



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## **Facultade de Ciencias da Saúde**

**Grado en Terapia Ocupacional**

Curso académico 2021-2022

TRABALLO DE FIN DE GRAO

### **Participación no ocio e tempo libre en persoas maiores. Un proxecto de investigación nunha asociación rural**

**Cristina Folgueira Fernández**

**Xuño 2022**

## **DIRECTORAS DO TRABALLO**

**Nuria García Gonzalo.** Terapeuta Ocupacional. Hospital de Día de Psiquiatría da Área Sanitaria de Ferrol (A Coruña). Profesora asociada. Facultade de Ciencias da Saúde. Universidade da Coruña.

**Rebeca Montes Montes.** Terapeuta Ocupacional. Centro Pascual Veiga (A Coruña). Doutora en Ciencias da Saúde. Facultade de Ciencias da Saúde. Universidade da Coruña

## ÍNDICE

<b>RESUMO</b> .....	5
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>1. Antecedentes e estado actual do tema</b> .....	8
<b>1.1 Ocio e tempo libre</b> .....	8
<b>1.2 Ocio e tempo libre como ocupación na actualidade</b> .....	9
<b>1.3 Ocio como dereito humano</b> .....	10
<b>1.4 Entorno rural</b> .....	11
<b>1.5 Ocio no rural e persoas maiores</b> .....	12
<b>1.6 Ocio e Terapia Ocupacional</b> .....	14
<b>2. Xustificación</b> .....	17
<b>3. Bibliografía máis relevante</b> .....	19
<b>4. Hipótese</b> .....	28
<b>5. Obxectivos</b> .....	29
<b>6. Metodoloxía</b> .....	30
<b>5.1 Tipo e deseño do estudo</b> .....	30
<b>5.2 Ámbito de estudo</b> .....	30
<b>5.3 Período de estudo</b> .....	30
<b>5.7 Criterios de inclusión</b> .....	30
<b>5.8 Criterios de exclusión</b> .....	30
<b>5.9 Selección de participantes</b> .....	31
<b>5.4 Entrada ao campo</b> .....	32
<b>5.5 Descrición da intervención</b> .....	33
<b>5.10 Xustificación do tamaño mostral</b> .....	40
<b>5.11 Técnicas de recollida de información</b> .....	41
<b>5.12 Análise dos resultados</b> .....	43
<b>5.13 Rigor metodolóxico</b> .....	44
<b>5.14 Aplicabilidade</b> .....	45
<b>5.15 Limitacións no estudo</b> .....	46
<b>5.16 Futuras liñas de investigación</b> .....	46
<b>6. Plan de traballo</b> .....	47
<b>7. Aspectos éticos</b> .....	49
<b>8. Plan de difusión</b> .....	51
<b>9. Financiación da investigación</b> .....	53

<b>9.1 Recursos necesarios</b> .....	53
<b>9.2 Fontes de financiación</b> .....	57
<b>10. Agradecementos</b> .....	59
<b>11. Anexos</b> .....	60
<b>Anexo I. Listado de abreviaturas</b> .....	60
<b>Anexo II. Listado de táboas</b> .....	62
<b>Anexo III. Folla de información ó participante</b> .....	63
<b>Anexo IV. Consentimento informado para participación nun estudo de investigación</b> .....	67
<b>Anexo V. Documento para a recollida dos datos sociodemográficos (Documento Ad-Hoc)</b> .....	68
<b>Anexo VI. Programa de ocio e tempo libre no rural</b> .....	69
<b>Anexo VII. Cuestionario inicial de percepción das expectativas da persoa previas á participación no programa</b> .....	71
<b>Anexo VIII. Cuestionario final de percepción da persoa tras a participación no programa</b> .....	72

## **RESUMO**

**Título:** “Participación no ocio e tempo libre en persoas maiores. Un proxecto de investigación nunha asociación do rural”.

**Antecedentes e estado actual do tema:** As persoas de 65 ou máis anos do rural adoitan presentar un maior número de limitacións para realizar as ocupacións diarias como poden ser as actividades instrumentais (AIVD), de ocio ou participación social. Nesta poboación adoita haber un cambio significativo na ocupación do ocio e tempo libre pero redúcense as oportunidades de acceso ás actividades, conlevando situacións de marxinación social ou de privación ocupacional, sendo o lugar de residencia (entorno rural) un dos factores clave que pode influír nestes feitos. O ocio e tempo libre é unha ocupación moi importante xa que fomenta a motivación, creatividade, calidade de vida, promoción da saúde e a participación social na comunidade.

**Obxectivo:** Determinar a eficacia dun programa de ocio sobre a ocupación de ocio e participación social na poboación de 65 anos ou máis, que forme parte dunha asociación de ámbito rural.

**Metodoloxía:** Diseñarase un estudo seguindo unha metodoloxía mixta composto por unha parte cualitativa e outra cuantitativa. A recollida de datos levarase a cabo a través de dous tipos de metodoloxías, unha de carácter cualitativo mediante entrevistas estandarizadas e a de carácter cuantitativo mediante cuestionarios ou escalas estandarizadas.

**Palabras clave:** ocio e tempo libre; participación social; terapia ocupacional; persoas maiores; rural; asociación.

**Tipo de estudo:** Proxecto de investigación.

## **RESUMEN**

**Título:** “Participación en el ocio y tiempo libre en personas mayores. Un proyecto de investigación en una asociación del rural”.

**Antecedentes y estado actual del tema:** Las personas de 65 o más años del rural acostumbran presentar un mayor número de limitaciones para realizar las ocupaciones diarias como pueden ser las actividades instrumentales (AIVD), de ocio o participación social. En esta población suele haber un cambio significativo en la ocupación de ocio y tiempo libre, pero se reducen las oportunidades de acceso a las actividades, conllevando situaciones de marginación social o deprivación ocupacional, siendo el lugar de residencia (entorno rural) uno de los factores clave que pueda influir en estos hechos. El ocio y tiempo libre es una ocupación muy importante en los individuos ya que fomenta la motivación, creatividad, calidad de vida, promoción de la salud y la participación social en la comunidad.

**Objetivo:** Determinar la eficacia de un programa de ocio sobre la ocupación de ocio y participación social en población de 65 años o más, que formen parte de una asociación de ámbito rural.

**Metodología:** Se diseñará un estudio siguiendo una metodología mixta compuesta por una parte cualitativa y otra cuantitativa. La recogida de datos se llevará a cabo a través de dos tipos de metodologías, una de carácter cualitativo mediante entrevistas estandarizadas y otra de carácter cuantitativo mediante cuestionarios o escalas estandarizadas.

**Palabras clave:** ocio y tiempo libre; participación social; terapia ocupacional; personas mayores; rural; asociación.

**Tipo de estudio:** Proyecto de investigación.

## **ABSTRACT**

**Title:** “Participation in leisure and free time in older people. A research project in a rural association”.

**Introduction:** People who are 65 years old or more living in the countryside normally present a bigger number of limitations to do the daily occupations as instrumental (AIVD), leisure or social participation activities. In this population, it's common to see a significant change in the occupation of leisure and free time. Thus, the opportunities to access the activities is reduced, leading to social margination or occupational deprivation. The place of residence (the rural environment) is also one of the key factors that can influence this fact. Leisure and free time is a highly important occupation, since it encourages the motivation, the creativity, the quality of life, the health promotion and the social participation in the community.

**Goal:** Establishing the efficacy of a program of leisure about leisure and social participation occupations in population aged 65 or over that takes part in a rural association.

**Methodology:** A study will be held following a mixed methodology composed by a qualitative and quantitative part. The data recollection will be carried out through two different types of methodologies, one with a qualitative character by means of standardized interviews and another one with quantitative character through questionnaires or standardized scales.

**Keywords:** Leisure and free time; social participation; occupational therapy; elderly; rural; association.

**Type of work:** Research project.

## 1. Antecedentes e estado actual do tema

### 1.1 Ocio e tempo libre

O ocio e tempo libre é unha ocupación que conforma a rutina e hábitos diarios das persoas ao longo de todo o ciclo vital de forma máis ou menos pronunciada, polo tanto pódese considerar unha actividade que conforma o desempeño ocupacional <sup>1</sup>.

Existen distintas definicións construídas, revisadas e modificadas por diferentes autores ao longo dos anos para os termos ocio e tempo libre. A continuación descríbense algunhas delas, como a enunciada pola Asociación Internacional de Ocio e Recreo (WLRA) que define esta ocupación como *“Una actividad que fomenta una buena salud general y un bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. [...] Consiguen el máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su ocio”* <sup>2</sup>. É dicir, o ocio enténdese como un medio para satisfacer as necesidades das persoas e favorecer a súa calidade de vida, xa que ten como obxectivo a promoción da saúde, “un estado de benestar físico, mental e social” <sup>3</sup> de forma individual ou comunitaria.

Outros autores, como neste caso Dumazedier, describen esta actividade como un *“Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse completa y voluntariamente, sea para divertirse, para descansar, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”* (1971) <sup>4</sup>.

Por exemplo, dende a perspectiva de Parham & Fazio (1997), percíbese o ocio como “Non obligatory activity that is intrinsically motivated and engaged in during discretionary time, that is, time not committed to obligatory occupations such as work, self-care, or sleep” <sup>1</sup> [*Actividad no*



*obligatoria que está intrínsecamente motivada y en la cual se participa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como el trabajo, autocuidado o dormir”] <sup>1</sup>.*

Existen distintas clasificacións na literatura sobre o ocio. A continuación detallase a deseñada polo autor, Cuenca, o cal divide esta actividade en distintas dimensións que responden á forma de vivir das persoas entrelazándoas cos ambientes, recursos e culturas nas que se leva a cabo esta ocupación. As devanditas son as seguintes: lúdica, creativa, ambiental-ecolóxica, festiva e solidaria <sup>5,6</sup>. Dimensión lúdica, entendida como aquela relacionada coa diversión e descanso. A creativa vinculada coas experiencias culturais, modos de vida, desenvolvemento persoal. A visión ambiental-ecolóxica ligada aos entornos naturais e a comunidade que sustenta o patrimonio e transmisión do punto histórico. As experiencias culturais unidas ás celebracións e festividades que producen unha cohesión da comunidade e creación de momentos de socialización e integración, denominada dimensión festiva. E por último, a solidaria moi asociada ás accións voluntarias, de libre elección e altruístas que producen satisfacción e realización persoal <sup>5</sup>. Cabe destacar que para que esta actividade do desempeño ocupacional sexa realizada con significado e orixinando motivación intrínseca debe estar sustentada en tres pilares moi importantes: *“libre elección, fin en sí mismo y sensación gratificante” <sup>7</sup>.*

## **1.2 Ocio e tempo libre como ocupación na actualidade**

Para os individuos que conforman a sociedade actual o ocio e tempo libre ocupa unha parte importante do seu día a día <sup>8</sup>, considerándose desta forma unha ocupación humana dentro do desempeño ocupacional <sup>1</sup>. Segundo un estudo levado a cabo por Our World in Data <sup>9</sup>, en distintos países do mundo en persoas dende os 15 aos 64 anos, observase que os españois dedican unha media de 316 minutos diarios (5 horas e 16 minutos) ao ocio e tempo libre. Por isto mesmo cabe destacar que este,

logo do descanso e alimentación <sup>9</sup>, é unha ocupación relevante á que se lle outorga gran importancia na poboación adolescente e adulta.

Se nos centramos na realización de actividades de ocio na comunidade ou cun grupo de persoas, esta é unha ocupación que promove a participación, socialización e integración social, inclusión e mellora da calidade de vida destas. Polo que se xenera benestar social e empoderamento do envellecemento activo e dos individuos a través de comunidades inclusivas <sup>10</sup>. O ocio é unha ocupación que se pode empregar como vía para a potenciación e promoción do benestar, calidade de vida e saúde persoal e comunitaria <sup>10,11</sup>. Ademais, tamén se garante a potenciación do ocio e tempo libre entre as persoas maiores do rural galego. Polo tanto tamén se ten en conta os intereses do Marco Rural de Benestar, dende unha perspectiva multidimensional que ten como fin a promoción do benestar da poboación rural na dimensión social <sup>12</sup>.

### **1.3 Ocio como dereito humano**

O ocio segundo a Carta Internacional para a Educación do ocio <sup>13</sup> é recoñecido como un dereito ao que toda persoa debe ter liberdade de acceso e participación, xa sexa na comunidade ou de forma individual. Ademais, isto aparece reflexado en dous dos artigos que conforman a Declaración Universal de Dereitos Humanos nos que a parte de expresar como dereito “a participación en actividades da área de produtividade (educativa e laboral) tamén se destacan as de descanso e de tempo libre” :*“Toda persoa tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre....”*(Art 24.)<sup>14</sup>, *“Toda persoa tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico...”* (Art 27.1) <sup>14</sup>. Outro dos propósitos que esta declaración pon en valor é lograr un nivel de vida adecuado para a saúde e benestar, con dereito en igualdade de condicións entre todas as persoas da comunidade xa sexa para realizar actividades produtivas, descanso ou actividades recreativas <sup>15</sup>.

Isto anterior<sup>14</sup>, está relacionado de forma directa coa perspectiva do concepto de saúde en relación coa ocupación do ocio que ten a Carta de Ottawa <sup>11</sup> redactada no ano 2000. Neste documento xa se recollían as ocupacións de traballo e ocio como fontes e factores que promoven a saúde da comunidade. Tamén engade outros aspectos directamente ligados coa participación e o ocio como son a existencia de prioridades, toma de decisións, elaboración e planificación de actividades e a participación efectiva na comunidade como unha forma de lograr e exercer un maior control sobre a saúde individual e colectiva.

O ocio e tempo libre queda afirmado e exposto na Constitución Española (1978), como un dereito e forma de protección da saúde, na que todas as institucións e medios públicos son responsables da proposta deste tipo de actividades na poboación como unha forma de educación e promoción. *“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, física y el deporte. Así mismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio” (Art 43.3)* <sup>16</sup>.

Ademais, de ser unha ocupación que ten como fin lograr un nivel de vida adecuado e promoción da saúde, tamén é un dereito ocupacional que as persoas poidan participar en ocupacións significativas na comunidade<sup>15</sup>. Isto mesmo, é un dos obxectivos que promoven as Nacións Unidas para acadar o dereito ocupacional de cada unha das persoas que conforman a sociedade <sup>15</sup>.

#### **1.4 Entorno rural**

O entorno rural na xeografía española abrangue o 90% do territorio, no cal o 20% da poboación habita nel <sup>17</sup>. Este dato é similar na superficie europea, onde o 90% do territorio está constituído por zonas rurais habitadas polo 54% da poboación total <sup>17</sup>.

Existen diversas definicións e clasificacións da ruralidade ou do medio rural. A continuación descríbense algunhas destas. Segundo a Lei de Desenvolvemento Sostible do Medio Rural (LDSMR) <sup>18</sup> defínese como:

- Medio rural: espazo topográfico conformado pola unión de distintos municipios ou entidades locais menores con poboación <30.000 habitantes e unha densidade <100 habitantes por Km<sup>2</sup>.
- Municipio rural de pequeno tamaño: poboación <5.000 habitantes.

En base ao criterio da Organización para a Cooperación e Desenvolvemento Económico (OCDE) esta considera unha área xeográfica como rural cando a súa densidade poboacional é inferior aos 150 habitantes/km<sup>2</sup> <sup>19</sup>. Ademais divide en tres tipos de zonas<sup>19</sup>:

- Zonas densamente poboadas: densidade poboacional superior aos 500 habitantes/km<sup>2</sup>.
- Zonas intermedias: densidade mínima de 100 habitantes/Km<sup>2</sup> e unha poboación total de polo menos 50.000 persoas.
- Zonas pouco poboadas: densidade inferior aos 100 habitantes/Km<sup>2</sup> e poboación inferior a 50.000 persoas.

No caso do Instituto Nacional de Estadística (INE), no proceso de elaboración dos padróns municipais considera <sup>17,19</sup> :

- Zona rural: poboación menor ou igual a 2000 habitantes.
- Zona semi-rural: menor ou igual a 10.000 habitantes.
- Zona urbana: áreas con máis de 10.000 habitantes

### **1.5 Ocio no rural e persoas maiores**

Galicia é a terceira Comunidade Autónoma dentro do territorio español, cun índice de envellecemento no 2021 do 207'32 % <sup>20</sup>. Co transcurso dos anos este marcador irá acentuándose de forma prominente. Isto pódese certificar visualizando as proxeccións realizadas ano a ano na área española polo Instituto Nacional de Estadística (INE), onde se observa un aumento da proporción do 8'74% de persoas entre 65 e 100 ou máis anos dende 2020 ata 2030 <sup>21,22</sup>.

Se examinamos os datos da poboación maior de 65 anos, dentro da superficie xeográfica galega, as estatísticas describen un total de 694140 <sup>23</sup> persoas no 2021 fronte ás 635879 <sup>23</sup> existentes no 2012. Neste período de tempo tamén se aprecia, unha diferenza importante en relación ao sexo, onde a poboación feminina maior de 65 e 100 ou máis anos aumenta en balance ao masculino <sup>23</sup>.

Como xa se detallaba nos apartados descritos anteriormente, o entorno rural é a zona onde adoita estar distribuída a poboación maior na súa gran maioría, o que da lugar a un aumento do envellecemento e despoboación destas zonas <sup>12</sup>. Isto á súa vez ten como consecuencia distintos factores que afectan na vida diaria destas persoas, como pode ser a non inclusión na economía<sup>12</sup> e polo tanto o illamento por falta de recursos <sup>24</sup> que afectarán no seu benestar e saúde, calidade de vida, desempeño ocupacional e rutina diaria. A falta de recursos nestes entornos dá lugar a comunidades non inclusivas onde as oportunidades de ocio na sociedade se ven reducidas <sup>25</sup>.

Na poboación maior de 65, que se atopa en idade de xubilación ou prexubilación <sup>26,27</sup> o rol laboral e a ocupación do traballo deixa de ser tan significativa <sup>28,29</sup>. Tras este cambio nas súas rutinas diarias, as ocupacións e os hábitos tamén sofren reorganizacións e adaptacións<sup>30</sup>, como é o caso do ocio e tempo libre <sup>29</sup> que pasa a ser unha actividade para a que hai maior disposición para poder realizar. Pero que haxa unha maior facilidade en relación ao tempo, non significa que todas as persoas o distribúan para levar a cabo estas actividades de forma individual ou comunitaria <sup>29</sup>. Por isto mesmo, é necesario satisfacer as necesidades da poboación maior de 65 anos en relación ao ocio e tempo libre e a participación social, dende un punto de vista de promoción do benestar persoal e social e da saúde comunitaria <sup>15,31</sup>.

Segundo unha investigación levada a cabo por Our World in Data <sup>9</sup>, en distintos países do mundo observouse que os españois de entre 15 e 64 anos dedican unha media de 316 minutos diarios (5 horas e 16 minutos) ao ocio e tempo libre. Por isto mesmo, pódese afirmar que é unha

ocupación relevante na rutina diaria da poboación adolescente e adulta. Ademais, tamén se pode garantir que a medida que se progresa no ciclo vital, prodúcese unha diminución das relacións sociais e polo tanto un aumento do illamento e soidade <sup>9,32</sup>. Por exemplo, en Estados Unidos (EEUU), o ocio e tempo libre describe unha caída significativa a partir dos 60 anos, idade tras a cal a gran maioría da poboación abandona o rol laboral debido á xubilación <sup>9</sup>. Estes datos non difiren moito da realidade que se observa en España onde a idade de xubilación está establecida entre os 65 e os 66 <sup>26,27</sup> anos de idade. No que se refire ao ámbito nacional, segundo o Centro de Investigacións Sociolóxicas (CIS), os españois maiores de 65 ou máis anos presentan 6 horas e 43 minutos <sup>33</sup> na súa rutina diaria para o ocio e tempo libre. Se se comparan as horas de ocio e tempo libre entre as persoas de 35 e 44 anos e as maiores de 65 anos observase unha diferenza de catro horas <sup>33</sup>. Con isto, demostrase que esta ocupación ten un alto nivel de significado nesta poboación, polo que é necesario fortalecer esta área do desempeño ocupacional das persoas maiores a través de programas e intervencións dende terapia ocupacional co fin de promover a autoxestión destas actividades na súa rutina diaria.

## **1.6 Ocio e Terapia Ocupacional**

A terapia ocupacional é unha disciplina sociosanitaria que ten como principal obxectivo a promoción da saúde e benestar mediante a ocupación e os entornos que rodean a esta. Ademais, outra das finalidades que busca é a capacitación das persoas no desempeño das actividades diarias de tal forma que así se promova a igualdade de oportunidades na participación das ocupacións da súa rutina <sup>34</sup>.

O ocio é unha ocupación que forma parte do desempeño ocupacional de forma individual, a través da exploración, ou de forma grupal, a través da participación e planificación en actividades na comunidade <sup>1</sup>. Por isto mesmo, o terapeuta ocupacional debe incidir sobre esta actividade no caso de que existan necesidades ou limitacións no seu desempeño na

rutina diaria da persoa ao longo de todo o seu ciclo vital. Esta actividade sofre distintos cambios durante todas as etapas que atravesamos unha persoa na súa vida <sup>31</sup>. Unha vez que se alcanza a etapa adulta esta ocupación pasa a ser unha das que experimentan un cambio importante <sup>28,29</sup> debido ao abandono do rol laboral e a transición á xubilación<sup>31</sup>.

Se trasladamos o expresado anteriormente <sup>34</sup> á terapia ocupacional con persoas maiores, unha das súas metas principais é a promoción da capacidade funcional destas a través da ocupación significativa, na cal se fomenta a participación, inclusión, respecto e seguridade ao longo da vida <sup>35</sup>. Isto é o que se denomina envellecemento activo <sup>35</sup>. Esta poboación, polo xeral, está exposta a unha redución das oportunidades sociais e de participación na comunidade e situacións de illamento ou marxinalización, polo que a terapia ocupacional a través do desenvolvemento de ocupacións con significado <sup>31</sup>, producirase unha mellora da calidade de vida e do benestar individual e social.

Nalgúns casos pode verse afectada a participación e integración social, xa que as ocupacións produtivas como por exemplo o traballo que ocupaba boa parte da súa rutina diaria. Ademais de ser un entorno no que se propiciaban de forma continua as relacións e comunicacións sociais <sup>31</sup>. Para evitar casos de illamento e marxinalización<sup>36</sup>, é de especial interese realizar actividades ou programas de ocio e tempo libre que fomenten a promoción da saúde, fortalecemento da calidade de vida e benestar, ademais de conseguir un envellecemento activo na poboación maior <sup>25,31</sup>.

A terapia ocupacional coa axuda de organizacións, institucións e outros profesionais <sup>37</sup> pode previr e reducir as posibilidades de que xurdan episodios máis tardíos de dependencia e redución da autonomía, perda de habilidades ou deterioro cognitivo precoz <sup>31</sup>. Cómpre destacar, a importancia de planificar actividades centradas nos intereses da persoa, de tal xeito que se xenere sentido, significado, participación activa e polo tanto motivación intrínseca <sup>31</sup>. Desta forma o profesional está realizando unha función de prevención ao mesmo tempo que se fomenta o

intercambio cultural do momento no que se atopa a sociedade e do contexto cultural no que viviron cada unha das persoas ao longo do seu ciclo vital. Por isto anterior, favorecese a creación de espazos nos que a historia de vida das persoas maiores cobre sentido a través do intercambio entre o grupo de pares <sup>38</sup>. Ademais de favorecer todo isto anterior, dende terapia ocupacional (TO), o deseño de intervencións baseadas nos intereses e fomentando a participación en ocupacións significativas de tal forma que se promova na comunidade o valor e importancia das persoas maiores, é un dos obxectivos principais nesta poboación <sup>15</sup>. Isto tamén forma parte da promoción da saúde, neste caso a comunitaria e social <sup>15</sup>.



## **2. Xustificación**

En Galicia o índice de envellecemento no 2021 mostra a tendencia ao decrecemento e á redución das taxas de natalidade <sup>21</sup>. Isto supón un aumento do envellecemento nas áreas demográficas a nivel internacional e polo tanto tamén nacional.

Estímase que no ano 2050 o porcentaxe das persoas maiores de 65 ou máis anos será do 31'4% <sup>21</sup>. A miúdo, a poboación maior adoita estar distribuída na zona rural, onde os recursos comunitarios son máis escasos e hai máis dificultades para participar de forma activa na comunidade creando unha distribución dos recursos de forma igualitaria entre as distintas persoas de tal xeito que florezan lazos interxeracionais. A medida que esta poboación envellece elévase o risco de redución da capacidade funcional, deterioro cognitivo precoz, trastornos mentais ou illamento social.

Na idade adulta e tras a xubilación tamén se detecta un aumento das necesidades na ocupación do ocio e tempo libre e participación social. Estas actividades quedan de forma parcial ou total illadas debido á falta de relacións sociais e de recursos na comunidade dirixidos a esta poboación co obxectivo de fomentar a participación e envellecemento activo, a promoción e prevención da saúde a nivel comunitario. Isto mesmo, é unha forma de redución dos factores de morbimortalidade na idade adulta.

Polo tanto, considerando o perfil das persoas adultas maiores de 65 anos e o factor do lugar de residencia (entorno rural), xunto con outros como a autonomía, participación, integración e independencia, unha metodoloxía de actuación efectiva é a promoción da saúde e envellecemento a través dun programa deseñado con distintas sesións por un terapeuta ocupacional. Esta disciplina está especializada na planificación e deseño de intervencións enfocadas nas ocupacións que inflúen no desempeño diario, neste caso o ocio e tempo libre. É importante a realización deste tipo de programas dada a súa efectividade na calidade de vida, satisfacción, motivación e promoción do benestar.

Así, con este proxecto de investigación preténdese demostrar a efectividade destas intervencións de ocio e tempo libre e participación social nunha asociación en poboación de 65 anos ou maior que resida no rural. Isto fará posible determinar as variables que inflúen na participación nesta ocupación destas persoas, de tal xeito que o terapeuta ocupacional poida manter un rol profesional co obxectivo de previr e promover unha mellora do benestar social e da saúde.

Ademais, os resultados deste estudo poderán contribuír na realización de futuros estudos e no deseño ou planificación de intervencións e programas con este fin. Así mesmo, tamén colaborará no aumento da produción e publicación da evidencia científica dada a súa carencia en relación a esta cuestión a tratar.

### **3. Bibliografía máis relevante**

1. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition. Am J Occup Ther [Internet]. 2020; [acceso 2 maio de 2022]; 74(2). Dispoñible en: [https://therapistsforarmenia.org/wp-content/uploads/2021/04/Occupational-Therapy-Practice-Framework\\_-Domain-and-Process-Fourth-Edition.pdf](https://therapistsforarmenia.org/wp-content/uploads/2021/04/Occupational-Therapy-Practice-Framework_-Domain-and-Process-Fourth-Edition.pdf)
2. Carta Internacional para la Educación del Ocio (WLRA). World Leisure and Recreation Association (WLRA). 1994; [acceso 12 febreiro de 2022]. Dispoñible en: <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2017/01/carta-de-la-educacion-del-ocio.pdf>
3. Constitución de la Organización Mundial de la Salud, firmada en Nueva York el 22 de julio de 1946 (BOE116, do 15 mayo de 1973). Dispoñible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1973-682>
4. Rivas Fernández, Bernal José. La sociedad del ocio: un reto para los archivos. Códice [revista Internet]. 2006; [acceso 12 febreiro de 2022]; 2(2): 71-82. Dispoñible en: <http://eprints.rclis.org/20290/1/La%20sociedad%20del%20ocio%20un%20reto%20para%20los%20archivos.pdf>
5. Cuenca Cabeza, Manuel. El ocio como fenómeno social y experiencia personal. En: Cuenca Cabeza, Manuel. Ocio Humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao: Universidad de Deusto; 2000. Páx: 91-135. Dispoñible en: <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio16.pdf>
6. Montero García I, Bedmar Moreno M. Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. Med UPB [revista Internet]. 2010 [acceso 12 febreiro de 2022]; 9 (26). Dispoñible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n26/art04.pdf>

7. Cuenca Cabeza, Manuel. Las dimensiones del ocio autotético. En: Cuenca Cabeza, Manuel. Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio. Bilbao: Publicacións da Universidade de Deusto; 2006. Páx 16-7. Disponible en: [http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs\\_ocio/ocio31.pdf](http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio31.pdf)
8. Sección para profesionales de ocio y tiempo libre [Internet]. Fundación Iberoamericana Down 21; [acceso 12 febreiro de 2022]. Concepto de Ocio. Disponible en: <https://www.down21.org/desarrollo-personal/110-ocio-y-tiempo-libre/847-seccion-para-profesionales-de-ocio-y-tiempo-libre.html?start=1>
9. Ospina Ortiz E. How do people across the world spend their time and what does this tell us about living conditions?. Our World Data [Internet]. 2020 [acceso 4 maio de 2022]. Disponible en: <https://ourworldindata.org/time-use-living-conditions>
10. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recreación, esparcimiento y deportes. En: Organización Mundial de la Salud (OMS). Rehabilitación basada en comunidad: Componente Social. In: Organización Mundial de La Salud. Componente de la Salud. Ginebra; 2012. Páx: 35-42.
11. Organización Mundial de La Salud (OMS). Carta de Ottawa para Promocion de la Salud 1986.
12. Garcilazo JE. Bienestar Rural: Geografía de oportunidades [Internet]. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE); 2020 [acceso 7 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.oecd.org/regional/rural-development/PH-Rural-Well-being-ES.pdf>

13. World Leisure Organization. Texto de la Carta sobre el Ocio de la Organización Mundial del Ocio Artículos [Internet]; 2020 [acceso 7 maio de 2022]. Disponible en: [https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure\\_es.pdf](https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_es.pdf)
14. Declaración Universal de Derechos Humanos proclamada pola Asemblea Xeral das Nacións Unidas en París na súa resolución 217 A (III) Do 10 de decembro de 1948. Organización das Nacións Unidas (ONU). Disponible en: [https://undocs.org/es/A/RES/217\(III\)](https://undocs.org/es/A/RES/217(III))
15. Wilcock Ann, Townsend Elizabeth. Justicia ocupacional. En: Schell Barbara, Gillen Glen, Scaffa Marjorie. Willard & Spackman. Terapia Ocupacional. 12ª ed. México: Editorial Médica Panamericana; 2015. Páx: 541–52.
16. Constitución Española aprobada polas Cortes o 31 de outubro de 1978. Boletín Oficial do Estado. Nº 311 (29 decembro de 1978). Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1978-31229>
17. Subsecretaría de Análisis, Coordinación y Estadística. Análisis y Prospectiva- Agrinfo nº 31. Demografía de la población rural en 2020. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación [Internet]; 2020. [acceso 15 febreiro de 2022]. Disponible en: [https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/analisis-y-prospectiva/ayp\\_demografiaenlapoblacionrural2020\\_tcm30-583987.pdf](https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/analisis-y-prospectiva/ayp_demografiaenlapoblacionrural2020_tcm30-583987.pdf)
18. Ley 45/2007, do 13 de decembro, para el desarrollo sostenible del medio rural. Boletín Oficial del Estado (BOE), nº 299, (14 decembro de 2007).

19. Castellano F, Castro J, Durán A. El Concepto de Medio Rural: dificultades y perspectivas. Espacios [Internet]; 2019. [acceso 7 maio de 2022]; 40 (4). Disponible en: <https://www.oecd.org/regional/rural-development/PH-Rural-Well-being-ES.pdf>
20. Instituto Nacional de Estadística (INE). Índice de Envejecimiento por comunidad autónoma [Internet]. Instituto Nacional Estadística (INE); 2021 [acceso 9 maio de 2022]. Disponible en: [https://www.ine.es/prensa/pp\\_2020\\_2070.pdf](https://www.ine.es/prensa/pp_2020_2070.pdf)
21. Instituto Nacional de Estadística (INE). Proyecciones de Población 2020-2070 [Internet]. Instituto Nacional de Estadística (INE); 2020 [acceso 9 maio de 2022]. Disponible en: [https://www.ine.es/prensa/pp\\_2020\\_2070.pdf](https://www.ine.es/prensa/pp_2020_2070.pdf)
22. Instituto de mayores y servicios sociales (IMSERSO). Los mayores a un clic [Internet]. Instituto de mayores y servicios sociales (IMSERSO); [acceso 10 maio de 2022]. Disponible en: [https://www.imserso.es/imserso\\_01/espaciomayores/Estadisticas/index.htm](https://www.imserso.es/imserso_01/espaciomayores/Estadisticas/index.htm)
23. Instituto Nacional de Estadística (INE). Pirámide de la población empadronada en España [Internet]. Instituto Nacional de Estadística (INE). [acceso 2 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.ine.es/covid/piramides.htm>
24. Rodríguez P. Envejecimiento en el mundo rural: necesidades singulares, políticas específicas. 1ª ed. Madrid; 2004.
25. Rodríguez Mª Carmen, Toledano A, Bermúdez U. Principales alteraciones en el desempeño ocupacional. Ocio y tiempo libre. En: Rodríguez Mª Carmen, Toledano A, Bermúdez U. Terapia Ocupacional en geriatría. 1ª ed. Madrid: Síntesis; 2019. Páx: 111–30.

26. Seguridad Social.Prestaciones y pensiones de trabajadores [Internet]. Seguridad Social; [acceso 10 maio 2022]. Disponible en: <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/28396/28472>.
27. Ley 27/2011, de 1 agosto, sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social. Boletín Oficial do Estado (BOE), nº 184, (2 agosto de 2011).
28. Rodríguez Martínez M<sup>a</sup> Carmen, Toledano A, Bermúdez Bayón U. Principales alteraciones en el desempeño ocupacional. Trabajo. En: Rodríguez Martínez M<sup>a</sup> Carmen, Toledano A, Bermúdez Bayón U. Terapia Ocupacional en geriatría. 1<sup>a</sup> ed. Madrid: Síntesis; 2019. Páx: 112–20.
29. Cuenca M. Ocio y Mayores. Reflexiones prácticas desde la universidad [Internet]. 2007; [acceso 4 maio de 2022]. Disponible en: <https://docplayer.es/10748997-V-jornadas-municipales-familia-y-comunidad-aguimes-gran-canaria-19-a-21-de-marzo-de-2007-ocio-y-mayores-reflexiones-practicas-desde-la-universidad.html>
30. Allan A, Wachholtz M, Valdés R. Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Chil Ter Ocup [revista Internet]. 2021; [acceso 19 maio de 2022]; 20(2).Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/103>
31. Cabezas Sandoval, Nicole. Diseñar un programa de actividades recreativas utilizadas como herramienta terapéutica para favorecer el ocio y tiempo libre productivo en adultos mayores de 65 a 85 años en la zona rural de la provincia del Carchi [traballo de fin de grao]. Ecuador: Repositorio digital, Universidad Central del Ecuador; 2020. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21515>

32. Fernández G, Labeaga JM<sup>a</sup>, López J, Madrigal A et al. La evolución del envejecimiento mundial y sus causas a diferentes escalas geográficas. En: Fernández G, Labeaga JM<sup>a</sup>, López J, Madrigal A et al. Informe 2018: Las Personas mayores en España. Datos estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas. 1<sup>a</sup> ed. Madrid; 2021. Páx 34-56.
33. Europapress. ¿Cuánto tiempo libre tienen los españoles? Depende de todos estos factores [Internet]. Europapress: ediciones; 2016 [actualizada 5 outubro de 2016, acceso 9 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-cuanto-tiempo-libre-tienen-espanoles-depende-todos-factores-20161005184751.html>
34. Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO). ¿Qué es la Terapia Ocupacional? [Internet]. Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO): Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT); [acceso 10 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.apeto.com/que-es-la-to-definicion.html>
35. World Federation of Occupational Therapists (WFOT). Position Statement: Terapia ocupacional y envejecimiento a lo largo del curso de la vida [Internet]. World Federation of Occupational Therapists (WFOT); 2021 [actualización maio 2021; acceso 13 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.wfot.org/resources>
36. Dickens A, Richards S, Greaves C, Campbell J. Interventions targeting social isolation in older people: A systematic review. BMC Public Health [revista Internet]. 2011; [acceso 4 maio de 2022]; 11(647). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3170621/>



37. Fariña E, Montilla M<sup>a</sup>, Durán A et al. Proyecto de intercambio generacional: Aprendamos juntos. Gerokomos [revista Internet]. 2007; [acceso 9 maio de 2022]; 18(1). Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/240845724>
38. Arola A, Dahlin S, Häggblom G. Impact of a person-centred group intervention on life satisfaction and engagement in activities among persons aging in the context of migration. Scand J Occup Ther [revista Internet]. 2020; [acceso 10 maio de 2022];27(4). Disponible en: [https://web-p-ebscobhost-com.accedys.udc.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8219a27c-f08f-40d3-825d-19aa1f946ea2%40redis\\_](https://web-p-ebscobhost-com.accedys.udc.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8219a27c-f08f-40d3-825d-19aa1f946ea2%40redis_).
39. Comité de Ética da Investigación e a Docencia da UDC [Internet]. [citado 7 setembro de 2020]. Disponible en: <https://www.udc.es/es/investigacion/etica/>
40. Ubillos Landa. S, Hortigüela M, González JL. The Effects of a Community Animation Program in a Rural Setting on the Participants' Quality of Life. Int Assoc Appl Psychology Heal Well-Being. 2020;12(3). Páx:724–48.
41. Scaffa M. Proceso grupal e intervención grupal. En: Schell B, Gillen Glen, Scaffa M. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12<sup>a</sup> ed. México: Ed Médica Panamericana; 2015. Páx: 437–51.
42. Chisholm D, Boyt Schell B. Un panorama del proceso terapéutico y los resultados. En: Schell B, Gillen Glen, Scaffa M. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12<sup>a</sup> ed. México: Editorial Médica Panamericana; 2015. Páx: 266–80.
43. Ruiz Embarba S. Técnicas en las fases de grupo. En: Ruiz Embarba S. Dinamización de grupos. Técnicas para la transformación personal y grupal. 1<sup>a</sup> ed. Italia; 2020. Páx 49-114.

44. Gómez M. Manual de Técnicas y Dinámicas. Española Pedagog [revista Internet]. 2007 [acceso 29 de abril de 2022]; 3:63. Disponible en: <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>
45. Muñoz Valverde Verónica, Blanco Ballesteros Nadia, Emeric Méaulle Daniel et al. Equilibrio Ocupacional [Internet]. Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid; 22 marzo 2020 [acceso 19 maio de 2022]. Disponible en: <https://coptocam.org/wp-content/uploads/2020/03/Equilibrio-Ocupacional-COPTOCAM-COVID-19-22marzo20.pdf>
46. Law M, Baptiste S, Mccoll M et al. The Canadian occupational performance measure: an outcome measure for occupational therapy. Can J Occup Ther [revista Internet].1990;[18 febreiro de 2022]; 57(2). Disponible en: [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000841749005700207?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000841749005700207?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)
47. McColl Mary, Paterson Mark, Davies et al. Validity and Community Utility of Canadian Occupational Performance Measure. Can J Occup Ther [revista Internet]. 2000; [acceso 18 febreiro de 2022]. 67(1). Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/000841740006700105>
48. Gloria de las Heras Carmen. Listado de intereses [Internet]; 2007 [acceso 18 febreiro de 2022]. Disponible en: <https://www.moho.uic.edu/resources/files/AISLADO%20LISTADO%20DE%20INTERESSES%2011.26.07.pdf>
49. Forsyth Kirsty, Taylor Renée R, Kramer Jessica M et al. El Modelo de ocupación humana. En: Schell B, Gille Glen, Scaffa M. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12ª ed. México: Ed Médica Panamericana; 2015. Páx: 505–26.

50. Monje Álvarez CA. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Univ Surcolombiana 2011:1–216.
51. Ley Orgánica 3/2018, de 5 diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Boletín Oficial do Estado (BOE) nº294, (7 decembro de 2018).
52. Reglamento Europeo 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 abril de 2016 relativo a la protección de datos personales y a la libre circulación de esos datos. Diario Oficial de la Unión Europea; nº 219; 4/05/2016. [acceso 10 marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.boe.es/doue/2016/119/L00001-00088.pdf>
53. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. 2017 [acceso 10 marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-laamm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-sereshumanos/>
54. Resolución de 27 de junio de 2019, de la Dirección General de Trabajo, por la que se registra y pública el XV Convenio colectivo general de centros y servicios de atención a personas con discapacidad. Boletín Oficial do Estado (BOE) nº159, (4 xullo de 2019)
55. Tarifas y tiempo de entrega [Internet]. Editing Services Supporting Taylor & Francis; [acceso 20 maio de 2022]. Disponible en: <https://www.tandfedittingservices.com/es/pricing.html>
56. Organización Mundial de La Salud (OMS). Niveles de actividad física para la salud recomendados a la población. En: Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Páx 1-58.

#### **4. Hipótese**

En canto ao ocio e participación social das persoas que forman parte dunha asociación do rural:

- Hipótese nula ( $H_0$ ): o programa de intervención de ocio e tempo libre no rural ten efectividade sobre o ocio das persoas maiores de 65 anos que viven no ámbito rural.
- Hipótese alternativa ( $H_1$ ): o programa de intervención de ocio e tempo libre no rural ten unha baixa efectividade sobre as persoas maiores de 65 anos que viven no ámbito rural.

## **5. Obxectivos**

### **Obxectivo xeral:**

Este estudo ten como obxectivo principal, determinar a eficacia dun programa de ocio sobre a ocupación de ocio e participación social en persoas que forman parte dunha asociación de ámbito rural.

### **Obxectivos específicos**

- Determinar a relación das variables socio-demográficas co impacto deste programa nas actividades da vida diaria das persoas que forman parte da asociación.
- Analizar que variables socio-demográficas se asocian a unha melloría do equilibrio ocupacional en canto ás actividades de ocio e participación social dos membros da asociación.
- Observar a percepción das persoas sobre o impacto do programa de ocio nas súas ocupacións diarias.
- Explorar as actividades recreativas ou de ocio que producen maior interese nas persoas que forman parte da asociación de persoas maiores do rural.
- Determinar se as actividades de ocio e tempo libre teñen un beneficio terapéutico na súa vida diaria.

## **6. Metodoloxía**

### **5.1 Tipo e deseño do estudo**

Propónse un proxecto de investigación mixto desenvolvido a través dunha metodoloxía cualitativa e cuantitativa. O deseño deste proxecto será un estudo analítico a través dun ensaio non controlado sen grupo control ou tamén denominado estudo “pre-post”.

### **5.2 Ámbito de estudo**

Para levar a cabo esta investigación teranse en conta asociacións de veciños conformadas por persoas que habitan nun concello do rural galego. Os participantes estará conformada polas persoas integrantes da asociación de veciños do rural, que presenten 65 ou máis anos.

### **5.3 Período de estudo**

Este estudo comezará no mes de xuño de 2022 ata xullo do 2023. Neste período levaranse a cabo as fases do cronograma de estudo relacionadas coa avaliación dos participantes, deseño das sesións, intervención, elaboración dos informes finais e difusión dos resultados.

### **5.7 Criterios de inclusión**

- Persoas que formen parte da asociación de ámbito rural.
- Persoas que formen parte do concello no cal se sitúa a asociación.
- Persoas que firmen o consentimento informado para participar no estudo.

### **5.8 Criterios de exclusión**

- Persoas que non pertencen ao concello no que se encontra a asociación
- Presentar un deterioro global (GDS) maior de 4.
- Presentar un nivel de dependencia maior a grado 2 .

## **5.9 Selección de participantes**

O grupo investigador poñeráse en contacto co departamento responsable da dirección do recurso, plantexando unha reunión na cal se expoñerá a estrutura do proxecto así como, a finalidade e obxectivos que este tenta lograr. As persoas que formen parte deste proxecto deberán cumprir uns criterios de inclusión e exclusión. Ademais, entregarase unha folla de información ao participante, (**Anexo III**) na cal se inclúe a información do mesmo e deste modo teñan á súa disposición os detalles máis relevantes ou as dúbidas que poidan xurdir sobre este mesmo. Unha vez que os participantes lean o documento de información e decidan colaborar no estudo, enviarase o Consentimento informado (**Anexo IV**) documento datado e firmado co que se manifesta a toma de decisión final. No caso dos participantes menores de idade, serán os seus representantes legais os responsables de firmar o devandito documento. Ademais, tamén se entregarán en formato papel ou a través de medios de comunicación indirectos (correo electrónico) un documento Ad-Hoc (**Anexo V**) no que contemplan as variables socio-demográficas requiridas para o estudo.

### **Variables principais**

- Ocio e tempo libre.

### **Variables secundarias**

- Participación social

### **Variables socio-demográficas e clínicas**

- Sexo: muller ou home
- Idade: anos
- Estado civil: solteiro/a, casado/a, viúvo/a, relación estable.
- Condicións de saúde asociadas: enfermidades que presenta a persoa.
- Lugar de nacemento
- Localidade: lugar no que reside

- Nº de persoas coas que vive
- Relación coas persoas que vive: mala, estable, boa , moi boa.
- Apoios sociais (familiares, amigos, grupo de pares)
- Actividade laboral na actualidade: si/no
- Estudos/Formación: educación primaria, secundaria, universidade, postgrado, máster, formación profesional, cursos ou ciclos de formación.
- Ocio: en horas ao día, mes, ano (tempo que lle dedica).

#### **5.4 Entrada ao campo**

O primeiro paso será realizar a presentación do proxecto ao “Comité de Ética da Investigación e da Docencia da UDC”, para proceder á avaliación deste mesmo <sup>39</sup>.

Unha vez que a proposta estea aceptada realizarase unha carta de presentación coa información máis relevante do estudo, así como o obxectivo xeral e específicos, as variables a medir e as ferramentas de avaliación para a obtención dos datos. Esta carta distribuirase entre o equipo directivo da asociación do rural de forma oficial. Cabe destacar que a selección desta asociación levarase a cabo a través do mostreo por conveniencia. Tamén se entregará en formato papel e a través de aplicacións en liña dos documentos de: información para o participante (**Anexo III**), consentimento informado (**Anexos IV**) e documento Ad-Hoc (**Anexo V**) o cal contén as variables sociodemográficas a estudar.

Cabe destacar a posibilidade de presentar este proxecto de investigación xunto cunha carta de presentación ao concello, de tal forma que sexa esta institución a encargada de realizar o primeiro contacto coa asociación.



## **5.5 Descrición da intervención**

A intervención consistirá no desenvolvemento dun programa de participación social e ocio e tempo libre en persoas maiores do ámbito do rural a través da colaboración dunha asociación. Tanto a planificación das ocupacións que se desenvolvan nesta intervención como o deseño destas será ideado polos participantes do estudo. Estarán baseadas nos gustos e intereses comúns do grupo; cabe destacar que este proceso será supervisado pola investigadora principal do equipo e tamén terapeuta ocupacional (TO). Para poder determinar os intereses de cada grupo de integrantes efectuarase unha actividade mediante unha metodoloxía de presentación guiada polo TO, na cal se manifesten aqueles afeccións ou ocupacións relacionadas co ocio e tempo libre máis significativas para cada persoa. A terapeuta ocupacional tamén realizará algunhas preguntas no transcurso da actividade para poder detectar de forma máis específica necesidades e así adaptar o programa en función do grupo. As actividades incluídas dentro deste programa levaranse a cabo nun período de 3 meses dende novembro de 2022 a xaneiro de 2023.

Todos os usuarios deberán ser avaliados seguindo a mesma metodoloxía e ferramentas de avaliación. Este proceso de avaliación terá o seu inicio 4 semanas antes das sesións de planificación, deseño das intervencións e posta en marcha destas. Desenvolveranse varias reunións de avaliación, unha inicial con cada usuario un mes antes do comezo das intervencións. Unha intermedia os días posteriores ao remate da participación no programa de ocio e tempo libre. E por último, unha final de seguimento tras 3 meses logo de participar no programa da asociación.

A frecuencia coa que se levarán a cabo as sesións será de dous días por semana cunha duración de unha hora e media <sup>25,38,40</sup>. No caso das intervencións nas que se desenvolvan saídas comunitarias, esta duración incrementarase de tal forma que permita realizar os desprazamentos e actividades oportunas.

Os 26 participantes seleccionados dividiranse en dous grupos distintos de 13 persoas cada un, o que fará posible realizar intervencións nas que se fomenten as relacións sociais e grupais; ademais tamén posibilitará que as sesións sexan de maior calidade, nas cales o profesional poida establecer un contacto grupal e individual con cada unha das persoas participantes. Os integrantes dos grupos se fose posible deberán pertencer a asociación coa que se realizará unha colaboración, ademais de cumprir os criterios de inclusión do estudo.

As sesións de intervención seguirán un esquema de actuación xeral baseado na intervención grupal de terapia ocupacional segundo Cole. Cada sesión estará conformada por 6 momentos esenciais <sup>41</sup>: introdución, actividade, compartir, xeneralización, aplicación, resumo.

- **Introdución:** esta primeira parte é un exercicio de quentamento destinado á presentación do grupo, de tal forma que todos establezan un primeiro contacto entre si. Tamén é unha actividade ou anticipación para a participación na actividade.
- **Actividade:** a terapeuta ocupacional explica ao grupo as instrucións e a actividade que se levará a cabo na sesión, xunto cos obxectivos que se buscan lograr.
- **Compartir:** de forma voluntaria os membros do grupo expresan a súa experiencia, reflexións, aprendizaxes ou recordos en relación coa actividade.
- **Xeneralización:** a terapeuta ocupacional resume ao grupo as experiencias que observou entre os participantes no transcurso da sesión. Esta destaca 1 ou 2 detalles aprendidos desta sesión.
- **Aplicación:** ponse en común de forma verbal o significado que tivo levar a cabo esta actividade. Aplícalo a como podería esta actividade na súa rutina diaria e desempeño ocupacional.

- Resumen: nesta última parte destacaranse os aspectos máis importantes que se observaron das persoas que conforman o grupo, reforzar e agradecer a participación. Tamén se observará se se cumpriron os obxectivos entre a terapeuta ocupacional e os integrantes dos grupos.

A continuación, descríbese o proceso que se levará a cabo durante os meses de intervención coas persoas participantes baseándose no proceso de terapia ocupacional <sup>42</sup>. Este proceso estará dividido en tres apartados diferenciados: avaliación, intervención e reavaliación <sup>42</sup>.

### **Avaliación**

Programarase unha reunión inicial 4 semanas antes do comezo da intervención con cada usuario; outra intermedia de forma inmediata tras rematar a participación no programa de ocio e tempo libre e finalmente unha reavaliación de seguemento aos 3 meses de abandonar o programa do recurso. Cada unha destas sesións terá unha duración estimada de 60 minutos durante os cales se administrarán as ferramentas de avaliación Listado de intereses adaptado e Medida Canadiense do Desempeño Ocupacional (COPM).

Ademais nesta primeira reunión inicial, tamén se recollerá a información persoal de cada usuario a través do Documento de datos sociodemográfico (**Anexo V**) e cubrirase a entrevista sobre as expectativas previas ao desenvolvemento da intervención (**Anexo VII**). Ao finalizar a avaliación facilitarase a cada persoa a información e finalidade das próximas reunións que se desenvolverán e sobre o programa que se levará a cabo en futuras sesións. Ademais, tamén se determinará o día da semana en que máis facilidades ten cada usuario para poder asistir ao programa de actividades que se propoña. Desta forma cada grupo asistirá dous días distintos da semana. Isto permite á Terapeuta Ocupacional crear dous grupos distintos de intervención con diferentes días de

actuación, xa que estes estarán centrados nos usuarios e as súas necesidades e prioridades individuais/grupais.

No caso de que sexa necesario ou o usuario o considere oportuno a familia poderá ser unha fonte de apoio durante as sesións de avaliación tanto inicial, intermedia como final.

### **Intervención**

As sesións de intervención e a metodoloxía que se empregue nas catro primeiras reunións será igual nos dous grupos de persoas que se deseñen. Unha vez que se planifique e se realice o cronograma do programa de actividades enfocado nas necesidades de cada grupo de persoas, estas sesións seguirán unha mesma estrutura pero a metodoloxía ou actividades desenvolvidas nestas poderán variar en función do grupo. O espazo no que se levarán a cabo estas intervencións será un lugar de uso público facilitado polo concello e a asociación veciñal de Cospeito. A continuación descríbese de forma pormenorizada o plantexamento para as sesións que se levarán a cabo.

Na primeira sesión do primeiro mes de intervención levarase a cabo mediante técnicas e dinámicas de presentación<sup>43</sup> e coñecemento<sup>43</sup> (“ovillo de lana” ou “telaraña”, “Quen é quen”<sup>44</sup>) co fin de fomentar un ambiente favorable, de confianza e promover a participación activa entre cada un dos integrantes do grupo. Esta dinámica de presentación e coñecemento, permitirá aos usuarios que conforman cada un dos dous grupos establecer relacións e participación social entre a comunidade deles. É importante aclarar que o contido e desenvolvemento destas actividades programadas para a primeira sesión dependerán da información de cada persoa que conforma o grupo, aportada no proceso de avaliación e da situación na que se atope o grupo neste primeiro encontro.

As tres seguintes reunións estarán dedicadas á planificación das actividades e deseño do cronograma de actuación. Tras poñer en común

os intereses na primeira reunión grupal a través de dinámicas de presentación. Polo tanto nesta segunda sesión realizarase unha votación de forma verbal ou escrita con fin de seleccionar as actividades e gustos con maior valor e significado para os usuarios dentro dos dous grupos. Cabe destacar que ademais das actividades de ocio e tempo libre que manifesten os usuarios como máis significativas, a TO tamén propoñerá algunha actividade (**Anexo VI**) co fin de manter tamén un papel activo no grupo. Na terceira e cuarta sesión grupal os 13 integrantes procederán á clasificación das actividades de ocio e tempo libre por áreas coa axuda e supervisión da terapeuta ocupacional. A organización das actividades propostas como máis significativas permite desenvolver un horario e cronograma estruturado para os 3 meses nos que se efectuará o programa de ocio e tempo libre. Esta organización adaptarase en función das necesidades e prioridades dos grupos, polo que non terá que ser a mesma en ambos; agás no caso das saídas comunitarias nas que se tentará unir aos dous grupos e planificalas con maior antelación para que no caso de ser necesario poder solventar posibles imprevistos.

Dende a quinta sesión á cuadraxésima terceira sesión levaranse a cabo as actividades propostas no programa de ocio e tempo libre en cada unha das sesións cos dous distintos grupos. Nalgunhas das actividades incluídas dentro do programa como as saídas culturais ou celebracións poderán formar parte destas membros das familias dos participantes, se así o desexan.

Finalmente na sesión cuadraxésima cuarta levarase a cabo seguindo as técnicas e dinámicas de despedida de grupos mediante unha actividade de presentación de fotografías <sup>43</sup> que os participantes foron realizando nos talleres ou actividades grupais realizadas durante o programa ou outras que estes queiran engadir pola súa significatividade. Valorarase a posibilidade de que esta presentación poida estar aberta ao público para compartir coa comunidade e promover a importancia desta poboación. Ademais tamén se fará unha valoración grupal final de forma interactiva, a través de aplicacións en liña como kahoot ou mentimeter.

Cabe destacar que a duración das actividades propostas (**Anexo VI**) para o programa de ocio e tempo libre coas persoas maiores está adaptada á estimación de horas dedicadas a cada unha das áreas do desempeño ocupacional <sup>45</sup>. De tal forma que as persoas participantes poidan desfrutar dun tempo de ocio e tempo libre en grupo ou na comunidade co programa de actividades, ao mesmo tempo que teñan a posibilidade de realizar actividades de forma solitaria no seu domicilio ou outras máis sedentarias. É dicir, que estas persoas saiban como autoxestionar o tempo de ocio e tempo libre fora do recurso, aínda que con apoio da terapeuta ocupacional da asociación que ofrecerá axuda para organizar e planificar estas actividades satisfactorias para esta poboación fora do programa de ocio e tempo libre.

### **Reavaliación**

Programarase unha reunión final ao día seguinte de terminar o programa de intervención coa finalidade de realizar unha avaliación intermedia aos participantes no estudo. O obxectivo deste proceso é observar os cambios de forma inmediata no caso de que se produciran, no desempeño ocupacional destas persoas. Nesta reunión administrarase de novo as ferramentas de avaliación empregadas previamente na reunión inicial. Ademais, tamén se cubrirá unha enquisa final para determinar as percepcións dos usuarios de forma individual tras a participación no programa de ocio e tempo libre. Esta sesión terá unha duración estimada de 60 minutos.

Tras 3 meses da finalización do programa de intervención, iniciarase o proceso de reavaliación final dos usuarios a través dos instrumentos de administración empregados nas reunións de avaliación iniciais e intermedia. Neste caso, o obxectivo será determinar e observar a efectividade do programa, de tal forma que o profesional poida detectar se os cambios que tiveron as persoas no seu desempeño ocupacional e rutina diaria se mantiveron no tempo. Consequindo así a promoción da

autonomía, saúde e autoxestión da ocupación de ocio e tempo libre e participación social. A duración desta última sesión será de aproximadamente 60 minutos.

Finalmente informárase dos resultados e procederáase ao cierre cos usuarios participantes e coa asociación colaboradora.

## 5.10 Xustificación do tamaño mostral

Posto que o valor para detectar como diferencias cuantitativas significativas na ferramenta COPM é de un mínimo de 2 puntos <sup>46</sup>. Na **Táboa I** expóñense distintas alternativas en relación ao tamaño mostral necesario, con base nos valores de nivel de confianza e poder estatístico, contando cun axuste de dun 25% de perdas esperadas.

**Táboa I.** Diferentes tamaños muestrais para observar diferenzas tras intervención  
(Elaboración propia)

Confianza (%)	Poder estatístico (%)	Precisión (d)	Varianza (S <sup>2</sup> )	N considerando 25% perdas
95	80	2	5,06	26
95	90	2	5,06	35
95	80	2	5,06	30
95	90	2	5,06	50

Considerase que este estudo de investigación é viable cun tamaño mostral de 26 participantes, o que permitirá á investigadora principal determinar a efectividade da intervención cun nivel de confianza do 95% e un poder estatístico do 80%.

No apartado da intervención, descríbese o número máximo de participantes por sesión, o cal será de 13 persoas divididas en dous grupos distintos, para alcanzar o tamaño mostral requirido (N=26).



### **5.11 Técnicas de recollida de información**

Para levar a cabo a valoración e recolecta de información para este estudo empregáronse distintas ferramentas de medida validadas e estandarizadas, que teñan unha validación científica adaptándose ao tema de estudo e as variables propostas a investigar. A continuación, móstranse as ferramentas agrupadas por áreas segundo os obxectivos que pretende determinar esta investigación:

#### **Desempeño Ocupacional**

A Medida Canadiense do Desempeño Ocupacional (COPM)<sup>47</sup> é un instrumento de valoración no cal o profesional emprega unha entrevista semi-estruturada, co fin de identificar as prioridades do cliente nas ocupacións da súa vida diaria. Esta ferramenta está dividida en tres áreas ou bloques ocupacionais (autocoidado, produtividade e ocio), nas cales o usuario identifica os problemas de desempeño nestas áreas calificándoos nunha escala de 1 a 10, sendo 1 pouco importante e 10 moi importante. Esta escala ten unha duración aproximada de entre 30 a 45 minutos. Tras realizar este proceso o usuario determina cinco ocupacións que estean comprometidas e que polo tanto sexan importantes para este. Posteriormente, o usuario debe valorar seguindo a escala de 1 a 10 o desempeño ocupacional e satisfacción en cada un dos problemas escollidos, obtendo dúas puntuacións a través de cálculos aritméticos. Na fase de reavaliación volve a realizarse este mesmo proceso, ademais de empregar os resultados anteriores para comparar se houbo cambios significativos. Unha melloría no desempeño ocupacional ou na satisfacción maior a 2 puntos supón un cambio significativo.

#### **Ocio e tempo libre**

Para valorar a área de ocio e tempo libre das persoas participantes neste proxecto empregárase o instrumento de avaliación listado de intereses adaptado<sup>48</sup>. Esta ferramenta adaptada de Matsutsuyu por Scaffa, foi modificada por Kielhofner & Neville e traducida ao español por Carmen de

las Heras. É un instrumento dirixido tanto á poboación maior, adulta como adolescente. Está composta por 68 ítems valorados en 3 apartados distintos: nivel de interese pasado (nos últimos 10 anos e no último ano), participación na actualidade e proxección de desenvolvemento futuro. Esta escala permitirá adquirir información para planificar a intervención<sup>49</sup>. Neste caso, desenvolver un programa de actividades centradas nos intereses ocupacionais das persoas dentro da área de ocio e participación social. Ademais, promove a realización e integración en actividades significativas.

Ademais dos anteriores instrumentos de avaliación mencionados, tamén se empregarán dous cuestionarios, un deles para observar as expectativas dos participantes antes de formar parte do programa (**Anexo VII**). O outro cuestionario será unha enquisa final para determinar as percepcións das persoas tras participar no programa (**Anexo VIII**). Desta forma poderase determinar se o programa tivo beneficios nas ocupacións da súa vida diaria, na participación social e tamén na calidade de vida.

## **5.12 Análise dos resultados**

Para a análise das variables empregárase o programa estatístico IBM SPSS v 2.3 e EPIDAT 4.2 a través da licenza da Universidade da Coruña.

Primeiramente, efectuarase un análise de tipo descritivo no caso das variables cuantitativas do estudo, expresando estas mediante a media e mediana. No caso dos datos cualitativos empregárase un enfoque fenomenolóxico, establecendo como medida de expresión o valor absoluto e porcentaxe con estimación do 95% de intervalo de confianza.

E en segundo lugar, no caso dos datos cuantitativos, será necesario dispoñer do Coeficiente de Spearman ou de Pearson, segundo proceda. No caso da asociación entre as variables cualitativas realizarase unha comprobación a través do estatístico Chi-cuadrado. Para os contrastes entre as medias das variables cualitativas e cuantitativas empregáranse distintas probas non paramétricas: realizarase a comprobación da normalidade través da proba Kolmogorov-Smirnov e posteriormente aplicarase a proba T de Student ou o Test de Mann-Withney segundo sexa preciso. Para a comparación de múltiples variables cuantitativas en máis de dous grupos, comprobarase a normalidade mediante o análise da varianza dun factor (ANOVA) ou da proba H de Kruskal-Wallis.

### 5.13 Rigor metodolóxico

Dentro deste proxecto de investigación cunha metodoloxía mixta, os criterios que se empregarán para avaliar a calidade do estudo, son os seguintes:

- **Credibilidade e validez interna:** basease en comprobar as fontes de información que empregou a investigadora das que obtiveron os resultados do estudo <sup>50</sup>. Isto aplicarase na observación participante, nas entrevistas iniciais e finais e por último nas anotacións do diario de campo. Para facer isto posible as entrevistas serán transcritas textualmente, de tal forma que así se eviten os posibles sesgos. Ademais de contrastar a información con distintas fontes.
- **Transferibilidade ou aplicabilidade:** é a posibilidade de poder trasladar os resultados a outros contextos e poboacións<sup>50</sup>. Para lograr este criterio recompilaranse os datos dos suxeitos que cumpran os criterios de inclusión do devandito estudo.
- **Consistencia ou fiabilidade:** fai referencia á estabilidade dos datos en relación ao posicionamento e os xuízos da investigadora<sup>50</sup>. Para ter este criterio en constancia, describirase todos os pasos que se leven a cabo.
- **Confirmabilidade e obxectividade:** alude á neutralidade nos resultados. Para alcanzar datos libres de xuízos, intereses e sesgos por parte da perspectiva da investigadora. A investigadora comprométese a ter unha posición de neutralidade durante a duración deste estudo, para diminuír os sesgos. Aínda así, o estudo pode verse influenciado na interpretación dos resultados e na elaboración das conclusións pola posición da investigadora.

#### **5.14 Aplicabilidade**

Con este proxecto pretendese demostrar que as persoas adultas maiores que participan de forma activa, colaborativa e participativa na comunidade en actividades de ocio presentarán unha mellora no súa saúde e benestar. Así mesmo, isto verase reflectido na mellora da calidade de vida e do fomento do envellecemento activo. Ademais, permitirá destacar a importancia de desenvolver actividades de ocio e tempo libre entre pares ou distintas xeracións que residan no entorno rural a través da disciplina de terapia ocupacional.

Tamén posibilitará, coñecer a percepción que teñen as persoas adultas maiores sobre o seu envellecemento activo conectándoo co programa de intervención de actividades de ocio e tempo libre. Outras das posibles aplicacións será a posibilidade de presentar este programa de intervención dende o concello a outras asociacións limítrofes con estas características nas que se poida desenvolver estas sesións dende terapia ocupacional.

Cos resultados obtidos, poderanse crear e deseñar novas liñas de investigación e actuación nesta área ou con comunidades mixtas no que se relaciona coa poboación. Entre elas, poderían atoparse, poboacións na etapa de infancia e adolescencia, persoas con menor risco de exclusión social, persoas en situación de baixa laboral.

### **5.15 Limitacións no estudo**

Durante o proceso de deseño e elaboración do proxecto de investigación aquí presente, detectáronse algunhas limitacións que afectarían no futuro desenvolvemento da investigación. A continuación descríbense de forma detallada:

En primeiro lugar, a entidade ou asociación seleccionada para levar a cabo o proxecto de investigación pode estar conformada por un número de persoas reducido e que ademais non se axusten aos criterios da proposta. Isto supoñería unha selección ou búsqueda doutra entidade do rural galego similar que presente os criterios e características necesarias do proxecto de investigación.

En segundo lugar, durante a búsqueda bibliográfica observase unha escasa cantidade de evidencia científica que aborde os beneficios da realización dun programa de ocio e tempo libre en persoas maiores.

E por último, a carencia de experiencia da investigadora principal do estudo na elaboración e desenvolvemento dun traballo de investigación, que pode dar lugar a cometer distintos sesgos.

### **5.16 Futuras liñas de investigación**

- Crear un programa interxeneracional e que desta forma se fortalecese o intercambio cultural e a repoboación do rural galego.
- Realizar este proxecto coa colaboración de distintas asociacións galegas do rural e poder comparar resultados.
- Realizar este mesmo programa coa poboación do medio urbano e que desta forma se poidan observar se hai diferenzas nos beneficios que lles aportan a estes en relación aos do rural.

## 6. Plan de traballo

Na **Táboa II**, pódese consultar o cronograma de traballo do presente proxecto de investigación.

O estudo estará dividido en distintas fases, expostas a continuación:

- **Fase 1. Setembro 2021-Maio 2022:** Consulta de material bibliográfico e deseño do protocolo de estudo.
- **Fase 2. Xuño- Xullo 2022:** Solicitud de aprobación do estudo ao Comité Autonómico de Ética da Investigación de Galicia (CEIG).
- **Fase 3. Agosto 2022:** Preparación da documentación e información necesaria para enviar á asociación seleccionada.
- **Fase 3. Setembro 2022:** Reunión do equipo investigador coa asociación seleccionada. Reunión cos suxeitos do estudo para selección dos participantes. Facilitación dos documentos de información.
- **Fase 4. Outubro 2022:** reunión e recollida de datos dos participantes a través das avaliacións iniciais por parte do investigador principal do estudo.
- **Fase 5. Novembro 2022-Xaneiro 2023:** Reunión cos suxeitos participantes para a planificación das actividades do programa que se desenvolverá coa colaboración destes. Desenvolvemento do programa con ocupacións de interese das persoas participantes.
- **Fase 6. Xaneiro 2023:** Reavaliación final por parte do investigador principal do estudo, tras o desenvolvemento do programa de ocio.
- **Fase 7. Abril 2023:** Avaliación de seguemento
- **Fase 8. Maio-Xuño 2023:** Análise dos datos e interpretación dos resultados no equipo investigador. Elaboración do informe final.
- **Fase 9. Xullo 2023:** Difusión e publicación dos datos e resultados obtidos na investigación en congresos e revistas.

Táboa II. Cronograma (Elaboración propia)

	2021-2022	2022							2023						
Fases de la investigación	Set-Mai	Xuñ	Xull	Ago	Set	Oct	Nov	Dec	Xan	Feb	Marz	Abr	Mai	Xuñ	Xull
Procura e Revisión bibliográfica															
Deseño do proxecto															
Solicitude CEIG															
Preparación da documentación para a asociación seleccionada															
Entrada ao campo e selección de participantes															
Recollida de datos															
Planificación e intervención															
Reavaliación final															
Avaliación de seguemento															
Análise de datos e Elaboración do informe final															
Difusión e Publicación dos resultados															



## **7. Aspectos éticos**

Todo estudo de investigación debe cumprir unha serie de requisitos éticos para poder levala a cabo e finalmente difundir e publicar os resultados. Para iso o equipo investigador debe garantir os dereitos humanos e a protección dos seus datos persoais.

No caso desta investigación, para certificar que hai unha protección dos datos persoais de cada participante, codificarase a información a través dun código alfanumérico ao que so a investigadora principal e o seu equipo, terá acceso. Isto farase posible respectando a protección dos datos persoais e polo tanto a Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de Protección de Datos Persoais e garantía dos dereitos dixitais e o Regulamento 2016-679 do Parlamento Europeo e do Consello <sup>51,52</sup>.

Ademais, para asegurar o cumprimento destes criterios éticos, a información que se facilite a cada participante terá unha linguaxe clara, comprensible e sinxela, de tal forma que se eviten tecnicismos. Desta forma, será posible que todas as persoas poidan entender de forma adecuada o proxecto de investigación e o obxectivo que este pretende acadar. Para que isto sexa posible, convocarase unha reunión coa asociación e os seus integrantes de tal xeito que se proporcione a información a través da comunicación verbal e escrita, aportando o Documento de Información ao Participante (**Anexo III**). Destacar que as persoas, dispoñerán do tempo necesario para decidir ou rexeitar a súa participación no estudo.

Unha vez que se confirma a participación voluntaria no proxecto, farase a entrega do documento co Consentimento Informado (**Anexo IV**) directamente ao participante. Este escrito realizase seguindo os principios xerais que aparecen citados na Declaración de Helsinki da Asociación Médica Mundial <sup>53</sup>.

Ademais de todos os procesos anteriores, presentarase o proxecto de investigación ao “Comité de Ética da Investigación e da Docencia da UDC”, para a súa aprobación <sup>39</sup>.

Por último, destacar que calquera participante do estudo poderá abandonar no momento que este o desexe, da mesma forma que a súa información proporcionada voluntariamente.

## 8. Plan de difusión

Os resultados e conclusións extraídas desta investigación expoñeranse a través de distintos congresos (**Táboa III e IV**) e revistas (**Táboa V**), tanto a nivel nacional como internacional.

**Táboa III.** *Congresos Nacionais (Elaboración propia)*

Congresos Nacionais		
Nome	Lugar	Data
<b>XXII Congreso Nacional de Estudiantes de Terapia Ocupacional (CENTO)</b>	Granada	Sen determinar
<b>62º Congreso da Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)</b>	Madrid	22 a 24 Xuño 2022

**Táboa IV.** *Congresos Internacionais (Elaboración propia)*

Congresos Internacionais		
Nome	Lugar	Data
<b>VII Congreso Internacional de Terapia Ocupacional da Universidade Miguel Hernández (CITO)</b>	Sen determinar	Maio 2023
<b>XI Congreso Internacional de Estudiantes de Terapia Ocupacional (CIETO)</b>	Formato Virtual	11 a 15 Maio 2022
<b>II Congreso Chileno de Terapia Ocupacional</b>	Formato Virtual	5 a 8 de Outubro de 2022
<b>XVII Congreso Mundial de Terapia Ocupacional organizado pola WFOT</b>	París	28 a 31 de Agosto de 2022
<b>XXXII Congreso Internacional de Xeriatría e Xerontoloxía (SGXX)</b>	Pontevedra	30 Abril

**Táboa V.** Factor Impacto 2020 (Elaboración propia)

<b>Revistas Nacionais</b>	
<b>Nome</b>	<b>Factor de Impacto (JCR)</b>
<b>Revista de Terapia Ocupacional de Galicia (TOG)</b>	Non presenta
<b>Revista Española de Geriatría y Gerontología</b>	Non presenta
<b>Revistas Internacionais</b>	
<b>Nome</b>	<b>Factor de Impacto (JCR)</b>
<b>American Journal of Occupational Therapy (AJOT)</b>	2.246
<b>Australian Occupational Therapy Journal (AOTJ)</b>	1.856
<b>Canadian Journal of Occupational Therapy (CJOT)</b>	1.614
<b>British Journal of Occupational Therapy (BJOT)</b>	1.243

## 9. Financiación da investigación

### 9.1 Recursos necesarios

**Táboa III.** Recursos necesarios (Elaboración propia)

Tipo	Descrición	Coste	Total
<b>Recursos humanos</b>	Terapeuta ocupacional <sup>(a)</sup> por 8 meses <sup>54</sup>	259 €/mes	2072 €
	Tradutor <sup>(b)</sup> para publicación do artigo en inglés <sup>55</sup>	170 €	170 €
<b>Material funxible</b>	Paquete de 500 folios DinA4 80gr (2)	4 €	8 €
	Cartucho tinta impresora (XL)	50 €	50 €
	Material de oficina	22'11 €	22'11 €
	Paquete 50 bolígrafos de tinta azul	12'16 €	12'16 €
<b>Material inventariable</b>	Grampadora (1)	0 €	0 €
	Disco duro 1 TB (1)	38'51 €	38'51 €
	Impresora	60 €	60 €
	Ordenador portátil (1)	0 €	0 €
	Ferramenta COPM	54'86 €	54'86 €
<b>Recursos espaciais</b>	Non son necesarios	0 €	0 €
<b>Difusión dos resultados</b>	Inscripción congreso WFOT París <sup>(c)</sup>		
	Dietas, desprazamentos e aloxamentos	1.500 €	1.500 €
	Taxas de publicación en revistas (Open Access) <sup>(d)</sup>	2.929 €	2.929 €
<b>Total</b>		6.916'64 €	
<b>Total con 5% de perdas</b>		7.262'472 €	

<sup>(a)</sup>= Sueldo en base ao XV Convenio colectivo general de centros y servicios de atención a personas con discapacidad (asociaciones de atención a personas con discapacidad). <sup>(b)</sup>= Coste correspondente as taxas vixentes para o servizo de tradución de español a inglés de Taylor & Francis Editing de textos de 10000 palabras. <sup>(c)</sup>= Prezo establecido para a inscrición no Congreso WFOT París 2022 tendo en conta a categoría "Student". <sup>(d)</sup>=Taxas vixentes durante 2022 para publicación na revista Australian Occupational Therapy (AOJT)

A continuación na **Táboa VII** mostrase unha estimación do coste que podería conlevar algunha das actividades propostas e que poderían levarse a cabo no programa de ocio e tempo libre e participación social.

**Táboa IVII.** Material intervención programa de ocio e tempo libre (Elaboración propia)

<b>Actividade “Horta urbana ecolóxica”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Substrato para horto urbano.	5	11'70 €	58'5 €
- Kit de 10 guantes.	1	14'99 €	14'99 €
- Etiquetas impermeables.	1	7'99 €	7'99 €
- Rotulador permanente.	1	2'75 €	2'75 €
- Kit de 5 pezas de ferramentas.	1	15'99 €	15'99 €
- Regadeira.	1	7€	7€
- Sobres de diferentes semillas.	1	11'90 €	11'90 €
- Xardineira para horto urbano.	1	63'99 €	63'99 €
- 8L de auga	2	0'75 €	1'50 €
<b>Total estimado</b>			<b>184'61 €</b>
<b>Actividade “Exposición de fotos”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Rollo de papel color branco.	3	9'99 €	29'97 €
- Blue - tack.	1	2'99 €	2'99 €
- Washi- tape (celo estampado).	1	15 €	15 €
- Pack 6 uds. Celo transparente.	1	4'60 €	4'60 €
- Tesoiras.	12	1'03 €	12'36 €
- Bolígrafos de cores.	1	9'98 €	9'98 €
- Rotuladores de cores.	1	6'99 €	6'99 €
- Pinturas de tipo “acuarelas” (24uds).	1	6'99 €	6'99 €
- Pack de 50 Pinceis.	1	15'20 €	15'20 €
- Marco de fotos	1	8'98 €	8'98 €
- Papel fotográfico (100 follas).	1	12 €	12 €
- Tinta color impresora	2	20 €	40 €
<b>Total estimado</b>			<b>158'07 €</b>

<b>Actividade “Xogos de mesa”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Dominó.	2	7'99 €	15'98 €
- Taboleiro Parchís e oca.	2	10'99 €	21'98 €
- Cartas españolas.	2	4'95 €	9'9 €
- Dados e fichas.	2	2'35 €	4'70 €
- Bingo	1	11 €	11 €
<b>Total estimado</b>			<b>63'56 €</b>
<b>“Actividades artísticas”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Pack de 10 ovillos de lá.	2	12 €	24 €
- Pack de 11 pares de agullas de lá.	2	11'99 €	23'98 €
- Pack de 12 ganchillos.	2	4'79 €	9'58 €
- Ovillos de trapillo.	13	2 €	26 €
- Kit de costura.	3	8 €	24 €
- Mandil.	4	8'99 €	35'96 €
- Pack de 14 lenzos.	1	25 €	25 €
- Baúl de modelaxe con arcilla e ferramentas.	1	20'62 €	20'62 €
- Acuarelas.	3	5'50 €	16'5 €
<b>Total estimado</b>			<b>205'64 €</b>
<b>“Actividades culturais”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Decoración.	1	10 €	10 €
- Comida.	1	8'11 €	8'11 €
- Tarta.	1	20 €	20 €
- Bebidas.	1	8'33 €	8'33 €
- Vasos plástico.	1	7'95 €	7'95 €
- Kit de platos e cubertos (250pezas).	1	42 €	42 €
- Pack café.	1	1'94 €	1'94 €
- Pack 6 uds de 1'5 L de auga.	1	3'66 €	3'66 €
- Cafetera italiana grande.	1	25'94 €	25'94 €
- Hornillo eléctrico.	1	19'95 €	19'95 €
<b>Total estimado</b>			<b>147'88 €</b>

<b>Actividade “Paseos ao aire libre”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Auga (24 uds. de 50 cl).	2	9'90 €	19'80 €
- Botiquín de primeiros auxilios.	1	19'88 €	19'88 €
- Selos.	3	18 €	54 €
- Pasaportes	30	0'16 €	4'80€
- Autobús.	1	223 €	221 €
<b>Total estimado</b>			<b>319'48 €</b>
<b>“Actuali-actividades”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Tablet.	2	119'99 €	239'98 €
- Ordenador portátil.	3	205'70 €	617'10 €
<b>Total estimado</b>			<b>857'08 €</b>
<b>Actividade “Saídas culturais”</b>			
<b>Material</b>	<b>Cantidade</b>	<b>Coste</b>	<b>Total</b>
- Autobús.	1	223 €	223 €
- Entradas a museos.	26	8 €	208 €
- Comida (menú).	26	10 €	260 €
- Auga (24 uds. de 50 cl).	1	9'90 €	9'90 €
<b>Total estimado</b>			<b>700'90 €</b>
<b>Suma total para as actividades plantexadas no programa de ocio e tempo libre</b>			<b>2.637'22 €</b>



## 9.2 Fontes de financiación

Para a realización deste proxecto presentárase o estudo nas convocatorias de entidades tanto públicas como privadas que permitan subvencionar a posta en marcha do traballo a través de becas e axudas. A continuación, descríbense algunhas das posibles fontes de financiación:

### Sector público:

- **Bolsas de Investigación, Educación, Cultura e Deporte da Deputación da Coruña.** Na Área de estudos en Ciencias da Saúde. Dispoñibles 3 bolsas cun valor de 8.000 €, destinada ás persoas con titulación universitaria que procuren realizar proxectos de investigación dunha duración mínima de 9 meses.

### Sector privado:

- **Convocatoria de Axudas a Proxectos de Investigación en Terapia Ocupacional,** COPTOEX (Colexio Profesional de Terapeutas Ocupacionais de Extremadura). Assignadas aos proxectos de investigación levados a cabo por Terapeutas Ocupacionais ou equipos multidisciplinares nos que o investigador principal sexa un TO. Convocatoria formada por dúas axudas, unha para persoas colexiadas en COPTOEX e outra de oferta pública. Cada unha destas estará dotada de 1800 € .
- **IV Beca de Investigación en Terapia Ocupacional da Doutora Silvia Sanz Victoria, EUIT** (Escola Universitaria de Enfermería e Terapia Ocupacional de Terrasa). Bolsas para o fomento da investigación en Terapia Ocupacional cunha axuda económica de 1500 €.

- **Axudas á Investigación Ignacio H. Larramendi, Fundación MAPFRE.** Subvencións para proxectos de investigación centrados na promoción da saúde por un valor máximo de 30.000 €.
- **Convocatoria de proxectos de investigación en saúde, Obra Social “ La Caixa”. Principado de Asturias.** Axuda destinada ao apoio de proxectos, neste caso enmarcado na atención ao envellecemento cun aporte económico máximo de 500.000 €

## **10. Agradecementos**

Á miña familia, por confiar en min e na miña perseverancia e tamén por ensinarme ao longo de toda a vida que con esforzo e traballando se consegue todo o que un se propón. Grazas por acompañarme en cada un dos pasos que fun dando ao longo destes anos de carreira e sobre todo este último. Grazas por ensinarme a confiar en min e estar apoiándome nos momentos máis duros e tamén nos de alegrías. Non me gustaría olvidarme de dar as grazas polo seu apoio, protección e seguridade nestes últimos anos onde nos tocou a todos aprender a adaptarnos a novas situacións e lidiar con estas no día a día de forma positiva.

Á miña irmá, polo seu apoio incondicional, ánimos, momentos de agobios e por alegrarme todos e cada un dos días dunha forma distinta pero sempre con significado. Grazas por facer que esta etapa que se pecha fose máis fácil e bonita.

Ao meu grupo de amigas, porque sen dúbida isto sen elas non sería o mesmo. Grazas por todos os momentos que vivimos de agobios, axuda, apoio, risas, choros, estrés e celebracións. Grazas por ser como sodes, porque cada unha de vós tivo algo distinto e significativo que me aportar tanto no momento presente como para o futuro ou carreira profesional. Isto é o que designa a cada un de forma única e especial.

E por último e non menos importante , ás miñas titoras, Rebeca e Nuria, pola súa colaboración dende o primeiro momento neste proceso de aprendizaxe durante todos estes meses. Grazas polo voso esforzo, cada minuto de tempo dedicado, polos ánimos e confianza, e sobre todo por ter a oportunidade de poder aprender de vos.

Grazas.

*“Nunca desistas dun soño. So trata de ver as sinais que te leven a el”  
Paulo Coelho*

## **11. Anexos**

### **Anexo I. Listado de abreviaturas**

- **AIVD:** Actividades Instrumentais da Vida Diaria.
- **WLRA:** World Leisure & Recreation Association.
- **Art.:** Artigo.
- **LDSMR:** Lei de Desenvolvemento Sostible do Medio Rural.
- **OCDE:** Organización para a Cooperación e Desenvolvemento Económico.
- **INE:** Instituto Nacional de Estatística.
- **EEUU:** Estados Unidos.
- **CIS:** Centro de Investigación Sociolóxica.
- **UDC:** Universidade da Coruña
- **TO:** Terapia Ocupacional.
- **Ho:** Hipótese nula.
- **Hi:** Hipótese alternativa.
- **COPM:** Medida Canadiense do Desempeño Ocupacional.
- **GDS:** Global Deterioration Scale.
- **CEIG:** Comité de Ética da Investigación de Galicia.
- **CENTO:** Congreso de Estudiantes Nacional de Terapia Ocupacional.
- **SEGG:** Sociedade Española de Geriatría y Gerontología.
- **CITO:** Congreso Internacional de Terapia Ocupacional.
- **CIETO:** Congreso Internacional de Estudiantes de Terapia Ocupacional.
- **WFOT:** World Federation of Occupational Therapists.
- **SGXX:** Sociedade Galega de Xeriatría e Xerontoloxía.
- **JCR:** Journal Citation Reports.
- **TOG:** Terapia Ocupacional de Galicia.
- **AJOT:** American Journal of Occupational Therapy.
- **BJOT:** British Journal of Occupational Therapy.
- **AOTJ:** Australian Occupational Therapy Journal.
- **CJOT:** Canadian Journal of Occupational Teraphy.

- **SUG:** Sistema Universitario de Galicia.
- **Uds:** Unidades.
- **L:** Litros.
- **Cl:** Centilitros.
- **COPTOEX:** Colegio Oficial Profesional de Terapia Ocupacional de Extremadura.
- **EUIT:** Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocupacional de Terrasa.
- **MAPFRE:** Mutualidad de Seguros de la Agrupación de Propietarios de Fincas Rústicas de España.
- **UE:** Unión Europea.
- **Vd.:** Vostede.

## **Anexo II. Listado de táboas**

**Táboa I.** Diferentes tamaños muestrais para observar diferenzas tras intervención.

**Táboa II.** Cronograma.

**Táboa III.** Congresos nacionais.

**Táboa IV.** Congresos internacionais.

**Táboa V.** Factor de Impacto 2020.

**Táboa VI.** Recursos necesarios.

**Táboa VII.** Material intervención programa de ocio e tempo libre.

### **Anexo III. Folla de información ó participante**

**TÍTULO DO ESTUDO:** Estudo do ocio e tempo libre en membros dunha asociación do rural

**INVESTIGADOR:** Cristina Folgueira Fernández

**CENTRO:** Facultade de Ciencias da Saúde da Universidade da Coruña.

Este documento ten por obxecto ofrecer información sobre un **proxecto de investigación** no que se lle invita a participar. Este estudo foi avalado e aprobado polo Comité de Ética da Investigación de Galicia (CEIG).

Se decide participar no mesmo, debe recibir información personalizada do investigador, **ler antes este documento** e facer todas as preguntas que precise para comprender os detalles do mesmo. Se así o desexa pode levar o documento, consultalo con outras persoas e tomar o tempo necesario para decidir se participa ou non.

A participación neste proxecto é completamente **voluntaria**. Vd. pode decidir non participar ou, se acepta facelo, cambiar de parecer retirando o consentimento en calquera momento sen dar explicacións. Asegurámoslle que esta decisión non afectará á relación cos profesionais sanitarios que lle atenden nin á asistencia sanitaria á que Vd. ten dereito.

#### **Cal é a finalidade do estudo?**

Este estudo pretende coñecer a percepción das persoas e a eficacia do programa de ocio sobre a ocupación de ocio e participación social, en persoas que forman parte dunha asociación do rural.

É importante para a investigación, xa que se trata dunha proposta de intervención que na actualidade está case en desuso ou que non se realiza nas asociacións de veciños do rural. Este programa fomentaría a realización de actividades de ocio saudable, empodera o ocio inclusivo, promoción da saúde e calidade de vida, mellora da participación social, e prevención de enfermidades.

Por este motivo, necesitamos a participación de persoas que formen parte dunha asociación de veciños do rural.

### **Porque me ofrecen participar a min?**

Vd. está invitado a participar porque forma parte da asociación do rural de veciños e do concello no que se sitúa esta mesma; ademais de encontrarse na etapa vital da infancia, adolescencia, etapa adulta ou envellecemento.

### **En que consiste a miña participación?**

Os procedementos empregados serán unha escala de avaliación ocupacional completa de longa duración (COPM) e dúas escalas de autoadministración (listado de intereses adaptado e un cuestionario de percepción das expectativas iniciais previas á realización do programa).

Estas ferramentas terán unha duración estimada de 30 minutos naquelas en que sexa a persoa a que a cubra e 45 minutos no caso da ferramenta COPM que necesita ser administrada por un profesional.

É posible que sexa necesario nun futuro poñerse en contacto con Vd. para consultar novos datos e información necesaria para levar a cabo o estudo.

A súa participación terá unha duración total estimada de 7 meses, aínda que a participación en intervencións co profesional do servizo de Terapia Ocupacional levarase a cabo cada 2 días por semana.

### **Que molestias ou inconvenientes ten a miña participación?**

A súa participación non implica molestias adicionais agás o tempo destinado á realización das valoracións ocupacionais e do cuestionario que cubrirá de forma individual cada participante.

### **Obterei algún beneficio por participar?**

Non se espera que Vd. obteña beneficio directo por participar no estudo. O proxecto pretende determinar a eficacia dos programas de ocio e participación social a través da ocupación nun grupo de persoas que



pertencen a unha asociación veciñal do rural. Esta información poderá ser de utilidade nun futuro para outras persoas.

**Recibirei a información que se obteña do estudo?**

Se Vd. así o desexa, facilitaráselle un resumo dos resultados do estudo.

**Publicaranse os resultados deste estudo?**

Os resultados deste estudo serán remitidos a publicacións científicas para a súa difusión, pero non se transmitirá ningún dato que permita a identificación dos participantes. Se Vd. así o desexa, facilitar

Información referente aos seus datos:

A obtención, tratamento, conservación, comunicación e cesión dos seus datos farase conforme ao disposto no Regulamento Xeral de Protección de Datos (Regulamento UE 2016-679 do Parlamento Europeo e do Consello, de 27 abril de 2016) e a normativa española sobre protección de datos de carácter persoal vixente.

A institución na que se desenvolve esta investigación é a responsable do tratamento dos seus datos, podendo contactar co Delegado/a de Protección de Datos a través dos seguintes medios: correo electrónico: xxxxxxxxxxxxxxxx@udc.es/ Tfno.: XXX XX XX XX.

Os datos necesarios para levar a cabo este estudo serán recollidos e conservados de modo:

- **Anonimizados (codificados)**, a anonimía é o tratamento de datos persoais de tal maneira que non poden atribuírse a unha/un interesado/a sen que se empregue información adicional. Neste estudo soamente o equipo investigador coñecerá o código que permitirá saber a súa identidade

Así mesmo, Vd. ten dereito a interpoñer unha reclamación ante a Axencia Española de Protección de datos cando considere que algún dos dereitos non sexa respectado.

Unicamente o equipo investigador e as autoridades sanitarias, que teñen o deber de gardar a confidencialidade, terán acceso a todos os datos recollidos no estudo. Poderase transmitir a terceiros a información que non poida ser identificada. No caso de que algunha información se transmita a outros países, realizarase cun nivel de protección de datos equivalente, como mínimo, ao establecido pola normativa española e europea.

Ao finalizar o estudo, o prazo legal establecido, os datos recollidos serán eliminados ou gardados anónimos para o seu emprego en futuras investigacións segundo o que Vd. escolla na folla de firma do consentimento.

**Existen intereses económicos neste estudo?**

Este proxecto non está financiado por ningunha organización público-privada.

O investigador non recibirá retribución específica pola dedicación ao estudo.

Vd. non será retribuído por participar. É posible que dos resultados do estudo se deriven produtos comerciais ou patentes; neste caso, Vd. non participará dos beneficios económicos orixinados.

**Como contactar co equipo investigador deste estudo?**

Vd. pode contactar con Cristina Folgueira Fernández no teléfono XXX XX XX XX e/ou correo electrónico xxxxxxxxxxxxxxxx@udc.es

**Moitas grazas pola súa colaboración**

## **Anexo IV. Consentimento informado para participación nun estudo de investigación**

Título do estudo: Estudo do ocio e tempo libre en persoas integrantes dunha asociación do rural.

Eu,.....

- Lin a folla de información ao participante do estudo mencionado anteriormente que se me entregou, puiden conversar co investigador principal (Cristina Folgueira Fernández) e facer todas as preguntas sobre o estudo.
- Comprendo que a miña participación é voluntaria, e que poido retirarme do estudo cando queira, sen ter que dar explicacións e sen que isto repercuta nos meus coidados médicos.
- Acedo a que se empreguen os meus datos nas condicións detalladas na folla de información ó participante.
- Presto libremente a miña conformidade para participar neste estudo:  
Ao terminar este estudo acepto que os meus datos sexan:
  - Eliminados
  - Conservados anonimizados para futuros usos noutras investigacións.

Fdo.: O/a participante

Fdo.: O/a investigador/a  
que solicita o consentimento

Nome e apelidos:

Nome e apelidos: Cristina  
Folgueira Fernández

Data:

Data:

**Anexo V. Documento para a recollida dos datos sociodemográficos  
(Documento Ad-Hoc)**

Código:

Idade:  Sexo:  Feminino

Lugar de nacemento:  Masculino

Localidade:

Estado civil:  Solteiro/a

Casado/a

Divorciado o viudo/a

Condições de saúde asociadas (especifique):

Nº de persoas coas que vive actualmente:

Relación coas persoas que reside actualmente:  Moi boa

Boa

Regular

Mala

Outra: .....

Apoios sociais:

Recursos na comunidade:

Actividade laboral actual:

Estudos/Formación:

Ocio (horas que lle dedicas ao día, semana, mes..):

Ocio (actividades que realizas):

Anexo VI. Programa de ocio e tempo libre no rural

Actividade	Descrición da actividade	Tempo	Recursos e materiais
<b>Xogos de mesa</b> (cartas, dominó, parchís, oca, xogos de memoria, bingo...)	As persoas reuniranse por parellas ou grupos grandes entre os que se realizarán distintas rondas a través dos xogos.	60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartas</li> <li>• Pezas dominó.</li> <li>• Tarxetas (xogos de memoria)</li> <li>• Bolas numeradas, papeletas e bombo (bingo)</li> <li>• Cadeiras</li> <li>• Mesas</li> <li>• Sala da asociación veciñal</li> </ul>
<b>Actividades artísticas</b> (escultura, pintura, costura, bolillos, ganchillo, calceta...)	O grupo de forma individual ou por parellas levará a cabo estas actividades co apoio da terapeuta ocupacional que os guiará cando xurdan necesidades.	90 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La, agullas, ganchillo, fío</li> <li>• Pinturas, pinceis, acuarelas, auga, lenzos, mandil</li> <li>• Cadeiras e mesas</li> </ul>
<b>Actividades culturais</b> (celebración de festividade importantes do calendario)	Realización de talleres ou actividades de forma colectiva de días festivos do calendario xeral ou da comarca da asociación. Por exemplo: Nadal, Día de Reis, Día do/a pai/nai, cumpleaños...	120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadeiras</li> <li>• Mesas</li> <li>• Sala da asociación veciñal onde se desenvolva a actividade.</li> <li>• Comida e utensilios.</li> </ul>

*Participación no ocio e tempo libre en persoas maiores nunha asociación do rural*

<p><b>Paseos ao aire libre</b></p>	<p>Levaranse a cabo camiñatas en grupo por lugares distintos. Estes lugares serán escollidos polos participantes, de tal xeito que serán máis motivadoras. Establecerase un pasaporte con distintos selos a medida que se aumenten os quilómetros realizados.</p>	<p>75/80 minutos<sup>56</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autobús (en caso de que o lugar onde se realice non estea próximo á asociación).</li> <li>• Botellas de auga.</li> <li>• Pasaportes</li> <li>• Selos</li> <li>• Botiquín básico (se xorde unha emerxencia)</li> </ul>
<p><b>Actuali-actividades</b></p>	<p>Desenvolvemento de ocupacións relacionadas coa actualidade, nas que as persoas poidan ter algún tipo de dificultade e estean presentes na súa rutina diaria. Pode ser o caso de: consulta de citas médicas, tratamento médico activo, solicitude de citas médicas. Ou acompañamento na realización de xestións na comunidade, emprego do caixeiro, transporte ou outros recursos da contorna.</p>	<p>70 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala da asociación na que se desenvolva a actividade.</li> <li>• Mesas</li> <li>• Cadeiras</li> <li>• Folios e bolígrafos.</li> <li>• Teléfono móbil (o propio de cada persoa en caso de telo)</li> <li>• Ordenador portátil (como segunda opción no caso de non dispoñer de dispositivo electrónico)</li> </ul>
<p><b>Outras actividades:</b> horta urbana ecolóxica, saídas culturais/ comunitarias (visita a lugares de interese grupal), exposicións de fotografías, manualidades realizadas con produtos reciclados ou similares.</p>			

## **Anexo VII. Cuestionario inicial de percepción das expectativas da persoa previas á participación no programa**

Este cuestionario ten como finalidade obter información subxectiva de cada persoa que conforma o grupo no que se levará a cabo un programa relacionado coa ocupación do ocio e tempo libre. A finalidade é saber cales son as expectativas dos participantes antes de comezar este proxecto. Desta forma o equipo investigador poderá saber a situación inicial da que parte cada persoa do grupo. Isto á súa vez, permitirá que o equipo aplique posibles cambios ou modificacións en futuras investigacións e estudos.

### Entrevista

1. Que cre que son as actividades de ocio, hobbies, tempo libre ou pasatempo?
2. Dedicar suficiente tempo a estas actividades?
3. Cando lle comentan a posibilidade de participar nun programa de ocio. A que o asocia, que é o primeiro que pensa?
4. Ve necesario a realización de actividades ou propostas desta índole ou categoría?
5. Que expectativas/espera que se realice neste programa?
6. Para terminar podería definir cunha palabra, frase ou cita o que sente agora mesmo antes de comezar este programa?

Grazas pola súa colaboración !

O equipo investigador

## **Anexo VIII. Cuestionario final de percepción da persoa tras a participación no programa**

Este cuestionario ten como finalidade obter información subxectiva de cada persoa que conformou o grupo no que levou a cabo un programa relacionado coa ocupación do ocio e tempo libre. A finalidade é saber se este foi efectivo e enfocado nos intereses da comunidade e observar se houbo unha melloría na participación social, de tal xeito que o grupo investigador poida realizar cambios ou modificacións se é necesario para futuras propostas ou investigacións.

### Entrevista

1. Cre que a súa participación no programa promoveu un cambio?
2. Serviu este programa para poder explorar distintas actividades de ocio que non desenvolvía?
3. Participar con persoas de distintas idades foi algo positivo?
4. Que lle pareceu a temática abordada no proxecto?
5. Cre que a realización deste programa influíu positivamente no ocio que realizaba durante a semana ou fin de semana?
6. Que dificultades atopou no transcurso das sesións?
7. Destaque as aprendizaxes que adquiriu durante o programa completo
8. Cre que é necesario promover a realización deste tipo de propostas con actividades na comunidade empregando e dando uso a locais que forman parte do concello?
9. Indica 3 puntos fortes e 3 de mellora do programa levado a cabo.
10. Valoración de 0 a 10 das actividades desenvoltas.
11. Suxerencias, faltas, comentarios... para próximas actividades

Grazas pola súa colaboración !

O equipo investigador