



FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGIA Y FISIOTERAPIA

"Beneficios percibidos por el adulto mayor que realiza actividad física en el Club de Adultos Mayores VIDA SALUDABLE Y FELIZ DE LA SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTES del Paraguay en el año 2018".

NATHALY ANTONELLA CINO CARDENAS

ASUNCION – PARAGUAY

2018

RESUMEN

El presente trabajo nace de la curiosidad de la investigadora por conocer los beneficios percibidos en adultos mayores que realizan actividad física en la Secretaría Nacional de Deportes, y propone analizar el motivo a practicarlos, considerando el tiempo dedicado. Se tomaron una muestra de 34 sujetos de una población de 40 participantes que integran el Club Vida Saludable y Feliz.

Para su elaboración se utilizó como metodología el modelo descriptivo, observacional de manera sincrónica con corte transversal en el mes de octubre de 2018. El instrumento utilizado fue la encuesta, que registra el perfil sociodemográfico, datos de salud, entre otros datos relevantes, para llegar al análisis documental de la información mediante la estadística.

Este proceso se llevó a cabo en un período de cuatro meses, se analizó las actividades de los sujetos a través de la observación secuencial y materiales fotográficos, sirvieron de apoyo para difundir los beneficios reflejados en los sujetos de esta institución que fomenta el deporte a nivel nacional.

Teniendo en cuenta el resultado obtenido, se observó una mayor participación de las mujeres que representan un 76,6% de la población estudiada. Manifiestan haber ido por prescripción médica y acceso gratuito. Un alto porcentaje atribuye que esta actividad mejoró su relación social, el estado de ánimo y la fuerza muscular, la mayoría menciona sentirse seguro ante las caídas. Todo ello engloba una mejor percepción en su calidad de vida.

Palabras claves: *beneficios percibidos, adulto mayor, actividad física, calidad de vida*