

126 - DEVELOPMENT OF RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY ADULTS OF THE SOCIAL INSTITUTE FOR BENJAMIN ACEVAL PROGRAM: "FULL LIFE" YEAR 2018

1. Natalia Cristaldo Aranda
 Licenciada em Ciências del Deporte – UAA
 2. Carlos Constantino Rojas Rolón – UAA
 Licenciada em Ciências del Deporte – UAA
 3. Chamorro, F
 Docente – Ciências del Deporte – UAA
 4. Nuñez, A
 Facultad de Odontología UNA – Concepción
 nataliacristaldo14@hotmail.com

doi:10.16887/90.a1.126

In our country, as we have a moving rhythm, I gave life to an aposentadoria or aposentadoria, where, além da idade, six rhythms of life and six circles of amizade mudam. Muitos deles tornam-se highly sedentários e não realizam nenhum type of physical activity that predisposes to or different. Objective: The objective of this research work is to determine the fatigue for or development of recreational physical activity between 55 and 77 years of the Social Security Institute of Benjamin Aceval. Methodology: Amostra é composta for 30 idosos of the program of full life, being or instrument of data collection of a dated questionnaire. Or release of this experimental study, with quantitative and descriptive approach. Results: Os idosos não manifestaram dor, além de dançar, also a bicycle rack and also satisfied with health. Eles was mainly mulheres between 55 and 70 years. No research time, all the participants will affirm that they are not feeling, a small group has been hospitalized for the last few years, with constant agitation and constant persistence, and sometimes not even during the day. Regarding the consequences of the development of physical activities, they will not be disappointed or will not prevent you from doing their daily physical activities. Those who disseram feel discomfort or dor mention that the most shaved area is between the legs and feet, joelhos, quadris e braços. Quanto às considered physiological, as doenças mais comuns são: primeiro, hipertensão, asthma ou doenças related to o pulmão, followed by diabetes and prone to bruises. Conclusion: The Useful Life Program is highly effective, considering that you wish that frequentam or program and practice of recreational dances increase your ability to perform your daily activities in a more agile and independent way, from a psychological point of view, be judged, safe and compatible. With its health, at the same time, despite the family environment, it is economically dependent on the level of academic schooling, and the dissemination will be more important with the weight of the person, as well as the environment and with the health service.

Palavras-chave: Development; Physical activity; Adults.

DESARROLLO DE ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN ADULTOS MAYORES DEL INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL DE BENJAMÍN ACEVAL DEL PROGRAMA: "VIDA PLENA" AÑO 2018

RESUMEN

En nuestro país, las personas llevan un ritmo de vida ajetreado hasta el retiro o la jubilación, donde además de la edad, cambian sus ritmos de vida y sus círculos de amistad. Muchos de ellos se vuelven altamente sedentarios y no realizan ningún tipo de actividad física lo que predispone a los distintos. Objetivo: El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar los factores para el desarrollo de actividad física recreativa en adultos mayores entre 55 y 77 años del Instituto de Previsión Social de Benjamín Aceval. Metodología: La muestra está constituida por 30 adultos mayores del programa vida plena, el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario de preguntas cerradas. El diseño de estudio fue no-experimental, con enfoque cuantitativo y de carácter descriptivo. Resultados: Los adultos mayores no manifestaron sentir ningún dolor, aparte del baile también realizan caminata y bicicleta, además se encuentran satisfechos con su salud. En su mayoría fueron mujeres entre 55 a 70 años. En el momento de la encuesta todos los participantes manifestaron que no sentir dolor, un pequeño grupo ha sido hospitalizado en los últimos años, siente agitación y cansancio constante y en ocasiones se le inflaman los tobillos durante el día. Sobre las consecuencias de desarrollar actividades físicas, no manifestaron molestias ni dolores y no les impide realizar sus actividades físicas diarias. Los que manifestaron sentir molestias o dolores mencionaron que la zona más afectada se encuentra entre las piernas y los pies, rodillas, caderas y brazos. En cuanto a las consideraciones fisiológicas, las enfermedades más comunes son: en primer lugar, la hipertensión, asma o enfermedades relacionadas con el pulmón, seguido por la diabetes y propensión a la formación de moretones. Conclusión: El Programa Vida Plena, es altamente efectiva considerando que los adultos mayores que acuden al programa y realizan bailes recreativos, elevan su capacidad para realizar de forma más ágil e independiente sus actividades diarias, desde el aspecto psicológico, los mismos se sienten útiles, seguros y conformes con su salud y al mismo tiempo y a pesar del entorno familiar y la dependencia económica, y nivel de educación académica, manifestaron estar más a gusto con las personas que les rodean, el entorno y el servicio de salud.

Palabras Claves: Desarrollo; Actividad Física; Adultos.

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA RECREACIONAL EM IDOSOS ADULTOS DO INSTITUTO SOCIAL DE PREVISÃO DE BENJAMÍN ACEVAL DO PROGRAMA: "VIDA PLENA" ANO 2018

RESUMO

Em nosso país, as pessoas levam um ritmo movimentado da vida até a aposentadoria ou aposentadoria, onde, além da idade, seus ritmos de vida e seus círculos de amizade mudam. Muitos deles tornam-se altamente sedentários e não realizam nenhum tipo de atividade física que predisponha ao diferente. Objetivo: O objetivo deste trabalho de pesquisa foi determinar os fatores para o desenvolvimento da atividade física recreativa em idosos entre 55 e 77 anos do Instituto de Seguridade Social de

Benjamín Aceval. Metodologia: A amostra é composta por 30 idosos do programa de vida plena, sendo o instrumento de coleta de dados um questionário fechado. O desenho do estudo foi não experimental, com abordagem quantitativa e descritiva. Resultados: Os idosos não manifestaram dor, além de dançar, também andam de bicicleta e também estão satisfeitos com a saúde. Eles eram principalmente mulheres entre 55 e 70 anos. No momento da pesquisa, todos os participantes afirmaram que não sentiam dor, um pequeno grupo foi hospitalizado nos últimos anos, sente agitação e cansaço constantes e, às vezes, inchaço no tornozelo durante o dia. Sobre as consequências do desenvolvimento de atividades físicas, eles não mostraram desconforto ou dor e não os impediram de realizar suas atividades físicas diárias. Aqueles que disseram sentir desconforto ou dor mencionaram que a área mais afetada é entre as pernas e pés, joelhos, quadris e braços. Quanto às considerações fisiológicas, as doenças mais comuns são: primeiro, hipertensão, asma ou doenças relacionadas ao pulmão, seguidas de diabetes e propensão a contusões. Conclusão: O Programa Vida Útil é altamente eficaz, considerando que os idosos que frequentam o programa e praticam danças recreativas aumentam sua capacidade de realizar suas atividades diárias de forma mais ágil e independente, do ponto de vista psicológico, se sentem úteis, seguros e compatíveis com sua saúde e, ao mesmo tempo, e apesar do ambiente familiar, da dependência econômica e do nível de escolaridade acadêmica, eles disseram estar mais à vontade com as pessoas ao seu redor, com o meio ambiente e com o serviço de saúde.

Palavras-chave: Desenvolvimento; Atividade física; Adultos.