

SPORTSA: EL DEPORTE COMO REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL COMUNITARIA

SPORTSA: SPORT AS COMMUNITY PSYCHOSOCIAL REHABILITATION

Autores:

Jesús Rienda.

Terapeuta ocupacional Fundación SASM.

David Marqués.

Director técnico de la Fundación SASM y presidente de SPORTSA.

José Selles.

Educador de Fundación SASM y trabajador de SPORTSA.

Noé Ases.

Técnico en Integración Social SASM y trabajador de SPORTSA.

Correo-e: sportsa@outlook.es



RESUMEN

Según el *Sport for community development handbook*⁽¹⁾, la práctica deportiva tiene características exclusivas que le permiten contribuir a los procesos de desarrollo de una manera eficiente y eficaz:

1. *Universalidad: El deporte en sí es capaz de involucrar tanto a los participantes como a los espectadores y se puede practicar en cualquier comunidad del mundo.*
2. *Comunicación: El deporte tiene la capacidad de llegar a un gran número de personas y "el lenguaje" del deporte se compone de reglas sencillas y es no verbal, lo que facilita la comunicación.*
3. *Agregación-reunión: El deporte une a jugadores, equipos, entrenadores, voluntarios y espectadores. Se trata de una herramienta con la capacidad de potenciar el potencial (no solo físico) de las personas que lo practican, y es, en sí mismo, un gran dispositivo de cohesión social y un encuentro natural.*
4. *Motivación: El deporte tiene la capacidad de sacar, desarrollar y potenciar los valores individuales y habilidades.*

Así mismo, el empleo del deporte como herramienta del desarrollo comunitario conlleva la consecución de unos resultados que en un principio son esperables:

1. *Prevención y promoción de la salud física y psicosocial; reducción y contención de los costos directos e indirectos del tratamiento médico; apoyo para superar traumas de varios tipos.*
2. *Mejora del bienestar colectivo y reducción de la exclusión y discriminación social; mejora la socialización; permite la independencia y la participación; fomento de la inclusión. o Incrementar la integración y prevención de conflictos sociales y construir la paz, generando relaciones de confianza y cultura de cooperación.*
3. *Promoción de la igualdad de oportunidades y la emancipación de niñas y mujeres, mejorando su salud y bienestar, fomentando la autoestima y emancipación y facilitando su integración social.*

Los programas de ejercicio físico en contextos comunitarios y facilitados por profesionales especializados, pueden mejorar la percepción de la calidad de vida, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la sintomatología clínica en personas con trastornos mentales graves⁽²⁾.

Palabras clave: deporte, salud mental, rehabilitación psicosocial, rehabilitación comunitaria, salud física.

ABSTRACT

According to the *Sport for community development handbook*⁽¹⁾, the practice of sport has unique characteristics that allow it to contribute to development processes in an efficient and effective manner:

1. *Universality: sport itself is able to involve both participants and spectators and can be practiced in any community in the world.*
2. *Communication: Sport has the ability to reach a large number of people and "the language" of sport is composed of simple rules and is non-verbal, which facilitates communication.*
3. *Aggregation-reunion: Sport brings together players, teams, coaches, volunteers and spectators. It is a tool with the capacity to enhance the potential (not only physical) of the people who practice it, and is, in itself, a great device for social cohesion and a natural encounter.*
4. *Motivation: Sport has the capacity to bring out, develop and enhance individual values and skills.*

Likewise, the use of sport as a tool for community development leads to the achievement of results that are initially to be expected:

1. *Prevention and promotion of physical and psychosocial health; reduction and containment of direct and indirect costs of medical treatment; support in overcoming traumas of various kinds.*
2. *Improving collective well-being and reducing social exclusion and discrimination; improving socialization; enabling independence and participation; promoting inclusion. o Increasing integration and prevention of social conflicts and building peace, generating relationships of trust and a culture of cooperation.*
3. *Promoting equal opportunities and emancipation of girls and women, improving their health and well-being, fostering self-esteem and emancipation and facilitating their social integration.*

Physical exercise programs in community contexts and facilitated by specialized professionals can improve the perception of quality of life, cardiorespiratory capacity, muscle strength and clinical symptomatology in people with severe mental disorders⁽²⁾.

Keywords: sport, mental health, psychosocial rehabilitation, community rehabilitation, physical health.

Desde la Asociación Deportiva, Cultural de Recuperación e Integración Social Sportsa creemos firmemente en el papel del deporte como hilo conductor hacia la integración. Por ello, la Asociación recurre a la práctica deportiva para eliminar los estigmas sociales que padecen las personas con Trastorno Mental Grave y para contribuir a su recuperación e integración.

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO DE SALUD

En los últimos años, varios autores como por ejemplo Vacampfort y otros⁽³⁾, han estudiado cómo influye el deporte y la actividad física en personas con esquizofrenia.

Las personas con problemas de salud mental experimentan muchas dificultades que afectan a su calidad de vida y tanto el deporte como la actividad física, tienen un papel fundamental en la mejora de estos problemas.

El deporte, definido en la Carta Europea del Deporte⁽⁴⁾ como "todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles", no solo tiene beneficios sobre la salud física de las personas con esquizofrenia, también sobre su salud mental, la calidad de vida y el bienestar general, proporcionando un sentido de identidad y pertenencia a un grupo.

En la carta Internacional de la UNESCO⁽⁵⁾ de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte destaca, entre otros aspectos de relevancia que "la oferta de educación física, actividad física y deporte de calidad es esencial para realizar plenamente su potencial de promoción de valores como el juego limpio, la igualdad, la probidad, la excelencia, el compromiso, la valentía, el trabajo en equipo, el respeto de las reglas y las leyes, la lealtad, el respeto por sí mismo y por los demás participantes, el espíritu comunitario y la solidaridad, así como la diversión y la alegría". Y en su artículo 2.3 se menciona que la educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades,

Otros autores documentaron un incremento de la autoconfianza, la autoestima y la autoeficacia tras la participación deportiva.

En un estudio realizado por Takahashi y cols.⁽⁶⁾, vieron que tras la participación en un programa basado en ejercicio físico, educación nutricional y asesoramiento en medicación los participantes lograron disminuir el IMC y además, la participación deportiva tuvo un efecto positivo en la sintomatología.

La actividad física se define según Devís y cols.⁽⁷⁾ como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres que nos rodean".

Tal y como explican Barbosa y Urrea⁽⁸⁾, la relación entre la salud mental y el deporte es de gran importancia, ya que el deporte puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y psicológico de las personas. Además, definen algunos aspectos clave de cómo el deporte puede influir en la salud mental. Estos aspectos se enumeran así:

1. **Reducción del estrés y la ansiedad:** La práctica regular de actividad física, incluyendo el deporte, puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad. El ejercicio físico libera endorfinas que pueden mejorar el estado de ánimo y aliviar la tensión mental.
2. **Mejora del estado de ánimo:** El deporte puede aumentar la producción de neurotransmisores como la serotonina, que está asociada con la sensación de bienestar y felicidad. Participar en actividades deportivas puede ayudar a combatir la depresión y mejorar el estado de ánimo en general.
3. **Aumento de la autoestima y la confianza:** El logro de metas deportivas, ya sea mejorar el rendimiento personal o ganar competiciones, puede tener un impacto positivo en la autoestima y la confianza en uno mismo. Además, el deporte proporciona oportunidades para desarrollar habilidades sociales y mejorar la sensación de pertenencia y apoyo social.
4. **Mejora de la salud cognitiva:** La actividad física regular puede tener efectos beneficiosos en la función cognitiva y el rendimiento mental.
5. **Estrategia de afrontamiento:** El deporte puede servir como una forma saludable de gestionar el estrés y los desafíos de la vida. Participar en actividades deportivas puede ayudar a las personas a aprender habilidades de afrontamiento, a establecer metas alcanzables y a desarrollar resiliencia frente a la adversidad.

La efectividad del deporte en el tratamiento de personas con TMG

El papel de la actividad física en el TMG ha sido objeto de estudio en multitud de trabajos. La mayoría de los estudios seminales en este sentido, así como también los más recientes, se han realizado en el ámbito de la esquizofrenia.

Marqués⁽⁹⁾ en su tesis, expone diferentes estudios en los últimos años en los que se plasman los beneficios del deporte en el tratamiento de las personas con problemas de salud mental. Se muestra en la siguiente tabla:

Estudio	Conclusión
Firth, J., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Górczynski, P., Yung, A. R., & Vancampfort, D. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis.	El 91% de los casos, el ejercicio físico mejora la salud [física] de las personas con TMG. Mejora los niveles de estrés.
Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis.	La capacidad de la actividad física para reducir los síntomas de la esquizofrenia.
Vancampfort, D., Probst, M., Scheewe, T., Maurissen, K., Sweers, K., Knapen, J., & De Hert, M. (2011). Lack of physical activity during leisure time contributes to an impaired health related quality of life in patients with schizophrenia.	Los programas de ejercicio físico mejoran la sintomatología negativa.
Sabe, M., Kaiser, S., & Sentissi, O. (2020). Physical exercise for negative symptoms of schizophrenia: Systematic review of randomized controlled trials and meta-analysis.	Efecto del ejercicio físico sobre la sintomatología positiva.
Soundy, A., Roskell, C., Stubbs, B., Probst, M., & Vancampfort, D. (2015). Investigating the benefits of sport participation for individuals with schizophrenia: a systematic review	Influencia positiva sobre la autoconfianza y la autoeficacia, en un contexto más amplio de compromiso e interacción.
Holley, J., Crone, D., Tyson, P., & Lovell, G. (2011). The effects of physical activity on psychological well-being for those with schizophrenia: A systematic review.	Efecto positivo de la actividad física sobre el bienestar psicológico de las personas diagnosticadas con esquizofrenia.
Acil, A. A., Dogan, S., & Dogan, O. (2008). The effects of physical exercises to mental state and quality of life in patients with schizophrenia. Duraiswamy, G., Thirthalli, J., Nagendra, H. R., & Gangadhar, B. N. (2007). Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia—a randomized controlled trial.	Mejora significativa en la salud mental y el bienestar de las personas con esquizofrenia que habían participado en programas de actividad física. Mejora la competencia social de las personas con esquizofrenia.
Carless, D. (2007). Phases in physical activity initiation and maintenance among men with serious mental illness.	Mejora la identidad de los pacientes, reforzada con un sentido del yo y con un propósito.
Galán-Casado, D., Castillo-Algarra, J., & García-Tardón, B. (2020). Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG).	Repercusión social del deporte por su papel como medio de normalización social.
Ceballos, I. & Casanovas, R. (2017). La función y el valor del deporte en AVIFES.	La actividad deportiva potencia la estimulación, la recuperación y el refuerzo de aspectos de carácter transversal.
Kucyi, A., Alsuwaidan, M. T., Liauw, S. S., & McIntyre, R. S. (2010). Aerobic physical exercise as a possible treatment for neurocognitive dysfunction in bipolar disorder.	Propiedades anti-inflamatorias del ejercicio, como mecanismo para mejorar todos sus estados de ánimo
Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Lieb, R. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults.	Decremento de la comorbilidad de otros problemas de salud mental en aquellos pacientes con trastorno bipolar que practicaban ejercicio físico
Sylvia, L. G., Friedman, E. S., Kocsis, J. H., Bernstein, E. E., Brody, B. D., Kinrys, G., Kemp, D. E., Shelton, R. C., McElroy, S. L., Bobo, W. V., Kamali, M., McInnis, M. G., Tohen, M., Bowden, C. L., Ketter, T. A., Deckersbach, T., Calabrese, J. R., Thase, M. E., Reilly-Harrington, N. A., Singh, V., ... & Nierenberg, A. A. (2013). Association of exercise with quality of life and mood symptoms in a comparative effectiveness study of bipolar disorder.	El ejercicio en personas con trastorno bipolar se ha asociado con menores síntomas depresivos. Menores puntuaciones en depresión en todos aquellos que se unieron a un grupo de senderismo.
Sylvia, L. G., Nierenberg, A. A., Stange, J. P., Peckham, A. D., & Deckersbach, T. (2011). Development of an integrated psychosocial treatment to address the medical burden associated with bipolar disorder.	El ejercicio físico mejoró la calidad de vida, los síntomas depresivos, el funcionamiento y el peso de pacientes con trastorno bipolar

Hay que tener en cuenta que para que la actividad física tenga los efectos positivos, deberá contar con los intereses de las personas que los practican (las preferencias en los tipos de actividad, así como el apoyo y las barreras percibidas (Ussher et al.⁽¹⁰⁾). Además, estos efectos sólo son posibles si la actividad física se realiza de forma continua y con regularidad (Organización Mundial de la Salud⁽¹¹⁾)

LA REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL COMUNITARIA

Según García⁽¹²⁾ debemos ser conscientes de que aún sigue habiendo una escasez de recursos sociales para las personas con problemas de salud mental y que nuestra sociedad tiene un alto porcentaje de discriminación. Teniendo esto en cuenta, hay que recordar que nuestro objeto es intervenir en las circunstancias que produzcan un malestar al individuo, como todo aquello que impida su autonomía y en su bienestar físico, psíquico y social. García⁽¹²⁾ presenta las siguientes consideraciones

- Dejar de lado el enfoque biologicista y llevar a cabo un enfoque psicosocial.
- Tener en cuenta la autodeterminación de la persona y sus decisiones sobre su propia intervención.
- Defender los derechos de las personas con problemas de salud mental como personas de derechos.
- Fomentar el empoderamiento de la persona y el de la familia para incrementar su participación en la esfera social y en la toma de decisiones.
- Buscar la inclusión social del individuo en la comunidad.
- Apoyar propuestas de participación grupal y comunitaria.

López y Laviana⁽¹³⁾ resumen los programas que deben desarrollarse en las intervenciones con personas con trastorno mental que pretenden mejorar su funcionamiento social y lograr su inclusión social poniendo el foco en: Actividades de ocio y tiempo libre y actividad asociativa.

Marqués⁽⁹⁾ en su tesis doctoral Efectos del fútbol en el proceso de recuperación de personas con trastorno mental grave, describe los aspectos constitutivos de un programa de rehabilitación psicosocial son:

- a. Las actividades del programa deben orientarse hacia el desarrollo de competencias más que a la reducción de síntomas.
- b. Necesidad de ver a la persona en relación a su medio (estudio, vida, trabajo, ocio, etc.).
- c. Compromiso con el usuario, para ello se resalta la elección y satisfacción del usuario como parte fundamental del proceso.
- d. Debe incluir el proceso de rehabilitación, la red, el contexto y ambientes en los cuales el proceso ocurre.

Según el IMSERSO⁽¹⁴⁾, la rehabilitación psicosocial es el conjunto de actuaciones destinadas a asegurar que una persona con una discapacidad producida por una enfermedad mental grave pueda llevar a cabo las habilidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales necesarias para vivir en la comunidad con el menor apoyo posible por parte de los profesionales, así como alcanzar el empoderamiento necesario, participar activamente en sus procesos de recuperación, así como en los organismos de decisión desde la óptica del respeto a los derechos humanos de las personas que sufren un trastorno mental y luchar contra el estigma que comporta.

