

Barcelona, 12 de febrer de 2025

**Nota de premsa**

## **Fundació Fluidra, Fluidra i Sant Joan de Déu renoven la seva aliança per continuar investigant els beneficis de l'activitat física aquàtica en la salut mental**

- **L'acord, que s'estén fins al 2027, dona continuïtat a la col·laboració establerta el 2021 i permetrà mantenir durant tres anys més la investigació en el marc de l'estudi *"Esport i salut mental. La pràctica d'activitats esportives en piscines com a eina d'inclusió social"***
- **En aquesta nova fase, la mostra s'ampliarà fins a 350 beneficiaris amb trastorns mentals severos i depressió**
- **El programa desenvoluparà iniciatives pioneres per avaluar l'impacte combinat de l'exercici aquàtic i l'Entrenament Metacognitiu (EMC) en persones amb depressió.**

**Barcelona, 12 de febrer de 2025.** Fundació Fluidra, Fluidra, l'Obra Social Sant Joan de Déu i el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, han renovat el seu conveni de col·laboració per continuar investigant els beneficis de l'activitat física aquàtica en la salut mental. L'acord, que s'estén fins al 2027, dona continuïtat a l'aliança establerta el 2021 i busca ampliar l'abast del projecte *"Esport i salut mental. La pràctica d'activitats esportives en piscines com a eina d'inclusió social"*. L'estudi, que va finalitzar la seva primera fase el 2023, ha demostrat l'impacte positiu de l'esport en piscines en la millora de la qualitat de vida de persones amb diferents trastorns de salut mental.

En aquesta nova etapa, el programa, que compta també amb el suport de l'Institut de Recerca Sant Joan de Déu, té com a objectiu reforçar la recerca científica amb nous assaigs clínics, incrementar el nombre de beneficiaris directes i promoure la integració de l'esport en piscines com a eina terapèutica dins la xarxa assistencial.

Segons **Xavi Servat, gerent de la Fundació Fluidra**, *"s'ha demostrat que l'exercici a l'aigua no només millora l'estat físic, sinó que també té un efecte positiu en l'autoestima, el benestar emocional i la integració social. Amb aquesta renovació, volem consolidar un model d'intervenció basat en l'evidència científica i contribuir a la millora de la salut mental de les persones més vulnerables a través de teràpies innovadores i accessibles"*.

Per la seva banda, **Susana Ochoa, Coordinadora de la Unitat de Recerca del Parc Sanitari Sant Joan de Déu**, explica que *"l'estudi demostra que fer activitats integrades en la comunitat i en comunitat, fomenta la participació en la societat, i això millora significativament la percepció de l'autoestigma, la depressió i la qualitat de vida. A més, demostra que integrar l'activitat física amb la intervenció psicològica, permet personalitzar encara més els tractaments"*.

## Ampliació de la mostra i noves línies de recerca

El programa s'emmarca en la creixent evidència sobre els efectes de l'exercici físic en la salut mental i respon a la necessitat d'oferir alternatives terapèutiques innovadores per a persones amb trastorns mentals. Durant la primera fase de l'estudi, més de 200 persones van participar en activitats aquàtiques dissenyades específicament per millorar el seu benestar emocional, autoestima i capacitat relacional. L'experiència va confirmar que la pràctica d'esport a l'aigua no només ajuda a combatre símptomes depressius, sinó que també facilita la integració social i redueix l'estigma associat als trastorns mentals. Així ho explica **Muhammad Afzal, usuari de la Xarxa de Salut Mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu** i beneficiari de les activitats aquàtiques: *"Quan vaig començar, estava aïllat a casa meva, no feia res, no parlava amb ningú... Venir aquí em dona vida. Em sento molt bé, content i relaxat"*.

A partir d'aquests resultats, **la nova fase del projecte ampliarà la mostra d'estudi fins a 350 beneficiaris directes**, incloent-hi persones amb discapacitat intel·lectual, trastorns mentals severos i depressió, ateses a la Xarxa de Salut Mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu. Tal com apunta **Susana Ochoa, Coordinadora de la Unitat de Recerca del Parc Sanitari Sant Joan de Déu**, *"amb aquesta nova aliança de continuïtat i la beca del Fons d'Investigacions Sanitàries (FIS) del Ministeri de Salut, podem incorporar a l'estudi dotze centres sanitaris de tot Espanya, ampliant així la intervenció a poblacions de Sevilla, Santander o Mallorca, entre d'altres."*

Un dels aspectes més innovadors d'aquesta nova etapa consisteix en el desenvolupament d'un estudi pioner que avaluarà l'impacte combinat de l'exercici aquàtic i l'Entrenament Metacognitiu (EMC) en persones amb depressió. Aquest assaig clínic, que també analitzarà diferències de gènere en l'eficàcia de la intervenció, busca determinar si la combinació d'activitat física a l'aigua amb estratègies psicològiques específiques pot potenciar els beneficis terapèutics.

## Compromís amb un model d'inclusió social

Un altre dels pilars fonamentals del projecte seguirà sent garantir l'accés equitatiu a l'activitat física en el medi aquàtic per a les persones amb problemes de salut mental. El programa, que es desenvolupa en una xarxa de centres esportius municipals de Barcelona, contempla diferents modalitats d'activitat en funció del grau d'autonomia dels usuaris, incloent-hi sessions adreçades en grup, activitats mixtes amb la comunitat i accés lliure a piscines amb suport per a la seva continuïtat. A més, per eliminar barreres econòmiques, el projecte ofereix ajudes per a l'adquisició de material esportiu i transport.




L'impacte del programa també s'estén a professionals de l'àmbit de la salut, l'esport i l'acció social, els quals disposaran de noves eines i dades científiques per recomanar la pràctica d'activitats aquàtiques en el tractament de la salut mental.

Per a la implementació de l'estudi fins al 2027 s'ha previst una inversió de 260.000 euros, que es destinaran a les activitats a les piscines, a la recerca, i a l'anàlisi de les dades obtingudes.

### Parc Sanitari Sant Joan de Déu

El Parc Sanitari Sant Joan de Déu és una xarxa de serveis assistencials, docents i d'investigació integrats en tres àmbits d'atenció amb identitat pròpia – l'Hospital Sant Joan de Déu Sant Boi, l'Atenció Intermèdia i la Xarxa de Salut Mental–, que posa en pràctica un model d'atenció integral, de proximitat i de qualitat que genera confiança, tant en l'aspecte sanitari com social, i promou, a més, un model proactiu de serveis de base comunitària. A l'Hospital Sant Joan de Déu Sant Boi es promouen fórmules d'atenció innovadores, a fi d'evitar estades hospitalàries convencionals i impulsar l'atenció ambulatoria. L'Atenció Intermèdia està orientada a atendre les persones grans i a aquelles tributàries de cures paliatives amb l'objectiu de garantir, mitjançant un model i una cartera de serveis pròpia, la seva màxima autonomia o la millor qualitat de vida en situació de final de vida. En l'àmbit de la Salut Mental s'ha desenvolupat un ampli conjunt de dispositius especialitzats en salut mental i rehabilitació d'adults al territori. La nostra vocació és ser un centre de referència per al diagnòstic i tractament de les persones amb problemes de salut mental a Catalunya.

Més informació a [www.pssjd.org](http://www.pssjd.org)

Segueix-nos a:  Parc Sanitari Sant Joan de Déu  @ParcSanitariSJD  @ParcSanitariSJD