

# MENTAL FIT®

8 PASOS PARA SEGUIR AVANZANDO

8 STEPS TO MOVE FORWARD

adicciones – salud mental – riesgo ex. social

# MENTAL FIT<sup>®</sup>

8 STEPS TO MOVE FORWARD

1



## Pauta

¿Que "dosis" de deporte hay que "administrar" para cada colectivo?

2



## Transferencia

Sport skills – life skills  
Erasmus+

3



## Integración Comunitaria

Mi CF – Mi Deporte – Mi Club

4



## Evaluación

Análisis de los programas de ejercicio físico y deporte. Análisis KPI's e indicadores.

adicciones – salud mental – riesgo ex. social

# MENTAL FIT®

8 STEPS TO MOVE FORWARD

## 5



### Fit Path

Aplicación de la tecnología para el seguimiento diario de los participantes. Envío feedback a los equipos terapéuticos.

## 6



### Integración Equipos socio-sanitarios

- Equipos multidisciplinares:
- Coordinador/a deportivo del programa de ejercicio físico
  - Responsable del programa
  - Comunicación entre el centro y la persona entrenadora

## 7



### Investigación y Mejora continuada

- Desarrollo del conocimiento a partir de las investigaciones:
- Investigaciones propias
  - Participar en equipos de investigación
  - Participación de los programas d'Erasmus +

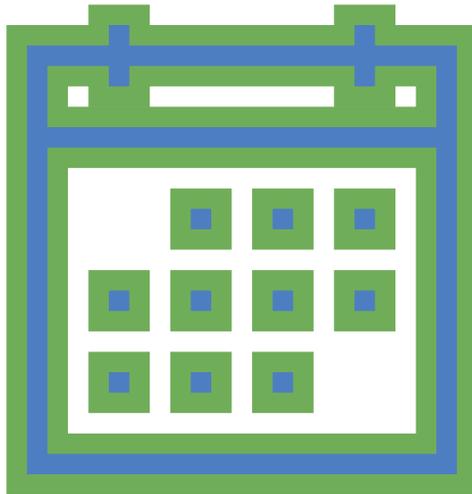
## 8



### Formación

Formación del equipo de entrenadores:  
Módulos

**adicciones – salud mental – riesgo ex. social**



## PAUTA

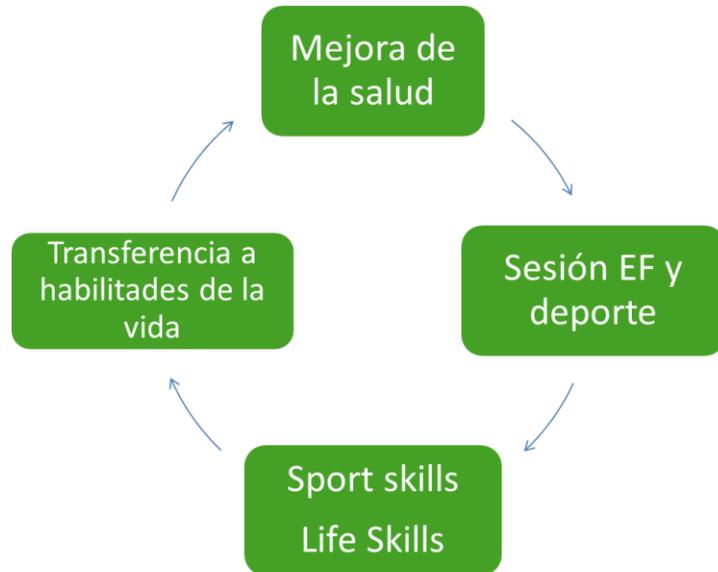
La OMS recomienda para personas mayores de 18 años un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, de intensidad moderada.

- Programas de 2 a 5 días a la semana 60 a 90 minutos por sesión.
- Combinamos el trabajo de fuerza con el trabajo de deportes y los juegos de cooperación
- Intensidad: Entre 4 a 6 Mets\* de intensidad, según las necesidades de cada persona y cada grupo



\*1 MET es la tasa de consumo de energía en estado de respuesta. Se ha fijado convencionalmente en 3,5 milímetros de oxígeno por kilogramo de peso corporal y por minuto.

