



## **Convenio de colaboración empresarial entre el Servicio de Salud de las Islas Baleares, Otsuka Pharmaceutical SA y Asociación Sport to live para llevar a cabo el programa Deporte y Salud en pacientes con trastorno mental del Hospital General Mateu Orfila**

### **Partes**

Manuel Palomino Chacón, Director General del Servei de Salut de les Illes Balears (Ib-Salut), nombrado mediante el Decreto 26/2022, de 25 de Julio, de acuerdo con las competencias atribuidas por el artículo 12.1 j) de los Estatutos del Servei de Salut de les Illes Balears, aprobados por Decreto 39/2006, de 21 de abril, modificado por el Decreto 59/2011, de 20 de mayo, de modificación de los Estatutos del Ente Público Servei de Salut de les Illes Balears y de la disposición adicional tercera del Decreto Ley 9/2012, de 20 de julio, de medidas para la reorganización del Servei de Salut de les Illes Balears.

José Manuel Rigueiro López, [REDACTED] en calidad de director general, de OTSUKA PHARMACEUTICAL, S.A., en adelante "OPSA" o "Otsuka", con domicilio social en Av. Diagonal 615, 9ª planta, y con CIF A-61743381, haciendo uso de las facultades que se le tienen concedidas en la escritura de apoderamiento autorizada en fecha 25/06/2020, por el Notario del Ilustre Colegio Notarial de Catalunya, Don Camilo-José Sexto Presas, bajo el nº 1247 de su protocolo.

Don Eduardo Torras Híjar [REDACTED] actuando en nombre y representación de la ASOCIACIÓN SPORT TO LIVE (en adelante, el PROVEEDOR) en calidad de presidente, con domicilio social en Carrer de Martí, 110, 08024 Barcelona y con C.I.F. G66032442, haciendo uso de las facultades que se le tienen concedidas en la escritura de apoderamiento autorizada en fecha 13/05/2013.



## Antecedentes

- 1- El Servicio de Salud de las Islas Baleares es un ente público de carácter autónomo, adscrito a la Consejería competente en materia de sanidad, dotado de personalidad jurídica y patrimonio propios, y plena capacidad de obrar para el cumplimiento de sus fines, al cual se confía la gestión de los servicios públicos sanitarios de carácter asistencial de las Illes Balears.
- 2- El Servicio de Salud de las Islas Baleares, de acuerdo con el artículo 67.2 de la Ley 5/2003 de 4 de abril, de salud de las Islas Baleares, para el desarrollo eficaz de su gestión puede formalizar acuerdos, convenios y otras fórmulas de gestión integrada o compartida con otras entidades públicas o privadas, encaminados a una óptima coordinación y al mejor aprovechamiento de los recursos sanitarios disponibles.
- 3- Que OPSA es un laboratorio farmacéutico dedicado a la comercialización en España de medicamentos de uso humano bajo la marca Otsuka Pharmaceutical, S.A. y sus demás signos distintivos y que con carácter previo a la firma del presente Convenio ha obtenido la aprobación interna a los efectos de lo dispuesto en el Código Español de Buenas Prácticas de la Industria Farmacéutica.
- 4- El Servicio de Salud de las Islas Baleares, en base a los objetivos planteados en el programa "Deporte y salud", ha presentado a la consideración de OTSUKA la solicitud de colaboración para la realización de la actividad descrita más adelante y OTSUKA tiene interés en colaborar con los fines del Ib-Salut en los términos establecidos en el presente documento y se ha ofrecido a participar económicamente en el proyecto descrito en el marco del presente Convenio obteniendo la difusión de su participación como colaborador en dicha actividad.
- 5- El PROVEEDOR, que dedica su actividad profesional al desarrollo de programas deportivos relacionados con la recuperación de las personas que padecen algún tipo de trastorno mental y con amplia experiencia en este sector desde su inicio y en base a experiencias previas en otras comunidades autónomas y hospitales de referencia, ofrece la participación en el Programa "deporte y salud" que se aplicará cómo experiencia piloto en el área asistencial del Hospital Mateu Orfila.



- 6- Las partes entienden que dicho proyecto tiene su encaje legal dentro de lo que el artículo 25 de la Ley 49/2002, de 23 de diciembre, denomina “Convenios de colaboración empresarial en actividades de interés general”.

Las partes se reconocen mutuamente la capacidad legal necesaria para formalizar este Convenio de acuerdo con las siguientes,

## Cláusulas

### 1. Objeto del Convenio

El Servicio de Salud de las Islas Baleares se compromete a difundir la colaboración de OTSUKA en actividades de interés general mediante la implantación y desarrollo del Programa deporte y Salud que será implantado y ejecutado por el PROVEEDOR en el Hospital General Mateu Orfila, en Menorca (en adelante, el Programa).

### 2. Obligaciones de las partes

#### 2.1. Obligaciones del servicio de Salud de las Islas Baleares:

- a) Difundir la participación de OTSUKA como empresa colaboradora del programa Deporte y Salud que se realizará en el Hospital General Mateu Orfila, en Menorca. Siempre con plena sujeción a las directrices de OTSUKA en lo relativo al logo e imagen corporativa de esta.

En este sentido el PROVEEDOR e IBSALUT autorizan a OPSA para que pueda difundir la colaboración objeto del presente Convenio en la forma, soporte y condiciones que OPSA tenga por conveniente, inclusive en el marco de actividades de promoción institucional de OPSA y/o de promoción o información acerca de medicamentos u otros productos. Dicha autorización no dará lugar a contraprestación alguna distinta de la pactada en este Convenio.

- b) Poner a disposición del Programa el espacio físico para la implantación de la actividad, gestionado por el Hospital General Mateu Orfila, en Menorca.



- c) Poner a disposición del Programa un profesional del área asistencial especializada de salud mental del Hospital General Mateu Orfila para la coordinación, desarrollo y seguimiento de la actividad.
- d) Cumplimiento normativo. - es responsabilidad de IBSALUT el cumplimiento estricto de la normativa que sea aplicable a las actividades llevadas a cabo por ésta. IBSALUT se obliga expresamente a mantener indemne a Otsuka y a compensarla contra cualquier daño o perjuicio, en el supuesto de dirigirse contra Otsuka cualquier tipo de reclamación administrativa o de cualquier otra naturaleza por razón haber incumplido IBSALUT cualquier obligación impuesta por dicha normativa y/o de cualquier otro modo vinculada a los Servicios prestados por IBSALUT en virtud de este Convenio. Asimismo, IBSALUT mantendrá indemne a Otsuka de cualquier reclamación que surja como consecuencia de haber infringido instrucciones de Otsuka.

## 2.2. Obligaciones de OTSUKA:

- a) Financiación económica para la implantación del Programa de acuerdo con lo establecido en la cláusula 3.

## 2.3. Obligaciones de la Asociación Sport to live:

- a) Llevar a cabo la realización del Programa que se detalla en el *Anexo 1* Plan funcional del Programa.
- b) Presentar un informe de evaluación del Programa a los 6 meses de su inicio y una memoria anual del mismo 15 días antes de su finalización.
- c) Difundir la participación de OTSUKA PHARMACEUTICAL S.A. como colaboradora del Programa deporte y Salud, de acuerdo a las directrices de OTSUKA en lo relativo al logo e imagen corporativa de esta.
- d) Cumplimiento normativo. - es responsabilidad del PROVEEDOR el cumplimiento estricto de la normativa que sea aplicable a las actividades llevadas a cabo por ésta. EL PROVEEDOR se obliga expresamente a mantener indemne a Otsuka y a compensarla contra cualquier daño o perjuicio, en el supuesto de dirigirse contra Otsuka cualquier tipo de reclamación administrativa o de cualquier otra naturaleza por razón de haber incumplido el PROVEEDOR cualquier obligación impuesta por dicha normativa y/o de cualquier otro modo vinculada a los Servicios prestados por el PROVEEDOR en virtud de este Convenio. Asimismo, el PROVEEDOR

mantendrá indemne a Otsuka de cualquier reclamación que surja como consecuencia de haber infringido instrucciones de Otsuka.

### 3. Financiación

3.1 OTSUKA PHARMACEUTICAL, SA, , abonará mediante un ingreso único al Servicio de Salud de las Islas Baleares la cantidad de 5.500 € (IVA incluido) al número de cuenta [REDACTED]

3.2 Una vez recibido el ingreso del importe por parte de OTSUKA PHARMACEUTICAL, SA, , el Ibsalut se compromete a realizar los pagos a la Asociación Sport to live una vez presentada la factura expedida de acuerdo a la normativa vigente y conformada por el IBSalut.

### 4. Comisión de Seguimiento

Se creará una comisión de seguimiento del convenio, formada por uno o más representantes de las partes firmantes, de composición paritaria, que tendrá atribuciones para resolver las dudas y controversias que surjan con motivo de su interpretación.

### 5. Vigencia:

- a) El convenio tendrá la duración de un año, con eficacia retroactiva a partir del 7 de junio de 2023 hasta el 6 de junio de 2024.
- b) Transcurrido dicho periodo las partes, de común acuerdo, podrán prorrogar su vigencia por períodos anuales, de hasta un máximo de 4 años, suscribiendo por escrito acuerdos de prórroga del presente convenio con al menos un mes de antelación a la expiración del plazo.

### 6. Cumplimiento Código de Buenas Prácticas de Farmaindustria

La aportación económica realizada por OTSUKA PHARMACEUTICAL, S.A., en virtud de este Convenio no constituye ningún tipo de incentivo, directo o indirecto, para la compra, venta, solicitud, prescripción, administración, suministro, uso o recomendación de los productos o servicios de OTSUKA por parte de ni de ninguno de sus miembros, empleados o colaboradores. Asimismo, ni el IBSALUT ni el PROVEEDOR se comprometen a no ofrecer, pagar, prometer pagar o autorizar ninguna oferta, pago o promesa, de ningún valor, ni directa ni



indirectamente, a ningún particular o entidad con el propósito de obtener o retener ningún negocio o ventaja inapropiada en relación con este Convenio, o que de otra forma infrinja cualesquiera normas aplicables en materia anticorrupción y contra el soborno. La participación de OTSUKA es únicamente hacer efectivo el importe de la colaboración económica comprometida como única aportación y no asume obligación alguna aparte de ésta. IBSALUT y el PROVEEDOR declaran expresamente que conocen los códigos éticos y deontológicos aplicables en sus relaciones con la industria farmacéutica, y se compromete a no destinar la aportación económica realizada por OTSUKA a actividades que contravengan dichos códigos, así como al cumplimiento estricto de cuanta normativa sea aplicable a las actividades que lleve a cabo con la aportación económica efectuada por OTSUKA

## 7. Confidencialidad

IBSALUT y el PROVEEDOR mantendrán la más estricta confidencialidad respecto de toda la información y materiales, inclusive la información confidencial propiedad de OTSUKA y/o del Grupo OTSUKA, conocimientos, información de terceras partes, secretos, know-how, propiedad industrial, informes y otros datos, técnicos o no técnicos, recibidos o proporcionados a IBSALUT y al PROVEEDOR por OTSUKA en cualquier forma o como resultado del desarrollo del trabajo de IBSALUT y el PROVEEDOR de acuerdo con el objeto del presente Convenio (en adelante, la "Información"). IBSALUT declara expresamente su compromiso a utilizar toda la Información única y exclusivamente a los efectos de la colaboración objeto de este Convenio, y acepta abstenerse de hacer cualquier otro uso de dicha Información y de revelarla a terceros, salvo en aquellos casos en que pudiera ser requerido por la autoridad judicial o administrativa, o en cualquier otro supuesto previsto por la legislación vigente.

Las disposiciones de este Pacto permanecerán vigentes incluso tras la expiración de este Convenio, mientras la Información no sea del dominio público y en todo caso durante un período de 10 años.

Ni IBSALUT ni el PROVEEDOR no utilizarán la imagen corporativa de OTSUKA sin el consentimiento previo y por escrito de OTSUKA

IBSALUT y el PROVEEDOR se comprometen a mantener en la más estricta confidencialidad la existencia, las condiciones y los términos del presente Convenio.

