



## **BENEFICIOS PERCIBIDOS POR LOS ADULTOS MAYORES SOBRE UN PROGRAMA DE ACTIVACION FISICA PARA MEJORAR SU AUTOCUIDADO**

Maria de los Angeles Godinez Rodriguez<sup>1</sup>, Maria Guadalupe López Sandoval<sup>2</sup>, Martha Lilia Bernal Becerril<sup>3</sup>, Maricruz Solis Camarillo<sup>1</sup> y Claudia Paloma Lira Cervantes<sup>1</sup>

1 Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, 2 FES Iztacala, UNAM, 3 Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia-UNAM. angelesyo2000@yahoo.com.mx

**Introducción:** Actualmente las nuevas tendencias demográficas se traducen en la inversión de la pirámide poblacional, según datos del INEGI en el censo del 2010, preciso que más de 10 millones de mexicanos son mayores de 60 años, lo que representa el 9% de la población total y se estima que para el 2050 aumente al 30%, por ello es importante buscar estrategias para lograr un buen nivel de salud de este tipo de población. Se ha demostrado que la practica de la actividad fisica moderada en los adultos mayores tiene diversos efectos positivos. **Objetivo:** Conocer los beneficios percibidos por los adultos mayores sobre un programa de autocuidado para la activacion física. **Metodología:** Investigación cualitativa con enfoque fenomenológico se realizaron entrevistas en profundidad a 4 adultos mayores tres mujeres y un hombre. **Hallazgos** se identificaron dos categorias, la primera, Sensación de bienestar con dos subcategorias: mejoramiento para el movimiento fisico y facilidad para el autocuidado. La segunda, reconocimiento socias con dos subcategorias: la importancia de la conversa y sentimiento de pertenencia. **Conclusiones:** La actividad fisica resulto benefica para mejorar el movimiento fisico y tambien proporciono bienestar emocional.