Fernández-Catalina y Ballesteros-Pérez⁽¹⁵⁾ plantean los siguientes supuestos en rehabilitación psicosocial, normalización como facilitación a la persona que pueda tener un estilo y calidad de vida similar a los del resto de individuos de la sociedad; desinstitucionalización como intervención mínima por parte de los servicios para proveer a la persona de aquellas oportunidades que satisfagan sus necesidades dentro de la comunidad; modelo de competencia como el equilibrio entre las necesidades de la persona, sus actitudes, expectativas y recursos personales frente a las demandas y características del ambiente; integración de la persona en la comunidad; individualización y respetar las características personales de cada persona, sus necesidades, expectativas y deseos, apoyo social como soporte necesario que le permita a la persona mantener un estilo de vida lo más autónomo, normalizado e integrado posible; igualdad considerando a personas con TMG como ciudadanos de pleno derecho, con capacidad de decisión y libre participación.

La idea de utilizar el deporte como una forma alternativa de llevar a cabo la intervención a favor de la inclusión, es un aspecto que se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo. Así pues, las actividades físicas que se relacionan con problemas relacionados con la exclusión social son de gran utilidad cuando se utilizan como herramienta y no como fin (Maza⁽¹⁶⁾). Valderrama et al.⁽¹⁷⁾ aportan que el deporte proporciona un sentimiento de pertenencia y contribuye a que la persona se identifique con un grupo concreto que en este caso sería su grupo deportivo, su equipo, un compañero... proporciona una identidad a la persona que no encuentra la suya de forma natural o a la persona que se encuentra privada de la pertenencia a alguno.

Tal y como comenta el psiquiatra de FAISEM Andrés López⁽¹⁸⁾ hoy se admite que la actividad física tiene un efecto positivo en la calidad de vida de las personas con trastornos mentales graves, mejorando la salud física, aliviando síntomas y mejorando la desventaja social. El deporte y la actividad física para las personas con problemas graves de salud mental

posibilitan el ejercicio de un derecho ciudadano, ofrece nuevas oportunidades para la recuperación, y sin lugar a dudas constituye una estrategia eficaz para ofrecer una imagen positiva y desterrar ideas y creencias erróneas sobre este grupo de personas

Así pues, los programas de ejercicio y deporte deben orientarse para suplir o paliar las carencias y establecerse como ejes fundamentales en los procesos de recuperación. Son necesarios programas específicos para las personas con problemas de salud mental a fin de romper las barreras hacia el deporte como son la falta de apoyo social, espacios discriminatorios, falta de confianza, desconocimiento del entrenamiento, falta de información de los beneficios de ejercicio físico (Pedley et al.⁽¹⁹⁾)

Este tipo de programas deportivos deben facilitar acceso a instalaciones deportivas de alto nivel con servicios adecuados para disponer de espacios de higiene personal adecuados. Estos espacios generan vinculación al programa deportivo. Instalaciones adecuadas, donde las personas puedan asociarse, que las sientan propias les permiten tener un entorno seguro durante el horario de apertura.

SPORTSA: EL DEPORTE COMO ELEMENTO DE REHABILITACIÓN COMUNITARIA

El deporte tiene una potencialidad como herramienta para construir comunidades más participativas y saludables. De hecho, los deportes colectivos contribuyen al desarrollo así como a la participación estimulando actitudes como el espíritu de equipo, la comunicación, la negociación y el liderazgo y destacando a la vez la participación y la inclusión de todos los grupos en sociedad (Álvarez y Gaete⁽²⁰⁾).

SPORTSA, la entidad

La Asociación Deportiva, Cultural De Recuperación e Integración Social Sportsa (en adelante Sportsa) nace en el año 2016 y la componen personas pertenecientes a diferentes recursos de rehabilitación psicosocial de la Comunidad Valenciana.

La existencia de esta asociación tiene por objeto el fomento, desarrollo y práctica de toda actividad deportiva, recreativa, cultural y asistencial, orientada a la organización del ocio y tiempo libre de personas con Trastorno Mental Grave como instrumento para la recuperación, la integración y la lucha contra el estigma.

