

Comienza la campaña de sensibilización europea para conectar deporte, actividad física y salud mental

12 países europeos y 17 organizaciones lideran esta iniciativa no solo para informar de los beneficios del deporte tanto en la prevención como en la recuperación de problemas de salud mental graves y prolongados, sino también para animar a la participación y a su inclusión en los programas de terapia existentes.

(Valladolid, 25 de mayo del 2018).- *“La vida es como una bicicleta. Si quieres mantener el equilibrio, tienes que pedalear”* (Albert Einstein). Esta frase combina las leyes de la física, una filosofía de vida y supone una fuente de inspiración para el tratamiento en el ámbito de la salud mental: Una vida activa tiene un efecto positivo en nuestro equilibrio y bienestar.

Esta es la filosofía de la campaña de sensibilización europea «*La vida es como una bicicleta*» en torno al deporte y la salud mental, que tiene lugar en 12 países europeos y que es uno de los objetivos del proyecto MENS, cofundado por el programa Erasmus+ de la Comisión Europea. El proyecto MENS se desarrolla gracias a la participación de 17 organizaciones activas en el campo de la salud mental y/o el deporte y el ejercicio físico.

La Red cuenta con Fundación INTRAS (www.intras.es) como socio Español que lidera la campaña a nivel nacional con el objetivo de destacar la importancia del ejercicio físico y el deporte para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la enfermedad mental.

Esta campaña ha sido diseñada en base a los resultados de un estudio realizado en toda Europa durante los meses de octubre y noviembre del 2017, que involucró a 2565 personas entre profesionales del sector, personas con enfermedad mental y sus familiares y amigos. De acuerdo con los datos recabados durante el estudio, se puede apreciar una actitud positiva hacia los beneficios que tienen tanto el deporte, como la actividad física en la salud mental; pero también se aprecia una falta de motivación e información por parte de todos los participantes en el estudio. Por eso, la campaña «*La vida es como una bicicleta*» no solo informa sino que también anima a aquellos que no han adoptado una vida activa todavía y supone una rotunda confirmación para quienes ya practican deporte en su día a día.

No te pares y muévete con nosotros: www.mensproject.eu

Vídeo promocional: <https://vimeo.com/255542073>

Tema: Campaña para la promoción del deporte en problemas de salud mental graves y prolongados.

Contacto Fundación INTRAS: 983 399 633. Eva Iglesias Vázquez, eiv@intras.es

Contacto Proyecto MENS: 983 399 633. Sara Marcos Ispuerto, smi@intras.es