

Título del proyecto, programa o iniciativa. Proyecto meCo: MEtas COlectivas. Programa de actividad física y deporte en Salud Mental.

Datos identificativos de la persona que lo dirige o lo representa. Dácil Melián Alonso, coordinadora y Monse Padrón Escobar, supervisora.

Entidad solicitante: Salud Mental ATELSAM. NIF G38344784. Dirección: Calle Pedro Modesto Campos 4. Oficina 5. 38003 Santa Cruz de Tenerife.

4. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados.

Salud Mental ATELSAM es una asociación sin ánimo de lucro comprometida en la defensa y promoción de los derechos de las personas con Trastornos Mentales Graves (TMG) y sus familias. ATELSAM dispone de diversos recursos de alojamiento y programas específicos destinados a la rehabilitación e inclusión social y laboral. Uno de estos programas es el “Proyecto meCo: MEtas COlectivas”. Su principal objetivo es la promoción y ejecución de actividades físicas y deportivas que complementan y contribuyen a la mejora de la recuperación de las personas que acuden a nuestros recursos.

MeCo surge como respuesta a una necesidad concreta: la actividad deportiva es una herramienta clave en la recuperación de las personas que padecen TMG, ya que su salud física sufre un deterioro motoriz significativo que se agrava con el paso de los años. Este proyecto empezó a desarrollarse después de la pandemia del COVID-19 debido al aumento del sedentarismo de la población.

La metodología se basa en actividades físicas adaptadas, diseñadas para cada persona usuaria, que incluyen ejercicios de rehabilitación, deportes inclusivos y actividades físicas grupales. A través de estos ejercicios, se busca mejorar la salud física (capacidad aeróbica, fuerza, coordinación) y la salud mental (reducción de ansiedad, depresión y aislamiento).

El proyecto ha obtenido resultados positivos, con mejoras significativas en la condición física y emocional de los/las participantes, especialmente en términos de autoestima, autonomía, integración social y reducción del estigma asociado al TMG.

Forman parte directa de este proyecto:

- **2** Técnicos en Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD). Programa, apoya y dinamiza las actividades deportivas del programa, realiza nuevas actividades físicas y se coordina con el resto de técnicos/as para la ejecución de las actividades.
- 1 Técnico en Integración Social (TIS). Apoya y dinamiza las actividades que se realizan en el programa además, se coordina con el resto de técnicos/as de la entidad.
- 1 Fisioterapeuta. Se encarga de evaluar las capacidades físicas de los/as participantes y de ayudarles en la recuperación física. También, se coordinarse con el resto de personal técnico.

MeCo es un proyecto dinámico que se desplaza por los diferentes recursos y programas que dispone ATELSAM: Centros Ocupacionales, Centro de día Tajinaste, Programa de Familias, Viviendas Tuteladas, Mini Residencias, Centros de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) y Programa de Autonomía Personal (PAP. Asistencia Domiciliaria).

Tenemos también una vertiente educativa y de prevención, realizando talleres y charlas a nivel externo (colegios, institutos, etc.) para concienciar y promover la importancia que tiene el ejercicio físico en la prevención de la salud mental.

El marco de actuación es la isla de Tenerife, abarcando los municipios de Santa Cruz de Tenerife, San Cristóbal de La Laguna, Candelaria, Güímar, Granadilla, Adeje y Guía de Isora.

5. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Objetivo general: mejorar la calidad de vida de las personas con TMG mediante la actividad física adaptada, fomentando hábitos saludables y promoviendo su inclusión social.

Objetivos específicos:

- Fomentar la autonomía personal mediante la actividad física.
- Reducir el aislamiento social y promover la inclusión a través de actividades grupales y deportivas, mejorando la relación y la comunicación dentro y fuera del grupo.
- Fomentar la participación de las personas con TMG en la realización de actividades físicas y deportivas, haciendo especial hincapié en la **participación de la mujer**.
- Romper estigmas y etiquetas hacia las personas con TMG en la práctica deportiva, utilizando el deporte como instrumento para la inclusión social.
- Formar en materia deportiva y en hábitos de vida saludable, resaltando la importancia del ejercicio físico como herramienta de prevención en salud mental.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con TMG, mejorando su bienestar físico (resistencia, coordinación, equilibrio), cognitivo (atención, memoria) y emocional (disminución de síntomas depresivos, niveles de ansiedad, estrés).

