

Título del vídeo: ¿Cómo se orienta a una persona con baja visión en una clase de pilates en casa?

En este protocolo describiremos las instrucciones a seguir, así como las diferentes estrategias y ayudas disponibles para facilitar a la población con baja visión la realización de tareas relacionadas con el ejercicio físico en casa, en concreto una clase de pilates.

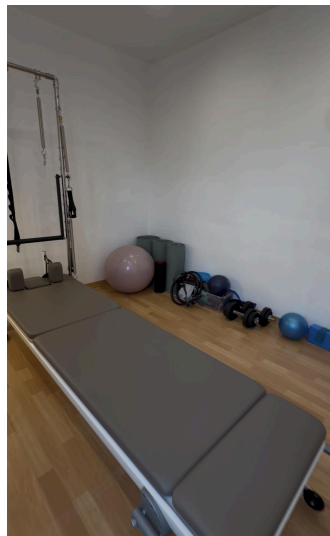
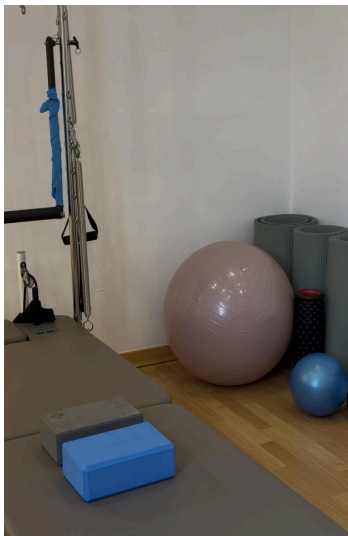
1. ACONDICIONAMIENTO DEL ESPACIO

El acondicionamiento del espacio debe ir orientado a facilitar el acceso, movimiento y orientación de la persona con baja visión dentro de este. La iluminación y el uso de materiales de altos contrastes así como el marcaje de los mismos para su fácil y rápida detección juegan un papel imprescindible. Las instrucciones por parte del instructor (en caso que la clase sea con profesor) deben ser claras y directas, así como también es importante establecer una relación de confianza y siempre comprobando la tranquilidad y el confort de la persona. La validación y el reconocimiento del buen trabajo harán que la persona con baja visión recupere confianza y autoestima así como motivación.

- **La iluminación:** Siempre escogeremos luz natural a ser posible ya que esta proporciona una mejor calidad en la percepción visual, una mejor orientación y menos deslumbramientos, así como una mejor percepción de la profundidad y reconocimiento de los materiales. En ausencia de esta, se optará por una iluminación que no cree reflejos en la superficie del reformer o de elementos metálicos con los que se trabaja en una clase de pilates, que no genere sombras y que produzca parpadeos.



- **Movimiento y orientación:** Para facilitar el movimiento y la orientación de la persona, el espacio debe ser lo más diáfano posible, habilitando el espacio para que no haya un exceso de mobiliario así como de objetos que puedan actuar de obstáculos, se evitará el uso de alfombras que puedan provocar tropiezos así como el desorden general. Se debe intentar que el material siempre esté colocado en la misma posición y lugar para que la persona con baja visión lo recuerde y así facilitar su orientación. El cambio de lugar constante de los materiales podría provocar desorientación.
- **Materiales:** Durante una clase de pilates se utilizan materiales varios, desde materiales más profesionales y por lo tanto más voluminosos, como es el reformer. El reformer es un equipo cuyo objetivo es desarrollar la fuerza central, mejorar la flexibilidad y proporcionar un entrenamiento completo del cuerpo, sin dañar las articulaciones. Cabe decir, que en un hogar cotidiano es raro encontrar un equipo como este, sin embargo la clase se ha llevado a cabo en una casa donde se ha habilitado una habitación para este tipo de ejercicios y así se puede extrapolar las adaptaciones a una clase real. Tal y como se comentaba anteriormente, es importante que los materiales sean de colores llamativos y que se diferencien claramente cuando están sobre otras superficies. De esta manera su localización será más rápida y fácil. Para realizar este protocolo se ha adquirido material de dichas características. Además, se han añadido marcas táctiles en el lateral del reformer y en la esterilla para que sea más fácil su detección.



Bloques azules mejor que grises Material bien ordenado Marcas táctiles



Esterilla bien contrastada con el suelo



Marca táctil lateral del reformer

Una vez tenemos el espacio bien delimitado, sin obstáculos, con buena iluminación, eliminaremos los ruidos estridentes y en caso de poner música, se optará por música suave, rítmica y de volúmenes moderados para no ser una distracción. Se empezará a realizar la clase.

2. CLASE DE PILATES ADAPTADA

La clase será adaptada al ritmo y a la exigencia de la persona, es decir, tener una discapacidad visual no implica que la clase deba ser menos exigente físicamente hablando, esta irá en función del nivel que se tenga.

