



Bsport+

Newsletter 1

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE ARRIBA

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE ARRIBA

Newsletter1

Ha pasado un año desde que comenzó el Proyecto BSPORT+. Justo antes del cierre de nuestros barrios y ciudades por la pandemia del coronavirus, las 10 organizaciones que lideran esta iniciativa en 9 países europeos (Albania, Bélgica, Dinamarca, Italia, España, Eslovaquia, Eslovenia, Suecia y Turquía) se reunieron para lanzarla en Estambul (Turquía) a principios de marzo. En ese momento nadie imaginaba el año que se avecinaba, ni que el proyecto BSPORT+ sería más necesario que nunca: frente a las restricciones a la movilidad y la falta de contacto social, el deporte, la actividad física y el mantenimiento de estilos de vida saludables nos hacen más fuertes frente a la pandemia en ambos niveles, físico y mental.

Una forma de proteger su bienestar es a través de la actividad física. No solo los socios de BSPORT+ están de acuerdo en los beneficios del deporte y la actividad física, sino que también muchos científicos hablan sobre los efectos positivos del deporte en nuestras vidas: el ejercicio mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo. El deporte puede incluso servir como una forma de prevenir enfermedades mentales. [1] Los científicos afirman que el ejercicio diario reduce el riesgo de depresión, deterioro cognitivo y demencia en adultos y ancianos en un 20-30 % sin efectos secundarios. [2]

Sin embargo, y aunque conocemos los beneficios, todavía existen grandes desigualdades en la participación de las personas con discapacidad en el deporte y en el mantenimiento de hábitos saludables. Como grupo de trabajo nos preguntamos qué podemos hacer para reducirlos y durante este año hemos avanzado creando fuertes lazos con otras organizaciones y personas. Si está interesado en hábitos saludables y actividad física para personas con discapacidad y desea saber más sobre el proyec-



to BSPORT+, actividades y resultados, complete este breve cuestionario y forme parte de nuestra red:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLYxpU16OqVHEVMyGBySpW-9CxZoleIRnXhUIVNACXR3VZ-wg/viewform>


BSPORT+

If you are reading this, is because you may be somehow interested in healthy habits and physical activity for people with disabilities, and therefore in BSPORT+ project, activities and results.

The main aim of this form is to collect the authorisation and some basic data from parties who would like to receive information and/or participate in the activities which will be organized locally.

[Iniciar sesión en Google](#) para guardar lo que llevas hecho. [Más información](#)


*Obligatorio



ERASMUS+ Programme | Reference: 613508-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the Information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

NAME, Surname *

Tu respuesta



CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD DE PRÁCTICA.

B-SPORT+ es un plan para involucrar y activar a las Personas con Discapacidad (PcD) y ayudarlas a adoptar hábitos saludables a través de un Sistema Deportivo Permanente desde una edad temprana y continuando en su vida activa (lugar de trabajo, actividad profesional, etc.).

El primer paso del proyecto BSPORT+ fue involucrar a diferentes instituciones influyentes y expertas, que tienen experiencia trabajando con PcD y/o promoviendo hábitos saludables. Son o podrían ser ONG, unidades de investigación, clubes deportivos, escuelas u otras organizaciones/instituciones relevantes; solo necesitan registrarse en el sitio web de nuestro proyecto (www.bsportplus.es sección 'quiénes somos'). Nuestro objetivo es construir una comunidad de práctica en cada país socio para poder:

- a)** Equipar instituciones y organismos para ayudar a las PcD en la adopción de hábitos saludables
- b)** Desarrollar un programa de desarrollo de capacidades para profesionales que trabajan con PcD en cualquier nivel

- c) Aprovechar la experiencia y el intercambio de conocimientos de la red
- d) Promover la cooperación intersectorial hacia un único objetivo: promover hábitos más saludables entre las PcD

Como buena muestra de cómo venimos trabajando en esto, presentamos el caso de KTH, nuestro socio de Suecia, que es una gran escuela con más de 3600 empleados. Estos son los resultados hasta el momento:

Ha sido un otoño activo que, sobre todo, se traduce en una plétora de contactos (partes interesadas) que pueden permitir un cambio a largo plazo en la activación de PcD. Algunos de estos contactos son: GIH, RF, TäbySim y NackaHi. El 27 de octubre se realizó una reunión de Zoom más grande con estos y otros actores para juntar fuerzas y conocernos. Durante esta reunión, se identificaron dos áreas que son relevantes para BSport+:

- Para-deportes donde hay interés en que más personas se activen.
- Proyectos en curso que analizan los beneficios de la actividad física en los que se han realizado investigaciones previas entre niños y ancianos.

Aquí el plan es que BSport+ pueda funcionar como una plataforma para tomar el conocimiento que ya existe y transmitirlo a las partes interesadas. Para conocer mejor todas las novedades tecnológicas vinculadas al deporte, el pasado 11 de diciembre se celebró un primer encuentro conjunto y el siguiente



paso será organizar unas jornadas internas en el ámbito deportivo donde, entre otros, se pretende que Bsport+ forme parte del programa. .

Desde una perspectiva más amplia, el 1 de diciembre se llevó a cabo una primera reunión nórdica para discutir cómo competir por el oro en los Juegos Paralímpicos con países más grandes como China y EE. UU. También recopiló el conocimiento sobre tecnologías deportivas que existe en la región nórdica e identificó intereses comunes vinculados a actividades para PcD.

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS ESTILOS DE VIDA IMPULSORES DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El consorcio Bsport+ de 9 países y 10 socios realizó una evaluación en profundidad de los hábitos y estilos de vida de las personas con discapacidad dentro de sus comunidades objetivo individuales. La investigación de escritorio y los datos primarios recopilados a través de encuestas en línea se utilizaron para obtener una comprensión integral del estilo de vida, las necesidades y la participación deportiva de las comunidades de personas con discapacidad.

La extensa revisión bibliográfica realizada enfatiza que las PcD están dispuestas a adoptar un estilo de vida saludable, pero se enfrentaron a muchas barreras internas y externas al hacerlo. Las barreras internas más frecuentes son la falta de comprensión y apoyo que los hace sentir incómodos. En consecuencia, las PcD demuestran una baja autoestima, motivación y participación en diferentes esferas de la vida, incluidas las actividades deportivas. Otros factores que inhiben la participación activa de las personas con discapacidad en actividades deportivas son las limitaciones financieras, el apoyo de la comunidad y la accesibilidad a las instalaciones deportivas, la falta de información y/o apoyo legislativo, etc.

Los datos primarios recopilados mediante la herramienta de encuestas en línea respaldan los hallazgos de esta literatura y se observaron variaciones no significativas entre países. La mayoría de las PcD encuestadas destacaron que los principales factores que les impiden participar activamente en el deporte son la falta

de tiempo, la influencia de familiares y amigos, las instalaciones adecuadas, los problemas de transporte, las limitaciones financieras, la falta de interés, la falta de confianza, el estado de salud, etc. Según los resultados de la encuesta, el apoyo de familiares y amigos, los dispositivos de asistencia personal, las instalaciones y la infraestructura y el papel de las organizaciones y políticas pueden facilitar su participación en actividades deportivas. La mayoría de los encuestados están motivados para practicar actividades deportivas y muchos de ellos realizan al menos una de las siguientes actividades físicas: caminar tranquilamente, andar en bicicleta, patinar, nadar,

Por último, la situación actual de pandemia de COVID-19 ha desafiado la vida de las PcD encuestadas en ambos niveles: psicológico y físico y ahora más que aún debemos rediseñar las herramientas para no hacer que las desigualdades sean aún mayores.

DIFERENTES PERSPECTIVAS HACIA UN OBJETIVO COMÚN: ACTIVAR A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Los socios del proyecto explican los beneficios de BSPORT+ y cómo lo van a aplicar.

