

Itziar Ceballos
Resu Casanova

La funció i el valor de l'esport a AVIFES

Recepció: 22/03/17 / Acceptació: 29/03/17

Resum

Aquest article recull l'enfocament i l'experiència de l'Associació biscaïna de familiars i persones amb malaltia mental en l'àmbit esportiu. Després d'exposar les característiques de les persones destinatàries de les activitats esportives de l'associació, presentar-la breument i establir algunes connexions fonamentals entre esport i salut mental, l'article se centra a exposar l'aposta, l'enfocament i el treball de l'associació en aquest àmbit. Un àmbit que ha arribat a constituir-se en una de les seves línies estratègiques amb activitats transversals a tota la seva xarxa de recursos i el desplegament d'una àmplia activitat esportiva a través de l'Agrupació esportiva Gorantza, des d'un enfocament de planificació centrada en la persona i amb una dotació de recursos coherent amb el nivell de l'aposta realitzada. Finalment, s'estableixen algunes conclusions i reptes de futur, centrats en l'entitat però d'interès general.

Paraules clau

Esport, Salut mental, Inclusió social, Malaltia mental, Dret al lleure

La función y el valor del deporte en AVIFES

Este artículo recoge el enfoque y la experiencia de la Asociación vizcaína de familiares y personas con enfermedad mental en el ámbito deportivo. Tras exponer las características de las personas destinatarias de las actividades deportivas de la asociación, presentarla brevemente y establecer algunas conexiones fundamentales entre deporte y salud mental, el artículo se centra en exponer la apuesta, el enfoque y el trabajo de la asociación en este ámbito. Un ámbito que ha llegado a constituirse en una de sus líneas estratégicas con actividades transversales a toda su red de recursos y el despliegue de una amplia actividad deportiva a través de la Agrupación deportiva Gorantza, desde un enfoque de planificación centrada en la persona y con una dotación de recursos coherente con el nivel de la apuesta realizada. Finalmente, se establecen algunas conclusiones y retos de futuro, centrados en la entidad pero de interés general.

Palabras clave

Deporte, Salud mental, Inclusión social, Enfermedad mental, Derecho al ocio, Imposible

The Role and Value of Sport in AVIFES

This article considers the approach and the experience of AVIFES, the Biscay association of people with mental disorders and their relatives in the sports context. After outlining the characteristics of the people who take part in the sports activities offered by the association, briefly profiling AVIFES and establishing a set of crucial connections between sport and mental health, the article focuses on the fundamental premise of the association, its focus and its work in this field, which has become one of its core strategy areas, with transversal activities throughout its network of resources and the deployment of a wide range of sports through the Gorantza sports union, from a person-centred approach to planning and with a provision of resources consistent with the level of commitment made. Finally, the article draws some conclusions and identifies challenges for the future, centred on the association but also of general interest.

Keywords

Sport, Mental health, Social inclusion, Mental illness, Right to leisure, Impossible

Com citar aquest article:

Ceballos Villahoz, Itziar; Casanova Martín, Resu (2017).

"La funció i el valor de l'esport a AVIFES".

Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 125-141



ISSN 2339-6954

▲ L'esport és salut, l'esport és benestar, l'esport és bellesa. Aquests i molts altres conceptes més s'associen actualment a l'esport i a la pràctica de l'exercici físic. A la nostra societat actual l'esport es converteix en una activitat principal del nostre temps lliure, ocupa una part important del nostre lleure; és també una activitat empresarial que inclou des de roba o material esportiu fins a noves figures professionals com el "personal trainer" o la celebració de grans esdeveniments esportius. No hem d'oblidar-nos de l'esport professional on els i les esportistes d'elit es converteixen en icones i referents per a la societat.

**A AVIFES
practiquem esport
per visibilitzar-nos
com a esportistes
i aconseguir més
reconeixement
social**

A AVIFES l'esport és esperança. Esperança de trobar un espai on ser una mateixa, on sentir-se millor. És un espai que permet desenvolupar les meves aficions, canalitzar la meva motivació, trobar-me amb altres persones amb les quals puc compartir les meves ganes de superació. A AVIFES practiquem esport per visibilitzar-nos com a esportistes i aconseguir més reconeixement social, guanyant en valors.

Les persones amb malaltia mental

La salut mental, segons l'Organització Mundial de la Salut, es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

La malaltia o el trastorn mental, atenent a la definició de la Confederación Salud Mental España, és una alteració de tipus emocional, cognitiu i/o de comportament, en què queden afectats processos psicològics bàsics com són l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, la sensació, l'aprenentatge, el llenguatge, etc., cosa que dificulta a la persona la seva adaptació a l'entorn cultural i social en què viu i crea alguna forma de malestar subjectiu.

La malaltia mental és una realitat social de gran magnitud al món, tant per l'alta incidència i prevalença dels casos, com per la discapacitat que comporta. Afecta aproximadament a un 3% de la població total.

Més encara, a Espanya s'ha diagnosticat algun tipus de trastorn mental en algun moment de la seva vida a aproximadament el 25% de la població, amb especial incidència entre els 26 i els 45 anys d'edat. A més aquesta malaltia impacta directament en la família, de manera que s'eleva el percentatge de persones que viuen d'una manera directa en contacte amb aquesta problemàtica.

