

## Proyecto Pilates y autismo

### Memoria final



*Dibujo realizado por una niña de diez años que participó en el proyecto*

## I. 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 este 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 este 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 restringidos, repetitivos y estereotipados,** 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, 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 (TEA), 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 Contrología”. Mediante la relación cuerpo-cuerpo 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 Humbertus Pilates consiste en lograr que quien lo practica 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 capacitación física, y se puede practicar como mecanismo de prevención y/o rehabilitación.

## II. PROYECTO PILATES Y AUTISMO

### 1. Objetivos

La Fundación Orange y la Fundación Pilates se proponían desarrollar un innovador curso de Pilates para niños con Trastornos del Espectro del Autismo, destinado a comprobar las posibles bondades que la práctica de este método podía ofrecer a los niños en el conocimiento y control de su cuerpo y en la interacción y relación con los demás.

En particular, el curso de Pilates se proponía mejorar estos distintos 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 podría desempeñar un papel positivo en la salud emocional y establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo oportunidades para el juego y la auto-expresión de los niños con autismo.

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

Teniendo en consideración el carácter innovador de este tipo de curso, el proyecto incluía también un componente de investigación para determinar los posibles beneficios del Pilates asociado al autismo. Los resultados de la investigación se recopilan en la presente memoria.

## 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 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, consecuencia de la falta de práctica de actividad física. Es en la niñez donde se detecta un incremento en la masa grasa que rodea al 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 en 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 las capacidades referentes a fuerza, resistencia y flexibilidad, que suele estar muy desarrollada.

#### **-CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Ritmo, orientación y equilibrio son capacidades que se pueden beneficiar de 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 psico-físico de los niños**

En relación al aspecto de investigación del proyecto, antes de iniciar las clases se realizaron una serie de pruebas para evaluar el estado psico-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 fisioterapeuta, un psicólogo y un monitor de los niños.

En este contexto, un fisioterapeuta y monitor certificado en Pilates realizó un análisis físico y postural básico el primer día del proyecto a los niños, 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) Recorrido con obstáculos
- 6) 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.

El fisioterapeuta no detectó ninguna complicación física que impidiese a los niños que participaban al curso la práctica de Pilates o que les pudiera resultar perjudicial.

Acerca del aspecto psicológico, un profesional elaboró unos cuestionarios para los padres que permitían evaluar el perfil de los niños que asistieron al curso. El análisis de los cuestionarios de perfil individualizados permitió concluir ciertas características más o menos generalizadas para la formación del grupo para enfocar las clases de manera adecuada:

- Es importante crear un **ambiente** en la sala **relajado** y lo más **exento** posible de **ruidos** y elementos distractores que puedan desviar su atención.
- Se observa la necesidad de **monitorización individual** de cada niño durante las clases.
- **Ningún niño presenta una sobrerreactividad sensorial al contacto físico:** se puede dirigir bien la actividad deportiva y corregir posturas, al poder manipular físicamente el cuerpo.
- Es aconsejable utilizar **técnicas de imitación gestual y pictogramas** que les permitan visualizar las clases.
- Las clases deberán seguir una **pauta repetitiva**. Procurando alterar lo mínimo posible las secuencias de ejercicios entre una clase y otra. Se decide mantener siempre la misma estructura en todas las clases.
- El **buen sentido del ritmo** a nivel grupal favorece la ejecución de series.
- Se puede introducir algún **premio-recompensa**, si bien cada monitor limitará el uso en función del rendimiento y características de cada niño en particular.
- Se emplearán **técnicas de reconducción visual y táctil**.

### 3. Estructura del curso de Pilates

- DURACIÓN DEL PROYECTO: Cinco meses, de Octubre 2008 a Febrero 2009

- NÚMERO DE CLASES: Una semanal, todos los viernes de 18:00 a 19:00 horas, con un total de 19 clases.

- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 7 niños de edades comprendidas entre los 6 y los 10 años, a excepción de una niña de 16. Para su selección se contó con la colaboración de la Fundación Deporte y Desafío. Es de destacar que una de las niñas de 10 años de edad tuvo que dejar el curso por problemas de adaptación. Por lo tanto, un total de 6 niños finalizaron el mismo.
- **CENTRO DE IMPARTICIÓN:** Estudio – Escuela Pabellón de Pilates Wellness and Energy, situado en la Calle Los Madrazo 8 en Madrid
- **ESPACIO UTILIZADO:** Una sala vacía, sólo con colchonetas en el suelo.
- **MATERIAL UTILIZADO:** Pelotas, globos, colchonetas.
- **MATERIAL AUDIOVISUAL:** Retroproyector para plasmar en la pared fotos de una niña de 10 años 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.
- **MONITORES Y VOLUNTARIOS:** Dos monitores de los Estudios Pilates Wellness and Energy, una psicóloga y un fisioterapeuta. Además, el proyecto se apoyó también en un voluntario para cada participante al curso.
- **IMPULSOR DEL PROYECTO:** Fundación Orange, que 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 muy de cerca el desarrollo y evolución del mismo a lo largo de los 5 meses.


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

El programa estaba dividido en tres bloques, de seis clases cada uno. Los bloques se referían a:




- BLOQUE 1: Identificación de partes del cuerpo y educación postural
- BLOQUE 2: Orientación espacial, ritmo y equilibrio
- BLOQUE 3: Fuerza y flexibilidad

A continuación se detallan en las distintas tablas la composición de las clases:




## BLOQUE 1

FUNDACION PILATES®		PILATES Y AUTISMO		Pilates WELLNESS &Energy® <small>Est. 2003</small>	
<b>BLOQUE 1 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -</b>					
FECHAS: 10, 17, 24 y 31 de Oct.'08, 7 y 14 de Nov.'08					
<b>ESTRUCTURA DE LAS 6 CLASES DEL BLOQUE 1</b>				<b>OBJETIVOS</b>	
<b>FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL Y RESPIRACIÓN</b>					
<b>Descripción:</b>		<b>Durac.:</b>		Conseguir relajar a los niños antes de comenzar con los ejercicios, y tratar de buscar una mayor concentración, a través de la respiración.	
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.		10'			
<b>FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO</b>				Realizar Protocolo clásico Pilates mat con modificaciones que faciliten su realización. Realización de 15 ejercicios.	
<b>Descripción:</b>		<b>Duración:</b>			
<b>Trabajo individual de ejercicios de Pilates.</b> Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.		20'			
<b>FASE 3) IDENTIFICACIÓN DE PARTES DEL CUERPO Y EDUCACIÓN POSTURAL</b>				Identificación de las distintas partes del cuerpo y búsqueda de la correcta alineación de la columna. Sentado, de pie y tumbado.	
<b>Descripción:</b>		<b>Duración:</b>			
<b>Actividad grupal.</b> 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'			
<b>FASE 4) RELAJACIÓN FINAL</b>				Acabar la clase con cinco minutos de relajación.	
<b>Descripción:</b>		<b>Duración:</b>			
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.		5'			
Con el Patrocinio de Fundación Orange: 					

**BLOQUE 2:**

		<b>PILATES Y AUTISMO</b>			
<b>BLOQUE 2 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -</b>					
<b>FECHAS: 21 y 28 de Nov.'08, 5, 12 y 19 de Dic.'08, 9 de Ene.'09</b>					
<b>ESTRUCTURA DE LAS 6 CLASES DEL BLOQUE 2</b>				<b>OBJETIVOS</b>	
<b>FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL</b>					
<b>Descripción:</b>		<b>Durac.:</b>			
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.		<b>10'</b>			
<b>FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO</b>					
<b>Descripción:</b>		<b>Durac.:</b>			
<b>Trabajo individual de ejercicios de Pilates.</b> Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.		<b>20'</b>		Realizar Protocolo clásico Pilates mat con modificaciones que faciliten su realización. Realización de 15 ejercicios.	
<b>FASE 3) ORIENTACIÓN ESPACIAL, RITMO Y EQUILIBRIO</b>					
<b>Descripción:</b>		<b>Durac.:</b>			
<b>Actividad grupal.</b> Realización de distintos ejercicios de movimiento y ritmo, que les permita estirarse, encogerse, andar, correr buscando la orientación espacial y con control		<b>15'</b>		Hacer que los niños se muevan rítmicamente y en una dirección concreta, tratando de controlar el movimiento de su cuerpo.	
<b>FASE 4) RELAJACIÓN FINAL</b>					
<b>Descripción:</b>		<b>Durac.:</b>			
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.		<b>5'</b>		Acabar la clase con cinco minutos de relajación.	
<p align="center"> <b>Con el Patrocinio de Fundación Orange:</b>  </p>					

