

# INTEGRANDO EL EJERCICIO FÍSICO EN CENTROS DE SALUD MENTAL: VISIÓN DE LOS USUARIOS TRAS UN PROGRAMA EXITOSO CON POWERONYOU

Álvaro López-Moral <sup>1,2</sup>, Gonzalo Rodríguez Bohórquez <sup>1</sup>, Jesús Borrueco-Sánchez <sup>1</sup>.

1. Centro de Investigación en Rendimiento Físico y Deporte, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España.

2. Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla, España.

Autor de correspondencia: Álvaro López Moral – alopmor1@alu.upo.es  @alvlopmor 

## 1. ¿SABÍAS QUE...?

Los programas de ejercicio físico dirigidos a personas con TMG en centros de salud mental, son escasos y gozan de baja aceptación. Esta población presenta niveles notablemente bajos de actividad física, no alcanzando las recomendaciones establecidas por las principales organizaciones de salud.

**Pero... ¿por qué?**



## 2. OBJETIVOS

Analizar las **barreras** y **facilitadores** que enfrentan los usuarios de los centros de salud mental al implementar un programa de ejercicio físico en estos entornos.

## 3. ¿CÓMO LO HICIMOS?

Utilizamos un formulario en línea para recopilar **datos cualitativos**, incluyendo **experiencias reales** de los participantes en programas de ejercicio físico en centros de salud mental. Posteriormente, analizamos cualitativamente las respuestas para identificar las barreras y facilitadores más frecuentes.



## 4. DESARROLLO

Para los usuarios las principales **barreras** su salud física derivada de la medicación o de la sintomatología propia de la enfermedad. Sin embargo, los principales **facilitadores** eran los beneficios derivados de la actividad física y la competencia de los educadores físico-deportivos en proporcionar orientación, corregir técnicas de ejercicio y adaptar el programa a las necesidades individuales.

## 5. CONCLUSIONES

Los usuarios de centros de salud mental **demandan programas de ejercicio físico en su rutina diaria**, notando mejorías significativas en varios aspectos. Es esencial que estos programas sean **dirigidos por educadores físico-deportivos en colaboración con enfermeras especialistas en salud mental**.

## ¿QUIERES SABER MÁS?

Únete a nuestro curso para **profesionales de Salud Mental**, impartido por enfermeras especializadas y expertos en terapia mediante ejercicio físico. **Certificado** por la Universidad Pablo de Olavide, modalidad presencial u online, **¡solo 60€!**

Fechas: 18 y 19 de julio. **¡Apúntate [aquí!](#)**

**ÚLTIMAS PLAZAS**



Proyecto PID2020-118262RB-I00 financiado por



Red de investigación sobre promoción de la actividad física y la salud en personas con Trastorno Mental Grave



ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL