desempeñar un papel positivo en la salud emocional y establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo oportunidades para el juego y la autoexpresión de los niños con autismo.

En particular, este proyecto ofrece una nueva actividad de ocio a los niños con autismo, ya que la práctica del Pilates no ha sido generalmente asociada a este colectivo.

2. Consideraciones previas

Con el objetivo de estudiar los posibles beneficios del método Pilates para las personas con autismo, se realizó una investigación previa de las características de los niños con autismo en los siguientes aspectos:

SISTEMA OSEO-ARTICULAR

Normalmente, los niños con autismo no presentan alteraciones en este sistema, a menos de que se trate de diagnósticos múltiples. Es en los ligamentos donde muchas personas con autismo presentan una marcada debilidad por hiperelasticidad o por falta de movilidad. Los demás problemas son consecuencia de inadecuados hábitos posturales, corregibles con la adecuada práctica de Pilates.

BIOTIPOS ESTRUCTURA MUSCULAR

En algunos casos, debido a dificultades en el desarrollo psicomotor, algunos niños presentan problemas en el sistema muscular, como consecuencia de la falta de práctica de actividad física. Es en la niñez cuando se detecta un incremento de la masa grasa que rodea el músculo, relacionado con la falta de desarrollo motor y de capacidades motrices a causa de hábitos sedentarios.

Las personas con autismo pueden beneficiarse de practicar y desarrollar sus capacidades motoras de manera regular, ya que sus dificultades motrices pueden encontrarse parcialmente influenciadas por la dificultad para desarrollarlas por medio de juegos, educación psicomotriz o actividad física. El

mejor momento es la infancia, antes que las dificultades psicomotoras sean más severas y se instauren hábitos inadecuados de control postural.

CAPACIDADES Y CUALIDADES MOTORAS

El proyecto se propuso evaluar sus capacidades referentes a fuerza, resistencia y flexibilidad, que suelen estar muy desarrolladas.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Ritmo, orientación y equilibrio son capacidades que se pueden mejorar con la práctica continuada, ya las personas con autismo suelen presentar ciertas dificultades en las mismas, debido a que pueden no ser estimuladas adecuadamente por falta de ejercicio.

PSICOMOTRICIDAD

La educación psicomotriz es un soporte que permitirá al niño adquirir unos conocimientos abstractos, percepciones y sensaciones que le ayudarán a conocer su cuerpo y a través de él, el mundo que le rodea.

III. DESARROLLO DEL CURSO DE PILATES

1. Pruebas para evaluar el estado psicofísico de los niños

En lo referente al aspecto de investigación del proyecto, antes de iniciar las clases se realizaron una serie de pruebas para evaluar el estado físico de los niños, a través de parámetros y mediciones seleccionados para la ocasión (análisis postural, pruebas de psicomotricidad, comprensión y expresión oral, etc.) bajo la supervisión de un psicólogo y los monitores encargados del curso.

En este contexto, los monitores certificados en Pilates realizaron un análisis físico y postural básico el primer día del proyecto, que permitía determinar si algún niño contaba con alguna patología física para la que no fuera recomendable la práctica de Pilates o que se tuviera que tener en cuenta de cara al desarrollo de las clases. Sobre todo, las pruebas permitían evaluar la motricidad gruesa, que se define como la capacidad de realizar movimientos generales grandes, tales como agitar un brazo o levantar una pierna. Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios.

Las pruebas que se realizaron a todos los niños fueron:

- 1) Identificación de partes del cuerpo
- 2) Tabla de equilibrio
- 3) Salto con un pie
- 4) Salto y caída
- 5) Recepción de una pelota

Todas estas pruebas se evaluaron del 1 al 4, de peor a mejor, obteniéndose una puntuación final que permitió evaluar la Motricidad Gruesa de cada niño en MUY BUENA - BUENA – ACEPTABLE - REGULAR – CON PROBLEMAS.

En el aspecto psicológico, una psicóloga elaboró un perfil de aptitudes de cada niño partiendo de una entrevista con los padres. La intención era tener una visión más personal de cada alumno, teniendo en cuenta sus preferencias y comportamientos, tanto en el trato como el refuerzo.

Dadas las características de personalidad de cada alumno, de la sintomatología del trastorno, así como de la edad de los chavales (unos en la preadolescencia y otros en pleno cambio madurativo) y salvo alguna excepción, se observaron cambios de conducta en algunos de ellos, tanto al comienzo del curso como en los cinco meses que abarcó. Siempre al tanto de estos cambios, se consiguió hacer de cada clase semanal una experiencia única, tratando de sacar el mejor rendimiento de cada chaval.

A cada uno de los alumnos se les asignó un “coacher”, que bajo las instrucciones de los monitores responsables de cada grupo procuraba que el alumno realizase los ejercicios lo más correctamente posible. Es importante destacar en este punto, el alto grado de motivación e implicación demostrado por cada uno de los voluntarios, que con un conocimiento escaso del trastorno y unas nociones mínimas de la disciplina, han demostrado que la diferencia entre el éxito y el fracaso está en el saber hacer con gran interés, cariño y mucha responsabilidad.

2. Clases complementarias

Este curso 2011 contó también con la participación de los padres se incluyeron en el desarrollo del proyecto clases de Pilates. Estas clases tuvieron un enorme grado de aceptación y permitieron a los padres de los alumnos participantes conocer el método Pilates, ver cómo eran algunos de los ejercicios que hacían sus hijos y tener un rato de relax tan necesario para ellos. El seguimiento de las clases fue muy satisfactorio.

3. Estructura del curso de pilates

DURACIÓN DEL PROYECTO: cinco meses, de febrero a junio de 2011.

CLASES: dos horas los viernes: un grupo de 18.00 a 19.00 horas, y otro de 19.00 a 20.00 horas. Un total de 15 clases por grupo. Duración: 55 minutos.

PARTICIPANTES: diez niños divididos en dos grupos en Madrid. El primero formado por alumnos “veteranos” que habían participado en los dos primeros proyectos organizados. Se formó en función de criterios de evolución o conocimiento de la disciplina y al hecho de que entre los alumnos se habían creado vínculos afectivos. La edad de estos alumnos estaba entre los 9 y los 18 años. El segundo grupo lo conformaron alumnos de nueva solicitud de entre 10 y 15 años. El grupo presentaba un amplio espectro de sintomatología y diferentes tipos de discapacidad.

En Barcelona, un grupo formado por cuatro personas (tres niños y una niña) que no habían hecho nunca Pilates.

CENTRO: Estudio-Escuela Pabellón de Pilates Wellness and Energy, situado en la calle Los Madrazo, 8 en Madrid. Y centro de Pilates Wellness and Energy, en la calle Mallorca 130 (Eixample), en Barcelona.

ESPACIO UTILIZADO: salas diáfanas con colchonetas en el suelo como único elemento, y sala con aparatos (utilizado el conocido como reformer).

MATERIAL UTILIZADO: calendarios con pictogramas, pelotas, globos y colchonetas; y como aparato el reformer (solo en un grupo de Madrid).

MATERIAL AUDIOVISUAL: retroproyector para plasmar en la pared fotos de una niña realizando los ejercicios de Pilates que se iban a seguir en cada clase, ya que la comunicación verbal con la mayoría de los niños no era posible. Calendarios en pared con dibujos

EQUIPO: dos monitores de los Estudios Pilates Wellness and Energy en cada una de las ciudades. Además, de la colaboración de dos psicóloga y una treintena de voluntarios, reclutados por la Fundación Orange y la Fundación Pilates.

IMPULSOR DEL PROYECTO: la Fundación Orange ha permitido llevar a cabo el proyecto y poner al alcance de los niños y de sus familias un curso de Pilates totalmente gratuito facilitando los recursos necesarios para que el proyecto fuese un éxito, además de seguir de cerca el desarrollo y evolución del mismo a lo largo de los meses.

4. Materia y objetivos a desarrollar en las clases de Pilates

El diseño del programa fue similar al de ediciones pasadas. El primer y último día se realizaron las pruebas de aptitud, se elaboró el perfil psicológico de los participantes y se realizó una valoración final del proyecto.


El programa estaba dividido en tres **bloques**, de seis clases cada uno.

BLOQUE 1: identificación de partes del cuerpo y educación postural.


BLOQUE 2: orientación espacial, ritmo y equilibrio.

BLOQUE 3: fuerza y flexibilidad.

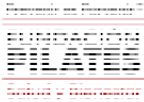


BLOQUE 1:

PILATES Y AUTISMO		Pilates WELLNESS &Energy <small>Est. 2003</small>
BLOQUE 1 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -		
ESTRUCTURA DE LAS CLASES DEL BLOQUE 1		OBJETIVOS
FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL Y RESPIRACIÓN		
Descripción:	Durac.:	
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.	10'	
Conseguir relajar a los niños antes de comenzar con los ejercicios, y tratar de buscar una mayor concentración, a través de la respiración.		
FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO		Realizar Protocolo clásico Pilates mat con modificaciones que faciliten su realización. Realización de 15 ejercicios.
Descripción:	Duración:	
Trabajo individual de ejercicios de Pilates. Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.	20'	
FASE 3) IDENTIFICACIÓN DE PARTES DEL CUERPO Y EDUCACIÓN POSTURAL		Identificación de las distintas partes del cuerpo y búsqueda de la correcta alineación de la columna. Sentado, de pie y tumbado.
Descripción:	Duración:	
Actividad grupal. Sentados en círculo levantamos un brazo, una pierna, nos tocamos la cabeza, nos tocamos la rodilla.... Mediante juegos buscamos flexión y extensión de la columna para finalizar en posición erguida.	15'	
FASE 4) RELAJACIÓN FINAL		Acabar la clase con cinco minutos de relajación.
Descripción:	Duración:	
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.	5'	
Con el Patrocinio de Fundación Orange: 		

BLOQUE 2:

PILATES Y AUTISMO		Pilates WELLNESS &Energy® <small>Est. 2003</small>
BLOQUE 2 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -		
ESTRUCTURA DE LAS CLASES DEL BLOQUE 2		OBJETIVOS
FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL		
Descripción:	Durac.:	
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.	10'	
FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO		
Descripción:	Durac.:	
Trabajo individual de ejercicios de Pilates. Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.	20'	
FASE 3) ORIENTACIÓN ESPACIAL, RITMO Y EQUILIBRIO		
Descripción:	Durac.:	
Actividad grupal. Realización de distintos ejercicios de movimiento y ritmo, que les permita estirarse, encogerse, andar, correr buscando la orientación espacial y con control	15'	
FASE 4) RELAJACIÓN FINAL		
Descripción:	Durac.:	
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.	5'	
Con el Patrocinio de Fundación Orange: 		

BLOQUE 3:

 PILATES Y AUTISMO 	
BLOQUE 3 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -	
ESTRUCTURA DE LAS CLASES DEL BLOQUE 3	
FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL	
Descripción:	Durac.:
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.	10'
FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO	
Descripción:	Durac.:
Trabajo individual de ejercicios de Pilates. Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.	20'
FASE 3) FUERZA Y FLEXIBILIDAD	
Descripción:	Durac.:
Actividad grupal: Realizar ejercicios en todos los planos para fortalecer la musculatura. Realizar estiramientos estáticos y dinámicos.	15'
FASE 4) RELAJACIÓN FINAL	
Descripción:	Durac.:
Actividad grupal. Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.	5'
Con el Patrocinio de Fundación Orange: 	

5. Protocolo de las clases de pilates

A continuación se presenta una **representación gráfica** de algunos de los ejercicios que componen el **Protocolo Pilates Clásico** que se ha realizado con los niños en el proyecto..

Estas mismas imágenes, junto a otras muchas, se **proyectaban en la pared**, en cada clase, para que los niños pudieran **visualizar** los ejercicios e ir conociéndolos, así como sus nombres.

1) EL CIEN – HUNDRED



2) EL RODILLO – ROLL UP



3) RODAR COMO UNA PELOTA – ROLLING LIKE A BALL



4) ESTIRAR DOS PIERNAS – DOUBLE LEG STRETCH



5) ESTIRAR COLUMNA – SPINE STRETCH FORWARD



6) EL CISNE - SWAN



7) POSICIÓN DE DESCANSO – REST POS



8) LA FOCA - SEAL



IV. RESULTADOS OBTENIDOS

1. Evolución física

El proyecto Pilates-Autismo finalizó el 17 de junio con un resultado **muy satisfactorio**. Es importante destacar la **regularidad** de los niños en asistir a las clases. El balance final ha sido muy positivo en todos los aspectos. Si tuviéramos que poner nota hablaríamos de sobresaliente. Las mejoras físicas han sido palpables. El 80 por ciento de los alumnos ha mejorado en flexibilidad, coordinación y agilidad. Esta evolución en la aptitud física ha sido confirmada en un 40 por ciento de los casos por los tutores colegiales de los participantes en el proyecto.

Se cumplía así uno de los **objetivos primordiales** del proyecto: que el niño con autismo aprendiera a **disfrutar** de las actividades del método Pilates y donde además pudiera **desarrollar sus capacidades físicas, y conocer y controlar su cuerpo** de manera eficiente y ordenada, y mejorar así su calidad de vida. Algunas personas con autismo tienen serios problemas motores que pueden ser mejorados sustancialmente con la actividad física, además de conseguir que el alumno adopte disciplinas deportivas y sociales.

En lo referente a las pruebas físicas de motricidad gruesa, si se comparan los resultados obtenidos al principio y al final de las clases pueden destacarse los siguientes resultados:

- **Identificación partes del cuerpo:** mientras que al principio de las clases, la mayoría de los niños mostró ciertas dificultades en reconocer las partes del cuerpo sobre todo por falta de atención, al final de las clases los mismos niños realizaron este ejercicio sin dificultad.
- **Tabla de equilibrio:** se notó mayor soltura en realizar los ejercicios al final de las clases, aunque en ciertos casos se mantuvo una actitud de distracción y se observó cierta rigidez en algunos niños a la hora de repetir las acciones requeridas.
- **Salto con un pie:** en la mayor parte de los niños, tras la realización del curso perduraron ciertas dificultades de equilibrio aunque se observaron importantes mejoras.
- **Salto y caída:** en la mayoría de los casos, los niños realizaron este ejercicio al finalizar el curso con mayor precisión respecto al principio del mismo.
- **Recepción de una pelota:** se observó que aquellos niños que no prestaban atención a la pelota durante las pruebas de principio de curso no variaron de actitud al final del mismo, mientras que los niños que habían interactuado en la fase previa con la pelota se ayudaban del cuerpo para atraparla.

2. Evaluación técnica de los monitores

El objetivo principal del monitor era enseñar a los niños a conocer su propio cuerpo, cómo se mueve y usarlo como vehículo para relacionarse con el medio. Para ello, se diseñó un programa de ejercicios modificados y adaptados a las capacidades motoras de cada participante pero dentro del protocolo original de Pilates, como se indicaba previamente.

Las rutinas de cada clase seguían un patrón con cuatro Fases:

- FASE A: Calentamiento, soltura y estiramientos (10 minutos).
- FASE B: Protocolo de ejercicios de Pilates suelo (30 minutos).
- FASE C: Ejercicios o juegos específicos según objetivos (10 minutos).
- FASE D: Relajación, vuelta a la calma (5 minutos).

2.1. Pruebas de psicomotricidad

El primer y último día del proyecto se realizaron una serie de pruebas físicas a todos los participantes en el proyecto para evaluar su motricidad gruesa.

Todas estas pruebas se evaluaron del 1 al 4, de peor a mejor, obteniéndose una puntuación final que nos permitió evaluar la Motricidad Gruesa de cada niño en MUY BUENA- BUENA – ACEPTABLE - REGULAR – CON PROBLEMAS.

Todos los participantes mejoraron su puntuación de la 1ª a la 2ª medición, pasando en la mayoría de los casos al escalón superior de la tabla.

3. “Conclusiones de proyecto”, por Carlos Palacín, director

Cada vez estoy más convencido del uso de **Pilates** como herramienta para el desarrollo no solo de la condición física, sino también como vehículo para la integración social de estas personas, el desarrollo de las secuencias de ejercicios y los juegos propuestos con distintos objetivos han proporcionado a estos niños beneficios psicofísicos que les ayudan en su relación con el entorno y se han creado lazos afectivos entre los alumnos y los monitores que han hecho de las clases una actividad entretenida y divertida para todos.

Al realizar por primera vez un curso en Barcelona, se organizó **un curso de formación** previo con los monitores y voluntarios en la Ciudad Condal, en el que se explicaron las características más comunes de las personas con autismo, las rutinas de trabajo en el desarrollo de las clases así como la estructura del curso y cómo habíamos diseñado una clase tipo. Transmitimos nuestra experiencia en cursos anteriores para el mejor desarrollo de este.

La única dificultad que se podría destacar es lo heterogéneo de los grupos, pero aunque sean clases grupales, el trabajo individual de los monitores hace que se conviertan, prácticamente, en sesiones privadas con cada alumno. Los datos son halagüeños: se han notado mejorías en **el cien por cien** de los participantes, siendo en algunos casos muy sustanciales.

También la experiencia adquirida nos ha facilitado la realización de las clases, sobre todo con los alumnos del **grupo I (veteranos)**. Aquí destaca el carácter más maduro y participativo en los niños más pequeños desde que comenzamos hace tres años. El **90 por ciento** de los niños del **grupo I** pueden realizar los ejercicios sin asistencia física y solo uno de los participantes requiere de esta, pero solo al principio de las secuencias. Ninguno de los niños de este grupo presenta problemas de movilidad, y sí se han observado deficiencias en su sentido vestibular (equilibrio).

En los otros dos grupos se comenzó con movimientos sencillos y gradualmente se incluyeron ejercicios de mayor dificultad para así poder completar las rutinas seleccionadas

El **grupo II**, el más complicado a mi parecer, contaba con dos alumnas con sobrepeso lo que limitaba la realización de los movimientos, otro participante presentaba problemas en su visión y una de las niñas malformaciones en su estructura osteo-articular (síndrome de Marfan). Estas complicaciones condicionaron en gran medida el desarrollo de las secuencias y las rutinas.

Los alumnos del **grupo de Barcelona** no presentaban problemas de movilidad, salvo tics motores de uno de los participantes. Uno de los alumnos que empezó el proyecto causó baja a mitad del curso por problemas de salud y aunque se recuperó no fue recomendable su reincorporación.

GRUPO I - MADRID

El poder mantener este grupo desde el comienzo de este proyecto nos ha servido para valorar la importancia de la continuidad en este trabajo. Hemos observado grandes cambios en dos de los alumnos en cuanto a la atención y participación, y mejoras en todos ellos en la realización de las rutinas. Con una de las alumnas incluimos el trabajo en aparatos (Reformer), al cual se adaptó sin dificultad.

GRUPO II - MADRID

El trabajo individualizado dio buenos resultados y la diferencia de las primeras a las últimas clases fue muy notable. Se consiguió que realizaran el 70 por ciento de los ejercicios propuestos y se notaron mejoras en su nivel de atención e interacción. Muy buen trabajo del grupo de voluntarios dos de los cuales repetían este año.

GRUPO BARCELONA

El buen trabajo de monitores y voluntarios, se trasladó a unos resultados muy satisfactorios. Todos los alumnos realizaron las rutinas propuestas y hubo una mejora considerable en su nivel de atención y participación. Destacar, sin menosprecio de los demás, el trabajo de una de las voluntarias (licenciada en psicología) con un niño con hiperactividad..

4. Valoración de los psicólogos

El trabajo de las psicólogas ha sido completo y estricto. Un trabajo de campo desarrollado a lo largo de los cuatro meses de clases. Esta es la evaluación de Elena, que trabajó con los grupos de Madrid:

“Pese a las diferencias entre los grupos, tanto los resultados observados como las valoraciones realizadas han sido muy **satisfactorios y positivos** a todos los niveles. Cabe destacar que todos los niños y niñas participantes en el curso han venido muy contentos a las clases, y han salido igualmente alegres al final de las mismas.

A lo largo del curso se ha observado una gran **mejora en la actitud** de los participantes durante las clases, implicándose cada vez más en las rutinas de las mismas y realizando más y mejor los ejercicios en general.

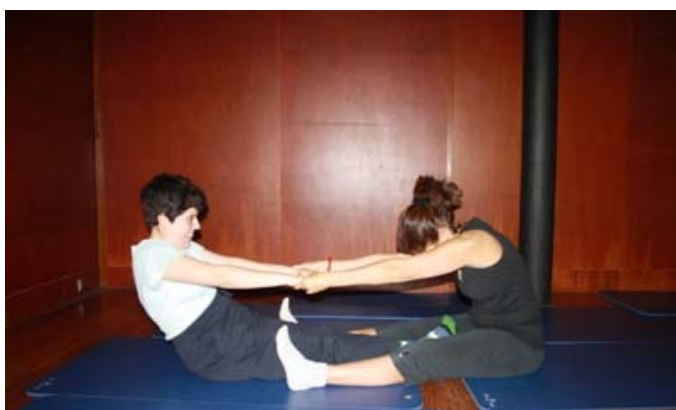
Por otro lado, se han observado mejoras y **beneficios en** lo referente a **la relación e interacción** con otros, ya que todos los niños han establecido relaciones y vínculos significativos con monitores y voluntarios, llegándose a observar en algunos casos conductas de juego entre los propios niños.

Se trata así de un nuevo entorno donde niños y niñas pueden establecer importantes relaciones interpersonales. Es un entorno lúdico en el que además realizan ejercicio físico, lo que redundará en beneficios **psicomotrices**.

Se han observado también **mejoras en la atención** de los niños durante las clases, registrándose, a lo largo del curso, cambios en cuestiones como la **atención selectiva y el seguimiento de indicaciones** durante las clases.

A partir de las valoraciones de las familias, encontramos también que en el cien por cien de los casos, la práctica de Pilates produce un **descenso en los niveles de activación** al final del día, manifestándose que están más tranquilos y relajados, así como experimentar una mejora en el sueño.

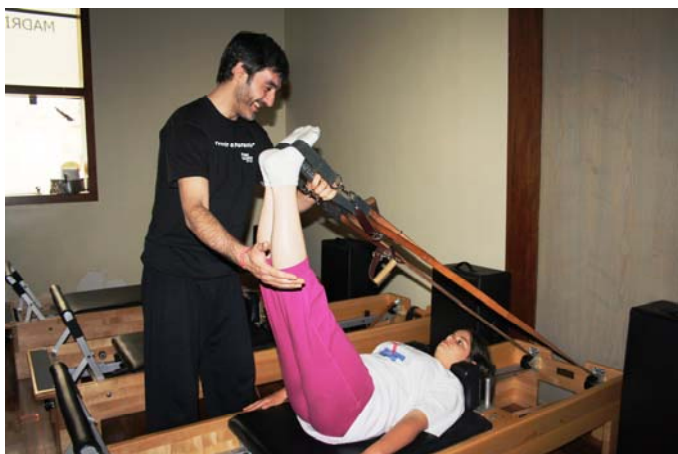
El curso en fotos-Madrid



Cristina en pleno ejercicio con su monitora voluntaria.



Sergio con Carlos, director del proyecto.



Clara y Carlos, trabajando en el Reformer.



Fernando ya es un veterano en Pilates.



Eleonora fue la monitora de Iñigo.



Sofía,
haciendo
Pilates en el
suelo con su
profesora y
voluntaria.



Angel, durante la clase de Pilates
que se impartió el día Mundial del
Autismo en el centro Nuevo
Horizonte, de Las Rozas (Madrid).



Marta y Carlos en una difícil postura.



Sofía, relajada, hace el ejercicio que le indica Javier.



Lara, con Carlos, lleva tres años en el proyecto Pilates y Autismo.

Pilates y Autismo 2011

Memoria final - Barcelona



I. UNA NOVEDAD MUY POSITIVA

Barcelona ha sido un paso más en el desarrollo del curso “Pilates y Autismo”. Su realización ha supuesto la presentación y aplicación del método Pilates como ejercicio físico entre personas autistas. Un paso más en la evolución del mismo que viene a constatar que el curso tiene cada vez más validez.

Como explica Carla Sucarrat, coordinadora del grupo en la Ciudad Condal, “cuando conocimos el proyecto, lo acogimos con una sensación de miedo con ilusión y grandes expectativas. El primer día fue una experiencia inolvidable. Para ellos y nosotros, esto era una novedad”.

El resultado final ha sido muy positivo. Carla lo describe como una experiencia “bonita y gratificante, porque hemos aprendido de los niños y nos ha hecho un poco más fuertes. Empezamos distantes por el propio desconocimiento de unos y otros, pero poco a poco nos demostraron la gran persona que llevan dentro, llena de cariño, alegría y felicidad. Son unas personitas estupendas que nos han enseñado lo grandes que son. Les coges una gran estima”.

Y concluye afirmando que “hemos disfrutado mucho y hemos aprendido una barbaridad todos juntos. Ellos han mejorado, pero nosotros somos mejores personas que el primer día”.

II. RESULTADOS OBTENIDOS

Pruebas de Psicomotricidad

El primer y último día del proyecto se realizaron una serie de pruebas físicas a todos los participantes en el proyecto para evaluar su motricidad gruesa.

Todas estas pruebas se evaluaron del 1 al 4, de peor a mejor, obteniéndose una puntuación final que nos permitió evaluar la Motricidad Gruesa de cada niño en MUY BUENA- BUENA – ACEPTABLE - REGULAR – CON PROBLEMAS.

Todos los participantes mejoraron su puntuación de la 1ª a la 2ª medición, pasando en la mayoría de los casos al escalón sup

“Conclusiones de proyecto”, por Fernando Debonnet, monitor responsable

El objetivo principal era enseñar a los niños a conocer más su propio cuerpo y cómo obtener más control del mismo para desempeñarse de forma eficiente en relación con lo que le rodea.

Para ello utilizamos el protocolo de ejercicios original de Pilates: ejercicios modificados y adaptados a las capacidades psicomotrices de los niños desarrollado ya en los cursos impartidos anteriormente en Madrid.

El grupo estaba compuesto por cuatro niños, entre 7 y 10 años. Aún siendo pequeño, se ha observado que había dos subgrupos bien definidos: los que llamamos “hiperactivos” y los “más aplicados”.

Con los primeros era más difícil trabajar. A los monitores y voluntarios que trabajaron con ellos, les costaba mucho más lograr la concentración.

Sin embargo, con los “más aplicados” la comunicación era más fluida. Además, se expresaban verbalmente, y eran ordenados y metódicos. Llegaron a memorizar los 15 ejercicios de protocolo clásico de Pilates.

En general, el grupo ha mostrado interés, esfuerzo y alegría. También hemos observado que el método Pilates es idóneo y efectivo para lograr una mejora creciente en postura, flexibilidad corporal, aumento de fuerza y nivel cognitivo,

como ha manifestado el padre de A, “desde que comenzó [Pilates] está más atenta, mira a los ojos y está más comunicativa”.

“Conclusiones de proyecto”, por Alicia Forn, monitora responsable

El curso para mí ha sido un descubrimiento de lo que es el autismo o mejor dicho, una pincelada de lo complejo y variado que puede llegar a ser el universo de un autista.

En comparación con los niños no especiales, hay grandes diferencias intelectuales, pero en cuanto a la relación y el trato, no me ha parecido difícil no excesivamente diferente.

Lo que más me ha costado aceptar es la sensación de no obtener respuesta cuando se proponen unas pautas muy claras. No sabes cómo comunicarte con alguien al que parece no interesarle en absoluto lo que dices.

Es una lección de paciencia y poco de resignación, ya que puede que en todos los meses de clases no se perciba un gran cambio físico o de movimiento. En este caso no se puede perseguir un objetivo muy alto, ni exigir mucha precisión en los ejercicios, ni hacer un grupo homogéneo de trabajo, ya que cada niño tiene un ritmo totalmente distinto y un comportamiento aleatorio según el día.

A nivel emocional ha habido momentos muy entrañables: las risas de Lucas, la mirada directa y los besos de Eloi, el control e interés musical de Marc y los ejercicios correctos de Ariadna.

La relación con los padres ha sido muy gratificante porque veía a todos muy ilusionados, ya que sus hijos querían hacer Pilates y llegar rápido al estudio. La fuerza de superación que han tenido que derrochar, te dan más ganas de que el proyecto siga adelante y tenga buenos resultados.

El curso me ha aportado mucha satisfacción, sobre todo cuando los resultados esperados suceden y los niños responden ante los diferentes estímulos que les vamos dando.

Valoración de los psicólogos

Según Marta psicóloga del grupo de Barcelona, la valoración general final del curso ha sido muy satisfactoria. La experiencia ha resultado muy positiva para nuestro grupo.

Si bien el curso dio comienzo con un grupo cinco alumnos, a mediados del proyecto uno de ellos, Ferran, que hasta el momento había participado con un alto grado de implicación, causó baja por problemas médicos. Puesto que su reincorporación a la vida normal fue lenta y progresiva no pudo reincorporarse a las clases.

Marc, Eloi, Ariadna y Lucas, esperaban motivados, implicados y entusiasmados que llegara cada viernes para acudir a clase. Los alumnos poco a poco adquirieron la rutina del curso.

Los siguientes aspectos han sido los más positivos:

1. El hecho de que el programa en sí mismo **beneficia el desarrollo psicosocial** de los niños, que, establecieron relaciones interpersonales con sus monitores, se produce una apertura social fuera del entorno escolar y/o familiar.
2. Por otra parte, se ha obtenido un **beneficio psicoafectivo**, estableciéndose en todos los casos fuertes vínculos.
3. También hay un **beneficio psicomotriz y de coordinación**.
4. Los padres refieren que en el cien por cien de los casos la práctica de la disciplina consigue **reducir los niveles de activación** de los chicos al final del día.

Valoraciones de los voluntarios participantes

Pedro Elías Martí (monitor de Pilates Wellness and Energy)

Lo más enriquecedor de la experiencia ha sido, sin duda alguna, aprender cómo enseñar el método que tanto practicamos y enseñamos a un grupo de alumnos tan diferente.

Esto parece muy simple a primera vista, pero a mí como monitor, fue uno de los motivos que más me enganchó, ya que en los años que llevo de experiencia uno va perfeccionando técnicas de comunicación verbal y táctiles con los clientes, manejo del grupo, etc. pero con este grupo todas estas técnicas quedaban inhabilitadas y la comunicación debía ser más sutil para lograr que pudieran hacer algo de Pilates y pudiera aportarles algún beneficio a sus vidas.

Al autismo se añadía el factor de que eran niños y yo estoy acostumbrado a atender a un público a partir de los 16 años.

En una aproximación de ensayo y error continuos, aunado a la humildad de tener mucha sensibilidad y atención a todos los detalles del comportamiento y personalidad de Marc, pudimos lograr avances y de unos 15 ejercicios propuestos de mat, creo que al menos logramos que haga la mitad satisfactoriamente.

La energía del grupo fue positiva y la relación entre voluntarios, monitores y niños fue estupenda. Hubo días buenos y otros mejores, pero creo que ninguno que hayamos lamentado o que haya sido verdaderamente malo.

Creo que la fórmula voluntario-monitor-alumno es la ideal para que el niño tenga resultados individualizados, ya que una clase grupal sería impracticable realmente.

Poco debo agregar del programa que llevamos a cabo y del diseño del cronograma y sus bloques. La única crítica constructiva en este sentido sería preparar más concienzudamente las actividades que no sean del tiempo destinado a hacer Pilates y relajación.