Fundación Intras (España)

Fundación Intras siempre está tratando de aumentar las oportunidades disponibles para la participación inclusiva de los usuarios de nuestros servicios (personas con discapacidad psicosocial). El deporte es uno de nuestros campos de interés y la organización de eventos integrados en la comunidad donde opera Fundación INTRAS es una de nuestras prioridades. Actualmente en nuestra región, las personas con discapacidad psicosocial deben decidir si se incorporan a actividades deportivas adaptadas a otros grupos objetivo (por ejemplo: perso-

nas con discapacidad intelectual) o se incorporan a actividades regulares, que no siempre son accesibles para ellos. A través de Bsport+ abordaremos este tema brindando oportunidades deportivas de alta calidad basadas en la equidad y la inclusión, abiertas a cualquier persona sin importar su estado de salud y compartiendo nuestro modelo con otras organizaciones y profesionales para activar a las PcD en general.

Estambul avrupa arastirmalari dernegi (Turquía)

Istanbul Avrupa Arastirmalari Dernegi se involucró recientemente en el campo del deporte, la actividad física y el estilo de vida saludable a través de dos proyectos financiados por ERASMUS+ Sport (My Best Sport Day y European Game), y tiene como objetivo consolidar su conjunto específico de competencias en HEPA, ahora con el proyecto BSPORT+ y Fit for Kids (ambos ERASMUS+ Sport). En el marco del proyecto BSPORT+, la IAAD busca promover actividades educativas complementarias, como un paquete de recursos para docentes. IAAD tiene como objetivo asumir un papel de liderazgo a nivel local (distrito de Büyükçekmece) para impulsar el fomento de la inclusión social y las competencias interculturales con una visión y una estrategia basadas en la comunidad, involucrando y activando a las personas y familias para que adopten estilos de vida saludables.

OZARA (Eslovenia)

OZARA está firmemente comprometida con la búsqueda de enfoques innovadores y contemporáneos para la calidad de vida de los empleados y usuarios de nuestros programas. El deporte es una parte integral de las actividades de promoción de la salud en el lugar de trabajo y estamos ansiosos por aprender algo nuevo, especialmente cuando se trata de involucrar a las personas en el deporte y otras actividades de socialización para nuestros grupos objetivo. Un estilo de vida activo y saludable es un elemento muy importante para abordar diferentes áreas problemáticas y situaciones cuando se trabaja con nuestros grupos objetivo. El mayor beneficio de este proyecto es compartir, aprender y beneficiarse de la múltiple experiencia profesional de este consorcio, que reúne, HE, empresas, ONG y así reunir una variedad de enfoques para un efecto multiplicador a los grupos objetivo, beneficiarios y entorno social. ámbitos en los que trabajamos y vivimos.

Stichting wonca Europe (Países Bajos)

WONCA Europe está encantada de formar parte del consorcio Bsports y contribuir a promover la actividad física (AF) entre las personas con discapacidad. Los diversos beneficios positivos de la AF regular son ampliamente reconocidos, donde la AF contribuye a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Creemos que los médicos de familia se encuentran en una posición única para fomentar la AF dado su acceso a un gran grupo de personas en todas las comunidades, y queremos aprovechar esto generando conocimiento sobre la prescripción de AF a personas con discapacidades.

Asociación de psicología evolutiva y educativa de la infancia - infad (España)

BSPORT+ representa tanto un desafío como una oportunidad para que desarrollemos nuevas oportunidades para promover el Deporte y los hábitos saludables entre las PcD a nivel regional. En este sentido, creemos firmemente que el deporte y la AF son muy importantes para la integración de las personas con discapacidad y en la prevención de futuras o futuras discapacidades. INFAD ha incrementado progresivamente su especial interés en los campos de investigación de la discapacidad, el envejecimiento, la infancia y la juventud y la organización de congresos internacionales y otros eventos. BSPORT+ se incluirá en el área de Psicología aplicada al deporte de INFAD y, especialmente, promoveremos estilos de vida saludables en los centros educativos de las regiones españolas de Extremadura y Castilla y León.