En caso que la clase se haga con instructor que es lo más frecuente, este debe establecer una relación de confianza, altamente comunicativa y sobre todo empática. Se debe tener en cuenta que a parte de la relación alumno-profesor, es importante también la pedagógica y humana ya que la persona con baja visión dependerá mucho más de las instrucciones y de la seguridad que este le proporcione. Además, la validación y el reconocimiento aquí cobran más importancia ya que mejoran la autoestima y motivación de la persona.

El acompañamiento físico siempre con previo aviso y consentimiento también ayudará en la realización de los ejercicios.



Acompañamiento físico para mejorar el rendimiento, la buena técnica y sobre todo adquirir confianza.

Es importante que durante toda la clase haya una escucha activa por parte del instructor y feedback constante.

¿Cómo te sientes? ¿Estás incómodo? ¿Te sientes seguro realizando este ejercicio?

Además, se fomentará el trabajo autónomo sin dejar de acompañar, así la persona adquirirá más confianza y seguridad en sí misma.

En las primeras clases, se guiará de manera más detallada, hasta que la persona se familiarice con el espacio, la manera de realizar los ejercicios, el material etc. Se intentará que los ejercicios se hagan con cierta repetibilidad hasta que la persona los memorice y se irá subiendo la intensidad.

3. AYUDAS ÓPTICA Y NO ÓPTICAS

Para observar los materiales o sus instrucciones con más detalles así como los rótulos, horarios se pueden utilizar lupas electrónicas o telescopios si bien es cierto que durante el ejercicio dinámico no se recomienda su uso ya que no es práctico.

La ayuda óptica más importante sería el uso de filtros terapéuticos para interiores que mejoran el contraste según la patología o el resto visual de cada persona. El uso de estos filtros en gafas no entorpece la actividad.



En relación a las ayudas no ópticas, tal y como se ha comentado anteriormente se utilizarán:

- Marcadores táctiles: Se ha utilizado una cinta negra rugosa antideslizante para marcar la esterilla, justo por la zona donde van las gomas que cierran la esterilla y por la zona donde la persona debe sentarse (el anverso de esta). Además se ha añadido una banda elástica de alto contraste en la barra del reformer para detectarlo y para tener referencia de donde hay que agarrarse.
- Iluminación adicional: Se ha añadido un flexo de luz para personas con problemas de deslumbramiento, campo visual reducido o con problemas de adaptación a la luz.
- Esterillas con tacto rugoso.

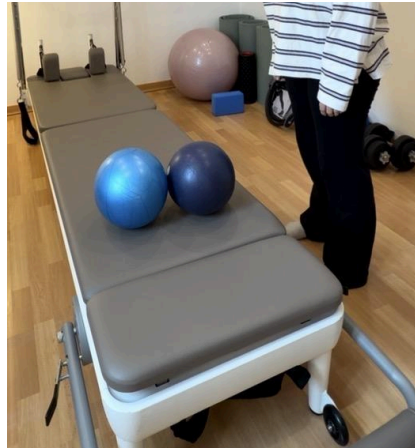
4. REALIZACIÓN DE LA CLASE

Aquí se va a citar textualmente cómo ha sido la realización de la clase, paso a paso.

1. Espacio bien iluminado y se han encendido todas las luces adicionales para un aporte extra de iluminación.
2. Se han eliminado los ruidos estridentes.
3. Se ha asegurado que todos los materiales estuvieran en un rincón, recogidos, y que no habían alfombras que pudieran provocar tropiezos.
4. Se han contado los pasos desde la entrada hasta el reformer y del reformer al material.
5. Se le ha colocado una banda elástica de color azul al mango del reformer.
6. Se le ha colocado una marca táctil con cinta antideslizante a la esterilla.
7. Para la realización del primer ejercicio se han escogido bandas elásticas de colores llamativos.



8. Para la realización del segundo ejercicio se ha escogido la pelota azul ya que es de un color más destacable respecto a la superficie del reformer (gris)



Durante la realización de este ejercicio la instructora ha acompañado a la persona con baja visión sobre todo a la hora de colocarse en el reformer (previamente pidiendo consentimiento)

Instructora: “Una vez sentada en el reformer, gírate hacia tu derecha, subiendo las piernas, flexiona rodillas y te tumbas llevando la barbilla al pecho y bajas poco a poco la cabeza. Sujetando la pelota estira los brazos hacia arriba y luego hacia abajo” - Instrucciones verbales claras y siempre recibiendo feedback de la persona y validando el buen trabajo y el esfuerzo.

9. Se realizan tres ejercicios más, todos ellos con el mismo tipo de instrucciones.
10. Finalizada la clase se recoge todo el material y se coloca en la misma posición en la que estaba.

Link al vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1D93Swx6H-cs9Nv1ZBdK_h_7uwthsNYDM/view?usp=drive_link