D'altra banda, si analitzem l'impacte de la malaltia mental a Bizkaia, les dades facilitades per la Diputació Foral de Biscaia revelen que és alt: les 14.000 persones que tenen reconeguda una discapacitat perquè pateixen una malaltia mental constitueixen el 21% de la població total amb discapacitat.

Les persones amb malaltia mental han format històricament un dels col·lectius més discriminats i pitjor compresos; invisibles per a la societat. Aquestes persones s'enfronten a obstacles diàriament que es veuen obligades a superar per a la seva incorporació i participació plena en els àmbits de la vida política, econòmica, cultural i social.

D'una banda, la mateixa malaltia genera una simptomatologia que produeix mancances motivacionals i dificultats cognitives que afecten el desenvolupament d'activitats quotidianes i, d'altra banda, l'estigma que envolta la malaltia mental agreuja significativament aquestes situacions i condueix al rebuig i a la discriminació social.

Els prejudicis existents respecte al trastorn mental, que associen la persona afectada amb vagància, perillositat, etc., i el culpen de la seva conducta es veuen magnificats com a conseqüència de la manca d'informació i la ignorància que porten al pessimisme sobre la capacitat i possibilitat d'inclusió social d'aquest col·lectiu.

Les persones amb malaltia mental, per tant, viuen en una situació de gran vulnerabilitat social i de dependència a causa de la seva discapacitat. Necessiten diversos suports (serveis, recursos, programes) per gaudir d'una vida digna en societat.

Per situar la població destinatària de les nostres activitats esportives, recollim el perfil majoritari de les persones a què atenem a AVIFES: persones adultes, d'entre 30 i 45 anys, majoritàriament homes que conviuen amb les seves famílies d'origen en entorns urbans.

En relació amb la seva situació clínica, totes elles segueixen tractament al servei públic de salut mental amb un diagnòstic predominant d'esquizofrènia, seguida per trastorn límit de personalitat i trastorn bipolar. A més, tenen baixa formació i escassa experiència laboral, fet que comporta un baix nivell adquisitiu.

Aquestes persones presenten una problemàtica complexa en la seva vida diària, que recollim a continuació a fi d'entendre millor com l'esport impacta en la seva qualitat de vida en les seves múltiples dimensions:

- Simptomatologia positiva com deliris, al·lucinacions, comportaments repetitius, etc., que comporta tractaments farmacològics perllongats.

Les persones amb malaltia mental han format històricament un dels col·lectius més discriminats i pitjor compresos

- Simptomatologia negativa com apatia, conformisme, por al canvi, manca de motivació, baixa consciència de malaltia.
- Manca de xarxa social, dificultat per mantenir amistats, inseguretat per relacionar-se (autoestigma).
- Desconeixement dels seus drets i dels recursos existents.
- Dificultats econòmiques.
- Baixa autoestima i poques possibilitats d'elecció i exercici de la seva autodeterminació en diferents aspectes, destacant el que fa referència al lleure i l'esport.

La nostra entitat: AVIFES

AVIFES, Associació biscaïna de familiars i persones amb malaltia mental, és una entitat sense ànim de lucre que neix fa trenta anys a partir de la iniciativa de familiars de persones amb malaltia mental que van emprendre la tasca d'agrupar-se entorn a una associació que defensés els seus drets i reivindicés la generació de recursos per a aquest col·lectiu.

Actualment comptem amb una àmplia base social de més de 1.400 persones associades que, al seu torn, aglutina prop de 6.000 persones de l'entorn.

A AVIFES construïm el dia a dia, i el nostre futur, sustentats en uns principis que tenen com a centre i com a principal raó de ser:

- L'apoderament de les persones amb malaltia mental de Bizkaia i les seves famílies per aconseguir autonomia personal, qualitat de vida i inclusió en la comunitat, assegurant la seva condició de ciutadans o ciutadanes de ple dret.
- La superació de l'estigma social.
- Disposar d'un model d'atenció creatiu i innovador basat en el model de qualitat de vida en salut mental.
- Desplegar un model de gestió ètica, responsable i compromesa amb les persones.

Al llarg d'aquests anys hem anat construint una àmplia xarxa de suports formada per diferents serveis i recursos de diferent intensitat i estructura, sempre orientada a fer realitat l'objectiu que les persones amb malaltia mental siguin protagonistes del seu propi projecte de vida i avancin cap a majors i millors cotes de qualitat de vida.

En aquest sentit, destaquem la Xarxa de Centres de dia, el Servei de Pisos Tutelats, els programes de suport a la vida independent (Etxebest), el programa per a joves (Gazteori), l'Àrea de dona, la Fundació Tutelar Ondoan, els programes de suport a les famílies, els espais d'exercici de ciutadania activa (Aurreraka), el Servei d'Oci i l'Agrupació Esportiva Gorantza, iniciativa de la qual ens ocuparem més concretament en aquest article.

A través d'aquesta xarxa de suports vam arribar a més de 500 persones amb malaltia mental que presenten diversitat de diagnòstics (esquizofrènia, trastorn bipolar, depressió major, trastorn obsessiu compulsiu, etc.), en diferents franges d'edat, atenent la perspectiva de gènere, a les diferents situacions socials i familiars i tenint presents altres possibles patologies associades.

En aquest context, AVIFES s'ha esforçat durant aquests anys per aconseguir una societat més oberta i inclusiva, capaç de valorar les aportacions de cada persona en la seva diversitat i atendre al seu torn les necessitats emergents, generant iniciatives i projectes de caràcter innovador i experimental. En aquest marc i amb aquesta orientació sorgeix la nostra aposta per l'esport i les actuacions que hem anat desenvolupant i que recollim en aquest text.

Aconseguir una societat més oberta i inclusiva, capaç de valorar les aportacions de cada persona en la seva diversitat

L'esport i la salut mental

En els últims anys són moltes les institucions públiques i privades que han promogut campanyes de sensibilització i estímul cap a la pràctica de l'esport i de l'activitat física. Les persones s'inicien en l'activitat física per nombroses raons: com a mitjà per mantenir la salut i millorar la forma física, per millorar la imatge corporal, per pura diversió, com a experiència social on trobar noves amistats, per iniciar-se en noves activitats i sensacions, per recuperar el benestar emocional combatent l'estrès i la tensió o fins i tot com a experiència d'entrenament dur cap a una meta.

Avui dia resulta evident, i així ho han demostrat diverses investigacions, que la pràctica esportiva, realitzada de forma regular, reporta molts beneficis a la salut física: millora la situació cardiovascular, augmenta la resistència i l'agilitat, enforteix la constitució òssia, redueix els riscos d'hipertensió, millora la respiració, combat el sobrepès i l'obesitat i millora la coordinació general, la postura corporal i el to muscular.

Però també reporta importants beneficis en relació amb la salut mental, prevenint o reduint els símptomes de la depressió, de l'ansietat, de l'envelliment prematur, augmentant així el benestar emocional, desenvolupant millors habilitats socials i millorant els nivells d'aprenentatge i d'autoestima, entre d'altres.

Quins resultats obtenen les persones amb trastorn mental greu quan s'inicien en l'activitat física i practiquen de forma regular algun esport?

Si això és així per a la població en general, quins resultats obtenen les persones amb trastorn mental greu quan s'inicien en l'activitat física i practiquen de forma regular algun esport?

En primer lloc, hem de destacar que aquest col·lectiu presenta una especial vulnerabilitat pel que fa a la salut física ja que té una major prevalença de determinades patologies, com malalties cardiovasculars, metabòliques, endocrines i neurològiques, entre d'altres que comporten també majors taxes de mortalitat.

Són múltiples els factors que condueixen l'empitjorament de la seva salut: els tractaments farmacològics, que són necessaris però que originen patologies vinculades a la síndrome metabòlica (diabetis, sobrepès, obesitat, entre d'altres), el menor accés d'aquestes persones a tractaments primaris de salut, els estils de vida poc saludables (tabaquisme, sedentarisme, trastorns de l'alimentació, de la son, consum de substàncies, etc.).

Referent a això, la pràctica d'una activitat física de manera regular combat l'agreujament d'aquestes patologies i, si l'exercici físic es realitza des dels primers estadis de la malaltia, contribuirà de manera molt significativa al retard en l'aparició de les mateixes.

En resum, la realització d'activitat física, l'exercici o la pràctica de qualsevol modalitat esportiva de forma habitual i continuada, milloren sensiblement la salut física i mental de la població en general. Aquesta millora és encara més important en el col·lectiu de persones afectades per trastorns mentals, atesa la situació de què parteixen, en la qual es barregen el deteriorament evident que presenten en la seva salut física, la dificultat de mantenir hàbits saludables i la simptomatologia negativa, unit a l'estigma i el rebuig social que pateixen. Tot això fa que sigui encara més important donar-los suport en la realització d'esport.

L'esport en la nostra xarxa de serveis i suports

L'esport, en majúscules, aglutina l'exercici i l'activitat física però també el conjunt de valors que té inherents com l'esforç, la companyonia, la solidaritat, l'objectiu comú, les relacions socials, la visibilització i participació activa en la comunitat, tot convertint-se en una magnífica fórmula d'inclusió activa en la societat. Al llarg de la nostra trajectòria de 30 anys ho hem pogut constatar.

I això és així perquè les persones amb malaltia mental a través de la pràctica esportiva:

- Descobreixen capacitats i motivacions pròpies, recuperen aficions, gaudeixen amb la consecució d'èxits personals i augmenten la seva autoestima.
- Augmenten les seves relacions socials i generen nous llaços d'amistat i d'ajuda mútua, creant així un espai d'intercanvi d'experiències i disminuint el seu aïllament i el seu risc de marginalitat.
- Augmenten el seu exercici d'autodeterminació, prenent decisions en l'equip, assumint rols de responsabilitat, decidint fins a quin nivell esportiu volen arribar i en quines noves modalitats esportives es volen embarcar.
- Especialment, si són joves amb malaltia mental i/o persones amb dificultats d'adherència al tractament, desenvolupen aquelles destreses no afectades per la malaltia mental i se senten més identificades amb la resta de la població jove, molt aficionada a l'esport. Això suposa, a més, abordar la intervenció des d'una perspectiva positiva, allunyant-nos de la "càrrega negativa" que habitualment envolta aquestes persones.
- Desenvolupen un lleure planificat i més satisfactori. Aquestes persones tenen enormes dificultats per a realitzar una planificació adequada del seu temps de lleure. Encara que mostren els mateixos interessos que la resta de la població per aquestes activitats, les exerceixen amb menor freqüència i en soladat. De fet, un percentatge molt elevat (55% segons les nostres dades) comparteix activitats de lleure amb els i les familiars amb què conviu, no les gaudeixen amb un cercle propi d'amistats aliè a la família.
- Desenvolupen hàbits de vida saludable, adquireixen habilitats que creien perdudes (sentit de superació, competitivitat, vivència del propi cos...) i es doten de recursos i informació sobre la seva salut, sempre des d'una orientació normalitzadora, no terapèutica.
- Es visibilitzen des de les capacitats, des de la imatge positiva, des de la participació en activitats comunitàries normalitzades (curses populars, tornejos, etc.) i en instal·lacions compartides amb la resta de la població. Quan les persones deixen de ser invisibles, les mentalitats canvien.
- Augmenten el seu sentiment de pertinença i troben en l'ajuda mútua la seva motivació.
- Contribueixen amb la millora del seu benestar físic i mental a millorar el benestar de tota la seva família i redueixen el nivell d'intensitat en la utilització de recursos sanitaris.

Es visibilitzen des de les capacitats, des de la imatge positiva, des de la participació en activitats comunitàries normalitzades

Per tot plegat, a AVIFES l'esport compta, compta molt des dels seus inicis.

Un dels primers programes que es van posar en marxa fou precisament el d'activitats de lleure que incloïa ja les primeres activitats esportives. D'aquells començaments poc estructurats i amb pocs recursos hem anat avançant fins a la incorporació i dinamització d'activitats físiques i esportives en tots els programes i serveis per a desembocar, com veurem en el següent epígraf, en la creació de l'Agrupació Esportiva Gorantza com a forma de visibilització del compromís ferm adquirit amb aquesta línia estratègica.

En tota la nostra xarxa de serveis es desenvolupen aquestes activitats o, si més no, algunes d'elles:

- Sessions o tallers teórico-pràctics sobre la cura de la salut i l'esport.
- Implantació del pla de salut individual que recull la planificació de les i els diferents especialistes i les seves revisions, medicació, pla d'hàbits a adquirir o abandonar, relació de compromisos adoptats en l'autogestió de la salut.
- Activitats de passeig i senderisme a diferents nivells. Ús de circuits urbans.
- Natació, fitness, estiraments i/o gimnàstica de manteniment, exercicis de correcció postural, ergonomia, aquafitness.
- Sessions sobre esport en general: olimpíades, història de l'esport, figures destacades, dona i esport, etc.

En la pràctica de
l'activitat física
està sempre
molt present
l'amenaça de
l'abandonament i
la desmotivació

En la pràctica de l'activitat física està sempre molt present l'amenaça de l'abandonament i la desmotivació. De fet, les raons més rellevants que s'al·leguen per no practicar-la és la falta de temps, la mandra, la manca de gust cap a l'activitat o la preferència per altres activitats i el cansament causat per l'estudi o el treball (Boiche i Sarrazin, 2009). Aquest risc també està molt present entre la població amb trastorns mentals i per això a AVIFES ens hem entestat a mantenir l'estímul, l'interès i la motivació per continuar amb aquesta activitat a través de noves propostes.

Aquesta és una de les raons que ens va portar a apostar per teixir xarxes amb altres organitzacions de l'àmbit de la salut mental que també aposten per l'esport. Així el 2010 vam constituir AEDIR, Associació espanyola esportiva per la integració i la recuperació, juntament amb Fundació Manantial i LI-GASAME de la Conselleria de Família i Afers Socials de Madrid, FAISEM d'Andalusia, la Fundació INTRAS de Castella i Lleó, ARFES-Salut Mental de la Rioja i FISLEM de Castella la Manxa.

A l'empareda d'aquesta xarxa esportiva, hem anat participant en tornejos i competicions nacionals i internacionals que han suposat un incentiu important per mantenir viu l'esperit de participació i superació.

L'Agrupació Esportiva Gorantza

AVIFES es planteja l'any 2014 la creació de l'Agrupació Esportiva Gorantza amb una triple finalitat:

- Donar resposta a un grup de persones amb malaltia mental per als quals l'esport té una importància rellevant, esportistes que volen entrenar i competir en disciplines concretes, millorar tècniques, practicar amb altres persones o tornar a reprendre algun esport.
- Això ens ha permès apropar-nos i oferir algunes respostes a persones amb malaltia mental que, tot i no necessitar una gran intensitat de suports, sí necessiten espais d'ajuda mútua, que troben a través de l'esport.
- Acollir en una estructura comuna les iniciatives i activitats relacionades amb l'esport que s'estaven realitzant en els serveis i d'altres de noves que poguessin sorgir.
- Visibilitzar les nostres actuacions esportives en entorns oberts comunitaris i compartits per la resta de la societat, fomentant així la seva inclusió social i contribuint de forma activa a la lluita contra l'estigma.

Participants de l'Agrupació

L'Agrupació s'adreça a persones amb problemes de salut mental però està oberta també a la incorporació de persones que no en tinguin. Totes elles han de ser majors de 16 anys, que mostrin interès per l'esport, amb bon nivell d'autonomia personal i la salut física de les quals els permeti la pràctica de l'esport a un nivell mitjà.

En l'actualitat comptem amb 53 persones esportistes, totes elles amb malaltia mental severa amb edats entre els 18 i els 55 anys, de les quals el 15% són dones.

Moltes de les persones participants no necessiten un suport intensiu en la realització d'aquestes activitats esportives però sí que requereixen d'un acompanyament tant en la motivació com en la planificació i en la millora

de tècniques i hàbits saludables. És aquest suport el que s'ofereix des de Gorantza tant individualment com col·lectivament.

En un futur aspirem a augmentar el nombre de participants, tot aglutinant al voltant d'aquesta agrupació tant esportistes amb problemes de salut mental com aquelles altres persones esportistes que vulguin compartir amb Gorantza la pràctica de l'esport. Així mateix seguirem promovent la incorporació de les dones en aquesta Agrupació.

Com a requisits perquè la incorporació sigui efectiva, a més del perfil assenyalat més amunt, cal trobar-se en un estat físic que permeti practicar esport sense risc i estar, si s'escau, en tractament psiquiàtric juntament amb una sol·licitud d'inscripció formal. Es contempla el pagament d'una quota anual que al seu torn dona dret a la persona participant a llicència federativa, carnet identificatiu, assegurança obligatòria, accés a cursos, lloguer de material, llibres...

Quines modalitats esportives practiquem

L'Agrupació s'inicia amb modalitats esportives que es realitzaven amb anterioritat: futbol i muntanya. De mica en mica s'hi han anat incorporant d'altres suggerides per les mateixes persones participants o perquè s'han considerat d'interès, estant sempre oberta la possibilitat d'afegir-ne de noves.

Cada participant tria la modalitat o modalitats esportives que practicarà, constituint-se així grups estables per a cada disciplina

Cada participant tria la modalitat o modalitats esportives que practicarà, constituint-se així grups estables per a cada disciplina, fet que possibilita la cohesió de grup, la formalitat de l'activitat i la participació en tornejos.

Actualment, l'Agrupació incorpora les següents modalitats esportives:

- *Gorantza Mendi Taldea*: grup de muntanya que realitza ascensions a muntanyes biscaïnes de diversa dificultat. A més es desenvolupen activitats de senderisme i sortides de cap de setmana a altres zones pròximes perquè el grup practiqui més intensivament. Es participa també en pujades i marxes de muntanya organitzades per entitats o clubs de muntanya. Recentment s'ha posat en marxa un grup d'escalada.
- *Avifes-Gorantza futbol taldea*: equip de futbol ja consolidat que compta amb un nodrit nombre de jugadors i que s'ha anat reforçant al llarg dels anys. Realitza entrenaments setmanals en un poliesportiu bilbaí. Participa a la Lliga de Futbol Sala Intercentres de la Xarxa de Salut Mental d'Euskadi al costat d'uns altres 12 equips, ja en la seva 21a edició, competició de la qual Avifes-Gorantza va ser guanyadora la temporada passada.

- Col·labora amb nosaltres la Fundació Athletic Club amb qui periòdicament es realitzen entrenaments i jornades de tecnificació.
- Participem en d'altres tornejos o partits amistosos i en esdeveniments esportius organitzats a nivell estatal per altres organitzacions de l'àmbit de la salut mental (Almeria, Màlaga, la Rioja).
- *Ciclisme*: sortides organitzades i participació en rutes cicloturistes. De manera paral·lela a aquest equip, es va crear el *Taller de bicicletes* per tal de recuperar i reparar bicicletes i posar-les a disposició d'aquelles persones que no en tenen.
- *Running*: entrenament setmanal, es realitzen diferents circuits en zones de Bilbao en què d'altres runners acostumen també a practicar aquest esport. Són nombroses les carreres en què participen amb recorreguts de més o menys dificultat, destacant per la seva rellevància pública el Bilbao Night Marathon i la Bilboko Herri Krosa.
- *Pàdel*: modalitat ben acollida, que obté la mateixa repercussió que té en la societat, de manera que el nombre de participants va en augment. També atrau persones voluntàries aficionades a aquest esport. S'organitzen partits i classes de perfeccionament en tècniques, serveis, moviments, etc.
- *Altres en fase incipient d'implantació*: natació i petanca.

Metodologia i estructura

El model d'intervenció que es porta a terme, compartit amb altres serveis i programes d'Avifes, és el Model de Qualitat de vida en salut mental, que se centra en la millora de la qualitat de vida de les persones a través de la seva participació en la presa de decisions i en la planificació de la intervenció (Planificació centrada en la persona, PCP).

