

## RECREACIÓN FÍSICA UNA ALTERNATIVA PARA LA SALUD

### PHYSICAL RECREATION AN ALTERNATIVE FOR THE HEALTH

#### **Autores:**

Lic. Roydel Aldereguía Hernández

<https://orcid.org/0000-0001-7381-9621>

Licenciado en Ciencias de la Cultura Física, Profesor instructor  
Hospital oncológico Celestino Hernández Robau de Las Villas  
[roydelaldereguia@gmail.com](mailto:roydelaldereguia@gmail.com)

Dr.C.Amelia Dominguez Ventura

<https://orcid.org/0000-0001-7381-9632>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor auxiliar  
Hospital oncológico Celestino Hernández Robau de Las Villas

Dr.C.Urbano Rodriguez Martines

<https://orcid.org/0000-0001-7381-9645>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor auxiliar  
Hospital oncológico Celestino Hernández Robau de Las Villas

Lic. Regla Caridad Fuste Álvarez

<https://orcid.org/0000-0001-7381-9679>

Licenciado en Ciencias de la Cultura Física, Profesor instructor  
Hospital oncológico Celestino Hernández Robau de Las Villas

#### **RESUMEN**

Se propone desde la disciplina de recreación física un grupo de acciones que incidan directamente en la comunidad de pacientes operadas de cáncer de mama o mastectomizada. Se parte de la necesaria inclusión de especialistas de la esfera de la Recreación Física como rehabilitadores funcionales desde las actividades inclusivas donde entra a funcionar el papel de la familia, la naturaleza y los espacios menos habituales. Teniendo en cuenta el aumento de este padecimiento a nivel mundial se analizaron diferentes puntos de vista como: medico, pedagógico y metodológico. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos, el análisis de documentos, la aplicación de encuestas; entrevistas grupales e individuales y la distribución empírica de frecuencia. Se analizó la propuesta por un grupo de especialistas de ambas esferas, los cuales reconocen la validez de los diferentes resultados obtenidos y la pertinencia del tema tratado.

**PALABRAS CLAVE:** Recreación Física; salud; tiempo libre.

#### **ABSTRACT**

He/she intends from the discipline of physical recreation a group of actions them to impact directly in the community of operated patients of cancer of he/she suckles or mastectomizadas. He/she leaves of the necessary inclusion of specialists of the sphere of the Physical Recreation as

rehabilitative functional from the inclusive activities where he/she enters to work the paper of the family, the nature and the less habitual spaces. Keeping in mind the increase from this suffering to world level different points of view was analyzed like: I prescribe, pedagogic and methodological. Theoretical and empiric methods, the analysis of documents, the application of surveys were used; you interview grupales, singular, and the empiric distribution of frequency. The proposal was analyzed by a group of specialists of both spheres, which recognize the validity of the different obtained results and the relevancy of the treated topic.

**Keywords:** Physical Recreation; free time; health

## INTRODUCCIÓN

La Recreación Física constituye un desafío de la época puesto que tiende a transformar, entre otros aspectos, las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos; requiriéndose profesionales preparados y entrenados para contribuir a su solución e insertarse en una sociedad cambiante y, a la vez, capacitados para ejercer de acuerdo con las nuevas necesidades imperantes.

El cáncer, desde el siglo XVIII, es una de las principales causas de muerte en el mundo, representando la segunda causa de defunciones en la mayoría de los países desarrollados y en algunos en vías de desarrollo, incluyendo Cuba, información emitida por López, et al (2015).

El cáncer de mama es uno de los de mayor magnitud, trascendencia y vulnerabilidad. Por tener la mama un significado sexual, de maternidad, belleza y feminidad, la experiencia de extirpación o pérdida de una o ambas, trae consigo un empobrecimiento de la imagen corporal con la percepción de sentirse mutilada. Ésta constituye la localización más frecuente de las neoplasias malignas de la mujer en todo el mundo y en el caso de nuestro país representa la primera causa de muerte de enfermedades oncológicas en la mujer, según el Anuario Estadístico de Salud (2016).

Existen muchos factores de riesgo que pudieran ser asociados al cáncer de mama a los cuales se han referido en disimiles momentos una gran cantidad de especialistas conocedores del tema. Entre los que se destaca en un primer lugar los diferentes tratamientos hormonales que desde la adolescencia consumen las mujeres en la actualidad, la obesidad, el retraso de la edad reproductiva, la reproducción en números de hijos y la poca práctica de actividad física recreativa sistemática.

