



Bsport+

Newsletter

***PROGRAMA DE FORMACIÓN
BSPORT+***

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



PROGRAMA DE FORMACIÓN BSport+

Newsletter 3

El programa de formación de Bsport está disponible en <https://www.bsportplus.eu/capacitybuilding>

Esta página destila/destaca los conocimientos que cada uno de los socios del proyecto BSport+ adquirió durante nuestros proyectos piloto de actividades para aumentar las actividades físicas de las personas con discapacidad.

Esperamos que esta página pueda servir de inspiración para otros interesados en aumentar las actividades físicas no sólo para las personas con discapacidad.

Hemos estado probando el programa en diferentes países de la UE, en este boletín le contamos los resultados.



LAS PRUEBAS PILOTO BSPORT

Suecia_ KTH

En KTH hay muchas actividades relacionadas con el deporte y la salud. Actualmente, KTH está planificando un centro de ingeniería deportiva que estará listo a finales de año. En el área de BSPORT + , estamos realizando un trabajo de tesis que valida la precisión de posicionamiento de nuestra idea de sensor para nadadores con discapacidad visual. Una aplicación prototipo ya está disponible en la App Store de Garmin. Estamos también investigando cómo se puede utilizar la robótica para involucrar a las personas discapacitadas en actividades físicas. En el primer piloto dentro de BSPORT + hemos realizado también ciclismo de montaña, tanto con grupos de jóvenes con discapacidad como con nuevos entrenadores para personas con discapacidad, la imagen es de una de las temporadas de capacitación de nuevos entrenadores.

Eslovenia - Ózara doo _

OZARA doo ha implementado actividades prácticas dentro de las pruebas piloto de Bsport+. La idea original y el objetivo era preparar un piloto local/ de vecindario para probar y validar el programa de capacitación, trabajando en el ecosistema colaborativo y los mecanismos generados por los resultados anteriores del proyecto, incluido el Laboratorio de Políticas HEPA y las propuestas de políticas deportivas.

La primera acción tuvo lugar ya en junio de 2021 para conmemorar el Día Internacional del Deporte con el fin de recuperar el tiempo perdido debido a las restricciones pandémicas y de crear conciencia sobre cómo la actividad física diaria y el apoyo de los compañeros pueden influir en el bienestar en el lugar de trabajo: motivamos y reunimos a un grupo multigeneracional y a un equipo diverso en cooperación con los empleados de OZARA ZC doo (Centro de empleo). Se organizó un recorrido en bicicleta para promover la actividad física, el apoyo entre pares y la idea general de la inclusión de las personas con discapacidad en HEPA. Puede encontrar más información aquí:

<https://www.bsportplus.eu/capacity-building-programme-take-action-in-slovenia/>



En 2022 continuamos con dos eventos, realizados de manera clásica, donde primero presentamos la idea del programa de capacitación y de las posibilidades de replicarlo en otra organización. Sin embargo, dentro de la experiencia previa y los desarrollos sociales actuales también en relación con elementos de inclusión, apoyo entre pares y empoderamiento para un estilo de vida más saludable, descubrimos que el potencial real de la prueba piloto del programa radica en la conexión con una comunidad más amplia; por lo tanto, se llevaron a cabo dos eventos adicionales con una comunidad local más amplia donde las personas con discapacidad conocieron a sus compañeros de otras organizaciones, a sus trabajadores profesionales y así un grupo local más amplio se unió a actividades tradicionales de folclore y danza en la región de Pomurje. En la región de Carintia, nos conectamos con una ONG especializada en la inclusión social de las personas con discapacidad y se organizó una caminata con ejercicios en el que los compañeros se conocieron, se apoyaron y animaron mutuamente mientras hacían ejercicio.

Spain- Fundación INTRAS

En Fundación INTRAS estamos pilotando la actividad de senderismo con personas con problemas de salud mental. Cada vez son más los médicos que prescriben "salir al campo" para sanar nuestra mente y nuestro cuerpo. El senderismo es el deporte ideal para reducir los síntomas del malestar mental. Los beneficios que trae son múltiples. Enumeramos algunos de ellos:



- Nos ayuda a recargar nuestra energía mental. Caminar en un entorno natural durante 90 minutos ayuda a despejar la mente. Está científicamente comprobado que los niveles de melancolía y pensamientos negativos disminuyen significativamente.
- Ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, ya que hacer ejercicio al aire libre libera endorfinas que nos hacen sentir mejor. Nos sentiremos más vitales y nuestra energía aumentará.
- Ayuda a socializar. Ir de excursión con un grupo de personas que no conocemos nos "obliga" a conocer gente nueva, por eso es una buena oportunidad para construir nuevas relaciones sociales.

