

El método Feldenkrais y las personas con discapacidad intelectual

- Por César Tomé **27OCT2017**



Aprendiendo a ser consciente del movimiento. (Lantegi Batuak)

Aprender a ser consciente del movimiento mejora el equilibrio corporal y la movilidad de personas con discapacidad intelectual, según la investigación llevada a cabo en el Departamento de Fisiología de la UPV/EHU y dirigida por el doctor Jon Irazusta. El grupo de investigación, en colaboración con el Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia, ha analizado la evolución experimentada durante seis meses por 32 personas (21 hombres y 11 mujeres) de la empresa Lantegi Batuak.

La discapacidad intelectual se define como una capacidad significativamente reducida para entender información nueva o compleja y para aprender y aplicar nuevas habilidades. Además, las personas con esta capacidad reducida presentan signos de envejecimiento precoz (como la disminución de movilidad y equilibrio), lo que puede aumentar la discapacidad, la pérdida de calidad de vida y el riesgo de exclusión social.

El estudio, desarrollado entre septiembre de 2015 y mayo de 2016, utilizó el método Feldenkrais, un sistema basado en la atención consciente al movimiento y desarrollado por el ingeniero y doctor en física de origen ucraniano Moshé Feldenkrais. Las 32 personas de entre 40 y 60 años con discapacidad intelectual que han participado en la investigación fueron divididas en dos grupos de 16 personas (uno de intervención y otro de control). Durante 30 semanas, el primer grupo recibió una sesión semanal grupal dirigida al autoconocimiento a través del movimiento. Es decir, se les daban instrucciones verbales para realizar una tarea y cada participante decidía cómo realizarla, y exploraba diferentes acciones para escoger la que sentía como más fácil de hacer y con menos esfuerzo. El grupo de control no recibió ninguna clase, ni otra terapia basada en el movimiento.

Al finalizar el estudio, las personas que integraron el grupo de intervención realizaron las tareas de evaluación funcional en menor tiempo y mejoraron en las pruebas que testaban la movilidad y el equilibrio, en comparación con el grupo de control. En concreto se utilizó el análisis de la estabilidad mediante una plataforma estabilométrica además de las siguientes pruebas funcionales: velocidad al caminar, elevación de una silla y equilibrio de pie. Todas ellas fueron efectuadas inmediatamente antes del inicio y nada más finalizar la última de las 30 sesiones.

Esta investigación demuestra por primera vez la efectividad del método Feldenkrais para mejorar el estado físico y la capacidad funcional de personas de mediana edad con discapacidad intelectual.

Referencia:

Jon Torres-Unda, Vanesa Polo, Iratxe Dunabeitia, Iraia Bidaurrezaga-Letona, María García-Gil, Ana Rodríguez-Larrad, Jon Irazusta. The Feldenkrais Method improves functioning and body balance in people with intellectual disability in supported employment: A randomized clinical trial. *Research in Developmental Disabilities*. DOI: [10.1016/j.ridd.2017.08.012](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.08.012).

Edición realizada por César Tomé López a partir de materiales suministrados por UPV/EHU Komunikazioa

El Método Feldenkrais mejora el funcionamiento y el equilibrio corporal en personas con discapacidad intelectual en el empleo con apoyo: un ensayo clínico aleatorizado

Reflejos

Los adultos con [discapacidad intelectual](#) (ID) muestran una pérdida de funcionamiento relacionada con la edad antes que las personas sin discapacidad.

[Los](#) adultos de [mediana](#) edad con ID de leve a moderada tenían un estado funcional similar al de las personas sin discapacidad mayores de 71 años.

Los adultos de mediana edad con una identificación entre leve y moderada tenían un equilibrio más pobre que las personas sanas sin discapacidad.

Los adultos de mediana edad con ID de leve a moderada mejoraron su funcionamiento y equilibrio después de las clases de métodos de Feldenkrais.

Abstracto

La pérdida de funcionamiento y los problemas de salud relacionados con la edad tienden a aparecer antes en las personas con discapacidad intelectual (ID) que en sus compañeros no discapacitados. El método Feldenkrais (FM) es una forma de aprendizaje basada en el movimiento que mejora el equilibrio corporal y el funcionamiento físico. Llevamos a cabo una intervención basada en Awareness Through Movement, una forma de FM. Treinta y dos de mediana edad (48.94 ± 6.01 años), se reclutaron y asignaron aleatoriamente al grupo experimental (EG) o al grupo de control (CG) a adultos con ID que tenían empleo con apoyo. El EG recibió 30 clases de Concientización a través del Movimiento, mientras que el CG no recibió ninguna intervención basada en el movimiento. El funcionamiento físico (equilibrio corporal, velocidad de la marcha y posición de la silla) se evaluó con la batería de rendimiento físico corto (SPPB) y el equilibrio mediante estabilometría. Después de 30 clases de FM, los individuos en el EG mejoraron significativamente el puntaje de su prueba de posición de silla ($p < 0.005$) y el puntaje total de SPPB ($p < 0.005$), y redujeron su área de balanceo ($p < 0.05$) en la prueba estabilométrica. Estos resultados indican que la FM podría ser una buena herramienta para la prevención de la pérdida de funcionamiento y el equilibrio corporal en personas de mediana edad con DI.

Palabras clave: Discapacidad intelectual, Método Feldenkrais, Batería de rendimiento físico corto, Estabilometría, Equilibrar