

Resultados del programa de actividades físicas asistidas con animales como forma de motivación deportiva en personas con enfermedad mental

Results of the program of assisted physical activities with animals as a form of sports motivation in people with mental illness

José Sáez Olmos, Carmen Caravaca Llamas
Universidad de Murcia (España)

Resumen. Esta investigación está basada en la aplicación de un programa deportivo basado en las intervenciones asistidas con animales en un grupo de usuarios/os de un centro de día para personas con enfermedad mental. El objetivo principal de este estudio se centra en analizar las variaciones en cuanto a las motivaciones para la realización de ejercicio físico tras la finalización del programa compuesto por un total 14 sesiones de una hora que se realizaron en 2019. El programa se aplicó sobre una muestra de 14 sujetos: siete mujeres y siete hombres de edades comprendidas entre 25 y 40 años. Se pasó el Cuestionario de Motivos de Participación (PMQ) antes del inicio del programa y tras la finalización del mismo. El tratamiento de los datos se realizó en base al análisis estadístico descriptivo principal a partir del programa SPSS (Versión 15.0). Los resultados indican que no se encontraron grandes diferencias entre hombres y mujeres ni grupos de edad para los motivos de participación deportiva. No obstante, de forma general, las puntuaciones en cuanto a los ítems por parte de las personas usuarias que componen la muestra aumentaron en el post test en comparación con el pre test. Consecuentemente, lo más relevante a destacar tras la finalización del programa es la valoración común con la máxima puntuación disponible para el motivo de divertirse y sentirse bien, que fue calificado como muy importante.

Palabras clave. Actividad física; intervención asistida con animales; enfermedad mental; motivación; programa de actividades deportivas.

Abstract. This research is based on the application of a sports program based on animal-assisted interventions in a group of users of a day center for people with mental illness. The main objective of this study is focused on analyzing variations in motivations for physical exercise after the end of the program, consisting of a total of 14 one-hour sessions that took place in 2019. The program was applied to a sample of 14 subjects: seven women and seven men aged between 25 and 40 years. The Reason for Participation Questionnaire (PMQ) was passed before the start of the program and after its completion. The data treatment was carried out based on the main descriptive statistical analysis from the SPSS program (Version 15.0). The results indicate that no great differences were found between men and women or age groups for the reasons for sports participation. However, in general, the scores for the items by the users who make up the sample increased in the post-test compared to the pre-test. Consequently, the most relevant thing to highlight after the end of the program is the common assessment with the highest score available for the reason of having fun and feeling good, which was rated as very important.

Key Words. Physical activity; animal assisted intervention; Mental illness; motivation; sports activities program.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad» (OMS, 2004, p.12). Sin embargo, se estima que una de cada cuatro personas se verá afectada por algún trastorno mental en su vida y que una de cada cuatro familias en el mundo tiene un miembro con algún problema de salud mental (OMS, 2001, p.4). De forma aproximada, se calcula que cerca de 450 millones de personas que padecen algún problema de salud mental o neurológicos que les genera sufrimiento, problemas psicosociales e incapacidad (OMS, 2005, p.9). De dicha cifra se extrae que entre 121 a 150 millones de personas sufren depresión; entre 70 y 90 millones padecen trastornos por el abuso de alcohol o diversas drogas; de 24 a 25 millones sufren esquizofrenia y que 37 millones tienen demencia. La esquizofrenia es una de las patologías más frecuentes de la población a nivel mundial. Se trata de un trastorno con una alta carga de morbilidad

(OMS, 2013, p.6) que se caracteriza, entre otras, según el DSM-V de la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) por ideas delirantes, alucinaciones, lenguaje desorganizado, comportamiento catatónico o gravemente desorganizado y síntomas negativos (por ejemplo, aplanamiento afectivo, alogia o abulia). Además, tiene diferentes subtipos que ofrecen una descripción heterogénea como son el trastorno esquizoafectivo y el trastorno esquizo-freniforme (Schizophrenia Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium, 2014) que son los más frecuentes en la muestra utilizada en el presente estudio aunque no se ha estudiado como indicador o factor asociativo al objeto de estudio.

En muchas de las diferentes investigaciones revisadas hasta la fecha (Villegas, López, Martínez & Villegas, 2005; Cuevas, Ramallo, & Sanz, 2011, entre otros estudios), se ha podido identificar que algunas de las problemáticas más visibles y con más afectación en el ámbito de la salud mental son el sobrepeso y el sedentarismo, sobre todo en población con el espectro esquizofrénico. Según Villegas, et.al. (2005, p.1), este colectivo presenta cifras más elevadas en cuanto a mortalidad que el resto de la población y para ello, incide tanto la propia enfermedad (debido a alteraciones centrales de los neurotransmisores relacionados con la saciedad), más otros factores añadidos.

Por otro lado, muchos estudios se han preocupado por contemplar la motivación en sus diferentes aspectos en las actividades físicas y deportivas, ya que es un elemento

esencial para conseguir la adherencia a los programas deportivos. Se trata de un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2007, p. 36) y, pese a ser algo variante y con diferencias entre la población en cuanto a la orientación de metas y los motivos de participación deportiva (Garita-Azofeifa & Araya-Vargas, 2007), la literatura científica coincide en que la motivación desempeña un papel fundamental en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles porque «cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices (Monroy & Sáez, 2016, p. 1). De igual forma, la motivación junto con los factores sociodemográficos, las características contextuales del entorno pueden ayudar a explicar la intención y la práctica de ejercicio en el tiempo libre (Gómez-Mazorra, Sánchez-Oliva & Labisa-Palmeira (2020). Sin embargo, otro de los factores asociados a la realización de actividades físicas ha sido la inteligencia emocional en su relación positiva con la orientación de metas de aproximación-tarea, el clima tarea y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Fernández-Espinola & Almagro, 2019). Por su parte, Miquel (1998) señala que el principal problema social en cuanto a la práctica deportiva no es el de informar o sensibilizar a la población sobre los beneficios que supone, sino en diseñar programas y estrategias que reduzcan el abandono y favorezcan la permanencia y la continuación en el deporte y en la realización de actividades físicas.

Por otro lado, las Intervenciones Asistidas con Animales (IAA) presumen de aspectos ventajosos que parecen ofrecer diversos beneficios a los distintos colectivos destinatarios: incremento de la autoestima, la autoconfianza y el sentido del humor, mejora la comunicación y la cooperación o el trabajo en equipo, disminuye el miedo, aumenta los sentimientos positivos, genera más empatía, mejora la recuperación de la salud, logra una mayor atención e interacción con el entorno, genera un impacto directo en los procesos de socialización, disminuye los sentimientos negativos como la depresión, la ansiedad, el aburrimiento y la soledad y, fomenta la motivación (Corson & Corson, 1978; Cusack, 1991; Davis, 2002; Calcaterra, Veggiotti, Palestrini, De Giorgis, Raschetti, Tumminelli, Mencherini, Papotti, Klersy, Albertini, Ostuni & Pelizzo, 2015; Gómez, Jiménez, Rodríguez, González, González-López & Garrido, 2017, entre otros estudios).

En las IAA podemos encontrar tres vertientes principales (Delta Society, 1992; IAHAIO, 2013; Kruger y Serpell, 2010): la Educación Asistida con Animales (EAA), las Actividades Asistidas con Animales (AAA) y las Terapias Asistidas con Animales (TAA), aunque también reciben el nombre de Animal Facilitated Therapy (AFT) o uso terapéutico de los vínculos entre el hombre y los animales para mejorar la salud física y emocional del paciente (Beck, 2000). En las TAA se realiza una intervención con fines terapéuticos donde uno o varios animales forman parte del proceso de rehabilitación de una persona (Álvarez, Torres, Villazala, López-Cortón, Moldes, Saavedra, Larrañeta y Pérez (2013). Los animales por sí mismos no constituyen una terapia ni son terapeutas, sino que son un elemento del proceso donde la mayoría de las veces configuran una intermediación entre el/la terapeuta y el/la paciente. Por otra parte, siguiendo el mismo principio

de incorporación del animal al proceso, en la EAA se plantean fines pedagógicos, educativos o académicos, por lo que es imprescindible que para el desarrollo de esta modalidad, en el equipo humano se cuente con profesionales de la educación. Por último, las AAA no tienen objetivos definidos a nivel terapéutico ni educativo, sino que se encamina más bien a promover beneficios motivacionales y recreativos que puedan aumentar la calidad de vida de las personas.

Estas intervenciones deben ser adaptadas según la necesidad de la persona o grupo de personas, estableciendo objetivos a nivel interdisciplinar para que todos los y las participantes en la intervención trabajen para lograr la consecución del fin u objetivos propuestos (Sánchez y Hueso, 2017). Además, las intervenciones son guiadas y supervisadas por un/a profesional de la materia que introduce en las sesiones a uno o varios animales de múltiples formas con el fin de producir efectos positivos en la/s persona/s usuaria/s y pueden ser utilizadas tanto a nivel individual como grupal (Caravaca, 2019). Como la IAHAIO (2013) explica, los y las profesionales pueden proceder de distintos ámbitos, ya sea sanitario (psiquiatra, psicólogo, fisioterapeuta, etc.), educativo o de servicios sociales, entre otros. Por consiguiente, el equipo profesional puede ser multidisciplinar pero, para cualquiera de las tres formas de IAA, se debe incorporar una persona especialista en el animal o animales que participe/n en la intervención, que vigile su bienestar animal y que sea su guía principal durante todo el proceso.

Por todo ello, esta investigación pretende saber si un programa basado en las IAA puede estimular la realización de actividades físicas en un grupo de personas con trastorno o enfermedad mental grave (TMG). Para ello, se van a comparar los resultados obtenidos en el Cuestionario de Motivos de Participación deportivos, antes y después de la aplicación de un programa basado en IAA con la intención de averiguar si el programa ha modificado su motivación para realizar actividades deportivas.

Material y método

Participantes

Este estudio se realizó con los y las usuarios y usuarias de un centro de día para personas con enfermedad mental durante el año 2019. Fueron partícipes de este estudio un total de 14 sujetos, siete varones y siete mujeres, de entre 25 y 40 años que tienen esquizofrenia diagnosticada y sobrepeso. Cuatro de las siete mujeres tienen trastorno esquizoafectivo y el resto tiene trastorno esquizofrenia paranoide. En cuanto a los varones, cuatro tienen esquizofrenia paranoide, dos esquizoafectivo y uno de tipo desorganizado. En cuanto a ejercicio físico, los y las participantes destacan por su sedentarismo. Ninguno/a de los y las participantes practica ningún deporte fuera del centro de día y su actividad física se limita a las dos horas semanales de actividades deportivas suaves propuestas en el centro de día, guiadas y evaluadas por el técnico de actividades deportivas.

Por otra parte, en cuanto a consideraciones previas para el inicio del programa se tuvo en cuenta que ninguno de los y las sujetos tenía alergia, miedo o aprensión a los perros y todos manifestaron su amor por los animales mediante

experiencias positivas previas o actuales con sus mascotas. Ninguno/a de los y las participantes abandonó el programa y asistieron de forma regular, tan sólo dos usuarios faltaron a una sesión por cuestiones médicas.

Instrumento

Se ha utilizado el cuestionario «Participation Motivation Inventory» (PMQ) de Gill, Gross & Huddleston (1983), en versión castellana: Cuestionario de Motivos de Participación traducido, validado y modificado por Scalón, Becker y Brauner (1999). Por medio de este cuestionario los y las participantes han de valorar la importancia de una serie de motivos relacionados con la práctica del deporte. Los factores que integran la versión del cuestionario son aquellos relacionados con: reconocimiento social, afiliación, diversión y excelencia, amistad y salud, acción-emoción y competencia. Lo conforman diecinueve ítems que son evaluados por una escala tipo Likert de 1 a 4: 1 (Nada importante), 2 (Poco importante), 3 (Importante) y 4 (Muy importante).

Procedimiento

Antes de la realización de los cuestionarios iniciales, se informó a la totalidad de los y las usuarios/as del centro de día del objetivo del estudio, de su voluntariedad y absoluta confidencialidad tanto de las respuestas como del manejo de los datos cumpliéndose la Declaración Ética de Helsinki. El programa no pasó por la aprobación de un comité de bioética pero fue previamente presentado y aprobado para su realización ante la dirección del centro de día. En el periodo de realización de la investigación, las plazas ocupadas del centro de día fueron de 23 y finalmente accedieron un total de catorce usuarios/as a participar en el programa. En el caso de los y las participantes incapacitados/as judicialmente, se solicitó además, un consentimiento informado de los/as tutores/as legales.

La toma de datos tuvo lugar dentro de las instalaciones del centro de día, siempre en presencia de los investigadores para resolver todas las cuestiones que se produjeran. Casi la totalidad del programa se llevó a cabo en las instalaciones del centro de día o sus alrededores, excepto las actividades de *agility* que se realizaron en una cercana zona de esparcimiento canino con equipamientos para este deporte. Una vez finalizado el programa, el pos-test se realizó en el mismo lugar que el cuestionario inicial.

Por otra parte, el perro seleccionado para el programa fue una hembra de *border collie* llamada Kiba, de cuatro años de edad previamente educada y entrenada en Intervenciones Asistidas con Animales. Los perros de terapia han de gozar de una buena salud, estar limpios y bien alimentados, deben tener un buen temperamento y ser muy sociables y que disfruten de las caricias y abrazos, tranquilo, cuidadosos con las personas, estar acostumbrados a la manipulación y a la gran cantidad de ruidos y situaciones extrañas que pueden surgir de forma imprevista, deben disfrutar al tener contacto con las personas. También tienen que estar acostumbrados a trabajar en diferentes lugares.

El programa fue desarrollado por dos profesionales: un educador social y técnico de actividades físicas en el centro de día con amplia experiencia en salud mental y una trabajadora social y entrenadora canina con amplia

experiencia en las intervenciones sociales asistidas con animales.

Metodología de intervención

El programa se desarrolló de forma complementaria a las sesiones planificadas de actividad física que se desarrollan de forma semanal en el centro de día para el conjunto de los y las personas usuarias. En total, existe una planificación de dos horas de ejercicio semanal pero no todas las personas usuarias cumplen íntegramente las recomendaciones del profesional deportivo ni realizan de forma completa las actividades propuestas en las sesiones.

El programa deportivo basado en las IAA, que en este caso según sus objetivos puede estar ubicado en la modalidad de AAA, se realiza de forma complementaria a las sesiones de actividades deportivas planificadas de forma semanal por el centro de día. Es decir, las personas usuarias no eligen una u otra forma de hacer el taller deportivo sino que todos/as continúan con sus dos horas semanales de ejercicio físico pero, aquellos/as usuarios/as que se han ofrecido a participar en el programa, tienen una hora semanal más de ejercicio físico en el centro de día. Por lo que, para los y las participantes, esta hora semanal se ha reducido de otros talleres ofertados por el centro de día como jardinería y manualidades, con el permiso de la dirección del centro de día. Para las sesiones del programa deportivo asistido con animales se dividió a las personas usuarias en dos grupos de siete participantes. El programa tuvo una duración de catorce semanas de una hora de duración cada una de ellas.

A través del desarrollo de diferentes dinámicas, juegos y ejercicios, el perro se integra en el proceso de intervención permitiendo a las personas participantes aprender de forma vivencial y experimental facilitando y favoreciendo el desarrollo del ejercicio físico de una forma diferente y divertida. Las sesiones fueron diseñadas en conjunto con el equipo de profesionales del centro de día que trabajan de forma diaria con las personas usuarias. Durante las catorce sesiones se realizaron las siguientes actividades:

- Paseos con Kiba: se trataba de caminar alternando diferentes velocidades mientras las personas usuarias se alternaban al perro.

- Expresión corporal: Por turnos, se pedirá a cada participante que piense en una habilidad que pueda practicar con el perro y se le dará la oportunidad de llevarla a cabo; que ladre a la orden, que se siente, que salude, etc. El resto de los/as usuarios y usuarias deben estar atentos y recordar las órdenes gestuales que se les da al perro porque los profesionales también preguntan aleatoriamente a los y las participantes, por lo que si fallan deberán realizar un número concreto de sentadillas o flexiones. Las habilidades del perro utilizadas para esta actividad han sido las siguientes: que se siente, que se eche, que dé una vuelta, que dé la pata, que camine, que pare, que ladre a la orden, que pase entre las piernas, que salte, que camine hacia atrás, que dé besos, que haga una reverencia, que choque las patas las palmas de las manos de una persona y que se acueste enseñando la barriga.

- Bolos: por equipos, se trataba de lanzar una pelota contra unos bolos colocados en el otro extremo de la sala para derribar los máximos posibles. El perro se encargaba de entregar los bolos para que otro participante fuera

colocándolos y recoger la pelota cuando se salía del carril de la pista realizada con cuerdas. El material utilizado fue un juego de bolos de plástico y unas cuerdas para delimitar el carril de la «pista» de bolos.

- Canastas: utilizando diferentes cubos de colores (cada color una puntuación), por turnos, deben intentar colar unas pelotas de tenis en ellos para llegar a la puntuación más alta o conseguir un número concreto de puntos, cuya superación penaliza alejando más los cubos o sustituyendo por pelotas un poco más pesadas o de distinta forma (pelotas de baloncesto, de fútbol y rugby). Una vez finalizados los turnos, el perro recoge las pelotas fallidas.

- Dog yoga: consiste en realizar posturas basadas en el yoga con el perro, aplicando técnicas de estiramientos del yoga clásico adaptado a la realización o participación del perro.

- Petanca por equipos: las bolas empleadas eran de plástico duro (no metal), por lo que el perro se encargaba de levantar del suelo las bolas una vez finalizado el turno, para hacer el ejercicio más dinámico y rápido.

- Lanzamiento de pelota a portería: Se trata de chutar una pelota de tenis a una miniportería donde el perro hace las veces de portero. Se utilizó una portería pequeña y tres pelotas de tenis. El perro tan sólo tenía que atrapar la pelota.

- Carreras de obstáculos: Las personas usuarias diseñan una carrera de obstáculos y a continuación, por turnos, deben hacer el circuito lo más rápido posible junto con el perro. Para ello se utilizaron diferentes objetos y materiales: conos, sillas, cajas, aros, etc.

- Competición en la búsqueda de objetos: por turnos, se trata de esconder un objeto en un espacio amplio y el equipo contrario debe encontrar el objeto antes que el perro. En esta actividad se utilizaron juguetes del perro (peluches y pelotas) cuyo nombre sabe reconocer y distinguir. Las habilidades del perro necesarias son buscar a la orden un objeto concreto cuyo nombre sabe reconocer.

- Agility: utilizando la zona de esparcimiento canino con equipamiento para *agility*, las personas usuarias hacían de guía, dirigiendo al perro sobre una serie de obstáculos en el menor tiempo posible. El perro utilizado en el programa está entrenado en esta modalidad competitiva.

Para casi todas las actividades se dividió a los y las participantes en subgrupos para formar equipos que se mantuvieron durante todo el programa. Por tanto, aparte de intentar aumentar la motivación por el deporte de una forma diferente y divertida, también se trató de fomentar el trabajo en equipo.

Además, en cuanto a recursos materiales, para todas las actividades se utilizaron premios comestibles para el perro y para la mayoría de las actividades, un cronometro, lápiz y cuaderno. Como se ha descrito anteriormente, en su mayoría, las actividades se han realizado en el patio del centro de día con suficiente espacio, luminosidad y ventilación.

Análisis estadísticos

El análisis de los datos se realizó en base a análisis estadísticos descriptivos, programa SPSS (Versión 15.0). Para el análisis de los datos, se calcularon los descriptivos principales (Media y desviación típica). Posteriormente, se realizó un análisis comparativo de las diferencias entre los

resultados obtenidos a partir del cuestionario inicial con el cuestionario final según grupo de edad y sexo de la muestra.

Resultados

Por un lado debemos mostrar los resultados del cuestionario inicial para posteriormente comparar los hallazgos con el cuestionario final. En la tabla 1, se muestran los resultados generales del cuestionario de motivos, donde se observa que la mayoría de los diecinueve aspectos recogidos en el cuestionario como posibles circunstancias de motivación deportiva para las personas usuarias son valorados como «poco» o «nada importantes». Sólo dos ítems han obtenido puntuaciones por encima de 3 (*Me gusta estar con mis amigos* y *Me gusta estar alegre, divertirme*) en el cuestionario inicial. En cambio, en el cuestionario final (realizado tras la finalización del programa) encontramos que además de los dos citados, otro ítem también es puntuado por encima de 3: *Me gusta pertenecer a un equipo*. Aunque, también es cierto, que en el cuestionario inicial el ítem *Me gusta sobre todo participar (la victoria no me interesa)* fue puntuado con 2,93 y alcanzó la puntuación de 3 en el post test. Por otra parte, el ítem de *Me gusta tener el reconocimiento de parientes y amigos* se mantuvo con una valoración de 3 sin variación tras la finalización del programa.

Concretamente, de todas las variables contempladas en el cuestionario inicial se percibe que las tres más valoradas por las personas usuarias han sido, por orden de preferencia las siguientes: *Estar alegre y divertirme* (3,43); *Me gusta estar con mis amigos* (3,29); y *Me gusta tener el reconocimiento de parientes y amigos* (3). En el extremo opuesto se encuentran, resultando igualmente reseñable, que las tres cuestiones menos valoradas hayan sido: *Me gusta competir para vencer* (1,14); *Me gusta hacer ejercicios* (1,21); y *Me gusta el deporte individual* (1,36).

En el cuestionario final, aunque continúan las mismas variables mejor valoradas, se perciben algunas pequeñas diferencias en cuanto a puntuación de la media: *Me gusta estar alegre y divertirme* (4); *Me gusta estar con mis amigos* (3,5); *Me gusta pertenecer a un equipo* (3,07) y con la misma puntuación, *Me gusta tener el reconocimiento de parientes y amigos* (3) y *Me gusta sobre todo participar* (3). En cuanto a las menos valoradas seguimos encontrando, aunque con leves diferencias, las variables de: *Me gusta el deporte individual* (1,43) y *Me gusta competir para vencer* (1,43);

Tabla 1.
Principales motivos de participación. Resultados del pretest y postest.

Ítems	Pretest	Pretest	Postest	Postest
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica
Me gusta mejorar mis habilidades (técnicas)	2,07	0,92	2,21	0,80
Me gusta estar con mis amigos	3,29	0,61	3,50	0,52
Me gusta viajar	2,79	0,97	2,86	0,86
Me gusta estar en forma, ser fuerte y saludable	2,07	0,73	2,21	0,70
Me gusta recibir elogios	2,64	0,84	2,86	0,66
Me gusta hacer nuevos amigos	2,79	0,70	2,86	0,66
Me gusta tener el reconocimiento de parientes y amigos	3	0,55	3,00	0,55
Me gusta hacer cosas en las que soy bueno	2,86	0,53	2,93	0,47
Me gusta hacer ejercicios	1,21	0,43	1,57	0,51
Me gusta tener algo para hacer	2,07	0,62	2,21	0,43
Me gusta la acción, aventura y desafíos	1,5	0,52	1,64	0,50
Me gusta el deporte de equipo	2,5	0,85	2,79	0,70
Me gusta el deporte individual	1,36	0,50	1,43	0,51
Me gusta competir para vencer	1,14	0,36	1,43	0,51
Me gusta sobre todo participar (la victoria no me interesa)	2,93	0,47	3,00	0,39
Me gusta pertenecer a un equipo	2,86	0,66	3,07	0,27
Me gusta sentirme importante y famoso	1,79	0,70	1,79	0,70
Me gusta estar alegre, divertirme	3,43	0,51	4,00	0,00
Me gusta recibir medallas y trofeos	1,86	0,77	1,86	0,77

Me gusta hacer ejercicios (1,57) y *Me gusta la acción, aventura y desafíos* (1,57).

Sin embargo, como se muestra en la tabla 2, los resultados señalan que no se encontraron diferencias muy significativas en la preferencia de los hombres y mujeres hacia determinados motivos de participación deportiva. De forma general, en comparación con los resultados obtenidos en el cuestionario inicial, casi todas las puntuaciones aumentaron en el post test, tanto para hombres como para mujeres. Antes de la realización del programa, ambos sexos otorgaban más importancia a *Me gusta estar alegre, divertirme* (la media para las mujeres fue de 3,29 y la media de los hombres fue de 3,57) y *Me gusta estar con mis amigos* (3,14 según valoración de las mujeres y 3,43 según valoración de los hombres). Cuando se finalizó el programa, tanto a los hombres como a las mujeres les resultaba muy importante estar alegre y divertirse (4). El siguiente ítem mejor valorado es *estar con los amigos* (3,57 según las mujeres y 3,43 según los hombres). Por el contrario, en el cuestionario inicial, los hombres valoraron como nada importante *competir para vencer* (1) y para las mujeres *hacer ejercicios* (1,14) pero en el cuestionario final, los hombres calificaron con menos puntuación al ítem número 13: *me gusta el deporte individual* (1,29) y las mujeres al ítem *Me gusta competir para vencer* (1,29).

Tabla 2.
Diferencias entre hombres y mujeres. Resultados del pretest y posttest.

Nº Ítem	Pretest				Posttest			
	Mujeres	D.T	Hombres	D.T	Mujeres	D.T	Hombres	D.T
1	1,86	0,90	2,29	0,95	2,00	0,82	2,43	0,79
2	3,14	0,69	3,43	0,53	3,57	0,53	3,43	0,53
3	2,29	0,95	3,29	0,76	2,43	0,79	3,29	0,76
4	2,29	0,49	1,86	0,90	2,43	0,53	2,00	0,82
5	2,57	0,79	2,71	0,95	2,86	0,69	2,86	0,69
6	2,86	0,69	2,71	0,76	3,00	0,58	2,71	0,76
7	2,71	0,49	3,29	0,49	2,71	0,49	3,29	0,49
8	2,57	0,53	3,14	0,38	2,71	0,49	3,14	0,38
9	1,14	0,38	1,29	0,49	1,57	0,53	1,57	0,53
10	1,86	0,38	2,29	0,76	2,00	0,00	2,43	0,53
11	1,29	0,49	1,71	0,49	1,43	0,53	1,86	0,38
12	2,29	0,76	2,71	0,95	2,86	0,38	2,71	0,95
13	1,57	0,53	1,14	0,38	1,57	0,53	1,29	0,49
14	1,29	0,49	1,00	0,00	1,29	0,49	1,57	0,53
15	2,71	0,49	3,14	0,38	2,86	0,38	3,14	0,38
16	2,71	0,76	3,00	0,58	3,14	0,38	3,00	0,00
17	1,86	0,69	1,71	0,76	1,86	0,69	1,71	0,76
18	3,29	0,49	3,57	0,53	4,00	0,00	4,00	0,00
19	2,00	0,82	1,71	0,76	2,00	0,82	1,71	0,76

En la tabla 3 se muestran los resultados en cuanto a la edad. Esto tampoco constituyó un factor que aportara grandes diferencias ni antes ni después del programa. La media de edad del grupo de personas usuarias es de 32,5 años. Se dividió a los y las participantes por edad en dos grupos: entre 25 y 32 años un grupo compuesto por siete personas y otro grupo con otras siete personas cuyas edades oscilaban entre 33 y 40 años. Ambos grupos calificaron como más importante, tanto en el pre como en el post test, estar con los amigos y estar alegre y divertirse. Los más jóvenes otorgaron la misma puntuación tanto antes como después del programa al ítem número dos (3,57) pero el otro grupo aumentó su valoración de 3 a 3,43. En cuanto a estar alegre y divertirse (ítem 18), ambos grupos puntuaron con la máxima valoración (4) en el post test, aunque es reseñable que en el cuestionario inicial tampoco se obtuvo mucha diferencia entre ambos grupos (3,57 del primer grupo y 3,29 del segundo). Por otro lado, para el grupo más joven es menos importante competir para vencer, hacer ejercicios y el deporte individual. Todos con 1,14 de media en el cuestionario inicial. Terminado el programa, este grupo siguió con los mismos ítems con las

puntuaciones más bajas aunque aumentaron levemente. Cabe reseñar que para este grupo, el ítem con más baja valoración tras el programa, fue el gusto por el deporte individual (1,29). Para el grupo de edades comprendidas entre 33 y 40 años, el competir para vencer es lo menos importante: 1,14 en el pre test y 1,43 en el post test.

Tabla 3.
Diferencias por grupos de edad. Resultados del pretest y posttest.

Nº Ítem	Pretest (según grupo de edad)				Posttest (según grupo de edad)			
	25-32	DT	33-40	DT	25-32	DT	33-40	DT
1	1,71	0,95	2,43	0,79	1,86	0,90	2,57	0,53
2	3,57	0,53	3,00	0,58	3,57	0,53	3,43	0,53
3	3,14	0,90	2,43	0,98	3,14	0,90	2,57	0,79
4	1,86	0,69	2,29	0,76	2,00	0,58	2,43	0,79
5	2,57	0,98	2,71	0,76	2,86	0,69	2,86	0,69
6	3,00	0,58	2,57	0,79	3,00	0,58	2,71	0,76
7	3,29	0,49	2,71	0,49	3,29	0,49	2,71	0,49
8	3,00	0,58	2,71	0,49	3,00	0,58	2,86	0,38
9	1,14	0,38	1,29	0,49	1,43	0,53	1,71	0,49
10	1,86	0,69	2,29	0,49	2,14	0,38	2,29	0,49
11	1,57	0,53	1,43	0,53	1,57	0,53	1,71	0,49
12	2,71	0,95	2,29	0,76	2,71	0,95	2,86	0,38
13	1,14	0,38	1,57	0,53	1,29	0,49	1,57	0,53
14	1,14	0,38	1,14	0,38	1,43	0,53	1,43	0,53
15	3,14	0,38	2,71	0,49	3,14	0,38	2,86	0,38
16	2,86	0,69	2,86	0,69	3,00	0,00	3,14	0,38
17	1,86	0,90	1,71	0,49	1,86	0,90	1,71	0,49
18	3,57	0,53	3,29	0,49	4,00	0,00	4,00	0,00
19	1,71	0,76	2,00	0,82	1,71	0,76	2,57	0,82

Discusión

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, debido al reducido tamaño muestral, no se han podido establecer comparaciones más exhaustivas entre las variables estudiadas. En segundo lugar, en muchas investigaciones que tratan sobre las IAA resaltan la importancia de establecer el vínculo entre las personas usuarias y el animal. Por lo que nos conlleva a preguntarnos si los resultados pueden ser similares en caso de cambiar al animal participante en próximas intervenciones. Además, diferentes elementos de tipo sociocultural pueden afectar o incidir en este tipo de programas, por lo que creemos que es interesante valorar los resultados del programa en otro contexto y/o con otro colectivo. Otra de las cuestiones que nos planteamos es si el factor de la incorporación del animal puede afectar al clima deportivo de las sesiones deportivas del centro de día. Esto podría suponer una mayor aceptación y participación de las personas usuarias en el taller de actividades deportivas.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos, se pueden extraer diferentes conclusiones. La primera de ellas es que el desarrollo de un programa de actividad física asistido con animales y destinado a un grupo de personas con TMG, es un factor que repercute de forma positiva en la motivación deportiva. Los resultados constatan cómo, a pesar de las diferentes carencias que presenta esta población a nivel físico, se obtienen sin embargo mejorías importantes en cuanto a la percepción motivacional para hacer deporte. Casi todas las valoraciones aumentaron tras el programa en mayor o menor medida. De este modo, parece interesante valorar el fomento de este tipo de programas en los talleres deportivos habituales con este tipo de población. En cualquier caso, es fundamental que en todo el proceso, la persona usuaria disfrute y tenga la

sensación de no estar en el taller de actividad física, lo que resulta más fácil a la hora de incrementar de forma semanal la dedicación al taller deportivo con el fin de mejorar su capacidad física y reducir el sedentarismo.

Referencias

- Álvarez, A., Torres, G., Villazala, O., López-Cortón, A., Moldes, V., Saavedra, M., Larrañeta, L., & Pérez, L. (2013). Efectos de la Terapia Asistida con Animales en personas con daño cerebral o lesión medular. *Mapfre Trauma*, 24(2), 109-116.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013) *Manual de diagnóstico y estadística de trastornos mentales* (5ª ed.). Washington DC: Autor.
- Beck, A.M.(2000). El uso de los animales en beneficio de los humanos: Terapia Asistida por animales. En A. Fine. *Manual de terapia asistida por animales: Fundamentos teóricos y modelos prácticos* (pp.23-45).Barcelona: Viena Serveis Editorials, S.L.
- Calcaterra, V., Veggiotti, P., Palestrini, C., De Giorgis, Raschetti, R., Tumminelli, M., Mencherini, S., Papotti, F., Klersy, C., Albertini, R., Ostuni, S. & Pelizzo, G (2015). Post-operative benefits of animal-assisted therapy in pediatric surgery: a ran-domized study. *PLoS ONE*. 10(6): e0125813.13.
- Cuevas, C., Ramallo, Y., & Sanz, E. (2011). Are obesity and other physical comorbidities related to mental illness? *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, Volume 4, Issue 3, 119-125,
- Cusack, O. (1991) *Animales de compañía y salud mental*. Barcelona. Fundación Affinity.
- Davis, K. D. (2002). *Therapy Dogs: Training Your Dog to Reach Others*. Wenatchee. WA: Dogwise Publishing.
- Caravaca, C. (2019). El Trabajo Social en las Intervenciones Asistidas con Animales. *Trabajo Social Hoy*, 87, 85-102. doi: 10.12960/TSH.2019.0012
- Corson, S.A., & Corson, E.O., (1978). Pets as mediators of therapy. *Current Psychiatric Theories*, 18, 195-205.
- Delta Society. (1992). *Definitions Task Force. Handbook for animal-assisted activities and animal-assisted therapy*. Wash. Renton.
- Fernández-Espínola, C., & Almagro, B., (2019) Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos*, 36, 584-589.
- Garita-Azofeifa, E. & Araya-Vargas, G (2007). Motivos de participación deportiva y orientación de metas en deportistas juveniles costarricenses. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 24-40.
- Gill, D. L., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). *Participation motivation in youth sports*. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gill, D., Williams, L., Dowd, D., Beaudoin, C. & Martin, J. (1996). Competitive Orientations and Motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 307-319.
- Gómez, M., Jiménez, M., Rodríguez, J., González, B., González-López, M., & Garrido, E. M. (2017). Efectividad de la terapia asistida con animales en pacientes con demencias, una revisión sistemática. *Fisioterapia*, 39, 6, 242-249.
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos. *Retos*, 37, 181-189.
- IAHAIO (2013). International Association of Human-Animal Interaction Organizations. The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and animal assisted activity and guidelines for wellness of animals involved. Recuperado de <http://www.iahaio.org/new/fileuploads/8000IAHAIO%20WHITE%20PAPER%20TASK%20FORCE%20%20FINAL%20REPORT%20-%20070714.pdf>
- Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. En A. H. Fine (Ed.) *Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice* (pp. 33–48). London: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10003-0>
- Miquel Salgado-Araujo, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54, 66-77
- Moreno, J. A.; Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51.
- Monroy, A. & Sáez, G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 163,
- Organización Mundial de la Salud (2001). *Informe sobre la salud mental en el mundo*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2005). *El contexto de la salud mental. Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental*. OMS: Editores Médicos, S.A. EDIMSA.
- Organización Mundial de la Salud (2004) *Invertir en salud mental*. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Plan de acción sobre salud mental (2013-2020)*. Ginebra: OMS.
- Sánchez Muñoz, S. & Hueso Miguel, R. (2017). ¿Qué son las Intervenciones Asistidas con Animales? *Espacio Ítaca*. Recuperado de <http://espacioitaca.com/que-son-las-intervenciones-asistidas-con-animales-iaa/>
- Scalon, R., Becker, B. & Brauner, M. (1999). Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. *Revista Perfil*, 3(3), 51-61
- Schizophrenia Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium (2014). Biological insights from 108 schizophrenia-associated genetic loci. *Nature* 511(7510):421-427. doi: 10.1038/nature13595.
- Villegas Martínez, I.; López Román, J.; Martínez González, A.B. & Villegas García, J.A. (2005). Obesidad y síndrome metabólico en pacientes con esquizofrenia *Psiquiatría*, 12(2):000-000.