Materiales utilizados:

- Equipamiento deportivo: pelotas de distintos modelos y tamaños, aros, picas, raquetas, steps, esterillas, material para ejercicios de fuerza y resistencia...

- Instalaciones deportivas externas en colaboración como el Real Club Náutico de Tenerife y otros espacios comunitarios.

Recursos humanos: fisioterapeuta, técnicos en actividades físicas, técnico de integración social y personal deportivo de las instalaciones (monitor de natación y de frontenis).

Métodos utilizados:

Actividades deportivas adaptadas al nivel físico de cada participante, sesiones de rehabilitación y competiciones inclusivas, como el baloncesto sin límites.

Evaluaciones periódicas de la condición física y emocional de los/las participantes para ajustar los programas según sus necesidades. Además, en nuestro proyecto incluimos variedad de deportes y actividades físicas para que cada persona usuaria realice la actividad que conecte más con sus intereses personales. Siempre, atendiendo a la valoración previa de las capacidades físicas y funcionales de cada persona por parte de la fisioterapeuta responsable.

Las actividades físicas y deportivas que se realizan son:

1. Baloncesto

Es nuestro deporte estrella. Pertenece a la liga de "baloncesto sin límites" que es una brillante apuesta por el deporte inclusivo, un proyecto al amparo de la Federación Canaria de Baloncesto. En esta liga tenemos dos equipos, el Real Club Náutico ATELSAM de la zona metropolitana y en el sur, Vallesur Fátima ATELSAM.

2. Natación

Otro de los deportes más populares para nuestras personas usuarias es la natación. Como es una actividad muy solicitada, a día de hoy la realizamos en tres zonas diferentes: en el Real Club Náutico de Tenerife, en Tasagaya Güímar y en Prominsur Granadilla de Abona.

3. Fútbol

Este deporte ha sido el último en incorporarse al proyecto, por demanda de las personas usuarias.

Otras actividades realizadas: frontenis, gimnasio municipal, deporte y mujer, actividad física grupal, deportes canarios.

6. Identificación de las actuaciones realizadas.

1. Evaluación inicial de los participantes:

Al inicio del proyecto, se lleva a cabo una evaluación individualizada de cada participante. Esta evaluación tiene como objetivo conocer la condición física general, identificar necesidades específicas de adaptación en relación con capacidades motoras y funcionales, y recoger datos sobre posibles patologías o limitaciones. Además, se realiza un análisis de los hábitos previos de actividad física, con el fin de diseñar actividades que fueran seguras, inclusivas y efectivas. Las herramientas utilizadas para esta evaluación incluyeron cuestionarios de autopercepción de salud, pruebas de movilidad y resistencia, y entrevistas personalizadas con los participantes. Esta evaluación se repite una vez al año, con el fin de evaluar mejorías o dificultades y ver el progreso de cada persona usuaria.

2. Programación y realización de actividades físicas adaptadas:

Con base en los resultados de la evaluación inicial, se diseñó un programa de actividades físicas adaptadas a las necesidades individuales y grupales. Las sesiones incluyeron:

- Ejercicios terapéuticos: orientados a mejorar la coordinación, equilibrio y habilidades motoras generales, con adaptaciones específicas según los requerimientos de cada participante. Estos ejercicios también buscan mejorar la fuerza funcional y la movilidad articular, previniendo lesiones y mejorando el bienestar general de los participantes.
- Ejercicio físico grupal: se incluyeron diferentes actividades físicas, para mejorar el sistema cardiovascular, la movilidad articular, la fuerza muscular y el estado físico en general. Se adaptó tanto en intensidad como en la modalidad de los ejercicios según el nivel de cada persona.
- Deportes colectivos: actividades como el baloncesto inclusivo, que no solo favorece la condición física, sino que también es una herramienta eficaz para fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la integración social.

3.Actividades grupales de integración social:

Con el objetivo de promover la cohesión grupal y fortalecer la integración social entre los participantes, se organizaron actividades grupales como talleres de habilidades sociales, dinámicas de grupo y eventos recreativos. Estas actividades se diseñaron para trabajar la cooperación, la empatía y el respeto mutuo, fomentando un ambiente inclusivo y solidario. Las actividades fueron especialmente importantes para aquellos participantes con dificultades para relacionarse o integrarse en grupos de personas, brindándoles un espacio seguro para mejorar sus habilidades interpersonales.

4.Monitoreo y seguimiento continuo:

Durante todo el proyecto, se implementó un sistema de seguimiento y monitoreo continuo de los participantes, con el objetivo de medir los avances y ajustar las actividades según las necesidades emergentes. Este seguimiento incluyó:

- Evaluaciones periódicas de la condición física: se realizan evaluaciones para medir la evolución en términos de resistencia, fuerza, flexibilidad y movilidad.
- Encuestas de satisfacción: se realiza al final de cada actividad nueva y una vez al año una encuesta de satisfacción para generar un feedback entre personas usuarias y profesionales, ver que les ha gustado, que han echado en falta, que actividades nuevas les gustaría, etc.

5.Actividades específicas para fomentar la participación femenina:

Con el fin de generar un espacio de apoyo mutuo y además practicar alguna actividad deportiva nace deporte y mujer. Esta iniciativa no solo se centra en el ejercicio físico, sino que también favorece el dialogo y el apoyo mutuo. Se buscó crear un espacio donde las mujeres pudieran participar, disfrutar y crecer en su práctica deportiva.

6.Evaluación y adaptación continua del proyecto:

El proyecto implementó una evaluación continua de todas las actuaciones y actividades realizadas. A través de encuestas de satisfacción, entrevistas con los participantes, y análisis de los resultados obtenidos, se adaptaron las actividades para maximizar su impacto. Además, se realizaron reuniones periódicas con los responsables de la programación y los profesionales involucrados para ajustar las estrategias y garantizar que se cubrieran las necesidades de todos los participantes.

7. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.

El proyecto "meCo" ha contado con la colaboración de diferentes sectores y actores clave:

Administraciones públicas

Se ha trabajado estrechamente con el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, con la consejería de Educación, otros Ayuntamientos de la isla, para fomentar la inclusión y reducir el estigma asociado al TMG.

Voluntariado

Se ha involucrado a las personas voluntarias para apoyar las actividades y el acompañamiento de los participantes, promoviendo la solidaridad y el apoyo social. Estas sinergias han permitido la implementación exitosa del proyecto y han favorecido la creación de redes de apoyo entre los participantes, sus familias y la comunidad.

El proyecto "meCo" se ha caracterizado por su enfoque colaborativo e intersectorial, integrando recursos, conocimientos y esfuerzos de distintos agentes sociales, sanitarios y deportivos. Esta cooperación ha sido clave para garantizar el éxito y la sostenibilidad del programa, asegurando una atención integral a las personas participantes y promoviendo su plena inclusión en la comunidad.

Sector deportivo

La colaboración con el Real Club Náutico de Tenerife y con otras instalaciones deportivas, como el Pabellón Central de Santa Cruz, el pabellón del Valle de San Lorenzo, la Universidad de La Laguna y el Polideportivo de Guía de Isora, han sido de gran ayuda para la ejecución de las actividades. Estas entidades facilitaron el acceso gratuito o bonificado a sus instalaciones, garantizando entornos seguros y accesibles.

También, se contó con la implicación de monitores y entrenadores especializados en deporte inclusivo, que participaron activamente en la planificación y ejecución de las sesiones, contribuyendo a adaptar las dinámicas y motivar a los participantes.

Sector social y comunitario

El proyecto ha colaborado estrechamente con colegios, institutos y universidades para diseñar e implementar actividades deportivas de inclusión que fomentan la participación, la convivencia y la igualdad de oportunidades. Todo esto nos permitió romper barreras de acceso al deporte, visibilizar el potencial de las personas con problemas de salud mental y sensibilizar al entorno deportivo sobre la importancia de la inclusión.

En resumen, la cooperación entre los diferentes ha sido determinante para el éxito del proyecto "meCo", demostrando que la salud mental comunitaria requiere del compromiso colectivo y de la implicación activa de toda la sociedad.

8. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados, así como de cualquier medida que fomente la igualdad entre mujeres y hombres.

El proyecto "meCo" ha integrado la perspectiva de género y la equidad como principios transversales en todas sus fases: desde la planificación inicial, hasta la implementación, seguimiento y evaluación de resultados. Este enfoque ha buscado garantizar la igualdad real de oportunidades entre mujeres y

hombres en el acceso a la práctica deportiva, promoviendo la participación activa de las mujeres y visibilizando su papel en los espacios de actividad física y socialización.

Entre las medidas adoptadas destaca el **diseño de actividades inclusivas** como deporte y mujer, con el fin de para fomentar la participación de mujeres, garantizando que todas las actividades fueran accesibles, seguras y libres de estereotipos. Esta iniciativa no solo se centra en el ejercicio físico, sino que también favorece el dialogo y el apoyo mutuo. Se buscó crear un espacio donde las mujeres pudieran participar, disfrutar y crecer en su práctica deportiva.

También el fomento de la participación femenina en otras actividades deportivas, como por ejemplo en actividades como el baloncesto.

Además, el proyecto ha desarrollado acciones específicas para **incentivar y sostener la participación de las mujeres** en las actividades deportivas como:

- Campañas de sensibilización interna: se llevaron a cabo acciones de sensibilización dentro de ATELSAM y entre los propios participantes para desmontar prejuicios relacionados con el género y el deporte, reforzando la idea de que la actividad física es una herramienta de bienestar y empoderamiento para todas las personas.
- Promoción de deportes tradicionalmente masculinizados: se impulsó la participación de mujeres en deportes colectivos como el baloncesto inclusivo, garantizando que las dinámicas de juego se organizaran desde la cooperación, la inclusión y el respeto mutuo.

Evaluación de impacto de género: se ha evaluado la participación y los resultados obtenidos por hombres y mujeres de forma separada para asegurar que se está logrando una igualdad real de oportunidades. La evaluación del proyecto incluyó una **revisión con enfoque de género** para medir el grado de participación y los beneficios obtenidos por mujeres y hombres, permitiendo ajustar las estrategias de forma continua.

- **Indicadores de participación:** se analizó la proporción de mujeres y hombres participantes en cada tipo de actividad, detectando un aumento de la participación femenina en comparación con años anteriores. Por ejemplo, la participación de las mujeres aumentó un 5% en el año 2024 con respecto al año 2023.
- **Indicadores de satisfacción y bienestar:** las encuestas de satisfacción mostraron que las mujeres valoraron especialmente el ambiente inclusivo, la atención personalizada y la mejora en su autoconfianza y bienestar emocional.
- **Revisión cualitativa:** a través de entrevistas grupales, las participantes destacaron la importancia del deporte como espacio de apoyo mutuo, empoderamiento y superación de barreras sociales y personales.

En todo momento, el proyecto ha trabajado para que ningún género quede excluido o se vea discriminado en el acceso a las actividades.

9. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

La evaluación del proceso se ha realizado de forma continua y participativa, utilizando:

- Métodos cualitativos: entrevistas y encuestas de satisfacción a los participantes.
- Métodos cuantitativos: evaluaciones de los indicadores físicos, como el Sit To Stand Test (evaluación de la resistencia), Test de Daniels (evaluación de la fuerza muscular), Escala EVA

(evaluación del dolor), Timed Up and Go (evaluación del equilibrio, la destreza y la coordinación).

Los resultados obtenidos incluyen la mejora de la salud física y mental, mejorando entre otras cosas la condición cardiovascular, la fuerza muscular, reduciendo el estrés y la ansiedad, etc. Así mismo, impacto directo ha sido positivo, observándose mejoras significativas en la autoestima y la integración social entre las personas participantes.

Gracias a este proyecto, las personas beneficiarias aprenden los valores del deporte, comprenden el compromiso físico, las reglas, la competición, se organizan con actividades planificadas, estructuradas y repetitivas. Además, utilizan los movimientos corporales en sus diferentes expresiones y las cualidades y capacidades físicas con el fin de desarrollar las potencialidades cognitivas, motrices, afectivas y sociales. Aparte de todas las actividades deportivas, la fisioterapia les permite tener una rehabilitación fisioterapéutica orientada e individualizada a cada uno/a.

10. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

El proyecto **meCo** ha sido concebido desde sus inicios con una visión de continuidad y sostenibilidad a largo plazo, integrándose progresivamente en las líneas estratégicas de actuación de **Salud Mental ATELSAM** y en las políticas de promoción de la salud de la comunidad.

