Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

TRAINING GUIDELINES

Socios

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

Para referencia bibliográfica, por favor utilice el siguiente formato:
Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. October, 2019.

Para actualizaciones del Proyecto SPHERE por favor visite: www.ecos-europe.com/sphere

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un aval de sus contenidos, los cuales únicamente reflejan la perspectiva de los autores. La Comisión no se hace responsable por los usos que puedan hacerse de la información aquí conte

Introducción

Este documento es el segundo de un número de productos planeados para el proyecto patrocinado por ERASMUS+ llamado "SPHERE" (Sport Healing Rehabilitation).

¿Qué es SPHERE?

SPHERE es un Proyecto de dos años de duración que aspira a promover el uso de la actividad física como parte de los programas de rehabilitación psiquiátrica. Con información de la investigación contemporánea y de ejemplos de las mejores prácticas, SPHERE:

- Producirá un conjunto de pautas para la actividad física para apoyar a los trabajadores de la salud mental.
- Tras la creación de las pautas, el equipo SPHERE capacitará equipos de trabajadores de la salud mental y entrenadores deportivos en el uso de las mismas dentro de sus respectivos entornos.
- Las instituciones asociadas diseñarán e impartirán una intervención basada en dichas pautas.
- SPHERE producirá los siguientes documentos/guías:
    1. Guía para apoyar a aquellas instituciones que implementan el ejercicio y los deportes dentro de programas de rehabilitación mental.
    2. Un mapa en línea que provea ejemplos de las mejores prácticas a través de estudios de caso en la UE acerca del uso del ejercicio físico en los trastornos psiquiátricos.
    3. Un reporte evaluativo de las intervenciones implementadas en el proyecto SPHERE.

El Proyecto SPHERE cuenta con siete socios en seis países de la UE, encabezados por la organización de creación de redes ECOS "European Culture and Sport Organisation", e incluye tanto instituciones deportivas del tercer sector como universidades. El proyecto incluye a las siguientes organizaciones:

- Organización Europea para la Cultura y el Deporte "European Culture and Sport Organization" (Italia; organización líder)

- Plataforma Europea para la Innovación Deportiva "European Platform for Sport Innovation" (Bélgica)

- Everton en la Comunidad "Everton in the Community" (Reino Unido)

- Federación Deportiva Finlandesa Región Tampere "Hämeen Liikunta ja Urheilu" (Finlandia)

- Organización Deportiva para Personas con Discapacidad de Rijeka "Športski Savez Osoba s Invaliditetom Grada Rijeke" (Croacia)

- Universidad Metropolitana de Cardiff "Cardiff Metropolitan University" (Reino Unido)

- Universidad Técnica de Múnich "Technische Universität München" (Alemania)

¿Cuál es el propósito de este documento?

Este documento tiene por objetivo:

- Proveer a los profesionistas y trabajadores de la salud mental con una guía práctica para diseñar, impartir y evaluar programas de ejercicio y deportes para personas con problemas psiquiátricos o psicológicos.

¿Qué incluye este documento?

Este documento incluye cuatro secciones referentes a sus objetivos:

- Intervenciones basadas en deportes y actividad física dentro de la rehabilitación psiquiátrica.
- Intervención piloto SPHERE
- Enfoque centrado en la persona en las intervenciones deportivas
- Pautas de entrenamiento

Guía para apoyar a pacientes psiquiátricos en la práctica del ejercicio físico

En el ámbito de la rehabilitación psiquiátrica, el proyecto SPHERE ha compilado un conjunto de pautas que buscan encausar los beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales de la práctica deportiva para facilitar la recuperación de los pacientes en intervenciones basadas en ejercicio. Las pautas fueron desarrolladas combinando la síntesis de evidencia de la literatura científica, y una encuesta sobre las actuales prácticas del deporte y actividad física en salud mental en siete países de la UE. Para una explicación detallada del marco teórico detrás de las pautas por favor consulte la siguiente liga:

www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines.

Con base en dichas fuentes, el equipo SPHERE redactó un conjunto de pautas puntuales, y algunas consideraciones adicionales para su aplicación.

