



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Ciencias da Saúde

Grao en Terapia Ocupacional

Curso Académico 2016-2017

TRABALLO DE FIN DE GRAO

**Terapia Ocupacional y envejecimiento activo
en el ámbito rural: programas de ocio y
participación social**

Lourdes López Villar

Junio 2017

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Tutores del trabajo de fin de grado:

María Pilar Marante Moar: Profesora Asociada. Facultade de Ciencias da Saúde. Universidade De A Coruña.

José Carlos Millán Calenti: Catedrático (EU). Departamento de Medicina. Facultade de Ciencias da Saúde. Universidade De A Coruña.

ÍNDICE

1. TÍTULO DEL PROYECTO Y RESUMEN	5
2. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA	9
3. BIBLIOGRAFÍA	14
4. HIPÓTESIS.....	18
5. OBJETIVOS.....	19
5.1 Objetivo principal	19
5.2 Objetivos específicos.....	19
6. METODOLOGÍA	20
6.1 Tipo de estudio	20
6.2 Ámbito de estudio	20
6.3 Período de estudio.....	21
6.4 Población de estudio	21
6.4.1 Muestra de estudio	21
6.4.2 Criterios de inclusión y exclusión	21
6.4.3 Descripción de la muestra	22
6.5 Instrumentos de valoración.....	27
6.5.1 Instrumentos de valoración para la selección de la muestra	27
6.5.2 Instrumentos de valoración para la descripción de la muestra .	28
6.5.3 Instrumentos de valoración para comprobar la efectividad del programa.....	29
6.6 Búsqueda bibliográfica	29
6.7 Análisis de datos.....	30
6.8 Fortalezas y limitaciones.....	30
6.9 Resultados esperados	31
7. PLAN DE TRABAJO	32

7.1 Cronograma.....	32
7.2 Etapas	35
8. ASPECTOS ÉTICOS	41
9. PLAN DE DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS	42
10. FINANCIAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	44
10.1 Recursos necesarios	44
10.2 Posibles fuentes de financiación.....	46
11. AGRADECIMIENTOS	47
12. APÉNDICES	48
APÉNDICE 1: Mini Mental State Examination	49
APÉNDICE 2: Cuestionario sociodemográfico	50
APÉNDICE 4: EuroQol-5D	55
APÉNDICE 5: Búsqueda bibliográfica	57
APÉNDICE 6: Presentación para el ayuntamiento de A Fonsagrada...	59
APÉNDICE 7: Presentación para los socios de la Asociación de Jubilados de A Fonsagrada	62
APÉNDICE 8: Hoja informativa del proyecto	64
APÉNDICE 9: Consentimiento informado.....	66
APÉNDICE 10: Glosario de acrónimos.....	67

1. TÍTULO DEL PROYECTO Y RESUMEN

TÍTULO: Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social.

RESUMEN:

Se propone la realización de un proyecto de intervención de Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en un ámbito rural, el ayuntamiento de A Fonsagrada, a través de la realización de actividades de ocio significativas.

Objetivos: promover el envejecimiento activo en el ámbito rural, la exploración e involucración en actividades de ocio significativas, una mejora de la calidad de vida y una participación activa en la comunidad, así como dar a conocer la disciplina de la Terapia Ocupacional y su labor en un ámbito rural, en el cual es desconocida.

Metodología: se trata de un estudio de casos y controles, en el que se expone a un grupo de sujetos a la intervención de Terapia Ocupacional en base a sus intereses y se compara con el grupo de participantes que no ha recibido la intervención. La muestra de estudio está formada por 11 personas con 65 o más años que pertenecen a la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”, sin deterioro cognitivo y que otorgaron el consentimiento informado.

Los instrumentos utilizados para la selección de la muestra fue el Mini Mental State Examination y para la descripción de la misma, el cuestionario sociodemográfico, listado de intereses adaptado y EuroQol-5D. Para comprobar la efectividad del programa se empleó el EuroQol-5D, pre y post-intervención.

Para analizar los datos se empleó el programa estadístico IBM SPSS 20-32 bit y en función de los intereses extraídos de los participantes se plantea una intervención comunitaria de Terapia Ocupacional.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Palabras clave: Terapia Ocupacional, envejecimiento activo, personas mayores, ámbito rural, ocio y participación social.

TÍTULO: Terapia Ocupacional e envellecemento activo no ámbito rural: programas de ocio e participación social.

RESUMO:

Propónse a realización dun proxecto de intervención de Terapia Ocupacional e envellecemento activo nun ámbito rural, o concello de A Fonsagrada, mediante a realización de actividades de ocio significativas.

Obxectivos: promover o envellecemento activo no ámbito rural, a exploración e involucración en actividades de ocio significativas, unha mellora da calidade de vida e unha participación activa na comunidade, así como dar a coñecer a disciplina da Terapia Ocupacional e o seu labor nun ámbito rural, no cal é descoñecida.

Metodoloxía: trátase dun estudo de casos e controis, no que se expón a un grupo de suxeitos á intervención de Terapia Ocupacional en base aos seus intereses e compárase co grupo de participantes que non recibiron a intervención. A mostra de estudo está formada por 11 persoas con 65 o máis anos que pertencen á “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”, sen deterioro cognitivo e que otorgaron o consentimento informado.

Os instrumentos de valoración empregados para a selección da mostra foi o Mini Mental State Examination e para a descripción da mesma, o cuestionario sociodemográfico, listado de intereses adaptado e EuroQol-5D. Para comprobar a efectividade do programa utilizouse o EuroQol-5D, pre y post-intervención.

Para analizar os datos empregouse o programa estadístico IBM SPSS 20-32 bit e en función dos intereses recollidos dos participantes propónse unha intervención comunitaria de Terapia Ocupacional.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, envellecemento activo, persoas maiores, ámbito rural, ocio e participación social.

TITLE: Occupational therapy and active aging in rural areas. Leisure and social participation programs.

ABSTRACT:

It is proposed to carry out a project of intervention of Occupational Therapy and active aging in a rural environment, the municipality of Fonsagrada, through the realization of significant leisure activities.

Goals: promoting active aging in rural areas, exploring and engaging in meaningful leisure activities, improving the quality of life and active participation in the community, As well as to publicize the discipline of Occupational Therapy and its work in a rural environment, in which it is unknown.

Methodology: it is a case-control study, which exposes a group of subjects to the Occupational Therapy intervention based on their interests and compares them with the group of participants who did not receive the intervention.

The study sample consists of 11 people aged 65 years who belong to the "Asociación de Jubilados de A Fonsagrada", without cognitive impairment and who gave informed consent.

The instruments used for the selection of the sample were the Mini Mental State Examination and for the description of the same, the sociodemographic questionnaire, adapted list of interests and EuroQol-5D. EuroQol-5D, pre and post-intervention, was used to test the effectiveness of the program.

To analyze the data was used the statistical program IBM SPSS 20-32 bit and according to the interests extracted of the participants, it is proposed a community intervention of occupational therapy.

Keywords: Occupational Therapy, active aging, elderly people, rural environment, leisure and social participation.

2. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

El actual envejecimiento poblacional resulta un hecho evidente en España, siendo un 18,6% de la población personas mayores de 65 años, tal y como muestran los datos del Padrón Continuo (INE) actuales ¹.

Las proyecciones a corto y largo plazo apuntan a que el porcentaje de población mayor de 65 años pasará a ser del 24,9% en 2029 y del 38,7% en 2064 ².

Por otro lado, la esperanza de vida continúa en ascenso. Se previene que alcance los 84 años en los varones y los 88,7 en las mujeres en 2029, lo que supone una ganancia respecto a los valores actuales de 4 y 3 años ².

Galicia es una de las comunidades autónomas más envejecidas con proporciones de personas mayores que superan el 20% ¹ y una buena parte de la población habita en entornos rurales.

Según los datos de 2016 del Instituto Galego de Estadística (IGE), las personas que tienen 65 o más años suman un total de 661310, lo cual supone un 24,33% de la población total ³.

De este modo se observa que el censo de esta comunidad está cada vez más envejecido, teniendo un índice de envejecimiento de un 153,96 ⁴. Esto se debe al descenso de las tasas de natalidad y a que la esperanza de vida al nacer en Galicia es de 82,63 años ⁵, lo que genera una "inversión de la pirámide poblacional" ⁶.

En el ayuntamiento lucense de A Fonsagrada, en el cual se desarrolla este estudio, existen 3768 habitantes. De éstos, 1531 tienen 65 años o más, es decir, sobre un 41% de la población ⁷.

El envejecimiento es algo inevitable y ocurre a lo largo de todo el proceso vital, envejeciendo cada persona de un modo diferente. Esto significa que cada individuo es un agente activo en su propio proceso de envejecimiento y las distintas formas de envejecer no sólo dependen de la

biología humana sino también del ambiente y de las interacciones con el contexto sociocultural en el que viven las personas ⁸.

Con el aumento de esta población de personas mayores surge la necesidad de que la sociedad ofrezca distintas políticas y programas innovadores que sean capaces de afrontar esta situación y dónde la Terapia Ocupacional (TO) desempeña un papel clave, no sólo por mantener la autonomía personal y prevenir la dependencia sino también por crear estrategias y oportunidades para fomentar la participación plena de las personas mayores en sus comunidades, garantizando de este modo el envejecimiento activo y una mejora del bienestar y calidad de vida ⁹.

