

Actividad física, salud mental y apoyo psicosocial

Simon Rosenbaum, Alastair Ager, Leslie Snider, Ajwang Warriia, Holly Collison, Sabrina Hermosilla y Davy Vancampfort

La actividad física (incluido el deporte) es una estrategia con base empírica, aunque poco reconocida, para proteger y promover la SMAPS entre las poblaciones desplazadas.

A nivel mundial, el reconocimiento de la relación entre la salud física, la salud mental y el bienestar psicosocial está aumentando rápidamente. Dado que la salud mental, al igual que la salud física, es una cuestión transversal, un gran número de sectores, organismos y actores tienen su papel a la hora de conseguir resultados óptimos en este ámbito para las poblaciones de desplazados forzados. Cada vez más, tanto en entornos de altos como de bajos recursos, se están integrando profesionales de la actividad física con formación en salud mental en equipos multidisciplinares que promueven la salud mental y el bienestar psicosocial. Deberían valorarse oportunidades similares para las poblaciones desplazadas para maximizar el impacto potencial de la actividad física como estrategia de SMAPS.

La actividad física¹ suele verse como la piedra angular de la prevención y el tratamiento de las enfermedades no transmisibles; pero las poblaciones más vulnerables de todo el mundo, entre ellas las que viven en situación de desplazamiento, las mujeres y las personas con discapacidad suelen ser las que menos acceso tienen a programas específicos, infraestructuras u oportunidades para la actividad física. Sin embargo, es más que evidente el valor de integrar las intervenciones basadas en la actividad física como un componente rutinario de la atención a la salud mental —como la provisión de servicios de SMAPS— que se presta a las poblaciones desplazadas.

La actividad física es una estrategia probada tanto para prevenir como para tratar los trastornos mentales, para promover el bienestar y la conexión social, y para fomentar el sentimiento de comunidad. Esto incluye aliviar la carga de los trastornos mentales reduciendo los síntomas de depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastorno de estrés postraumático y trastornos por consumo de sustancias². Las pruebas señalan que, en lo que respecta a los beneficios para la salud mental, el tipo o la intensidad de la actividad física son menos importantes que

el tiempo total dedicado. Otro factor clave es priorizar el disfrute, fomentar la autoeficacia (la creencia de un individuo en su capacidad para alcanzar objetivos de rendimiento específicos) y la preferencia personal, factores de predicción todos ellos del compromiso a largo plazo con la actividad física.

La actividad física y el deporte deben considerarse en los niveles 2-4 de la pirámide del IASC³, incluso como parte del apoyo comunitario y familiar (nivel 2), como apoyo no especializado (nivel 3) y como componente de la atención especializada del SMAPS (nivel 4)⁴. Los juegos y actividades físicas propias del lugar de origen de los migrantes pueden ser una parte importante de su pasado y contribuir a preservar la cultura y a conectar con futuras narrativas sobre el dolor y la sanación. El deporte y la actividad física pueden también desempeñar un papel importante para la integración de los desplazados en las comunidades.

Además de reducir los síntomas de los trastornos mentales, están apareciendo evidencias que demuestran que la actividad física protege contra futuros episodios de mala salud mental. Entre los niños que están expuestos a acontecimientos adversos durante la infancia, su participación en deportes de equipo les protege contra futuros trastornos mentales. Y es que la participación en el deporte está reconocida como un factor fundamental para alcanzar las cinco “C” del desarrollo positivo infantil: competencia, confianza, carácter, conexiones y compasión/aprendizaje. Esto es además de contribuir al desarrollo social y emocional de los niños de todas las edades respecto a la resolución de conflictos, los principios de la ecuanimidad, el desarrollo de la iniciativa, el liderazgo y la comunicación no violenta.

La actividad física, la SMAPS y los contextos humanitarios

Los rohinyás en Bangladés: Una evaluación rápida realizada en Cox's Bazar, en 2019, halló que los refugiados rohinyás identificaban

marzo 2021

www.fmreview.org/es/edicion66

la actividad física como una estrategia psicosocial que ayudaba a aliviar la “tensión”, una expresión local para referirse al malestar psicológico⁵. La falta de recursos (incluidos espacios y equipación) era el mayor obstáculo para la participación, a pesar del fuerte apoyo a la actividad física por parte de los líderes comunitarios. El acceso para determinados colectivos estaba limitado también, como las personas con discapacidad, los adultos más mayores y, debido al miedo por su seguridad y a las actitudes culturales, las mujeres. El informe ofrece recomendaciones para los proveedores de SMAPS, entre las que se incluyen la promoción de juegos y actividades respetuosos con la cultura, garantizar que el personal en materia de SMAPS cuente con formación y sea consciente de los beneficios de la actividad física, y el uso de espacios adaptados diseñados a medida para poder ofrecer programas de actividad física a mujeres y niños⁶.

ClimbAID: ClimbAID es una organización sin ánimo de lucro de deporte para el desarrollo que utiliza la escalada como intervención psicosocial y de salud mental. Su programa

en el Líbano incluye el “Rolling Rock”, un rocódromo móvil que lleva la escalada enfocada en la SMAPS y otras actividades físicas a niños y jóvenes de la población local y de la comunidad refugiada. Los resultados preliminares de la evaluación del programa ClimbAID destacan su contribución a la mejora de las relaciones entre las comunidades de refugiados y las de acogida, al cuestionamiento de los sesgos de género y al aumento de la autoeficacia.

El surf terapéutico: El surf se utiliza en poblaciones vulnerables de todo el mundo para promover la salud, el empoderamiento, las mentorías, la inclusión y la asociación con la comunidad. Los principios y el aprendizaje de los programas de surf terapéutico y la creación de la International Surf Therapy Organization (Organización Internacional de Surf Terapéutico)⁷ proporcionan una base para desarrollar, evaluar y ampliar los programas de actividad física con objetivos orientados a la salud mental.

Arsenal Football Club y Save the Children: Coaching for Life, una alianza entre un



ClimbAID/Jameson Schultz

Sesión de escalada basada en el apoyo psicosocial a cargo de ClimbAID en Saadnayel, Valle de la Becá, Líbano.

equipo de fútbol profesional y una ONG, se creó en respuesta al estudio de investigación realizado por Save the Children como estrategia de SMAPS para abordar las consecuencias negativas de una exposición prolongada al estrés en los niños. El proyecto piloto se llevó a cabo en Jordania e Indonesia y utiliza el fútbol para ayudarles a desarrollar habilidades en materia de gestión de las emociones, comunicación, toma de decisiones, autoestima y gestión de conflictos.

Competencia versus participación en Uganda:

No todos los programas de deporte para el desarrollo tienen un impacto positivo sobre los resultados en materia de salud mental y apoyo psicosocial. En el norte de Uganda, se descubrió que una liga de fútbol competitiva había tenido un impacto negativo sobre la salud mental de los niños que participaron. Las recomendaciones resultantes destacan la necesidad de mejorar la capacidad local y la provisión de recursos para la actividad física recreativa de carácter no competitivo, y la importancia de integrar la formación en SMAPS para entrenadores y profesionales del deporte⁸.

La Olympic Refuge Foundation (ORF):

La ORF fue fundada en 2017 por el Comité Olímpico Internacional (COI) con el fin de contribuir a la protección, el desarrollo y el empoderamiento de los niños y jóvenes en situaciones de vulnerabilidad a través del deporte. El *Sport for Protection Toolkit: Programming with Young People in Forced Displacement Settings* (Kit de herramientas “Deporte para la Protección: programa para jóvenes en contextos de desplazamiento forzado”)⁹ fue el resultado de una colaboración interinstitucional entre ACNUR, el COI y Terre des Hommes para desarrollar un recurso práctico con el que los profesionales que trabajan con el deporte pudieran mejorar los resultados para la población joven que vive en situación de desplazamiento. Incluye orientación teórica y práctica paso a paso. Tras el éxito del desarrollo del kit de herramientas, en julio de 2020, se llevó a cabo el lanzamiento del laboratorio de ideas de la ORF, con el objetivo de aumentar la visibilidad del papel del deporte como estrategia de SMAPS con base empírica, al tiempo que se contribuye a generar evidencias y recursos. El laboratorio de ideas de la ORF incluye a representantes de diversos ámbitos, como el desarrollo internacional y los contextos de emergencia, las disciplinas clínicas

(psiquiatría, psicología, fisioterapia, fisiología del ejercicio), la protección de la infancia, la educación y los programas posconflicto. Esta diversidad ofrece una oportunidad de romper el tradicional hermetismo sectorial que existe en los contextos humanitarios y ayudará a alcanzar unos resultados tangibles con un elevado impacto potencial.

Integrar la actividad física como núcleo de la SMAPS

Los profesionales de la SMAPS y el deporte que trabajan con comunidades desplazadas pueden aprovechar todo el potencial de la actividad física para proteger y promover la salud mental y el bienestar psicosocial de diversas maneras. En primer lugar, los profesionales de la SMAPS han de contar con formación en los principios básicos de la promoción de la actividad física y quienes se encarguen de impartir programas de actividad física y deportiva deberían, como mínimo, tener formación en lo que respecta a los principios y destrezas básicas de apoyo psicosocial, incluidos los primeros auxilios psicológicos. En segundo lugar, se necesita un nivel básico de infraestructuras para impartir programas de actividad física y deportiva y garantizar que no se deje atrás a los más vulnerables. En tercer lugar, resultaría fundamental pensar no solo en los hombres jóvenes y sin impedimentos físicos y ampliar los servicios de actividad física para incluir de forma segura y adecuada a las mujeres y a las personas con discapacidad. Por último, la actividad física —y los deportes de equipo en particular— pueden ofrecer la oportunidad de actuar como mentorías o vías hacia la consecución de un medio de subsistencia, y estas deberían tenerse en cuenta a la hora de desarrollar programas de actividad física cuyo objetivo sea la SMAPS.

Simon Rosenbaum

s.rosenbaum@unsw.edu.au @simon_rosenbaum
Profesor adjunto, Facultad de Psiquiatría, UNSW Sídney

Alastair Ager aager@qmu.ac.uk @AlastairAger

Profesor, Institute for Global Health and Development, Universidad Queen Margaret

Leslie Snider les@redbarnet.dk @LeslieMSnider

Directora, The MHPSS Collaborative, auspiciado por Save the Children Dinamarca

Ajwang Warria ajwang.warria@wits.ac.za

Profesora titular, Universidad del Witwatersrand

marzo 2021

www.fmreview.org/es/edicion66

Holly Collison *H.Collison@lboro.ac.uk*
Profesora titular, Institute for Sport Business,
Universidad de Loughborough, Londres

Sabrina Hermosilla
shermosi@umich.edu @HermosillaSabri
Investigadora, Universidad de Michigan

Davy Vancampfort *davy.vancampfort@kuleuven.be*
@DavyVancampfort

Profesor adjunto, Departamento de Ciencias de la
Rehabilitación de la KU Leuven y Centro Psiquiátrico
Universitario de la KU Leuven

1. La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal e incluye el deporte y el ejercicio.
2. Ashdown-Franks G et al (2020) "Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes", *Sports Medicine* 50(1) <https://link.springer.com/journal/40279/volumes-and-issues/50-1>
3. IASC (2007) *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes* pp11-13 bit.ly/IASC-MHPSS-guidelines-sp

4. Stubbs et al (2018) "EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH)", *European Psychiatry* <http://doi:10.1016/j.eurpsy.2018.07.004>

5. Wells R et al (2019) "Physical activity as a psychosocial intervention among Rohingya refugees in Bangladesh: a rapid ecological community assessment", *Intervention* 17(2) bit.ly/Intervention-Wells-et-al-2019

6. Ahmed M S et al (2019) "Sports and physical activity in psychosocial interventions with adolescent groups of the Rohingya community in Bangladesh: potential, limitations and critical factors for success", *Intervention* 17(2) bit.ly/Intervention-Ahmed-et-al-2019

7. <https://intlsurftherapy.org>

8. Richards J et al (2014) "Physical fitness and mental health impact of a sport-for-development intervention in a post-conflict setting: randomised controlled trial nested within an observational study of adolescents in Gulu, Uganda", *BMC Public Health* 14(1) bit.ly/BMCPublicHealth-Richards-et-al-2014

9. bit.ly/Sport-for-protection-toolkit-2018



ACNUR/Hussein Baydoun

"Cuando surfeo, me olvido de todo", dice Ali, un refugiado sirio de 16 años que surfea las olas de Jiyeh, al sur de Beirut.