Inclou valors com la capacitació, la participació, la inclusió i la igualtat d'oportunitats, des d'un enfocament comunitari.

Es treballen sobretot les següents dimensions de la persona: *benestar físic* (millora de l'estat de salut física); *benestar emocional* (satisfacció, autoestima, capacitat per superar barreres o traçar metes, etc.); *relacions interpersonals* (espais de trobada i de relació); *desenvolupament personal* (potenciar l'autocura, els hàbits saludables i l'autoconcepte); *autodeterminació* (traçar metes per a una millora de la salut, per afrontar una activitat esportiva, per competir..., decidir cap a on s'adrecen els nostres esforços i triar la forma en què els aconseguirem); *inclusió social* (practicar i visibilitzar l'exercici esportiu en els mateixos recursos comunitaris esportius que la resta de la població minimitza l'impacte de l'estigma sobre la nostra població).

El Model se centra en la millora de la qualitat de vida de les persones a través de la seva participació en la presa de decisions

Vam avaluar tant l'impacte individual com col·lectiu que la pràctica esportiva està tenint en les persones

Al llarg de l'any, vam avaluar tant l'impacte individual com col·lectiu que la pràctica esportiva està tenint en les persones per tal de mantenir, reorientar o impulsar les línies d'actuació.

Comptem amb un equip professional dirigit per la figura de coordinador que impulsa l'Agrupació juntament amb dos professionals d'acompanyament esportiu, però coneixedors de l'abordatge en salut mental, així com un grup de persones voluntàries aficionades als esports que es practiquen.

Volem destacar, com a element clau en la involucració i vinculació en la pràctica de l'esport i en la pròpia Agrupació, l'existència de la figura de delegat o delegada de cada esport que, d'una banda, representa els seus companys i companyes esportistes però al seu torn conforma, juntament amb l'equip professional, les comissions que planifiquen i desenvolupen les activitats de cada esport i, a més, participen en reunions externes que puguin existir amb altres organitzacions o agents implicats.

Els entrenaments es desenvolupen en instal·lacions esportives comunitàries accessibles i amb bona comunicació amb transport públic. Addicionalment, participem en totes les iniciatives que ens proposen des de les entitats municipals.

Mentatlón Bilbao

La iniciativa d'organitzar una Trobada esportiva a Bilbao que rebés equips d'altres comunitats autònomes sorgeix d'una manera gairebé natural una vegada l'aposta per l'esport dins la nostra entitat ja és ferma. En aquest moment, ja hem participat en competicions tant a Bizkaia com a nivell nacional i internacional a través d'AEDIR, ja hem estructurat les nostres modalitats esportives sota el paraigua de l'Agrupació Esportiva i ja hem enfortit els llaços amb altres agents clau en la pràctica esportiva com és la Fundació Athletic, la Federació de Pàdel o la de Petanca. Al seu torn, els i les esportistes de Gorantza volen fer nous passos, seguir competint en altres modalitats esportives, a més de futbol, i trobar-se amb altres esportistes.

Acollir un esdeveniment esportiu que connectés i fes visible salut mental, esport i imatge positiva

En el fons subjau l'aspiració d'acollir un esdeveniment esportiu a la zona nord que connectés i fes visible salut mental, esport i imatge positiva i possibilités la involucració d'altres agents que donessin suport i donessin més rellevància a aquesta iniciativa. Així, el setembre de 2016 vam celebrar aquesta primera edició sota la marca MENTATLÓN BILBAO amb vocació de continuïtat i de convertir-se en referència esportiva a nivell estatal.

Ho vam aconseguir? La trobada va ser en èxit tant en el terreny esportiu com en la convivència i clima de companyonia i de reivindicació que es va generar.

Creiem que els resultats ho avalen: durant 3 dies, 124 esportistes amb trastorn mental greu procedents de 6 comunitats autònomes diferents, inclosa la d'Euskadi, van competir en sis disciplines esportives: Futbol sala, Tennis de taula, Pàdel, Petanca, Frontennis i Running-Atletisme. S'hi van involucrar tant institucions públiques com privades. Una bona prova d'això fou la recepció a l'Ajuntament de Bilbao, la utilització d'instal·lacions esportives municipals, la participació d'autoritats de l'Ajuntament, de la Diputació Foral de Bizkaia i del Govern Basc en el lliurament dels trofeus, la col·laboració activa de la Fundació Athletic amb la cessió d'àrbitres, el lliurament de premis i la recepció al Palau Ibaigane, seu del club, l'animació del grup de ball Dena Bilbao i el nombre d'espectadors i espectadores que ens van seguir tant des de les grades com a les xarxes socials.

Els i les participants van manifestar la seva satisfacció per la participació en la trobada i les ganes de repetir en pròximes edicions. Així mateix, van fer palès la importància que té el seu amor per l'esport en la seva peripècia vital i en la construcció del seu projecte de vida. Constitueixen un exemple també per animar altres persones a sumar-se i iniciar-se en la pràctica esportiva.

Aquests i molts d'altres seran els objectius a sumar també en pròximes edicions.

El gran repte: escalar el Naranjo de Bulnes

Vàrem voler fer un pas més enllà i per això comptem amb uns aliats de luxe. D'una banda l'equip de "Al filo de lo imposible": quan s'esmenta aquest equip, capitanejat per Sebastián Álvaro, evoquem un dels millors grups de reporters i alpinistes del món.

No importa si t'agrada més o menys la muntanya, no m'importa si practiques escalada, alpinisme o qualsevol altre esport de risc i aventura, quan intervé l'equip del Al Filo sabem que aquesta iniciativa es convertirà en una aventura plena de bellesa, esforç i emoció. I vam poder tirar-la endavant gràcies al patrocini de l'empresa Janssen.

No ho dubtem, constituïa una oportunitat única de construir un projecte, de fer confluïr en un repte comú agents, sectors i persones, a priori sense nexes d'unió però que després es revelarien com a aliats inseparables.

Es projectava com una gran expedició. Sobre el paper, aquesta iniciativa incloïa activitats de muntanya i aventura com caminades per terrenys de mitja i alta muntanya, escalada, vol en globus o ràfting, activitats de preparació sempre amb el Naranjo de Bulnes a l'horitzó. Activitats totes elles filmades per a desembocar en un documental amb el segell de Al Filo.

Un repte formidable perquè des de començaments del segle xx l'escalada d'aquest impressionant monòlit de roca simbolitza la imatge de la muntanya inaccessible.

Però, qui eren els seus veritables protagonistes? Cinc persones que patien un trastorn mental, esquizofrènia, però que eren molt més que un diagnòstic. Eren quatre homes i una dona, amb edats d'entre 40 i 55 anys, sense experiència prèvia en escalada, alguna d'elles fumadora, la majoria amb sobrepès però amb moltes coses en comú: el seu amor per la natura, per la muntanya i per les activitats a l'aire lliure i les ganes de demostrar que podien afrontar dificultats, que podien superar-se si hi confiàvem. I hi confiem.

**Seguim buscant
el canvi de
mirada de la
societat cap a les
persones amb
malaltia mental**

Ho confessem, no era un repte innocent. Sabem que resulta paradoxal dir precisament en un article sobre esport que ens vam embarcar en aquest projecte de muntanya perquè era molt més que esport. Buscàvem l'impacte, buscàvem i seguim buscant el canvi de mirada de la societat cap a les persones amb malaltia mental, contribuir amb les nostres iniciatives a disminuir l'estigma social, la marginació, el desconeixement sobre la seva valuosa aportació, sobre les seves capacitats.

La Beatriz, l'Emilio, el Sergio, el Fernando i el Gonzalo també van fer seu aquest objectiu i es van convertir no només en protagonistes de la seva pròpia experiència personal sinó que van prendre consciència que transcendien com a models i referència no només per a altres persones que estan en la mateixa situació sinó també per a la societat en general. Sabien que no només es representaven a si mateixes sinó moltes altres persones a les quals, amb el seu exemple, poden ajudar a sortir endavant.

Van aconseguir el repte? Entre tots i totes vam fer possible l'impossible? Això no us ho podem explicar ara, haureu d'esperar a la presentació del documental, que està prevista per al juny del 2017 per saber fins a on va arribar cada una d'elles, per saber si algú va aconseguir coronar el Naranjo.

Però més enllà d'aquest fet, sí que podem dir que aquesta expedició es va convertir en un viatge, un camí on vàrem anar aprenent, unes vegades, i refermant, unes altres, en què la confiança mútua més enllà d'estereotips mou muntanyes, que cada pas que es fa és important i sempre suma, que podem donar suport però també aprendre a demanar ajuda sense por, que l'esforç per millorar i per avançar sempre té recompensa encara que de vegades no sigui evident que la motivació no ve de fora sinó d'una mateixa i per això cal construir-la dia rere dia, que les persones amb malaltia mental, aquestes grans desconegudes, són capaces d'assumir responsabilitats, que són disciplinades, bones companyes, que encara que se saben vulnerables i necessitades de persones que els donin suport també són capaces de riure de la seva "bogeria", que volen prendre les regnes de la seva vida, decidir en llibertat i que afronten amb una gran valentia l'adversitat.

No són superherois ni superheroïnes, sinó persones que volen i poden assumir reptes per sobre de la seva simptomatologia, malaltia, condició física, situació personal, etc.

Ha estat un projecte difícil, que ha requerit molt d'esforç, temps de dedicació i recursos però que fa molt va deixar de ser un projecte per a convertir-se en una història que ha valgut la pena d'ésser viscuda i que val la pena ésser explicada.

Conclusions i reptes de futur

Desenvolupar activitats esportives en el marc de la intervenció social amb col·lectius amb discapacitat o col·lectius en risc d'exclusió no és una novetat, moltes de les organitzacions ho estan fent amb més o menys mesura.

Però des d'AVIFES el que hem pretès fer palès és que l'esport en si mateix és una línia d'actuació que té entitat pròpia per l'enorme impacte positiu que aconsegueix en les persones i molt especialment en les persones amb trastorns mentals.