Cuba ha tenido grandes avances en las diferentes ramas que atienden a la sociedad como la cultura, la salud, el deporte y la recreación física. Esta última además de favorecer el desarrollo del deporte en nuestro país también trae consigo el desarrollo y avances de la rehabilitación física terapéutica promoviendo el bienestar, la salud y a calidad de vida en la población.

Desde la rehabilitación terapéutica se puede llegar a darles movilidad a los miembros afectados en el caso de las pacientes afectadas por cáncer de mama ya que en sus tratamientos deben hacer desde los primeros días diferentes movimientos con sus brazos para que no queden afectadas de la movilidad ni la motricidad producto de la extirpación de un seno o ambos.

Desde la rehabilitación física-recreativa se empieza en el primer momento que se es detectado la anomalía, tiene entre sus características que es fuera de la institución de salud, participa toda la familia; las amigas; un grupo grande de pacientes sanas y en tratamiento, se realiza casi siempre en lugares diferentes donde prima el contacto con la naturaleza y todos los ejercicios que se realizan en ese lugar y momento son físico-recreativos.

Al no estar representada la existencia de este profesional en los distintos lugares de salud que se encamine en la rehabilitación físico recreativa en los pacientes operados de cáncer, en específico de las mastectomizadas, se encamina esta investigación proponiendo como objetivo: la aplicación de una serie de acciones mediante especialistas físico-recreativos que ayuden a elevar la calidad de vida en pacientes mastectomizadas.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se utilizaron para el desarrollo de la investigación distintos métodos del nivel empírico como:

La revisión de documentos, entre los que se tuvieron presente los distintos programas de atención a los pacientes operados de cáncer en particular a las mujeres operadas de cáncer de mama, entre ello se encontró que solo existía ejercicios de rehabilitación física para las diferentes anomalías que quedan por las afectaciones pos operatorios. En los diferentes programas encontrados sale a relucir que no se trabajaban actividades físicas recreativas desde lo psicosocial extra mural en las diferentes instituciones de salud que tienen áreas de atención oncológica.

Se aplica la encuesta como medio para conocer los gustos y las preferencias en función de cada persona de forma individual buscando similitudes en actividades y para saber la realidad sobre las distintas ofertas rehabilitadoras que tenían en función de mejorar su calidad de vida.

También se utilizó el método Matemático estadístico mediante el cual se pudo monitoriar los porcentos de efectividad de las diferentes actividades planificadas y realizadas, además de las valoraciones que ofrecieron luego de realizar cada actividad.

Se trabaja con una población de 50 mujeres las cuales se encuentran en las distintas etapas de su padecimiento (diagnostico, radiaciones, sueros, operatorio y pos operatorios). Comprenden un intervalo de edad muy amplio ya que hay de casi todas las edades excluyendo a las edades menores, de las cuales ninguna se ha incorporado al grupo y de las cuales no existe conocimiento de alguna. Es un grupo muy unido trabajador y voluntario. Les gusta apoyar, las actividades y sobre todo que las atiendan, son muy valientes y están conscientes de padecimiento que tienen o que tuvieron en un momento.

Con ellas en cada actividad trabajaron dos especialistas de la rama de la cultura física con varios años de experiencia, dos recreadores físicos con más de 10 años de experiencias y un médico y una enfermera con más de 15 años de experiencia.

La actividad física y la recreación física traen consigo muchos beneficios a nivel psicológico.

## **RESULTADOS**

Las actividades físico recreativas tienen un gran impacto desde el factor psicológico en este tipo de pacientes, ya que un gran por ciento de la mejoría y la recuperación de estos pacientes dependen de un factor psicológico, por lo que lograr que mantengan una gran armonía en interacción que se incluyan en actividades sociales, no se sientan excluidas y tengan el apoyo de la sociedad, la familia y grupos de amigos desde actividades recreativas en entornos naturales puede llevar a la mejoría de ese factor psicológico que fue afectado en ese momento.

Las diferentes acciones que se aplicaron fueron valoradas por un grupo de especialistas, los que la catalogaron como de mucha relevancia, aunque no fueran acciones ni ejercicios rehabilitadores puros. Pero si actúan en la psicología de la persona desde el ánimo la motivación y la calidad de vida. Por lo que declararon pertinente las acciones.

Por lo que se proponen las siguientes acciones que se basan en la interacción de la familia amigos y los propios pacientes como centro de la actividad en los diferentes entornos naturales.