El envejecimiento activo fue definido por La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1990 como *“El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados”* ¹⁰.

Esta definición de envejecimiento activo implica, una planificación basada en los derechos humanos y en los derechos de las personas mayores, considerando los principios de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos ⁸.

Actualmente en España, existen programas que promueven los aspectos ahora mencionados pero es importante comentar que se evidencian notables diferencias en la provisión de estas oportunidades, incluso en la misma comunidad autónoma.

Por ello, no se garantiza una igualdad de condiciones para todas las personas a la hora de gozar de estos servicios, estando comprometida de este modo la participación de la ciudadanía en la comunidad.

Esta desigualdad se ve incrementada en el medio rural (en dónde el envejecimiento es más acentuado) por la dispersión en núcleos pequeños y distantes, dificultando la participación activa de las personas mayores en sus comunidades.

Se debe considerar que el 86% de los municipios españoles son rurales y las formas de vida y de envejecimiento son diferentes a las de los entornos urbanos ¹¹.

En dichos entornos, es evidente una realidad de escasez de servicios, dado que están concentrados en las localidades que agrupan mayor número de población; una escasa o, incluso inexistente red de comunicaciones y transportes y una dificultad de acceso a la información, lo que provoca un riesgo de aislamiento social y una de pérdida de oportunidades de la sociedad de participar activamente en la vida cultural, social, económica y en los asuntos públicos de la sociedad ^{12,13}.

Este hecho, exige estudios particulares de las comunidades rurales y sus características, la implantación de programas innovadores que contemplen la diversidad y que promuevan la igualdad de oportunidades en cuanto al acceso a los servicios y a la participación. De este modo se garantiza una vida digna a las personas mayores, participando plenamente en la sociedad y fomentando así la promoción de la salud, el envejecimiento activo y la calidad de vida ¹⁴.

Para fortalecer la comunidad rural se precisa un amplio conocimiento del contexto social y de vida cotidiana, las fortalezas de la población, sus necesidades personales y sus intereses ¹⁵.

A pesar de estas diferencias entre entornos urbanos y rurales, las administraciones públicas así como entidades privadas van destinando cada vez más recursos a las personas mayores, fomentando de este modo la participación en actividades de envejecimiento activo en las zonas rurales y en las localidades con una población menor ¹⁶.

Por todos estos aspectos ahora citados, la TO es una profesión indispensable a la hora de trabajar con personas mayores. Dicha profesión fue definida por la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) ¹⁷ como *“una profesión que se ocupa de la promoción de la Salud y el Bienestar a través de la ocupación. El principal objetivo de la terapia ocupacional es capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria. Los terapeutas logran este resultado mediante la habilitación de los individuos para realizar aquellas tareas que optimizarán su capacidad para participar, o a través de la modificación del entorno para que este refuerce la participación”*.

También la ocupación es definida por la WFOT ¹⁷ como *“actividades cotidianas que las personas hacen como individuos, en las familias y con las comunidades para ocupar el tiempo y aportar significado y propósito a la vida. Las ocupaciones incluyen aquellas cosas que las personas necesitan, desean y se espera que haga”*.

La ocupación es el elemento central de la disciplina y es entendida como la interacción entre la persona y su entorno ¹⁸.

Teniendo en cuenta esto es fundamental a la hora de llevar a cabo una intervención de TO ver a la persona de una forma holística, considerándola en su totalidad, con su historia de vida, sus experiencias, sus características físicas, sus intereses, sus valores, creencias así como el ambiente físico, social y cultural en el que se desenvuelve ¹⁹.

También es evidente el papel del terapeuta ocupacional como creador de estrategias y oportunidades encaminadas a mejorar el desempeño ocupacional y calidad de vida de las personas, así como una participación plena en su comunidad.

En este punto resalta fundamental definir el concepto de ciudadanía participativa, siendo ésta entendida y definida por la European Network of Occupational Therapy in Higher Education (ENOTHE) ¹³ como *“la participación/compromiso en las esferas civiles, políticas, sociales,*

económicas y culturales de la sociedad. Este compromiso se expresa a través de la experiencia de pertenecer, del hacer ocupaciones cotidianas, del compartir actividades/ocupaciones con los demás y del aporte de las ocupaciones al bienestar colectivo y al bienestar de la sociedad. Una restricción potencial de la participación en las ocupaciones es también una restricción de la ciudadanía”.

Cuando toda la ciudadanía participa activamente en la comunidad y en ocupaciones significativas y enriquecedoras se consigue el fortalecimiento de ésta.

Las personas que viven en comunidad tienen que estar y sentirse integrados en ésta, siendo actores y creadores de su propia identidad ²⁰.

También para el fomento de un envejecimiento activo e inclusivo dentro de la comunidad resulta fundamental ofertar variedad de ocio y que atienda a los intereses y necesidades de la población mayor.

En cuanto a esta área de desempeño ocupacional, el ocio y / o tiempo libre, cabe hablar de algunos aspectos que caracterizan al colectivo de personas mayores. Tal y como afirma Corregidor Sánchez ²¹ *“estas personas crecieron en un ambiente en el que el trabajo era el único medio y fin de sus vidas [...]. Para las personas de 65 y más años, el tiempo libre es una cuestión menos importante en sus vidas que para el resto, sin embargo son los que más disponen de él. El grupo de los mayores es el que en menor porcentaje valora el tiempo libre como muy importante”.*

Por ello es fundamental que las personas mayores exploren y se involucren en actividades de ocio, según sus preferencias y elecciones, fomentando de este modo sus relaciones sociales y la participación activa en su comunidad de pertenencia.

3. BIBLIOGRAFÍA

1. Abellán A, Pujol R. Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos. Madrid, Informes Envejecimiento en red [Internet] 2016 [Fecha de consulta: 15/12/2016]; nº 14. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos16.pdf>.
2. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid; 2014 [Fecha de consulta: 19/11/2016]. Notas de prensa. Proyección de la Población de España 2014-2064. Disponible en: <http://www.ine.es/prensa/np870.pdf>.
3. Instituto Galego de Estatística. Santiago de Compostela; 2017 [Fecha de consulta: 19/11/2016]. Poboación segundo sexo e idade. Disponible en: <https://www.ige.eu>.
4. Instituto Galego de Estatística. Santiago de Compostela; 2017 [Fecha de consulta: 19/11/2016]. Indicadores demográficos. Estrutura da poboación. Ano 2016. Disponible en: <https://www.ige.eu>.
5. Instituto Galego de Estatística. Santiago de Compostela; 2017 [Fecha de consulta: 19/11/2017]. Datos básicos de Galicia. Disponible en: <https://www.ige.eu>.
6. Millán JC. Gerontología y Geriátrica. Valoración e Intervención. Madrid: Editorial Panamericana; 2011.
7. Instituto Galego de Estatística. Santiago de Compostela; 2017 [Fecha de consulta: 21/11/2016]. Poboación segundo sexo e grupos quinquenais de idade. Disponible en: <https://www.ige.eu>.
8. Instituto de Mayores y Servicios Sociales. [Internet]. Madrid; Unidad de Información de Mayores e Servicios Sociales; 2011 [Fecha de consulta: 22/11/2016]. Libro Branco sobre el Envejecimiento Activo. Disponible en: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf.

9. López A. Envejecimiento exitoso en función de la percepción del nivel de salud en personas mayores que participan en programas de envejecimiento activo. TOG [Internet]. 2013 [Fecha de consulta: 13/12/2016]; 10 (17): 20. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num17/pdfs/revision.pdf>.
10. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp de Geriatr Gerontol. 2002 [Fecha de consulta: 16/12/2016]; 37 (2): 74-105. Disponible en: http://ccp.ucr.ac.cr/creles/pdf/oms_envejecimiento_activo.pdf.
11. Monreal P, del Valle A, Serda B. Los grandes olvidados: Las Personas Mayores en el Entorno Rural. Intervención psicosocial [Internet]. 2009 [Fecha de consulta: 23/03/2017]; 18(3): 269-277.
12. Monreal P, del Valle A, Tarrés R. Haciendo visible lo invisible: Peralada, un estudio de caso. Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology. 2009; 40(3): 391-406.
13. Frasen H, Kantartzis S, Pollard N, Viana-Moldes I. Citizenship: exploring the contribution of Occupational Therapy. ENOTHE Citizenship working group; 2013. Disponible en: http://www.enothe.eu/activities/meet/ac13/CITIZENSHIP_STATEMENT_ENGLISH.pdf.
14. Monreal P, Vilá A. Programa integral de atención a las personas mayores en una zona rural. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology. 2008; 39(3): 351-370.
15. Monreal P, del Valle A, Perera S. Activando municipios para la promoción de la salud: un estudio de caso en comunidades rurales*. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology. 2013; 43(2): 217-235.
16. Programa integral de envejecimiento activo de Castilla y León. Servicios Sociales de Castilla y León. Junta de Castilla y León.

17. WFOT. Definition of occupational therapy [Internet]. 2012 [Fecha de consulta: 16/05/2017]. Disponible en: www.wfot.org.
18. Corregidor AI. Terapia Ocupacional en geriatría y gerontología. Bases conceptuales y aplicaciones prácticas. Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología; 2010. 3-24.
19. Aguiar B, Lillo C, Tapia N, Morrison R. Envejecimiento y ocupación. Revisión Bibliográfica en promoción y prevención. ReChTO [Internet]. 2015 [Fecha de consulta: 3/12/2016]; 2: 9-24. Disponible en: <http://www.reto.ubo.cl/>.
20. Monreal P, del Valle A. Las personas mayores como actores en la comunidad rural: innovación y empowerment. ATHENEAD [Internet]. 2010 [Fecha de consulta: 25/02/2017]; 19: 171-187. Disponible en: <http://atheneadigital.net>.
21. Alegre Y. Fundamentos teóricos de la terapia ocupacional. La ocupación en la vejez. En: Corregidor Sánchez AI, coordinadora. Terapia ocupacional en geriatría y gerontología. Madrid: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología; 2010; 11-18.
22. Fisterra.com, Atención Primaria en la Red [sede Web]. La Coruña: Fisterra.com; 1990 [Fecha de consulta: 22/05/2017]. Disponible en: <http://www.fisterra.com>.
23. Afonsagrada.org. [Internet]. 2016 [Fecha de consulta: 22/05/2017]. Disponible en: <http://www.afonsagrada.org/>.
24. Blesa R, Pujol M, Aguilar M, Santacruz P, Bertrán-Serra I, Hernández G, et al. Clinical validity of the Mini-mental State for Spanish speaking communities. Neuropsychologia. 2001; 39(11):1150-1157.
25. Kielhofner G, Neville A. The Modified Interest Checklist. Unpublished manuscript, Model of Human Occupational Clearinghouse. Department of Occupational Therapy, University of Illinois at Chicago. 1993.

26. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini-Mental State. A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J Psychiat Res.1975; 12(3):189-198.
27. Matsutsuyu J. The interest Checklist. Am J Occup Ther. 1967; 11:179-181.
28. Badia X, Roset M, Montserrat S, Herdman M, Segura A. La versión española del EuroQol: descripción y aplicaciones. Med Clin (Barc) 1999; 112 (Supl 1):79-86.
29. SPSS para Windows. 1997. Versión 20-32 bit. Chicago: SPSS Inc. [programa informático en CD-ROM]. Disponible en SPSS Inc. Disponible en: <http://www.spss.com>.
30. Ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Boletín Oficial del Estado, nº 298, de 14 de diciembre de 1999.
31. WFOT. Código de ética. (Revisada en 2005) [Fecha de consulta: 28/03/2017]. Disponible en: www.wfot.org.

4. HIPÓTESIS

Como hipótesis de este proyecto nos planteamos que: “el desarrollo de un programa de intervención comunitaria de TO basado en la realización de actividades de ocio significativas y, dirigido a personas con 65 años o más sin deterioro cognitivo, fomentará el envejecimiento activo, una mejora de la calidad de vida, relaciones sociales y la participación activa de dichos sujetos en su comunidad de pertenencia”.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo principal

- Fomentar el envejecimiento activo en el ámbito rural.

5.2 Objetivos específicos

- Dar a conocer la disciplina de la TO, así como la necesidad de su labor en un ayuntamiento del ámbito rural.
- Promover la exploración e involucración en actividades de ocio/tiempo libre, según las preferencias y elecciones de los participantes.
- Fomentar las relaciones sociales de las personas mayores.
- Generar una participación activa en la Comunidad.
- Mejorar la calidad de vida de los participantes.

6. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

Se trata de un estudio de casos y controles, en el cual se expone un grupo de sujetos a una intervención de TO comunitaria basada en actividades de ocio significativas para ellos y se compara con un grupo de participantes que no han recibido la intervención ²².

6.2 Ámbito de estudio

El estudio se lleva a cabo en la Casa de la Cultura del ayuntamiento de A Fonsagrada, en la provincia de Lugo. Este municipio está situado a 59 km de la ciudad de Lugo y es el más extenso de Galicia, componiéndose de un total 293 aldeas repartidas en 29 parroquias ²³.

La población total es de 3768 habitantes, de los cuales 1531 tienen 65 o más años, suponiendo casi un 41% de la población total ⁷.

En la figura 1 se señala la localización del ayuntamiento de A Fonsagrada en el mapa de Galicia.



Figura 1: Localización del ayuntamiento de A Fonsagrada, en el mapa de Galicia.
Fuente: Página web del ayuntamiento ²³.

Se selecciona la infraestructura de la Casa de la Cultura por ser el local de reunión de la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”.

6.3 Período de estudio

Este estudio se desarrolla en un período de 8 meses (de febrero a octubre de 2017), de los cuales 3 de ellos estarán destinados a la intervención (de junio a septiembre de 2017).

Dicha intervención se realizará los fines de semana, en sesiones de 45 minutos por día. (Ver cronograma en el apartado 7.1).

6.4 Población de estudio

La población de estudio son las personas de edad de 65 años o más empadronadas en A Fonsagrada y que cumplen con los criterios de inclusión/ exclusión.

6.4.1 Muestra de estudio

La muestra de estudio es la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”, la cual cuenta con aproximadamente 100 socios.

Es importante destacar que rara vez se reúnen todos los miembros por la dispersión geográfica de este ayuntamiento.

El número exacto de integrantes en el proyecto se determinó tras mostrar su interés de participación en el mismo y aplicar los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

6.4.2 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión/exclusión podemos observarlos en la Tabla I:

Tabla I: Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión	Acudir a la Asociación de Jubilados de A Fonsagrada Edad ≥ 65 años Puntuación ≥ 24 en Mini Mental State Examination (MMSE) de Blesa ²⁴
-------------------------------	---

	Otorgar el Consentimiento Informado
Criterios de exclusión	Abandonar el estudio o no cumplir con al menos el 80% de las sesiones previstas

6.4.3 Descripción de la muestra

Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión se obtuvieron 11 personas, de los cuales 6 integrantes conformarán el grupo casos (GA) y los 5 restantes, el grupo control (GB).

A cada uno de los participantes se le asignó un código para respetar su identidad y anonimato. En la Tabla II se exponen dichos códigos:

Tabla II: Códigos asignados a cada participante.

GA		GB	
P1	P2	P7	P8
P3	P4	P9	P10
P5	P6	P11	

De los 11 participantes, 7 son hombres (63,6%) y el restante (36,4%) son mujeres, cuya franja de edades está comprendida entre los 70 y 82 años y con una media de edad de 75,78 años.

De las 4 mujeres, 2 de ellas están viudas. Por su parte los varones, están todos casados (63,64%). Estos datos se pueden observar en la Figura 2:

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

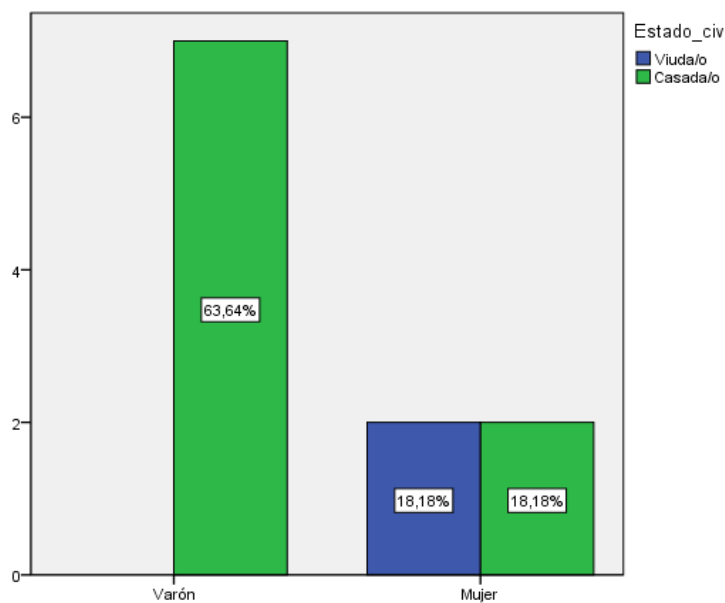


Figura 2: Estado civil de los participantes según el género. Fuente: Elaboración propia.

El eje vertical presenta el número de casos y el horizontal el género de los participantes.

En la Figura 3 se muestran las profesiones de los participantes:

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

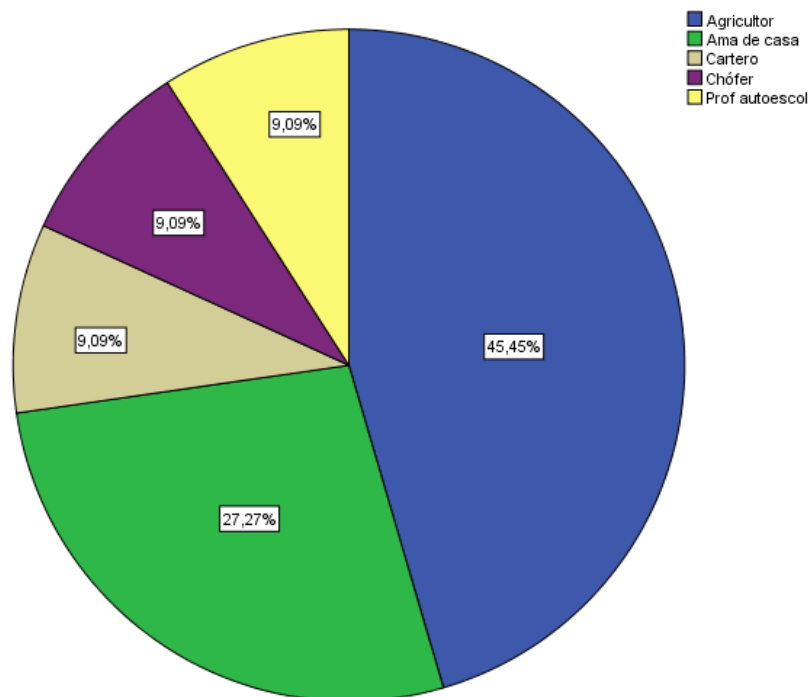


Figura 3: Descripción de las profesiones de los participantes. Fuente: Elaboración propia, a partir de los datos del cuestionario sociodemográfico.

Tal y como se observa en el gráfico, las profesiones predominantes en la muestra son “Agricultor” y “Ama de casa”.

Tras administrar el **MMSE** para el proceso de selección de la muestra se han obtenido las siguientes puntuaciones, como se refleja en la Figura 4:

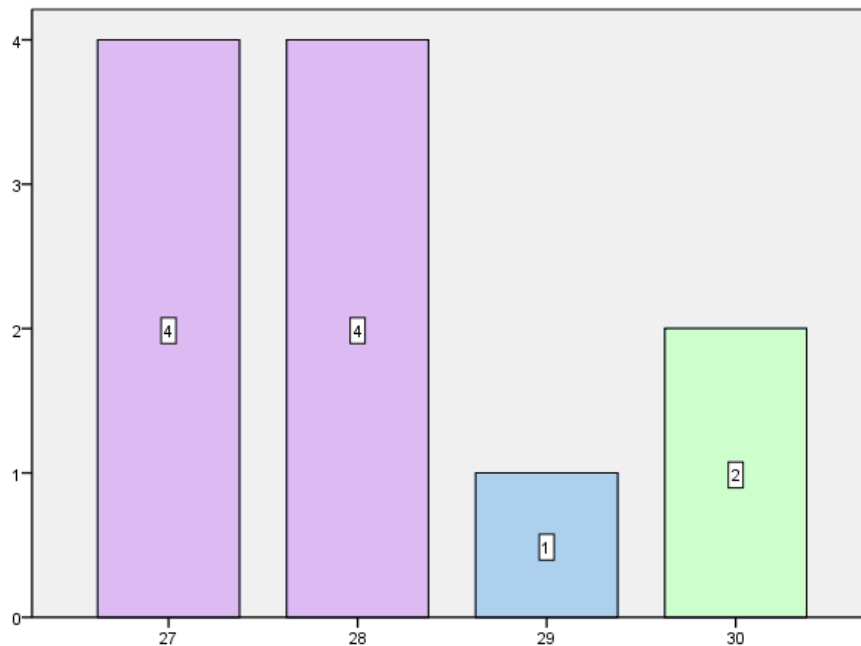


Figura 4: Puntuaciones MMSE. Fuente: Elaboración propia.

El eje vertical presenta el número de casos y el eje horizontal las puntuaciones del MMSE (superiores a 24 puntos). Se observa que 4 personas presentaron una puntuación de 27, 4 obtuvieron una puntuación de 28, hay una persona con 29 puntos y las 2 restantes presentaron 30 puntos.

A continuación se muestran los resultados del **Listado de intereses adaptado**, de Kielhofner G y Neville A ²⁵ (Figura 5). En el análisis de dicho cuestionario nos centramos en la pregunta “¿Te gustaría realizarla en el futuro?” por ser la más relevante para este estudio. Esto se debe a que nos interesa conocer cuáles son las actividades más significativas y que despiertan mayor interés en los participantes para plantear la intervención comunitaria de TO.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

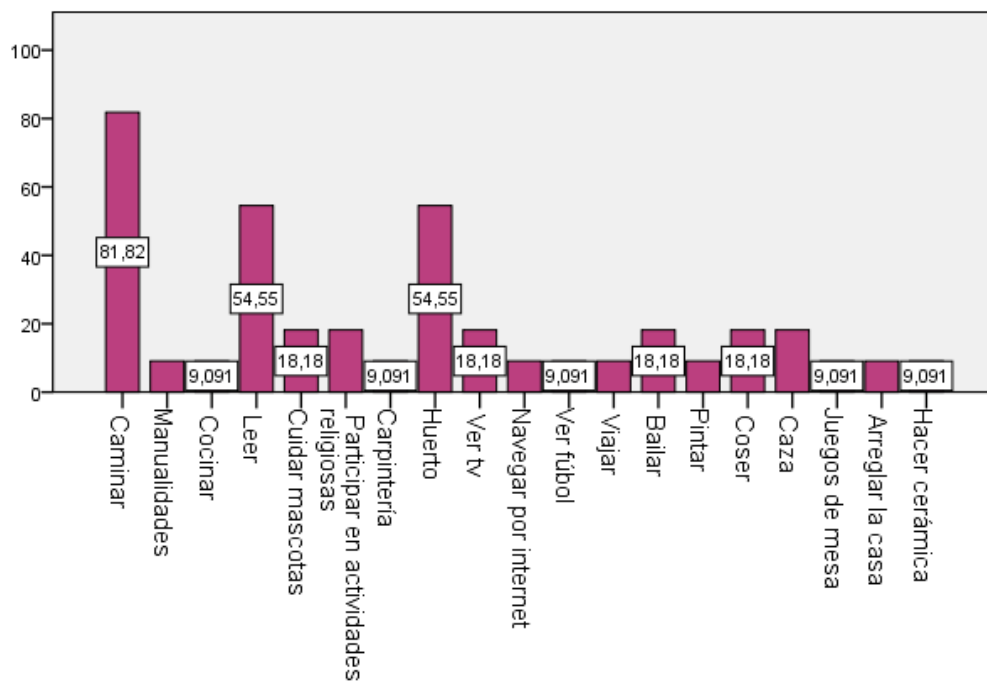


Figura 5: Resultados Listado de intereses. Fuente: Elaboración propia.

El eje vertical del gráfico representa el porcentaje y el horizontal los diferentes intereses extraídos. Observamos que un 81,82% de los casos presenta interés en “Caminar” y el 54,55% en “Leer” y en actividades de “Huerto”.

Por ello, la intervención planteada se diseñará en base a los resultados obtenidos en este Listado de intereses.

6.5 Instrumentos de valoración

Se distinguen los instrumentos de valoración empleados para la selección de la muestra, los utilizados para conocer las características de la misma y los que se aplican una vez realizada la intervención para controlar los efectos del programa.

6.5.1 Instrumentos de valoración para la selección de la muestra

MMSE: escala que evalúa el estado cognitivo de la persona. La versión original es la elaborada por Folstein ²⁶, utilizándose en el estudio la versión española de Blesa ²⁴. Consta de tres categorías principales compuestas cada una de ellas de uno o más ítems:

- Memoria:
 - Orientación temporal.
 - Orientación espacial.
 - Fijación.
 - Recuerdo.
- Atención:
 - Deterioro.
- Lenguaje:
 - Denominación.
 - Comprensión.
 - Repetición.
 - Lectoescritura.
- Visuoconstrucción.

La puntuación va de 0 a 30, otorgando 1 punto a cada respuesta acertada. Los resultados se clasifican en:

- No presenta deterioro cognitivo (≥ 24).
- Deterioro cognitivo leve (23-21).

- Deterioro cognitivo moderado (20-11).
- Deterioro cognitivo severo (≤ 10).

El tiempo medio de administración son 10 minutos. (Ver APÉNDICE 1).

6.5.2 Instrumentos de valoración para la descripción de la muestra

- Variables sociodemográficas: se elaboró un cuestionario que incluía las siguientes características sociodemográficas: género, edad, estado civil, estudios que han realizado y profesiones que han desempeñado a lo largo de su vida. (Ver APÉNDICE 2).

- Listado de intereses adaptado: fue creado en 1969 por Matsutuuyu²⁷. Sufrió una serie de modificaciones, siendo la más utilizada y conocida la elaborada en 1983 por Kielhofner y Neville²⁵. (Ver APÉNDICE 3).

Está diseñado para ser aplicado a personas adultas y adolescentes. Ofrece información de los intereses de las personas así como su implicación en ellos y se orienta “a cubrir más que nada intereses que no son vocacionales y que influyen las elecciones ocupacionales”.

Se compone de un total de 68 intereses, aportando información de:

- Intereses a lo largo de la historia vital de la persona.
 - Intereses presentes de la persona.
 - Perspectiva de futuro en cuanto a los intereses.
- EuroQol-5D: instrumento genérico de medición de la calidad de vida relacionada con la salud, en la que el propio individuo valora su estado de salud. Es una escala sencilla de rellenar con validez, sensibilidad y fiabilidad al cambio. Consta de tres partes: la primera es un sistema descriptivo con cinco dimensiones (movilidad, cuidado personal, actividades cotidianas, dolor/malestar y ansiedad/depresión). Cada dimensión tiene 3 niveles de gravedad: 1 (sin problemas); 2 (problemas moderados o algunos problemas); 3 (muchos problemas). Se combinan los valores obteniendo números de 5 dígitos (habiendo 243 combinaciones- estados de salud).