El objetivo de nuestra asociación va destinado al empleo de actividades deportivas en la intervención con personas con TMG, basando dicha intervención en la promoción de valores sociales y personales siendo constatado como el máximo agente de reinserción social de nuestro país, que describe al deporte como una de las actividades a llevar a cabo para la rehabilitación de las personas con problemas de salud mental.

Sportsa apuesta porque nuestro trabajo debe ir más allá del fomento de la práctica deportiva y de ocio, ya que vemos necesario no solo aumentar la difusión social de nuestro proyecto sino también trabajar más activamente contra el estigma. Nuestra asociación apuesta por la visibilidad social como herramienta para luchar contra el estigma.

También fomentaremos en los usuari@s una serie de acontecimientos sociales que, a través de estas prácticas deportivas, facilitarán de manera transversal aspectos como; la creación de nuevas redes sociales, la lucha contra el aislamiento, la relación con un grupo de iguales, la resolución de problemas en su entorno cotidiano y facilitar así una inclusión social.

La asociación Sportsa apuesta por la práctica deportiva como un ejercicio de ciudadanía por esta razón todas nuestras actividades se desarrollan en entornos comunitarios más allá de las actividades que se ofertan en los recursos puramente asistenciales. La práctica de actividades culturales, recreativas, de esparcimiento y deportivas suponen para nuestros soci@s el ejercicio de un derecho como ciudadanos.

Programa de SPORTSA

El Programa "SPORTSA" DE INCLUSIÓN SOCIAL Y PARTICIPACIÓN ACTIVA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL, va destinado a fomentar la actividad deportiva y favorecer la participación e inclusión social de las personas con trastorno mental grave.



Es un programa basado en el modelo de atención propuesto por la Estrategia autonómica de atención de salud mental de la Comunidad Valenciana 2016-2020.

Tal como recoge la propia estrategia autonómica, uno de los principales pilares centrales para el diseño de programas de recuperación de personas con trastorno mental grave es la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD). El logro de los derechos de las personas con discapacidad no está limitado por su diversidad funcional, si no por las barreras sociales que impiden que las personas ejerzan sus derechos en igualdad de condiciones con todas las demás. Nuestro programa utiliza el deporte como herramienta de inclusión social y siguiendo las recomendaciones de la CDPD apostamos por que el acceso a la práctica deportiva también sea un ejercicio de ciudadanía y un derecho para todos los ciudadanos. Por ello uno de los objetivos de nuestro programa es facilitar a las personas que sufren un TMG el acceso a la práctica de actividades deportivas como un ciudadano más.

El programa "Sportsa" se sustenta en dos principios estratégicos fundamentales:

1. Modelo de atención comunitario, centrado en las necesidades de la persona y adecuando las actuaciones en los entornos naturales.

Las actividades de nuestro programa, se desarrollan en los mismos espacios y a través de las mismas organizaciones que existen para el resto de ciudadanos y ciudadanas sin problemas de salud mental. Una de las premisas del programa es que nuestras actividades no deben bloquear el acceso a las actividades deportivas generales y se deben llevar a cabo en recursos comunitarios y estar orientadas a la integración y a la recuperación.

2. Modelo orientado a la recuperación como elemento clave de la organización de los servicios de salud mental y cuyos objetivos principales son el respeto y la defensa de los derechos y la plena inclusión social de las personas con problemas de salud mental.

El deporte y la actividad física para las personas con TMG posibilitan el ejercicio de un derecho de ciudadano, ofrece nuevas oportunidades para la recuperación, y sin lugar a dudas constituye una estrategia eficaz para ofrecer una imagen positiva, proyectando la realidad de las personas afectadas, desterrando ideas y creencias erróneas sobre este grupo de personas.

Por otra parte, se ha señalado que "el estigma, la discriminación, la falta de esperanza y la escasa confianza en las propias posibilidades, también afectaría negativamente a la hora de tener oportunidades para la práctica deportiva" y serían barreras para su ejercicio sobre todo en espacios normalizados y como práctica habitual.