- Mejora nuestra autoestima, incluso si comenzamos con pequeñas rutas de senderismo. Lo importante es ir poco a poco, consiguiendo pequeñas metas.
- Hacer senderismo nos hará desconectar de la tecnología y nos ayudará a mejorar nuestra mente para afrontar diferentes problemas

Debido a nuestra experiencia piloto, podemos afirmar que el senderismo es una actividad atractiva que aporta muchos beneficios a la salud mental. Sentir la energía que brota de los árboles, plantas, ríos, pájaros, lagos, viento, luz,... sanar por dentro y por fuera.

Universidad Europea de Tirana

Durante los meses de abril-mayo unos 30 niños de 10 a 16 años (acompañados de sus padres) participaron en el piloto de la Universidad Europea de Tirana.

El proyecto tiene como objetivo brindar buenas prácticas para una vida saludable y con alternativas a las actividades deportivas para jóvenes y niños con discapacidad. Individuos que más que nadie necesitan un desarrollo bien pensado de un programa que afectará su calidad de vida.

UET, se centró en personas con diabetes juvenil durante la identificación e implementación del proyecto. El objetivo fue programar una rutina de comportamiento saludable. El proyecto consistió en diseñar rutinas de alimentación saludable, actividad física e implementar las estrictas normas que requiere la diabetes a partir de la búsqueda de experiencias a nivel mundial en colaboración con endocrinólogos locales.

Adaptado a las circunstancias, el personal académico de la UET se comprometió a realizar un seguimiento de los niños con Diabetes Juvenil. ¿Cuál era el objetivo? Adaptar un estilo de vida saludable y crear una plataforma colaborativa que aporte sinergias de desarrollo y apoyo a los niños con diabetes juvenil. La construcción de una red activa y cooperativa reunió a la Asociación de Niños y Jóvenes con Diabetes, endocrinólogos de las principales ciudades del país, médicos y personal del departamento de endocrinología pediátrica de QSUT.

En contactos sistemáticos con padres e hijos, se creó un clima de cooperación productiva. Uno de los productos previstos del proyecto B-SPORT+, fue el desarrollo de actividades deportivo-educativas organizadas en las instalaciones deportivas de la UET, donde médicos especialistas, estudiantes de enfermería, entrenadores, nutricionistas, aunaron en un mismo objetivo:

Desarrollo de capacidades funcionales para ayudar a los niños y apoyar a sus padres. Las actividades fueron concebidas y desarrolladas como multieventos con el desarrollo de:

1. Conversaciones informativas sobre los aspectos específicos que conlleva y muestra la diabetes juvenil.
2. Compartir experiencias entre los niños y sus padres sobre los estigmas vividos, las dificultades de la vida diaria que enfrentan los niños y los padres.
3. Desarrollar actividades deportivas y medir los niveles de azúcar antes y después del ejercicio para traer resultados y retroalimentación en la vida de los jóvenes.
4. Pero imprescindible, la educación con el pensamiento de que todo individuo con diabetes juvenil, tome plena conciencia de sus posibilidades y límites ilimitados, para poder llevar la vida diaria de la mejor manera.

Conciencia de hacer cumplir las reglas básicas construyendo su propio estilo de vida, sin convertirse en esclavos de las reglas de todos modos.

Actividad física y juegos varios, completaron las jornadas de actividades organizadas dentro del proyecto.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02v1syRrSkdU35hMaK-7pr3FGUeVWdipZubtXcuLPJYxUxfdozqtwLKawfUz4zU8eD7l&id=106509158458647

WONCA, Dinamarca

En EQuIP estamos probando nuestro programa de senderismo, que consiste en una excursión de 5 km por la ciudad de Aarhus. La participante es una mujer de 58 años con diabetes de tipo 2, que quiere ser más activa físicamente pero no le gusta ir al gimnasio ni hacer ejercicio sola. Además, le resulta muy difícil mantener un buen estilo de vida activo, aunque realmente lo desea.

Además, es importante poner a prueba nuestra idea para asegurarnos de que la intervención en teoría se ajusta a la realidad del sujeto intervenido. Siempre es un gran placer reunirse con la participante y escuchar lo que cree que podría mejorarse y lo que ya funciona bien. Nos hemos reunido con la participante varias veces y cada vez ha disfrutado del viaje y ha contribuido con buenas aportaciones sobre cómo lo ve adaptado a sus necesidades.

La primera vez que nos reunimos, sugirió que el paseo fuera a un ritmo lento y se centrara en el aspecto social. Así que la siguiente vez que quedamos lo incorporamos caminando más despacio y centrándonos más en la conversación. Además, nos dijo que caminar en compañía de otras personas, con las que tiene más en común, aumenta su motivación para participar en actividades similares. Como comentario sobre nuestra ruta de senderismo, sugirió zonas verdes o con vistas al mar y que además fueran accesibles en autobús.

Esperamos hacer una prueba piloto de nuestra ruta de senderismo con más participantes para entender la dinámica social en combinación con el aspecto físico. Como siempre, intentaremos incorporar los comentarios y mejorar el programa de senderismo actual.

INFAD, España

Bienestar en el lugar de trabajo. Programa de bienestar: Ejercicio en el lugar de trabajo y alimentación saludable (B-Sport)

En junio de 2021, el INFAD se reunió para debatir cómo podríamos llevar a cabo nuestra prueba piloto, a quién iría dirigida, los responsables de la puesta en marcha y el cumplimiento de las tareas, la coordinación y las posibles asociaciones para aumentar nuestra creación de comunidad.

Así, se contactó a través de diversos medios, como llamadas telefónicas y correos electrónicos, con asociaciones dirigidas a un público objetivo concreto, personas con problemas de salud mental, especialmente las ubicadas en Extremadura, por ejemplo: FEAFES salud mental Extremadura; LASSUS; ARFES, Pro Salud Mental; AEXFATP; Equipos de Salud Mental; Emociónate, Psicología; Fundación Sorapán de Rierios; Asociación Lassus; COAMIFICO; ASPAYM; ECOM; AEPSAD; Asociación de Familias y Niños con Déficit de Atención e Hiperactividad; APAFEN-FEAFES; AEMIS; AVIFES; CERMI, Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad; ProsPort; SportLive.



Al no encontrar respuesta, nos reunimos de nuevo en abril de 2022, para discutir algunos temas:

- Se discutieron posibles soluciones
- Se contactó con INTRAS para obtener recomendaciones u otras formas de compromiso.
- Se propusieron nuevas posibles asociaciones interesadas.
- Se observó cuidadosamente cada uno de los PFCs preparados por cada socio del proyecto.

Finalmente, descubrimos que el programa OZARA se ajusta a nuestra realidad. Un lugar de trabajo dedicado a la investigación sobre las personas con discapacidad. El objetivo del programa es reforzar la salud de los empleados, dentro de un entorno de trabajo saludable.

Según diversos estudios, la inversión en recursos humanos en el lugar de trabajo ayuda a las empresas a reducir los costes asociados a las enfermedades, lesiones y bajas laborales, contribuyendo a una mayor calidad de los productos y servicios, así como a una mayor satisfacción de los usuarios.

Dado que en nuestro lugar de trabajo se observa una actividad física insuficiente y un alto grado de sedentarismo, se ha puesto en marcha este programa, teniendo en cuenta los ejercicios propuestos en el mismo:

- Moverse a lo largo de la jornada laboral. Caminar hasta el lugar de trabajo, dar un paseo durante el descanso.
- Realizar estiramientos para aliviar las molestias debidas a la postura.
- Realizar técnicas de relajación a corto plazo.
- Incorporar una dieta saludable, en la que todos lleven comida sana al trabajo.
- Fomentar el consumo regular de agua o té.
- Programar actividades o talleres como correr o montar en bicicleta con camisetas a juego. Este aspecto se desarrollará más adelante.

Se continuará durante dos meses para realizar posteriormente cuestionarios de satisfacción, bienestar y progreso que reflejen los resultados del aprendizaje. Se prestará atención a la opinión sobre la actividad física, a su estado de salud antes y después, a la pérdida de peso y al cambio de hábitos alimentarios conseguido. Además, se recogerán las posibles mejoras y recomendaciones aportadas por los participantes.



ITALY- SiNAPSI: Ama la comida y vive sano

La prueba piloto consiste en impartir un curso titulado "Ama la comida y vive sano".

El programa propuesto tiene como objetivo proporcionar a los jóvenes con diabetes tipo 1 una serie de recursos en línea (por ejemplo, vídeos, herramientas interactivas) para adquirir las habilidades y recomendaciones esenciales para gestionar con éxito los desafíos físicos y psicológicos que plantea la diabetes tipo 1 en el deporte y el ejercicio.

Las motivaciones clave para la actividad física de las personas con diabetes pueden agruparse en tres categorías principales:

- Necesidad de educación sobre la diabetes y el ejercicio.
- Necesidad de apoyo psicológico y social.
- Necesidad de apoyo individualizado.

Un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud y el deporte ha creado minivídeos y materiales de apoyo para difundirlos con un enfoque verdaderamente centrado en la persona.

Las áreas de intervención incluyen la alimentación y la dieta saludables, el deporte y la actividad física, el bienestar emocional y psicológico, el cuidado del cuerpo y el mindfulness.

El hilo conductor de las intervenciones es la lucha contra el estigma social que pesa sobre el deporte y los que pueden practicarlo, mediante la promoción del bienestar de todos y la difusión de buenas prácticas.

Eslovaquia – topcoach

En topcoach decidimos trabajar con personas con distrofias musculares y personas con depresión y/o estrés para el piloto. Todos los participantes participaron tanto en el programa de ejercicios aeróbicos y de fuerza como en el de senderismo (o actividad similar, según las posibilidades físicas de cada persona). El piloto se llevó a cabo en mayo de 2022 en un formato híbrido, reuniéndose tanto en persona como en línea para discutir los sentimientos y las observaciones con respecto al plan. Los participantes eran miembros de un gimnasio local, que es una de las pocas instalaciones que se especializa en trabajar con personas con discapacidad. Cada persona participó en el piloto por distintas razones, pero tenían un denominador común: todas querían aumentar su nivel de actividad para sentirse mejor, tanto mental como físicamente. El piloto duró aproximadamente un mes y al final, todos los participantes expresaron que se sentían mejor y más lúcidos. Señalaron que las actividades del programa BSPORT+ no son largas, no ocupan mucho tiempo de su día y, por lo tanto, son fáciles de incorporar a su vida diaria. En nuestra opinión, esto los convierte en una buena posibilidad para aumentar la actividad de las personas con discapacidad de una manera muy natural.

Bélgica- Trendhuis

Dado que un tercio de la población trabajadora belga declara tener estrés y teme el agotamiento, es importante proporcionar entrenadores de estrés y proponer soluciones fáciles que la gente pueda elaborar por sí misma.

En el Hospital Universitario de Amberes, Trendhuis implantó el programa "Time2Grow", en el que proporcionamos no sólo un sitio web con pruebas de resiliencia y testimonios, sino también soluciones accesibles para el personal médico.

Las actividades deportivas que organizamos dependían de las aplicaciones que los entrenadores y los participantes querían utilizar, por ejemplo, caminar (empezar a correr), yoga (yoga para principiantes), fitness (Sweat), etc.

Nuestros objetivos eran:

- promover la salud mental de las personas que padecen depresión y burn-out
- promover y probar el uso de aplicaciones deportivas y de salud, primero en grupo
- motivar a las personas con problemas de salud mental para que empiecen a hacer deporte en casa de forma individual

Para asegurarnos de la forma en que debemos promover el deporte, organizamos seis sesiones de prueba independientes para los trabajadores (algunos asistentes procedían de la UZA). Los asistentes se decantaron por el deporte social, como caminar, montar en bicicleta, nadar, etc. También hubo interés por las sesiones de yoga.

La metodología de los entrenadores fue:

- explicar el uso de las aplicaciones
- ayudar a los participantes a descargarlas en su smartphone
- dos horas de uso de la app + deporte
- reunión para compartir impresiones

En la actualidad, el Hospital Universitario de Amberes propone trabajar las habilidades blandas o el equilibrio personal. Sugieren seguir:

- cursos de resiliencia
- sesiones de yoga de la UZA
- oferta deportiva y uso de aplicaciones deportivas.

Turquía, İstanbul Avrupa Araştırmaları Derneği (IAAD)

IAAD desarrolla el piloto en el ámbito escolar, en una combinación a gran escala de (1) actividades físicas que mejoran la salud (HEPA), a través de la implementación de juegos tradicionales en grupo en los patios de las escuelas, combinado con (2) dietas saludables en las que se estructura un mejor equilibrio entre los ingredientes clave a través del cálculo de la cantidad de calorías adecuada teniendo en cuenta a cada persona, integrando

posibles condiciones para aquellas con discapacidades, por ejemplo, diabetes, etc., con (3) un enfoque de circularidad de las funciones de la escuela en los sistemas alimentarios para hacer frente a la pérdida y el desperdicio de alimentos, y con (4) la puesta en marcha de laboratorios de políticas impulsadas por los ciudadanos en los que los alumnos de entre 6 y 11 años, junto con sus padres, participan en una serie de eventos en los que se explora el marco político local y regional sobre las personas con discapacidad (PwP).

Esto se hace con tres escuelas especialmente seleccionadas por sus rasgos distintivos:

- 1. la escuela 1**, una escuela primaria situada en un entorno urbano, en el distrito de Bahçeşehir, que forma parte de la ciudad de Estambul, antaño un barrio rural conocido como la "ciudad jardín" por su abundancia de espacios verdes, hoy un entorno amplio y fuertemente urbanizado (evolución en sólo 10 años, población de 287.569 en el censo de 2000), la escuela İBB Şehit Savcı Selim Kiraz İlkokulu, con alumnos de entre 6 y 11 años y sus padres;
- 2. la escuela 2**, una escuela primaria situada en una zona rural costera remota, Orhaniye, un pueblo situado en el distrito de Osmaniye, en la provincia de Marmaris, Türkiye (en el censo de 2010 tenía una población de 103 personas), la escuela Orhaniye İnci Narin Yerlici İlkokulu, con alumnos de entre 6 y 11 años y sus padres;
- 3. la escuela 3**, una escuela de secundaria superior situada en una zona rural montañosa, Yeşilüzümlü, un pueblo situado en el barrio y la ciudad de Fethiye, en la provincia de Muğla (2.470 habitantes en el censo de 2021), la escuela Fethiye Üzümlü Borsa İstanbul Anadolu Lisesi, con alumnos de entre 15 y 18 años y sus padres.

La experimentación piloto se establece a través de la aplicación de un programa de apoyo simplificado adaptado a las necesidades específicas identificadas en cada escuela, teniendo en cuenta la HEPA, siendo las comidas ofrecidas por la escuela ya enmarcadas en el Programa Nacional de Educación para la dieta saludable, incrustado en el Programa "Visión de la Educación 2023" (2023 Eğitim Vizyonu, VIZYON2023).

En este caso, el IAAD aplica un enfoque que integra las dinámicas socioeconómicas y sociales de los alumnos y estudiantes y su esfera parental, teniendo en cuenta los condicionantes geográficos de la ubicación de los centros. Para ello, el IAAD explora los obstáculos, los facilitadores y los impulsores de los patrones de comportamiento de los alumnos y estudiantes a través de un análisis de situación simplificado pero participativo, apoyado por un cuestionario en línea que tiene como objetivo generar una cifra de desarrollo del "bienestar", por ejemplo, al final de los experimentos piloto (previsto para noviembre de 2022), cuál es la comprensión de los participantes del "bienestar" generado por los experimentos. Este resultado no se centra únicamente en la HEPA, por ejemplo, el aumento o la pérdida de peso y el nivel de forma física, sino también en conceptos como "sentirse bien" o "sentirse mejor" socialmente hablando. Por eso se eligieron las actividades de grupo: la combinación de HEPA y dietas saludables se aplica en un entorno social totalmente integrado.

Las escuelas 1 y 2 implementan la HEPA semanalmente a través de la práctica de juegos tradicionales en grupo en el patio, que son actividades integradas en el Programa VIZYON2023, pero también actividades deportivas organizadas como baloncesto, fútbol, balonmano y voleibol. La escuela 3 se desarrolla únicamente en actividades deportivas organizadas.

Bsport+

Newsletter

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Who we are

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
maiora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Univërsiteti
Shkup
Erasmus+ II CENTRO D'ATTENZIONE

IRENDHUIS


IAAD

 **Wonca**
WONCA


ozard


KTH
AMNIO


INFAD