

ENVEJECIMIENTO ACTIVO: CALIDAD DE VIDA Y FORMACIÓN ARTÍSTICA

Cantos Aldaz, Francisco Javier * Fernández Galindo, Vanesa**

*Gestor en Políticas Educativas y Culturales. Aymto de Burriana. Castellón **Psicóloga. Universidad Jaume I Castellón

INTRODUCCIÓN:

Cuando se hace referencia al envejecimiento activo se habla de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de ampliar la esperanza de vida saludable (libre de discapacidad) y la calidad de vida (CV) de las personas a medida que envejecen. Este constructo multidimensional abarca cuatro ámbitos: una buena salud y forma física, óptimo funcionamiento cognitivo, equilibrio emocional-motivacional y un buen nivel de participación social. En el presente estudio hemos centrado la atención en la formación artística, dónde el sujeto pasa de ser espectador a actor, sentirse útil, activo y satisfecho con aquello que hace, proporcionándole bienestar físico, cognitivo, emocional y social, y redundando, por tanto, en una mayor calidad de vida.

OBJETIVO:

El objetivo del presente trabajo es estudiar la relación entre la formación artística y la calidad de vida en personas mayores de 65 años.



RESULTADOS:

La edad media de la muestra es de 69,76 años. Un 57,7% son mujeres y un 42,3% hombres. Mas de la mitad se sitúan entre 65 y 69 años y conforme aumenta la edad disminuye el número de sujetos. La mayor parte están casados, 76,92%; los viudos y divorciados son en gran mayoría mujeres; y no hay ningún sujeto muestral soltero. El mismo porcentaje de sujetos asisten a actividades de danza y artes plásticas, 42,30% respectivamente, y el resto a música. Un dato importante, es que el 100% de la muestra y de la población de referencia vive en la comunidad.

Los sujetos de la muestra gozan de una salud subjetiva, objetiva y psíquica mayor que el 93,5% de las personas de su misma edad; están más integrados socialmente y gozan de un mayor nivel de autonomía que el 90%; realizan más actividades de ocio que el 85%; están más satisfechos con la vida que el 75% y tiene un nivel educativo y unos ingresos mayores que el 70% de su población de referencia.

MATERIAL Y MÉTODO:

El estudio se ha desarrollado sobre una muestra de personas mayores de 65 años, elegidas al azar, entre alumnos de la *Escola de Gent Gran del CME Rafel Martí de Viciàna* de Burriana, centro de enseñanzas artísticas, en el ámbito de la educación no formal. Se ha realizado el pase grupal de la prueba estandarizada CRUBRECAVI, cuestionario breve de Calidad de Vida para personas mayores de 65 años (Fernández-Ballesteros y Zamarrón, 2007), al 27% de la población, en función de las actividades a las que acuden al centro: danza, artes plásticas y música. La prueba esta compuesta por 21 subescalas agrupadas en 9 dimensiones: salud, integración social, ocio, satisfacción con la vida y educación, entre otras.

RESULTADOS:



Los componentes de CV más valorados son por este orden: "Tener buena salud", "Poder valerme por mí mismo", "Mantener buenas relaciones familiares y sociales", "Tener oportunidades de aprender cosas nuevas" y "Mantenerme activo". En cuanto a la valoración global subjetiva de CV, el 38,5% de sujetos la califica como alta y el resto, 61,5% como media, mientras que ningún sujeto muestral la ha calificado como baja.

DISCUSIÓN:

Las personas mayores de 65 años que participan en actividades artísticas muestran un alto nivel de CV en comparación a la población general de referencia. Aunque no se puede establecer que la causa directa del mayor nivel de CV sea la participación en actividades artísticas o al contrario, participan en actividades artísticas porque gozan de una buena CV, si podemos decir que ambas están relacionadas de forma positiva.

BIBLIOGRAFÍA:

Fernández-Ballesteros, R. y Zamarrón, M.D. (2007). CUBRECAVI. Cuestionario de Calidad de vida. Manual. Madrid: Tea Ediciones, S.A.
IMERSO (2011) Envejecimiento activo. Libro blanco. Madrid: IMERSO