
NOTA DE PREMSA

La salut mental millora gràcies a l'activitat física

És una primera conclusió del projecte que impulsen el COPLEFC i la UVic-UCC a la Unitat de Salut Mental de l'Hospital Universitari de Vic

El 9 de febrer passat es van presentar les primeres consideracions i conclusions de la col·laboració entre la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC) i el Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya (COPLEFC), que aporta nova evidència empírica que la pràctica d'activitat física millora, a més dels nivells d'activitat física, l'estat d'ànim i la percepció subjectiva de salut dels pacients amb trastorns mentals greus (trastorns psicòtics, trastorn depressiu major i trastorn bipolar, fonamentalment).

Aquesta conclusió és el resultat de la implementació del programa pilot d'Activitat Física a la Unitat de Salut Mental de l'Hospital Universitari de Vic que actualment està en funcionament, amb el lideratge d'Anna Puig Ribera (col. 8989,) doctora en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFiE) per la Universitat de Bristol i docent i investigadora a la UVic-UCC, i que permet la col·laboració d'una professional educadora física esportiva (EFE) amb l'equip de psiquiatres i infermeres encarregat de l'esmentada Unitat de Salut Mental. Mariona Caro Crous (col. 66980), ara responsable del programa, està vinculada a Osonament, entitat de referència a la comarca d'Osona que tracta persones amb trastorns mentals severes i que també té ple protagonisme en el projecte.

El programa

El programa és el resultat de l'anàlisi prèvia dels estudis d'evidència científica, a partir dels quals es va proposar una intervenció de caire motivacional centrada en activitat física, amb l'objectiu de determinar la incidència d'aquest estil de vida saludable de manera aïllada.

Concretament, l'estudi proposa estudiar i constatar quin és l'efecte de la pràctica d'activitat física regular i saludable considerant tres variables: el nivell d'activitat física, l'estat d'ànim i la percepció de la salut general mentre els pacients de salut mental estan hospitalitzats, per a la qual cosa s'apliquen, respectivament, el qüestionari IPAQ-curt (International Physical Activity Questionnaire, versió curta), escala analògica d'estat d'ànim i escala analògica de percepció

general de salut, unes eines de mesurament que s'empren tant a l'inici com al final de la participació (amb l'alta hospitalària) i també setmanalment, per veure-hi la progressió.

La data d'inici va ser el 25/10/2021, amb una participació fins ara de 43 persones, que suposen el 51% de les ingressades, amb una distribució per sexes del 64-36 % entre homes i dones, d'una mitjana d'edat de 39 anys i amb una estada hospitalària (també de mitjana) de 41 dies.

El protocol de treball té caràcter setmanal (per ajustar-se a una població variable determinada per les altes i baixes hospitalàries), amb grups com a màxim de 8 persones, i amb la seva participació a l'hora d'organitzar les activitats, ja que es demana quines són les preferències de modalitats d'activitat física i esportiva possibles. En tots els casos, els pacients participants han de ser derivats des de psiquiatria com a requisit previ.

Les sessions

Per poder dur a terme el Programa i les sessions, evidentment, cal disposar d'un espai adequat, com és el cas de l'Hospital Universitari de Vic, i un material força senzill, limitat a diversitat de pilotes de goma, així com màrfegues i igualment gomes elàstiques.

I sobre el detall de l'activitat física, aquesta es basa en treball aeròbic, durant tres dies a la setmana, en sessions de 45-60 minuts fonamentades en les capacitats condicionals, com la resistència cardiorespiratòria, la força muscular, l'equilibri i la coordinació. Sempre a partir d'una estructura en tres blocs: escalfament (proposant amplitud de moviments i joc inicial), gruix de l'activitat (amb l'activitat principal) i, finalment, tornada a la calma (amb exercicis d'equilibri i estiraments passius).

Sempre es té en compte la màxima adaptació i individualització de la pràctica, a fi d'ajustar-se a necessitats de possibles patologies associades, i perquè resulta primordial afavorir amb aquesta intervenció que les persones destinatàries s'ho passin bé, se sentin desinhibides, la qual cosa pot promoure el seu benestar. De fet, així ho demostra el nivell d'abandonament, limitat a només 9 persones, segons les seves manifestacions de fatiga, malestar, somnolència, falta d'energia i manca de motivació, bàsicament.

Els resultats

De l'aplicació del Programa, ja es poden constatar tres tipus de resultats, coincidents amb l'objectiu general plantejat, que és comprovar l'efectivitat de l'activitat física en la millora de la salut mental dels pacients amb patologies mentals.

En primer lloc, els pacients tenen un grau d'adherència al programa molt elevat, així com la petició formulada en diverses ocasions d'allargar la durada i/o la freqüència de les sessions, que voldrien que passessin a ser diàries. Però també s'estimula i s'incrementa la capacitat

motivacional dels mateixos participants envers altres pacients a incorporar-s'hi. A més a més, hi ha les valoracions dels indicadors que s'han esmentat, que resulten clarament positius, i que acaben tenint un trasllat en la pràctica personal al marge de les sessions estrictament efectuades i en la manifestació de mantenir l'activitat física després de l'alta hospitalària.

Des de l'àmbit dels professionals de la sanitat implicats, psiquiatres i infermeres, la valoració de la iniciativa és favorable i s'hi mostren d'acord que existeixi i es mantingui.

I finalment, des dels educadors físics esportius, com a professionals directament vinculats amb el Programa, el treball que s'està fent posa en relleu i permet constatar que és necessari i útil. Així mateix, posa damunt la taula no solament la necessitat, sinó l'obligació, de la pluridisciplinarietat en l'àmbit sanitari per afrontar aquests i altres problemes, i per últim, que les línies futures en aquest àmbit específic han de ser l'adaptació i individualització d'aquestes pràctiques segons patologies mentals.

Alerta amb la salut mental

D'altra banda, més enllà d'aquest programa, la Dra. Puig recorda que "després de la pandèmia, augmentaran els casos i la gravetat de les malalties mentals", i que l'activitat física permet gaudir i socialitzar, fet que la converteix "en una de les eines més potents per millorar la salut física i l'estat d'ànim de les persones".

L'activitat física és una eina fonamental per promoure la salut de les persones, la qual té un paper clau dins la Salut Pública. Les i els educadors físics tenen un rol clau en aquest àmbit sanitari per ajudar les persones a adoptar i mantenir un estil de vida físicament actiu.

Podeu agafar [aquí](#) una imatge de la presentació.

Podeu veure tota la presentació de presentació del programa: [enllaç](#).

Per a més informació, contacteu amb el COPLEFC.

Barcelona, 14 de febrer de 2022

Prensa
premsa@coplefc.cat
93 455 56 07