
**BENEFICIOS PERCIBIDOS POR LOS ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPAN DE
LAS PRACTICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.**

Benefits perceived by older adults who participate in the practices of physical activity and health.

RESUMEN DE PONENCIA

María Angélica Castillo Cerda ¹ (acastill@ulagos.cl).

¹ *Departamento de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Los Lagos.*

Resumen

Objetivo: Conocer los beneficios que perciben los adultos mayores que han participado de las prácticas de actividad física y salud desarrolladas por los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Los Lagos. **Metodología:** estudio de carácter descriptivo de enfoque cualitativo de carácter transversal, para la muestra no se consideraron los hombres por su reducido número de participación. Resultando final de la muestra correspondió a un n = 75 sujetos mujeres, cuyas edades oscilaron entre los 56 y los 90 años. Los instrumentos fueron, ficha de anamnesis, cuestionario tipo likert, entrevista personal. **Resultados:** los adultos mayores que participan activamente de las clases de Actividad Física y Salud se encuentran 100% satisfechos con los estudiantes practicantes de Educación Física. El 98,4% está de acuerdo y un 1,6% medianamente de acuerdo, frente a la aseveración, creo haber mejorado mi calidad de vida con la participación de las actividades físicas, en relación a los beneficios percibidos están, disminución de los dolores, mejora el estado de ánimo, disminución de calambres y entumecimiento, mejor agilidad y flexibilidad, mejoría en el sueño. **CONCLUSIÓN:** esta Práctica es de gran ayuda para la población adulta mayor, que no cuenta con programas de actividad física regular y gratuita para mejorar su calidad de vida. Igualmente, se constata la presencia de numerosas enfermedades crónicas, producto del proceso de envejecimiento. Los beneficios percibidos confirman las posibilidades del ejercicio y su capacidad de respuesta ante los principales problemas que debe enfrentar el adulto mayor. Los beneficios aquí percibidos tienen un carácter multidimensional. Estas conclusiones coinciden con la reflexión que hace Mendía (2014).

Palabras clave: beneficios, adulto mayor, actividad física, salud.

Abstract

Objective: To know the benefits perceived by older adults who have participated in the physical activity and health practices developed in the students of the pedagogical career in Physical Education at the University of Los Lagos. Methodology: a descriptive study of a quantitative cross-sectional approach, for the sample men are not considered because of their reduced number of participation. Final result of the sample corresponded to a total of 75 women. The instruments were, anamnesis file, liket type questionnaire, and personal interview. Results: older adults who actively participate in the Physical Activity and Health classes are 100% satisfied with Physical Education students. 98.4% is in an agreement and 1.6% in the middle of an agreement, as opposed to the assertion, I believe that my quality of life has improved with the participation of physical activities, in relation to the perceived benefits , decrease in pain Improvement in mood, improvement of cramps and numbness, better agility and flexibility, improvement in sleep. Conclusion: these practices are of great help for the older adult population, which does not have regular and free physical activity programs to improve their quality of life. Likewise, the presence of numerous chronic diseases is confirmed, as a result of the aging process. The perceived benefits of exercise possibilities and their capacity to respond to the main problems that the elderly must face. The benefits here have a multidimensional nature. These conclusions coincide with the reflection made by Mendía (2014).

Keywords: benefits, older adult, physical activity, health.