Intervenciones basadas en deportes y actividad física dentro de la rehabilitación psiquiátrica

Las pautas pueden ser adoptadas por diversos actores que busquen implementar intervenciones basadas en deportes y ejercicio para la salud mental. Dado que los diferentes profesionistas y organizaciones se enfrentan a diversas circunstancias tales como el deporte de elección, los objetivos de condicionamiento físico, condiciones climáticas, competencias del personal, recursos financieros o ambiente circundante, las pautas fueron desarrolladas en forma de módulos adaptables a diversas condiciones. Dependiendo de las circunstancias, un programa en particular ha de adoptar tantas recomendaciones como sea posible, ajustándolas a sus propios protocolos de entrenamiento.

Intervención piloto SPHERE

Considerando los diferentes contextos donde las pautas podrían ser implementadas, el equipo SPHERE las pondrá a prueba en una intervención piloto conducida en diferentes ambientes por los socios de cuatro de los países, cada uno con su propio contexto y condiciones particulares. La evaluación del piloto será publicada en un documento futuro.

Basados en un enfoque centrado en la persona que se apoya en los beneficios del deporte, la intervención SPHERE se guía por los siguientes objetivos:

- Objetivo central: Apoyar a las personas con problemas de salud mental a mejorar su calidad de vida proactivamente y desarrollar un sentido integrado del sí mismo a través del deporte y ejercicio físico.
- Objetivos secundarios: En medida adecuada, apoyar a los participantes en la reducción de sus síntomas, en lidiar con su condición, regular estado de ánimo, prevenir la comorbilidad, favorecer la socialización, el disfrute, un sentido de propósito, auto-confianza física y social, y proveer una actividad de la cual formar parte.

Enfoque centrado en la persona en las intervenciones deportivas

Las pautas de entrenamiento enfatizan un enfoque centrado en la persona donde el paciente juega un papel proactivo en su propia recuperación, siendo entonces participante activo del proceso, con apoyo de sus entrenadores y de la comunidad. Además de ayudar a estabilizar el estado de ánimo y regular los procesos bioquímicos corporales, el ejercicio físico sirve como conducto para que las personas con problemas de salud mental puedan enriquecer su experiencia personal, desarrollar nuevas percepciones del sí mismo, participar de una actividad disfrutable y con propósito al tiempo que mejoran sus facultades cognitivas, funcionamiento social y se desarrollan nuevos significados personales. Estos procesos son facilitados mientras los participantes se concentran en alcanzar objetivos individualizados planteados junto con sus entrenadores en el deporte o ejercicio en cuestión. Dichos desarrollos psicológicos son también importantes para prevenir el posible desarrollo de una adicción al ejercicio.

Por dichas razones se le da gran importancia a mantener un diálogo y retroalimentación constantes con los participantes, en los cuales puedan elaborar su experiencia personal al tiempo que los entrenadores favorecen un ambiente que permita la integración con sus compañeros y el alcance de sus metas. Para facilitar este diálogo, es recomendable que se definan objetivos personalizados con los pacientes, los cuales se revisen y actualicen habitualmente y al hacerlo, permitir que los participantes compartan su experiencia personal. Todo esto ayuda a asegurar que el deporte o ejercicio en cuestión sirvan al desarrollo y enriquecimiento personal de los participantes y no sean utilizados únicamente como una herramienta para regular el estado de ánimo.

Pautas de entrenamiento

A continuación se presenta una serie de pautas para orientar la implementación del ejercicio físico como parte de un programa de rehabilitación psiquiátrica. Cada recomendación se sustenta en factores que optimizan la efectividad de programas de ejercicio para personas con problemas de salud mental.

Antes de utilizar esta guía, por favor tome en cuenta el contexto de su implementación. Esto es debido a que ciertas recomendaciones podrían no acoplarse a todas las posibles situaciones. Por ello aconsejamos adoptar cuantas sugerencias sea posible, adaptándolas al contexto donde serán adoptadas.

