

PROYECTO THALASSA

La práctica de Actividades Deportivas en piscinas
como herramienta de inclusión social

SJD

Sant Joan de Déu
Institut de Recerca 

Beneficios de la actividad física acuática

Actividad física en población con trastorno mental:

Promover intervenciones basadas en la actividad física mejora:

- Sintomatología
- Estado de ánimo
- Ansiedad
- Funcionamiento cognitivo
- Funcionamiento social
- Calidad de vida

Las personas con un diagnóstico de trastorno mental tienen más probabilidades de mostrar niveles altos en sedentarismo:

- Mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares

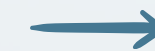
Actividad física en el agua:

La actividad física acuática tiene beneficios:

- Calidad de vida
- Calidad del sueño
- Bienestar psicológico
- Reducción del dolor
- Estado de ánimo
- Depresión y ansiedad

La inmersión en el agua ofrece:

- Resistencia
- Flotabilidad
- Trabajo muscular
- Menor impacto



Beneficios de la actividad física acuática

Actividad física en población con trastorno mental:

Promover intervenciones basadas en la actividad física mejora:

- Sintomatología
- Estado de ánimo
- Ansiedad
- Funcionamiento cognitivo
- Funcionamiento social
- Calidad de vida

Las personas con un diagnóstico de trastorno mental tienen más probabilidades de mostrar niveles altos en sedentarismo:

- Mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares

Actividad física en el agua:

La actividad física acuática tiene beneficios:

- Calidad de vida
- Calidad del sueño
- Bienestar psicológico
- Reducción del dolor
- Estado de ánimo
- Depresión y ansiedad

La inmersión en el agua ofrece:

- Resistencia
- Flotabilidad
- Trabajo muscular
- Menor impacto



Promover la actividad física como objetivo terapéutico



La actividad física en la piscina como opción más accesible

¿Cómo nace el proyecto Thalassa?

Colaboración entre **Fluidra, Fundación Fluidra, Parc Sanitari Sant Joan de Déu y la Obra Social SJD**

Práctica de la actividad física acuática en la piscina como herramienta de inclusión social

¿Cómo nace el proyecto Thalassa?

Colaboración entre **Fluidra, Fundación Fluidra, Parc Sanitari Sant Joan de Déu y la Obra Social SJD**

Práctica de la actividad física acuática en la piscina como herramienta de inclusión social

1

Asistencial

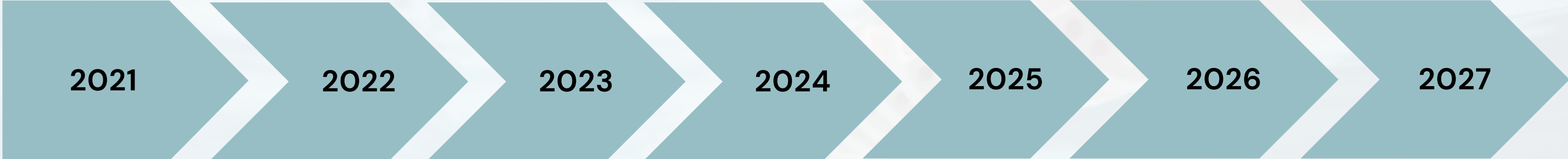
Promover la actividad física acuática como actividad de referencia en los centros de la red de salud mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

2

Investigación

Evaluar los beneficios de la práctica de actividad física acuática sobre la salud mental de personas con un diagnóstico de salud mental

Estudios realizados

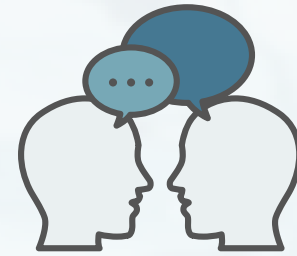


Estudios realizados



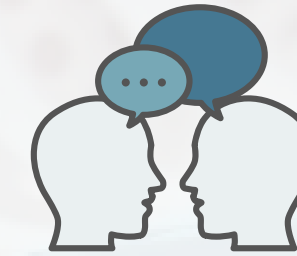
Beneficios actividad acuática en salud mental

Evaluación basal



6 meses intervención (n=87)