KUNGLIGA TEKNISKA HOEGSKOLAN (Suecia)

El gran objetivo en la sociedad que KTH está tratando de abordar es identificar alternativas sostenibles para pasar de la atención médica al bienestar en general. No solo conectado a una PcD. Allí, BSport+ se ha identificado como una parte esencial, ya que muchas soluciones para el aumento de la actividad física de las personas con discapacidad probablemente se aplicarán a la pregunta más amplia de cómo nosotros, como sociedad, avanzamos hacia una atención médica más preventiva. Es decir, mantenernos saludables con el objetivo de prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Paralelamente, nosotros en KTH y junto con un consultor acabamos de completar el prototipo de tecnología para ayudar

a los nadadores ciegos. El plan es hacer las primeras pruebas en agua después de Año Nuevo.

TOPCOACH SRO (Eslovaquia)

Este proyecto es una gran oportunidad para compartir nuestras experiencias con otros socios y aprender de ellos. Esta asociación nos ayuda a desarrollar nuevas ideas y aplicarlas dentro de este proyecto y, por lo tanto, a apoyar a nuestros grupos objetivo. Creemos que los resultados del proyecto BSPORT+ harán que la vida de las personas con discapacidad sea mejor y de mayor calidad.

SINAPSi (Italia)

SINAPSi ofrece y apoya iniciativas destinadas a aumentar la participación de todos los estudiantes en la vida universitaria, con especial atención a los estudiantes que viven situaciones de desventaja educativa, causadas por circunstancias personales, sociales, culturales o económicas, que pueden ponerlos en alto riesgo de exclusión social. SINAPSi brinda a los estudiantes oportunidades de autodesarrollo y crecimiento, ayudándolos a ser proactivos para mejorar su calidad de vida, su experiencia académica y sus relaciones sociales. La práctica deportiva, entendida no sólo como una actividad física realizada exclusivamente para el atletismo de élite, representa un elemento clave para el crecimiento, tiene múltiples beneficios para la salud física y mental y es fuente de inclusión social. A través del proyecto BSPORT+,

TRENTHUIS (Bélgica)

La participación de Trendhuis en BSPORT+ proviene de nuestra creencia de que el deporte y el ejercicio físico son una parte importante para mejorar la resiliencia de los trabajadores. Las investigaciones han demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente no solo mejoran su salud física sino también su salud mental. Esto conduce a menos ansiedad y estrés, lo que a su vez conduce a una disminución de los síntomas de agotamiento. También queremos crear conciencia sobre el hecho de que el ejercicio no necesariamente implica una costosa membresía en un gimnasio o ropa costosa para hacer ejercicio. Los modos de transporte físicamente activos, como andar en bicicleta y caminar, o estar activo durante los descansos en el trabajo, matan múltiples pájaros de un tiro al

ser saludables, baratos y ecológicos. Las respuestas que recibimos a la encuesta BSport+ también destacan la importancia de difundir la conciencia sobre los beneficios de estar físicamente activo: El 51% de los encuestados dijo que dedicaba menos de una hora al día a actividades deportivas o recreativas; Otro 6% incluso dijo que no funcionan en absoluto. Trendhuis cree que al ser parte del proyecto BSPORT+ podemos mejorar la calidad de vida de un porcentaje sustancial de estas personas.

EUT SHPK (Albania)

B-SPORT+ representa un proyecto innovador en la cartera actual de experiencia de EUT. Hasta el momento, ha tenido un impacto significativo tanto a nivel institucional como comunitario, al aumentar la conciencia sobre la necesidad de una participación deportiva activa para las personas con discapacidad en Albania. Según el conocimiento del equipo de expertos, B-SPORT+ es una de las pocas iniciativas similares en Albania que tiene como objetivo involucrar a las personas con diabetes en un estilo de vida saludable y participación deportiva (específicamente niños y jóvenes con diabetes). Además de su impacto institucional y local, B-SPORT+ ha permitido una excelente colaboración a nivel europeo, fomentando el intercambio continuo de buenas prácticas y experiencias.

Bsport+

Newsletter 1

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Somos

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
European i
Tiranës**
majora premunt / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Universidad Sinapsi
Facultad de Ciencias Exactas y Naturales

IRENDHUS


IAAD

 **Wonca**
WONCA


ozard


KTH
KTH


INFAD