



## 21787 - EFECTOS MOTORES Y COGNITIVOS DEL TENIS MESA EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON: UN ESTUDIO DE MÉTODOS MIXTOS

Fernández Lago, H.<sup>1</sup>; Bosch Barceló, P.<sup>1</sup>; Masbernat Almenara, M.<sup>1</sup>; Rubinat Arnaldo, E.<sup>1</sup>; Bert Bellon, F.<sup>1</sup>; March Llanes, J.<sup>2</sup>; Estrada Plana, V.<sup>2</sup>; García González, S.<sup>3</sup>; Fernández Torrego, J.<sup>4</sup>; Santos García, D.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Lleida; <sup>2</sup>Departamento de Psicología, Sociología y Trabajo Social. Universidad de Lleida; <sup>3</sup>Servicio de Fisioterapia. Asociación Parkinson Galicia-Coruña; <sup>4</sup>Servicio de Neuropsicología. Asociación Parkinson Galicia-Coruña; <sup>5</sup>Servicio de Neurología. Complexo Hospitalario Universitario A Coruña.

### Resumen

**Objetivos:** Evaluar los efectos de un programa de tenis de mesa sobre aspectos motores, cognitivos y de bienestar en personas con enfermedad de Parkinson (pcEP).

**Material y métodos:** Se realizó un estudio de métodos mixtos con diseño paralelo convergente en dos fases: cuantitativa y cualitativa. Un total de 18 pcEP completaron un programa de 12 sesiones de tenis de mesa distribuidas a lo largo de 12 semanas. Las variables cuantitativas incluyeron: efecto de la doble tarea motora, aritmética y verbal en el área del centro de presiones (variable principal), gravedad motora de la enfermedad (MDS-UPDRS-III), riesgo de caída (Timed Up and Go), miedo a caer (FES-I), estado cognitivo (MoCA, Trail Making Test) y calidad de vida (PDQ-8). En la fase cualitativa, se realizaron 9 entrevistas semiestructuradas para explorar las percepciones de las pcEP sobre el impacto del programa en su sintomatología, bienestar y adherencia a la práctica.

**Resultados:** Se observaron diferencias significativas en el efecto de la doble tarea motora sobre el área del centro de presiones recorrida posintervención ( $p = 0,025$ ;  $W = 25,00$ ;  $r_s = -0,632$ ), y en el estado cognitivo, con un aumento en los puntajes de MoCA posintervención ( $p < 0,05$ ;  $t[15] = -2,14$ ;  $d = -0,535$ ). El análisis temático cualitativo identificó cuatro temas: bienestar y evasión, agilidad y mente activa, accesibilidad al juego y competitividad como enganche del tenis mesa.

**Conclusión:** El programa de tenis mesa produjo mejoras motoras y cognitivas, promovió el bienestar emocional y fue percibido como accesible y motivante.