



I Congreso Virtual Internacional de Psicología

del 15 marzo al 14 de abril de 2017

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

Julio Castellano Ramírez, María Isabel Contreras Parody, María Dolores Hurtado Montiel.

juliocastellano.r@gmail.com

Salud Mental, Terapia Ocupacional, Intervenciones, Ejercicio Físico.

INTRODUCCIÓN

Las personas con trastorno mental grave tienen dificultad para llevar a cabo una rutina estructurada y satisfactoria, lo que puede generar malestar y la sensación de pérdida de control, provocando disfunción ocupacional.

Hay evidencia que indica que el desempeño de actividad física tiene una fuerte influencia en estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas (Carballido, 2011), apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte, la socialización y una mejora del funcionamiento ocupacional general de la persona.

La desorganización interna que provocan los estados subagudos en salud mental, impide llevar a cabo una rutina estructurada y satisfactoria, lo que puede generar malestar y la sensación de pérdida de control, provocando disfunción ocupacional. La disfunción ocupacional reduce la calidad de vida, es origen de sufrimiento, llegando a perder el sentido de competencia y en consecuencia afecta a la volición de las personas para desempeñar sus actividades de la vida diaria, entre ellas las actividades de ocio (Kielhofner, 2011).

Las personas participan en actividades de ocio deportivas usando sus capacidades mentales y físicas modifican su estatus psicológico y biológico, por tanto, se entiende la ocupación como un agente terapéutico (Miralles & Ayuso, 2004). La Terapia Ocupacional sigue la creencia central de la existencia de una relación positiva entre ocupación y salud, y una visión de las personas como seres ocupacionales. El dominio y proceso de terapia ocupacional dirige a los profesionales a enfocarse en el desempeño en las ocupaciones que resultan de la interacción dinámica de la persona, sus ocupaciones, el contexto y el ambiente en el que están inmersas (Sánchez, Polonio, & Pellegrini, 2013)

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

OBJETIVO

Objetivo General

Promover el desempeño y adquisición de hábitos ocupacionales saludables a través de un programa de activación física en personas con diagnóstico de trastorno mental grave.

Objetivos Específicos

- Mejorar la calidad de vida física, psicológica y social.
- Favorecer la autonomía, mediante la adquisición de habilidades de desempeño ocupacional.
- Mejorar conciencia y conocimiento de esquema corporal, mediante la adquisición de técnica deportiva.
- Facilitar la participación social e integración en la comunidad mediante la utilización de recursos deportivos normalizados y el desarrollo de hábitos adaptativos.
- Prevenir y canalizar las tensiones, estrés y ansiedad y promover el manejo adecuado de los mismos.
- Fomentar el trabajo de equipo, colaboración y respeto a los demás y normas en un ambiente lúdico-deportivo.
- Incrementar la tolerancia a la frustración y el manejo adecuado de la competitividad

MÉTODO

Se diseñó un estudio descriptivo cualitativo, por la flexibilidad que ofrecen este tipo de estudios, ya que permiten observar y analizar las cosas como son sin relacionarlas con una estructura específica; y por el análisis textual que permiten hacer, así como la exploración de la naturaleza y el significado de las relaciones que se establecen entre las variables.

Con un nivel de confianza de 95%, un porcentaje de error <5% y una distribución de respuestas del 50%, para una población de 10 pacientes que tenía el programa, la muestra fue de n=10, 40% hombres y 60% mujeres, la edad que se cogió fue la del último cumpleaños antes del realizar la intervención.

Edad de la muestra		Género		Total
		Hombre	Mujer	
19 años	N	1	0	1
	%	10%	0%	10%
20 años	N	1	1	2
	%	10%	10%	20%
23 años	N	0	2	2
	%	0%	20%	20%
27 años	N	1	1	2
	%	10%	10%	20%
32 años	N	1	2	3
	%	10%	20%	30%

Tabla 1. Caracterización de la muestra según edad y género.

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

Instrumentos

Se utilizaron la *Escala de Identificación con el Ejercicio Físico "EIEF"* (Modroño, Guillen, Gonzalez, 2010) y *Encuesta interna de Valoración de Grupos de hospital de día*.

Perfil del paciente

- Paciente de hospital de día con dificultades en su desempeño ocupacional y necesidad de desempeñar en el área de Ocio una actividad física saludable, necesidad de socialización y desbloqueo corporal.
- Paciente de hospital de día susceptible de trabajar las habilidades de desempeño.

Criterios de inclusión

- Paciente que se vea la necesidad de inclusión por parte de su facultativo referente y terapeuta ocupacional, así como el equipo de hospital de día.

Procedimiento

Las intervenciones que se llevaron a cabo, fueron una sesión semanal de taller de *Piscina* y una sesión semanal del taller *Yo me muevo*, de 2 horas de duración cada una.

Estructuración de las intervenciones

1. Taller de Piscina

- Salida desde hospital de día, con algunos pacientes se queda directamente en la piscina.
- Uso de vestuarios
- Calentamiento
- Natación
- Ducha
- Fin de actividad

2. Taller Yo me Muevo

- Salida desde hospital de día para realizar actividad física al aire libre, haciendo uso de las infraestructuras urbanas, como circuitos de senderismo, pistas deportivas o paseo marítimo.
- Calentamiento
- Desarrollo de la actividad durante 60´
- Estiramientos
- Despedida.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para analizar los resultados nos centramos en los ítems 1,4,5 y 6 de la Escala de Identificación con el Ejercicio Físico, valorados tanto antes de comenzar los talleres de intervención ocupacional como tras la finalización de éstos, tras 3 meses.

A la afirmación: *Me considero un practicante de ejercicio*, la mayoría de los sujetos (6) puntúa 1-2 en desacuerdo antes de iniciar los talleres de intervención, 3 sujetos puntúan valores

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

intermedios de 3-4, 1 sujeto puntúa los valores 5-6 y ninguno muestra estar de acuerdo a la afirmación. Al finalizar las intervenciones, solo 1 de los sujetos puntúa el valor 2 de desacuerdo, 4 los valores intermedios 3-4, 3 los valores 5-6 y 2 sujetos valoran estar de acuerdo con la afirmación y considerarse un practicante de ejercicio.

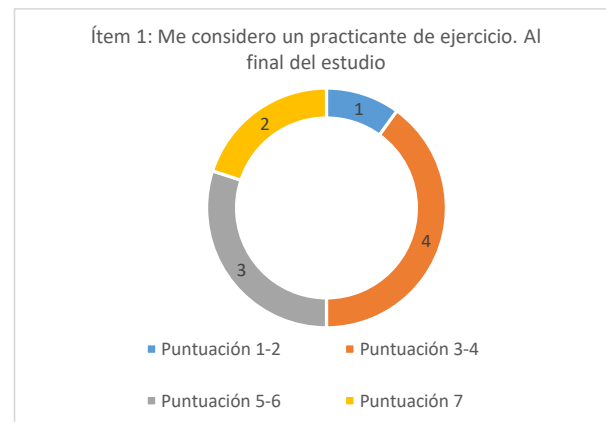
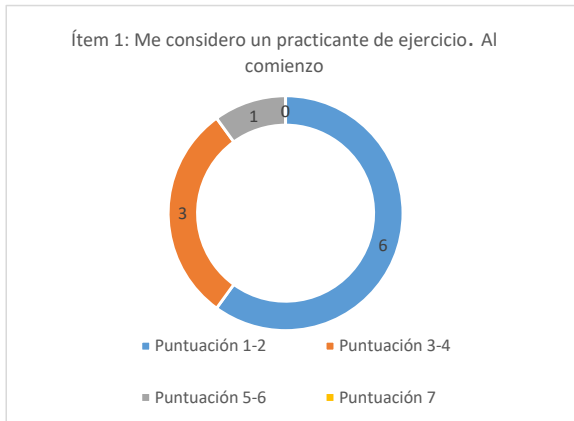


Gráfico 1. Resultados del ítem 1 de la EIEF al comienzo y tras finalizar la intervención.

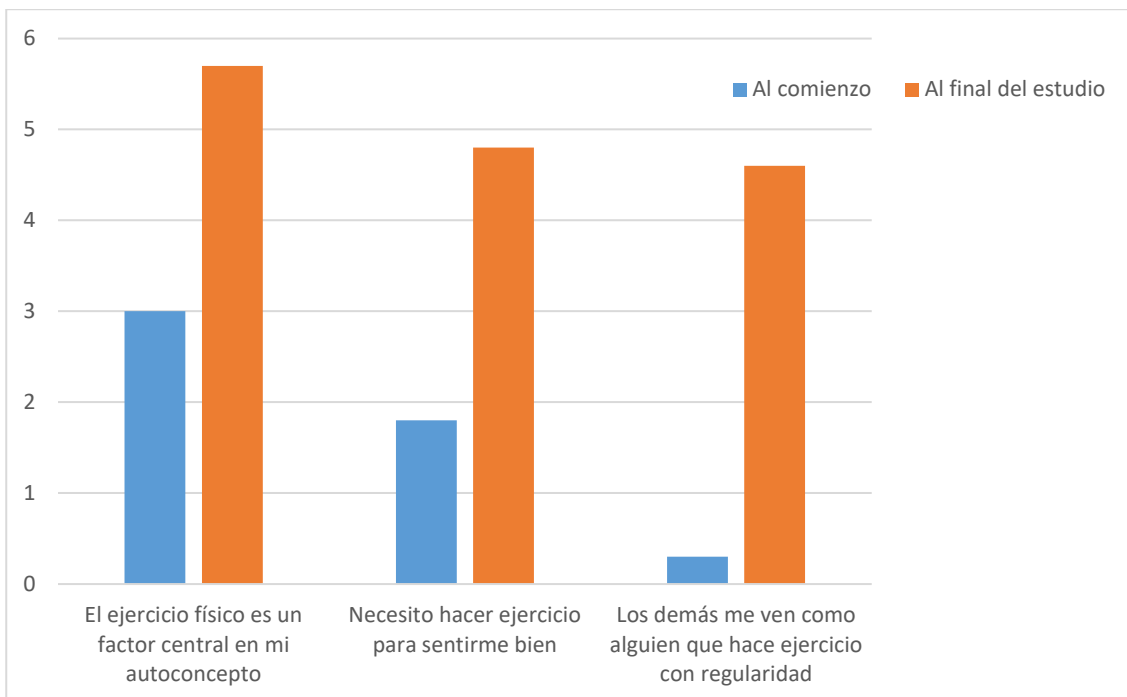


Gráfico 2. Resultados de los ítems 4,5 y 6 de la Escala de Identificación con el Ejercicio Físico.

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

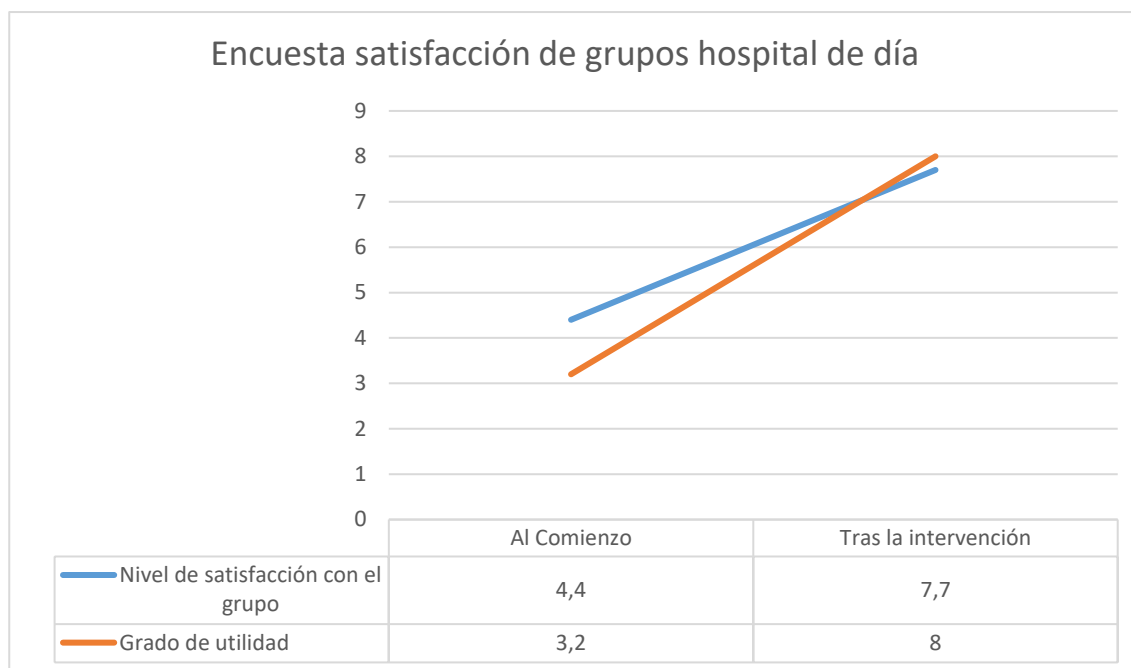


Gráfico 3. Resultados de la encuesta de satisfacción de usuarios de hospital de día.

El desempeño ocupacional ha mejorado significativamente en los participantes del programa, ha mejorado su socialización y han adquirido el hábito de desempeñar una actividad física saludable en su rutina cotidiana, no se ha producido ninguna baja y la asistencia a los talleres ha sido elevada.

Se observa un incremento significativo en la identificación con el ejercicio físico, por lo que se puede deducir que han integrado la práctica de ejercicio físico a su rutina ocupacional de forma exitosa, la actividad ocupacional ha servido como agente terapéutico como apuntaban Miralles & Ayuso (2004).

La intervención ocupacional ha servido para incrementar las habilidades de desempeño y el sentido de competencia y, por consiguiente, para incrementar su calidad de vida como apuntaba Kielhofner (2011).

La práctica de actividad física y deporte, la socialización y un incremento del funcionamiento ocupacional general de la persona, han contribuido a una mejora de su autoconcepto y de los síntomas residuales, mejorando su estado emocional, en consonancia con lo que afirmaba Carballido (2011).

CONCLUSIONES

Aunque los resultados obtenidos no son suficientes como para hacer afirmaciones categóricas, podemos decir que el desempeño de actividad física repercute positivamente en el bienestar general, mejora el funcionamiento ocupacional y favorece las capacidades físicas y cognitivas de los usuarios/as de hospital de día de salud mental de Almería, por lo que se recomienda seguir estudiando estos resultados aumentando la muestra y haciendo un seguimiento en el tiempo.

DESEMPEÑO FÍSICO SALUDABLE EN TRASTORNO MENTAL GRAVE

BIBLIOGRAFÍA

1. Hermida Carballido, N. (2012). Actividad física y desempeño ocupacional en salud mental.
2. Kielhofner, G. (2011). Introducción al modelo de ocupación humana. Kielhofner G. Modelo de Ocupación Humana: Teoría y aplicación. 4ªed. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
3. Moruno Miralles, P., & Romero Ayuso, D. M. (2004). Terapia ocupacional en salud mental: la ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *TOG (A Coruña)*, 1(1), 18.
4. Modroño Pascual, C., Guillén García, F., González Henríquez, J. J. (2010). Validación de la versión española de la Escala de Identificación con el Ejercicio Físico. *Revista Mexicana de Psicología. REVISTA MEXICANA DE PSICOLOGIA*, 27, 25–34.
5. Ramírez-Hoffmann, H. (2004). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable.
6. Sánchez Rodríguez, O., Polonio López, B., Pellegrini Spangenberg, M. (2013). Terapia ocupacional en salud mental: teoría y técnicas para la autonomía personal. 1ªed. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
7. Valverde, M. A. T. (2007). Guía orientativa de recomendaciones para la intervención del Terapeuta Ocupacional en Trastorno Mental Grave. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, (5), 5.