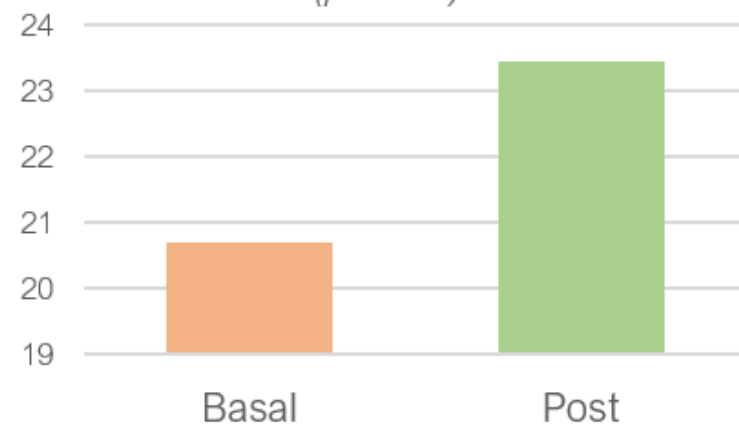
Evaluación post



AUTOESTIMA

Valoración subjetiva hacia uno/a mismo/a

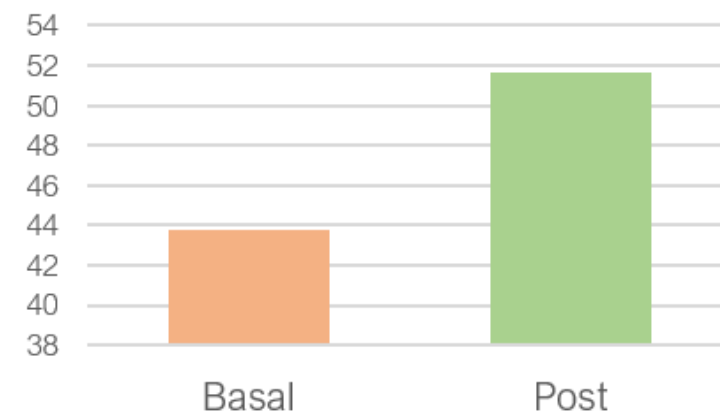
($p = .019$)



AUTOESTIGMA

Prejuicios sobre uno/a mismo/a por tener diagnóstico de salud mental

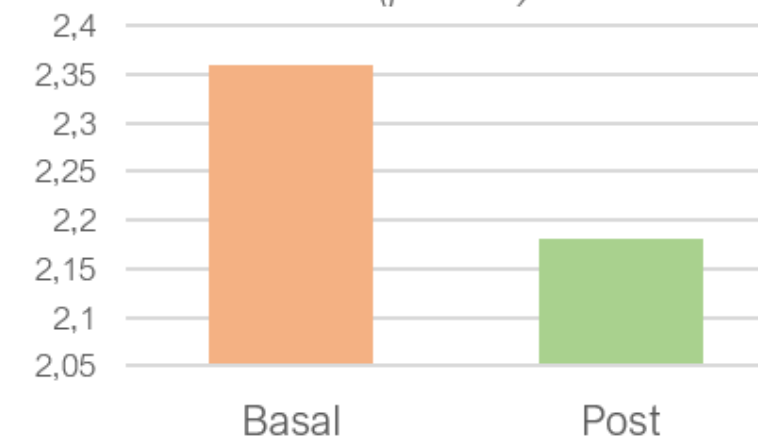
($p = .010$)



ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Percepción subjetiva del/la participante

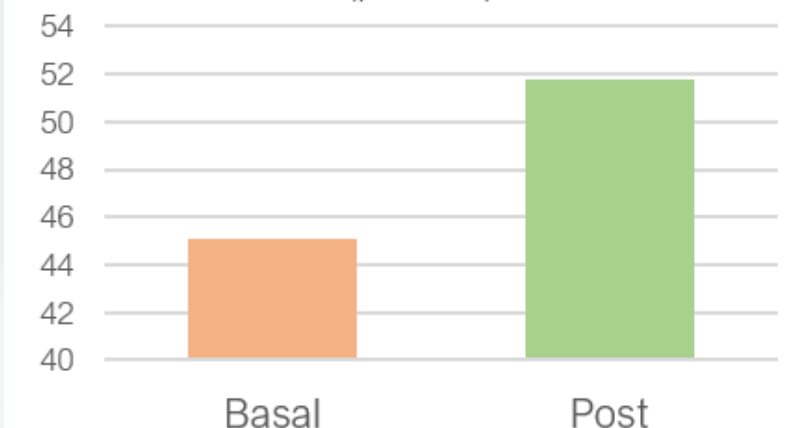
($p = .042$)



