

## HOSPITAL PSIQUIÁTRICO PROVINCIAL. La Habana

# LA RECREACIÓN COMO MODIFICADOR EN LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR.

*Dr. Andrés E. Rodríguez Cárdenas<sup>1</sup>, Dr. Orlando L. Rodríguez Calzadilla<sup>2</sup>, Dr. Raúl F. Señor García<sup>3</sup>*

1. Especialista de I grado en Psiquiatría. Instructor. Master en Psiquiatría Social
2. Especialista de II grado en Cirugía Maxilo Facial. Asistente.
3. Especialista de I grado en Medicina Interna. Asistente. Master en Informática Médica.

## RESUMEN

Se realizó un estudio experimental con un grupo de adultos mayores en el área de salud de Catalina de Güines correspondiente al año 2002, que se encuentran incorporados a Círculos de Abuelos o a la Escuela del Adulto Mayor, para mostrar la influencia de la recreación como modificador de la calidad de vida en esta población. Resultó que los adultos pueden protagonizar una actividad recreativa y atraer con este propósito a una población similar no organizada en grupos terapéuticos, para ello cuentan con la colaboración de otros miembros comunitarios, la exploración cualitativa hizo un balance positivo de la actividad.

Descriptores DeCS: ANCIANO; ATENCION PRIMARIA DE SALUD; CALIDAD DE VIDA

## INTRODUCCIÓN

La población anciana es la que con mayor rapidez está creciendo a nivel mundial <sup>1</sup>y Cuba no queda excluida de este comportamiento<sup>2</sup>. El 12% de los cubanos tienen 60 años o más, cifra que aumentó según estimaciones a un 13,4% en el año 2000 y hasta 20,1% en el año 2025, con una expectativa al nacer de 75 años <sup>3-7</sup>lo que denota un aumento en la expectativa de vida, un envejecimiento en la población y un incremento relativo en enfermedades asociadas a este <sup>8</sup>. La vejez por si misma no constituye una enfermedad, pues en idéntico sentido que la adolescencia o el climaterio, tiene características específicas universalmente aceptadas<sup>9</sup> y la sociedad se responsabiliza con ella desde el punto de vista preventivo, terapéutico y rehabilitatorio tratando de romper con el tradicional estereotipo de considerar el anciano desamparado e inútil. Para ello desarrolla una serie de acciones encaminadas a utilizar las capacidades y potencialidades de aquel en el desempeño de una función activa en la sociedad,<sup>10,11</sup> dentro de la comunidad que nos da el nuevo contexto en donde tenemos que desarrollar la práctica y nuestras concepciones, donde se establecen nuevas relaciones entre los actores y protagonistas<sup>12,13</sup>y

entre ancianos y miembros de la comunidad.

Dentro de las necesidades sentidas por la población en el área de salud de Catalina de Güines se encuentra la insatisfacción en la recreación y la atención al adulto mayor, lo que motivó fusionar el trabajo que realizan otras instituciones comunitarias con este grupo de personas y explorar el grado de satisfacción de forma más activa. El objetivo del trabajo es explorar la influencia de la recreación como modificador de la calidad de vida en los adultos mayores, describir la participación en actividades utilizando recursos comunitarios y medir el impacto de la actividad.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Se realizó un estudio experimental como parte de un proyecto de intervención comunitaria que desarrolla el Centro de Salud Mental en el área de Catalina de Güines desde 1997, tomándose el 2002 como año de referencia. Esta área de salud, cuenta con una población de 5574 habitantes distribuidos en 2458 masculinos y 2853 femeninos.

Pertenecen al grupo mayor de 15 años de edad; 4442 y de estos 1097 constituyen los adultos mayores. El universo fue 1008 de la zona urbana y la muestra 113 que se encuentran incorporados a actividades de grupos: 55 en círculos de abuelos y 58 han participado en la escuela del adulto mayor. En la escuela del adulto mayor se gestó la idea de realizar una actividad cultural cuyo propósito fundamental fue el cambio en la calidad de vida, trasladaron la idea a los círculos de abuelos y promocionaron la actividad en grupos de pariguales que no participan con ellos en los grupos, pero con aptitudes artísticas. Trazaron tres líneas fundamentales, quedando vinculados el tema de la importancia del color; con un desfile de modas, el autocuidado; con exhibición de peinados y la cultura local; con solistas y bailarines. Estos temas respondían a los de mayor aceptación dentro del grupo cuando fueron impartidos.

Finalizada la actividad con una técnica cualitativa de lluvia de ideas se exploró la opinión que tenían los adultos sobre la actividad en los tres círculos de abuelos y en la escuela de los adultos mayores. Se crearon 4 grupos de 8 miembros cada uno, tomando en consideración sexo heterogéneo, edad superior a 60 años, salud mental y haber sido sólo espectador en la actividad. Finalmente se computaron los datos que daban respuesta a los objetivos en números y porcentaje así como un consolidado de las expresiones positivas y negativas que brindaron ante la técnica cualitativa. Toda la información fue sometida a análisis, hasta conformar las conclusiones.

## **RESULTADOS**

La gala tuvo una introducción que hacía referencia a la necesidad de cambios en el modo de afrontamiento de la vejez, donde la recreación con deportes y actividades de entrenamiento de forma masiva quizás no ofrezcan “más años de vida, pero sí más vida a los años”. Se recorría un telón imaginario y salía a escena una contradanza como saludo y confrontación entre dos generaciones. Lo sucedía un solista joven, aficionado de la comunidad acompañado de un guitarrista, al terminar este, seis parejas de club del danzón bailaron en los pasillos laterales, porque en el centro dos estilistas mostraban la elaboración de peinados en cabello canoso. Al terminar la música, catorce mujeres mostraron gusto y cubanía en el trabajo de cabellos en una gama de colores que se extendía del color negro al blanco, largos recogidos, rizados, lacios, de diario, de tarde y de ocasión especial. Otro solista sirvió de intermediario para que quince modelos mostraran como una mujer mayor de 60 años de edad debe vestirse para diferentes ocasiones. También se exhibió lo negativo con estereotipos no adecuados, y muy alto se aproximó el final con un solista y la danza que bailó “échale salsita” muy especial al restaurante “El Congo”, como

parte significativa de la cultura local. Se hizo la descripción de cada una de las partes del espectáculo y pasadas dos horas cerraron las cortinas.

Los recursos utilizados en esta actividad tenían origen local, con 12(20%) bailadores de danzón; 10(16,7%) del club del danzón y 2(3,3%) del círculo de abuelos, 14(23,3%) modelos de peinados; 2(3,3%) del club de danzón, 3(5%) de círculo de abuelos, 5(8,3%) de la escuela de adulto mayor, 4(6,7%) otra población; 15 (25%) modelos de ropa; 1(1,7%) del club del danzón, 6(10%) de la escuela del adulto mayor y 2(3,3%) otra población, 6(10%) peluqueras, 3(5%) solistas de otra población, y 10(16,7%) miembros de la danza pertenecientes a la enseñanza secundaria.

Participaron 60 personas en el espectáculo, con 15(25%) de personas que respondieron a la ayuda solicitada sin pertenecer a los grupos organizados, el club de danzón 13(21,7%), además de bailar participó como modelos 3(5%). Los círculos de abuelos y la escuela del adulto mayor tuvo similar representación 11(18,3%). Hubo capacidad para 300 espectadores con la participación del resto de los miembros de los adultos mayores y la comunidad 177(59%), escuela del adulto mayor 49(16,3%), círculo de abuelos 44(14,7%) y del club de danzón y escuela 15(5%) respectivamente.

Como recursos institucionales se utilizaron 5(31,2%) miembros del equipo de salud y cultura respectivamente 3(18,8%) equipo de cine, 2(12,5%) equipo de deportes y 1(6,3%) equipo de audio.

Se exploró la opinión de la actividad de los cuatro grupos establecidos y se condensaron las respuestas agrupándolas en positivas: se debe repetir, lo mejor fue la mujer que se disfrazó, me recordó mi tiempo joven, uno se distrae y se olvida de los problemas, no hubo vulgaridad, ¿cuándo es la otra?, hizo que me olvidara de la cocina, todo fue muy lindo, la pasé muy bien y fue todo un éxito. Los negativos fueron: ya no estamos para eso y con jóvenes hubiese quedado mejor.

## **DISCUSIÓN**

La actividad teniendo como actores y protagonistas<sup>12</sup> a los adultos mayores logró una participación activa de ellos, lo que contribuye favorablemente a mantener su integración social, la necesidad de sentirse útil y la búsqueda de posibilidades locales y con recursos propios. La presencia de diferentes géneros musicales le dio variabilidad en el gusto de todos e instrucción en la cultura musical y danzaria cubana. La interacción de los ancianos con otras personas, en este caso con jóvenes facilita que se mantengan más integrados a la sociedad<sup>10</sup>. Se enfatizó el mantenimiento al cuidado personal, lo que contribuyó favorablemente a la psicología geriátrica que aboga por sentimientos de abandono, soledad, minusvalía, reproche y la conciencia de estar viviendo el final de la propia existencia. Los recursos que se utilizaron partieron de la comunidad: con origen en la escuela del adulto mayor y los círculos de abuelos, con extensión a otros grupos comunitarios y la coordinación con otras organizaciones, mostrando la intersectorialidad como factor facilitador de la actividad.

## **CONCLUSIONES**

1. Los protagonistas de la actividad fueron principalmente adultos mayores.
2. Se desarrollo con otros miembros de la comunidad.
3. Tuvo un impacto positivo dentro de los participantes explorados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Garrido R, Menezes P. Brasil is aging: good and bad news from an epidemiological perspective. Rev Bras Psiquiatr 2002;24(Suppl):3-6.
2. Díaz Tabares O, Soler Quintana M, García Capote M. El apgar familiar en ancianos convivientes. Rev Cubana Med Gen Integ 1998;14(6):548-553.
3. Castellanos Basulto M, Herrera Zulueta G. Morbimortalidad por Bronconeumonía en el Hogar de Adulto Mayor "Hermanas Giralt Andreu". Rev Cubana Enfermer 2000;16 (1):19-24
4. Soria Bell B, Bandera Girón D, Merceron Figuerola Y, Zamora Anglada M. Aspectos psicológicos y sociales más relevantes en ancianos institucionalizados. Rev Cubana Enferm 1999;15(3):207-212.
5. La sexualidad nos acompaña toda la vida: tercera edad. Avances Médicos de Cuba 2001;8 (26):32-40.
6. Wallace Steven P, Enriquez-Haass V. Disponibilidad accesibilidad aceptabilidad en el sistema de atención médica en vías de cambio para adultos mayores en los Estados Unidos. Revista Panamericana de Salud Pública. 2001;10(1):18-27.
7. González Menéndez R. Paciente psiquiátrico y su atención específica. En: Clínica Psiquiátrica Básica Actual. Ciudad de La Habana: Científico-Técnica; 1998. p. 181-4.
8. Rodríguez Capote K, Céspedes Miranda E. Estrés oxidativo y envejecimiento. Rev Cubana Invest Biomed 1999;18(2):67-76.
9. Santana Gómez J, Hernández Rodríguez B, Martínez Hernández I, Negrín Valcarcel L, López Fernández M. Lesiones precancerosas y cánceres cutáneos del paciente anciano. Rev Cubana Oncol 2000;16(1):26-29.
10. Nuñez de Villavicencio Porro F. Adultez, involución y senectud. En: Psicología Médica. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación; 1987.p. 239-40.
11. Clavijo Portieles A. Los problemas de la vejez. En: Manual de Psiquiatría. Ciudad de La Habana: Ciencias Médicas; 1989.p. 230-9.
12. Barrientos de Llano G. Salud Mental Comunitaria: la perspectiva cubana. Seminario Internacional. Columbia,1996 p 20-30.
13. Rodríguez González J. Temas de Salud Mental: atención primaria y salud mental. MINSAP: OPS, Cooperación Italiana;1995.

## SUMMARY

The recreation as a life modifier quality of the elder adult. An experimental study with a group of elder adults in a health area of Catalina de Guines corresponding to 20002, which belonged to Grandparents Circle or in the Elder Adult School, in order to show the influence of recreation as a life modifier quality in this population was done. As a result of this the adults could do recreational activities and bring with this purpose a non organized similar population into therapeutic groups, they have the collaboration of other communitarian groups, the qualitative exploration did a positive balance of the activity.

Subject headings: AGE; PRIMARY HEALTH CARE; QUALITY OF LIFE

[Indice Anterior Siguiente](#)