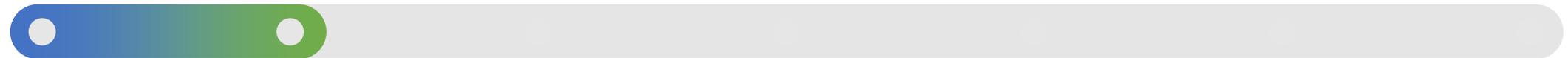
**adicciones – salud mental – riesgo ex. social**



## TRANSFERENCIA

La OMS define las habilidades para la vida como capacidades para conseguir un comportamiento adaptativo y positivo, que permiten a los individuos afrontar eficazmente las exigencias y retos de la vida cotidiana.

- Favorecer la transferencia de las habilidades que se alcanzan durante el entrenamiento (habilidades deportivas) en las habilidades de la vida.
- Erasmus + (RTS+, Race4Life)





Con un MODELO de integración comunitaria

## INTEGRACION COMUNITARIA

El proceso de integración comunitaria consta de tres fases lineales o no lineales que deben alcanzarse con el objetivo inicial de introducir el ejercicio físico en la vida de las personas hasta convertirla en un hábito y en un estilo de vida.

- **FASE 1 Mi Condición Física:** introducir a las personas en el ámbito del ejercicio físico, crear estrategias motivadoras para continuar y romper las barreras hacia el deporte.
- **FASE 2 Mi Deporte:** Identificación de las preferencias del deporte de cada usuario y usuaria .
- **FASE 3 Mi Club:** Integración comunitaria a un club del territorio.



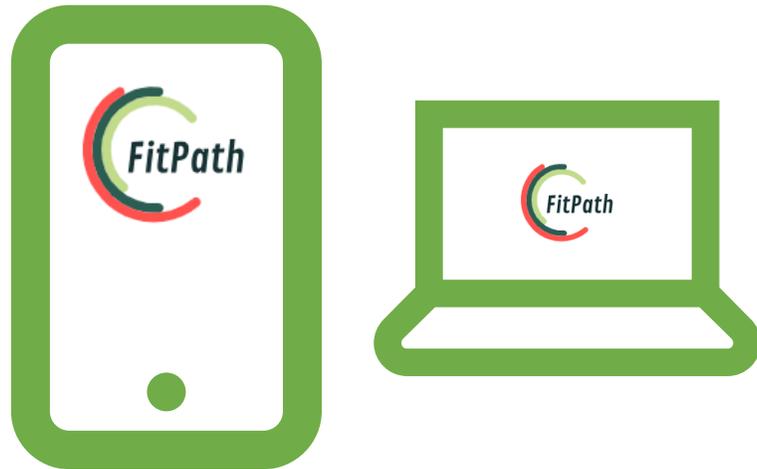


## EVALUACION

Valoración de la eficacia de los programas de ejercicio físico y deporte como herramienta de mejora de los procesos de recuperación y análisis de la implementación y del buen funcionamiento. Indicadores de evaluación:

- Personas inscritas a la actividad
- Personas que asisten a la actividad
- ↑ Test de CF + ↑ WHOQOL-BREF + ↑ IPAQ
- ISC (participantes + profesionales)





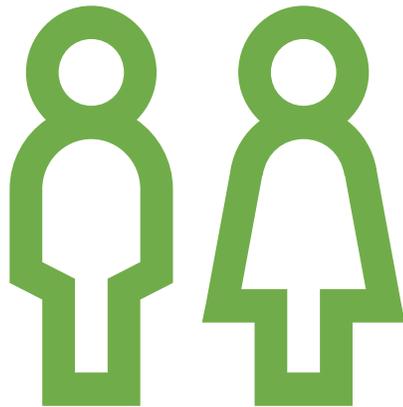
## FIT PATH

Herramienta digital que conecta el flujo de información entre profesionales del ámbito de socio-sanitario y los profesionales de la actividad física y el deporte para dar seguimiento a las terapias a través de la actividad física

- **Aplicación para los entrenadores y entrenadoras:** informe de las sesiones, creación de las sesiones etc.
- **Aplicación para los participantes:** horario de los entrenamientos, horario de las experiencias, valoración de las sesiones etc.
- **Website:** para los terapeutas: informes diarios de los/las pacientes que han derivado
- **Dashboard:** información de los programas que permite el seguimiento de las sesiones

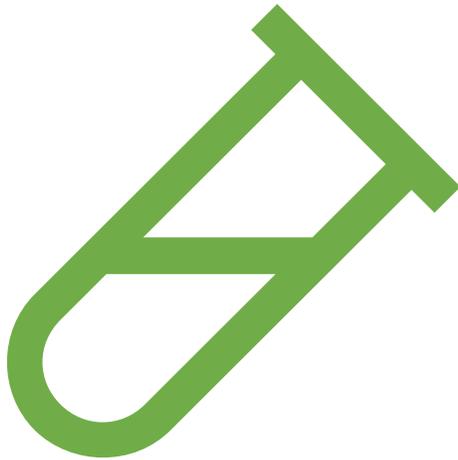


## INTEGRACION EQUIPOS SOCIO-SANITARIOS



Equipos multidisciplinares entre el equipo sociosanitario y el equipo de deporte, con la finalidad de alinear los objetivos terapéuticos de trabajo y el seguimiento de los programas y sesiones. Por tanto, establecer roles de responsabilidad dentro de las dos áreas:

- Coordinador/a deportivo del programa de ejercicio físico y responsable sociosanitario del programa
- Entrenador/a y persona de acompañamiento del grupo

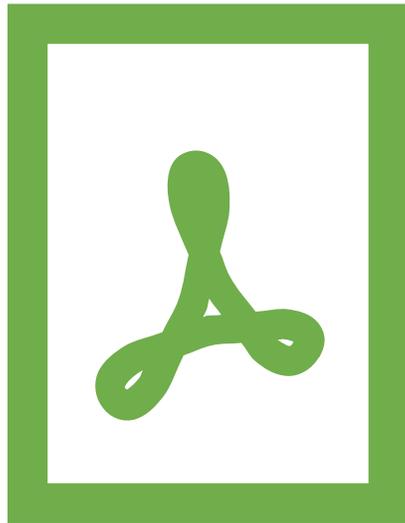


## INVESTIGACION Y MEJORA

Departamento investigación y desarrollo de conocimientos a partir de las investigaciones propias o de soporte con otras entidades:

- Investigaciones propias
- Formar parte de equipos de investigación
- Soporte a investigaciones, con la creación de los programas de ejercicio físico de análisis
- Participación en proyectos europeos de Erasmus +





## FORMACION\* DE PROFESIONALES SPORT2LIVE

Todo el equipo de entrenadores y entrenadoras son formados con el grado universitario en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, per a parte des de sport2live se les proporciona formación para especializarse en el trabajo de las adicciones y la salud mental

