

Título: Deporte como herramienta terapéutica.

Resumen

Nuestra organización sanitaria pública en colaboración con la Fundación de un equipo de fútbol de primera división proporciona actividades deportivas grupales a personas con enfermedad mental. Este proyecto está liderado por una enfermera especialista de salud mental, la cual ejerce de referente y coordinadora entre la Organización y la Fundación.

Este proyecto contempla los beneficios obtenidos a través unas actividades deportivas integradoras y recuperadoras en formato grupal que realizan los técnicos de la Fundación, en concreto a través de entrenamientos de fútbol sala y sesiones de multideporte dirigidas a personas con problemas de salud mental utilizando recursos comunitarios.

Entre los beneficios obtenidos están la de Promoción la salud, consecución de objetivos individuales planteados en equipo multidisciplinar, combatir la soledad a través del fomento de las relaciones interpersonales e inclusión social con la utilización de recursos comunitarios. Además, la Fundación proporciona una Identidad de grupo y visibilización de la enfermedad, por tanto, se trabaja para modificar la percepción que la población general tiene de la enfermedad mental, por tanto, la lucha contra el estigma.

Además, se contempla la perspectiva de género ya que promueve la inclusión de las mujeres en estas actividades sea paritaria con respecto a los hombres.

Justificación

Las enfermedades mentales, principalmente el trastorno mental grave (TMG) produce un elevado grado de discapacidad. Dicha discapacidad se manifiesta, entre otras muchas áreas, en una disrupción grave de las relaciones interpersonales y la disminución de la salud física además de lo ocasionado por los propios síntomas psiquiátricos. Todo esto conduce a una disminución significativa de la calidad de vida.

Hay evidencias de que la actividad física tiene efectos beneficiosos en la salud mental mejorando el estado de ánimo tanto por el entretenimiento que produce su carácter lúdico, como porque aumenta la sensación de autoeficacia (Mikkelsen et al. 2017). Asimismo, aumenta el número de interacciones sociales y por tanto podría estar asociado con una mejora en la salud psicosocial, principalmente en el caso de los deportes de equipo (Eime et al. 2013).

En el caso de la esquizofrenia además existen evidencias de que podría tener impacto en la gravedad sintomatológica (Rosenbaum et al. 2014). Se sabe también que la mejora en la capacidad física disminuye el grado de discapacidad en esta enfermedad (Strassnig et al. 2014).

Por todo ello, se puede concluir que la implementación de programas de actividad deportiva en un contexto grupal produce efectos positivos a nivel clínico, de relación interpersonal y bienestar general.

Este proyecto busca incrementar la calidad de vida mediante la estructuración de actividades deportivas grupales contemplando las dimensiones de atención integrada y centrada en las personas, efectividad y equidad alineadas con estrategias de prevención y promoción de la salud además de equidad y desigualdades en salud.

La organización sanitaria presta atención especializada a personas con problemas de salud mental. Se trabaja desde un modelo comunitario y de recuperación acompañando a las personas y sus redes de apoyo en los procesos de recuperación y ayudándoles para que puedan desarrollar su proyecto vital en la comunidad.

En este contexto y con el fin de mejorar el bienestar de las personas que se atienden, uno de los proyectos estratégicos es el Compromiso con la Sociedad en relación a:

- Promoción y Prevención de la salud mental.
- Mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad y en riesgo de exclusión social o de otros colectivos en situación desfavorable.
- Luchar contra el estigma de la enfermedad mental.

Para la consecución de lo mencionado disponemos entre otros de un programa de actividad física consolidado. En este contexto y en el año 2016 se firmó el primer convenio de colaboración con la Fundación con el compromiso de renovación cada cuatro años.

Actualmente con dos proyectos: Liga de futbol sala Intercentros de Salud Mental del territorio y Multideporte.

Desarrollo

En el territorio se lleva realizando desde el año 1996 la Liga de futbol sala Intercentros de Salud Mental en la cual participan centros de salud mental de la organización junto con centros de otras organizaciones públicas y privadas. En el año 2016 se firmó un convenio de colaboración con la Fundación prestando apoyo en los entrenamientos de futbol sala a los quipos de la “*Liga*” y en el 2019 se añade la actividad de Multideporte.

La “*Liga*” es una actividad deportiva integradora y rehabilitadora que se viene realizando desde el año 1996.

La gestión organizativa se realiza a través de una Comisión de Liga que lidera la enfermera de salud mental que hace de enlace y donde participan todos los referentes de cada equipo participante en la liga, así como usuarios.

El formato es de competición, con una normativa reglada y con un número de participantes de 170-180. Se desarrolla entre los meses de octubre a junio. Los entrenamientos y los partidos de liga se realizan en polideportivos municipales por las mañanas y de lunes a viernes.

Las sesiones están lideradas por técnicos deportivos de la Fundación con entrenamientos de fútbol sala y se realizan en recursos comunitarios como polideportivos municipales y/o instalaciones de centros educativos.

Las sesiones tienen una duración de 45 min- 1 h y frecuencia semanal e incluso dos sesiones/semana. Se trabaja en la participación activa y en algunos de los equipos es un usuario el entrenador con apoyo del técnico y del profesional sanitario.

A destacar que es una Liga de fútbol en la que participan tanto hombres como mujeres.

Al finalizar la temporada se organiza un evento en el municipio correspondiente del equipo organizador (cada temporada un equipo) En este evento se marca como objetivo la confraternización, aumentar la sociabilidad de los pacientes y proporcionar un entorno normalizado fuera de los espacios referentes de nuestros centros además de cerrar la temporada con la clasificación del Campeón de Liga.

Se disputa el partido final de la Liga donde compiten el primero y segundo clasificado pero previo a este partido se disputa un amistoso entre el equipo de liga (selección de varios jugadores de todos los equipos participantes y un equipo invitado de otras comunidades) todos los equipos se reúnen además de sus aficiones y todo ello amenizado con una cantante y un animador para terminar finalizando con una comida en un restaurante del municipio además de obsequios para premiar el esfuerzo que durante toda la temporada hacen los participantes. Para la entrega de trofeos han acudido en las diferentes ediciones personas del mundo deportivo, cargos representativos de los ayuntamientos donde se celebra la fiesta y representantes de la organización. Además, se realiza la difusión del evento en prensa, radio etc.

La actividad de Multideporte se creó en el año 2019 y surge como producto de la reflexión desde la organización. A pesar de que la liga lleva 25 años activa y que siempre se ha tenido en cuenta la perspectiva de género, mediante una participación mixta, fue necesario introducir la actividad de multideporte para incorporar las preferencias de las mujeres y así aumentar su participación en la actividad física. Asimismo, el multideporte también pretendía aumentar la participación de las personas con dificultades físicas ya que el fútbol sala

requiere una mayor resistencia física (a pesar de que está adaptada la normativa en cuanto a tiempos, número de jugadores, cambios...)

Los técnicos deportivos de la Fundación imparten sesiones de Multideporte en los Polideportivos municipales adaptando el ejercicio físico a las necesidades de los participantes. El formato es grupal e incluyen ejercicios para mejorar la atención y cognición. Las sesiones tienen una duración de 45 min - 1 h y frecuencia semanal e incluso dos sesiones/semana.

Ambas actividades deportivas son integradoras y recuperadoras. Se desarrollan entre los meses de septiembre a julio y en ellas participan diferentes centros que trabajan mayoritariamente con personas diagnosticadas de trastorno mental grave tanto del ámbito público como privado.

A destacar una coordinación continua entre el profesional referente de la actividad en los centros y el técnico deportivo a través de reuniones de coordinación periódicas donde comparten información respecto a los objetivos a alcanzar planteados en el equipo multidisciplinar junto con la persona.

Además de apoyar el logro de los objetivos terapéuticos concretos planteados en los equipos multidisciplinarios en colaboración con el paciente, estas actividades también persiguen la inclusión de las personas con enfermedad mental en la comunidad, promoción de la salud social, física y mental, además de la reducción del estigma asociado a la propia enfermedad.

Conclusiones

Durante los últimos años se ha experimentado un crecimiento exponencial de la demanda de estas actividades por parte de los usuario/as, mientras que por parte de los profesionales ha ido creciendo la percepción de que la participación produce mejorías significativas en diversos parámetros relacionados con la enfermedad.

Se utilizan estas actividades como herramienta terapéutica para conseguir objetivos que se plantean en el equipo multidisciplinar junto con la persona y se consiguen los objetivos propuestos que de otra forma costaría mucho conseguir.

La enfermedad mental en sí misma genera un sufrimiento enorme, un gran dolor psíquico. Este sufrimiento y algunos síntomas específicos de las enfermedades que están dentro de lo que llamamos TMG generan aislamiento pero además lo sufren doblemente ya que a este aislamiento se le añade el aislamiento provocado por el rechazo social. Estas actividades se realizan en recursos comunitarios municipales (polideportivos, centros educativos, restaurantes....)

por lo tanto, se combate el aislamiento fomentando las relaciones interpersonales y mejorando las habilidades de comunicación y relación.

Por otra parte, la Fundación proporciona una Identidad de grupo normalizado fuera de la enfermedad, equiparando el colectivo de personas con enfermedad mental a la mayoría de la población que también pertenece a este grupo social. También ejerce de plataforma de visibilización de la enfermedad mental con publicación de noticias a través de su web y fomentando la inclusión en la comunidad con la utilización de los recursos comunitarios (polideportivos, frontones, restaurantes...) todo esto busca cambiar la percepción que la población general tiene de la enfermedad mental, por tanto, la lucha contra el estigma.

Este proyecto busca disminuir las desigualdades en salud, se busca que todos y todas tengan acceso a la actividad sin importar nivel de ingresos, lugar de residencia, etnia, edad, nivel de estudios, clase social, etc. a través de la financiación de la actividad que se les proporciona en los accesos a los recursos municipales comunitarios, así como las equipaciones necesarias etc. Asimismo, en relación a la calidad de vida, se medirá el próximo año a través de la encuesta Whoqol y se espera encontrar una mejora en la calidad de vida de los pacientes.

De tal forma que los y las pacientes pueden acceder a la actividad, aunque no tengan los recursos necesarios por razones de equidad.

Se promueve que la inclusión de las mujeres en estas actividades sea paritaria con respecto a los hombres y se ha conseguido un alto grado de participación de las mujeres con trastorno mental grave y adicciones, colectivo especialmente vulnerable y desfavorecido.

Esto es, las mujeres y hombres tienen la misma oportunidad para participar en las actividades.

En relación a la promoción y prevención de la salud, la realización de ejercicio físico produce efectos positivos a nivel físico y mental. A nivel psicológico fomenta las relaciones interpersonales, su bienestar general, supone un apoyo en su proceso de recuperación y ayuda al desarrollo de su proyecto vital en la comunidad.