I això és així perquè conflueixen en la seva pràctica dos aspectes molt rellevants:

- D'una banda, els enormes beneficis que suposa per a la salut física de les persones —ja que es combaten així, també, els efectes secundaris d'una medicació que no pel fet de ser necessària deixa de ser sovint un impacte enorme per a la salut—, per a l'autoimatge i, per tant, també per a l'autoconcepte.
- I, d'altra banda, els valors intrínsecs de l'esport que es potencien encara més ja que la pràctica esportiva millora les relacions socials, la capacitat de convivència, l'empatia, el fet de compartir, el fet de perseguir un objectiu comú, d'expressar emocions, de ser part d'alguna cosa més, ser un o una més sense donar importància a la malaltia.

L'esport ens fa petites però ens fa grans davant l'esforç, la derrota i la victòria.

A AVIFES hem aconseguit unir petites iniciatives amb d'altres de major rellevància mediàtica i impacte social. Al mateix temps, hem treballat en xarxa amb altres organitzacions, la qual cosa ens ha permès no només aprendre i intercanviar experiències sinó també participar a una escala nacional i internacional i fer visible la importància de l'esport en la salut mental i la millora de la salut mental amb l'esport.

**L'esport ens fa
petites però ens
fa grans davant
l'esforç, la derrota
i la victòria**

La creació de l'Agrupació Esportiva Gorantza, reforçada amb la iniciativa MENTATLÓN BILBAO, i l'assumpció del repte de l'ascensió al Naranjo de Bulnes han suposat l'impuls definitiu a una aposta per l'esport tímida en els seus inicis però desacomplexada en l'actualitat i enfortida, sens dubte, per les pròpies persones amb malaltia mental que constitueixen avui el seu millor motor.

En el futur, ens plantejem seguir en aquesta mateixa línia tot i que reforçant alguns aspectes:

- Introduir noves modalitats esportives que comportin al seu torn noves persones participants.
- Seguir apostant per la competició que promou la trobada, l'esportivitat, el viatge, de manera que continuarem amb edicions successives del MENTATLÓN BILBAO imprimint també un caràcter internacional, considerant que Bilbao pot ser una referència internacional en Mental Health Sport. Alhora seguirem incorporant-nos als tornejos nacionals i internacionals.
- Des de l'Àrea de dona d'AVIFES i amb un caràcter transversal, seguirem obstinades en què l'accés de les dones amb malaltia mental a l'esport no sigui una assignatura pendent, introduint les accions de discriminació positiva que siguin necessàries.
- Conscients de la necessitat de comptar amb fons públics i privats que ens permetin mantenir les activitats en el temps i propiciar el seu creixement amb qualitat, també hem de buscar patrocinis i desenvolupar campanyes de fundraising.
- Promourem el voluntariat perquè comparteixin la seva afició per l'esport amb els nostres i les nostres esportistes de Gorantza i perquè finalment es converteixin en coparticipants de l'Agrupació. Referent a això, creiem interessant aprofundir en el voluntariat corporatiu tenint en compte que en l'àmbit empresarial està molt estesa la promoció de l'esport com a espai de relació informal i de vinculació, fet que pot suposar un espai comú de col·laboració.
- Reivindicarem la necessitat de comptar amb professionals de l'àmbit esportiu amb una millor formació i orientació a col·lectius, com el de salut mental, que requereix de suports específics.

- Aquesta aposta per l'esport no ha estat exempta de dificultats ni ho estarà en el futur. Així i tot, mantenim que l'esport posa més de relleu allò que ens uneix que no pas allò que ens separa, ens fa visible, posa el focus en la igualtat des de la diversitat, per això, no hem de deixar de somiar en un futur en què l'esport sigui realment per a tots i totes.

L'esport posa més de relleu allò que ens uneix que no pas allò que ens separa

Itziar Ceballos Villahoz
Llicenciada en Dret
Gerent d'AVIFES
itziarceballos@avifes.org

Resu Casanova Martín
Llicencia en Psicologia
Responsable de l'Àrea Social i Educativa d'AVIFES
resucasanova@avifes.org

Bibliografía

AVIFES (2014). *Plan de salud*. Cuaderno técnico núm. 6.

AVIFES (2014). *Modelo de Calidad de Vida en salud mental aplicado en AVIFES*. Cuaderno técnico núm. 4.

Boiché, J. S. C.; Sarrazin, P. G. (2009). *Proximal and Distal Factors Associated with Dropout versus Maintained Participation in Organized Sport*. Journal of Sports Science and Medicine, 8, 9-16.

Cuenca, M. (2011). *El ocio como ámbito de Educación Social*. Educación Social núm. 47, p. 25, p. 40.

Huizing, E. et al. (2011). *Promoción de la salud en personas con trastorno mental grave: análisis de situación y recomendaciones sobre alimentación y actividad física*. Consejería de Salud Junta de Andalucía. Sevilla.

Márquez, S. (1995). *Beneficios psicológicos de la actividad física*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 185-206.

Moreno, A. (2014). *Introducción a la actividad física en trastornos mentales*. <http://g-se.com/es/ejercicio-fisico-en-patologias/blog/introduccion-a-la-actividad-fisica-en-trastornos-mentales>