Acciones propuestas a aplicar a la población del proyecto octubre rosa: grupo de mujeres mastectomizadas y sus familiares.

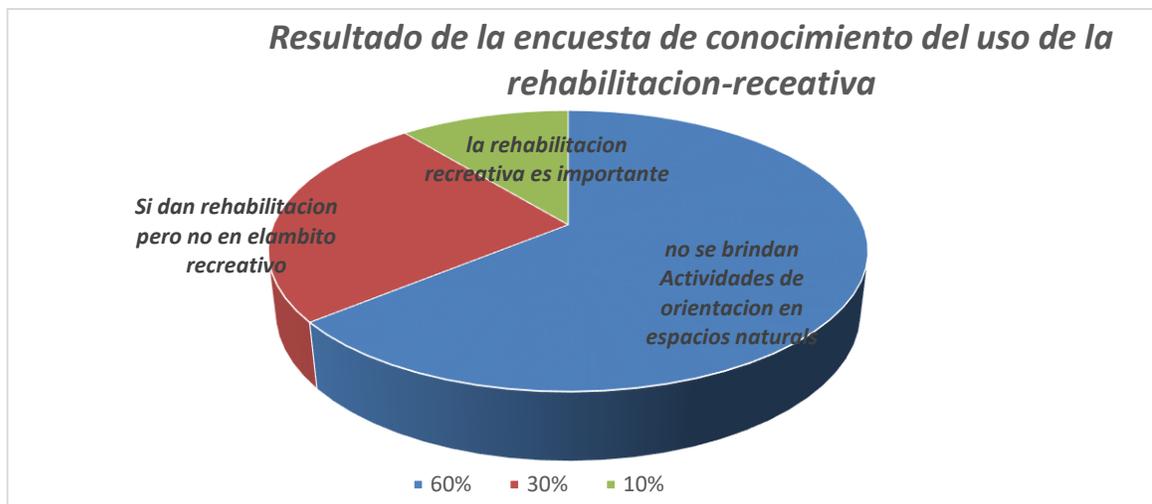
1. -excursión a lugares naturales al aire libre (se explican las distintas simbologías que se encuentran en los mapas y como se pueden ver en la naturaleza)
2. -actividades culinarias
3. -conversatorios entre las diferentes integrantes del grupo compartiendo sus experiencias personales
4. -actividades deportivas recreativas en áreas verdes (orientación recreativa)
5. -actividades de trabajo con mapas y brújula
6. -orientación recreativa por grupos de familia y amigos allegados

Una de los aliados más importantes de la salud mental es la recreación. Según el italiano Décimo Junio Juvenal en el siglo I antes de cristo, cito, *Mente sana en cuerpo sano.* (Peña, 2022). La (OMS) sostiene que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por lo que se hace valer que esta investigación tiene un aporte principal en el estado de salud mental de los pacientes provocado por la recreación física en el ámbito natural.

La recreación sobre la salud mental beneficia al practicante de las diferentes actividades, desde producir un aumento de la autoestima, aumento de la confianza, mejora la memoria, mayor estabilidad emocional e independencia. En el caso presentado es de vital importancia la estabilidad emocional del paciente ya que se presentan cambios anatómicos en el paciente el cual puede llegar afectar desde el punto de vista personal.

En un primer momento se aplican instrumentos para conocer los diferentes medios de rehabilitación que se les brindan a las pacientes mastectomizadas.

**La gráfica muestra los resultados de la encuesta realizada antes de aplicar las acciones a la población en estudio. Expresada en porcentos.**



El grafico nos muestra que el 60% de las pacientes en el estudio declaran que no se les brindan actividades de orientación ni en la naturaleza, un 30% declara que, si dan rehabilitación, pero no tocan en ningún momento el ámbito recreativo, es solo terapéutica y solo un 10% declaran que es importante la rehabilitación recreativa.