IBSALUT y el PROVEEDOR se comprometen, asimismo, a hacer extensivo el deber de confidencialidad contenido en el presente Pacto a todos los que directa o indirectamente colaboren en el objeto del presente Convenio.

Las mismas obligaciones, con carácter recíproco tendrá OTSUKA respecto del IBSALUT y el PROVEEDOR, cuando se den idénticos supuestos de hecho de los mencionados en el párrafo anterior.

Ni IBSALUT ni el PROVEEDOR utilizarán la imagen corporativa de OTSUKA sin el consentimiento previo y por escrito de OTSUKA PHARMACEUTICAL S.A.

#### 8. Normativa en protección de datos

- En ningún caso se hará tratamiento de datos de carácter personal en la ejecución del presente convenio, por lo que cualquier dato recibido de parte del Servicio de Salud deberá ser anónimo o previamente dissociado y no identificable por OTSUKA o Sport to live.
- Por lo demás el tratamiento de datos de los pacientes por parte del Servicio de Salud se ajustará a la legislación vigente en materia de protección de datos, cuando se solicite algún tipo de prueba en el marco de este convenio, el Servicio de Salud se compromete a conseguir de forma previa y conservar por el tiempo que sea necesario el consentimiento expreso y formal del paciente involucrado en la prueba mencionada.

De todas maneras, si durante la vigencia del presente convenio IBSALUT o el PROVEEDOR tuvieran acceso a datos de carácter personal de OTSUKA, IBSALUT o el PROVEEDOR se comprometen a mantener, en todo momento, la confidencialidad y privacidad de los mismos, tratándolos únicamente conforme a las instrucciones de OTSUKA, no utilizándolos con un fin distinto al establecido en el presente convenio, ni comunicarlos, ni siquiera para su conservación, a otras personas, así como a devolverlos a OTSUKA o a destruirlos una vez finalizada la vigencia del convenio. IBSALUT y el PROVEEDOR se comprometen además a implementar las medidas de seguridad de protección de los datos personales que sean necesarias conforme a la legislación vigente.



Las mismas obligaciones, con carácter recíproco tendrá OTSUKA respecto de IBSALUT y el PROVEEDOR, cuando se den idénticos supuestos de hecho de los mencionados en el párrafo anterior.

## 9. Causas de resolución

Este convenio podrá resolverse de forma anticipada por las siguientes causas:

- a) El acuerdo de las partes, que se ha de formalizar por escrito.
- b) La imposibilidad sobrevenida, legal o material, de cumplir las obligaciones que se deriven del objeto del convenio.
- c) El incumplimiento, por cualquiera de las partes, de las cláusulas pactadas, con la denuncia previa de una de las partes. En este caso se pueden exigir las responsabilidades que se deriven del incumplimiento.
- d) Por declaración judicial declaratoria de la nulidad del convenio.
- e) Por cualquier otra causa distinta de las anteriores previstas en las leyes.

### Por el Servicio de Salud

[Redacted signature]

### Por Otsuka Pharmaceutical, SA

[Redacted signature]

[Redacted signature]

[Redacted signature]

[Redacted signature]

### Por la Asociación Sport to live

[Redacted signature]

[Redacted signature]

## ANEXO I: PROGRAMA



### PROJECTE CENTRES A LA ZONA DE MENORCA

#### RESUM PROPOSTA MENORCA

Centre de dia Sant Miquel Ciutadella  
Hospital de dia Maó  
Centre de dia Platja Gran

**Perfil de pacients:** Pacients diagnosticats amb problemes de salut mental sever derivats de tres zones de Menorca, Ciutadella des del centre de dia, Maó des de l'hospital de dia i Platja Gran des del centre de dia.