Sin embargo, pocos profesionales de salud mental la consideran como un factor clave en la atención integral y tendrían bajas expectativas sobre las habilidades físicas de sus pacientes.

En consonancia con la MISION, VISION Y VALORES de la Estrategia Autonómica de atención de salud mental de la Comunidad Valenciana, las actividades que desarrollamos están destinadas a fomentar la actividad deportiva y favorecer la participación e inclusión social de las personas con trastorno mental grave y para lograrlo buscamos:

1. Mejorar la salud mental de los ciudadanos de la Comunidad Valenciana, promoviendo una salud mental positiva.

Nuestro programa está abierto a cualquier ciudadano de la Comunidad Valenciana.

2. Disponer de una red de atención integral que supere lo estrictamente asistencial, trabajando conjuntamente en el ámbito comunitario, con todos los implicados en mejorar la salud mental y mejorar la satisfacción de las personas usuarias, familiares y profesionales.

En el programa participan más de 352 personas integradas en 32 recursos de atención a personas con enfermedad mental, apostamos por la transferencia de conocimiento e intercambios de experiencias.

3. Alcanzar una visión positiva de la salud mental, mejorando la imagen que tiene la sociedad de las personas con problemas de salud mental.

La práctica de actividades deportivas proyecta una imagen positiva y saludable de las personas con problemas de salud mental. Esta práctica deportiva se desarrolla en contacto directo con el entorno cotidiano de las personas que participan en nuestro programa, lo que ayuda a desterrar ideas erróneas del colectivo de personas con enfermedad mental.

La atención transversal y multisectorial

Por ello hemos diseñado un programa que incluye entre sus puntos principales: El fomento de la práctica deportiva cotidiana de las personas que presentan problemas de salud mental, con objetivos de promoción de la salud física y mental, la integración social o la ocupación del tiempo libre, así como la promoción de la participación en los eventos deportivos con especial énfasis en aquellos que tienen un carácter inclusivo.

Metodología

La METODOLOGÍA que vamos a seguir para el desarrollo de las actividades de nuestro programa es la siguiente:

1. Inclusión de la actividad física y el deporte en los planes individuales de tratamiento, especialmente de las personas con trastornos mentales graves.
2. Organización de eventos deportivos que incluyan actividades sociales, culturales, jornadas técnicas, difusión en los medios de comunicación y el uso de instalaciones deportivas normalizadas.
3. Difundir la experiencia del Proyecto. Diseñar una actividad de sensibilización común.

Así, en el momento actual nuestro programa se compone de actividades estructuradas y mantenidas en el tiempo, con distintas modalidades deportivas, realizadas en instalaciones normalizadas, con personal de apoyo social y monitores y monitoras, coordinados con los servicios de salud mental comunitarios.

Este programa en concreto se compone básicamente de las siguientes actividades:

1. Se programan actividades deportivas.
2. Se desarrollan campeonatos (principalmente de fútbol, paddle, atletismo...)
3. Se celebran Campeonatos Autonómicos de Fútbol, en el que participan personas de toda la Comunidad Valenciana. La actividad deportiva se acompaña de actos culturales, lúdicos, mesas redondas con profesionales del deporte y personas usuarias, voluntariado, etc. con el objetivo de favorecer la sensibilización social. Esta experiencia, que se desarrolla todos los años y tiene un aceptable seguimiento en los medios de comunicación.
4. Se desarrolla una fructífera línea de cooperación con la Asociación Española Deportiva para la integración y la Recuperación con el objetivo de impulsar el deporte en el tratamiento comunitario de personas con enfermedad mental grave, intercambiar experiencias y organizar actividades a nivel nacional y europeo.
5. Composición de una red de "personas" en la que se sientan cómodos, estén en ella porqué se son parte activa de ella y en la que los protagonistas sean sus vivencias mediante las actividades.

