

Sabato 7 Giugno 2014



F.A.S.M.

ASSOCIAZIONE FAMIGLIE PER LA SALUTE MENTALE

presenta

SPORT ARMONIOSAMENTE

realizzato con il contributo del

CESVOT

CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA

PERCORSI DI INNOVAZIONE

Da dove nasce il progetto?

Martedì 19 aprile 2011

Palazzo Ducale Lucca

" Seminario - Psicoterapia, farmacoterapia e trattamenti non tradizionali. Interventi personalizzati per migliorare la qualità delle cure - Prof. Andrea Fagiolini"



L'obiettivo generale del progetto "Sport Armoniosamente" è quello di favorire il benessere e la socializzazione della persona impegnata in un percorso di integrazione sociale.

In particolare, tale progetto mira alla promozione dell'attività fisica all'interno dei comportamenti abituali di persone con una storia di disagio psicosociale.

Una nostra priorità è stata far passare il messaggio che, al di là di tutti gli aiuti necessari, la miglior cura è il prendersi la responsabilità attiva della propria salute.

Per poter realmente provare a realizzare quello stato di salute che l'OMS definisce non solo come assenza di malattia, ma come uno stato di benessere fisico, psicologico e sociale (WHO,1948)

In accordo con le ultime direttive regionali, la *F.A.S.M.* ha da anni sostenuto la partecipazione dei propri fruitori all'attività sportiva e socializzante, ma spesso abbiamo assistito a **fenomeni di abbandono (drop-out) o comunque a una certa **incostanza nella partecipazione a tali attività.****

Riteniamo che una delle ragioni principali possa essere, oltre chiaramente alle *difficoltà che il disagio in sé comporta* (ripiegamento in se stessi, diminuzione di vitalità, chiusura dei movimenti, obesità, non abitudine all'attività fisica), la *mancaza di un sostegno motivazionale adeguato*

Queste persone spesso non hanno avuto la possibilità di praticare sport in contesti strutturati o di frequente la loro esperienza è stata deludente, proprio perché il disagio evidenzia **caratteristiche e bisogni particolari che necessitano di essere tenuti in adeguata considerazione**

In sintesi gli obiettivi che ci siamo proposti sono:

- **Strutturare, dare *coerenza e continuità a 3 attività pomeridiane* (pallavolo, calcetto, marcia), che possano rispondere a bisogni diversificati (differenze di genere, diversi gradi di agonismo, differenti capacità fisiche richieste);**

- Favorire la partecipazione all'attività fisica in modo da poter gradualmente modificare il proprio stile di vita verso comportamenti che producano salute e benessere, creando un metodo condiviso tra i volontari dell'associazione (scientificamente supportato), in modo da poter sostenere la motivazione e l'impegno dei partecipanti.

- *Incrementare la partecipazione e l'integrazione* da parte di volontari, cittadini, associazioni presenti nella comunità, *per poter creare una rete* che supporti la continuità del progetto e possa sensibilizzare varie realtà del territorio rispetto alle problematiche del disagio psichico.

Azioni realizzate e Divulgazione del progetto:

- ***Sportello giornaliero*** di un'ora presso l'associazione FASM per informare gli interessati rispetto alle varie proposte e attività, raccogliere le adesioni e divulgare materiale informativo
- ***Divulgazione:*** depliant, comunicati stampa a giornali e televisioni locali e coinvolgimento nel progetto di ***Cooperative*** ed ***Enti del territorio*** con la possibilità di inviare destinatari interessati a prendere parte alle attività.
- Serie di ***incontri nelle scuole superiori*** per coinvolgere giovani, frequentanti soprattutto gli ultimi anni di scuola. I dirigenti degli Istituti scolastici hanno dimostrato piena collaborazione.

Tali strategie hanno dato i loro frutti ed hanno portato all'interno del progetto diversi *nuovi giovani volontari e utenti* del servizio di salute mentale, inviati direttamente dai distretti socio-sanitari e dalle strutture territoriali

Supervisione clinico-scientifica:

Alcuni volontari dell'associazione hanno avuto la possibilità di essere ricevuti dal *prof. Andrea Fagiolini* e di visitare la clinica psichiatrica dell'*Azienda Ospedaliera Universitaria Senese "Santa Maria delle Scotte"*

E' stato possibile fare una *riunione di confronto* in cui sono stati presentati il nostro progetto ed un progetto di ricerca e prevenzione portato avanti dall'Università di Siena, che utilizza alcune tecniche di motivazione e modifica del comportamento per agire sullo stile di vita e la promozione del benessere in pazienti bipolari.

Visita medica

Un medico dell'Unità Operativa del Dipartimento di Medicina dello Sport dell'Università di Pisa ha prestato la propria consulenza a titolo volontario presso la nostra associazione. E' stato così possibile per gli interessati avere il *referto di un colloquio anamnestico, misurazione pressoria e ECG*****

Colloqui di gruppo e supervisioni

Abbiamo previsto *spazi di colloquio in gruppo ed individuali*, con la funzione di mantenere alta la motivazione e la partecipazione ai gruppi. Sono stati utilizzati per quanto riguarda la *mediazione di piccoli conflitti interni* ed il *confronto reciproco*

***Riunioni di supervisione dei volontari* per dare un supporto ai nuovi arrivati rispetto alle migliori modalità di relazione con le persone che hanno un disagio mentale**

Allenamenti

I tre gruppi di attività, seguiti da specifici referenti individuati tra i volontari, sono partiti regolarmente nel mese di settembre

Le attività prevedono *allenamenti settimanali di circa due ore* rispettivamente:

***-Pallavolo:* martedì pomeriggio alla palestra "D.Chelini" di S.Vito (Lucca)**

***-Calcetto:* giovedì pomeriggio ai Campi da calcetto dello Stadio Porta Elisa di Lucca**

***-Marcia:* venerdì lungo le mura della città di Lucca**

Con l'obiettivo di aprire le nostre attività all'esterno e sensibilizzare l'opinione pubblica rispetto alla salute mentale sono stati organizzati diversi *Tornei ed Eventi Sportivi* :

Torneo RSA "Don Aldo Gori" di Marlia

L'impegno è stato di 4 giornate di confronti sportivi ed una giornata con una cena conviviale dedicata alle premiazioni.



Nonostante la differenza tecnica si sia fatta sentire, siamo riusciti a vincere alcuni set e addirittura una partita.

1° Torneo “Sport Armoniosamente”
torneo di pallavolo e di calcetto
nelle giornate di domenica
02/12/12 e 16/12/12 alla
palestra “C. Piaggia” di Capannori
(partecipanti: CSM Az.2 Lucca,
Allegra Brigata, Il Sorriso di
Stefano; ISI Pertini, FASM)



Minitorneo a *S. Martino in Freddana* con cena conviviale



Organizzazione della **Marcia con Noi 2013** (S.Vito 25/5/13)



Partecipazione a diverse ***Marce non competitive:***

- Marcia delle Ville**
- Marcia della Castagna**
- Porcari corre**
- Vivere il Fiume (S.Anna)**

Marcia sulle Mura **in occasione del Villaggio Solidale**



Massaciuccoli

Minitorneo di calcetto e pallavolo

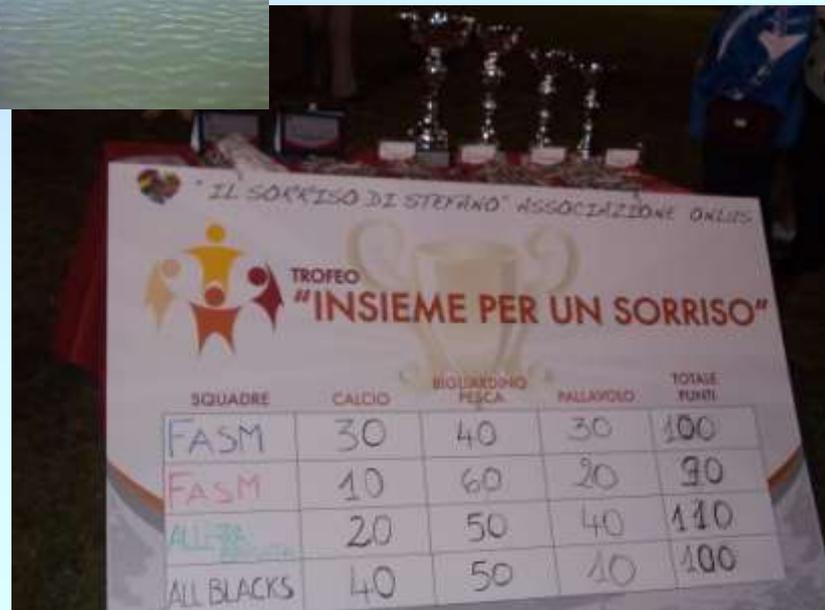
**con pranzo insieme e gita escursionistica
all'Oasi di Massaciuccoli**



Partecipazione al "Torneo il Sorriso di Stefano"

(calcetto; pesca sportiva/biliardino; pallavolo)

***partecipanti:* CSM Az.2 Lucca,
Allegra Brigata, Il Sorriso di
Stefano; ISI Pertini, FASM)**



Minitorneo con il gruppo dell'Oratorio S. Anna



Oltre all'*integrazione sul territorio e sensibilizzazione* rispetto alle problematiche inerenti la salute mentale che questi eventi ci hanno offerto ci preme sottolineare l'importanza che ha rivestito per il nostro gruppo *potersi confrontare con altre realtà sportive*

Molti sono stati i complimenti per lo *spirito con cui abbiamo affrontato le manifestazioni* ed i partecipanti sono stati molto felici nel *veder riconosciuto il proprio impegno*

Risultati del progetto

- ✓ **Indicatori di frequenza**
- ✓ **Comportamenti e fenomeni osservati**
- ✓ **Questionari di esito**

Indicatori di frequenza

Pallavolo

PARTECIPANTI: 26 (+8 occasionali)

Presenza Media: 17 (d.s. 2,3)

Età media: 28,7 (d.s.9,8)

**Costanza
partecipazione**

80%



Indicatori di frequenza

Calcio

PARTECIPANTI: 21 (+7 occasionali)

Presenza Media: 14,4 (d.s. 3,0)

Età media: 30,6 (d.s.11,6)

**Costanza
partecipazione**

82%



Indicatori di frequenza

Marcia

PARTECIPANTI: 26 (+15 occasionali)

Presenza Media: 15,2 (d.s. 7,2)

Età media: 44,4 (d.s.18,3)

**Costanza
partecipazione**

53%



Interpretazione dei risultati

- ✓ **Alto grado di partecipazione (oltre le aspettative)**
- ✓ **Molto buona la presenza agli allenamenti e la costanza di partecipazione (migliorabile per la marcia)**
- ✓ **Gruppi eterogenei per età: buona accoglienza di persone diverse fra loro e con differenti gradi di abilità**
- ✓ **Per la pallavolo ed il calcio gruppi piuttosto giovani**

Accesso di nuove persone e volontari

- ✓ **Invii da parte del servizio di Salute Mentale**
- ✓ **Invii da parte di Cooperative e partner del progetto**
- ✓ **Ragazzi frequentanti gli ultimi anni delle superiori**
- ✓ **Persone "tirate dentro" da amici (potente passaparola)**



Frequenza Multiattività

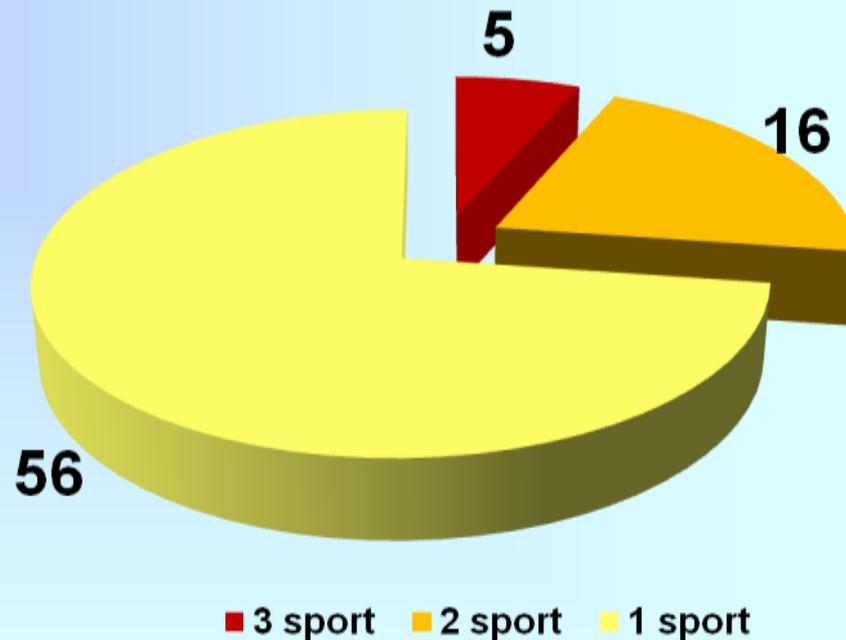
Partecipanti Totali: 77

3 sport: 5

2 sport: 16

21

1 sport: 56



Il gruppo 80

Gruppo di circa 10 persone che ha iniziato a ritrovarsi in altri giorni (mer,sab,dom) per incrementare l'allenamento e sperimentare nuovi percorsi di camminata.

- **Comprensione piena degli obiettivi del progetto**
- **Capacità di autorganizzarsi per trovare spazi di socializzazione e di incontro**



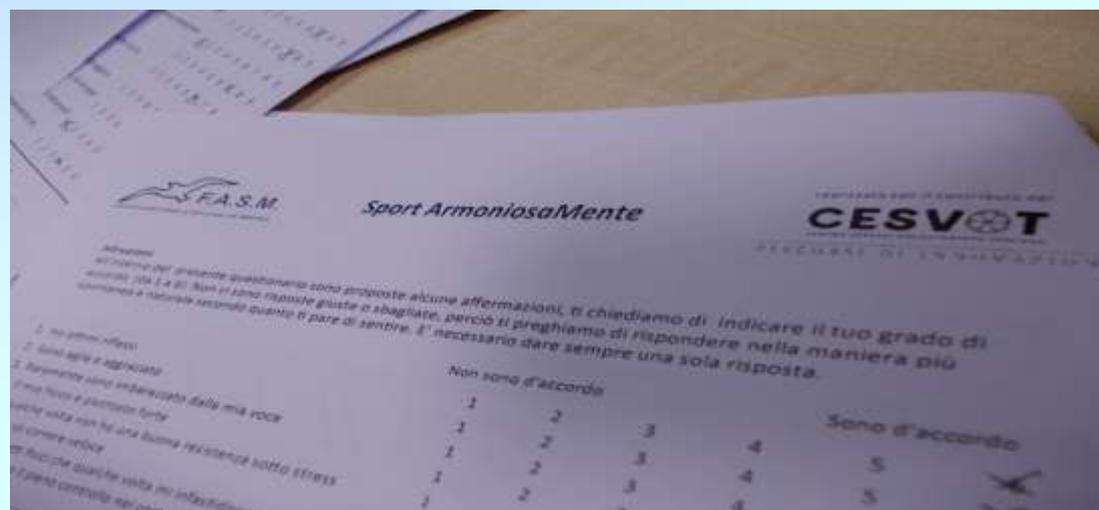
Questionari di esito

Somministrazione di questionari autosomministrati in 2 tempi (ottobre – maggio) che indagano i seguenti costrutti psicologici:

- ✓ **Autoefficacia fisica**
- ✓ **Orientamento Motivazionale**
- ✓ **Coesione di gruppo**
- ✓ **Soddisfazione partecipanti**

Limiti:

- **Interferenza operatore (test difficili)**
- **Gruppo poco numeroso (N:16)**



Autoefficacia Fisica

L'autoefficacia può essere definita come la "fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico" (Bandura, 1986)

Ha effetti profondi sui processi cognitivi, affettivi, sulle motivazioni, sulle scelte.



Il test che abbiamo scelto misura in particolare l'autoefficacia in relazione alle abilità fisiche-motorie.

Nello specifico misura:

- La percezione delle proprie abilità fisiche**
- La sicurezza nella presentazione di Sé**

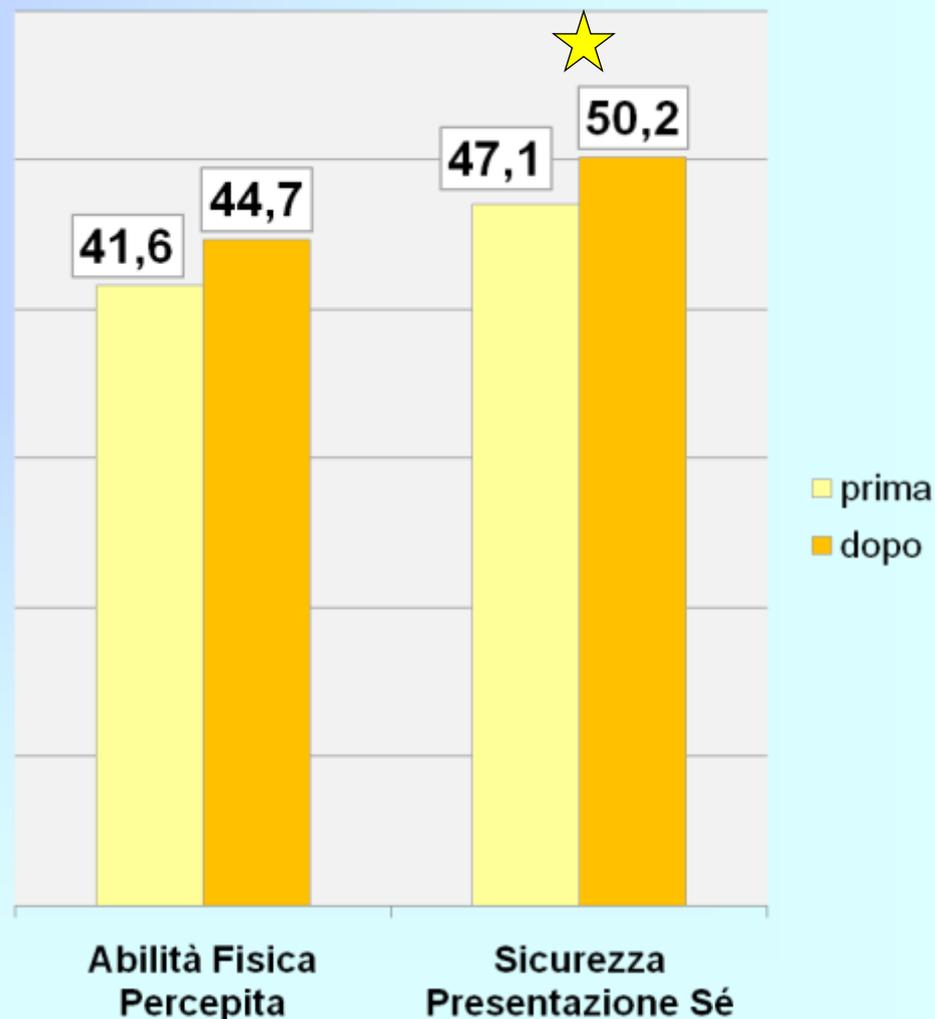
Autoefficacia Fisica

Miglioramenti in entrambe le variabili (Abilità Fisica Percepita e Sicurezza della Presentazione di Sé)

Esempi modalità di lavoro:

- Fare sport in un contesto di apprendimento
- Obiettivi rispettosi delle capacità dei singoli e della squadra
- Lavoro sull'agilità, la vitalità, il gioco e l'assertività

Scala dell'Autoefficacia Fisica - SAF di Ryckman e coll. (1982) trad. ita. di A. De Lucia e C. Lupoli.
Sig. $p < 0,05$



Orientamento Motivazionale

Diversi studi hanno identificato 2 tipi di orientamento motivazionale:

- L'orientamento al Compito**
- L'orientamento al Sé**



Orientamento al Compito	Orientamento al Sé
Apprendere nuove abilità	Fare meglio degli altri
Migliorare	Vincere
Risolvere un problema	Dimostrare maggiori abilità
Impegnarsi e fare del proprio meglio	Nascondere la propria incapacità

Abbiamo cercato di aumentare l'orientamento al compito perché favorisce lo sviluppo della **motivazione intrinseca**

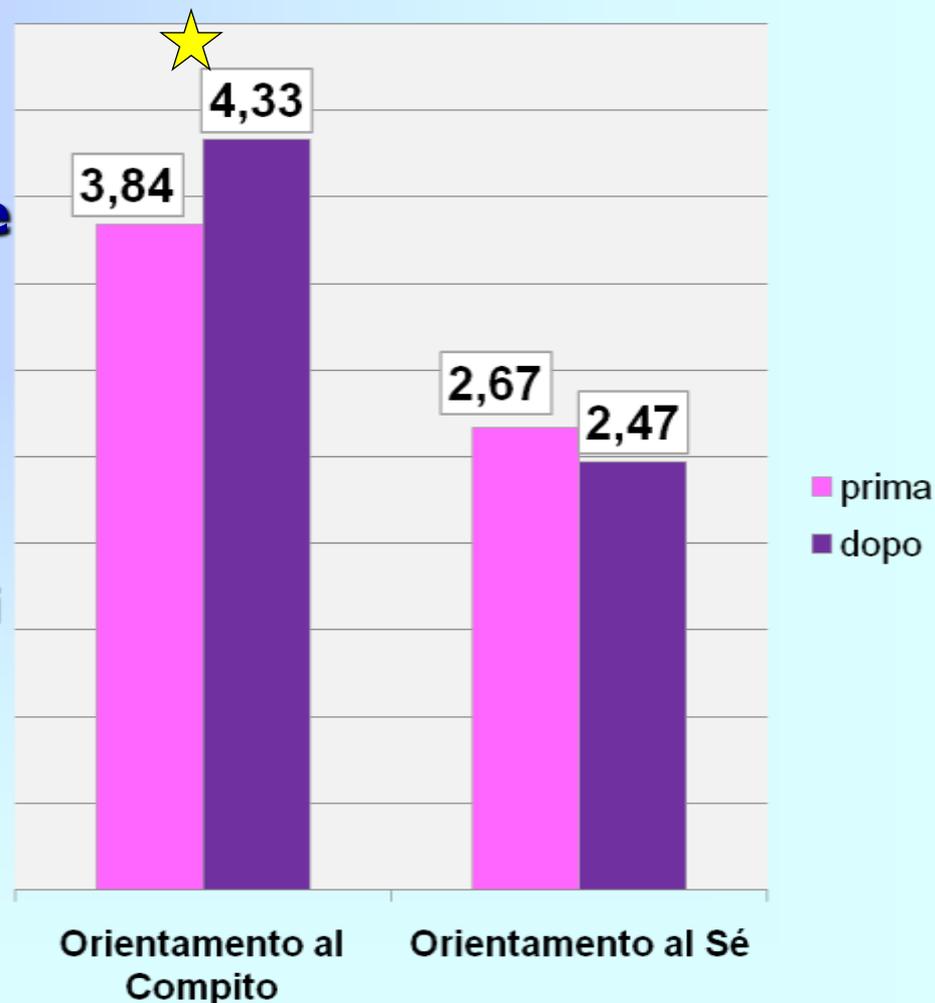
Orientamento Motivazionale

- I punteggi erano già piuttosto coerenti (bassi x il sé e alti x il compito)
- Miglioramento in entrambe le direzioni

Esempi modalità di lavoro:

- Incoraggiamenti verbali che sottolineano gli elementi positivi di un gesto o un azione
- Incrementare il bel gioco (punti extra se si fanno più passaggi)
- Rinforzare il tentativo più che il risultato

Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ di Duda e Nicholls (1992) trad. ita. Bortoli e Robazza (2004) Sig. $p < 0,05$



Coesione di Gruppo

La coesione è l'ingrediente che, nelle dinamiche di gruppo, permette di rendere squadra un insieme di individui.

Le persone sviluppano un senso di identità collettiva



Nel test utilizzato abbiamo misurato:

- La coesione sul compito: livello di collaborazione per ottenere obiettivi comuni**
- La coesione sociale: grado di simpatia ed empatia fra i partecipanti**

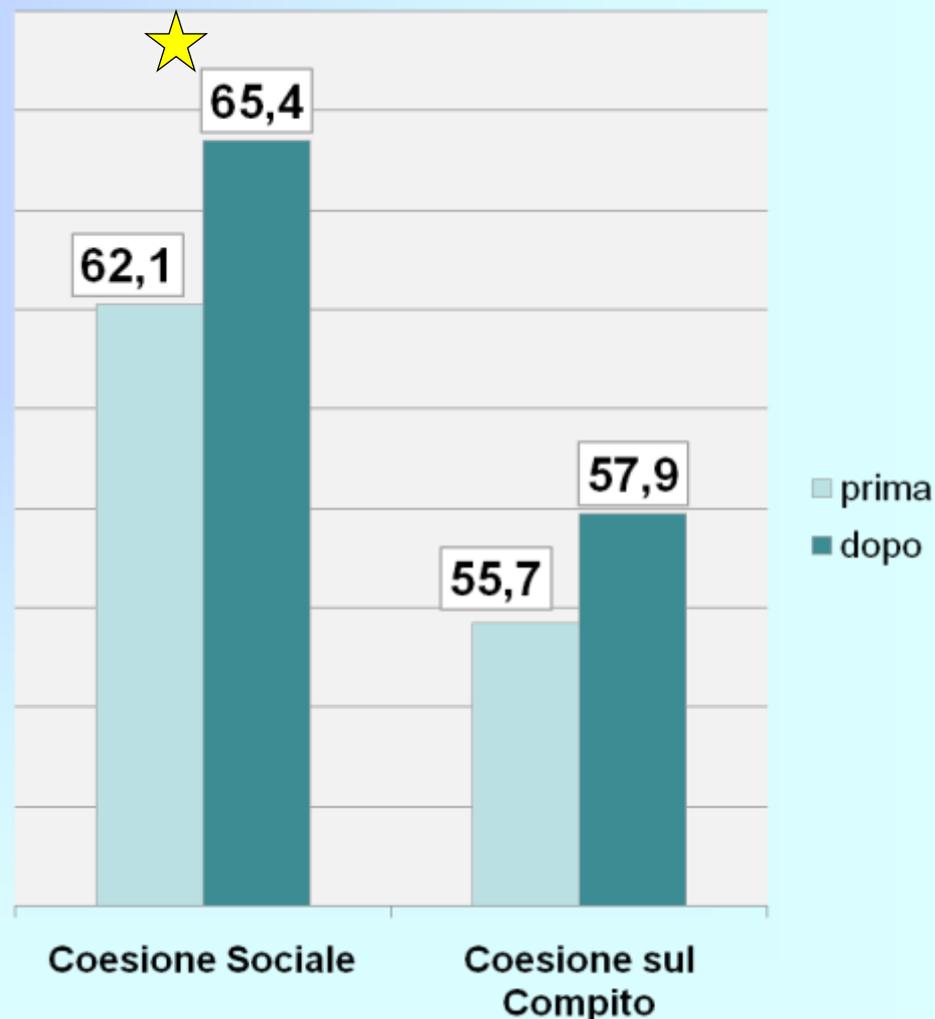
Coesione di Gruppo

- Migliorate entrambe le variabili
- I punteggi della coesione sociale sono maggiori rispetto alla coesione sul compito

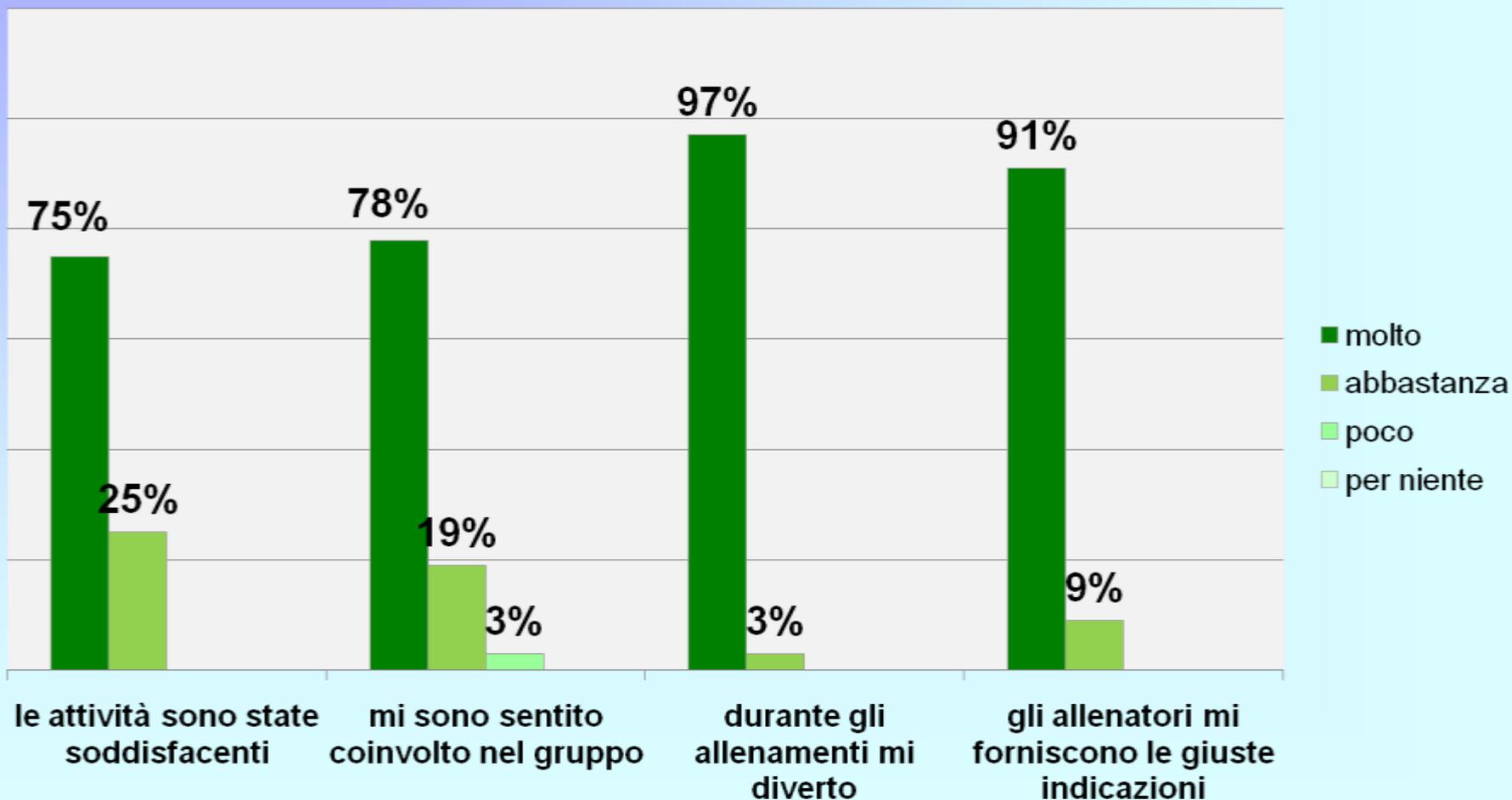
Esempi modalità di lavoro:

- Riscaldamento come parte di un gruppo (aspettare l'altro, stessi esercizi)
- Momenti di condivisione e festa di gruppo (es.Natale)
- Rinforzare il sostegno e la cooperazione

GEQ – “Group Environment Questionnaire” di Carron e coll. (1985) trad.ita. Andreaggi e coll. (2000).
Sig. $p < 0,05$



Soddisfazione Partecipanti



Conclusioni

- ✓ **Molto elevata la partecipazione alle attività, buona la presenza agli allenamenti e grado di motivazione mantenuto per tutto il progetto**
- ✓ **Frequenza multiattività migliorabile**
- ✓ **Interesse per il progetto e buona risposta ai bisogni (nuovi accessi all'associazione)**
- ✓ **Molto buona la risposta dei partecipanti (gruppo '80, alta soddisfazione)**
- ✓ **Miglioramento di variabili psicologiche misurate dai questionari di esito**



presenta

Sport Armoniosa Mente

Il movimento per favorire
il benessere psicofisico



realizzato con il contributo del



PERCORSI DI INNOVAZIONE

Ringraziamo
per il patrocinio e la collaborazione



Coordinamento Toscano delle
Associazioni per la Salute Mentale
www.coordinamentotoscanosalute mentale.it

le associazioni e cooperative

Il Filo di Arianna, ANGSA Toscana, LASA,
OIKOS, Associazione Archimede, ANFFAS Lucca,
Parrocchia di S.Vito, Cooperativa S.Gemma,
Cooperativa la Salute, Cooperativa La Mano Amica