**Objectiu general:**

1. Utilitzar el programa d'exercici físic de dos dies com una eina terapèutica complementària per la millora de la salut dels pacients de les unitats de primers episodis psicòtics i servei de rehabilitació comunitària de l'hospital comarcal d'Inca
2. Crear una proposta d'exercici físic i esportiva comuna entre els tres centres de dia o hospital de dia de la zona de Menorca

**Objectius específics:**

- Millorar la salut des de la perspectiva bio-psico-social
- Millorar la remissió simptomàtica dels pacients dels centres de Menorca
- Integrar l'exercici físic com a estil de vida i facilitar la integració comunitària a clubs del territori

**Tipus de programa:** Programa de 2 hores setmanals, programa de mitja i moderada intensitat entre 5 a 8 METS depenen de les característiques dels usuaris i usuàries, però tenint en compte que són persones que ja han estat fent entrenaments d'exercici físic en els seus centres de referència

**Horari i instal·lacions:** dimarts i divendres de 11.00 a 12.00h al poliesportiu municipal Ciutadella

**Activitats:** dos entrenaments setmanals, distribuïts amb un dia de treball de força i un dia d'esports i jocs (treball motivacional)

**Proposta de valoració del programa:**

- 1- Millora de la condició física
- 2- Incrementar el nivell d'activitat física setmanal
- 3- Millora de la qualitat de vida
- 4- Millorar el nivell d'estrès, depressió i ansietat
- 5- Millora de la integració comunitària a clubs del territori (escala d'adherència)

## JUSTIFICACIÓ

Les persones amb problemes de salut mental severa presenten una major prevalença de desenvolupar malalties cardiovasculars, diabetis tipus II o síndrome metabòlic, causada per múltiples factors etiològics com la medicació antipsicòtica, el comportament sedentari (Yap et al., 2020), les conductes adverses a la salut, les alteracions del sistema cardiovascular i immunològic (Ringen et al., 2018). Aquest fet, comporta una disminució d'esperança de vida d'entre 10 i 20 anys en comparació a la població general (Walker et al., 2015).

La modificació dels factors d'estil de vida, com l'augment de l'activitat física i la millora de la dieta, estan associats a una reducció de patir problemes de salut com també a la millora de la salut mental (Farholm & Sørensen, 2016). Tanmateix, els factors relacionats amb el comportament i estil de vida contribueixen significativament a una baixa salut física i en concret amb un compromís insuficient amb l'activitat física moderada (Costa et al., 2018). Addicionalment, ha de considerar-se que les persones amb problemes de salut mental severa en comparació amb la població en general tenen menor probabilitat de dur a terme activitat física i en conjunció amb la probabilitat més gran d'abandonar els programes d'exercici físic (Vancampfort et al., 2016).

Tot i que s'ha comprovat que l'activitat física proporciona beneficis per la salut física i mental de les persones amb malalties mental severes, poques vegades s'ofereixen intervencions d'exercici físic com a opció de tractament en l'atenció de salut mental (Yap et al., 2020). La Comissió de Psiquiatria de la revista Lancet sobre la protecció de la salut física de les persones amb malalties mentals severes va recomanar que l'activitat física s'havia d'incorporar com a part d'atenció psiquiàtrica rutinària independent del diagnòstic i dels tractaments (Firth et al., 2019).

Així doncs, l'objectiu d'aquest estudi és avaluar l'eficiència de la implementació d'un programa de dos dies a la setmana a l'hospital Comarcal d'Inca i el Centre de Salut Sant Miquel.

## OBJECTIUS GENERAL

1. Utilitzar el programa d'exercici físic de dos dies com una eina terapèutica complementària per la millora de la salut dels pacients de les unitats de primers episodis psicòtics i servei de rehabilitació comunitària de l'hospital comarcal d'Inca
2. Crear una proposta d'exercici físic i esportiva comuna entre els tres centres de dia o hospital de dia de la zona de Menorca

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- 1- Millorar la salut des de la perspectiva bio-psico-social

Millores biològiques: millora de la condició física, disminució del IMC, millora dels factors protectors de malalties cardiovasculars, millorar els processos de la son

Millores psicològiques i de qualitat de vida: autoestima, autoconcepte, benestar emocional i símptomes de depressió.

Millores socials: millorar les interaccions socials i la xarxa d'amistat

- 2- Facilitar la remissió simptomàtica dels pacients de l'hospital d'Inca

Els últims estudis destaquen l'exercici físic com una intervenció freqüent i prolongada en el temps té efectes preventius en la simptomatologia psiquiàtrica de les persones que pateixen trastorns mentals com la depressió, els trastorns per ansietat i la psicosis (Choi et al., 2019; Stubbs et al., 2017).