ESTADO DE SALUT

Percepción subjetiva (año anterior)

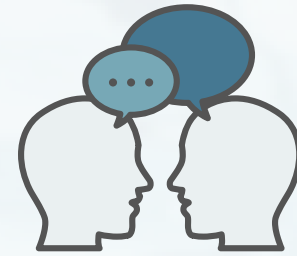
($p = .013$)



Escala de Autoestima Rosenberg, Escala de Autoestigma SSQ, EuroQoL

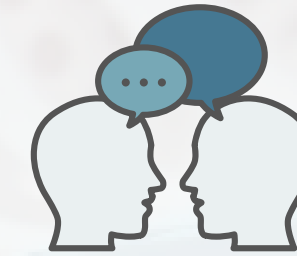
Beneficios actividad acuática en salud mental

Evaluación basal



6 meses intervención (n=87)

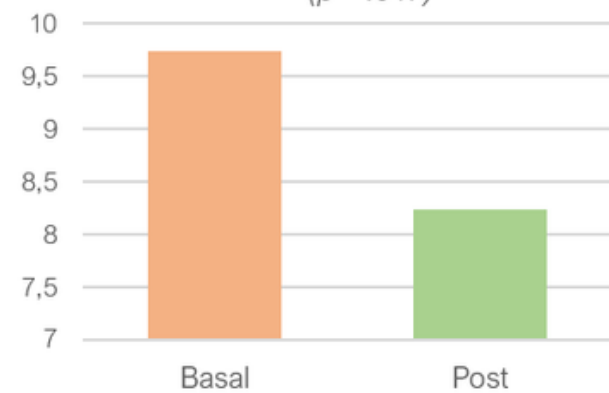
Evaluación post



DIFICULTADES CUIDADO PERSONAL

Vestirse, ducharse o comer

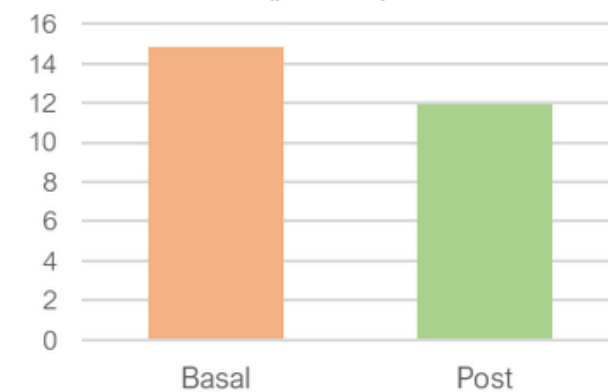
($p = .047$)



DIFICULTADES RELACIONES SOCIALES

Mantener amistades o conocer gente nueva

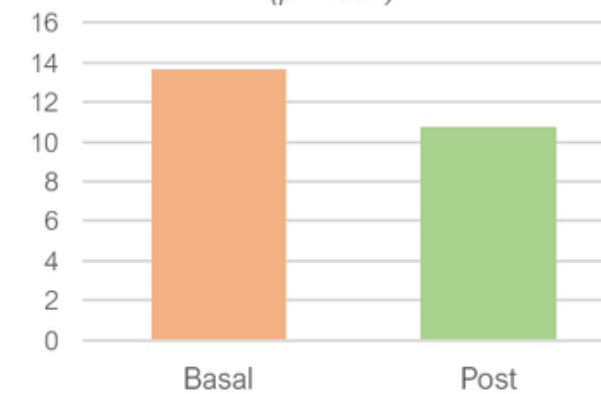
($p = .023$)



DIFICULTADES ACTIVIDADES VIDA DIARIA

Realizar tareas y obligaciones cotidianas

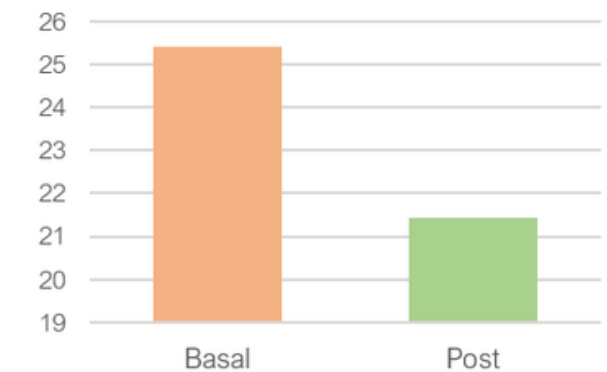
($p = .007$)



DIFICULTADES PARTICIPACIÓN EN SOCIEDAD

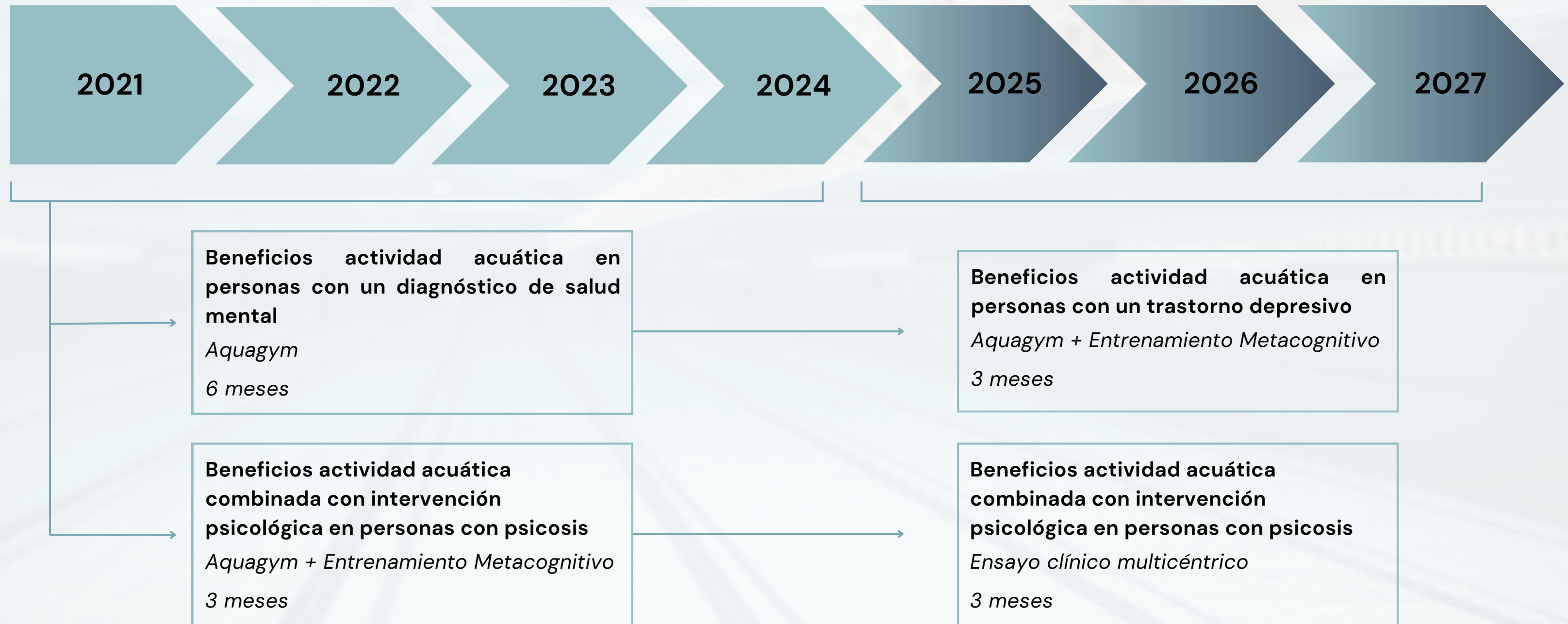
Participar en actividades comunitarias

($p = .003$)



Escala de Discapacidad Psiquiátrica de la OMS (WHO-DAS)

Líneas de futuro





MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

susana.ochoa@sjd.es

joseporiol.comas@sjd.es

marina.verdaguer@sjd.es