#	Guía SPHERE
1	**El programa facilita la mejoría de los aspectos clínico, psicológico y social en forma holista.** *Por ejemplo: en lo clínico - manejo de síntomas; en lo psicológico – mejora del bienestar; en lo social: confianza en la interacción con otros.* *En medida de lo posible, se recomienda la prescripción y el seguimiento médico del paciente durante el programa de ejercicios.*
2	**El programa favorece el desarrollo y mejora de habilidades, facilitando la estimulación cognitiva a través del aprendizaje.** *Por ejemplo: mejoría en la concentración, coordinación, memorización, uso de equipamiento o estrategia de juego.*
3	**Las actividades están supervisadas por un instructor/coach, quien guía la práctica y provee motivación y apoyo.** *Los instructores deben ajustar el programa según las necesidades individuales de cada participante a lo largo de las sesiones.*
4	**A cada participante se le plantean metas individualizadas dentro del programa, para así promover su desarrollo y mejoría paulatina.** *Por ejemplo: metas relativas al desarrollo de habilidades, nivel de asistencia y participación, interacción con otros y trabajo en equipo*
5	**El aprendizaje, desarrollo y experiencia de los participantes son monitoreados a través de retroalimentación regular.** *Por ejemplo: Rondas de retroalimentación semanales o diarias, retroalimentación durante el entrenamiento.*
6	**El programa promueve actividades grupales, con un tamaño de grupo óptimo de entre 5 y 15 participantes por instructor.** *Los instructores deben acoplar el tamaño del grupo según las circunstancias (p.ej. nivel de habilidades, concentración o condición física).*
7	**Las sesiones proveen un espacio de interacción social durante o después de la práctica, mientras que los instructores facilitan un ambiente agradable y de apoyo mutuo entre los participantes.** *Al trabajar en grupos, los instructores deben promover la integración social, y la confianza mutua entre los participantes.*
8	**El programa tiene una duración mínima de 3 semanas, o una duración óptima de 8 o más semanas.** *Si no es posible implementar el programa por al menos 3 semanas, se recomienda que se realice un mayor número de sesiones por semana.*
9	**Las sesiones incluyen entre 30 minutos hasta 2 horas de actividad física.** *La duración depende de la situación individual de cada participante (p.ej. habilidad, condición física, grado de concentración, disponibilidad), así como de la naturaleza de la actividad en cuestión (p.e.j nivel de intensidad, complejidad, periodos de descanso).*
10	**Las sesiones se llevan a cabo idealmente tres veces por semana.** *En caso de no ser posible llevar a cabo 3 sesiones por semana, se pueden implementar menos sesiones al tiempo que se motiva al participante a realizar ejercicio físico en forma independiente en los días faltantes.*
11	**Las sesiones se llevan a cabo idóneamente antes del mediodía.**
12	**Las sesiones terminan idealmente 2 horas antes de la hora habitual de dormir de los participantes.**
13	**El programa se desarrolla en un ambiente seguro e inclusivo en donde los participantes se sientan cómodos física, psicológica y socialmente.**
14	**El programa idealmente incluye actividades al aire libre y/o ambientes naturales.**

15	**La intensidad del ejercicio se centra de preferencia en un nivel moderado.** *Las capacidades de los participantes deben ser tomadas en cuenta. Si no es posible llevar a cabo ejercicio a nivel moderado, se recomienda realizar ejercicio de baja intensidad. El ejercicio de alta intensidad sólo debe ser implementado con precaución y bajo supervisión por personal especializado.*
16	**La participación en el programa es voluntaria.**
17	**La participación y el grado de involucramiento en cada sesión es flexible dependiendo del estado y circunstancias actuales del participante.**
18	**Antes de inscribirse en el programa, los participantes son informados de sus características, se busca su consentimiento, y de ser posible, eligen la actividad de su preferencia.** *Por ejemplo, se les puede informar durante una entrevista personal, o en sesiones informativas, o a través de panfletos.*
19	**El programa promueve la continuación del ejercicio físico aún después de su conclusión.** *A lo largo del programa los instructores deben ofrecer información, apoyo y guía a los participantes sobre oportunidades para la continuación del ejercicio físico más allá del programa en cuestión.*

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea