

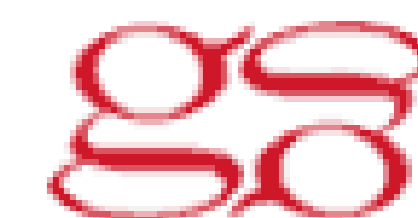
INFLUÈNCIA DEL MÈTODE FELDENKRAIS I EL TAI-TXI SOBRE LA SÍNDROME DE BURN-OUT EN ESCOLARS DE 6È DE PRIMÀRIA

Autors: Bergel E, Ferres S, Esquirol J, Salas D, Bayo V, Sánchez M.

Servei Universitari de Recerca en Fisioteràpia



Escoles Universitàries Gimbernat
Universitat Autònoma de Barcelona

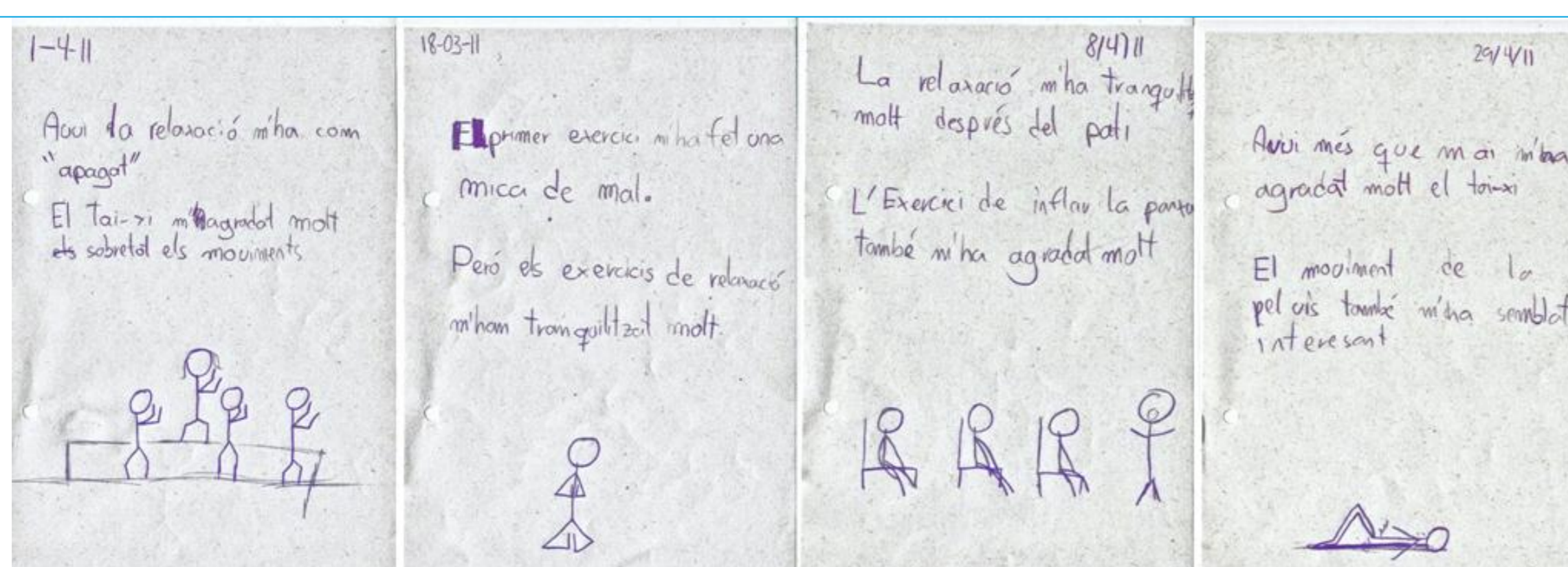


OBJECTIUS

Les teràpies de conscienciació corporal, entre elles el mètode Feldenkrais i el Tai-txi, aïllades o en combinació, han mostrat eficàcia en la millora de la qualitat de vida percebuda i en el control d'afeccions físiques i psíquiques (reducció del nivell d'estrès i ansietat). Es proposa analitzar l'efectivitat d'una actuació combinada d'aquests mètodes. L'objectiu ha estat avaluar la influència de la presa de consciència corporal mitjançant el mètode Feldenkrais i el Tai-txi en el rendiment acadèmic, en el nivell de Burn Out ("estar cremat"), en la qualitat de vida i en la conscienciació corporal de nens escolars.

L'estudi analitzà 47 alumnes amb una mitjana d'edat de 11,08 anys (11-12), i un IMC mitjà de 18,7 Kg/m² (desv. est. 2,47), de sisè curs de primària a una escola pública de Sant Cugat del Vallès. Es dissenyà un estudi controlat d'intervenció amb dos grups paral·lels creuats. Quantitativament, es determinaren les variables antropomètriques i es mesurà l'índex de Burn Out a través del Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), el test de qualitat de vida SF-12 i el rendiment acadèmic a l'inici de l'estudi i als tres mesos. Així mateix, es recolliren dades qualitatives sobre la imatge corporal dels participants a través del dibuix de la pròpia persona i de l'automodelatge amb plastilina: a la llibreta de sensacions i emocions els alumnes poden escriure o dibuixar les seves experiències, tan positives com negatives viscudes durant la sessió; a través del modelatge del propi cos amb plastilina, els nens i nenes expressen la seva percepció corporal personal, denotant els seus conceptes de sí mateix i d'autoimatge, amb l'objectiu d'apreciar els canvis en l'autoimatge a través del treball de conscienciació corporal. Amb aquests dos mètodes qualitius s'analitzaren les diferències en el seu esquema corporal entre el primer i últim dia (13.01.2011 i 24.02.2011).

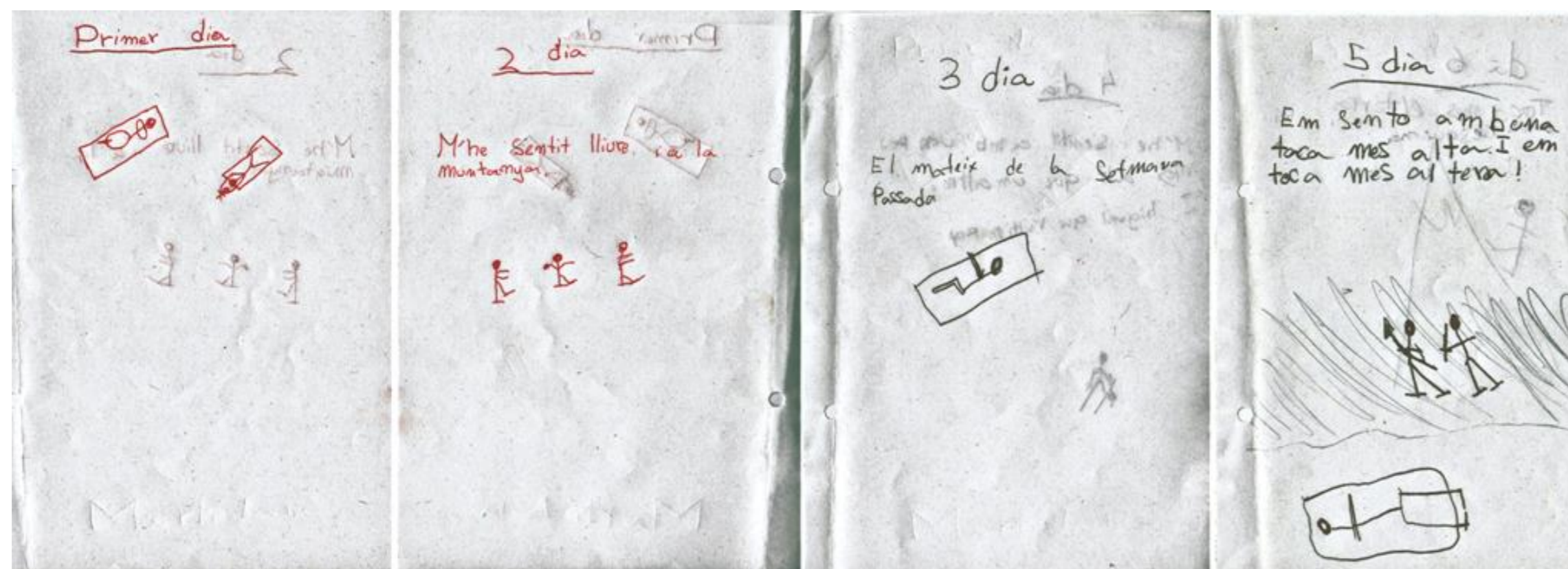
RESULTATS QUALITATIUS



Llibreta de sensacions i emocions

En la primera auca (a dalt) es pot apreciar com a través del moviment guiat els nens descobreixen la calma i la tranquil·litat que els permetrà millorar la seva capacitat d'atenció i d'aprenentatge.

En la segona auca (a sota) es pot apreciar com el descobriment d'un mateix els aporta la possibilitat d'escollir i de sentir-se més lliures. També s'observa que amb la repetició es va integrant la nova forma de moure's ja que s'amplia la imatge corporal.



Test d'automodelatge amb plastilina

En el cas de Jose B., els canvis són evidents amb una millora important de la imatge de sí mateix que no era present.

En el cas de l'Adrià la figura està molt més definida, apareixen els peus que afavorirà a un millor contacte amb el seu entorn. Els seus braços estan més uniformes i afavorirà a una imatge positiva del jo i a una bona adaptació social. Els sentits estan més ben representats i afavorirà a una millor comunicació social.



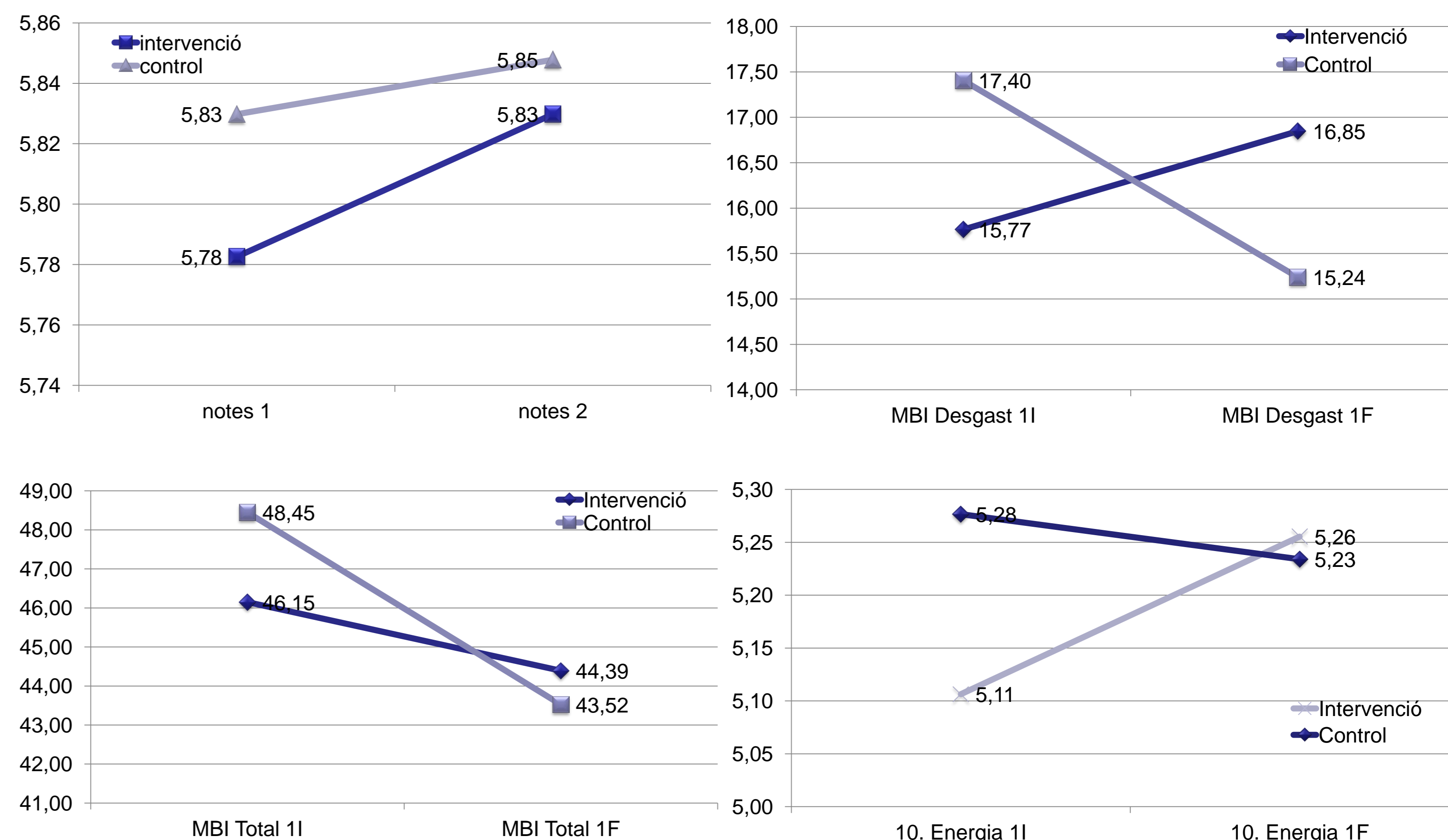
RESULTATS QUANTITATIUS

En el test MBI-GS, el grup de intervenció I havia reduït la seva puntuació total en 2,5 punts i en el grup d'intervenció II reduïren la puntuació en 0,73 punts; en ambdós grups la puntuació de la subescala de cinisme havia millorat, augmentant però la puntuació de les subescals de desgast emocional i de l'efectivitat professional. Els grups control també havien millorat la seva puntuació total, però disminuint la puntuació de la subescala d'efectivitat professional.

El test de qualitat de vida SF-12 en el grup d'intervenció I mostrava millores en els ítems "deixar tasques sense acabar" i "energia", mentre que el grup d'intervenció II millorava en "fer menys del desitjat per problemes emocionals" i en la "limitació per a pujar escales", millorant lleugerament l'ítem total "physical component summary" (resum del component físic) d'aquest grup; les diferències, però, no eren suficientment significatives.

El rendiment acadèmic en els grups d'intervenció augmentava de mitjana en 0,04 punts més que en els grups control, tot i que les diferències tampoc eren significatives (IC 95%: -4.143 – 4.223).

Qualitativament, els nens i les nenes dels grups d'intervenció havien millorat de manera molt important la seva percepció corporal i autoimatge.



CONCLUSIONS

Tot i que els resultats no presenten suficient significació estadística donada la mida de la mostra i que els tests emprats no havien estat dissenyats específicament per a nens, la intervenció mitjançant el mètode Feldenkrais i Tai-Txi mostra una petita millora general en el MBI-GS (sobretot en la subescala de cinisme), una lleu tendència a millorar l'expedient acadèmic en el grup d'intervenció i una important millora en la presa de consciència corporal respecte del grup control. Per altra banda, amb la intervenció s'observa una petita disminució general en el test de qualitat de vida SF-12, tot i presentar un clar augment de l'energia amb un resultat dèbilment significatiu. Això pot ser degut a que aquests nens durant la intervenció han augmentat la seva consciència de necessitats de millora augmentant el seu estímul per aconseguir-les, cosa que pot augmentar transitòriament l'estimulació i motivació.

En l'anàlisi qualitativa sí que s'observen importants diferències quant a la representació i consciència corporal, en la seva autoimatge i en el descobriment d'un mateix i millora de la imatge corporal dels nens que segueixen el programa.

REFERÈNCIES

- Scorpiniti A, Lorusso A, L'Abbate N. A workplace intervention aimed at increasing awareness in nursing personnel performing manual handling activities. *G Ital Med Lav Ergon*. 2007 Jul-Sep;29(3 Suppl):857-8.
- Schlinger M. Feldenkrais Method, Alexander Technique, and yoga--body awareness therapy in the performing arts. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2006 Nov;17(4):865-75.
- Lundblad I, Elert J, Gerdle B. Randomized controlled trial of physiotherapy and Feldenkrais interventions in female workers with neck-shoulder complaints. *Journal of Occupational Rehabilitation* 1999 Sep;9(3):179-194
- Gard G. Body awareness therapy for patients with fibromyalgia and chronic pain. *Disabil Rehabil*. 2005 Jun 17;27(12):725-8.
- Malmgren-Olsson EB, Brånholm IB. A comparison between three physiotherapy approaches with regard to health-related factors in patients with non-specific musculoskeletal disorders. *Disabil Rehabil*. 2002 Apr 15;24(6):308-17.