



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Ciencias da Saúde

Grado en Terapia Ocupacional

Curso académico 2022-2023

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Análisis de la importancia de las actividades físicas en la rehabilitación de personas con Daño Cerebral Adquirido y su relación con la Terapia Ocupacional.

Juanjo Pardo Toro

Septiembre 2023

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Directora del trabajo:

Inés Cortés Cabeza: Terapeuta Ocupacional en la Asociación de Daño Cerebral Adquirido de A Coruña (Adaceco). Profesora asociada en la Facultade de Ciencias da Saúde de la Universidade da Coruña.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	6
RESUMEN	7
RESUMO	8
ABSTRACT	9
2. OBJETIVOS	17
2.1 Objetivo general.....	17
2.2 Objetivos específicos	17
3. METODOLOGÍA	18
3.1 Tipo de estudio	18
3.2 Ámbito de estudio.....	18
3.3 Período de estudio.....	18
3.4 Población de estudio.....	19
3.5 Criterios de inclusión y exclusión.....	19
3.6 Características de las personas participantes.....	20
3.7 Técnica de recogida de datos.....	21
3.8 Procedimiento del estudio	22
3.9 Búsqueda bibliográfica	22
3.10 Entrada al campo	23
3.11 Trabajo de campo	23
3.12 Análisis de información recogida	24
3.13 Posición del investigador	24
3.14 Rigor metodológico	25
3.15 Consideraciones éticas	26
4. RESULTADOS	27
4.1 Mejora de la independencia/autonomía en la vida diaria.....	27

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de
personas con DCA y su relación con la TO.

4.2	Importancia de realizar deporte.....	30
4.3	Aumento en la participación social.....	32
4.4	Superación y enfrentamiento de problemas	34
4.5	Vela/Piragüismo como ocupación significativa.....	36
5.	<i>DISCUSIÓN</i>	38
5.1	Limitaciones del estudio	44
6.	<i>CONCLUSIÓN</i>	45
7.	<i>AGRADECIMIENTOS</i>	47
8.	<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	49
9.	<i>APÉNDICES</i>	55
9.1	Apéndice I - Guion de entrevista	55
9.2	Apéndice II - Hoja informativa para la fundación.....	57
9.3	Apéndice III - Hoja informativa para las personas participantes	60

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de
personas con DCA y su relación con la TO.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla I – Criterios de inclusión y exclusión de las personas participantes. 19

Tabla II – Características de las personas participantes.20

Tabla III – Cronograma del estudio.22

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

DCA: Daño Cerebral Adquirido.

Fedace: Federación de Daño Cerebral Adquirido.

ACV: Accidente Cerebrovascular.

TCE: Traumatismo Craneoencefálico.

INE: Instituto Nacional de Estadística.

AVD: Actividades de la vida diaria.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

TO: Terapia Ocupacional.

WFOT: Fundación Mundial de Terapeutas Ocupacionales.

AOTA: Asociación Americana de Terapia Ocupacional.

FMJJ: Fundación María José Jove.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

RESUMEN

Introducción: Las personas que han sufrido un Daño Cerebral Adquirido presentan una serie de limitaciones y dificultades que pueden repercutir en el desempeño ocupacional diario. La actividad física proporciona beneficios a nivel físico y mental, por lo que sirve de complemento de rehabilitación por su influencia en la salud, bienestar y calidad de vida.

Objetivo: Conocer el significado que tiene realizar actividades físicas, en la rehabilitación de personas con Daño Cerebral Adquirido, y si tiene relación con una mejora en el desempeño ocupacional.

Metodología: Se ha empleado una metodología cualitativa con un enfoque fenomenológico en el estudio centrado en las actividades de vela y piragüismo inclusivo pertenecientes a la Fundación María José Jove. Se ha contado con la participación de 9 personas y se ha recogido la información a través de entrevistas semiestructuradas, observación participante y no participante y el cuaderno de campo.

Resultados: Tras el análisis de la información recogida, surgieron las siguientes categorías: “Mejora en la independencia/autonomía en la vida diaria”, “Importancia de realizar deporte”, “Aumento en la participación social”, “Superación y enfrentamiento de problemas” y “Vela/Piragüismo como ocupación significativa”.

Conclusiones: Las personas que participan en estas actividades presentan mejoras físicas y psicológicas que se ven reflejadas en la autonomía personal, la participación social y en el estado de ánimo. Este estudio evidencia la importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con Daño Cerebral Adquirido y su necesidad de implementarse como instrumento de intervención.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, Daño Cerebral Adquirido, Actividad física, Deporte, Autonomía personal.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

RESUMO

Introdución: As persoas que sufriron un Dano Cerebral Adquirido presentan unha serie de limitacións e dificultades que poden repercutir no desempeño ocupacional diario. A actividade física proporciona beneficios a nivel físico e mental polo que, serve de complemento de rehabilitación pola súa influencia na saúde, benestar e calidade de vida.

Obxectivo: Coñecer o significado que ten realizar actividades físicas, na rehabilitación de persoas con Dano Cerebral Adquirido, e se ten relación cunha mellora no desempeño ocupacional.

Metodoloxía: Implementouse unha metodoloxía cualitativa cun enfoque fenomenolóxico no estudio centrado nas actividades de vela e piragüismo inclusivo pertencentes a Fundación María Jose Jove. Contouse coa participación de 9 persoas, e recolleuse a información a través de entrevistas semiestructuradas, observación participante e non participante e o caderno de campo.

Resultados: Tras o análisis da información recollida, xurdiron as seguintes categorías: “Mellora na independencia/autonomía na vida diaria”, “Importancia de realizar deporte”, “Aumento na participación social”, “Superación e enfrentamiento de problemas” e “Vela/Piragüismo como ocupación significativa”

Conclusións: As persoas que participan nestas actividades presentan melloras físicas e psicolóxicas que se ven reflexadas na autonomía persoal, na participación social e no estado de ánimo. Este estudio, evidencia a importancia da actividade física na rehabilitación de persoas con Dano Cerebral Adquirido e súa necesidade de implementarse como instrumento de intervención.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, Dano Cerebral Adquirido, Actividade física, Deporte, Autonomía persoal.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

ABSTRACT

Introduction: People who have suffered Acquired Brain Injury present a series of limitations and difficulties that can impact daily occupational performance. Physical activity provides physical and mental benefits, which is why it serves as a complement to rehabilitation due to its influence on health, well-being and quality of life.

Aim: Know the meaning of carrying out physical activities in the rehabilitation of people with Acquired Brain Injury, and if it is related to an improvement in occupational performance.

Methodology: A qualitative methodology with a phenomenological approach has been used in the study focused on the inclusive sailing and canoeing activities belonging to the María José Jove Foundation. There has been the participation of 9 people, where the information has been collected through semi-structured interviews, participant and non-participant observation and the field notebook.

Results: After analyzing the information collected, the following categories emerged: "Improvement in independence/autonomy in daily life", "Importance of doing sports", "Increase in social participation", "Overcoming and facing problems" and "Sailing/Canoeing". as a significant occupation."

Conclusion: People who participate in these activities present physical and psychological improvements that are reflected in personal autonomy, social participation and mood. This study shows the importance of physical activity in the rehabilitation of people with Acquired Brain Injury and its need to be implemented as an intervention instrument.

Keywords: Occupational Therapy, Acquired Brain Injury, Physical activity, Sports, Personal autonomy.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Daño Cerebral Adquirido

El Daño Cerebral Adquirido (DCA), es definido por la Federación de Daño Cerebral Adquirido (Fedace) como “una lesión repentina en el cerebro que se caracteriza por su aparición brusca y por el conjunto variado de secuelas que presenta según el área del cerebro lesionada y de su gravedad” ⁽¹⁾.

El origen principal de los casos son los Ictus, también llamados accidentes cerebrovasculares (ACV), producidos por la interrupción repentina del flujo sanguíneo en una zona del cerebro. Otros tipos de causas son los traumatismos craneoencefálicos (TCE) que son originados por un golpe, destacando mayoritariamente los accidentes de tráfico. En estas causas también se incluyen tumores, anoxias e infecciones ⁽¹⁾.

Conforme a los datos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia publicada en abril de 2022, en España hay más de 435.400 personas con DCA, suponiendo un incremento del 3,65% respecto a la última encuesta realizada en 2008. Repartiéndose un 84% originado por Ictus o ACV y un 16% por TCE y otras causas ⁽²⁾. Es importante destacar que el 65,03% son personas mayores de 65 años ⁽²⁾. Concretamente en Galicia, según los datos de la encuesta realizada en 2008, había más de 35.000 personas con DCA ^(3,4). A niveles europeos se estima que aproximadamente 1,1 millones de personas al año sufren un ictus cada año, habiendo una prevalencia ajustada por el sexo de 9,1% en hombres y 9,2% en mujeres y una incidencia de 191,9 por 100.000 personas-año ⁽⁵⁾.

Es complicado establecer una afectación general tras sufrir un DCA, ya que las alteraciones van a depender de varios factores, donde destacan la severidad inicial de la lesión, el tipo, la localización y la presencia de complicaciones en la fase aguda. Además, también se le suman la edad,

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

personalidad y capacidades cognitivas previas al accidente como factores relevantes ⁽⁶⁾.

Existen una gran diversidad de secuelas y déficits, que se pueden clasificar en diferentes áreas: nivel de alerta, cognición, lenguaje y comunicación, control motor, emociones y personalidad, recepción de información y actividades de la vida diaria ^(3,4,6), que pueden limitar por lo tanto la vida cotidiana, la realización de actividades sociales y que pueden provocar un peor estilo y calidad de vida ⁽⁷⁾.

Dentro de estas consecuencias los problemas más habituales se manifiestan a nivel físico y motor, donde aparecen hemiplejias (parálisis de la mitad el cuerpo) y hemiparesias (pérdida de movilidad voluntaria o de fuerza en una mitad del cuerpo) en el lado contrario a donde ha sucedido la lesión. Además, suele aparecer espasticidad, provocando alteraciones del tono muscular en los miembros afectados por la pérdida de fuerza ^(3,4,6,8). Las consecuencias de estos déficits físicos también incluyen alteraciones en el equilibrio y coordinación, pudiendo encontrarse también alteraciones a nivel sensorial, como la pérdida de sensibilidad táctil, de visión o audición, entre otras ⁽⁹⁾.

Otra de las consecuencias más comunes en el DCA, son las afectaciones a nivel cognitivo ⁽¹⁰⁾, provocando alteraciones en la capacidad de mantener atención y concentración, problemas de memoria, pensamiento complejo, desorientación y confusión, que se ve reflejado en la capacidad de planificación de tareas, establecimiento de estrategias, resolución de problemas y razonamiento entre otros ^(3,4,8).

También se pueden dar alteraciones en el lenguaje y en la comunicación, presentándose tanto en diferentes tipos de afasias que dificultan la producción y comprensión de palabras, lectura, escritura, como en disfonías que causan problemas en la emisión de la voz o disartrias que afectan a los movimientos de los músculos implicados en el habla ^(3,4,6,8).

Otro tipo común de secuelas tras sufrir un DCA, son las relacionadas con la conducta, impactando directamente sobre las emociones y la personalidad ^(3,4). Los diferentes tipos de conductas que suelen darse en

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

estos casos son irritabilidad y agresividad, impulsividad, agitación, apatía, depresión y ansiedad, conducta inapropiada o falta de autocontrol ^(3,11).

De la misma manera, las actividades de la vida diaria (AVD), se pueden ver influenciadas de manera negativa por todas estas alteraciones anteriormente nombradas, empeorando su funcionamiento y desempeño diario. Las AVD se clasifican en diferentes grupos, las básicas que se dirigen al autocuidado, donde se trata la alimentación, vestido, aseo e higiene personal y transferencias entre otras, mientras que las instrumentales son las dirigidas al manejo y el desenvolvimiento en la comunidad como puede servir de ejemplos hacer la compra, cocinar, trabajar y utilizar el transporte público ^(3,4,6). Además, existe otro grupo denominado actividades avanzadas que se caracteriza por posibilitar el desarrollo personal del sujeto dentro de la sociedad, como la educación, el trabajo, juego, ocio y tiempo libre y participación social ^(12,13).

Por lo tanto, se puede apreciar que el DCA puede afectar negativamente a la calidad de vida, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones” ⁽¹⁴⁾.

Debido a todo este tipo de posibles secuelas, las personas con DCA requieren de diferentes intervenciones que les ayuden en su proceso rehabilitador. Esta rehabilitación debe estar centrada en las necesidades de las personas usuarias y ser llevada a cabo por un equipo interdisciplinar donde se incluyan profesionales de especialidades como la terapia ocupacional, fisioterapia, logopedia, neuropsicología, enfermería, medicina y trabajo social, para que se logren objetivos que permitan alcanzar el mayor nivel de autonomía, calidad de vida y participación en las ocupaciones significativas ^(3,4,6,8).

Para ello, las intervenciones deberán tener 2 modelos diferenciados, un modelo de recuperación que buscará restaurar las capacidades físicas, cognitivas y perceptivas, y un modelo de adaptación que se centrará en compensar estos déficits mediante el uso de las capacidades que conserva

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

el sujeto, lo que ayudará a mejorar la funcionalidad y participación en las AVD ⁽⁶⁾.

1.2 Terapia Ocupacional y Daño Cerebral Adquirido

La Terapia Ocupacional (TO) es definida por la Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) como “una profesión sociosanitaria centrada en el cliente que se ocupa de la promoción de la salud y el bienestar mediante la ocupación. El principal objetivo de la TO es capacitar a las personas para participar en las AVD. Los terapeutas ocupacionales logran este resultado trabajando con personas y comunidades para aumentar su capacidad de participar en las ocupaciones que quieren, necesitan o se espera que hagan, o mediante la modificación de la ocupación o del entorno para lograr un mejor compromiso ocupacional” ⁽¹⁵⁾. El Marco de Trabajo para la práctica de la TO desarrollado por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), determina que la competencia de la TO se basa en apoyar la salud y la participación en la vida a través de la implicación y compromiso de la ocupación ⁽¹⁶⁾.

El paradigma contemporáneo y actual de la TO ve la ocupación como una necesidad humana básica, donde las personas que tienen algún tipo de problema o restricción a la hora de realizar sus ocupaciones pueden sufrir y experimentar una reducción en la calidad de vida. Por lo que este tipo de perspectiva contemporánea utiliza la ocupación para mejorar el estado de salud, reconociendo esto como el centro de la disciplina de TO⁽¹⁷⁾.

Conociendo todas las afectaciones que puede generar un DCA en la persona que lo sufre, a nivel de calidad de vida y en la participación en las AVD, podemos entender tras las anteriores definiciones que la modalidad de la TO es fundamental para intervenir en el tratamiento de todas estas necesidades ⁽¹⁸⁾, ya que tiene en cuenta aquellas ocupaciones que son significativas e interviene para que se obtenga una mejora funcional, un mayor nivel de competencia en el desempeño ocupacional, un aumento en la calidad de vida y en la participación. De esta manera, la TO capacita a

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

las personas para desarrollar estas ocupaciones significativas de la manera más independiente posible. Para ello, hace posible su aprendizaje y su recuperación mediante la modificación de los estímulos del medioambiente, en la manera de presentación de las tareas ocupacionales y en la modificación del contexto en el que tienen lugar ^(6,19).

Este tipo de intervenciones requiere de múltiples recursos asistenciales, sanitarios y sociales, donde la TO desempeña un papel esencial tanto con las personas afectadas como en el asesoramiento y el apoyo familiar y social ⁽¹⁹⁾. Según el Marco de Trabajo, dentro de las sesiones, se realizan distintos tipos de tareas y actividades orientadas a las siguientes áreas de ocupación: actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y tiempo libre y participación social ⁽¹⁶⁾.

Conociendo las áreas de la ocupación en las que interviene la disciplina, podemos destacar la actividad física y el deporte, ya que estas son consideradas fuentes importantes de salud y felicidad humana y entrarían dentro del ocio y tiempo libre como forma de intervenir para fomentar una mayor participación y calidad de vida. Con la práctica deportiva se consigue la conservación y en muchos casos, la mejora de las capacidades físicas y mentales.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

1.3 Terapia Ocupacional, Daño Cerebral Adquirido y Deporte/Actividad Física

La actividad física se puede entender como cualquier tipo de movimiento corporal voluntario que una persona realiza durante un periodo de tiempo determinado: caminar, escribir, hablar, subir una escalera, correr, etc. Pudiéndose producir en el trabajo, en su tiempo de ocio o en el tiempo libre ⁽²⁰⁾.

El deporte se puede definir como toda aquella actividad física que puede tener o no una finalidad competitiva, que está sujeta a unas normas fijas y en la que se puede participar de manera individual o grupal. Tiene como objetivos principales la mejora de la condición física o psíquica, mejora del estado de salud, mejora del aspecto y la imagen física, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición ⁽²⁰⁾.

La práctica deportiva forma parte del área de ocupación de ocio y tiempo libre, participación social, educación y juego, aspectos con gran relevancia dentro del Marco de Trabajo para la Práctica de la TO⁽¹⁶⁾.

La actividad físico-deportiva provoca liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y noradrenalina, que se implican en las emociones, almacenamiento y recuperación de la memoria y el estado de ánimo ⁽²¹⁾. Además, forman parte de la formación de las personas, siendo incluso una ocupación que puede llegar a ser significativa y que sirve como elemento de relación y motivación desde una perspectiva física, psíquica y social. Por lo tanto, frecuentemente se utiliza como intervención terapéutica ya que tiene una gran influencia en la salud, felicidad, autoestima, autoconfianza, integración y socialización, ocasionando incluso mejoras notables a nivel físico y mental ⁽²²⁾.

Las restricciones de participación que se generan en estas actividades son muy comunes después de sufrir un DCA, por lo que reducirlas es una parte importante dentro de la rehabilitación ⁽²³⁾. Para ello, la TO dentro de la rehabilitación, puede establecer diferentes objetivos de intervención como el aumento de la autoconfianza, mejora del manejo de la silla de ruedas,

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

promoción de una mayor integración, participación e inclusión, mediante actividades de grupo o equipo. Pudiendo trabajarse simultáneamente otras capacidades como: mejora del equilibrio, potenciación de la fuerza y resistencia muscular ⁽²⁴⁾. De igual forma, con este tipo de prácticas terapéuticas se pueden encontrar beneficios en cuanto a la calidad de vida, satisfacción, estado de ánimo, prevención de enfermedades, fortalecimiento y empoderamiento.

La gestión y el mantenimiento de la salud es una actividad instrumental de la vida diaria que consiste en desarrollar, gestionar y mantener rutinas para la promoción de salud y bienestar, algo que debería ser considerado desde la disciplina de TO y por sus profesionales ⁽²³⁾, ya que la inactividad física y el comportamiento sedentario son muy corrientes después de un DCA ⁽²⁵⁾. La falta de adherencia a programas de ejercicio es uno de los principales problemas en las personas que han sufrido un DCA, encontrándose con barreras que incluyen factores tanto a nivel individual donde destacan el dolor, miedo a caídas, presencia de fatiga, como a nivel interpersonal, organizacional y comunitario. Por lo que se ha demostrado que una mejora en esta adherencia en programas de ejercicio mejora su recuperación funcional ⁽²⁶⁾.

El deporte adaptado se conoce como una modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, que puede ser mediante una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica o porque la propia estructura del deporte permite su práctica ⁽²⁷⁾. Se diferencia del deporte inclusivo en que, a pesar de no poder realizar la actividad deportiva por la presencia de una discapacidad, lo practican igualmente con la ayuda de otras personas y de distintas adaptaciones ^(28,29).

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

El siguiente estudio de investigación tiene como objetivo principal conocer el significado que tiene realizar actividades físicas, en la rehabilitación de personas con DCA, y si tiene relación con una mejora en su desempeño ocupacional.

2.2 Objetivos específicos

- Explorar cómo funcionan las actividades de “Actividad Vela Inclusiva” y “Actividad Piragüismo Inclusivo”, en las que participan las personas con DCA.
- Comprender el motivo por el que las personas con DCA realizan estas actividades y la percepción sobre su participación.
- Conocer la influencia que puede tener en el desempeño ocupacional la participación en estas actividades.

3. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio

Para la realización del estudio se ha utilizado una metodología cualitativa porque tiene como objetivo comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente la realidad ⁽³⁰⁾.

A su vez, se ha empleado un enfoque fenomenológico, desde el cual se estudia un fenómeno en particular. En este estudio el foco han sido los deportes acuáticos y su relación con el desempeño de las personas con DCA.

3.2 Ámbito de estudio

El estudio se llevó a cabo en la ciudad de La Coruña, en colaboración con la Fundación María José Jove (FMJJ) fundada en el año 2003, que tiene como objetivo principal la inclusión social de dos tipos de colectivos: infancia y diversidad funcional.

La investigación se dirigió al colectivo de diversidad funcional, en especial el que participa en el programa de deporte y actividades físicas saludables. Dentro de este programa, se ha centrado tanto en la “Actividad Vela Inclusiva” como la “Actividad Piragüismo Inclusivo”.

3.3 Período de estudio

El estudio se llevó a cabo entre el mes de Febrero de 2023 y el mes de Agosto de 2023.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

3.4 Población de estudio

La población del estudio ha estado compuesta por una serie de participantes que se seleccionaron a través de un muestreo intencional, donde las personas participantes no son escogidas al azar, sino con la intención de poder aportar información relevante acorde a los objetivos del estudio.

La investigación se focalizó en personas mayores de 18 años con un diagnóstico de DCA que practiquen o hayan practicado con anterioridad las actividades de vela y piragüismo inclusivo.

3.5 Criterios de inclusión y exclusión

Con la intención de delimitar las personas participantes en el estudio se establecieron una serie de criterios de inclusión y exclusión, en función a los objetivos e intereses del estudio, que se pueden ver detallados en la siguiente *Tabla I*:

Tabla I – Criterios de inclusión y exclusión de las personas participantes.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Ser mayor de 18 años	Presentar afectación a nivel cognitivo que pueda influir en la realización de la entrevista
Presentar diagnóstico de DCA	Presentar problemas de comunicación que puedan afectar al desarrollo de la entrevista.
Participar o haber participado en las actividades de vela y piragüismo inclusivo de la FMJJ	No haber aceptado participar en la investigación

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

3.6 Características de las personas participantes

Una vez que se ha tenido contacto con la fundación, se han aplicado los criterios de inclusión y exclusión explicados en la *Tabla I*, de tal manera que la muestra final se ha reducido a 9 personas participantes.

En la *Tabla II*, se recogen los datos sobre las personas participantes en este estudio de investigación.

Tabla II – Características de las personas participantes.

CÓDIGO	SEXO	EDAD	TIPO DE DCA
V1	HOMBRE	62	ICTUS
V2	MUJER	45	MENINGITIS
V3	MUJER	47	ANOXIA
P1	HOMBRE	29	TCE
V4-P2	HOMBRE	48	TCE
V5	HOMBRE	53	TCE
V6-P3	HOMBRE	67	ICTUS
V7-P4	HOMBRE	39	ICTUS
V8	MUJER	73	ICTUS

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

3.7 Técnica de recogida de datos

Las técnicas de recogida de datos que se llevaron a cabo en este estudio han sido la entrevista semiestructurada, la observación y el cuaderno de campo.

- Entrevista semiestructurada: La entrevista se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre el entrevistador y la persona o personas entrevistadas ⁽³⁰⁾. Esta entrevista (*Apéndice I*) fue realizada por el investigador y supervisada por la terapeuta ocupacional que tutoriza dicho estudio. Tiene como finalidad conocer el desempeño ocupacional de los usuarios, así como el motivo y la percepción que tienen sobre su participación en estas actividades y la relación entre ambos. Las entrevistas se llevaron a cabo al finalizar el periodo de sesiones de observación. Previamente se firmó un consentimiento informado con antelación (*Apéndice III*), para poder grabarlas y transcribir dicha información. La información recogida ha sido guardada garantizando su confidencialidad y anonimato, utilizándose únicamente para la realización de este estudio. Estas entrevistas se realizaron en las instalaciones de Marina Coruña pertenecientes a la FMJJ donde solo estuvieron presentes el entrevistador y la persona entrevistada.
- Observación participante y no participante: Se decidió observar a los participantes en las actividades ya que esto implica adentrarse en profundidad en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión constante, estando atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones ⁽³⁰⁾. Por lo tanto, se llevó a cabo una observación participante donde el investigador interviene a veces en las actividades y con las personas usuarias, y no participante donde el investigador se dedicaba a observar y recolectar datos de interés para el estudio.
- Cuaderno de campo: Documento que utiliza el investigador para hacer anotaciones de todas aquellas observaciones y elementos a tener en cuenta durante las sesiones ⁽³¹⁾. El objetivo de este cuaderno de campo es poder ampliar y completar la información recogida, de tal manera que

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

se recogieron anotaciones sobre el desempeño y participación en las actividades, así como actitudes, rutinas o hábitos a destacar, que ayudan a conocer y comprender de otra forma los usuarios.

3.8 Procedimiento del estudio

En la siguiente *Tabla III*, se muestra el cronograma que resume el procedimiento del estudio:

Tabla III – Cronograma del estudio.

ACTIVIDAD	FEBR	MAR	ABR	MAYO	JUNIO	JULIO	AGO
BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA							
INTRODUCCIÓN							
TRABAJO DE CAMPO							
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN							
RESULTADOS Y CONCLUSIONES							

3.9 Búsqueda bibliográfica

Para la revisión bibliográfica se consultaron distintas bases de datos como Pubmed, Scopus, Medline y Google Académico. Para ello, las palabras clave, también conocidas como descriptores o términos que se utilizaron son: Daño Cerebral Adquirido, Accidente Cerebrovascular, Traumatismo Craneoencefálico, Actividad física, Ejercicio, Deporte, Terapia Ocupacional y Autonomía. Las limitaciones en esta búsqueda estuvieron relacionadas con el idioma, donde se limitó al castellano y al inglés, además que se acortó la publicación de los documentos a 10 años de antigüedad.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

3.10 Entrada al campo

La entrada al campo se realizó a través de la terapeuta ocupacional de Adaceco, la cual nos dirigió a la FMJJ que trabaja con ellos que se enfoca en la inclusión social con la ayuda de diferentes actividades.

Se contactó con uno de los coordinadores de la fundación para presentarle y explicarle en qué consistía el estudio, mediante la Hoja informativa para la fundación (*Apéndice II*) y así, poder solicitar su aprobación y la colaboración de la fundación.

En el momento que se aprobó la solicitud para poder colaborar, se contactó con las personas que cumplían los criterios de inclusión y también se les informó sobre el estudio mediante la ayuda del coordinador y la Hoja informativa para personas participantes (*Apéndice III*) que debían firmar para dar su consentimiento y poder participar en el estudio.

3.11 Trabajo de campo

Esta fase se divide en los distintos métodos de recogida de información comentados anteriormente.

En primer lugar, se acudió a las instalaciones de Marina Coruña, lugar donde se encuentra la fundación y donde se realizan las actividades. El investigador acudió a las sesiones de vela y piragüismo inclusivo para ver cómo las personas participantes se desarrollaban y participaban en el deporte. Toda la información extraída de dichas sesiones se iba recogiendo mediante un cuaderno de campo, plasmando los datos más relevantes de la actividad, actitudes y participación en ella.

En segundo lugar, tras las sesiones de observación, se realizaron las correspondientes entrevistas individuales, las cuales se llevaron a cabo en las mismas instalaciones de la FMJJ. Estas entrevistas se realizaron dependiendo del horario al que acudían a la actividad, teniendo una duración aproximada de 30 minutos y siendo grabadas mediante el móvil.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Por último, al acabar con las entrevistas, se asistió algunos días más para seguir recogiendo información mediante anotaciones en el cuaderno de campo.

3.12 Análisis de información recogida

Tras la obtención y recopilación de toda la información necesaria a través de la observación, el cuaderno de campo y las entrevistas semiestructuradas, se ha realizado un análisis cualitativo en base a la metodología del estudio, el cual permite explicar lo que se ha entendido a la vez que se expone la realidad.

Este proceso comenzó con las transcripciones de todas las entrevistas, para poder empezar a analizar todos los datos. Se realizó un análisis, donde se distinguieron diferentes categorías a raíz de las características más relevantes e interesantes de toda la información, de acuerdo con los objetivos del estudio. Después de tener las categorías diferenciadas, se profundizó con una descripción detallada de cada una de ellas. Este análisis de información se llevó a cabo por el investigador principal y posteriormente en conjunto con la tutora del trabajo, con el objetivo de obtener los resultados más precisos posibles.

3.13 Posición del investigador

El investigador se encuentra en el cuarto curso del grado de Terapia Ocupacional en la Universidad de La Coruña y ha decidido realizar este estudio teniendo en cuenta sus preferencias personales, de tal manera que ha podido analizar si las actividades físicas producen un beneficio en el desempeño ocupacional de personas que han sufrido un DCA.

Dentro del estudio, ha tenido una actitud adecuada tanto en el desarrollo de la entrevista permitiendo una libre expresión y únicamente interviniendo en momentos clave para retomar el guion, como en el desarrollo de los deportes acuáticos, en el cual ha ido cambiando el papel de participante y no participante durante las distintas sesiones a las que ha acudido,

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

partiendo de una posición neutral al no conocer previamente a las personas participantes.

3.14 Rigor metodológico

Para asegurar la calidad del estudio de investigación se ha dado gran importancia al rigor metodológico y por lo tanto se han tenido en cuenta los siguientes aspectos:

- **Credibilidad:** Se refiere a la veracidad que reflejan los resultados del estudio mediante el contraste con diferentes fuentes de información. En este trabajo, se ve reflejado en el análisis de las revistas y el contraste de dichos resultados con la evidencia de otros estudios (32,33).
- **Transferibilidad:** Se refiere al grado de aplicación de los resultados obtenidos en el estudio a otro tipo de contextos. En este trabajo, se ve reflejado en la manera de seleccionar a los participantes con los criterios de inclusión y exclusión, así como en la descripción detallada de la muestra (32,33).
- **Consistencia o auditabilidad:** Se refiere a la estabilidad de los datos. Se refleja en el trabajo de tal manera que, se realiza una explicación detallada de todas las partes que componen el procedimiento del estudio y la realización del trabajo para que se pueda ejecutar una investigación semejante (32,33).
- **Confirmabilidad:** Se refiere a la influencia en los resultados que se han transcrito de manera literal y en la posición neutral del investigador, para prevenir los posibles sesgos que pueda haber en el estudio (32,33).
- **Relevancia:** Se refleja en si existe una correspondencia entre la justificación y los resultados obtenidos, es decir, si se han logrado los objetivos propuestos en el estudio (32,33).

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

3.15 Consideraciones éticas

A lo largo del proceso de elaboración del trabajo de investigación, se ha respetado el anonimato y la confidencialidad de la información extraída en las entrevistas de los participantes. Todos estos datos se han utilizado únicamente para el desarrollo del trabajo y se ha eliminado cualquier característica que permita identificar a las personas participantes, codificando y seudonimizando dicha información, eliminando de igual manera las grabaciones y datos obtenidos de las entrevistas.

De manera previa a la realización del estudio, primero se ha hecho entrega de una hoja informativa para la FMJJ, para informar sobre el trabajo y qué objetivos se buscan con su realización y, posteriormente se entregó un consentimiento informado a cada uno de los participantes que se escogieron para el estudio, donde se explica de manera detallada en que consiste el estudio, para que así puedan firmar la aceptación de participar de forma voluntaria.

Para garantizar la protección de todos los datos e información recogida durante el estudio se ha protegido conforme a la *Ley Orgánica de 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales* y el *Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27/04/2016* ⁽³⁴⁾. Además, se tendrán en cuenta las normas expuestas sobre la práctica clínica de la Declaración de Helsinki ⁽³⁵⁾.

El código que se ha seguido para guardar la identidad de los participantes del estudio ha sido nombrar con la letra "P" a los que realizaban piragüismo y con la letra "V" a los que realizaban vela, además de un número según el orden en el que fueron entrevistados.

4. RESULTADOS

Tras realizar el análisis de las entrevistas, han salido varios temas con argumentaciones similares unas a otras entre las distintas personas participantes de este estudio, de donde se han extraído como resultados las siguientes cinco categorías:

4.1 Mejora de la independencia/autonomía en la vida diaria

Uno de los temas que más se ha repetido por las personas entrevistadas ha sido la mejoría en cuanto a la independencia en su vida, gracias a acudir a la FMJJ y poder realizar las actividades de manera autónoma. El tema en cuestión es uno de los más repetidos e importantes ya que, se han encontrado en situaciones de dependencia para la gran parte de las actividades que realizan en su día a día, después de las distintas lesiones, por lo que precisaban o incluso precisan de ayuda de otras personas. Por lo tanto, acudir a estas actividades y poder realizarlas de manera autónoma, es algo que valoran y tienen mucho en cuenta, como se puede ver en los siguientes discursos, que evidencian lo anteriormente expuesto:

- V1: “[...] Venir aquí fue vital, para mí fue vital, porque lleva muchas cosas el venir aquí. A mí me daba una independencia [...] La independencia es vital en todo [...] Yo necesito la independencia a todos los niveles [...]”
- V2: “[...] Me ayudó a ser más independiente [...] porque es un deporte que puedo realizar yo sola [...] noto que me manejo bastante bien [...]”
- V3: “[...] Cuando te sucede algo así, te sientes muy limitado para realizar muchas cosas y de repente de no poder hacer tales cosas, a conseguir ser independiente, fue un gran cambio emocional [...]”
- V6-P3: “[...] Me gusta porque es una actividad que puedo hacer yo solo y en la que me manejo bien [...]”

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Otro aspecto que se valora en estas situaciones es que pasan la mayoría del tiempo parados y sin hacer nada, llevando una vida muy sedentaria, por lo que estas actividades les ayudan a tener una rutina semanal.

- V1: “[...] Necesito hacer cosas continuamente, cosas que me ayuden a mí [...] Necesito avanzar, avanzar y avanzar [...]”

Esta rutina provoca tener un desenvolvimiento propio para poder acudir los días acordados de manera autónoma, lo que significa un aumento de la responsabilidad gracias a desarrollarse en su vida cotidiana con el establecimiento de rutinas, por sí mismos.

- V2: “[...] Reconozco que no salgo mucho de casa [...] para mí es un ocio, tengo la responsabilidad de estos días que vengo [...]”
- V3: “[...] Tener una actividad a la que tienes que acudir [...] forzarme a venir [...] tener pensamientos de estar a punto de dejarlo y al final no [...] volver y seguir [...]”

Las actividades que se realizan en la FMJJ, no dejan de ser deporte, algo muy esencial en la vida y que aporta beneficios en distintos niveles. En este caso en concreto, las personas entrevistadas han podido sacar provecho tanto a nivel físico como a nivel mental, ya que con el tiempo han podido ir progresando en el manejo y el desenvolvimiento de la actividad, evolucionando y avanzando con su rehabilitación. Las mejoras que se consiguen no son solo relacionadas a la actividad, sino que también han permitido avanzar en otras ocupaciones de su vida que antes se veían limitadas y que gracias al progreso y a la constancia han podido llegar a conseguir una mayor independencia en su vida.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- P1: *“[...] Sobre todo, en el control de peso en el lado izquierdo, cargar más peso en el lado izquierdo me ha permitido mejorar tanto en la actividad como en el día a día para diferentes cosas, como por ejemplo andar [...] La piragua me ayudó bastante en eso, a mejorar al caminar [...] ya no voy tan escorado [...]*”
- V3: *“[...] He mejorado el equilibrio, la motricidad, realizar una cosa a la vez que otra, que antes no era capaz [...]*”

Además, se pueden destacar algunos de los discursos que, a raíz de todos los beneficios conseguidos a nivel físico y mental durante estos años, agradecen dar una buena imagen a gente que le apoya desde fuera, pudiendo mostrar todas las ganancias conseguidas y el buen rendimiento de su rehabilitación, pudiendo dar esa imagen de ser unas personas autónomas, que realizan todas las distintas tareas y ocupaciones de su vida por sí mismos, sin ayuda de nadie.

- V3: *“[...] Hace que me sienta muy bien, me gusta que la gente me vea bien y que me vea haciendo deporte. Para mí es súper importante dar una imagen de mí en la que se vea que sigo superándome y progresando todo el rato [...]*”
- V4-P2: *“[...] Mucha gente me dice que me vino genial porque ahora me notan mejor y yo también lo noto, llevo una vida más independiente, hago todo solo y hago el deporte que quiero cuando quiero. [...]*”
- V5: *“[...] La gente me dice que como me voy a meter al mar, que miedo, pero yo digo eso, que es respeto [...] Me ayuda a demostrar todo lo que he podido avanzar y conseguir [...]*”

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

4.2 Importancia de realizar deporte

Esta categoría se ve reflejada de una manera muy importante en el estudio, tras el análisis de la entrevistadas a las distintas personas participantes. Se puede apreciar la importancia que tiene el deporte en su día a día formando gran parte de su vida, gracias a ser un complemento de la rehabilitación que permite mejorar a niveles físicos y mentales.

- P1: “[...] Significa una vida, tener una vida más sana [...] llevar una vida mejor [...] En una escala del 1 al 10, un 8, no podría vivir sin ello [...]”
- V4-P2: “[...] El deporte para mí, es mi vida, si me tiro 2 semanas sin hacer deporte es como que me falta algo, estoy mal [...] Es super importante para mí, es mi vida prácticamente, te diría que es un 11 sobre 10 [...]”
- V5: “[...] Es un estilo de vida, el deporte pienso que es bueno para todo, físicamente, psicológicamente, motivación, ganas de aprender [...] Te diría que es un 10 totalmente, para mí, segurísimo [...]”
- V7-P4: “[...] El deporte para mí significa, sentirme realizado, sentirme bien conmigo mismo y sentirme útil [...] Es un 90% de importante [...]”

Los comentarios destacan la importancia del deporte en su vida, por los diversos beneficios que le han aportado, cosa que se ha comentado en la categoría anterior, pero que también se debe destacar en esta, ya que además de realizar el deporte como una manera de cuidarse y como un hábito saludable, al mismo tiempo se trabajan distintos aspectos físicos y mentales, así como utilizarlo como una manera de distraerse y poder disfrutar.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- P1: “[...] Es una forma de entretenerme más, me ayuda a regularme y también me ayuda en el estado de ánimo. El hacer deporte no solo me beneficia a nivel físico, sino que también me ayuda a nivel mental [...]”
- V4-P2: “[...] El deporte lo que tiene es que no solo te ayuda a mejorar funcional y físicamente, sino que también te ayuda mentalmente, ¿entiendes? [...]”
- V5: “[...] Es muy importante el deporte en la vida, te ayuda a dar esos pasos que no te atreves a dar [...]”
- V6-P3: “[...] Ahora que lo practico veo que no solo te ayuda en la salud y a nivel físico, sino que también te ayuda a nivel mental [...]”

Cabe destacar que la mayoría de las personas participantes ya había practicado algún deporte a lo largo de su vida, incluso llegando a tomarlo como una profesión. Esto tiene su punto de importancia, porque aun encontrándose en distintas situaciones de dependencia o con diversas dificultades o limitaciones que les impiden desarrollarse con autonomía, han querido volver a hacer deporte e intentar retomar lo antes posible el estilo de vida que ya tenían, dándole la misma importancia o incluso más a la realización de deporte.

- V1: “[...] Desde que empecé a trabajar con 33 años, yo vivía del deporte, mi vida era el deporte. Levantarme y deporte, hacer esto y deporte, todo giraba en torno al deporte, estudiar y deporte [...]”
- V3: “[...] A mí siempre me gustó el deporte, allí ya trabajaba en una piscina. [...] Empezar a hacer deporte, se convirtió en algo rutinario, es decir, ya no puedo vivir sin eso, ¿sabes? [...]”

En los comentarios no solo se resalta la importancia de realizar deporte, sino de las sensaciones que produce realizar deporte, es decir, la tranquilidad, la confianza, el atrevimiento, la felicidad, el bienestar, la satisfacción, y demás sensaciones que se consiguen tanto en el momento

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

de realizar deporte, como al acabar la actividad. Todos estos comentarios, se analizarán en las siguientes categorías.

4.3 Aumento en la participación social

Gracias a que las actividades se realizan acompañadas de otras personas, uno de los aspectos más destacables del estudio ha sido a favor de las relaciones sociales y de la participación social, es decir, el acudir a este tipo de actividades ha propulsado y mejorado la participación de las personas participantes, debido a que han podido conocer gente nueva, con distintas necesidades y han podido entablar nuevas amistades durante estos años que llevan acudiendo, cumpliendo uno de los objetivos de la FMJJ que se centra en la integración social.

- V2: *“[...] Soy muy tímida [...] tengo que conocer primero a las personas para tener un poco más de confianza para poder lanzarme a hablar [...] a raíz de esto me abro más digamos [...]”*
- P1: *“[...] Me siento cómodo y me lo paso bien [...] Me siento más realizado, más activo, socializo más, me ha ayudado bastante [...]”*

Varios discursos llegan a la misma conclusión sobre la socialización, y es que realizar la actividad con compañeros, da una oportunidad de socializar, poder hablar de problemas, conocer distintos motivos por los que se acuden e intercambiar gustos, que a la larga permite ganar confianza con ellos y poder llevarse mejor, algo que siempre suma puntos tanto para la rehabilitación como para seguir acudiendo a las actividades.

- P1: *“[...] En la actividad tengo diferentes amistades y es otra de las cosas que destaco de venir aquí, poder socializar y pasar tiempo con gente, que es algo que sueles perder bastante cuando tienes un accidente [...]”*

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- V4-P2: “[...] *Estás con gente y con eso socializas, te ayuda a ello. Hay gente que fuera de Esfuerza no socializa nada, que es muy cerrada y esto le ayuda mucho [...] Cuando haces ejercicio, no solo haces ejercicio, sino que también estas socializando, cuentas cosas de tu vida, escuchas otras y eso siempre suma [...]*”

El aumento de la participación social es un aspecto muy importante en la vida diaria y así lo corroboran los discursos de las personas entrevistadas y eso se debe a que, cuanto más te relaciones, más vas a mejorar en la vida, ya que te permite mejorar en distintos ámbitos, que sin socializar y estando solo no se podrían trabajar. Tener una buena participación social, te ayuda a poder hablar de tus problemas con alguien y encontrar solución, poder ganar confianza y crear un ambiente y entorno sano con el que estar a gusto, cómodo y tranquilo, generar nuevas amistades y poder compartir distintas experiencias. También ayuda a ocupar el tiempo, ya que en ciertas situaciones es primordial tener una vida activa y también ofrece beneficios a niveles emocionales.

- V3: “[...] *He mejorado gracias a tener una actividad fija a la que tienes que acudir, unos compañeros con los que hablar y aprender [...]*”
- V4-P2: “[...] *También me ha aportado, lo que te dije antes, a socializar, conocer gente nueva y poder relacionarme de mejor manera [...] Yo por ejemplo aquí, tengo bastantes amistades [...]*”

Además, se puede apreciar que no solo socializan entre sí, sino que, con los monitores también llegan a entablar amistades, creando un buen ambiente para trabajar y siendo un gran apoyo tanto dentro como fuera de las actividades, ya que son profesionales que siempre van estar ayudándoles y buscando lo mejor para ellos.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- V1: “[...] *El ambiente es bueno y fantástico [...] Hay monitores con los que aun mantengo amistad de ir a tomar cervezas, que nos llamamos mil veces y que hemos hecho mil cosas juntos [...]*”
- V3: “[...] *Estamos todos aquí para apoyarnos, estar de vaciles y de risas [...] muy buen ambiente, sí [...]*”

Es importante destacar que en la actividad de piragüismo pueden acudir con los familiares y en algún caso, se comenta que ha mejorado la relación con la familia.

- P1: “[...] *Me ha generado algo más de vínculo con mi padre, por el hecho de que venga el también aquí [...]*”

4.4 Superación y enfrentamiento de problemas

Después de poder apreciar los beneficios que supone realizar la actividad para las personas entrevistadas, se suma otra categoría a las anteriores que hace énfasis en la superación y el enfrentamiento de los problemas que tiene cada uno en la vida. Aprovechando que ya se ha analizado uno de los problemas principales que tienen las personas en su vida, que es poder realizar actividades de manera independiente, estas categorías se ven muy relacionadas. Esta relación se debe que a raíz de poder realizar estas actividades por sí solos, han podido ir ganando confianza y autonomía en la vida que les permitirían poder enfrentarse a problemas y actividades que antes no podían realizar y ahora sí que pueden.

- V2: “[...] *Ser más independiente, tener más confianza [...] Ser más confiada, más atrevida, que cuando tuve la primera depresión perdí mucha confianza. [...]*”

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- V3: “[...] Era algo nuevo y algo que me pasa a mí es que si me pongo muy nerviosa no soy capaz de hacer más de una cosa a la vez [...] Pasar de pensar en que no puedo hacer algo, a acabar haciéndolo [...] Fue como el inicio de algo que necesitaba para que me propulsase y me atreviese a realizar otras actividades [...] Sentirme mejor, tener más confianza en lo que hago, sentirme más fuerte y sentirme segura. [...]”
- V5: “[...] Te ayuda a dar el paso para atreverte a hacer cosas [...] darme cuenta de mis pensamientos y saber enfrentarme a ellos [...] en la motivación y en las ganas de seguir progresando [...]”

Otra de las cosas que se ha comentado y que también se ve relacionada con este apartado es el beneficio a nivel mental, que es algo que se ha repetido durante gran parte de los discursos, y que habría que dejarlo bastante reflejado. En muchos discursos se ha comentado que la actividad la tomaban como un ocio, una manera de llenar el tiempo libre o como una manera de distraerse. Hasta el momento de la entrevista no se habían percatado por completo del efecto que esto generaba, siendo un gran beneficio en el factor psicológico ya que con el tiempo han podido trabajar sus problemas en la actividad. La manera de afrontarlos ha sido distrayéndose, pasándose bien, hablando con otra gente y buscando ayuda o incluso estando acompañado, lo que ha provocado una mejora en el estado de ánimo, gracias a poder combatir con sus problemas del día a día.

- V2: “[...] Estaba muy hundida y pensé en dejarlo porque no me encontraba bien, pero no lo dejé y no me arrepiento [...] Aquí estoy tranquila, no tengo malos rollos y me olvido de los malos rollos que tengo en casa [...]”

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- V3: “[...] Me ha ayudado a superarme, a saber pasar las cosas que no me gustaban. [...] Para mí ha supuesto un cambio psicológicamente importantísimo, estar en el mar es la manera perfecta para estar más alegre, superarme a mí misma y superar mis problemas. [...]”
- V4-P2: “[...] Gracias al deporte, tengo otro estado de ánimo, me ayuda mucho [...] Me ayuda a despejar la mente, tranquilizarme y olvidarme un poco de todo [...]”
- V6-P3: “[...] Me ayuda a liberarme y estar más activo [...] olvidándote un poco de tus problemas y pudiendo estar tranquilo [...]”

4.5 Vela/Piragüismo como ocupación significativa

A lo largo de todos los discursos de las personas entrevistadas se puede apreciar que realizar estas actividades de vela y piragüismo, son ocupaciones muy importantes en su día a día. Esta importancia se debe a varios factores además de los ya comentados, como puede ser la libertad que se encuentran en el momento de manejarse con la vela o la piragua. Además, manifiestan que acudir a este tipo de prácticas, ha supuesto un gran cambio en su vida, por el hecho de poder realizar actividades por sí mismos como se comentó en la categoría de Mejora en la independencia/autonomía en la vida diaria. De la misma manera ocurre con la vuelta al deporte, en los discursos se deja reflejada la importancia de volver a desempeñar deporte, volver a cuidarse y conseguir todos estos beneficios que se ven plasmados tanto en la categoría del Importancia de realizar deporte como en la de Aumento en la participación social.

- V1: “[...] La vela en concreto me da más libertad [...] Me gusta y me siento bien cuando salgo de aquí [...]”

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- V2: *“[...] Libertad, porque en la vela te sientes libre, independientemente de que vayas sola o acompañada, te sientes libre, lo manejas tú, estás pendiente de tus acciones [...]”*
- P1: *“[...] Volver a practicar deporte aeróbico, que como ya te dije, siempre fui de hacer deporte y estar activo, así que era una de mis prioridades [...]”*
- V4-P2: *“[...] Nos ofrece mucho, nos da mucha libertad [...]”*

Los discursos le dan una gran importancia a la práctica de estas actividades, pero cada uno la encasilla en diferentes ámbitos de su vida, donde destacan el tiempo libre, hobby, el ocio, como método de superación o reto en el que cumplir objetivos para mejorar o como complemento o ayuda para la rehabilitación. Lo que quiere decir que, es algo imprescindible y primordial en su vida ya que les ayuda a seguir mejorando, mantenerse activos, participar más en la vida y poder seguir progresando en su lucha para alcanzar su mejor versión y alcanzar la máxima independencia posible.

- V1: *“[...] Es como un hobby [...] Voy un día y al otro y al otro, estoy muy contento. [...] Es un complemento [...] Está ahí y tú utilizas lo que quieres de la vela, lo que a ti te interesa [...]”*
- V3: *“[...] Para mí significa mucho, porque es el reto de cada día, es el gobernar el barco que es algo que puedes hacer con muy pocas cosas de la vida diaria. [...] Dije: “Venga, vamos a probar un nuevo objetivo” [...] Todo tiene su cosa buena, el aprender y retarte a ti mismo [...]”*
- V4-P2: *“[...] Te ayuda a llenar ese hueco que tienes en la vida, te ayuda a llenar todo ese tiempo libre que tienes, te hace volver a vivir, no te preocupas de nada y solo piensas en disfrutar y esto de ayuda a ello [...]”*
- V8: *“[...] Hacer una cosa diferente, contacto con la naturaleza y contacto con gente, me hace encontrarme bien y mejor [...]”*

5. DISCUSIÓN

El presente estudio ha tenido como objetivo principal conocer el significado que tiene realizar actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y si tiene relación con una mejora en el desempeño ocupacional. Para ello, se ha explorado el funcionamiento de las actividades acuáticas pertenecientes a la FMJJ, a la vez que se ha conocido el motivo y la percepción de la participación en ellas, a través de la apreciación y experiencias propias de las personas participantes de dicho estudio. Tras la recogida de esta información, se ha realizado un análisis cualitativo de donde se han podido extraer los resultados alcanzados, enfocados en la mejora personal gracias a la realización de estas actividades.

Mencionando este análisis y retomando los resultados del estudio, se puede hablar sobre el aumento que han tenido las personas participantes en su nivel de autonomía personal, corroborando lo esperado sobre la actividad física o deporte en cuanto a los beneficios de su práctica. De estos beneficios también se han podido extraer diferentes mejoras a nivel físico y mental, que se pueden sumar como aspectos esperados en el procedimiento. Además de estos resultados esperados, han surgido otros beneficios que no se esperaban en un primer momento y que han tenido una gran presencia durante el estudio, destacando la participación social y la superación y enfrentamiento de problemas en la vida diaria, donde las personas que han participado resaltan las actividades acuáticas como ocupación significativa en su vida, ya que les ha aportado mucho en estos ámbitos, siendo una actividad primordial y que no quieren dejar de practicar. De esta manera, se podría confirmar que la presencia del ejercicio en la rehabilitación tiene una gran importancia por todos sus beneficios con respecto al desempeño ocupacional, favoreciendo la autonomía personal y aumentando significativamente la calidad de vida, participación social y el estado de ánimo.

Además de destacar las mejoras, es imprescindible resaltar la importancia que tiene el tipo de modalidad de deporte que se lleva a cabo, es decir, el

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

valor del deporte inclusivo para este estudio y para las personas que participan en él y esto se debe a que, si no fuese por las adaptaciones que aporta y la implicación de los profesionales, los resultados no serían los mismos y, por lo tanto, se perdería la importancia de realizar deporte en sus vidas.

Gracias a la realización de este estudio, se han podido extraer distintas consideraciones propias, de las cuales se podría destacar que, aun habiendo miles de estudios que se centran en el deporte, en la actividad física y en la realización de ejercicio los cuales evidencian mejoras en la salud, tanto a nivel físico como mental, la presencia de su práctica en la rehabilitación no acaba de asentarse por completo, existiendo una gran parte de población que no realiza ninguna actividad física, lleva una vida sedentaria y presenta hábitos de vida poco saludables. Este estudio pretende aportar mayor visibilidad para impulsar a dar el paso de imponer el ejercicio como complemento de rehabilitación.

En relación con lo anterior y volviendo a los resultados del estudio, en voz de los participantes se destaca la importancia del deporte en su vida y cómo este ha influido positivamente, convirtiéndose en una ocupación significativa. Y es que la realización de cualquier tipo de ejercicio o actividad física tiene un gran valor, por el gran abanico de beneficios que esto conlleva, pudiéndose comparar con los resultados de la revisión sistemática de Luker et al.⁽³⁶⁾, donde se menciona que la actividad física es muy valorada por los participantes, teniendo la creencia de que, para maximizar su recuperación, practicar más es mejor en cuanto a los resultados.

De la misma manera, en la revisión de Luker et al.⁽³⁶⁾, también se menciona que otro de los motivos por lo que se quiere practicar más actividad es por sentirse aburridos y/o solos, lo que coincide con los resultados de este estudio ya que es algo puesto en la voz de los participantes y que se repite a menudo, mostrando lo relevante que es el deporte tras la pérdida de relaciones interpersonales.

Otra de las mejoras que se han referido gracias a la presencia y práctica de deporte ha sido el aumento de la calidad de vida de los participantes, al

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

igual que en el metaanálisis de Johnson et al.⁽³⁷⁾, en el cual se indica que la calidad de vida se califica significativamente mejor en el grupo de intervención que realiza actividad física, lo que sigue la línea de este estudio, por la aportación a la salud con beneficios a niveles físicos y mentales.

Igualmente, en el estudio de Yazicioglu et al.⁽³⁸⁾ se comenta que las personas con discapacidad que participan en deportes adaptados tienen una mayor calidad y satisfacción con su vida, y esto se puede ver también en los resultados alcanzados en este estudio tanto en aquellas personas que no realizaban ningún tipo de deporte antes de la lesión y que han percibido este cambio a mejor, como en las personas que sí que habían practicado deporte y han querido retomarlo de nuevo.

Hablando de la mejoría a nivel físico, el estudio de Breceda et al.⁽³⁹⁾ comenta que la práctica de ejercicio aeróbico es recomendada como tratamiento por los resultados positivos que se obtienen en personas con lesión cerebral, destacando mejoras a nivel cardiovascular y mejoras en relación a la marcha, que se pueden comparar con los resultados obtenidos en este estudio, por lo que ha sido puesto en voz por los participantes que practican piragüismo, siendo resultados similares a los alcanzados.

Dentro de los hallazgos de este estudio, hay que destacar la mejora a nivel funcional que han demostrado varios de los participantes gracias a ejercitarse, que se puede comparar con los resultados de la revisión sistemática de Pérez-Rodríguez et al.⁽⁴⁰⁾ en donde se comenta que los programas de ejercicio conducen a una mejora funcional en personas con DCA, viéndose mejoras también en las variables estudiadas: resistencia, velocidad, movilidad y equilibrio. De este modo puede apreciarse una clara relación entre la práctica de ejercicio, mejora funcional y aumento de la autonomía personal y, por lo tanto, permite agregar mayor consolidación al vínculo entre ejercicio y desempeño ocupacional.

Dentro de este vínculo con el desempeño ocupacional, cabe destacar la importancia que tiene la TO de llevar una rehabilitación de la mejor manera posible para alcanzar una mayor cantidad de resultados, de esta manera

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

se pautaran distintos objetivos que conduzcan a alcanzar la meta final. Para ello, la rehabilitación centrada en el usuario es algo imprescindible en este ámbito y es que como comentan en la revisión sistemática de Rodríguez-Bailón et al.⁽⁴¹⁾ la rehabilitación centrada en el usuario aumenta la satisfacción con su desempeño ocupacional, es decir, que se encuentran más satisfechos con su desempeño en comparación con la intervención convencional, lo que permite compararse con este estudio, en la importancia que han dado en voz los participantes que ya habían practicado deporte y en las ganas e implicación que han puesto para volver a realizarlo, buscando diferentes deportes, adaptaciones y estrategias de ejecución, siendo así unas de las prioridades durante su intervención y lo que les ha permitido encontrarse mejor tanto físicamente como anímicamente.

Retomando los resultados de este estudio, hay algo que destaca sobre el resto y es la participación social, lo cual es algo bastante presente como objetivo dentro de la TO pero que no se esperaba que tuviese tanta influencia en este estudio. Lo cierto, es que todas las personas que han participado han puesto en voz la gran mejoría que han notado en este ámbito y la relevancia que tiene en su vida sentirse más productivo, más participativo y seguir siendo parte activa en la comunidad y en la vida, gracias a acudir a estas actividades. Como demostración podemos basarnos tanto el artículo de Mckee et al.⁽⁴²⁾ en el cual se comenta que la participación deportiva obtiene resultados positivos en relación con la autoestima, la mejora en las habilidades sociales, un aumento en la confianza y una disminución en los síntomas depresivos, como en el estudio de Fiorilli et al.⁽⁴³⁾ basado en el baloncesto sobre ruedas, en el cual también se habla de la reducción de los síntomas depresivos y de ansiedad, gracias a esta participación encontrando mejoras a nivel de interacción social, crecimiento personal y autoestima. Los resultados anteriores dan paso a afianzar los resultados de este propio estudio, asegurando la importancia de participar en actividades, para aumentar su participación social, obteniendo los beneficios ya comentados, sumándose a ellos la

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

mejora en la socialización, establecimiento de nuevas amistades, pérdida del miedo a relacionarse y el aumento del apoyo emocional.

Uno de los mayores problemas que se ha podido extraer del estudio, en relación con la participación, es la presencia del aislamiento social y la pérdida de amistades y relaciones sociales, por las distintas situaciones en las que se encuentran los participantes. Dentro del artículo de Lee et al. ⁽⁴⁴⁾ se trata este tema, donde se extrae que la poca participación social y la disminución de la calidad de vida se ven relacionados, siendo incluso uno de los factores clave en la presencia de depresión en las personas que han sufrido lesiones cerebrales. Esto, permite consolidar aún más la importancia del deporte y la práctica de estas actividades en los participantes, ya que han dejado estos problemas de lado y han podido superar con el tiempo este tipo de desafíos emocionales.

Aprovechando lo que comenta el anterior artículo de Lee et al. ⁽⁴⁴⁾ sobre que la participación y la calidad de vida son factores que influyen en la depresión, podíamos comentar que la presencia del deporte en la vida de los participantes del estudio ha sido un factor con resultados positivos en relación con su estado anímico.

Como se ha ido comentando a lo largo del estudio, el deporte tiene gran implicación a nivel mental, con las mejoras psicológicas y del estado de ánimo. La revisión sistemática de Adamson et al. ⁽⁴⁵⁾ comenta que se encontró un efecto estadísticamente positivo en la reducción de síntomas depresivos de aquellas personas que presentan un trastorno neurológico y que han recibido intervenciones de ejercicio, lo que proporciona evidencia a los resultados obtenidos en este estudio, sobre la afirmación de que el deporte, la actividad física y el ejercicio son factores que pueden llegar a establecer mejoras a nivel psicológico.

Siguiendo con las mejoras a nivel mental relacionadas con la práctica de ejercicio, nos encontramos el aumento de la autoestima, gracias a sentirse más productivos, gracias al aumento de la independencia, a socializar más y gracias a superarse a sí mismos y ver el progreso logrado. Tener confianza en uno mismo y lograr tener una autoestima alta, permite ser más

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

atrevido y sentirse con más capacidad en la vida para poder afrontar y lograr nuevos retos y objetivos. Esto repercute de una forma positiva en la rehabilitación de las personas con DCA, dando ese empoderamiento necesario. Hay varias maneras de trabajar la autoestima, pero siguiendo el hilo de este estudio y para dejar aún más presencia del significado del deporte, el artículo de Pérez-Rodríguez et al.⁽⁴⁶⁾ nos ayuda a ello, gracias a que en sus resultados se encuentra que las personas que han recibido programas de actividad física muestran una tendencia de mejora en la autoestima, recalcando la importancia de introducir estos programas en los procesos de neurorrehabilitación, para conseguir resultados en la salud física y psicológica, como se lleva argumentando y demostrando en todo momento en este estudio.

Otro de los factores clave en cualquier rehabilitación es la felicidad, y es que la presencia de esta durante cualquier etapa de la intervención es algo primordial. La felicidad, el sentirse realizado, ser independiente, tener buenas relaciones interpersonales, tener una buena salud física y combatir los problemas, son cosas que se ven relacionadas entre sí y que también se relacionan directamente con un buen estado de ánimo. El deporte y la actividad física te da todos estos beneficios y por lo tanto influye de una manera evidente en la felicidad, el artículo de Bohórquez et al.⁽⁴⁷⁾ permite evidenciar esto, porque encuentra diferencias significativas en la relación con la felicidad en aquellas personas que actualmente realizan algún tipo de actividad física, corroborando que los mayores que realizan actividad física son más felices que aquellos que no realizan y llevan una vida sedentaria.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

5.1 Limitaciones del estudio

En cuanto a la realización de este estudio de investigación nos podemos encontrar con diferentes limitaciones que se deben tener en cuenta.

Principalmente, una de las claras limitaciones del estudio ha sido el tamaño de la muestra, el cuál fue escaso y no ha permitido profundizar más en los resultados, pudiendo analizar distintas variables, como el tipo de lesión, sexo, edad o progreso en la actividad.

Otra limitación del estudio que se ve relacionada con los resultados, ha sido la duración de la investigación, ya que no se pudo contar con el tiempo suficiente para realizar una observación y un seguimiento detallado de cada participante, que permitiese conocer su avance y las mejoras específicas acerca del desempeño ocupacional.

Por último, la situación del investigador en cuanto al método de recogida de información, ya que la inexperiencia ha podido provocar alguna pérdida de información relevante o que las preguntas no hayan sido entendidas del todo por las personas participantes.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

6. CONCLUSIÓN

La presencia de una lesión cerebral puede acarrear distintos problemas para el desarrollo diario, por lo tanto, las personas que han sufrido un DCA van a tener que adaptarse y saber lidiar con ellos. En términos generales, se podría decir que la mayor afectación la encuentran a nivel de independencia y de las habilidades sociales, lo que repercute directamente en su calidad de vida. Los resultados de este estudio corroboran las anteriores afirmaciones, pudiéndose apreciar cómo puede llegar afectar el aislamiento social y la dependencia de otras personas para la realización de distintas actividades.

La investigación ha tenido como foco principal la realización de cualquier tipo de ejercicio, actividad física o deporte, puesto que durante los últimos años se ha incrementado su práctica y se han evidenciado un gran abanico de beneficios relacionados con la salud. Las personas participantes, atribuyen un gran significado al deporte, siendo una ocupación significativa gracias a las aportaciones que han recibido por su práctica en la vida cotidiana, con mejoras en el desempeño ocupacional a nivel funcional y mental.

La TO tiene como objetivo principal promover la salud de las personas, buscando diferentes alternativas a aquellas actividades u ocupaciones significativas que se ven limitadas. Tras los resultados obtenidos se ha podido apreciar la variedad de beneficios que se pueden alcanzar con la práctica deportiva, donde se destacan el aumento de la autonomía personal, el empoderamiento para enfrentar y solucionar problemas, el aumento de la participación social y del estado de ánimo, contribuyendo de una manera positiva a su bienestar y calidad de vida, comprendiendo de esta forma, el motivo por el que las personas participantes realizan estas actividades. De esta manera, la utilización de la práctica deportiva como medio de intervención es una gran elección para obtener mejoras a nivel físico y psicológico.

Gracias al auge del deporte y al aumento de la visibilidad de las personas con discapacidad, cada vez existen más asociaciones y más fundaciones

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

que se dedican a brindar oportunidades para participar en distintos tipos de deportes adaptados y/o inclusivos. Lo que ayuda mucho a esta población con sus avances en la rehabilitación y a seguir formando parte de la comunidad.

A pesar de toda la evidencia científica acerca de los beneficios de la práctica deportiva, aún no es algo que se haya asentado por completo como complemento de rehabilitación. Con este estudio, se ha manifestado la importancia e influencia de la actividad física en la vida y en la rehabilitación de personas con DCA, promoviendo la necesidad de implementarse como instrumento de intervención en la TO con el fin de fomentar la salud, bienestar y calidad de vida.

7. AGRADECIMIENTOS

Principalmente me gustaría agradecer de primeras la colaboración de las personas que han participado en este estudio de investigación, tanto a las personas entrevistadas como a los monitores de las actividades de la fundación, por su amabilidad e implicación durante todo momento, haciendo capaz que la investigación saliese adelante y se pueda dar la visibilidad que se merecen. Muchas gracias a todos por ser voluntarios de este trabajo y ayudarme en esta etapa de mi vida, os lo agradezco.

Otra de las personas que ha sido un ayuda primordial durante todo este tramo, ha sido mi tutora Inés Cortes, con la que estoy infinitamente agradecido por su preocupación, ya que gracias a su colaboración y participación he podido llevar a cabo la investigación de la mejor manera imposible. Muchísimas gracias de corazón, Inés.

Le doy las gracias a mi madre por brindarme la oportunidad de estudiar una carrera, las gracias por preocuparse durante todo momento por mí y las gracias por apoyarme en todas mis decisiones, aunque no siempre sean las correctas. Miles de gracias por todo Mamá, todo lo que he conseguido, ha sido gracias a ti.

Me encantaría nombrar en este apartado a las personas más importantes durante esta etapa, a las cuales admiro y quiero un montón, tanto como compañeros de profesión como amigos en la vida, Joel y Miguel, me habéis dado miles de quebraderos de cabeza, pero habéis sido de lo mejor que me ha podido pasar. Por todas las anécdotas, historias, risas, trabajos, prácticas y momentos que hemos compartido, os quiero de verdad, lo hemos conseguido juntos.

Les agradezco a mi grupo de amigos la presencia continua en mi vida y la preocupación que muestran continuamente en mí, sois el pilar más importante en mi vida, muchas gracias por seguir ahí a pesar de todo.

Y por último, agradecerle a Silvia el compromiso que me ha demostrado en este tiempo, la paciencia que ha tenido en mis malos momentos, la confianza que me ha generado y brindado, el interés y la preocupación

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

porque todo saliese bien y sobre todo por el apoyo emocional que es para mí. Significas mucho para mí, te agradezco profundamente todo lo que haces.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Daño Cerebral Adquirido [Internet]. [citado 6 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://fedace.org/dano-cerebral>
2. INE [Internet]. [citado 6 de marzo de 2023]. INEbase / Sociedad / Salud / Encuestas de discapacidades / Resultados. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=resultados&idp=1254735573175
3. FEGADACE [Internet]. [citado 6 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.fegadace.org/index.php>
4. Alento Asociación de Daño Cerebral [Internet]. [citado 7 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.alento.org/index.php>
5. Soto A, Guillén-Grima F, Morales G, Muñoz S, Aguinaga-Ontoso I, Fuentes-Aspe R. Prevalence and incidence of ictus in Europe: systematic review and meta-analysis. *An Sist Sanit Navar*. 28 de abril de 2022;45(1):e0979.
6. Cabeza ÁS. TERAPIA OCUPACIONAL Y DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO. CONCEPTOS BÁSICOS OCCUPATIONAL THERAPY AND ACQUIRED BRAIN DAMAGE. BASIC CONCEPTS. 2005;
7. Curcio A, Temperoni G, Tramontano M, De Angelis S, Iosa M, Mommo F, et al. The effects of aquatic therapy during post-acute neurorehabilitation in patients with severe traumatic brain injury: a preliminary randomized controlled trial. *Brain Inj*. 2020;34(12):1630-5.
8. Daño Cerebral Adquirido [Internet]. Cinfasalud. [citado 7 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/dano-cerebral-adquirido/>
9. Boyd RN, Baque E, Piovesana A, Ross S, Ziviani J, Sakzewski L, et al. Mitii™ ABI: study protocol of a randomised controlled trial of a web-based multi-modal training program for children and adolescents with an Acquired Brain Injury (ABI). *BMC Neurol*. 19 de agosto de 2015;15:140.
10. Debreceni-Nagy A, Horvath J, Kovacs NB, Fulop P, Jenei Z. The

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

effect of low-intensity aerobic training on cognitive functions of severely deconditioned subacute and chronic stroke patients: a randomized, controlled pilot study. *Int J Rehabil Res.* septiembre de 2019;42(3):275-9.

11. Menni R. “Las alteraciones emocionales tras un DCA están determinadas por el grado de conciencia y la percepción del cambio” | Red Menni [Internet]. [citado 8 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://xn--daocerebral-2db.es/las-alteraciones-emocionales-tras-un-dca-estan-determinadas-por-el-grado-de-conciencia-y-la-percepcion-del-cambio/>

12. día E multidisciplinar de MC de. Actividades de la vida diaria (AVDs). Qué son y tipos [Internet]. MIT Centro de día Madrid. 2019 [citado 24 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://mitcentrodedia.es/actividades-de-la-vida-diaria/>

13. Escalas de valoración de las AVD [Internet]. Escalas de valoración de las AVD. [citado 24 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://psicosociosanitario.blogspot.com/2017/11/escalas-de-valoracion-de-las-avd.html>

14. Mejía BEB de, Merchán MEP. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Hacia Promoc Salud.* 21 de diciembre de 2007;12:11-24.

15. World Federation of Occupational Therapist [Internet]. 2012. Definition of Occupational Therapy. Disponible en: <http://www.wfot.org/aboutus/aboutoccupationaltherapy/definitionofoccupationaltherapy.aspx>

16. Padin RM. MARCO DE TRABAJO PARA LA PRÁCTICA DE TERAPIA OCUPACIONAL: Dominio y Proceso 2da Edición.

17. Kielhofner G. Fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional. 3.ª ed. Buenos Aires: Panamericana; 2006.

18. Mahmoud SS, Cao Z, Fu J, Gu X, Fang Q. Occupational Therapy Assessment for Upper Limb Rehabilitation: A Multisensor-Based Approach. *Front Digit Health.* 2021;3:784120.

19. Terapia Ocupacional aplicada al Daño Cerebral Adquirido [Internet].

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

[citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en:

<http://www.medicapanamericana.com.accedys.udc.es/VisorEbookV2/Ebook/9788498356182#{%22Pagina%22:%2248%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22%22}>

20. 105- MINI-FUNDAMENTOS-EF-1-72.pdf.

21. Ruz MLG, Moreno* JM, Ungría DM, Cerdán EM, TelleríaOrriols C. Estudio experimental: nuevos enfoques de terapia ocupacional en el deporte: Rev Ter Ocupacional Galicia. 30 de mayo de 2020;17(1):46-54.

22. Josep Oriol Martínez Ferrer. Paper de l'activitat física i l'esport adaptat en la normalització de les persones discapacitades. Aloma Rev Psicol Ciènc Educ Esport Blanquerna [Internet]. 11 de junio de 2008

[citado 25 de julio de 2023];(13). Disponible en:

<https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/97746>

23. Bailey RR. Promoting Physical Activity and Nutrition in People With Stroke. Am J Occup Ther Off Publ Am Occup Ther Assoc. octubre de 2017;71(5):7105360010p1-5.

24. PlanIntegralv1.pdf [Internet]. [citado 20 de marzo de 2023].

Disponible en: <http://femede.es/documentos/PlanIntegralv1.pdf>

25. Moore SA, Flynn D, Jones S, Price CIM, Avery L. Feasibility, acceptability, and fidelity of Physical Activity Routines After Stroke (PARAS): a multifaceted behaviour change intervention targeting free-living physical activity and sedentary behaviour in community-dwelling adult stroke survivors. Pilot Feasibility Stud. 3 de septiembre de 2022;8(1):197.

26. Mahmood A, Deshmukh A, Natarajan M, Marsden D, Vyslysel G, Padickaparambil S, et al. Development of strategies to support home-based exercise adherence after stroke: A Delphi consensus. BMJ Open. 2022;12(1).

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

27. Deporte_adaptado.pdf [Internet]. [citado 21 de marzo de 2023]. Disponible en:
http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/5025/Deporte_adaptado.pdf?sequence=1&rd=0031500324007895
28. Vista de El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo [Internet]. [citado 21 de marzo de 2023]. Disponible en:
<https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306962/396941>
29. Aguilera JÁC. Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores.- Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. 2016;
30. Sampieri RH. Metodología de la Investigación.
31. Fortin M. El proceso de investigación: de la concepción a la realización. México: McGraw-Hill; 1999.
32. Vásquez Navarrete ML, Ferreira da Silva MR, Mogollón Pérez AS, Fernandez de Sanmamed MJ, Delgado Gallego ME. Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud [Internet]. Programa editorial Universidad del Valle; 2011 [citado 18 de abril de 2023]. Disponible en:
<https://libros.univalle.edu.co/index.php/programaeditorial/catalog/book/188>
33. Arantzamendi M, Lopez-Dicastillo O, Vivar C. Investigación cualitativa: Manual para principiantes. 1st ed. Pamplona: Ediciones Eunate; 2012.
34. Samper MB. Protección de datos personales: Esquemas [Internet]. 1.ª ed. Dykinson; 2020 [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en:
<http://www.jstor.org/stable/10.2307/j.ctv17hm980>
35. World Medical Association. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2013;1-8.
36. Luker J, Lynch E, Bernhardsson S, Bennett L, Bernhardt J. Stroke Survivors' Experiences of Physical Rehabilitation: A Systematic Review of Qualitative Studies. Arch Phys Med Rehabil. septiembre de 2015;96(9):1698-1708.e10.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

37. Johnson L, Williams G, Sherrington C, Pilli K, Chagpar S, Auchettl A, et al. The effect of physical activity on health outcomes in people with moderate-to-severe traumatic brain injury: a rapid systematic review with meta-analysis. *BMC Public Health*. 9 de enero de 2023;23(1):63.
38. Yazicioglu K, Yavuz F, Goktepe AS, Tan AK. Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disabil Health J*. octubre de 2012;5(4):249-53.
39. Breceda EY, Dromerick AW. Motor rehabilitation in stroke and traumatic brain injury: stimulating and intense. *Curr Opin Neurol*. diciembre de 2013;26(6):595-601.
40. Pérez-Rodríguez M, Gutiérrez-Suárez A, Arias JÁR, Andreu-Caravaca L, Pérez-Tejero J. Effects of Exercise Programs on Functional Capacity and Quality of Life in People With Acquired Brain Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Phys Ther*. 7 de noviembre de 2022;pzac153.
41. Rodríguez-Bailón M, López-González L, Merchán-Baeza JA. Client-centred practice in occupational therapy after stroke: A systematic review. *Scand J Occup Ther*. febrero de 2022;29(2):89-103.
42. McKee AC, Daneshvar DH, Alvarez VE, Stein TD. The neuropathology of sport. *Acta Neuropathol (Berl)*. enero de 2014;127(1):29-51.
43. Fiorilli G, Iuliano E, Aquino G, Battaglia C, Giombini A, Calcagno G, et al. Mental health and social participation skills of wheelchair basketball players: a controlled study. *Res Dev Disabil*. noviembre de 2013;34(11):3679-85.
44. Lee H, Lee Y, Choi H, Pyun SB. Community Integration and Quality of Life in Aphasia after Stroke. *Yonsei Med J*. noviembre de 2015;56(6):1694-702.
45. Adamson BC, Ensari I, Motl RW. Effect of exercise on depressive symptoms in adults with neurologic disorders: a systematic review and meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil*. julio de 2015;96(7):1329-38.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

46. Pérez-Rodríguez M, J.j GH, y Pérez-Tejero J. SELF-ESTEEM IN PEOPLE WITH ACQUIRED BRAIN INJURY ACCORDING TO PHYSICAL ACTIVITY. rimcafd [Internet]. 1 de mayo de 2023 [citado 29 de agosto de 2023];23(89). Disponible en:
<https://rimcafd.com/menuscript/index.php/rimcafd/article/view/1016>
47. Bohórquez MR, Lorenzo M. ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROMOTOR DEL AUTOCONCEPTO Y LA INDEPENDENCIA PERSONAL EN PERSONAS MAYORES. 2014;9.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

9. APÉNDICES

9.1 Apéndice I - Guion de entrevista

◆ 1º DATOS PERSONALES

- Nombre
- Fecha de nacimiento
- Lugar de residencia actual
- Tipo de lesión

◆ 2º DATOS SOBRE LA LESIÓN

- Actualmente, ¿acude a rehabilitación? ¿En qué lugar?
- ¿Se encontraba con alguna complicación al realizar sus actividades cotidianas? ¿Cuáles son las actividades que más le costaba hacer?
 - AVDS
 - AVDIS
 - OCIO/TIEMPO LIBRE
 - PARTICIPACIÓN SOCIAL

◆ 3º ACTIVIDAD

- ¿Practicaba algún deporte antes de la lesión? ¿Qué significaba o significa para usted?
- ¿Por qué decidió escoger esta actividad y no otra? ¿Cómo fue el proceso?
- ¿Está satisfecho con su desempeño con la actividad? ¿Tiene o ha necesitado alguna adaptación?

◆ 4º MEJORA EN AREAS OCUPACIONALES

- Teniendo en cuenta las actividades que le costaba hacer antes de empezar en la actividad, ¿ha encontrado alguna mejora en el desempeño de estas?
 - AVDS
 - AVDIS
 - OCIO/TIEMPO LIBRE
 - PARTICIPACIÓN SOCIAL
 - MENTAL / ESTADO DE ÁNIMO

◆ 5º PARTICIPACIÓN Y ENTORNO SOCIAL

- ¿Cómo es el ambiente/entorno en la actividad?
- ¿Se siente más productivo o participativo gracias a la actividad?
- ¿Cómo es su relación con sus compañeros y monitores?

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

◆ 6º DETRÁS DE LA ACTIVIDAD

- ¿Qué responsabilidades tiene la actividad en la actualidad? ¿Puede llegar a mantener estas durante el tiempo?

◆ 7º APORTACIONES

- ¿Qué piensa que son las cosas que más le ha aportado acudir a esta actividad?
- ¿Qué cambios ha supuesto en su vida el realizarla?
- Actualmente, ¿cómo de importante es para ti realizar la actividad?

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

9.2 Apéndice II - Hoja informativa para la fundación

Hoja informativa para la asociación

En este documento se va encontrar la información necesaria sobre el estudio de investigación al que se le invita a colaborar.

Título del estudio

“Análisis de la importancia de actividades físicas en la rehabilitación para personas con Daño Cerebral Adquirido y su relación con la terapia ocupacional.”

Investigador del estudio

El estudio será realizado por Juanjo Pardo Toro, con DNI 47384215Y, actual estudiante de 4º curso del Grado de Terapia Ocupacional.

Previamente a la decisión de si colaborar o no en el estudio, se van a aclarar un par de apartados que ayudarán a detallar el estudio y sus intenciones. Para terminar, si al final se decide colaborar, deberá firmar una hoja de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada de la misma.

Objetivo del estudio

El objetivo principal del estudio consiste en comprobar la importancia que tiene la presencia de actividades físicas en la rehabilitación de personas con daño cerebral adquirido, especialmente en las actividades de vela y piragüismo y su relación con la terapia ocupacional.

Beneficios del estudio

La colaboración con este estudio proporcionará un beneficio a la asociación de manera indirecta, ya que se dará una mayor imagen de ella y se podrá ver el trabajo que se realiza destacando el compromiso con la rehabilitación y la mejora en las personas con daño cerebral adquirido.

Además se obtendrá una información del desempeño en estas actividades y en otras ocupaciones de los/las participantes, que podrán ayudar a mejorar su bienestar físico, mental y social.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Riesgos o inconvenientes

El estudio no presenta ningún tipo de inconveniente o riesgo, ni para la asociación ni para los participantes.

Procedimientos del estudio

Si se decide colaborar con el estudio, se proporcionará un consentimiento informado a los/las participantes seleccionados y se realizará una serie de entrevistas para recoger la información necesaria para el estudio. Además, el investigador acudirá a una serie de sesiones para poder observar y analizar el desempeño de las actividades.

Esta información será recogida de manera confidencial mediante papel y una grabación. Únicamente será utilizada para el desarrollo el estudio y no tendrá ningún otro propósito que no sea los especificados.

Aclaraciones

- La participación en este estudio es totalmente voluntaria.
- Se proporcionará información durante el transcurso del estudio siempre que los/las usuarios/as o la asociación la solicite al investigador.
- En el caso de que el/la usuario/a decida participar y quiera retirarse podrá hacerlo siempre que lo desee.
- Si durante la entrevista, sucede el caso de que no se quiera responder alguna pregunta, se encuentra en pleno derecho de no hacerlo, haciéndoselo saber al investigador.
- No habrá ningún beneficio económico para los implicados en el estudio de investigación.
- La información extraída del estudio será codificada, utilizada de manera anónima y con una óptima confidencialidad. Se protegerá conforme a la *Ley Orgánica de 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales* y el *Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27/04/2016*. Únicamente el equipo investigador tendrá acceso a dicha información.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

- En el caso de querer colaborar con este estudio y no encuentre ninguna duda o problema, puede por lo tanto firmar el Consentimiento Informado que forma parte de este documento.
- En el caso de que suceda algún tipo de inconveniente se podrá contactar con el investigador mediante el siguiente correo electrónico: **j.pardot@udc.es**

Carta de consentimiento informado

Este consentimiento se dirige al siguiente estudio: “Análisis de la importancia de actividades físicas en la rehabilitación para personas con Daño Cerebral Adquirido y su relación con la terapia ocupacional.”

Realizado por el investigador Juan José Pardo Toro, con DNI 47384215Y, actual estudiante de 4º curso del Grado de Terapia Ocupacional.

Yo. _____ he leído y comprendido la información anterior y mis dudas han sido resueltas adecuadamente. Decido colaborar con en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del investigador
de la asociación

Firma del representante

A Coruña, _____ de _____ de 2023

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

9.3 Apéndice III - Hoja informativa para las personas participantes

Hoja informativa para personas participantes

El presente documento es una invitación a colaborar como participante en un estudio de investigación. A continuación aparecerá toda la información necesaria para participar.

Título del estudio

“Análisis de la importancia de actividades físicas en la rehabilitación para personas con Daño Cerebral Adquirido y su relación con la terapia ocupacional.”

Investigador del estudio

El investigador encargado de realizar el estudio es Juan José Pardo Toro, con DNI 47384215Y, actual estudiante de 4º curso del Grado de Terapia Ocupacional. Este estudio forma parte de la asignatura de “Trabajo de Fin de Grado”, perteneciente al Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad de A Coruña, que será tutorizado por Inés Cortes Cabeza, terapeuta ocupacional de Adaceco.

Objetivo del estudio

El objetivo principal del estudio consiste en comprobar y describir la importancia que tiene la presencia de actividades físicas en la rehabilitación de personas con daño cerebral adquirido, especialmente en las actividades de vela y piragüismo y su relación con la terapia ocupacional.

Beneficios del estudio

La colaboración en este estudio no otorgará un beneficio directo para los/las participantes pero si podrá tener beneficios futuros y esto se debe, al poder observar y estudiar la influencia de estas actividades en su día a día, pudiendo mejorar su desempeño en ellas en incluso en otras ocupaciones que mejoren su calidad de vida.

Riesgos e inconvenientes

El estudio no presenta ningún tipo de inconveniente o riesgo para los/las participantes que colaboren con el estudio.

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Procedimientos del estudio

Si decide colaborar en el estudio, se le realizará una entrevista que será grabada y, posteriormente, transcrita para que el investigador pueda aportar la información extraída de esta.

Esta información será recogida de manera confidencial y únicamente será utilizada para el desarrollo el estudio y no tendrá ningún otro propósito que no sea los especificados.

Además, el investigador acudirá a una serie de sesiones para poder observar y analizar el desempeño de las actividades.

Aclaraciones

- La participación en este estudio es totalmente voluntaria.
- En el caso de que usted decida participar y quiera retirarse podrá hacerlo siempre que lo desee.
- Se proporcionará información durante el transcurso del estudio siempre que usted quiera y la solicite al investigador.
- Si durante la entrevista, sucede el caso de que no se quiera responder alguna pregunta, se encuentra en pleno derecho de no hacerlo, haciéndoselo saber al investigador.
- No habrá ningún beneficio económico para los implicados en el estudio de investigación.
- La información extraída del estudio será codificada, utilizada de manera anónima y con una óptima confidencialidad. Se protegerá conforme a la *Ley Orgánica de 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27/04/2016. Únicamente el equipo investigador tendrá acceso a dicha información.*
- En el caso de querer colaborar con este estudio y no encuentre ninguna duda o problema, puede por lo tanto firmar el Consentimiento Informado que forma parte de este documento.
- En el caso de que suceda algún tipo de inconveniente se podrá contactar con el investigador mediante el siguiente correo electrónico: **j.pardot@udc.es**

Importancia de la actividad física en la rehabilitación de personas con DCA y su relación con la TO.

Consentimiento informado

Este consentimiento se dirige al siguiente estudio: “Análisis de la importancia de actividades físicas en la rehabilitación para personas con Daño Cerebral Adquirido y su relación con la terapia ocupacional.”

Realizado por el investigador Juan José Pardo Toro, con DNI 47384215Y, actual estudiante de 4º curso del Grado de Terapia Ocupacional.

D/Dña, _____ con DNI _____
declara que:

Ha leído la hoja de información sobre el estudio de investigación y se han resuelto las dudas con este adecuadamente, tras haber leído los detalles anteriormente descritos y ser consciente de los consecuencias que puede tener.

Entiende que su participación es totalmente voluntaria y puede retirarse cuando lo desee, sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta de ninguna manera.

Autoriza su consentimiento y colaboración para que sus datos personales sean utilizados para el estudio.

Firma del investigador

Firma de el/la participante

A Coruña, _____ de _____ de 2023