WALKING FOOTBALL: INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL BIENESTAR EN PACIENTES ONCO-HEMATOLÓGICOS

Suárez Parrondo J. (1); Carballo Beltrán, D. (1,2,4); Chávez Collazos, M. (2); Tirados Menéndez S. (2,4); Trabanco LLano, A. (3,4); Torres Varona J. (2); Andrés Hernández, N (2); Escorcio Faria, D (2); Hernando Megido, A. (2); Sanchis Martínez, L. (1); Cecchini Caballero, C. (1); Unibaso Iturregui,L (1) ; González García, E (1,2,3)

Fundación Mareo del Sporting de Gijón (1)
Servicios de Hematología y Hemoterapia del Hospital Universitario de Cabueñes (2)
Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Cabueñes (3)
Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA) (4)

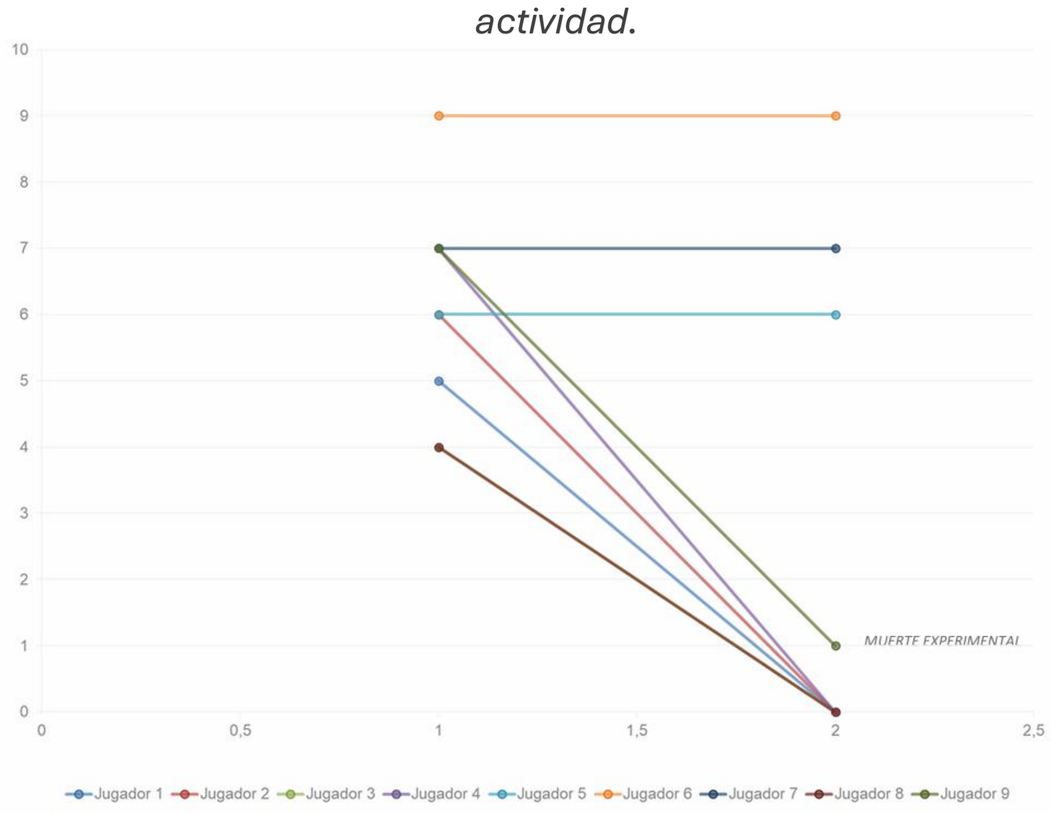
Introducción: El Walking Football es una modalidad adaptada del fútbol que prohíbe correr y el contacto físico, lo que lo convierte en una práctica segura e inclusiva para personas mayores o con limitaciones físicas. Nacido en el Reino Unido en 2011 como alternativa para combatir el sedentarismo, se ha consolidado también como herramienta terapéutica en diferentes contextos clínicos. Hoy en día se aplica en pacientes oncológicos (Tackle Cancer, Stride On), cardíacos (Wilmslow Leisure, Hindlip FC), diabéticos (SWETT-Football en Portugal), con enfermedades respiratorias (Teesside Lung Legends) o en programas de salud mental (Manchester Mind, DIT Community). Además, en España se ha expandido como iniciativa de envejecimiento activo y bienestar, con experiencias destacadas en el Athletic Club de Bilbao, Getafe CF y ELC Las Rozas CF. En esta misma línea, el Fútbol Andarín del Sporting de Gijón **se enmarca como un proyecto pionero en Asturias, destinado a pacientes crónicos, concretamente onco-hematológicos del Hospital de Cabueñes. A través de esta práctica, no solo se busca la mejora física, sino también el bienestar emocional y social de los participantes, integrando la actividad deportiva como complemento terapéutico y contribuyendo a su calidad de vida.**

Objetivo: Evaluar el impacto del programa de Walking Football aplicado a pacientes oncohematológicos, mediante la medición de mejoras funcionales, emocionales y sociales a lo largo de un tiempo determinado.

Material o Pacientes y Método: El programa se realizó con 13 pacientes onco-hematológicos del Hospital de Cabueñes (mediana de edad: 70 años) durante 8 meses en las instalaciones de Mareo del Sporting de Gijón. Se evaluó la evolución física (test FACIT-F) y personal (escala EHSA) en distintas fases, bajo supervisión médica, psicológica y pedagógica.

Resultados: El programa mejoró notablemente el estado de ánimo, los niveles de energía, la autonomía funcional y la calidad del sueño, reduciendo la percepción de agotamiento y debilidad. Aunque persistieron limitaciones sociales y cierta disminución en habilidades sociales, se observó progreso en la gestión de conflictos y una estabilización en el manejo del estrés y la planificación.

Gráfica de la evolución del nivel de ansiedad de pacientes diagnosticados con niveles elevados desde el comienzo de la actividad.



Conclusiones: El programa cumplió con sus objetivos físicos y ofreció soporte emocional útil. Sin embargo, las habilidades sociales requieren intervenciones complementarias: Incorporar actividades de fortalecimiento muscular, realizar talleres de salud (nutrición, estrés) y fomentar más actividades sociales. Actualmente se ha ampliado la población de estudio, incluyendo mas paridad entre hombres y mujeres y se han incluido variables médicas que valoren si el Walking Football es una buena herramienta terapéutica para esta cohorte de pacientes.