



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE
FACULTAD DE FILOSOFÍA
CARRERA PSICOLOGÍA



**INCIDENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES DEL
HOGAR DE ANCIANOS SAN AGUSTÍN DE CIUDAD DEL
ESTE**

Autora

Miryan Durañona Barrios

Orientador

Lic. Gladys Perla Cañiza; gladyscaniza@gmail.com

Trabajo Final de Grado presentado a la Facultad de Filosofía de la
Universidad Nacional del Este como requisito para la obtención del título de
Licenciatura en Psicología

Ciudad del Este – Paraguay

2016

RESUMEN

El bienestar psicológico forma parte de la Salud y su implicancia se manifiesta en todas y cada una de las dimensiones que constituyen el ser humano: las relaciones sociales, cogniciones y sentimientos, la salud física y la psicológica. El bienestar psicológico cobra especial relevancia por identificar el grado de conformidad que tienen estas personas con la vida que han llevado hasta el momento y su capacidad resiliente juega un papel importante adaptarse a esta nueva etapa de sus vidas con sus múltiples variables la hora de ambientales y contextuales. El objetivo del siguiente trabajo es determinar cuál es la incidencia de ejercicio físico en el bienestar psicológico en adultos mayores del Hogar de Ancianos San Agustín de Ciudad del Este. La relevancia e impacto de prevención y bienestar, al brindarles una asistencia primaria en un programa interdisciplinario de ejercicio físico, para asesorar en el mejoramiento físico y psíquico, en su dimensión "trial" bio-psiqui-espiritual de los adultos mayores. Se examinó una muestra de 18 personas adultas de ambos sexos, con un rango de 50 a 80 años, residentes del hogar. El programa de ejercicio físico basado en el desarrollo de la fuerza (entrenamiento en circuito) se aplicó durante un periodo de siete meses. Se evaluaron los niveles de fuerza en diversos grupos musculares, así como las señales alcanzadas en las diferentes variables psicológicas al inicio y a la finalización del programa. La metodología aplicada a la investigación es de tipo descriptivo, con enfoque cualitativo, de diseño no experimental. Tras la finalización del programa, se observó un incremento significativo en lo psicofísico y en todas las variables psicológicas estudiadas: auto aceptación físico, satisfacción con la vida, capacidad de aceptación y empatía, cuentan con mejores recursos para afrontar situaciones cotidianas, poseen más y mejores habilidades para establecer vínculos. Los resultados aportan evidencias acerca de la incidencia del ejercicio físico en el bienestar psicológico en adultos mayores del hogar San Agustín, que este tipo de práctica de ejercicio tienen, no sólo sobre el desarrollo y mantenimiento de cualidades físicas, sino también sobre el bienestar psicológico.

Palabras claves: Ejercicio físico, Bienestar Psicológico, capacidad resiliente, auto aceptación físico, satisfacción con

ABSTRACT

Psychological well-being is part of Health and its implication is manifested in every one the dimensions that constitute the human being: social relations, cognitions and feelings physical health and psychological. Psychological well being is particularly important to identify the degree of conformity with these people with the life they have taken so far and their ability resilient plays an important role to adapt to this new phase of their lives with their multiple environmental variables and contextual. The purpose of this study is to determine the incidence of physical exercise on psychological well-being at the elderly Nursing Home, situated in San Agustin. Ciudad Del Este. Relevance and Impact Prevention and Wellness, by providing a primary support an interdisciplinary exercise program to advice on the physical and mental improvement in its dimension. A sample of 18 adult persons of both sexes were examined, ranging from 50 to 80 years, residents of the home. The exercise program based on the development of strength was applied over a period of seven months. Levels of strength in various muscle groups and signals reached in the different psychological variables were assessed at baseline and at the end of the program. The research methodology is descriptive, with a qualitative approach, non experimental design. After completion of the program, a significant increase was observed in strength levels and in all psychological variables studied: physical self-acceptance, life satisfaction, acceptance and empathy capacity. The results provide evidence about the impact of physical exercise on psychological well being in older adults. This type of exercise training have the development and maintenance of physical qualities and on the psychological well-being.

Keywords: Exercising, Psychological Welfare, resilient capacity, Physical self-acceptance, satisfaction with life.