

III JORNADA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL DE BIZKAIA / AEESME

PILATES Y SALUD MENTAL

AUTORAS: M^a Gertrudis Hurtado Gómez, M^a Natividad Jauregui Treviño y M^a Rosario Fernández Moreno

INTRODUCCIÓN

El Pilates es una forma alternativa de terapia física de baja a moderada intensidad, predominantemente realizada en el suelo y que se enfoca en aumentar estabilidad, fuerza muscular, flexibilidad, respiración y corregir posturas.

Joseph Hubertus Pilates creó un sistema de ejercicios al que llamó “Controlología”. Concepto que definió como: “La ciencia y el arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales, bajo el estricto control de la voluntad”.

OBJETIVOS

Dar a conocer la aplicación de las técnicas de Pilates a pacientes con problemas de salud mental en rehabilitación.

Objetivos específicos:

- Aumentar la relajación de los pacientes.
- Reforzar su autoestima.
- Mejorar su calidad de vida.

METODOLOGÍA

Divulgación entre los profesionales de los beneficios que aporta la práctica de Pilates en pacientes que tienen afectada su salud mental, conforme la literatura científica más actual sobre el tema.

La calidad de vida representa una cuarta parte del total de las variables psicosociales estudiadas por los investigadores. En palabras de González-Gálvez y Sainz de Baranda, uno de los posibles motivos de este elevado número de investigaciones sobre la calidad de vida, puede deberse a que el Pilates es muy utilizado dentro del campo de la rehabilitación.

DESARROLLO

Difusión según las recomendaciones de la OMS para la aplicación de Pilates en salud mental. Estas recomendaciones se basan en la realización de dos sesiones semanales con una duración de 60 minutos.

CONCLUSIONES

Existen evidencias que sostienen la utilidad de la práctica de Pilates en el mantenimiento de la salud física y mental. Aunque todavía son escasos los estudios realizados.

La Pilates Method Alliance afirma también que “En la actualidad es aceptable aplicar los principios de Pilates a todas las formas de movimiento y ejercicio, y al deporte y las actividades de la vida diaria tal y como Joseph pretendía”.



BIBLIOGRAFÍA

Pilates J.H., Miller W.J., y Robbins J., “Regreso a la vida a través de la controlología”, 1945.

Boix Vilella S., León Zarceño E. y Serrano Rosa M.A., “¿Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? Un análisis de la literatura científica”, Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol.14, N.º 3, Murcia, 2014.

Massey P., “Anatomía y Pilates”, Ed. Paidotribo.

Adamany K. y Loigerot D., “Pilates. Una guía para la mejora del rendimiento”, Ed. Paidotribo, 2006.

Fernandez Rodríguez E., Santana Pérez F. y Merino Marban R., “Joseph Hubertus Pilates; anatomía de un gigante olvidado”, TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, N.º 3, 2011, págs. 353-378.

Tinoco Fernández M. y Jiménez Martín M., “Revisión bibliográfica de los estudios de investigación relacionados con el Método Pilates”, Scientia: revista multidisciplinar de ciencias de la salud, Vol. 15, Vol. 2, 2010, págs. 105-124.