



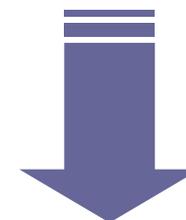
**Il valore aggiunto di essere
Associazione nella proposta di
attività sportive in Psichiatria:
l'esperienza della GSL e i
risultati di una ricerca**

*Nicola Bianchi
Como, 3 Aprile 2012*



PERCHE'
ogni persona ha diritto a fare sport

PERCHE'
è lo sport che deve adattarsi
alle persone, non viceversa



E' necessario che un esperto in buone pratiche sportive nell'equipe multidisciplinare inserisca al momento della presa in carico di un paziente (e nella stesura del PTI) la proposta sportiva più adeguata.

Dare un RUOLO attivo agli Utenti

- Attaccante
- Capitano

- Socio
- Partecipanti al Consiglio Direttivo
- Magazziniere

- Fotografo
- Redattore di articoli relativi alle attività



- Relatori a convegni
- Partecipanti a interventi di informazione, integrazione e lotta allo stigma nelle scuole

➤ *Referente sportivo della ricerca UISP (lavoro pagato)*

- Motivatore di altri atleti
- Organizzatore di vacanze sportive

- Gestore del sito (www.globalsportlario.it)
- Gestore del gruppo di Facebook

Contributi della Global Sport Lario alle future ricerche UISP

1° premio alla
XII Riunione
Scientifica SIEP di
Arezzo 2010:
"Quando è in gioco
la salute"

Tre diverse valutazioni del benessere psicofisico conseguenti alla pratica sportiva in Psichiatria

Scopo
Valutare i benefici della pratica sportiva in psichiatria,
sia a livello fisico che a livello psicologico e mentale

Campione della ricerca
i soci della «Global Sport Lario», associazione sportiva dilettantistica di utenti,
operatori del Dipartimento di Salute Mentale dell'Az. Osp. S. Anna di Como e volontari;
ipotesi di sviluppo dell'intervento

Primo Metodo: questionario qualitativo composto da 8 semplici domande a risposta chiusa

(rielaborazione di un questionario utilizzato dal Dr. Mauro Ferrari - Direttore U.O. Medicina dello Sport ASL 3 Cosenza)

Campione: 37 utenti soci dell'Associazione Sportiva GSL

Risultati:

- Da un'analisi delle risposte al questionario emergono alcuni fatti significativi:
- La quasi totalità degli intervistati (95 %) ha praticato sport prima di associarsi alla GSL;
- La maggior parte (44 %) ha smesso per ragioni di salute (proprio quando ha iniziato ad avere problemi psichici). Ma altre ragioni sono sottolineate: i costi, problemi logistici, problemi di studio, il sopraggiungere di altri interessi, il ritenere lo sport inadeguato all'età, il passare della voglia, la fine della scuola (in cui si faceva sport);
- Per il 69 % degli intervistati lo sport è molto importante o indispensabile;
- Questa importanza è dovuta al fatto che lo sport per un 42 % ha aiutato, "molto" o "in maniera decisiva" ad avere una migliore relazione con gli altri, per un 39 % ha aiutato ad avere una migliore qualità della vita e per un 23 % ha aiutato ad avere una miglior fiducia in se stessi;
- La pratica dello sport ha contribuito a un miglioramento dello stile di vita per quanto riguarda soprattutto una diminuzione della sedentarietà (56 %) e a seguire per un miglioramento della dieta alimentare (28 %) e in maniera meno decisiva per una riduzione del consumo di sigarette (10 %) e dell'alcol (7 %);
- Le due cose che piacciono di più nella pratica dello sport sono: il benessere del corpo (19 %) e il fatto di stare in gruppo (29 %); a seguire il fatto di vedere posti nuovi (19 %), la competizione (12 %), il fatto di conoscere persone nuove (7 %).

Terzo Metodo: l'Hand Test (un test proiettivo)

Campione: 20 soci della GSL e 10 utenti non iscritti alla GSL (e che non effettuano una regolare attività sportiva) a cui è stato sottoposto il test due volte, a distanza di un anno (per valutarne le variazioni).

Risultati: gli esiti della somministrazione del test proiettivo a due gruppi sono in fase di elaborazione.

Ipotesi di sviluppo dell'intervento

L'associazione sportiva si propone di responsabilizzare ulteriormente gli utenti allo scopo di valorizzarne le competenze in un'ottica di assunzione di ruolo e sostegno tra pari.

Conclusioni

Si conferma l'importanza degli studi valutati sui benefici della pratica dello sport in psichiatria ed in questo sono i risultati delle nostre ricerche sono incoraggianti. Esistono, tuttavia, alcuni limiti: insufficiente del campione, perché troppo elevato al follow up; insufficiente definizione formale delle attività fisiche/sportive, da superare in un nuovo progetto che coinvolga l'intero ISM e possibilmente altri Centri disponibili. Per questi motivi riteniamo che il nostro lavoro abbia contribuito ad identificare alcune criticità ed a creare un background favorevole allo sviluppo di ulteriori ricerche.

Secondo Metodo: il questionario SF - 12

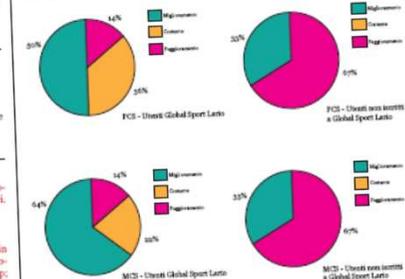
(Short-Form 12 items Health Survey)

Campione: Il questionario SF 12 è stato somministrato a 37 soci della GSL e 12 utenti non iscritti alla GSL (e che non effettuano una regolare attività sportiva), come gruppo di controllo.

La seconda somministrazione è stata effettuata a distanza di un anno su 17 soggetti: 14 appartenenti all'Associazione e purtroppo solo 3 non appartenenti.

Risultati: Per quanto riguarda il questionario SF - 12 le conclusioni che si possono trarre sono:

- In media il gruppo di pazienti che sono soci dell'associazione (e che quindi praticano lo sport con regolarità) ha riscontrato dei miglioramenti, nel periodo preso in esame, sia per l'indice che denota una variazione della condizione fisica (PCS - 12) sia per l'indice che denota una variazione della condizione mentale (MCS - 12).
- Avviene il viceversa per il gruppo di utenti non sportivi: un peggioramento medio in entrambi gli indici.
- È ovvio che, vista la pluralità di interventi che sono proposti agli utenti del Dipartimento di Salute Mentale (terapie farmacologiche, terapie psichiatriche e psicologiche, interventi rieducativi e riabilitativi tradizionali), non si può far risalire i miglioramenti dei soci dell'associazione esclusivamente agli interventi riconducibili allo sport e alla vita associativa in generale. Tuttavia questi dati ci confortano nella bontà delle attività proposte. Sicuramente anche l'esiguità del campione (soprattutto per quanto riguarda il gruppo di controllo) è un' debolezza molto forte della ricerca.

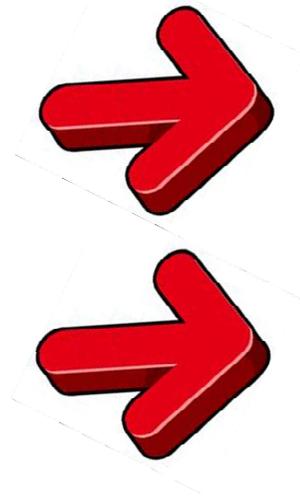


Autori

Nicola Bianchi, Isabella Cardani, Veronica Dall'Occhio, Antonio Mastroeni, Andrea Pini,
Cesare Posca, Alberto Tettamanti, Vito Tummino.
Dipartimento di Salute Mentale Az. Osp. S. Anna - Como,
U.O. Psicologia Az. Osp. S. Anna Como, Progetto "Peer Supporter" Como



Articolo sul
prossimo
numero
della rivista
Link



I benefici dello Sport: il Benessere Fisico

Il tasso di mortalità dei pazienti psichiatrici è di 2-3 volte* superiore rispetto al resto della popolazione per patologie come:

- **Diabete**
- **Malattie cardiovascolari**
- **Malattie respiratorie**
- **Malattie infettive**

Sindrome metabolica (Pancheri, 2006)



(*) Fonte: Brown, 1997; Hansen et al, 2001; Osby, 2000

I benefici dello Sport: il Benessere Fisico

Il benessere fisico, è misurabile con criteri **oggettivi**.
Cosa è necessario monitorare?

✓ **Aumenti ponderali.**

*Indice di massa corporea = BMI = Peso (Kg)/altezza² (m²).
BMI > 25 sovrappeso, BMI > 30 obesità*

✓ **Circonferenza vita.**

Obesità addominale > 88 cm per le donne, > 102 cm per gli uomini

✓ **Trigliceridi**

pericolo > 150 mg/dl

✓ **HDL colesterolo**

< 40 mg/dl negli uomini ; < 50 mg/dl nella donna

✓ **Ipertensione**

Pressione arteriosa > 130 mmHg / 85 mmHg

✓ **Iperglicemia**

Glicemia a digiuno > 110 mg/dl



Aumenti ponderali



- Il 70% non ha avuto aumento ponderale nell'arco di un anno
- Il 23% ha avuto aumento < 3kg
- Solo un socio ha avuto un aumento superiore

Circonferenza Vita



- il 57% non ha avuto un aumento del giro vita nell'arco di un anno
- il 35% hanno avuto un aumento inferiore ai 5 centimetri.

Come per il benessere fisico, è necessario poter misurare
anche il **BENESSERE PSICOLOGICO**
con criteri il più possibile oggettivi.

Come?

Un questionario "descrittivo"

1. Hai praticato **altri sport** prima di associarti alla *GSL*?
2. Perché hai **interrotto**?
3. Quanto è **importante** per te lo sport (o gli sport) che pratichi?
4. Lo sport che pratichi ha migliorato la **qualità della tua vita**?
5. Lo sport che pratichi ti ha aiutato ad avere una **migliore relazione con gli altri**?
6. Lo sport che pratichi ti ha dato più **fiducia in te stesso**?
7. Lo sport che pratichi ti ha aiutato a cambiare **stile di vita** per quanto riguarda
 - a) Diminuzione del consumo di **sigarette**
 - b) Diminuzione del consumo di **alcol**
 - c) Miglioramento della **dieta** alimentare (dieta più sana)
 - d) Diminuzione della **sedentarietà**
8. **Cosa ti piace** di più nello sport che pratichi?
 - a) Stare in **gruppo**
 - b) Il **benessere** dopo l'attività sportiva

I benefici dello Sport: il Benessere Psicologico - i risultati GSL



Il 31%

dei pazienti ama il benessere che segue all'attività sportiva

67%

I pazienti che definiscono lo sport molto importante o indispensabile

Il 29%

dei pazienti ama lo stare in gruppo durante l'attività sportiva

39%

I pazienti che ritengono che lo sport migliori la vita

Il 28%

dei pazienti che ha migliorato la propria dieta per lo sport

10%

I pazienti che hanno ridotto il consumo di sigarette

44%

I pazienti che avevano smesso di fare sport per problemi di salute

42%

I casi in cui lo sport ha aiutato molto ad avere relazione con gli altri

I benefici dello Sport: il Benessere Psicologico - questionario oggettivo

Un questionario **oggettivo**, che utilizzi strumenti **indiretti**.

Questionario **SF-12 Benessere psicofisico**:
Short-Form 36 items Health Survey

Indice di dominio fisico

Indice di dominio mentale



I benefici dello Sport: il Benessere Psicologico - questionario oggettivo

1. In generale direbbe che la sua salute è
2. La sua salute la limita attualmente nello svolgimento di attività di moderato impegno fisico (come spostare un tavolo, usare l'aspirapolvere, giocare a bocce o fare un giro in bicicletta...)?
3. La sua salute la limita attualmente nel salire qualche piano di scale?
4. Nelle ultime quattro settimane ha reso meno di quanto avrebbe voluto sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa del sua salute fisica?
5. Nelle ultime quattro settimane ha dovuto limitare alcuni tipi di lavoro o di altre attività, a causa del sua salute fisica?
6. Nelle ultime quattro settimane ha reso meno di quanto avrebbe voluto sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa del suo stato emotivo (quale il sentirsi depresso o ansioso)?
7. Nelle ultime quattro settimane, ha avuto un calo di concentrazione sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa del suo stato emotivo (quale il sentirsi depresso o ansioso)?
8. Nelle ultime quattro settimane, in che misura il dolore l'ha ostacolata nel lavoro che svolge abitualmente (sia in casa sia fuori casa)?
9. Per quanto tempo nelle ultime quattro settimane si è sentito calmo e sereno?
10. Per quanto tempo nelle ultime quattro settimane si è sentito pieno di energia?
11. Per quanto tempo nelle ultime quattro settimane si è sentito scoraggiato e triste?
12. Nelle ultime quattro settimane, per quanto tempo la sua salute fisica o il suo stato emotivo hanno interferito nelle sue attività sociali, in famiglia, con gli amici?

I benefici dello Sport: il Benessere Psicologico - i risultati GSL



Variazione condizione fisica	Global Sport Lario	Gruppo di controllo
miglioramento	50 %	33 %
costante	36 %	-
peggioramento	14 %	66 %

Variazione condizione mentale	Global Sport Lario	Gruppo di controllo
miglioramento	64 %	33 %
costante	22 %	-
peggioramento	14 %	66 %

Campione: 1ª somministrazione 37 utenti soci GSL, 12 utenti gruppo di controllo

2ª somministrazione: 14 utenti soci GSL, 3 utenti gruppo di controllo

verso una sempre maggiore oggettività:

un test proiettivo....