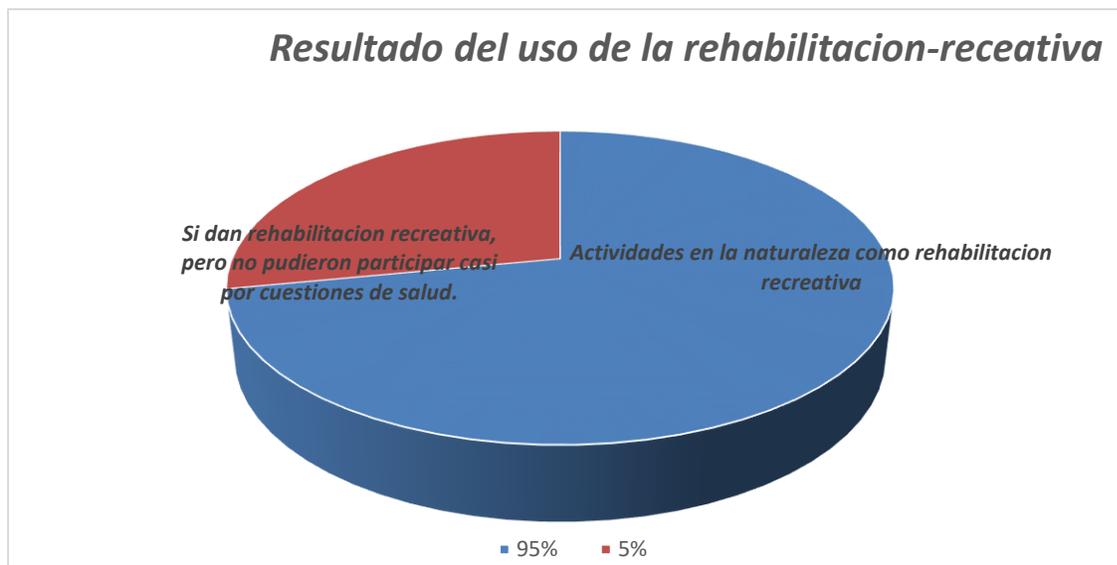
Se puede apreciar en la imagen la actividad de orientación en la naturaleza, en el parque verde del combinado deportivo del campo sport. Para ellos se utilizó el mapa deportivo del área, las balizas o banderas de orientación y la brújula, el recorrido lo hicieron de en grupos en los cuales estuvieron presente también la compañía de la familia. En distintos momentos se incorporaba a los diferentes grupos en distintos lugares del recorrido el especialista de la disciplina.



Actividad cultural recreativa en la asociación canaria, sede de los conversatorios y encuentros con la familia y amigos donde todos los meses se efectúan indistintamente actividades culturales recreativas en correspondencia con el estado de salud de cada una de las integrantes del grupo

Después de aplicada las distintas acciones, se aplica nuevamente la encuesta para conocer la efectividad de las acciones sobre el estado de ánimo y la salud, desde el punto de vista del grupo control. Desde el control médico que se efectuó en el momento final de la actividad todas terminaron en perfecto estado de salud en correspondencia con la actividad realizada ya que la actividad no era de gran intensidad, pero si recreativa. También los especialistas coincidieron que culminaron la actividad con un estado de salud mental optimo ya que pidieron repetir para los próximos encuentros actividades similares e iguales.

En la siguiente grafica se puede ver los resultados de la encuesta con relación a la opinión, el estado de ánimo y la salud del grupo control.



La gráfica muestra los resultados obtenidos luego de ser aplicada las acciones al grupo experimental. La gran mayoría consideran que es importante las actividades en la naturaleza como rehabilitación recreativa la que es muy importante para su recuperación, pues consideran que la investigación aplicada al grupo es de mucha importancia y no solo para ellas, sino que puede ser aplicable a todo paciente oncológico, teniendo en cuenta las consideraciones de cada padecimiento ya que presentan características diferentes.

## **CONCLUSIONES**

Se mantiene la propuesta de estas actividades y otras que serán analizadas por el grupo de experto para su aplicación en correspondencia con los gustos del grupo de pacientes teniendo en consideración que el grupo lo conforman pacientes en todos los estadios del padecimiento.

Se declara pertinente la propuesta realizada por el grupo de investigadores ya que pudieron incidir positivamente en la motivación, comportamiento, estilo y calidad de vida desde la actividad físico-recreativa en el contacto con la naturaleza, familiares y amigos más allegados.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Anuario Estadístico de Salud (2016). La Habana. MINSAP.ISSN versión electrónica 1561-4433.Disponible desde <http://www.sld.cu/sitios/dne/>
- López, RM et al (2015). Tratamiento Fisioterápico del Linfedema en las pacientes tratadas de cáncer de Mama. Revista Enfermería Docente.2015; enero-junio (103): 55-59 p.
- Peña (2022). Mente sana en cuerpo sano. Universidad de Costa Rica.
- Yumar, C. A.C. (2020). Alternativa física terapéutica en la prevención de discapacidad de hombro por linfedema en pacientes mastetomizadas. Tesis de maestria.