**BLOQUE 3:**

 <b>PILATES Y AUTISMO</b> 	
<b>BLOQUE 3 - MATERIA Y OBJETIVOS A ALCANZAR POR CLASE -</b>	
<b>FECHAS: 16, 23 y 30 de Ene.'09, 6 y 13 de Feb.'09</b>	
<b>ESTRUCTURA DE LAS 5 CLASES DEL BLOQUE 3</b>	
<b>FASE 1) RELAJACIÓN INICIAL</b>	
<b>Descripción:</b>	<b>Durac.:</b>
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio, y nos centramos en la respiración.	<b>10'</b>
<b>OBJETIVOS</b>	
Conseguir relajar a los niños antes de comenzar con los ejercicios, y tratar de buscar una mayor concentración, a través de la respiración.	
<b>FASE 2) PROTOCOLO PILATES CLÁSICO</b>	
<b>Descripción:</b>	<b>Durac.:</b>
<b>Trabajo individual de ejercicios de Pilates.</b> Cada niño estará con un monitor, empleándose las indicaciones necesarias, ya sean verbales, por imitación o táctiles, según necesidades de cada niño.	<b>20'</b>
Realizar Protocolo clásico Pilates mat con modificaciones que faciliten su realización. Realización de 15 ejercicios.	
<b>FASE 3) FUERZA Y FLEXIBILIDAD</b>	
<b>Descripción:</b>	<b>Durac.:</b>
<b>Actividad grupal:</b> Realizar ejercicios en todos los planos para fortalecer la musculatura. Realizar estiramientos estáticos y dinámicos.	<b>15'</b>
Desarrollar la musculatura tónica y flexibilizarla	
<b>FASE 4) RELAJACIÓN FINAL</b>	
<b>Descripción:</b>	<b>Durac.:</b>
<b>Actividad grupal.</b> Tumbados en la colchoneta en posición fetal, nos relajamos en silencio.	<b>5'</b>
Acabar la clase con cinco minutos de relajación.	
<p align="center">Con el Patrocinio de Fundación Orange: </p>	

## 5. Protocolo de las clases de pilates

A continuación se presenta una **representación gráfica**, a través de fotografías, de algunos de los ejercicios que componen el **Protocolo Pilates Clásico** que se ha realizado con los niños con TEA a lo largo del 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 irlos conociendo, así como sus nombres.

### 1) EL CIEN – HUNDRED:



### 2) EL RODILLO – ROLL UP:



**3) RODAR COMO UNA PELOTA – TOLLING LIKE A BALL:**



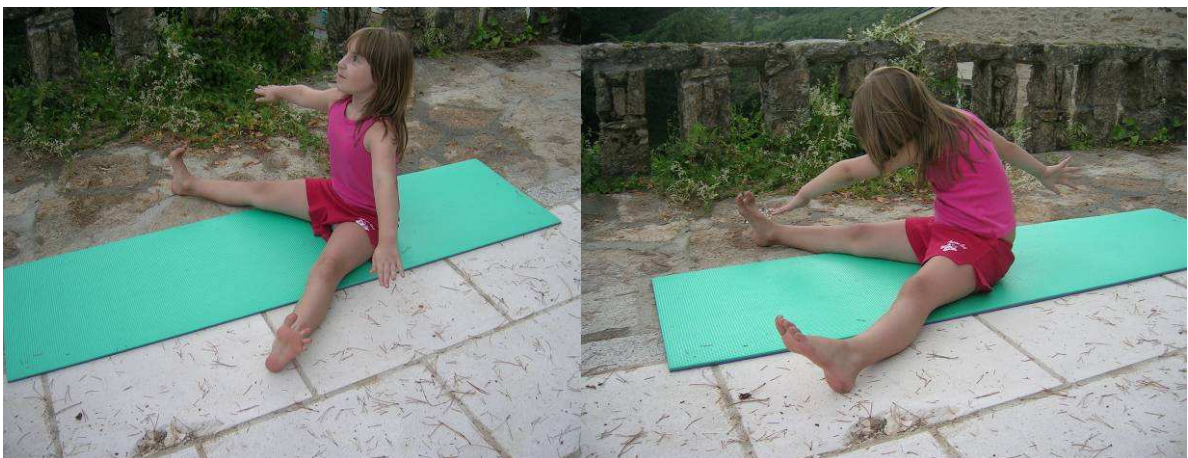
**4) ESTIRAR DOS PIERNAS – DOUBLE LEG STRETCH:**



**5) ESTIRAR COLUMNA – SPINE STRETCH FORWARD:**



**6) EL CISNE - SWAN:**



**7) POSICIÓN DE DESCANSO – REST POST:**



## 8) LA FOCA - SEAL:



## IV. RESULTADOS OBTENIDOS

El proyecto Pilates-Autismo finalizó el 20 de febrero de 2009 con un resultado final general de **alto grado de satisfacción**. La **aceptación**, tanto a nivel presencial como **de regularidad** de los niños en atender las clases ha sido muy buena. Sólo es de destacar la salida del curso de una niña de 10 años a mitad del mismo, por no adaptarse a la participación en las actividades propuestas.

### 1. Evaluación del fisioterapeuta

Como se reportaba anteriormente, el primer y último día de clase se contó con la asistencia de un fisioterapeuta y monitor certificado en Pilates, para realizar un análisis físico y postural básico a los niños.

El fisioterapeuta destacó a final de curso que, como es conocido, el entrenamiento deportivo y la práctica de actividades físicas son beneficiosas para cualquier individuo, para mantener una correcta salud física y mental. Por ello, un programa de entrenamiento como es el Método Pilates es un marco

adecuado para el desarrollo de las **capacidades motrices**, el **control postural** y las **habilidades sociales** de todos los niños.

Sin embargo, las personas con autismo tienen mayores dificultades de acceso al deporte, dado que no existen demasiadas actividades adaptadas a sus necesidades. Por este motivo, uno de los objetivos primordiales era que el niño con autismo aprendiera a **disfrutar** de las actividades del método Pilates donde además pudiera **desarrollar sus capacidades físicas, conocer y controlar su cuerpo** de manera eficiente y ordenada, y mejorar 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.

El fisioterapeuta destacó que las características del este curso de Pilates, con secuencias de movimientos repetitivos, con graduación en dificultad y esfuerzo y acompañado de un sinfín de imágenes habían hecho posible el aprendizaje de los ejercicios, asegurando el éxito del programa.

El fisioterapeuta observó que los niños estaban más relajados en su interacción con los demás participantes y que conseguían mantener la atención a diferentes tareas ordenadas por el monitor demostrando además un mayor **conocimiento y dominio corporal**. Este mayor dominio no sólo es beneficioso físicamente, si no que también les dota de nuevas habilidades de comunicación, imprescindibles para relacionarse con su entorno, en parte gracias al entrenamiento grupal que se ha realizado.

El trabajo en colchoneta, acompañado de todo tipo de materiales de soporte, y en un espacio sin elementos externos que hagan perder su atención, ha permitido un entrenamiento acorde a las necesidades especiales de estos chicos.

En relación a las pruebas físicas de motricidad gruesa, si se comparan los resultados obtenidos al principio y al final de la clase 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.
- **Recorrido con obstáculos:** los niños mejoraron en la realización de esta prueba, acompañando en algunos casos la ejecución de sonidos o gritos.
- **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.

En conjunto, todos los participantes **mejoraron su puntuación** comparando los ejercicios realizados al principio y al final de las clases.

## 2. Evaluación del psicólogo

Desde la gestación del proyecto, se intuía que no sería fácil enseñar Pilates a unos niños con características tan diversas, necesidades tan diferentes y a la vez edades distintas, teniendo en consideración que el curso estaba abierto inicialmente a todos los niños con autismo. Para minimizar estas dificultades, se optó por un grupo reducido de niños con autismo y por la presencia constante de monitores y voluntarios que aseguraban un seguimiento individualizado para cada participante.

La presencia de voluntarios para cada persona ha contribuido a obtener uno de los primeros resultados positivos del proyecto dado que los niños con autismo han establecido **relaciones interpersonales alumno-monitor**. En determinados casos se trata de relaciones interpersonales estrechas y significativas.

Además, se ha observado mayor y mejor interacción entre los alumnos a medida que avanzaban en el curso, hasta la realización de ejercicios grupales con los demás niños, interactuando **entre ellos**.

Desde el punto de vista físico, en general los niños adquirieron **mayor flexibilidad**.

En cuanto a rendimientos individuales hay que destacar que dos de los chicos consiguieron superar el 80 % de los ejercicios básicos propuestos.

Con respecto a la **aceptación parental**, a destacar el **interés y esfuerzo** que cada uno de los padres ha puesto en que la asistencia a las clases fuera regular y constante. De sus observaciones y aportaciones, resulta interesante remarcar el interés que el proyecto ha despertado en los progenitores por practicar y conocer esta disciplina como método de acercamiento y conocimiento a sus hijos.

### 3. Evaluación del monitor principal

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 y respiración.
- FASE B: Protocolo clásico Pilates
- FASE C: Ejercicios o juegos específicos según objetivos

- FASE D: Relajación

Sin embargo, después de las primeras clases el profesor estimó oportuno modificar la FASE A, debido a que varios de los niños presentaban cierta hiperactividad y resultaba difícil captar su atención, para sustituirla con la FASE D, comenzando y finalizando las clases con una relajación inducida.

Los resultados obtenidos han sido distintos con cada niño, el grupo estaba formado por 7 al comienzo del programa, de los que lo finalizaron 6, con edades comprendidas entre los 6 y los 16 años. La edad fue un factor clave e importante que permite hablar de dos grupos diferenciados: el grupo de los pequeños con tres niños de edades incluidas entre los 6 y los 8 años; y el grupo de los mayores compuesto también por tres niños con edades de los 9 a los 16 años.

El profesor ha destacado que con el grupo de los más pequeños era más difícil trabajar, al ser mucho más inquietos, como cualquier niño de esa edad. Además, los participantes más jóvenes tenían mayor dificultad en prestar su atención, teniendo que prestar un apoyo físico en la mayoría de los casos, para que realizaran los ejercicios.

En cambio los mayores, seguían las indicaciones verbales, interpretar las imágenes que proyectábamos en la pared e imitar los ejercicios.

Por lo tanto, se recomienda organizar en futuro clases de Pilates con niños que tengan una edad superior a los nueve años.

Además, el profesor ha observado que teniendo en cuenta que los niños con autismo aceptan adecuadamente una rutina sin mostrar cansancio o aburrimiento, y suelen ser ordenados y metódicos, se ha notado que las clases de Pilates les pueden aportar grandes satisfacciones.

Por otra parte, el profesor subraya que el reto principal de cada clase y el factor más importante consistía en captar la atención de los niños y, sobre todo, que no perdiesen la concentración. Para facilitar las primeras clases, se utilizaron caramelos, galletas o globos a modo de recompensa y como motivación extra. De todas formas, al avanzar el curso estos estímulos externos fueron poco a poco disminuyendo.

La valoración final del profesor es muy positiva en cuanto que los niños han mejorado su capacidad de concentración y su nivel de relajación. Además, han desarrollado una mayor agilidad y capacidad de coordinación.

Asimismo, son de destacar los comentarios positivos de los padres de los niños que han participado, quienes han comentado que sus hijos asistían muy contentos a las clases y estaban más relajados al llegar a casa, durmiendo incluso mejor.

Sobre todo con los niños más mayores se ha logrado cumplir con los objetivos marcados. Además, se han notado importantes progresos a la hora de interactuar con los monitores o voluntarios o con los otros niños, hasta el punto de que organizaran varios ejercicios grupales.

#### **4.- Testimonios de los padres**

A continuación se reportan en primera persona algunos testimonios de los padres narrados en primera persona. Por motivos de privacidad, se indica simplemente con una inicial el nombre de su hijo menor.

##### **PADRES DE F. (8 años)**

“ F. está muy bien aunque ha notado la falta de su clase semanal de Pilates.

Antes de que iniciara el programa, le costaba mucho sentarse y relajarse, después de esta experiencia el cambio ha sido radical; puede estar tranquilamente sentado viendo la televisión o simplemente ojeando revistas. Tiene más flexibilidad en sus movimientos y acepta más el trabajo en grupo.

Además, añadir la alegría con la que salía del coche, en cuanto pasábamos por la puerta del centro, "ya sabía que iba a Pilates" y estaba encantado. Destacar

también la alegría con la que han impartido la actividad los profesionales, así como tu atención y amabilidad tanto con los niños como con los padres.

Sólo podemos agradecer la oportunidad que nos habéis brindado y desear que podemos volver a disfrutar a corto plazo de esta actividad.”

### **PADRES DE C. (10 años)**

“C. ha aprendido a controlar mejor su respiración y su cuerpo. Está más flexible. Se lo pasaba muy bien, y es capaz de recordar los ejercicios, de hecho es capaz de representarlos gráficamente, pues ha realizado unos dibujos, el mismo día que acababa el proyecto, cuando llegamos a casa, con el cuaderno y las pinturas que les dieron a los niños los de la Fundación Orange.

Bueno, espero que podamos volver a repetir la experiencia si es posible.”



### **PADRES DE R. (6 años)**

“A nosotros, como padres, nos ha gustado mucho la actividad, pensamos que es bueno para R. y, en general, para los chavales con autismo porque tienen

menos oportunidades en general que otros chicos para practicar actividades lúdicas o deportivas.

En este caso creo que se han mezclado las dos cosas, lo lúdico y lo deportivo, porque R., a pesar de su escaso lenguaje, iba encantada todos los viernes a Pilates. Nosotros hicimos el primer día una foto del portal del edificio para que ella supiera a donde iba y poderle "informar" de lo que iba a pasar (es muy importante anticiparles a las personas con autismo lo que va a suceder, aunque a veces no se pueda, claro, pero si establecer una rutina), ya que el lenguaje no lo entiende bien y al ver la imagen ella ya sabía que tocaba Pilates y corriendo iba a ponerse los zapatos y el abrigo y decía "Pilates". Creo que es un modo bastante gráfico de, sin palabras, mostrar el entusiasmo que tenía por la actividad. Y todo lo que alegre a R. nos alegra a sus padres, como es lógico, así que por esa parte, fenomenal.

Y por lo deportivo, pues también estupendo, porque siempre es bueno el deporte. Creo que R. tiene mejor tono muscular (ella es bastante hipotónica, híper flexible pero coordina bastante mal su cuerpecito) y hemos notado un tono más consistente, como que ya no está tan "blandita" (no sé cómo explicarlo mejor, perdona). Creo que lo habéis hecho estupendamente pues para vosotros era también una experiencia piloto y ahora os pido el favor yo a vosotros: repetid el curso cuando podáis, si podéis alguna vez, porque ha estado muy bien. Gracias por todo."

### **PADRES DE L. (7 años)**

"Como conocéis, nuestra hija no usa lenguaje verbal, y apenas lenguaje de signos; lo que dificulta la comunicación con ella, mucho más saber sus inquietudes, sentimientos... acerca de cualquier aspecto de su vida. A pesar de ello, nuestra visión como padres, meros espectadores, sobre estas clases ha sido muy positivo. Esta terapia ha disminuido la ansiedad de L. Notamos que los viernes ella descansaba mejor y dormía toda la noche sin despertarse, algo inusual en ella.

Aunque no estaba muy conforme en ir siempre, ya que era a una hora cercana a la cena y ella acusa mucho su nerviosismo en esas horas y el traslado de ida y vuelta y la imposibilidad de aparcamiento, obligando al uso de transporte público (L. no disfruta nada con estos desplazamientos),

Allí si colaboraba y de vuelta a casa se relajaba como ningún otro día de la semana.

Nos ha encantado la experiencia y estaríamos encantados de repetirla si vuelve a ponerse en marcha otra iniciativa igual o con otro tipo de terapia que L. pueda disfrutar, incluso sugeriría alguna en donde los padres podamos asistir e intervenir directamente, pues estoy segura que a nosotros también nos ayudaría. “

#### **PADRES de C. (17 años)**

“Su mayor problema, además del autismo, es la hiperactividad. Nos ofrecieron la actividad de pilates a través de una fundación, la cual fue muy positiva porque a C. le gustó mucho y porque le vino muy bien para sus problemas y le ayudó a relajarse. Notamos esta temporada que C. estaba mucho más tranquila. Cuando tiene que ir a dormir le cuesta mucho coger el sueño y cuando estuvimos con pilates se dormía nada más tumbarse en la cama. También se hizo amiguita de más niños y le gustaba mucho ir a verlos. Esperamos tener más ocasiones de poder hacer pilates para nuestros niños”.

#### **PADRES DE S. (9 años)**

“¿Qué ha significado el proyecto Pilates para nosotros?

Para quien no nos conozca, somos S. y su mamá. La que escribe es mamá porque S., aunque ya tiene 9 años y va al cole como los demás niños, no es un niño cualquiera y no sabe escribir.

S. tiene autismo, y como sabéis, esto le impide comunicarse con los demás adecuadamente y presenta problemas de conducta ‘inadecuada’ en muchos

momentos, además es muy activo, con lo que prestar atención a cualquier actividad es muy difícil para él. Pero también es un deportista, que necesita actividad física y a la vez aprender a relajarse.

Como a S. no le gusta ver la tele, ni jugar con las consolas, ni mirar los cuentos... es muy difícil encontrar para él una actividad que le enganche. Entonces mamá recibió una información de un Proyecto con muy buena pinta: consistía en un curso de 4 meses de Pilates para niños y niñas con autismo.

Interesante. Son tan pocas las actividades colectivas en las que S. puede participar que mamá se lanzó a conseguir más información y a apuntarse.

Un gran acierto. Un curso perfectamente organizado, donde tanto los voluntarios como los monitores especialistas de Pilates, se portaron estupendamente con nosotros. El centro Pilates Wellness & Energy, donde se impartió el curso está muy bien montado, tanto para los niños que recibían la clase como para las mamás o papás que les acompañamos. Un lujo.

No tengo los suficientes conocimientos como para hacer una valoración de los resultados a nivel físico, conductual, etc. pero como madre he observado que a S. le gustaba ir a Pilates, iba contento, que al terminar la clase salía más relajado, y que en general era una actividad que compartía con otros niños y otros monitores, que no es poco con lo restringido que tienen las personas con autismo su círculo 'social'. También empecé a observar que en casa hacía posturas diferentes, hasta que me dí cuenta de que estaba repitiendo algunos ejercicios de Pilates. En definitiva, algo le ha quedado de lo aprendido.

En resumen, echamos mucho de menos la clase de Pilates del viernes por la tarde, las carreras para no llegar tarde, el corrillo de mamás y papás que alguna tarde se formó, el cafetito que un par de tardes nos tomamos, las relaciones con la gente de la Fundación Pilates y la Fundación Orange, encantadores todos y muy profesionales, y, sobre todo, el ver a los niños en una actividad diferente, original y que pienso que les ha podido beneficiar tanto a nivel físico como de relaciones con los demás. Queremos más Pilates."