La segunda parte es una EVA vertical que va de 0 (peor estado de salud) a 100 (mejor estado de salud). Se marca un punto en línea vertical que refleje su estado de salud a día de hoy. El uso de la EVA es una puntuación complementaria al sistema descriptivo.

La tercera parte corresponde al índice de valores sociales que se obtiene para cada estado de salud, siendo 1 el mejor estado de salud y 0, muerte. También pueden existir valores negativos.

El tiempo de administración es de 2-3 minutos ²⁸. (Ver APÉNDICE 4).

6.5.3 Instrumentos de valoración para comprobar la efectividad del programa

Una vez realizada la intervención de TO en el grupo casos se procederá a administrar el EuroQol-5D, tanto al grupo casos como al grupo control, para valorar si existen mejoras en la calidad de vida de los participantes y si se pueden inferir que los resultados positivos se deben al programa.

6.6 Búsqueda bibliográfica

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica con el objetivo de conocer los antecedentes, el estado actual y la evidencia científica del tema de estudio.

Dicha búsqueda se realizó en los meses comprendidos entre septiembre de 2016 y junio de 2017 y se emplearon las siguientes bases de datos:

- Pubmed.
- Ibecs/Lilacs.
- Dialnet.

El acceso a las bases de datos se realizó a través de la red de la Universidad de la Coruña.

Otros recursos empleados en esta revisión bibliográfica fueron:

- El Instituto Nacional de Estadística (INE).
- El Instituto Galego de Estatística (IGE).

- Biblioteca de la Universidad de A Coruña.
- Ayuntamiento de A Fonsagrada.

Las palabras clave empleadas en la estrategia de búsqueda, tanto en castellano como en inglés, fueron las siguientes: “envejecimiento activo”, “terapia ocupacional”, “entorno rural”, “ocio”, “calidad de vida” y “personas mayores”. Se emplearon operadores booleanos tales como AND y OR así como comillas (“”).

Cabe destacar los 42 resultados obtenidos de la base de datos “Dialnet” utilizando los términos “personas mayores y entorno rural” y los 16 obtenidos empleando “envejecimiento activo y Terapia Ocupacional”. (Ver APÉNDICE 5).

6.7 Análisis de datos

Previo al programa de intervención establecido, se ha realizado una serie de entrevistas con los sujetos seleccionados, que se han analizado a fin de conocer las características de la población de estudio y sus intereses. Las entrevistas realizadas han sido de carácter abierto, con una duración de 30 minutos y en dónde la persona entrevistada fue orientada en sus contestaciones hacia el objetivo de estudio; es decir, sus intereses de cara a la selección de actividades para el programa de intervención.

Una vez realizada la intervención se realizará otro análisis con el objetivo de valorar los beneficios del programa y si se cumplió la hipótesis establecida.

Para ello se empleará el programa estadístico IBM SPSS 20-32 bit ²⁹.

6.8 Fortalezas y limitaciones

Como fortalezas de este proyecto podemos destacar:

- La figura del Terapeuta Ocupacional en el ámbito rural: creador de estrategias y oportunidades que promueven el bienestar, la independencia, la autonomía personal, la participación plena y permanencia de las personas en sus comunidades de pertenencia.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

- Promover el envejecimiento activo en un ámbito rural.
- Que personas con 65 años o más exploren y se involucren en actividades de ocio que sean significativas para ellas.

También es importante comentar las limitaciones que pueden darse en el desarrollo del proyecto:

- Ser una muestra de conveniencia y por tanto no representativa del colectivo de personas mayores que residen en el ámbito rural.
- La necesidad de contar con financiación externa, por lo que puede darse el caso que la entidad prevista, el ayuntamiento de A Fonsagrada, decline financiar el proyecto.
- El desinterés de los participantes por no conocer la profesión de TO.

6.9 Resultados esperados

Con la puesta en marcha de este proyecto de investigación se espera obtener unos resultados que confirmen la hipótesis planteada. Los resultados esperados se exponen a continuación:

- Conocimiento de la disciplina de TO por parte del ayuntamiento de A Fonsagrada.
- Exploración e involucración en actividades de ocio significativas y satisfactorias.
- Mejora en el área ocupacional de participación social, fomentando las relaciones e interacciones interpersonales.
- Mejora de la calidad de vida de las personas con 65 años o mayores, valorada con el EuroQol-5D.
- Lograr un envejecimiento activo y saludable.

7. PLAN DE TRABAJO

7.1 Cronograma

A continuación, en la tabla III, se muestra un cronograma con las distintas fases del estudio y el período de tiempo que abarcó cada una de ellas:

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Tabla III: Cronograma del proyecto

Fases	Sep 2016 Junio 2017	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio- Sep.	Septiem- bre	A partir de Octubre
Revisión bibliográfica								
Contacto con Trabajadora Social ayuntamiento								
Contacto con presidente de Asociación de Jubilados								
Preparación de material charla informativa								
Charla informativa y recogida información de intereses								
Selección de muestra								
Recogida de datos								
Análisis de datos								
Planificación de intervención								
Intervención								
Reevaluación								
Elaboración documento final								

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Difusión de resultados								
Proponer la realización de la intervención al GB								

7.2 Etapas

- Revisión bibliográfica: de septiembre de 2016 a junio de 2017 se realizó la revisión bibliográfica a fin de recoger la información necesaria para el proyecto así como los antecedentes y el estado actual del tema.

- Contacto con la trabajadora social: para poder realizar el estudio fue necesario ponerse en contacto telefónico con la Trabajadora Social del ayuntamiento de dicho municipio, y fechar una reunión con ella con el objetivo de explicarle el proyecto.

Previamente a la reunión se elaboró una presentación Power Point que contenía una introducción con los datos de población del ayuntamiento de A Fonsagrada y una explicación del papel de la TO. También incluía los objetivos del proyecto, aspectos de la metodología, el cronograma y una explicación en líneas generales de la intervención y de los recursos necesarios para poder desarrollarla. (Ver APÉNDICE 6).

El viernes 10 de febrero se realizó la reunión con la Trabajadora Social en el ayuntamiento de A Fonsagrada, en la cual se le expuso el Power Point elaborado.

Posteriormente me facilitó el contacto del presidente de la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada” para proponerle la realización del proyecto a los socios de la misma.

- Contacto con el presidente de la Asociación de Jubilados de A Fonsagrada: se concertó una reunión con el presidente de la Asociación de Jubilados para explicarle el proyecto.

En dicha reunión, llevada a cabo el primer fin de semana de Marzo, se explicaron los objetivos que se pretenden alcanzar y la metodología del proyecto.

Tras la reunión, el presidente contactó con los socios de la Asociación para informarles del estudio y comentarles, a aquellos que mostraran

interés en participar en él, que el segundo fin de semana de Abril tendría lugar una charla informativa en la casa de la cultura de A Fonsagrada.

- Preparación del material: en el mes de marzo se elaboró una presentación Power Point para mostrar a los socios, en la que se proporcionaba información de la TO, los datos demográficos del Ayuntamiento de A Fonsagrada, los criterios que se deben cumplir para participar en el proyecto y los resultados que se esperan obtener. (Ver APÉNDICE 7).

Previo a la presentación también se elaboraron las hojas informativas del proyecto (Ver APÉNDICE 8) y los consentimientos informados (Ver APÉNDICE 9) para repartir en ese momento a cada asistente.

- Charla informativa: en el mes de abril se realizó la charla informativa, en la que se expuso el Power Point y se repartieron las hojas informativas del proyecto, a la cual acudieron 13 personas.

El objetivo principal de esta charla informativa es que los socios de la Asociación conocieran la disciplina de la TO y la importancia de su papel en un ayuntamiento del ámbito rural.

Tras hablar de la TO, se explicó en qué consiste el proyecto, el cual se llevará a cabo los fines de semana, y se realizó una actividad dinámica con ellos en función de sus intereses de ocio, a modo de ejemplo de lo que podría ser una sesión de la intervención.

Posteriormente se pasaron los Consentimientos Informados a aquellos socios interesados en participar.

Una vez leyeron y completaron el Consentimiento Informado se les administró un cuestionario sociodemográfico y el listado de intereses.

Para finalizar se les citó el sábado de la siguiente semana para administrarles el MMSE.

- Selección muestra y conocimiento de las características de la misma: se administraron los MMSE para seleccionar la muestra considerando los criterios de inclusión/exclusión establecidos, incluyéndose un total de 11 personas de los 13 asistentes.
- Recogida y análisis de datos: tras conocer los resultados de las valoraciones se realizó una explotación de datos previa a la realización del programa de intervención, con el objetivo de mostrar al tribunal una descripción de la muestra de estudio. Para ello se creó una base de datos en el programa estadístico IBM SPSS Statistics 20-32 bits ²⁹.
- Planificación de la intervención: tras el análisis de los resultados se plantea un posible programa de intervención de TO y Envejecimiento Activo en base a los intereses significativos extraídos de los participantes.