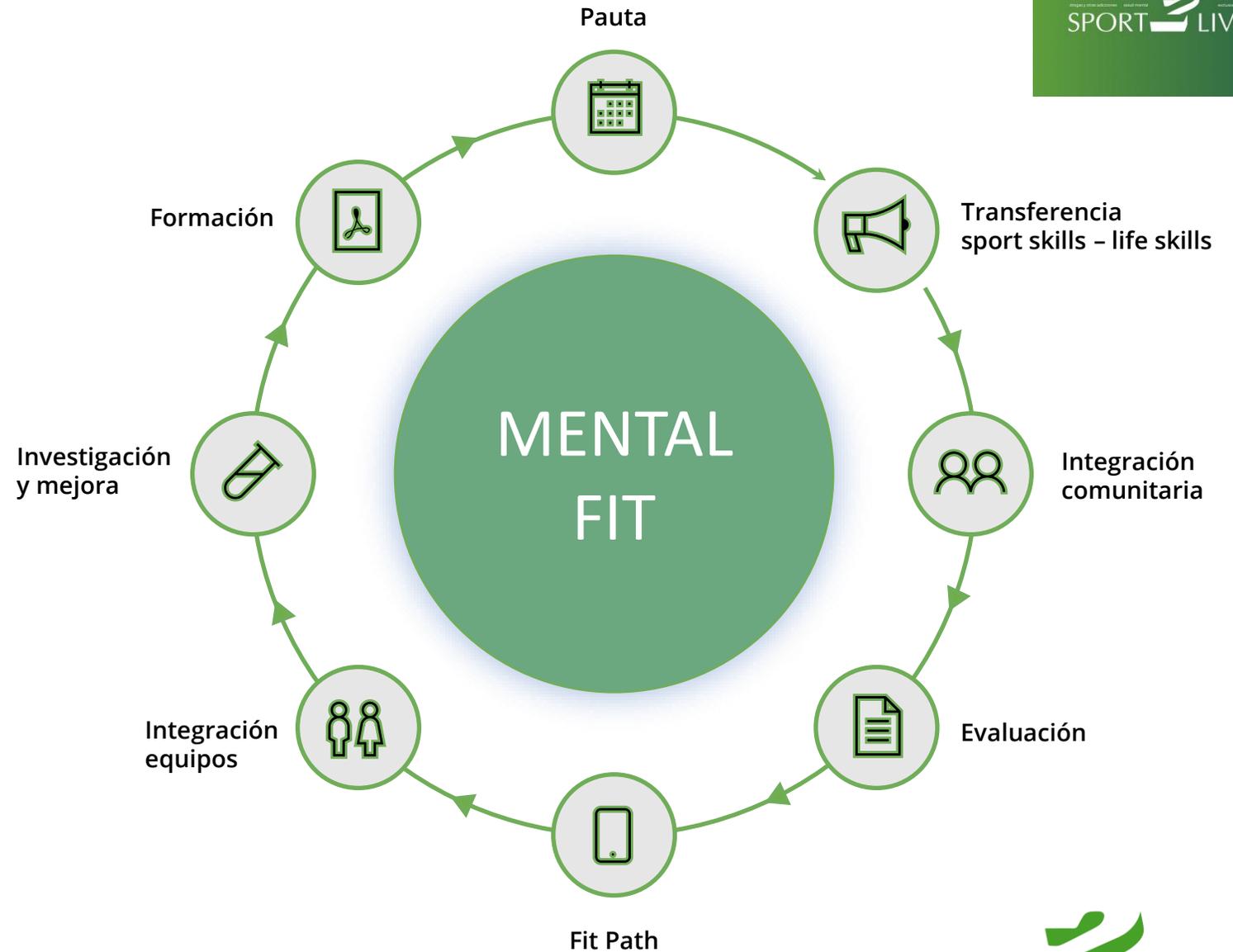
- Módulo 1: Perfil y necesidades de las personas con problemas de adicciones
- Módulo 2: Perfil y necesidades de las personas con problemas de salud mental severo
- Módulo 3: Metodología para jóvenes en riesgo de exclusión social
- Módulo 4: Metodología Mental Fit

\*Implementación curso 2023-2024

adicciones – salud mental – riesgo ex. social

# MENTAL FIT®

**Mental Fit®** es una metodología para la mejora de la salud a través de programas de ejercicio y deporte. Mental Fit® trabaja en 8 dimensiones. Una **pauta** (días, sesiones, intensidad de cada sesión, actividades, deportes, etc....) que favorecen la recuperación y la mejora de la salud, el modelo de **transferencia** Sport Skills - Life Skills, acciones favorecedoras de la **integración comunitaria** de las personas participantes, **evaluación** de los programas, app **Fit Path** para el seguimiento On Line y facilitar información a los equipos socio-sanitarios y terapéuticos transferencia de información e **integración de los equipos socio-sanitarios**, investigación y **mejora** y la **formación** del equipo de sport2live.



adicciones – salud mental – riesgo ex. social

# MENTAL FIT®

SPORT  LIVE

## SPORT2LIVE

## SPORT2LIVE

Eduardo Torras Híjar

crossworker

María Rovira Font

CEO - Presidente sport2live

+34 689 581 991

eduardotorras@sport2live.org

Vice Presidenta Deportiva

+34 648 784 047

mrovirafont@sport2live.org

[www.sport2live.org](http://www.sport2live.org)

[www.sport2live.org](http://www.sport2live.org)

**adicciones – salud mental – riesgo ex. social**

SPORT  LIVE  
exercise is medicine