- 3- Integrar l'exercici físic com a estil de vida i facilitar la integració comunitària a clubs del territori

Incrementar el número de persones que s'inscriuen a un club esportiu del territori una vegada assolida la preparació adient (trencament de les barreres, assoliment d'una condició física, conèixer els esports i les instal·lacions esportives). Ús dels carnets sport2live ID.

**PARTICIPANTS:** Pacients diagnosticats amb problemes de salut mental sever assistents als centres de dia o hospitals de dia de Ciutadella, Maó i Platja Gran.

### Dades dels participants:

- 1- Nom i primera lletra del cognom
- 2- Data de naixement
- 3- Pes i alçada
- 4- Trastorn mental

- 5- Centre de derivació
- 6- Temps d'ingrés
- 7- Problemes i malalties associades
- 8- Facilitat de vinculació amb les altres activitats
- 9- Observacions alhora de fer exercici físic

#### DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

Programa de 2 sessions setmanals de 60 minuts de durada a una intensitat entre 5 a 8 METS (depenen de les característiques dels pacients).

- **Inici del projecte:** mitjans, final d'abril del 2022
- **Freqüència setmanal:** entrenament de 2 dies a la setmana per ubicació, programa de 120 minuts a la setmana.
- **Horari i dies a la setmana:** dimarts i divendres de 11.00 a 12.00h
- **Rati del grup:** assolir un mínim 10 participants per sessió, tenint en compte les possibles problemàtiques amb el compromís o la vinculació a l'inici de l'activitat seria interessant inscriure fins a 25 persones per programa amb l'objectiu òptim de tenir entre 15 i 25 persones per sessió
- **Intensitat de les sessions:** les sessions es faran a una intensitat entre 3 i 8 METS depenent de les necessitats dels participants però amb l'objectiu d'arribar a assolir una intensitat moderada de 5 a 6 METS, per tant, d'enriquir-se dels beneficis propis de l'exercici físic relacionats amb la remissió dels símptomes de salut mental i física (Vancampfort et al., 2017). Aquest assoliment es realitzarà de manera progressiva perquè les persones amb problemes de salut mental severa poden experimentar barreres que les impedeix dur a terme activitats d'alta intensitat (Vancampfort et al., 2015).
- **Instal·lacions:** es farà us de les instal·lacions del pavelló municipal de Ciutadella, s'ha de determinar les instal·lacions on es farà l'activitat a l'estiu
- **Material propi de cada esport** com pilotes, cons i màrfeques.
- **Equip professional:**
  - Professional de l'exercici físic i l'esport (persona graduada en Ciències de l'activitat física i l'esport)
  - Responsable del programa: de cada una de les 5 unitats, persona responsable de les derivacions, del seguiments dels pacients i de motivar els pacients perquè vulguin participar a l'activitat.

- o Infermeria de cada ubicació, responsable de l'acompanyament dels pacients a les sessions.

Tot i que els participants valorin positivament les sessions d'exercici físic, normalment no és suficient per mantenir una alta assistència a les sessions, per tant, els participants poden necessitar l'ajuda dels professionals de la salut per desenvolupar una motivació més integrada (Farholm et al., 2017). Per tant, és imprescindible la implicació dels professionals propis del programa en la motivació i acompanyament dels pacients per la integració dels pacients en el programa.

- **Comunicació:**
  - o Diària: l'auxiliar i l'entrenadora. Comportament dels pacients durant la sessió
  - o Mensual: inicialment, entre l'hospital i sport2live, una vegada en funcionament el programa trimestral. Aspectes generals del programa i millores a aplicar.
- **Mesures d'adherència:**
  - o Valoració individual de cada pacient entre sport2live amb infermeria o terapeuta ocupacional
  - o Acompanyament dels pacients (professionals del propi hospital) a la zona de l'entrenament.
  - o Activitats de cohesió i unió de grup
  - o Sessions de co-creació
- **Mesura del grau d'implicació dels participants amb l'activitat:**
  - o Seguiment amb la app sport2live
  - o Seguiment diari entre la persona entrenadora i infermeria i amb la terapeuta ocupacional.

#### CONTINGUTS A TREBALLAR A LES SESSIONS

- **Treball de força:** l'objectiu és l'augment de la força de la musculatura, dels ossos i dels tendons com també la millora de la resistència anaeròbica. Realitzar activitats d'enfortiment muscular moderades o més intenses que treballin tots els grups musculars principals, aporta diversos beneficis per la salut (OMS, 2020). Els entrenaments de força permeten reduir els pensaments de malestar i de preocupació (Herring et al., 2011).
- **Treball cardiovascular:** factor protector de malalties cardiovasculars, la hipertensió, la diabetis tipus II pròpies de les persones amb problemes de salut mental severa (Hayes et al., 2017).

Els exercicis aeròbics també tenen efectes en la reducció d'ansietat de les persones ja que, els exercicis aeròbics milloren el consum d'oxigen i milloren recreen els símptomes de la ansietat, en ser en una situació artificial i relativament no amenaçadora permet habitar-se aquests efectes en un entorn de protecció. Ja que aquesta tipologia d'exercici proporciona la dessensibilització de la serotonina i la beta-endorfina aspectes que també produeixen alguns ansiolítics (Lam & Riba, 2016).

- **Treball d'esports:** La introducció de sessions de practica d'esports permet millorar la motivació i la participació dels usuaris i usuàries en les sessions, també permet donar un ventall d'opcions als usuaris i usuàries per la integració comunitària en la seva alta, inscrivint-se en un club del territori.

- **Treball de relaxació**

Sessions Mind-body, l'exercici ment-cos es refereix a un grup de moviments realitzats amb especial atenció a la fluïdesa i seqüència de les postures i amb la coordinació de les respiracions. Aquestes tècniques permeten la millora dels símptomes psicològics de la depressió i de la ansietat (Goyal et al., 2014).

Els exercicis d'estiraments poden reduir els dolors i les molèsties musculars, el procés de relaxació muscular progressiu, acompanyat del reconeixement de les capacitats de relaxació presenta una dimensió cognitiva-conductual per entrenar el cos a esmorteir respostes extremes (Lam i Riba 2016).

#### ESTRUCTURA DE LES SESSIONS:

##### 1. PRESENTACIÓ DE LA SESSIÓ (2')

- a. Preguntar con esta el grup
- b. Presentació de la sessió
- c. Definició dels objectius

##### 2. ESCALFAMENT amb activitats de progressió de carrega com mobilitat, desplaçaments i jocs de cohesió (10')

##### 3. PART PRINCIPAL (depenent de l'objectiu de la sessió (30')

- treball de força
- treball cardiovascular
- treball d'esports
- treball de relaxació
- Combinació de diversos tipus de treball

#### 4- TORNADA A LA CALMA + VALORACIÓ FINAL (6')

- Joc de tornada a la calma
- Estiraments
- Relaxació
- A partir de preguntes obertes identificar les percepcions dels usuaris i usuàries

**ANALISIS DEL PROGRAMA:** actualment s'està acabant de definir conjuntament amb l'hospital

##### 1. Analitzar la millora de la condició física

**Condició física (CF)** és la suma de quatre capacitats físiques bàsiques (força, resistència, velocitat i flexibilitat), per tant la condició física és mesurarà a partir de 5 test:

1. **Test de la marxa 6 minuts:** És una prova de valoració del treball cardiovascular, consisteix en mesurar la distància màxima que pot recórrer una persona durant 6 minuts (American Thoracic Society, 2002).
2. **Rotació funcional de l'espatlla (Functional shoulder rotation FSR):** la persona participant s'ha de col·locar de peu i ha de posar el braç darrera el cap i l'esquena i l'altre braç darrera el maluc i l'esquena. L'objectiu de la prova és intentar tocar els dits índex i s'ha de mesurar la distància amb una cinta. La distància negativa si no es toquen els dits i positiva si es fa el contacte (Edwards et al., 2002).
3. **La prova de resistència al temps (The time-stands test TST):** aquesta prova s'utilitza per avaluar la força de les extremitats inferiors. La persona participant s'ha d'asseure i aixecar-se de la cadira 10 vegades el més ràpid possible sense utilitzar els braços. Es registre el temps que tarda la persona en contemplar els exercicis (Perez-Cruzado et al., 2017).
4. **Flexions asseguts (Seated push-up SPU):** aquesta prova s'utilitza per avaluar la força de les extremitats superiors. La persona participant ha d'aixecar el seu cos des de la posició d'assegada (amb els genolls extensos) fins que els colzes estiguin rectes durant 30s. Es registre el temps que es mantingui en aquesta posició (Wood & Baumgartner, 2009).
5. **Posició d'una sola cama (Single leg stance SLS):** aquesta prova s'utilitza per avaluar l'equilibri estàtic. La persona participant ha d'aguantar el major temps possible sobre una cama. Amb un màxim de 60s es registra el temps que romangui en aquesta

posició. Els braços han de quedar sobre el maluc amb els colzes lleugerament doblegats.

La prova s'ha de realitzar amb els ulls oberts i amb els ulls tancats (Springer et al., 2007).

## 2- Analitzar l'increment del nivell d'activitat física setmanal

**Eina de mesura:** l'IPAQ

IPAQ serveix per classificar el nivell d'activitat física que fan les persones. Les intervencions d'activitat física poden millorar la qualitat de vida de les persones amb problemes de salut mental sever (Rosenbaum S et al 2014), per tant les guies de l'Associació Europea de Psiquiatria recomanen l'ús d'exercici físic dinamitzada per professionals de l'exercici físic i l'esport com una intervenció per aconseguir una major qualitat de vida i una salut òptima dels pacients d'unitats psiquiàtriques (Vancampfort D, et al (2017).

## 3- Analitzar la millora de la qualitat de vida:

**Eina de mesura:** WHOQOL-BREF

WHOQOL-BREF, test que proporciona crear un perfil de la qualitat de vida percebuda per cada persona. Va ser dissenyat tant per la població general com pels pacients. Aquest és el model consta de 26 ítems: 24 ítem van ser categoritzats en 4 dominis, 7 ítems en els físics, 6 ítems en els psicològics, 3 ítems en el social i 8 ítems en el ambiental, finalment els dos ítems restants mesuren la qualitat de vida en general i la satisfacció de la salut. Aquests permet representar el nivell de qualitat de vida segons la dimensió de salut física, salut psicològica, relacions socials i ambientals. L'última versió en espanyol ha estat validada per Anthonyes Finnerty en el 2020.

## 4- Analitzar la millora de la remissió simptomàtica:

**Eina de mesura:** DASS-21

L'Escala de Depressió, Ansietat i Estrès (DASS) consta de 41 ítems i va ser escrita per Lovibond et al el 1983. Posteriorment estudis realitzats per Antony, Bieling, Cox, Enns i Swinson (1998) es van centrar en desenvolupar una versió reduïda de 21 ítems del DASS; el DASS-21. Les dues versions consten de tres escales de mesurament (La depressió, l'ansietat i l'estrès)

- Depressió, que mesura la disfòria, la desesperança, la tristesa.
- Ansietat, mesura l'activació fisiològica i l'experiència subjectiva d'ansietat
- Estrès, mesura els símptomes més relacionats amb el trastorn d'ansietat generalitzada, com la tensió, la irritabilitat, el nerviosisme i la impaciència.

(J.Ruiz et al., 2017)

La versió utilitzada en espanyol va ser validada el 2016 per Montenegro i Marín (Montenegro & Marín, 2016).

**5-Analitzar la integració comunitària:**

**Indicador:** persones inscrites a clubs del territori

**Mecanisme per garantir la confidencialitat:**

Només s'utilitzarà el nom i la primera lletra del cognom de cada pacient, tant en l'ús de la app com amb l'ús de les dades d'anàlisi, finalment la custòdia de les dades serà exclusiva dels professionals referents de l'hospital i pel personal referent sport2live.