Manuela Esteban (voluntaria Fundación Orange)

Cuando desde la Fundación Orange nos llegó un correo solicitando voluntarios para un proyecto con niños con autismo, no dude ni un minuto en apuntarme.

Soy psicóloga y el mundo del autismo me ha atraído desde siempre. Me gustó mucho que se planteara como una actividad de ocio para los niños y para las familias. En mi opinión es todo un acierto, ya que son muy pocas las oportunidades que se les ofrece en este sentido.

A lo largo de las sesiones, resulta emocionante el vínculo que se va estableciendo con el niño, poco a poco se crea una comunicación y un entendimiento que es difícil de explicar, no son las palabras, ni los gestos, es un todo.

Yo ya había tenido contacto con personas con autismo, pero si no me equivoco, para el resto de voluntarios y monitores, era su primera vez. Ha sido fantástico ver cómo han reaccionado y como los miedos iniciales desaparecieron con solo interactuar con los niños. Creo que entre todos hemos formado un buen equipo y hemos aprendido mucho los unos de los otros. Espero que al año que viene, el proyecto continúe y pueda seguir disfrutando del mismo. Creo que ha sido muy gratificante para todos: monitores, voluntarios, familias y en especial para los niños.

Marina Llorca (voluntaria Fundación Orange)

La verdad es que ha sido una experiencia increíble. Cada día ha sido una sorpresa. Yo creo que a los niños les ha beneficiado muchísimo, y al final se ha visto un progreso significativo. Al principio, estaban todos más dispersos, pero con los días se han ido centrando en la actividad, hasta donde podía cada uno, claro.

En mi caso concreto, trabajé con Eloy, que es bastante hiperactivo y en las primeras sesiones era imposible realizar ningún ejercicio. Nos dedicábamos a correr por la sala. Con las semanas, dependiendo del día que hubiera tenido, Eloy ha sido capaz de realizar la clase completa en varias ocasiones, y en otras, solo unos pocos ejercicios. Era una gran satisfacción para mí, ver que cogía la postura para que yo le moviera las piernecitas. En algunas ocasiones, he de reconocer que no todo era tan bonito, y que he tenido que insistir para que realizara algunos ejercicios.

Lo que sí que veo, es un gran avance a la hora de escuchar cuando le hablaba o le decía qué hay que hacer, y a pesar de que no es autónomo a la hora de realizar los ejercicios, sabe perfectamente qué toca hacer en cada momento. Incluso interaccionaba conmigo diciéndome cosas que quiere hacer, también es muy cariñoso.

Su madre me comentó en varias ocasiones que venía muy contento a las clases y que se levantaba los viernes diciendo que toca Pilates. Ella también

estaba muy contenta y se interesa muchísimo por los progresos de Eloy en cada una de las clases.

Que los padres pudieran asistir a clases de Pilates también ha sido bueno para el progreso de la actividad, porque han podido conocer en qué consiste y los beneficios que ofrece.

Laura de Pedro Delgado (voluntaria Fundación Orange)

El curso es una idea excelente en sí. Por mi parte ha sido una experiencia inolvidable y muy enriquecedora.

En cuanto al centro de Pilates Wellness & Energy, creo han realizado una buena gestión ya que el equipo estaba totalmente volcado e involucrado, han sido muy cariñosos con los niños y con nosotras. Lo que más me ha gustado ha sido la estructura de la clase, para que de esta manera los niños reconocieran lo que tocaba en cada momento. En mi opinión, y quizás de cara a futuras ediciones, se podría estructurar un poco más si es posible la parte de los juegos por sesión.

Ariadna creo que ha mejorado muchísimo del primer día al último. Ha ganado en memoria, en concentración y en sacrificio, ya que se esforzaba un poco más en cada sesión. Incluso se comunicaba más conmigo, con palabras sencillas. Era un poco fría al principio, pero ya luego me cogía las manos para que le hiciera masajes en la barriga e incluso al final pude tocarle el pelo (cosa que detesta).

Sus padres están encantados por todo ello. Por lo visto han tenido buena respuesta del colegio al que asiste, donde la han encontrado mucho mejor.

El curso en fotos-Barcelona



Trabajo en equipo: Fernando indica el ejercicio a realizar. Y luego, el niño y otro monitor lo llevan a cabo.



La labor realizada por todos ha sido muy positiva. El trabajo de los voluntarios es determinante para transmitir las indicaciones del profesor.



Las clases combinan ejercicios y juegos.



El equipo de Barcelona al completo: participantes, profesores y voluntarios.