

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Título: RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD DE BUCEO Y EL EQUILIBRIO
OCUPACIONAL: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Autor/a: SERRANO BENITO, ELENA

Tutor/a: PERAL GÓMEZ, PAULA

Cotutor/a: PASTOR ZAPLANA, JOSÉ ÁNGEL

Departamento y Área: PATOLOGÍA Y CIRUGÍA. ÁREA DE RADIOLOGÍA Y
MEDICINA FÍSICA.

Curso académico: 2023-2024

Convocatoria de: ORDINARIA, MAYO DE 2024.

ÍNDICE

1. TÍTULO.	3
2. RESUMEN.	3
3. ABSTRACT.	4
4. INTRODUCCIÓN.	5
5. HIPÓTESIS.	8
6. OBJETIVOS.	9
- Objetivo general:	9
- Objetivos específicos:	9
7. METODOLOGÍA.	9
Diseño	9
Recogida de datos	10
Instrumentos de medición	11
Análisis estadístico	13
Aprobación ética y protección de datos	14
Limitaciones del estudio	14
8. PLAN DE TRABAJO.	16
Etapas de desarrollo y distribución de tareas	16
Cronograma	18
9. EXPERIENCIA DEL EQUIPO INVESTIGADOR.	19
10. MARCO ESTRATÉGICO.	22
11. MEDIOS DISPONIBLES.	24
12. PRESUPUESTO.	25
13. REFERENCIAS.	26
14. ANEXOS.	34
ANEXO 1: Posibles centros, clubes y asociaciones de buceo de la Comunidad Valenciana y de la Región de Murcia colaboradores en el reclutamiento de participantes.	34
ANEXO 2: Instrumentos de evaluación utilizados en el proyecto de investigación.	36
ANEXO 3: Consentimiento Informado.	47
ANEXO 4: Modelo Email para contactar con los centros de buceo.	49
ANEXO 5: Infografía para el reclutamiento de participantes.	50
ANEXO 6: Hoja de registro de participantes.	51

1. TÍTULO.

Relación entre la actividad de buceo y el equilibrio ocupacional: proyecto de investigación.

2. RESUMEN.

Considerando las características del buceo, puede ser una alternativa de prescripción ocupacional desde terapia ocupacional, aunque la evidencia existente sobre el tema es escasa. Por ello, el objetivo principal del estudio es investigar la relación entre la práctica del buceo y el equilibrio ocupacional (EO), mientras que los objetivos específicos incluyen analizar el estado de EO en buceadores y en personas que practican otros deportes, comparar el EO entre estos grupos y examinar la relación existente entre la práctica del buceo y diversas variables. Se trata de un estudio cuantitativo de diseño observacional y transversal. El reclutamiento se realizará a través de centros y asociaciones de buceo de la Comunidad Valenciana y Murcia. Los datos se recogerán entre septiembre de 2024 y febrero de 2025. Podrán participar en el estudio personas en una edad comprendida entre 18 y 65 años, que tengan conocimientos suficientes de lectura y escritura en español y que practiquen deporte de forma habitual. La recopilación de datos se llevará a cabo mediante diferentes instrumentos de evaluación (datos sociodemográficos, adherencia a la dieta mediterránea, equilibrio ocupacional, participación en ocupaciones significativas, autoeficacia, satisfacción con la vida y laboral, estrés, ansiedad y depresión). Algunas limitaciones a encontrar pueden estar relacionadas con el reclutamiento y la recogida de datos, así como la escasez de información previa sobre el tema de la investigación. Sin embargo, esta iniciativa puede plantear nuevas líneas de investigación y de práctica clínica en el ámbito de la terapia ocupacional.

Palabras clave: Equilibrio Ocupacional; Buceo; Terapia Ocupacional; Prescripción Ocupacional.

3. ABSTRACT.

Considering the characteristics of scuba diving, it can be an occupational prescription alternative from occupational therapy, although existing evidence on the topic is rare. Therefore, the main objective of the study is to investigate the relationship between scuba diving practice and occupational balance (OB), while specific objectives include analyzing the OB status in divers and people practicing other sports, comparing OB between these groups, and examining the existing relationship between scuba diving practice and various variables. This is a quantitative study with an observational and cross-sectional design. Recruitment will be done through diving centers and associations in the Valencian Community and Murcia. Data will be collected between September 2024 and February 2025. The study will be open to people between the ages of 18 and 65, who have sufficient knowledge of reading and writing in Spanish and who practice sports regularly. Data collection will be carried out using different assessment instruments (sociodemographic data, adherence to the mediterranean diet, OB, participation in meaningful occupations, self-efficacy, life and job satisfaction, stress, anxiety and depression). Some limitations may arise related to recruitment, data collection and the scarcity of prior information on the research topic. However, this initiative may propose new lines of research and clinical practice in the field of occupational therapy.

Keywords: Occupational Balance; Scuba Diving; Occupational Therapy; Occupational Prescription.

4. INTRODUCCIÓN.

El equilibrio ocupacional (EO) se define como la percepción del individuo de tener la cantidad adecuada de ocupaciones y la variación correcta entre estas (1). Su estudio es fundamental dentro de la ciencia de la ocupación y de la disciplina de terapia ocupacional (2). En las últimas revisiones sobre el tema se distinguían cuatro perspectivas teóricas del equilibrio, referidas a la cantidad de participación entre ocupaciones (considerando el tiempo de dedicación), la congruencia entre valores y ocupaciones, el cumplimiento de demandas vinculadas con roles y ocupaciones (capacidad y recursos) y la compatibilidad en la participación ocupacional (armonía en la participación de diferentes ocupaciones) (3).

Cuando una persona participa de forma armoniosa en sus ocupaciones y al mismo tiempo satisface sus necesidades físicas y psíquicas, se produce bienestar y EO. Sin embargo, cuando se siente que las demandas ocupacionales de roles son muy grandes y falta tiempo para afrontar el desempeño, pueden haber consecuencias como sobrecarga o desequilibrio ocupacional. Esto influye en la vida diaria de las personas, tanto en su satisfacción con ésta como en su salud, y puede conllevar una menor participación en ocupaciones que resultan significativas (4).

Por todo ello, el EO no solo tiene implicaciones en el bienestar ocupacional, sino que también está intrínsecamente relacionado con la salud y otros factores que influyen en la vida de una persona (5). Un EO adecuado, que refleje la participación significativa en diferentes actividades, puede ser un factor protector contra el estrés, la ansiedad y la depresión. A su vez, la falta de equilibrio puede contribuir al agotamiento emocional y al deterioro del bienestar mental. Además, la sobrecarga también puede impedir la participación en ocupaciones como el descanso, la actividad física o la alimentación saludable, aumentando la inactividad y disminuyendo la calidad de vida (6). También se ha observado que mantener el equilibrio entre las ocupaciones de trabajo y ocio puede influir en la productividad y en el

desempeño laboral, encontrando que el desequilibrio debido al aumento de ocupaciones vinculadas al trabajo puede producir agotamiento y peor rendimiento laboral, mientras que un equilibrio adecuado puede contribuir a un rendimiento más sostenible y satisfactorio (7).

Una prescripción ocupacional a considerar para mejorar el EO puede ser el buceo. La prescripción ocupacional se refiere al uso de actividades como medio para favorecer y apoyar el estado de salud de la persona, con el objetivo de disminuir la medicalización, promover y mejorar el bienestar, la calidad de vida y la percepción de salud. Esto supone un cambio de paradigma, ya que la persona es el agente activo de su proceso de atención sanitaria y no un receptor pasivo de cuidados (8).

La actividad del buceo puede practicarse tanto con fines recreativos como con aplicaciones profesionales, comerciales y militares. Prescribir el buceo para la mejora del EO conlleva considerar varias características propias de esta ocupación. Por un lado, se sabe que participar en actividades en entornos naturales y al aire libre puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar general (9). También reduce la ansiedad y la depresión, crea oportunidades para mantener relaciones sociales, aumenta la actividad física y mejora el estado de ánimo (10). Por otro lado, la hidroterapia sugiere que el ambiente acuático puede ser beneficioso para las personas tanto física como psicosocialmente, debido a las cuatro propiedades del agua, que son la flotabilidad (favorece la realización de movimientos), la presión hidrostática (ayuda a reducir el edema), la resistencia que se ejerce al realizar los movimientos (aumenta la fuerza) y la relajación muscular o disminución del tono (en ambientes cálidos) (11).

Estas cualidades pueden aplicarse al buceo, aunque haya diferencias como la disminución de la temperatura del agua o el aumento de la presión hidrostática. Sin embargo, incluso a temperaturas más bajas, hay evidencia de beneficios físicos como una disminución de las concentraciones de cortisol, la frecuencia cardíaca y la presión arterial (11). Además, existen beneficios psicosociales potenciales como la teoría de “La mente azul”, que postula

que estar en el agua o cerca de ella mejora la química cerebral y disminuye los niveles de estrés, mejorando la salud mental (11). Así, el buceo es también una actividad que favorece un estado de plena conciencia, asociado a una respiración lenta y amplia, compartiendo similitudes con técnicas de meditación y atención plena, por lo que su combinación tiene un efecto positivo en el estrés crónico y el trastorno de estrés postraumático (12).

No obstante, deben considerarse los riesgos médicos previos a hacer una recomendación de esta actividad. Los acontecimientos inesperados durante el buceo, la disminución de la reserva funcional de los sistemas fisiológicos cuando se está bajo estrés y las enfermedades médicas preexistentes, como la diabetes o la epilepsia (13) aumentan el riesgo de sufrir un accidente en el buceo (14). En cuanto al sistema respiratorio, se puede producir un broncoespasmo o una embolia gaseosa y causar una obstrucción de las vías respiratorias, por lo que puede ser peligroso para pacientes con asma (15). También pueden haber efectos cardiovasculares adversos debido a la inmersión. Esta puede aumentar la acumulación de sangre, el gasto cardíaco y la presión arterial. Ciertas condiciones como la hipertensión o los trastornos del ritmo cardíaco, pueden tener un impacto en cambios fisiológicos (16) y poner al sujeto en riesgo de sufrir, dificultades para respirar, insuficiencia cardíaca e incluso accidentes cerebrovasculares (17). Pero es cierto, que los trastornos más comunes asociados al buceo son las enfermedades otológicas. La otitis externa, es el problema otorrinolaringólogo más común en buceadores (18) junto con la disfunción de la trompa de Eustaquio y la enfermedad por descompresión del oído interno (19). Otros problemas podrían ser el dolor de muelas intenso, por el aire atrapado debajo de los empastes dentales (20) o las infecciones bucales relacionadas con las boquillas del buceo (21). Al igual, los buceadores necesitan ver bien para poder orientarse, reconocer peligros y leer instrumentos, pero en ocasiones, cuando no se logra igualar la presión dentro de la máscara durante el descenso se produce una hemorragia conjuntival (22). Así, se ha considerado una ocupación de riesgo,

pero se ha demostrado que es segura cuando los/as buceadores se han instruido adecuadamente y participan dentro de sus límites físicos y psicológicos (23).

Con todo, el buceo brinda la oportunidad de experimentar una identidad social novedosa, significativa y positiva, ya que se puede adaptar a diferentes condiciones físicas y mentales. Permite a las personas pertenecer a una comunidad con habilidades, necesidades e intereses compartidos. Desde el punto de vista de la Terapia Ocupacional, el buceo puede ser una ocupación a prescribir debido a su potencial terapéutico, ya que además de lo anterior, puede brindar oportunidades para desarrollar, mantener o mejorar diferentes capacidades, el sentido de autoeficacia y el EO de las personas que lo practican. A través de esta ocupación las personas pueden adquirir habilidades adicionales y capacidad de controlar y superar diferentes circunstancias (24). Además, su desempeño no solo incluye el aspecto de bucear, que conlleva el control de la respiración, la propiocepción, etc, sino que también engloba muchas otras ocupaciones significativas como el mantenimiento del equipo de buceo, conocimientos de la vida marina, participación social e incluso fotografía, edición de vídeos y su difusión. No obstante, hasta donde sabemos, no existe evidencia sobre el impacto de esta ocupación en el EO de las personas que lo practican. Por todo ello, se plantea desarrollar una investigación que aborde los conocimientos iniciales sobre el tema en la que se analice la relación entre el buceo y el EO.

5. HIPÓTESIS.

Las personas que practican buceo de forma regular tienen mejor equilibrio ocupacional que aquellas que no lo practican.

6. OBJETIVOS.

- Objetivo general:
 - Estudiar la relación entre participar en la actividad del buceo y el estado de equilibrio ocupacional.
- Objetivos específicos:
 - Conocer cuál es el estado de equilibrio ocupacional de las personas que participan en la actividad de buceo.
 - Conocer cuál es el estado de equilibrio ocupacional de las personas que participan en otras actividades deportivas (diferentes al buceo).
 - Comparar el equilibrio ocupacional de las personas que participan en la actividad del buceo con el de las personas que participan en otro tipo de actividades deportivas.
 - Identificar la relación existente entre la práctica de buceo y otros factores: participación en ocupaciones significativas, autoeficacia, satisfacción con la vida, satisfacción laboral, estrés, ansiedad y depresión.

7. METODOLOGÍA.

Diseño

Es un estudio cuantitativo de diseño observacional y transversal, en el que se va a recoger información a través de un cuestionario de evaluación que incluirá diferentes instrumentos sobre el EO y otros factores con el objetivo principal de estudiar su relación con la práctica del buceo. El reclutamiento se hará por parte del equipo investigador con la colaboración de centros, clubes y asociaciones de buceo de la Comunidad Valenciana y de la Región de Murcia.

Recogida de datos

Los datos se recogerán entre septiembre de 2024 y febrero de 2025. Previamente el equipo investigador contactará con los posibles centros colaboradores (ANEXO 1) por vía telefónica, vía email o incluso presencial, para explicarles en qué consiste el proyecto de investigación y pedirles ayuda en el reclutamiento de participantes. Esto se hará presencialmente por parte del equipo investigador, solicitando participación a las personas que acudan a los centros en diferentes jornadas; y de forma electrónica, a través de publicaciones en diferentes redes sociales (Instagram, Twitter, LinkedIn, facebook y WhatsApp) del B+D+b Grupo de Investigación Ocupacional, de sus integrantes y de los centros colaboradores. Esta última forma de reclutamiento se usará también para solicitar la participación de personas que no practiquen buceo, con el fin de poder comparar sus resultados.

Podrán participar en el estudio personas en una edad comprendida entre 18 y 65 años, que tengan conocimientos suficientes de lectura y escritura en español y que practiquen deporte de forma habitual (buceo u otros). Serán excluidas las personas que practican buceo u otras actividades deportivas solo durante las vacaciones o de forma esporádica o personas con una posible afectación neuropsicológica y/o con alteraciones perceptivas, visuales o auditivas que impidan la realización de las pruebas.

Para determinar el tamaño muestral se va a considerar un intervalo de confianza de 95% y una potencia estadística de 80%. Además, se espera que el grupo perteneciente a otras actividades deportivas tenga un aumento de 4 puntos en la media de puntuación final del OBQ-E frente a un aumento de 7 puntos en el grupo perteneciente a la práctica de buceo. Teniendo como referencia los datos obtenidos en el estudio de datos normativos del OBQ-E (25) y considerando una desviación estándar de 10 puntos, se obtiene un cálculo muestral de

138 sujetos por grupo, que se redondeará a 150 sujetos, lo que nos dará un tamaño muestral total de 300 participantes.

Instrumentos de medición

VARIABLE	INSTRUMENTO y CARACTERÍSTICAS
Datos sociodemográficos	Cuestionario “ad hoc” sobre datos sociodemográficos: autoinforme creado para obtener datos e información sobre los participantes del estudio de forma anónima. Consta de 11 preguntas de formato corto o de varias opciones. En el cuestionario se recoge información como la edad, sexo, género, estado civil, nivel de estudios, situación laboral, nivel económico, práctica de actividad deportiva, horas a la semana de práctica deportiva y horas de sueño habituales. (26)
Adherencia a la Dieta Mediterránea	Cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea Mediterranean (MEDAS): contiene 14 ítems e incluye 5 ítems adicionales que son críticos para evaluar la adherencia a la dieta mediterránea tradicional en la población actual. Dos de estos ítems están relacionados con los hábitos de ingesta alimentaria y 3 están relacionados con preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos. (26)
Equilibrio Ocupacional	Occupational Balance Questionnaire (OBQ-E): evalúa el equilibrio ocupacional a través de 13 ítems puntuados con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos, que va desde completamente en desacuerdo (puntuación de 0) a completamente de acuerdo (puntuación de 5). El rango total del OBQ-E es de 0 a 65, en la que

	una mayor puntuación indica mayor EO. (25)
Participación en ocupaciones significativas	Escala de Implicación en Actividades Significativas (EMAS): evalúa la participación en ocupaciones significativas a través de un autoinforme con una escala tipo Likert de cinco puntos y preguntas de entrevista abiertas para construir un perfil de las actividades de una persona. Tiene 12 ítems que miden y evalúan diversos aspectos del significado, como la creatividad, el placer, la satisfacción, los sentimientos de competencia y control, el sentido de pertenencia y la capacidad de ayudar a los demás. (27)
Autoeficacia	Escala de Autoeficacia General: evalúa la autoeficacia a través de 10 ítems con escalas tipo Likert de 10 puntos. Las puntuaciones de los sujetos pueden oscilar de 10-100 puntos. Esta evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una variedad de situaciones estresantes. (28)
Satisfacción con la vida	Escala de Satisfacción con la Vida (ESV): evalúa la satisfacción con la vida y consta de 5 afirmaciones que hay que puntuar según el grado de acuerdo, usando una escala tipo Likert de 7 puntos (de 1, fuertemente en desacuerdo; a 7, fuertemente de acuerdo). El rango de puntuaciones oscila de 5 a 35, siendo las puntuaciones más altas las que indican mayor satisfacción. (29)
Satisfacción profesional	Escala de Satisfacción Laboral: evalúa la satisfacción laboral y la mide mediante 2 dimensiones: satisfacción intrínseca y extrínseca. Basándose en la teoría de los factores higiénicos de Herzberg. Consta

	de 15 ítems. (30)
Estrés	Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ): evalúa el estrés a través de un instrumento que consta de 30 preguntas y 7 aspectos relacionados con la personalidad y los recursos personales. Deben responder las 30 preguntas con una escala tipo Likert de 4 puntos (1= casi nunca; 4=usualmente). (31)
Ansiedad y Depresión	Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS): evalúa la ansiedad y la depresión a través de 14 ítems (7 subescalas de ansiedad y 7 subescalas de depresión). Las puntuaciones varían de 0 a 42 puntos, donde los valores más altos indican mayor grado de ansiedad y depresión. (32)

Análisis estadístico

Todos los análisis estadísticos se realizarán con el software estadístico R 4.3.3 (R Foundation for Statistical Computing, Viena, Austria; <http://www.r-project.org>). Se aplicarán pruebas estadísticas bilaterales, estableciendo la significación estadística en 0,05.

Al describir las características de los participantes se usará n y % para las variables categóricas y media o mediana y desviación típica o rango intercuartílico (RI) para las variables cuantitativas según su distribución cumpla o no con la normalidad. La comprobación de si la variable cumple o no con la normalidad se hará con la prueba de Kolmogorov- Smirnov.

Para comparar medias entre dos grupos se usará la prueba t de Student para muestras independientes. Cuando la distribución de la variable dependiente no cumpla la normalidad se usará la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Para estudiar la diferencia entre los grupos respecto a las variables categóricas usaremos la prueba χ^2 de Pearson. La relación entre variables cuantitativas se estudiará obteniendo los índices de correlación de Pearson o de Spearman en el caso de falta de normalidad de las variables, considerando una fuerte correlación un coeficiente $\geq 0,5$ (33).

Aprobación ética y protección de datos

El protocolo ha recibido el visto bueno de la Oficina de Investigación Responsable UMH (TFG.GTO.PPG.ESB.240310). Además se seguirán las recomendaciones de los principios éticos de la declaración de Helsinki. Por otra parte, todos los participantes serán informados, confirmarán su participación voluntaria dando su consentimiento informado (requisito indispensable para poder completar el cuestionario) y tendrán la posibilidad de revocar su participación. Se respetará el anonimato y confidencialidad de todos los participantes, atendiendo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

Limitaciones del estudio

La ejecución de este proyecto podrá contar con diferentes limitaciones y/o complicaciones. Algunas de ellas, podrían darse en las etapas de contacto con los centros, reclutamiento de participantes y recogida de datos.

Los primeros meses en los que se establece el contacto con las asociaciones corresponden a temporada alta, por lo que puede que estén muy saturadas y no puedan

colaborar. También puede darse que estén de vacaciones y no respondan al contacto. En esos casos, se valorará repetir el contacto en nuevas fechas.

A esto hay que añadirle las dificultades de realizar el reclutamiento presencial de los participantes. Las asociaciones están distribuidas por la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia, suponiendo un número importante de desplazamientos hasta conseguir el tamaño muestral necesario. La opción de reclutamiento electrónico podría mitigar esta situación, no obstante, la persona participante que cumplimente los cuestionarios de forma independiente podría tener dudas en algún sentido y al no poder resolverlas, podría abandonar la cumplimentación.

En cuanto a las personas participantes, deberán indicar si practican alguna actividad deportiva de forma habitual (ya sea buceo u otras actividades al aire libre o cubierto) o no, siendo este un criterio de exclusión. El término “habitual” podría generar confusión en las respuestas, así que para evitarla se hará la aclaración de que no se trata de una práctica esporádica o asociada únicamente al periodo vacacional. Además, dentro de los datos sociodemográficos se recogerá el número de horas semanales destinadas a esta práctica.

Cabe destacar que la búsqueda de información para llevar a cabo la investigación sobre el objetivo planteado en el trabajo, también ha sido costosa. Es un tema inédito, por lo que los datos son escasos. Sin embargo, se ha llevado a cabo la búsqueda de artículos en numerosas bases de datos como *PubMed*, *Scientist* o *SciELO*, además de en revistas científicas como *Healthcare* u *Occupational Therapy International*, para poder abordar el estado de la cuestión de la manera más clara y precisa posible.

Como fortaleza destaca que todas las variables a estudiar se recogerán con cuestionarios autoinformados y que la mayoría están validados en nuestra población. Todos a excepción del que evalúa la participación en ocupaciones significativas, aunque está traducido y adaptado culturalmente al español (27). Además, hay que tener en cuenta que este trabajo es

el primero, hasta donde sabemos, que evalúa la asociación entre la ocupación del buceo y el EO, con la intención de valorar su posible potencial como prescripción ocupacional.

8. PLAN DE TRABAJO.

Etapas de desarrollo y distribución de tareas

La idea original del proyecto es del cotutor del trabajo (J.A P-Z), que practica buceo y valora el potencial de la actividad para mejorar el equilibrio ocupacional de las personas que lo requieran. El planteamiento del proyecto de investigación lo han llevado a cabo la alumna de TFG (E. S-B), la tutora (P. P-G) y el cotutor del mismo (J.A P-Z). La propuesta de análisis estadístico así como la revisión de la metodología la ha hecho el último miembro del equipo investigador (D. P-B). Las tareas de organización y ejecución del proyecto se llevarán a cabo por parte del equipo investigador y otros miembros del B+D&b Grupo de Investigación Ocupacional, contando con personas colaboradoras para el reclutamiento y la recogida de datos.

1ª Etapa: ideación del proyecto, descripción y planificación

- Ideación y descripción de los diferentes apartados del proyecto de investigación.
- Presentación del proyecto en la Oficina de Investigación responsable de la UMH.
- Realización de la búsqueda de posibles centros colaboradores de la Comunidad Valenciana y Murcia y elaboración de documentación (infografías para el reclutamiento, correos informativos, registro de participantes, consentimiento informado y cuestionario de evaluación).

2ª Etapa: reclutamiento de las personas participantes

- Contacto con las asociaciones/centros de buceo a través de correo electrónico para informarles de la investigación y solicitar su colaboración. La investigadora principal enviará el modelo de correo electrónico a todos los centros potenciales detectados en la etapa anterior.
- Simultáneamente, el equipo investigador reclutará más participantes mediante otras vías de comunicación: publicación en redes sociales (Instagram, Twitter, linkedIn y facebook) del equipo investigador, de B+D&b Grupo de Investigación Ocupacional, de sus integrantes y de los centros colaboradores.

3ª Etapa: recogida de datos

- El equipo investigador se desplazará hasta los centros colaboradores en diferentes jornadas para realizar las evaluaciones pertinentes a las personas participantes. Se estima que cada jornada podrían realizarse 8 evaluaciones, considerando asistir a cada centro colaborador 4 veces. Las personas participantes que no practiquen buceo podrán acudir a estos centros o pactar un punto de encuentro, como un despacho de terapia ocupacional en la UMH, para realizar las evaluaciones presencialmente.

4ª Etapa: Análisis de los datos

- Una vez recogidos los datos se llevará cabo el análisis de los mismos. Primero se creará la base de datos correspondiente, se revisarán y se codificarán las variables, para realizar posteriormente el análisis.

5ª Etapa: Generación de resultados y elaboración del informe final

- Se describirán los resultados obtenidos en relación a los objetivos marcados y las variables estudiadas, además se discutirán los hallazgos más destacables y se establecerán las conclusiones relativas a la relación de la práctica del buceo y el equilibrio ocupacional.

6ª Etapa: Difusión de los resultados

- Generación de un artículo científico para su publicación en una revista de impacto de terapia ocupacional o de promoción de la salud mental (por ejemplo, Scandinavian Journal of Occupational Therapy o International Journal of Mental Health Promotion), preparación de documentación de divulgación para compartir en RRSS, en plataformas de la UMH así como en congresos científicos (como el Congreso Internacional de Terapia Ocupacional -CITO- o el Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental - INTERPSIQUIS-).

Cronograma

El proyecto completo se desarrollará a lo largo de 20 meses no consecutivos (considerando periodos de descanso/vacacionales), comenzando la primera etapa en enero de 2024 hasta agosto de 2025, siendo la última etapa indefinida, de la siguiente manera:

Actividad/Duración	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.
Ideación del proyecto, descripción y planificación.								
Reclutamiento de personas participantes.								

Actividad/Duración	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.
Recogida de datos.									
Análisis de los datos.									

Actividad/Duración	JUN.	JUL.	AGO.	-	-	-	-	-	-
Generación de resultados e informe final.									
Difusión de los resultados.									

9. EXPERIENCIA DEL EQUIPO INVESTIGADOR.

- **Paula Peral Gómez:** Diplomada en Terapia Ocupacional (Universidad Miguel Hernández, UMH; 2006), Premio Extraordinario de 1º ciclo (2006) y Premio Universitario 5 estrellas (2006). Máster en neurorrehabilitación (Universidad Católica de Murcia; 2008) y atención primaria (UMH; 2008) y doctoranda en Psicología de la Salud (UMH; 2017) con la tesis titulada “Equilibrio ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional”.

Trabajó como terapeuta ocupacional en la Residencia 3ª Edad Cap Blau (2006-2014), y como autónoma ofreciendo servicio en la Fundación de la Comunidad Valenciana para la Investigación en el Hospital de Alicante (2009-2013) y en la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias (2012-2013). Además, desde el año 2007 compaginó dichos trabajos con diferentes vinculaciones contractuales con la UMH hasta la figura actual de profesora permanente laboral. Durante esos años ha desarrollado los cargos de Secretaria del Departamento de Patología y Cirugía

(2015-2019), Vicedecana del Grado de Terapia Ocupacional (2019-actualidad) y Secretaria del Máster de Terapia Ocupacional en Neurología (2020-actualidad).

En el ámbito científico, fue miembro del grupo de Investigación de Terapia Ocupacional (InTeO) (2018-2023) y actualmente es integrante del equipo investigador de B+D+b Grupo de Investigación Ocupacional (B+D+b GIO) y del Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (ISABIAL). Forma parte del equipo investigador de varios proyectos de I+D+i financiados (Proyecto HACTO Screen, COPTOEX2020, 1500€; Proyecto InstrumentO, UMH2021, 4450€; Proyecto TeloNeuro, GVA/2021/191, 19250€; InstrumentO-PBE, “Endavant TO”2022, 3000€; EQo-Me. CIAICO/2022/088, 90.000 €) y contratos. Ha pertenecido al comité organizador y al comité científico del Congreso Internacional de Estudiantes de Terapia Ocupacional (CIETO) y del Congreso Internacional de Terapia Ocupacional (CITO), en sus diferentes ediciones (XIII y VII respectivamente). Cuenta con más de 50 comunicaciones orales y tipo poster en diferentes congresos nacionales e internacionales. Y ha realizado más de 20 publicaciones científicas (artículos y capítulos de libro) desde el año 2015 hasta la actualidad, con 112 citaciones y un índice H de 7 según SCOPUS, y un sexenio de investigación reconocido por la CNEAI (2013-2018). De los diferentes temas destaca los artículos relacionados con el equilibrio ocupacional (tema principal de su investigación) y mindfulness en diferentes poblaciones.

- **José Ángel Pastor Zaplana:** diplomado en Terapia Ocupacional (TO) por la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) en 2006, Máster en Investigación en Medicina Clínica por la UMH (2013) y Máster en Neuro-rehabilitación por la Universidad Católica San Antonio de Murcia (2012). Doctorado en Neurociencias de la UMH (2024).

José Ángel compagina su trabajo como Terapeuta Ocupacional con la docencia como profesor asociado en la UMH, impartiendo clases en el Grado de TO y en el Máster de TO en

Neurología. En 2016 inicia sus estudios de doctorado en el programa de doctorado en Neurociencias de la UMH a tiempo parcial, incorporándose al grupo de investigación de Neurobiología Ocular del Instituto de Neurociencias de la UMH-CSIC. Durante su formación predoctoral ha participado en dos proyectos competitivos (SAF2017-83674-C2-1-R; PID2020-115934RB-I00) y en congresos internacionales con comunicaciones en poster (EVER, ARVO), publicando dos artículos como primer autor (Pastor-Zaplana et al., 2022; Pastor-Zaplana et al., 2023). De sus aportaciones científicas destaca la descripción por primera vez de cuales son los cambios funcionales de la inervación sensorial de la córnea en usuarios de lentes de contacto, concluyendo que la diferencia entre sujetos sintomáticos y asintomáticos es el grado de inflamación/lesión de la inervación sensorial de la superficie ocular (Pastor-Zaplana et al., 2023). También destaca la descripción de que el impacto sobre las actividades de la vida diaria es el que hace que un sujeto usuario de lentes de contacto sea considerado sintomático por el cuestionario OSDI (Pastor-Zaplana et al., 2022). Cuenta con 8 participaciones en Congresos científicos. Actualmente es integrante del equipo investigador de B+D+b Grupo de Investigación Ocupacional (B+D+b GIO).

- **Daniel Prieto Botella:** graduado en Terapia Ocupacional en 2018 con Máster en Terapia Ocupacional en Neurología y Máster en Salud Pública, con premio extraordinario y doctor CUM LAUDE con mención internacional en el programa de doctorado en Salud Pública, Ciencias Médicas y Quirúrgicas de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH). Actualmente compagina su labor como profesor asociado en el Grado en Terapia Ocupacional de la UMH con el desarrollo de investigación en B+D+b Grupo de Investigación Ocupacional. Desde 2020 ha participado en la publicación de 16 artículos científicos indexados y presentado numerosas comunicaciones en congresos internacionales ganando con ello tres premios a mejor comunicación oral. Entre sus temas de investigación se encuentran el equilibrio ocupacional y las habilidades científicas.

- **Elena Serrano Benito:** estudiante de Terapia Ocupacional de 4º curso en la Universidad Miguel Hernández (2020-actualidad).

Obtiene el título certificado por Cambridge Assessment English B1 (2018) además del título como Monitora de Ocio y Tiempo Libre de la Universidad de Nebrija (2023).

En la universidad ha realizado prácticas académicas y extracurriculares en diferentes centros y hospitales de la provincia de Alicante (2022-actualidad). Sus ámbitos han sido neurorehabilitación en daño cerebral, atención temprana y geriatría. Cuenta con una comunicación oral en el Congreso Internacional de Terapia Ocupacional (CIETO) de la UMH (2023) además de ser partícipe de unos de los comités de dicho congreso.

Como experiencia laboral ha trabajado de azafata de eventos (2022-actualidad), de monitora de ocio y tiempo libre en campus de verano (2022-2023) y de profesora de inglés particular (actualidad).

10. MARCO ESTRATÉGICO.

Este proyecto explora la relación entre el EO y el buceo siendo una línea de investigación innovadora en nuestro campo ya que, hasta donde sabemos, nunca antes se habían relacionado estos dos conceptos. Creemos que el buceo, por sus características, puede considerarse para la prescripción ocupacional de personas que presenten alteración del equilibrio ocupacional siempre que tengan interés o presenten cierta motivación hacia la práctica de este tipo de actividades. Es una ocupación que fomenta el desempeño ocupacional en diferentes ocupaciones, creando además entornos sociales favorables, positivos e inclusivos. Valorar si esta actividad es adecuada o no para este fin y para una persona en concreto implica una evaluación desde terapia ocupacional.

Los resultados de este proyecto pueden interesarles a los y las terapeutas ocupacionales para plantear nuevas estrategias y mejorar así sus planes de intervención, según el ámbito de actuación en el que se encuentren. También a los/as usuarios/as y familiares que recurran a TO, que se pueden plantear esta novedosa prescripción como un elemento que aumente la motivación en su tratamiento. Además, a las asociaciones/centros de buceo les beneficiará conocer los resultados en cuanto a plantear actividades innovadoras en sus plannings, pudiendo aumentar el número de personas que practican buceo e incluir el papel de la terapia ocupacional en esta práctica. Finalmente, conocer si hay relación o no entre conceptos, hará que las personas que practican buceo y las que no, conozcan su estado de equilibrio ocupacional, satisfacción y estrés entre otros factores.

Además, esta iniciativa puede plantear líneas de investigación para un futuro, en el ámbito de la TO. Tras ver si hay relación entre el EO y el buceo, podríamos centrarnos en una nueva hipótesis sobre que las personas que practican buceo mejoran su equilibrio ocupacional frente a personas que no lo practican. También investigar si el buceo puede ser una intervención dirigida por terapeutas ocupacionales y estudiar los resultados de la misma en diferentes poblaciones, puesto que es una ocupación integradora y cualquier perfil de usuario podría realizarla con las consideraciones necesarias (por ejemplo, examinar si la práctica de buceo mejora el procesamiento sensorial y la participación social en niños/as con trastorno del espectro autista). Esto podría propiciar la creación de nuevos puestos de trabajo de terapia ocupacional.

11. MEDIOS DISPONIBLES.

Para la realización de las diferentes etapas del proyecto de investigación se necesitan varios medios y materiales, muchos de ellos ya se encuentran disponibles. En el siguiente punto del trabajo (12. PRESUPUESTO) se reflejarán sólo los que deben adquirirse o suponen un gasto a presupuestar.

- Ideación del proyecto, descripción y planificación se necesita: un ordenador con wifi y procesador de texto.
- Contacto con las asociaciones: teléfono móvil y/u ordenador con wifi, listado de contactos de los centros (correo electrónico o teléfono) y una sala de trabajo en la UMH.
- Reclutamiento de participantes: teléfono móvil y/u ordenador con RRSS instaladas para la difusión del proyecto e impresora para fotocopiar las hojas de registro de los participantes en los centros, además de una infografía animándolos a participar.
- Recogida de datos:
 - Jornadas presenciales en los centros: transporte y gasolina, cuestionarios de evaluación impresos para los participantes, bolígrafos, una sala acondicionada con mesas y sillas para la realización individual de los cuestionarios. En el caso de poder contar con un ordenador, un proyector y pantalla para proyectar se hará una pequeña presentación del proyecto. Si no están disponibles, se pueden ofrecer pequeños folletos con la información o realizar la presentación sin apoyo.
 - Jornadas presenciales en UMH: sala acondicionada con mesas y sillas, bolígrafos y evaluaciones impresas. Además de un ordenador, pantalla y proyector.

- Análisis de los datos: ordenador con excel y software R.4.3.3 para retratar los datos de todos los participantes.
- Redacción del artículo: ordenadores con procesador de texto y conexión a internet para poder acceder a bases de datos y recursos bibliográficos.
- Difusión de los resultados: teléfono móvil u ordenador para divulgar el artículo en las RRSS, presentación de un resumen del proyecto y los resultados en congresos y revistas.

12. PRESUPUESTO.

PRESUPUESTO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	
JORNADAS PRESENCIALES	CUANTÍA
<i>Jornadas en centros/asociaciones</i> -Material Fungible: cuestionarios de evaluación impresos, caja de bolígrafos, caja de 5 paquetes de folios.	30€
<i>Jornadas en la UMH</i> - Material Fungible: cuestionarios de evaluación impresos y una caja de bolígrafos.	5€
<i>Combustible</i> -En cada jornada el grupo abonará 40 € por persona de combustible.	200€
RECURSOS DE PERSONAL	CUANTÍA
Terapeuta Ocupacional/persona evaluadora	1.500€
GASTOS DE DIFUSIÓN	CUANTÍA
Impresión de carteles/infografías, publicación en revistas de open access, inscripciones a congresos y desplazamientos y alojamientos de dichos congresos.	2.880€
TOTAL DEL PRESUPUESTO	4.615€

13. REFERENCIAS.

1. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther* [Internet]. 2012 [citado el 3 de enero de 2024];19(4):322-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
2. Eklund M, Orban K, Argentzell E, Bejerholm U, Tjörnstrand C, Erlandsson L-K, et al. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scand J Occup Ther* [Internet]. 2017 [citado el 3 de enero de 2024];24(1):41-56. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
3. Wada M, Backman CL, Forwell SJ. Theoretical perspectives of balance and the influence of gender ideologies. *J Occup Sci* [Internet]. 2010 [citado el 3 de enero de 2024];17(2):92-103. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/14427591.2010.9686680>
4. Haines AJ, Mackenzie L, Honey A, Middleton PG. Occupations and balance during the transition to motherhood with a lifetime chronic illness: A scoping review examining cystic fibrosis, asthma, and Type-1 diabetes. *Aust Occup Ther J* [Internet]. 2023 [citado el 4 de enero de 2024];70(6):730-44. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/1440-1630.12899>

5. Wilcock AA, Chelin M, Hall M, Hamley N, Morrison B, Scrivener L, et al. The relationship between occupational balance and health: a pilot study. *Occup Ther Int* [Internet]. 1997 [citado el 4 de enero de 2024];4(1):17-30. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/oti.45>
6. Haines AJ, Mackenzie L, Honey A, Middleton PG. Occupations and balance during the transition to motherhood with a lifetime chronic illness: A scoping review examining cystic fibrosis, asthma, and Type-1 diabetes. *Aust Occup Ther J* [Internet]. 2023 [citado el 5 de enero de 2024];70(6):730-44. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/1440-1630.12899>
7. Håkansson C, Björkelund C, Eklund M. Associations between women's subjective perceptions of daily occupations and life satisfaction, and the role of perceived control: WOMEN'S SUBJECTIVE PERCEPTIONS OF DAILY OCCUPATIONS AND LIFE SATISFACTION. *Aust Occup Ther J* [Internet]. 2011 [citado el 6 de enero de 2024];58(6):397-404. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1630.2011.00976.x>
8. Consejo General de Colegios de Terapeutas Ocupacionales SOCINTO publica el documento "Prescripción Ocupacional" [Internet]. Consejo General de Colegios de Terapeutas Ocupacionales. Consejo General de Colegios de Terapeutas Ocupacionales (CGCTO); 2020 [citado el 9 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://consejoterapiaocupacional.org/socinto-publica-el-documento-prescripcion-ocupacional/>

9. Garrett JK, Clitherow TJ, White MP, Wheeler BW, Fleming LE. Coastal proximity and mental health among urban adults in England: The moderating effect of household income. *Health Place* [Internet]. 2019 [citado el 6 de enero de 2024];59(102200):102200. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829219300607>
10. Carreño A, Gascon M, Vert C, Lloret J. The beneficial effects of short-term exposure to scuba diving on human mental health. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [citado el 22 de enero de 2024];17(19):7238. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33022983/>
11. Naumann K, Alliance for Research in Exercise, Nutrition and Activity (ARENA), University of South Australia, School of Allied Health and Human Performance, Adelaide, SA, Australia, Kernot J, Parfitt G, Gower B, Winsor A, et al. What are the effects of scuba diving-based interventions for clients with neurological disability, autism or intellectual disability? A systematic review. *Diving Hyperb Med* [Internet]. 2021 [citado el 26 de enero de 2024];51(4):355-60. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34897600/>
12. Gibert L, Coulange M, Reynier J-C, Le Quiniat F, Molle A, Bénétón F, et al. Comparing meditative scuba diving versus multisport activities to improve post-traumatic stress disorder symptoms: a pilot, randomized controlled clinical trial. *Eur J Psychotraumatol* [Internet]. 2022 [citado 5 de febrero de 2024];13(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35145610/>

13. Strauss MB, Borer RC Jr. Diving medicine: Contemporary topics and their controversies. *Am J Emerg Med* [Internet]. 2001 [citado el 26 de enero de 2024];19(3):232-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1053/ajem.2001.22654>
14. Eichhorn L, Leyk D. Diving medicine in clinical practice. *Dtsch Arztebl Int* [Internet]. 2015 [citado 3 de febrero de 2024];112(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25797514/>
15. Coop CA, Adams KE, Webb CN. SCUBA diving and asthma: Clinical recommendations and safety. *Clin Rev Allergy Immunol* [Internet]. 2016 [citado 3 de febrero de 2024];50(1):18-22. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25666876/>
16. Muth C-M, Tetzlaff K. Tauchen und Herz: Kardiologische Aspekte des Sporttauchens. *Herz* [Internet]. 2004 [citado 3 de febrero de 2024];29(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15241540/>
17. Åsmul K, Irgens Å, Grønning M, Møllerløggen A. Diving and long-term cardiovascular health. *Occup Med (Lond)* [Internet]. 2017 [citado 3 de febrero de 2024];67(5):371-6. Disponible en: <https://academic.oup.com/occmed/article/67/5/371/3835419?login=false>

18. Azizi MH. Ear disorders in scuba divers. *Int J Occup Environ Med* [Internet]. 2011 [citado 3 de febrero de 2024];2(1):20-6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23022815/>
19. St Leger Dowse M, DDRC Healthcare, Plymouth, UK, Waterman MK, Jones R, Smerdon GR, Wembury Surgery, Wembury, Plymouth, UK, et al. Aural health awareness and incident prevention in UK scuba divers. *Diving Hyperb Med* [Internet]. 2022 [citado 3 de febrero de 2024];52(1):22-6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35313369/>
20. Eichhorn L, Leyk D. Diving medicine in clinical practice. *Dtsch Arztebl Int* [Internet]. 2015 [citado 3 de febrero de 2024];112(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25797514/>
21. Zadik Y, Drucker S. Diving dentistry: a review of the dental implications of scuba diving. *Aust Dent J* [Internet]. 2011 [citado el 3 de febrero de 2024];56(3):265-71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1834-7819.2011.0>
22. (Senn P, Helfenstein U, Senn ML, Schmid MK, Schipper I. Okuläre Druckbelastung und Barotrauma. Studie an 15 Sporttauchern1. *Klin Monbl Augenheilkd* [Internet]. 2001 [citado 5 de febrero de 2024];218(4):232-6. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392268/>

23. Kovacs CR. Scuba diving and the stress response: considerations and recommendations for professional and recreational divers. *Int Marit Health* [Internet]. 2023 [citado el 5 de febrero de 2024];74(3):186-91. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37781945/>
24. Santiago Perez T, Crowe BM, Rosopa PJ, Townsend JN, Kaufman MR. Diving into health: A mixed methods study on the impact of scuba diving in people with physical impairments. *Healthcare (Basel)* [Internet]. 2023[citado el 10 de abril de 2024];11(7):984. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11070984>
25. Peral-Gómez P, López-Roig S, Pastor-Mira MÁ, Abad-Navarro E, Valera-Gran D, Håkansson C, et al. Cultural adaptation and psychometric properties of the Spanish version of the Occupational Balance Questionnaire: An instrument for occupation-based research. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado el 9 de febrero de 2024];18(14):7506. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7506>
26. Schröder H, Fitó M, Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr* [Internet]. 2011 [citado el 18 de abril de 2024];141(6):1140–5. Disponible en: <http://academic.oup.com/jn/article-pdf/141/6/1140/23948503/1140.pdf>

27. Maria R-B, Aaron E. Translation and cultural adaptation into Spanish of the Engagement in Meaningful Activities Survey. *Occup Ther Int* [Internet]. 2022 [citado el 18 de marzo de 2024];2022:1–7. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/oti/2022/4492582/>
28. Sanjuán Suárez P, Pérez García AM, Bermúdez Moreno J. Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *PST* [Internet]. 31 de diciembre de 2000 [citado 18 de marzo de 2024];12:509-13. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7741>
29. Vázquez C, Duque A, Hervás G. Satisfaction with Life Scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Span J Psychol* [Internet]. 2013 [citado el 18 de marzo de 2024];16(E82). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24230945/>
30. Boluarte Alicia. Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción laboral de Warr, Cook y Wall, versión en español. *Rev Med Hered* [Internet]. 2014 Abr [citado 2024 Mar 18] ; 25(2): 80-84. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2014000200005&lng=es.
31. Sanz-Carrillo C, García-Campayo J, Rubio A, Santed MA, Montoro M. Validation of the Spanish version of the Perceived Stress Questionnaire. *J Psychosom Res* [Internet]. 2002 [citado el 10 de febrero de 2024];52(3):167–72. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11897235/>

32. Terol-Cantero MC, Cabrera-Perona V, Martín-Aragón M. Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) en muestras españolas. *An Psicol* [Internet]. 2015 [citado el 18 de marzo de 2024];31(2):494. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000200013
33. Terwee CB, Bot SDM, de Boer MR, van der Windt DAWM, Knol DL, Dekker J, et al. Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *J Clin Epidemiol* [Internet] enero de 2007 [citado el 18 de marzo de 2024];60(1):34-42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17161752/>



14. ANEXOS.

ANEXO 1: Posibles centros, clubes y asociaciones de buceo de la Comunidad Valenciana y de la Región de Murcia colaboradores en el reclutamiento de participantes.

COMUNIDAD AUTÓNOMA	CENTROS/CLUBES/ASOCIACIONES DE BUCEO
Comunidad Valenciana	<p>Valencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- El Drive Center, escuela de buceo Padi.- Club de buceo Mediterraneo.- Buceo Valencia.- Club buceo Costa Palancia.- Club de buceo Mantelina.- Club de actividades subacuáticas Amigos del Buceo de Valencia.- CAS Bomberos.- GISED Valencia.- Centro de Buceo Delfin Cullera- Manta Diving- Centro de Buceo Barracuda Oropesa
	<p>Castellón:</p> <ul style="list-style-type: none">- Charters Casamar.- Centro de Buceo Barracuda Oropesa.- Asociación de buceo medioambiental Costa de Azahar.- Club Escorpa.- Barracuda Alcossebre.- DXT Náutico.- Centro de Buceo Costa Palancia.- Buceomediterraneo.
	<p>Alicante:</p> <ul style="list-style-type: none">- Centro de buceo Scuba Elx.- GISED Alicante.- Aquaventura Buceo.- La Sal Diving Center.- Club de las actividades subacuáticas Cas al Fondo.- Celacanto Escuela de Buceo en Altea.- Guardián del Mar Villajoyosa.- Ali Sub Centro de Buceo- Drive y Drive Centro de Buceo Calpe.- MON DIVING

	<ul style="list-style-type: none"> - Centro de Buceo La Galera - Diving Stones
Murcia	<p>Cartagena (Cabo de Palos):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drivers Cabo de Palos. - Centro de Buceo Naranjito Balkysub Diving - Operations Cabo de Palos. - Centro de Buceo Mangamar Dive Center. - Planeta Azul Buceo y Naturaleza. - Islas Hormigas Dive Center. - Club de Buceo Islas Hormigas. - Club de Buceo Altura Sub. - Zona BUCEO. - Albadive Buceo y Aventuras.
	<p>Otras Ciudades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Federación Actividades Subacuáticas Región de Murcia. - Caballito Salao Centro de Buceo PADI la Azohía. - The Blue Jump Ecodiving Centro de Buceo en la Azohía - Masmarbuceo la Manga. - Centro de Buceo del Sureste-Bachisub puerto de Mazarrón. - River Drive Resort S.L la Azohía. - Buceo Hispania Mazarrón.

ANEXO 2: Instrumentos de evaluación utilizados en el proyecto de investigación.

Cuestionario “ad hoc” sobre datos sociodemográficos

1. **Fecha de nacimiento:**
2. **Sexo:**
 - a. Femenino
 - b. Masculino
3. **Estado Civil:**
 - a. Soltero/a
 - b. Casado/a
 - c. Separado/a
 - d. Divorciado/a
 - e. Viudo/a
 - f. Unión libre/Unión de hecho
4. **Lugar de residencia:**
5. **Situación Profesional:**
 - a. Trabajador/a
 - b. Jubilado/a
6. **¿Practica deporte en su día a día?**
 - a. Si
 - b. No
7. **¿Practica habitualmente buceo?**
 - a. Si
 - b. No
8. **¿Practica habitualmente otro deporte?**
 - a. Si
 - b. No
9. **En el caso de que la respuesta anterior sea SÍ ¿Qué deporte practica?**
10. **¿Cuántas horas a la semana practica deporte?**
11. **¿Cuántas horas de sueño tiene habitualmente?**

Cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea

Nos interesa conocer sus hábitos de alimentación, por ello necesitamos que responda a algunas cuestiones relacionadas con su dieta. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Preguntas	Respuesta	Puntos
¿Usa usted aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	SI=1 punto	
¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? Incluye freír, ensaladas, fuera de casa. Son	4 o más cucharadas= 1 punto	

más de 4 cucharadas.		
¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume? (las guarniciones o acompañamientos = media ración) 1 ración = 200 gramos	2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas= 1 punto	
¿Cuántas piezas de fruta consume al día? También debe incluir en su cálculo al zumo natural.	3 o más al día= 1 punto	
¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos come? (ración 100-150 gr)	Menos de 1 al día= 1 punto	
¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume? (porción individual 12 gramos)	Menos de 1 al día= 1 punto	
¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? Entre las bebidas de este tipo se consideran los refrescos, colas, tónicas o similares.	Menos de 1 al día= 1 punto	
¿Bebe usted vino? ¿Cuánto consume a la semana? (vasos de 100cc)	7 o más vasos a la semana = 1 punto	
¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? Entre las legumbres se encuentran los guisantes, judías, habas, lentejas o soja (1 plato o ración de 150 gr en seco 40 gramos)	3 o más a la semana= 1 punto	
¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (Un plato de 100-150 gramos de pescado)	3 o más a la semana= 1 punto	
¿Cuántas veces come repostería comercial como galletas, flanes, dulce o pasteles? Solo se refiere a la repostería no casera	Menos de 2 a la semana= 1 punto	
¿Cuántas veces consume frutos secos? (ración de 30 gr)	3 o más a la semana= 1 punto	
¿Consume usted preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de	Si= 1 punto	

pollo una ración de 100-150 gramos)		
¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	2 o más veces a la semana= 1 punto	
RESULTADO FINAL (puntuación total)		

Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBO-E

(Wagman & Håkansson, 2014; versión española adaptada por Peral-Gómez & López-Roig, 2016).

Vamos a evaluar la satisfacción que siente con la cantidad y con la variedad de ocupaciones, tareas, actividades, que realiza en su vida cotidiana y también con el tiempo que dedica a cada una de ellas.

Para ello le vamos a presentar afirmaciones sobre las cosas que hace habitualmente. Aunque en algunas se concretan los tipos de actividades, la mayoría hace referencia a las actividades cotidianas en términos generales. Es posible que algunas de esas preguntas le parezcan muy parecidas pero no son idénticas y es importante que conteste a todas.

Le pedimos que nos indique su grado de acuerdo o de desacuerdo con cada una de esas afirmaciones. Por favor, lea cada frase y marque la casilla que mejor se ajuste a su situación actual.

1. Tengo equilibrio entre las cosas que hago para los demás y las que hago para mí mismo/a.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

2. Las actividades que hago en mi vida cotidiana tienen sentido para mí.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

3. Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo

- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

4. Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (trabajo, estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

5. Tengo suficiente variedad entre actividades que hago solo/a y que hago con los demás.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

6. Si pienso en una semana normal tengo suficientes cosas que hacer.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

7. Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

8. Mantengo el equilibrio entre las actividades físicas, sociales, intelectuales y de descanso.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

9. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las distintas actividades en mi vida diaria.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

10. Si pienso en una semana normal estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades a las que me dedico.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

11. Tengo suficiente variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

12. Tengo equilibrio entre las actividades que dan energía y las actividades que quitan energía.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

13. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico al descanso, la recuperación y el sueño.

- a. Completamente en desacuerdo
- b. Muy en desacuerdo
- c. Algo en desacuerdo
- d. Algo de acuerdo
- e. Muy de acuerdo
- f. Completamente de acuerdo

Escala de implicación en Actividades Significativas

Aquí debajo hay una lista de afirmaciones sobre las actividades de tu día a día. Por favor, lee cada una de ellas cuidadosamente y elige la respuesta que mejor describe en qué medida cada afirmación es verdadera para ti. Tomate tu tiempo e intenta ser lo más exacto posible.

Escala de respuestas

1. Casi nunca 2. A veces 3. Normalmente 4. Siempre

PUNTUACIÓN:

- 1. Las actividades que hago me ayudan a cuidar de mí mismo.
- 2. Las actividades que hago reflejan el tipo de persona que soy.
- 3. Las actividades que hago expresan mi creatividad.
- 4. Me siento satisfecho con los resultados obtenidos en las actividades que hago.
- 5. Las actividades que hago contribuyen a que me sienta competente.
- 6. Otras personas valoran las actividades que hago.
- 7. Las actividades que hago ayudan a otras personas.
- 8. Las actividades que hago son placenteras.
- 9. Las cosas ocurren tal y como espero que ocurran.
- 10. Las actividades que hago me ayudan a expresar mis valores personales.
- 11. Las actividades que hago me ayudan a alcanzar la satisfacción personal.
- 12. Las actividades que hago tienen el nivel de desafío adecuado.

TOTAL:

Escala de Autoeficacia General

No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Lea cada una de las afirmaciones y marque con una "X" el número que considere conveniente. Utilice la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones:

1	2	3	4
INCORRECTO	APENAS CIERTO	MÁS BIEN CIERTO	CIERTO

No. Afirmaciones **1** **2** **3** **4**

1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3	Me es fácil persistir en lo que he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				

5	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

Escala de Satisfacción con la Vida

(SWLS; Diener et al.,1985)

Instrucciones. A continuación hay cinco afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y después seleccione la respuesta que mejor describa en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo (1 = Fuertemente en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = Ligeramente en desacuerdo; 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5 = Ligeramente de acuerdo; 6 = De acuerdo; 7 = Fuertemente de acuerdo)

		1	2	3	4	5	6	7
1	En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.							
2	Las condiciones de mi vida son excelentes.							
3	Estoy completamente satisfecho/a con mi vida.							
4	Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en mi vida.							
5	Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada.							

Escala de Estrés Percibido

Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su	0	1	2	3	4

capacidad para manejar sus problemas personales?

- | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
-

Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS)

NOTA: Este cuestionario se ha construido para ayudar a aquellos que le atienden a saber cómo se siente usted. Lea cada frase y señale la respuesta que más se ajusta a cómo se sintió usted durante la semana pasada. No piense mucho las respuestas a las preguntas, ya que si contesta de prisa podrá reflejar mejor cómo se encontraba usted en dicho periodo de tiempo

A 1.- Me siento tenso/a o “nervioso/a”

3. Casi todo el día
2. Gran parte del día
1. De vez en cuando
0. Nunca

D 2.- Todavía disfruto con lo que antes me gustaba

0. Igual que antes
1. No tanto como antes
2. Solamente un poco
3. Nada

A 3.- Tengo una gran sensación de miedo, como si algo malo me fuera a suceder

3. Totalmente, y es muy fuerte
2. Sí, pero no es muy fuerte
1. Un poco, pero no me preocupa
0. Nada

D 4.- Puedo reírme y ver el lado divertido de las cosas

0. Igual que siempre
1. Actualmente, algo menos
2. Actualmente, mucho menos
3. Actualmente, en absoluto

A 5.- Tengo la cabeza llena de preocupaciones

3. Casi todo el día
2. Gran parte del día
1. De vez en cuando
0. Nunca

D 6.- Me siento alegre

0. Gran parte del día
1. En algunas ocasiones
2. Muy pocas veces
3. Nunca

A 7.- Puedo estar sentado/a tranquilamente y sentirme relajado/a

0. Siempre
1. A menudo
2. Raras veces
3. Nunca

D 8.- Me siento lento/a y torpe

3. Gran parte del día
2. A menudo
1. A veces
0. Nunca

A 9.- Tengo una desagradable sensación de nervios y hormigueos en el estómago

0. Nunca
1. Solo en algunas ocasiones
2. A menudo
3. Muy a menudo

D 10.- He perdido el interés por mi aspecto personal

3. Completamente
2. No me cuido como debiera hacerlo
1. Es posible que no me cuido como debiera
0. Me cuido igual que siempre

A 11.- Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme

3. Mucho
2. Bastante
1. No mucho
0. En absoluto

D 12.- Tengo ilusión por las cosas

0. Como siempre
1. Algo menos que antes
2. Mucho menos que antes
3. En absoluto

A 13.- Me asaltan sentimientos repentinos de gran angustia o temor

3. Muy frecuente
2. Bastante a menudo
1. No muy a menudo
- 0 Nada

D 14.- Me divierto con un buen libro, o un buen programa de radio o TV

0. A menudo
1. Algunas veces
2. Pocas veces
3. Casi nunca

ANEXO 3: Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN

Nombre:

Apellidos:

B+D&b Grupo de Investigación Ocupacional está llevando a cabo el proyecto de investigación: Relación entre la actividad de buceo y el equilibrio ocupacional. El objetivo de este proyecto es estudiar la relación entre participar en la actividad del buceo y el estado de equilibrio ocupacional.

AUTORIZACIONES

He sido informado sobre mis derechos en la privacidad de datos, en particular, y de mi derecho a solicitar información sobre mis datos almacenados en la base de datos y quiero participar en el citado estudio:

Sí No

Doy mi consentimiento para que los datos confidenciales relacionados con mi estado sean incluidos en el estudio anteriormente mencionado y que puedan ser utilizados en la forma previamente descrita:

Sí No

Autorizo a recibir la información relevante derivada de la investigación:

Sí No

Autorizo a que contacten conmigo si necesitan más información o más muestras adicionales:

Sí No

La participación en este estudio es voluntaria y puede ser interrumpida en cualquier momento. Por favor, informe al terapeuta ocupacional que le atiende si cambia de opinión. La negación para participar en el estudio no le causará ningún perjuicio. Si desea retirarse del estudio, sus datos no se seguirán almacenando y, si lo solicita, se eliminarán de la base de datos.

RIESGOS PERSONALIZADOS

Este estudio no implica ningún riesgo a la persona participante.

SECRETO PROFESIONAL

Le informamos de cualquier terapeuta ocupacional que intervenga en cualquier fase del proyecto, está obligado/a a guardar el debido secreto profesional (art. 5 de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos y garantía de los derechos digitales).

DECLARACIONES

He comprendido las explicaciones que me han dado sobre este procedimiento y me han aclarado todas las dudas que he planteado. Declaro, además, que no he ocultado información esencial sobre mi caso a los terapeutas ocupacionales que realizan el estudio.

DOY MI CONSENTIMIENTO para que me realicen el citado procedimiento.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Alicante, de de 20

REVOCO el consentimiento prestado en el presente documento y no deseo someterme al procedimiento propuesto.

Firma del participante.

Alicante, de de 20



ANEXO 4: Modelo Email para contactar con los centros de buceo.

Modelo Email para contactar con los centros

Asunto:

Colaboración proyecto de investigación Universidad Miguel Hernández.

Mensaje:

Estimado/a [Nombre del Centro/asociación],

Mi nombre es [responsable de enviar el correo] y formo parte del Grupo de Investigación Ocupacional en Terapia ocupacional de la Universidad Miguel Hernández B+D&b. Estamos llevando a cabo un proyecto de investigación y queremos colaborar con varios centros/asociaciones que ofrezcan la actividad de buceo en la Comunidad Valenciana y Murcia.

El objetivo principal de este estudio es conocer la relación entre participar en la actividad del buceo y el estado de equilibrio ocupacional. Nos interesa conocer y entender cómo la participación en esta actividad puede relacionarse con aspectos de la vida diaria y el bienestar general de los buceadores entre otras variables.

Nos gustaría que su centro formara parte de nuestro estudio ya que puede reclutar una muestra significativa de personas que estén dispuestas a compartir su experiencia. Simplemente tendrán que completar varios cuestionarios/autoinformes, diseñados para evaluar si puede haber relación o no entre el buceo y el equilibrio ocupacional. Esto se realizará en diferentes jornadas presenciales en los propios centros. Solamente necesitaremos una sala acondicionada con mesas y sillas.

Es una buena oportunidad para las asociaciones/centros de buceo conocer los resultados del proyecto, ya que puede ser beneficioso en un futuro. Además, es una forma nueva de plantear actividades innovadoras en vuestros plannings, pudiendo aumentar el número de personas que practican buceo e incluir el papel de la terapia ocupacional en esta práctica.

Si están interesados en participar en el proyecto o desean obtener más información al respecto, no duden en ponerse en contacto conmigo por este medio o a través de [nº de teléfono/otro correo] . Estaremos encantados de proporcionarle más detalles sobre el estudio y lo que implica la colaboración.

Agradecemos de antemano su consideración y esperamos tener la oportunidad de trabajar juntos en esta investigación.

Un saludo.

[Nombre del responsable del correo] perteneciente al Grupo B+D&b de Investigación Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández.

[Información de contacto]

¡PARTICIPA EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y BUCEO!

¿QUIERES CONTRIBUIR A LA CIENCIA?

Estamos llevando a cabo un **proyecto de investigación** sobre la relación entre la práctica del **buceo** y el **equilibrio ocupacional**. Además, queremos conocer la relación existente entre la práctica de buceo y **otros factores** que influyen en tu **día a día**.

¿QUE IMPLICA PARTICIPAR?

- Completar **autoinformes** de no más de **5 MIN** cada uno, diseñados para **evaluar** tu equilibrio ocupacional entre otras variables.
- Tener una **edad** comprendida entre **18** y **65** años.
- **Practicar deporte** de forma habitual (buceo u otros).
- Conocimientos de **lectura** y **escritura** en español.

¿PORQUÉ PARTICIPAR?

- Contribuirás a al **avance científico** en el ámbito de la **Terapia Ocupacional**.
- Ayudarás a identificar como podemos integrar **actividades acuáticas como el buceo** en los planes de **tratamiento, intervención, promoción y prevención de la enfermedad**.
- Tendrás la oportunidad de **reflexionar** sobre la práctica de buceo.

¿CÓMO PARTICIPAR?

Es fácil, simplemente **contáctanos** a través de este [**correo**] para obtener más información.

Únete a nosotros en esta **emocionante aventura** y ayuda a avanzar en la integración de nuevas **prescripciones ocupacionales** en la práctica de la **Terapia Ocupacional**.

 UNIVERSITAT Miguel Hernández  B+D+b  Being+Doing+becoming Occupational Research Group

ANEXO 6: Hoja de registro de participantes.

HOJA DE REGISTRO

NOMBRE COMPLETO	TELÉFONO MÓVIL	CORREO ELECTRÓNICO	RESIDENCIA