Nuestros hitos

En el siguiente código QR se pueden descargar las diferentes noticias referentes a actuaciones realizadas por SPORTSA a lo largo de los últimos años.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Erasmus+ Programme, Sport 2016 Small Collaborative partnerships. (2016). The project sport for community development Grant Agreement. Number: 2016-2785 / 001 - 001. Disponible en <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/7d1e8201-0dac-4c14-9e6f-7af05bfe6e8b/HANDBOOK%20SPORTCD%20eng.pdf>
2. Talabera, T. (2019). Análisis de la efectividad de una intervención deportiva practicada en un centro de rehabilitación psicosocial en personas con trastorno mental grave. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/186221>
3. Vancampfort, D., Probst, M., Helvik Skjaerven, L., Catalán-Matamoros, D., Lundvik-Gyllensten, A., Gómez-Conesa, A., et al. (2012). Systematic review of the benefits of physical therapy within a multidisciplinary care approach for people with schizophrenia. *Phys Ther.* 92(1):11-23. DOI: <https://doi.org/10.2522/ptj.20110218>
4. Committee of Ministers. (2021). Recommendation CM/Rec of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter.
5. UNESCO. (2018). a Internacional De la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Disponible en https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
6. Takahashi, H., Sassa, T., Shibuya, T., Kato, M., Koeda, M., Murai, T., et al. (2012). Effects of sports participation on psychiatric symptoms and brain activations during sports observation in schizophrenia. *Transl Psychiatry.* 2(3): 96-6. DOI: <https://doi.org/10.1038/tp.2012.22>
7. DEVÍS, J. y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
8. Barbosa, S.H., Urrea, A.M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis.* N 25, enero-junio 2018, pp.141-159. Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
9. Marqués, D. (2023). Efectos del fútbol en el proceso de recuperación de personas con trastorno mental grave. Universidad de Valencia.
10. Ussher, M., Stanbury, L., Cheeseman, V., & Faulkner, G. (2007). Physical activity preferences and perceived barriers to activity among persons with severe mental illness in the United Kingdom. *Psychiatric Services,* 58(3), 405-408. <https://doi.org/10.1176/ps.2007.58.3.405>
11. Organización Mundial de la Salud. (2020). Physical activity: Key facts. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
12. García, M. (2015). Estigma asociado a la enfermedad mental: todavía queda mucho por hacer. Parte I: aspectos teóricos. *Trabajo Social y Salud;* 80: 73- 86.
13. López, M & Laviana, M. (2007). Rehabilitación, apoyo social y atención comunitaria a personas con trastorno mental grave: Propuestas desde Andalucía. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría,* 27(1), 187-223
14. IMSERSO. (2007). Modelo de atención a las personas con enfermedad mental grave. Autor.
15. Fernández-Catalina, P., & Ballesteros-Pérez, F. (2017). La rehabilitación psicosocial de personas con trastorno mental: un modelo para la recuperación e integración comunitaria. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación,* 16(1), 15-36.
16. Maza, G. (2012): Deporte e inmigración. Una reflexión crítica. *Revista Andaluza de Ciencias Sociales, Anduli,* 11, 41-54. Sevilla.
17. Valderrama, R & Solis- Espallargas, C & Trigueros, G & Manjón, J y Limón, D. (2015). El deporte para todos como propuesta educativa para la inclusión y sustentabilidad social. *Revista Fuentes.* 16:199-222.
18. López, A. (2023). Deporte en personas con trastornos mentales graves: buenas prácticas en Europa. *Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental. FAISEM.*
19. Pedley, R., Lovell, K., Bee, P., Bradshaw, T., Gellatly, J., Ward, K., Woodham, A., Wearden, A. (2018). Collaborative, individualized lifestyle interventions are acceptable to people with first episode psychosis; a qualitative study. *BMC Psychiatry ,* 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1692-0>
20. Alvarez, F., y Gaete, T. (2014). El Fútbol, en tanto práctica psicosocial, como posibilidad de intervención en pos de la (re) construcción de desarrollo comunitario. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad.* Universidad Central de Chile, 1(5), 189- 202. <https://doi.org/10.54255/lim.vol3.num05.248>