La sostenibilidad del proyecto se garantiza mediante varias estrategias complementarias:

- **Integración estructural:** el proyecto se ha incorporado de manera estable dentro del **programa de salud comunitaria de ATELSAM**, lo que asegura su permanencia más allá de los periodos iniciales de financiación externa. Esta integración facilita la implicación del personal técnico, voluntariado y participantes, promoviendo un modelo de intervención comunitaria consolidado.
- **Fortalecimiento de alianzas y redes de colaboración:** se prevé mantener y ampliar la red de **colaboradores institucionales, entidades del tercer sector, centros educativos, asociaciones vecinales y servicios sanitarios**, reforzando la cooperación intersectorial. Este enfoque colaborativo contribuye a optimizar recursos y a aumentar el impacto social del proyecto.
- **Formación y empoderamiento de los participantes:** la capacitación continua de las personas usuarias y de los equipos profesionales permite generar autonomía en la gestión y desarrollo de las actividades, reduciendo la dependencia de recursos externos y favoreciendo la continuidad del modelo a largo plazo.
- **Financiación mixta y diversificada:** el proyecto cuenta con **fondos propios de ATELSAM**, además de **subvenciones públicas** procedentes de administraciones locales y autonómicas, y con **colaboraciones privadas y patrocinadores** que aportan recursos económicos o en especie. Esta combinación de fuentes garantiza estabilidad financiera y flexibilidad para afrontar nuevas fases del proyecto.
- **Proyección futura:** se prevé la **continuidad del proyecto**, con la intención de aumentar el número de personas beneficiarias y consolidar las acciones de evaluación de impacto. Así mismo, se explorarán nuevas vías de financiación mediante convocatorias de innovación social y proyectos de salud comunitaria, lo que permitirá fortalecer su sostenibilidad a medio y largo plazo.

En conjunto, el proyecto **meCo** se asienta sobre una base sólida que combina la integración institucional, la implicación comunitaria y la diversificación de recursos, garantizando así su continuidad y capacidad de crecimiento en los próximos años.

11. Planteamiento innovador y original.

El proyecto se distingue por su carácter innovador al situar la **actividad física y el deporte como herramientas terapéuticas y de inclusión social** para personas con Trastorno Mental Grave (TMG), un colectivo que históricamente ha estado apartado de los entornos deportivos convencionales. La propuesta no se limita a promover la práctica de ejercicio físico, sino que **integra el deporte en un enfoque de recuperación global**, fomentando el bienestar físico, emocional y social de las personas participantes.

La **originalidad del planteamiento** radica en la **adaptación de las actividades deportivas** a las capacidades, motivaciones y ritmos de cada persona, utilizando metodologías inclusivas y participativas. Se incorporan **disciplinas deportivas accesibles y de carácter colectivo**, como el *baloncesto sin límites*, que favorecen la cooperación, la autoestima y el sentido de pertenencia. Además, el proyecto introduce **estrategias de trabajo interdisciplinar**, en las que profesionales del ámbito sanitario, deportivo y social colaboran estrechamente para garantizar un acompañamiento integral.

Así mismo, el programa fomenta la **interacción con la comunidad** a través de eventos deportivos compartidos con clubes locales, entidades educativas y asociaciones vecinales, contribuyendo a **romper estigmas y reducir el aislamiento social**. Este modelo de intervención posiciona el deporte como un eje de transformación personal y social, y como un medio eficaz para promover hábitos de vida saludables en un colectivo vulnerable.

En conjunto, la iniciativa constituye una **propuesta pionera en el ámbito de la salud mental comunitaria**, que demuestra que la actividad física puede ser una herramienta potente de empoderamiento, inclusión y mejora de la calidad de vida.

12. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.

El proyecto contribuye directamente a varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, como:

ODS 3 – Salud y bienestar: promueve la salud física, mental y emocional de personas con TMG a través de la actividad física, la prevención y el bienestar integral.

ODS 5 – Igualdad de género: fomenta la participación de las mujeres en el deporte, eliminando barreras estructurales y estereotipos de género.

ODS 10 – Reducción de las desigualdades: impulsa la inclusión social de colectivos vulnerables, garantizando el acceso igualitario a espacios deportivos y terapéuticos.

ODS 17 – Alianzas para lograr los objetivos: teje una red de colaboración sólida entre sectores (sanitario, social, deportivo, educativo y comunitario) que refuerza la sostenibilidad y el impacto del proyecto.

Además, el proyecto incorpora criterios de sostenibilidad social y ambiental mediante el uso responsable de los recursos, la participación comunitaria, el voluntariado y la promoción de hábitos de vida saludables, que refuerzan la sostenibilidad social y ambiental del programa.