De todas las actividades analizadas las que más interés suscitaron fueron:

- Caminar.
- Leer.
- Huerto.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos se ha diseñado un programa de intervención que se detalla en las Tablas IV, V, VI, realizadas cronológicamente según el tipo de intervención:

Tabla IV: Sesiones que se llevarán a cabo en el mes de Junio.

JUNIO 2017		
Días	Actividades	Descripción
1º	Huerto	Preparación terreno para el huerto
2º	Huerto	Selección de verduras y frutas para plantar
3º	Ruta de Senderismo	Ruta de <i>Pena Guimara</i>
4º	Club de lectura	Selección de libros de interés para los

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

		participantes
5º	Ruta de senderismo	Ruta de <i>Gallo!</i>
6º	Club de lectura	Selección de libros de interés para los participantes
7º	Huerto	Plantación
8º	Huerto	Plantación

Tabla V: Sesiones que se llevarán a cabo en el mes de Julio.

JULIO 2017		
Días	Actividades	Descripción
1º	Ruta de senderismo	Ruta de <i>Seimeira de Vilagocende</i>
2º	Club de lectura	Comentar y valorar libro leído por los participantes
3º	Huerto	Mantenimiento
4º	Huerto	Mantenimiento
5º	Ruta de senderismo	Etapas breves de <i>Camiño Primitivo</i>
6º	Club de lectura	Selección de libros de interés para los participantes
7º	Huerto	Plantación
8º	Club de lectura	Comentar y valorar libro leído por los participantes

Tabla VI: Sesiones que se llevarán a cabo en el mes de Agosto

AGOSTO 2017		
Días	Actividades	Descripción
1º	Ruta de senderismo	Ruta de <i>Os lobos</i>
2º	Club de lectura	Selección de libros de interés para los participantes
3º	Huerto	Mantenimiento
4º	Huerto	Mantenimiento y recolecta de productos
5º	Ruta de senderismo	Etapa breve de <i>Camión Primitivo</i>
6º	Club de lectura	Comentar y valorar libro leído por todos los participantes
7º	Ruta de senderismo	Ruta <i>Vilardíaz-Santo André de Logares</i>
8º	Huerto	Venta de productos en el mercado de A Fonsagrada

- Intervención: la intervención tendrá lugar en los meses de junio, julio y agosto, en sesiones de 45 minutos y 2 días a la semana.
- Reevaluación: en el mes de septiembre se volverá a administrar el EuroQol-5D a los participantes a fin de observar la efectividad del programa de intervención de TO. También será valorada la necesidad de realizar modificaciones en el mismo.
- Elaboración del documento final: se elaborará el documento final, el cual mostrará la efectividad de la intervención de TO, afirmando de este modo la hipótesis del proyecto.

Esta memoria se realizará en el mes de septiembre.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

- Difusión de los resultados: se realizará la difusión de los resultados obtenidos en diferentes plataformas profesionales.
- Proponer la realización de la intervención al grupo control (GB): tras conocer la efectividad del programa se planteará al grupo control realizar la intervención.

8. ASPECTOS ÉTICOS

Cada participante recibió una hoja informativa que fue repartida al inicio del estudio, incluyendo información relevante de éste en cuanto a los objetivos y metodología. También esta información fue comentada de forma verbal, respondiendo a las dudas que surgieron a los participantes.

Posteriormente se administró a cada participante la hoja del consentimiento informado para que autorizaran su participación en el estudio.

Toda la información obtenida durante el estudio será confidencial, cumpliendo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal ²⁹.

La actuación del Terapeuta Ocupacional se guiará por los principios y valores marcados en el Código de ética de la WFOT. *“Los terapeutas ocupacionales se acercan con respeto a todas las personas que reciben sus servicios, y tienen consideración por sus situaciones individuales. [...] La confidencialidad de la información personal está garantizada y cualquier detalle acerca de esta información podrá ser comunicado sólo con el consentimiento de la persona”* ³⁰.

9. PLAN DE DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez llevado a cabo el estudio se realizará la difusión de los resultados obtenidos en diferentes plataformas profesionales, relevantes en el campo de actuación profesional analizado.

Congresos internacionales

- Council of Occupational Therapist from the European Countries (COTEC).
- Congreso Internacional De Terapia Ocupacional (CITO).
- Congreso Mundial de la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT).
- Annual Meeting of European Network of Occupational Therapy in Higher Education (ENOTHE).
- Congreso Internacional de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria (SGXX).

Congresos nacionales

La difusión se realizará mediante la implantación de Póster informativos, en la medida de lo posible.

- Congreso Nacional de Estudiantes de Terapia Ocupacional (CENTO).
- Congreso Nacional da Sociedade Española de Xeriatria e Xerontoloxía (SEGG).

Revistas internacionales

- Age and Ageing.
- Ageing Research Reviews.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

- Australian Occupational Therapy Journal.
- Canadian Journal of Occupational Therapy.
- Geriatrics & Gerontology International.
- Hong Kong of Occupational Therapy.
- Occupational Therapy International.
- American Journal of Occupational Therapy.
- Geriatrics.
- Ageing & Society.
- Scandinavian journal of occupational therapy.
- British Journal of Occupational Therapy.

Revistas nacionales

- Revista Terapia Ocupacional de Galicia (TOG).
- Revista de Terapia Ocupacional de la Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO).
- Revista Española de Geriátría y Gerontología (Rev Esp Geriatr Gerontol).

10. FINANCIAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

10.1 Recursos necesarios

- Infraestructura necesaria:

Este estudio se desarrollará en la Casa de la Cultura de A Fonsagrada, lugar de reunión de la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”.

- Recursos humanos necesarios:

Este proyecto, con todas sus etapas, será llevado a cabo exclusivamente por una Terapeuta Ocupacional.

- Material inventariable:

Material que forma parte de los bienes muebles de la Casa de la Cultura como son las mesas, sillas, ordenador, cañón de proyección e impresora.

- Material fungible:
 - Materiales para el huerto: herramientas de trabajo, tierra, abonos, hortalizas y dispositivos de riego.
 - Libros para el club de lectura.
 - Material sanitario para realizar curas en caso de producirse heridas o rozaduras en las rutas de senderismo.
- Viajes:
 - Desplazamientos de la Terapeuta Ocupacional hasta la Casa de la Cultura de A Fonsagrada.
 - Desplazamientos en autobús a los distintos lugares donde se realizan las rutas de senderismo.

En la tabla VII se muestran los recursos necesarios para el desarrollo del proyecto:

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Tabla VII: Recursos necesarios y costes del proyecto.

Recurso	Descripción		Coste	
Infraestructura	Casa de la Cultura A Fonsagrada		0€	
Recursos humanos	1 Terapeuta Ocupacional		1209,26€/mes	
Material inventariable	Mesas y sillas	Cedido por la Casa de la Cultura	0€	
	Ordenador, proyector e impresora			
Material fungible	Libros para el club de lectura	Cedidos por Biblioteca Municipal	0€	
	Materiales para el huerto	Herramientas de trabajo	Azadas, rastrillos, regaderas, palas, tijeras, carretillas, horquilla	250€
		Tierra y abonos		40€
		Hortalizas	Plantas y verduras	
	Rutas de senderismo	1 botiquín	Gasas, tiritas, agua oxigenada, esparadrapo, suero	14€
Viajes	Desplazamientos A Fonsagrada		240€	
Presupuesto total			9000€	

10.2 Posibles fuentes de financiación

Ayuntamiento de A Fonsagrada: se solicitará una subvención o ayuda a este ayuntamiento para la puesta en marcha y desarrollo del proyecto de investigación, siendo los beneficios obtenidos para la población con 65 años o mayores de A Fonsagrada.

Obra social “La Caixa”: programa de ayudas a proyectos de iniciativas sociales. Impulsa proyectos para fomentar la vida independiente, la autonomía personal, la calidad de vida y facilitar la integración de los más desfavorecidos. Ofrece ayudas sociales a proyectos relacionados con la inclusión social, la lucha contra la pobreza infantil, la atención a la discapacidad, a la dependencia y el envejecimiento, la interculturalidad, el arte para la mejora social o la formación entre otros.

Afundación: La fundación A Banca apuesta por la promoción del envejecimiento activo, ofertando actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida y a difundir una imagen social alejada de estereotipos así como apoyando proyectos de investigación que tengan los mismos objetivos que sus prioridades.

Fundación Mapfre: Fundación MAPFRE convoca la Beca Primitivo de Vega de Investigación con el objeto de facilitar apoyo económico para la realización de un trabajo científico en el área de atención a las personas mayores.

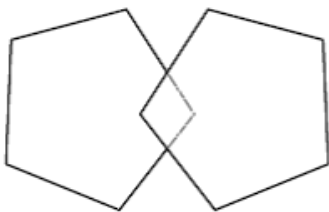
11. AGRADECIMIENTOS

A lo largo de este proceso estuvieron presentes muchas personas que fueron un pilar fundamental y a las cuales quiero agradecer:

- A mis tutores, María Pilar Marante Moar y José Carlos Millán Calenti, por el compromiso, guía y apoyo que me brindaron en el proceso de elaboración de este proyecto.
- A mi familia, a mi pareja y a mis amigas por motivarme y acompañarme en todo momento a lo largo de esta etapa que llega a su fin.
- A mis compañeros y compañeras de clase, por todos los momentos compartidos en estos cuatro años.
- Al ayuntamiento de A Fonsagrada por facilitarme el contacto de la “Asociación de Jubilados de A Fonsagrada”.
- A los participantes por su interés y motivación en el estudio.

12. APÉNDICES

APÉNDICE 1: Mini Mental State Examination

	PUNTOS
1. Dígame el Día:	
A) Día..... B) Fecha..... C) Mes..... D) Estación..... E) Año.....(5)
2. ¿Dónde estamos?	
A) Ciudad..... B) Provincia..... C) País..... D) Lugar..... E) Planta.....(5)
3. Repita estas tres palabras: BICICLETA – CUCHARA – MANZANA (Repetirlas hasta que las aprenda y contar intentos) N° de intentos _____(3)
4. Pida al sujeto que cuente desde 100 en orden decreciente de 7 en 7 (Si no es capaz, que deletree hacia atrás la palabra MUNDO)(5)
5. ¿Recuerda las tres palabras que le ha dicho antes?(3)
6. Mostrar un LÁPIZ. ¿Qué es esto? Repetirlo con un RELOJ(2)
7. Repita esta frase: “NI SÍ, NI NO, NI PERO”(1)
8. Coja este papel con la mano derecha, dóblelo por la mitad y póngalo encima de la mesa(3)
9. Lea esto y haga lo que dice: CIERRE LOS OJOS(1)
10. Escriba una frase: cuénteme algo por escrito(1)
11. Copie este dibujo	
(1)
TOTAL
PUNTOS A AJUSTAR POR BLESIA	
TOTAL AJUSTADO	

APÉNDICE 2: Cuestionario sociodemográfico

ID USUARIO:

1. Género:

Varón

Mujer

2. Edad (Indicar años cumplidos y Fecha de nacimiento):

.....

3. Estado civil:

Soltera/o

Casada/o

Divorciada/o

Viuda/o

Separada/o

Otros

.....

4. ¿Qué estudios ha terminado?:

Sin estudios, pero sé leer y escribir.

Primarios incompletos (preescolar o primeros años).

De primer grado (1ª ciclo de EGB, ingreso, etc. Hasta los 10 años).

De segundo grado/ Primer ciclo (2ª ciclo de EGB, 4º de bachiller, Graduado escolar, Auxiliar administrativo, etc. Hasta los 14 años).

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

De segundo grado/ Segundo ciclo (BUP, COU, FP1, FP2. Hasta los 18 años).

Universitarios (Diplomatura, Licenciatura, Doctorado etc.).

5. ¿Cuál fue su profesión?:

.....

APÉNDICE 3: Listado de intereses

Actividades	¿Cuál ha sido tu nivel de interés?						¿Participas actualmente en esta actividad?		¿Te gustaría realizarla en el futuro?	
	En los últimos 10 años			En el último año			Si	No	Si	No
	Mu-cho	Po-co	Nin-guno	Mu-cho	Po-co	Nin-guno				
Practicar jardinería										
Coser										
Jugar naipes										
Hablar/leer idiomas extranjeros										
Participar en actividades religiosas										
Escuchar radio										
Caminar										
Reparar autos										
Escribir										
Bailar										
Jugar al golf										
Jugar/ver fútbol										
Escuchar música popular										
Armar puzles										
Celebrar días festivos										
Ver películas										
Escuchar música clásica										
Asistir a charlas										
Nadar										
Jugar a los bolos										

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Ir de visita										
Arreglar ropa										
Jugar damas/ajedrez										
Hacer asado										
Leer										
Viajar										
Ir a fiestas										
Practicar artes marciales										
Limpiar la casa										
Jugar con juegos armables										
Ver la televisión										
Ir a conciertos										
Hacer cerámica										
Cuidar mascotas										
Acampar										
Lavar/planchar										
Participar en política										
Jugar a juegos de mesa										
Decorar interiores										
Pertenecer a un club										
Cantar										
Ser scout										
Ver escaparates/comprar ropa										
Ir a salones de belleza										

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

Andar en bicicleta										
Ver un deporte										
Observar aves										
Ir a carreras de autos										
Arreglar la casa										
Hacer ejercicio										
Cazar										
Trabajar en carpintería										
Jugar pool										
Conducir										
Jugar al tenis										
Cocinar										
Jugar al baloncesto										
Estudiar historia										
Coleccionar										
Pescar										
Estudiar ciencia										
Realizar marroquinería										
Ir de compras										
Sacar fotografías										
Pintar										
Otros										

Listado de intereses ²⁵.

APÉNDICE 4: EuroQol-5D

Cuestionario de salud EuroQol-5D
<p>Movilidad</p> <ul style="list-style-type: none">-No tengo problemas para caminar- Tengo algunos problemas para caminar- Tengo que estar en la cama <p>Cuidado-personal</p> <ul style="list-style-type: none">-No tengo problemas con el cuidado personal- Tengo algunos problemas para lavarme o vestirme solo- Soy incapaz de lavarme o vestirme solo <p>Actividades de <u>Todos los Días</u> (ej, trabajar, estudiar, hacer tareas domésticas, actividades familiares o realizadas durante el tiempo libre)</p> <ul style="list-style-type: none">-No tengo problemas para realizar mis actividades de todos los días- Tengo algunos problemas para realizar mis actividades de todos los días- Soy incapaz de realizar mis actividades de todos los días <p>Dolor/Malestar</p> <ul style="list-style-type: none">-No tengo dolor ni malestar- Tengo moderado dolor o malestar- Tengo mucho dolor o malestar <p>Ansiedad/Depresión</p> <ul style="list-style-type: none">-No estoy ansioso/a ni deprimido/a- Estoy moderadamente ansioso/a deprimido/a- Estoy muy ansioso/a o deprimido/a
<p>NIVELES DE GRAVEDAD</p> <p>“No tengo problemas”:1</p> <p>“Tengo algunos problemas”: 2</p> <p>“Muchos problemas”:3</p> <p>La combinación de valores de todas las dimensiones genera un número de 5 dígitos (habiendo 243 combinaciones-estados de salud- posibles)</p>

EuroQol-5D ²⁸

Escala visual analógica

TERMÓMETRO EUROQOL DE AUTOVALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Para ayudar a la gente a describir lo bueno o malo que es su estado de salud hemos dibujado una escala parecida a un termómetro en el cual se marca con un 100 el mejor estado de salud que pueda imaginarse y con un 0 el peor estado de salud que pueda imaginarse

Nos gustaría que nos indicara en esta escala, en su opinión, lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de HOY. Por favor, dibuje una línea desde el casillero donde dice «Su estado de salud hoy» hasta el punto del termómetro que en su opinión indique lo bueno o malo que es su estado de salud en el día de HOY.

Su estado de salud hoy

El mejor estado de salud imaginable

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0

El peor estado de salud imaginable

APÉNDICE 5: Búsqueda bibliográfica

Bases de datos	Estrategias de búsqueda (últimos 10 años)	Resultados
PUBMED	“active aging”[tiab] OR “healthy aging” [tiab] AND “rural population” [tiab]	2 resultados
	“active aging”[tiab] OR “healthy aging” [tiab] AND “rural population” [tiab] AND “occupational therapy” [tiab]	0 resultados
	“active aging”[tiab] OR “healthy aging” [tiab] AND “rural population” [tiab] AND leisure [tiab]	0 resultados
	“active aging”[tiab] OR “healthy aging” [tiab] AND “rural population” [tiab] AND “quality of life”[tiab]	0 resultados
DIALNET	Envejecimiento activo y contexto rural	11 resultados
	Envejecimiento activo y Terapia Ocupacional	16 resultados
	Terapia Ocupacional y entorno rural	1 resultado
	Personas mayores y entorno rural	42 resultados
IBECS/LILACS	Envejecimiento activo y entorno rural	1 resultado
	Envejecimiento activo,	0 resultados

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

	entorno rural y Terapia Ocupacional	
	Terapia Ocupacional y entorno rural (entorno rural/contexto rural/medio rural)	0 resultados
	Terapia Ocupacional y envejecimiento activo/envejecimiento saludable	0 resultados

APÉNDICE 6: Presentación para el ayuntamiento de A Fonsagrada

TERAPIA OCUPACIONAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL RURAL: PROGRAMAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

LOURDES LÓPEZ VILLAR

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN
- OBJETIVOS
- METODOLOGÍA
- PLAN DE TRABAJO

INTRODUCCIÓN

Actual envejecimiento poblacional

18,4% población: personas \geq 65 años.

Galicia: una de las Comunidades más envejecidas.

Envejecimiento más notable en el rural.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO - TERAPIA OCUPACIONAL

INTRODUCCIÓN



Población total A Fonsagrada: 3768
1957 hombres
1811 mujeres

	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100+	TOTAL
Hombres	148	131	138	151	111	42	5	1	727
Mujeres	114	129	159	178	140	61	21	2	804
TOTAL	262	260	297	329	251	103	26	3	1531



INTRODUCCIÓN

Envejecimiento activo

Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.



INTRODUCCIÓN

En España existen notables diferencias en la provisión de los servicios, especialmente en el medio rural

↓
Aislamiento social y pérdida de oportunidades de participación activa en la Comunidad.

INTRODUCCIÓN

Necesidad de:

Implantar programas que atiendan a la diversidad

Fomentar la igualdad de oportunidades y justicia social

Promover la salud, el envejecimiento activo y calidad de vida

Lograr la participación plena en programas y en Comunidad

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

INTRODUCCIÓN

PAPEL CLAVE DE LA TERAPIA OCUPACIONAL



INTRODUCCIÓN

American Occupational Therapy Association (AOTA, 2015):

“La Terapia Ocupacional asiste a las personas a lo largo de su vida, impulsándolas a participar en las actividades que quieren y necesitan hacer, a través del uso terapéutico de las ocupaciones del día a día”.



INTRODUCCIÓN

PAPEL DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL

Mantener autonomía personal y prevenir dependencia	Crear estrategias y oportunidades	Mejorar Desempeño Ocupacional y Calidad de vida
Participar plenamente en su comunidad	Empoderar a las personas	Valorar accesibilidad, asesorar en adaptaciones y eliminar barreras arquitectónicas

OBJETIVOS

▶ OBJETIVO GENERAL

Fomentar empoderamiento y calidad de vida de personas ≥ 65 años en el área de ocio y tiempo libre a través de un plan de actuación integral e innovador de envejecimiento activo, que atienda a sus necesidades así como a las características de la zona rural.



OBJETIVOS

▶ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Dar a conocer la disciplina de la Terapia Ocupacional, así como la necesidad de su labor en el ayuntamiento de A Fonsagrada.
- ▶ Promover la exploración e involucración en actividades de ocio y tiempo libre, según las preferencias y elecciones de los participantes, así como la participación social.
- ▶ Generar una participación activa en la Comunidad

METODOLOGÍA

Muestra de estudio

Personas de 65 o más años empadronadas en A Fonsagrada que cumplan los criterios de inclusión/exclusión.

METODOLOGÍA

Criterios inclusión

Personas de 65 años o más del ayuntamiento de A Fonsagrada que deseen participar en el estudio.

Tener una puntuación ≥ 24 en el Mini Mental State Examination.

METODOLOGÍA

Criterios de exclusión

No otorgar el consentimiento informado.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

METODOLOGÍA

Instrumentos de valoración

1. Instrumentos para seleccionar la muestra.
2. Instrumentos para conocer las características de la muestra
3. Instrumentos para controlar los efectos del programa.

METODOLOGÍA

1. Instrumentos de valoración para la selección de la muestra:

Mini Mental State Examination (MMSE)

METODOLOGÍA

2. Instrumentos de valoración para conocer las características de la muestra

- Cuestionario sociodemográfico.
- Conocer los intereses de los usuarios



Listado de intereses

METODOLOGÍA

3. Instrumentos de valoración para controlar los efectos del programa:

- Medición de la calidad de vida



EUROQOL-5D

PLAN DE TRABAJO

Actividades	Marz- Enero 2016	Feb- 2017	Marz- 2017	Abril 2017	Mayo 2017	A partir junio 2017
Revisión bibliográfica	X					
Contacto trabajadora social		X				
Contacto presidente Asociación			X			
Preparación material			X			
Charla informativa				X		
Selección muestra (MMSE)				X		
Recogida datos				X		
Análisis datos					X	
Elaboración documento final					X	
Difusión resultados						X

INTERVENCIÓN

GRUPAL
(10-15
PERSONAS)

3 meses
intervención

2 días a la
semana

Sesiones de
45 minutos



RECURSOS NECESARIOS

Infraestructura
• Casa de la cultura de A Fonsagrada.

Recursos humanos
• Terapeuta Ocupacional.

Materiales
• Material informático: ordenador, proyector, impresora.
• Juegos de ocio, lápices, gomas, folios...

Financiación
Ayuntamiento de A Fonsagrada.

TERAPIA OCUPACIONAL Y
ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL RURAL:
PROGRAMAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

LOURDES LÓPEZ VILLAR

APÉNDICE 7: Presentación para los socios de la Asociación de Jubilados de A Fonsagrada

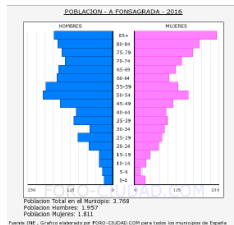
TERAPIA OCUPACIONAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL RURAL: PROGRAMAS DE OCIO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Proyecto de investigación
Terapeuta Ocupacional: Lourdes López Villar

TERAPIA OCUPACIONAL



POBLACIÓN A FONSGRADA



ACTIVIDADES

PREFERENCIAS DE LOS PARTICIPANTES



TERAPIA OCUPACIONAL

Profesión socio-sanitaria
Utilización terapéutica de las ocupaciones (actividades cotidianas) para promover la Salud y Bienestar
Capacitación de las personas para participar en actividades que quieren o necesitan hacer
Modificación del entorno para fomentar la participación

POBLACIÓN A FONSGRADA



PARA PARTICIPAR

Tener 65 años o más
Estar empadronado en A Fonsagrada
Mostrar interés en participar
Realizar valoraciones previas
Firmar el consentimiento informado

LUGAR DEL PROYECTO



DURACIÓN	DIAS	SESIONES
3 meses	2 días a la semana	45 minutos

CASA DE LA CULTURA DE A FONSGRADA



Puede variar en función de las personas que se presenten y sus demandas

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social

RESULTADOS ESPERADOS

Mejorar la calidad de vida
Promover las relaciones sociales
Lograr una mejora en el ocio y tiempo libre
Dar a conocer la disciplina de Terapia Ocupacional y la importancia de su labor

TERAPIA OCUPACIONAL Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL RURAL: PROGRAMAS DE OCIO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Proyecto de investigación
Terapeuta Ocupacional: Lourdes López Villar

APÉNDICE 8: Hoja informativa del proyecto

Título del estudio: Terapia Ocupacional y Envejecimiento activo en el rural: programas de ocio/tiempo libre y participación social.

Investigadora: Lourdes López Villar.

La intención de este documento es informar acerca del proyecto de investigación que se va llevar a cabo, para que usted valore si le interesa participar en él.

La participación en este estudio es voluntaria, pudiendo retirarse del mismo en el momento en el que lo desee.

Cualquier duda que surja en relación al presente documento será aclarada por la investigadora.

Finalidad del estudio

La finalidad del estudio es fomentar el envejecimiento activo en el rural y mejorar la calidad de vida. Para ello se realizarán sesiones en las que grupos de personas con 65 años o más interactúen entre ellos y realicen aquellas actividades de ocio satisfactorias en las que muestran mayor interés.

Participación

Se considerarán sus preferencias e intereses en cuanto a ocupaciones de ocio y tiempo libre, así como las de los demás participantes para posteriormente desarrollar sesiones de 45 minutos en las que se llevarán a cabo dichas actividades de interés.

Beneficios

Se espera obtener una mejora de la calidad de vida, una mayor involucración en actividades de ocio y tiempo libre en las que muestren interés, así como un incremento en las relaciones sociales de las personas de 65 años o más del municipio de A Fonsagrada.

Empleo de la información obtenida

Los datos derivados de este estudio serán recogidos en el Trabajo de Fin de Grado de Lourdes López Villar, habiendo un plan de difusión en diversas plataformas de investigación.

En todo momento se va a mantener el anonimato de los participantes y se garantizará la protección de datos de carácter personal de forma confidencial, de acuerdo a la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre de protección de datos de carácter general.

Estos datos podrán ser destruidos en cualquier momento previa solicitud de los participantes del estudio.

Contacto

Si desea obtener más información puede ponerse en contacto con Lourdes López Villar en el teléfono 633031680 o en el correo electrónico lourdes.lvillar@udc.es.

Muchas gracias por su colaboración.

APÉNDICE 9: Consentimiento informado

D/Dña.....

con DNI.....acepta a participar en el proyecto de investigación llevado a cabo por Lourdes López Villar (*“Terapia Ocupacional y Envejecimiento activo en el rural: programas de ocio/tiempo libre y participación social”*), con las siguientes condiciones:

- Acepto a formar parte del proyecto y participar en las actividades explicadas.
- He sido informado/a de todos los procedimientos y etapas del proyecto, así como de los resultados que se esperar conseguir.
- Me comprometo a participar activa y voluntariamente en el estudio pudiendo dejar de participar en cualquier momento.
- Esta información puede ser empleada en posteriores trabajos respetando en todo momento el anonimato de los participantes.
- Conozco el papel de la Terapia Ocupacional y los beneficios de su práctica.
- Estoy informado/a de que los datos personales están protegidos considerando la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.
- Conozco el derecho a solicitar la destrucción de los datos proporcionados en la entrevista en cualquier momento del trabajo.

Fdo. Participante:

Fdo. Terapeuta Ocupacional:

APÉNDICE 10: Glosario de acrónimos

- TO: Terapia Ocupacional.
- WFOT: Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales.
- MMSE: Mini Mental State Examination.
- OMS: Organización Mundial de la Salud.
- ENOTHE: European Network of Occupational Therapy in Higher Education.
- INE: Instituto Nacional de Estadística.
- IGE: Instituto Galego de Estatística.

Terapia Ocupacional y envejecimiento activo en el ámbito rural: programas de ocio y participación social