

RESUMEN

La motivación está basada en aspectos psicológicos y filosóficos que impulsan al sujeto a tomar ciertas acciones y mantener la conducta hasta lograr el objetivo perseguido. En ese sentido, el objetivo de la investigación es implementar una estrategia recreativa que incremente el estado emocional hacia la práctica sistemática de actividad física en un grupo de adultos mayores pertenecientes al Hogar de Adultos Mayores "Daniel Álvarez Sánchez" en la ciudad de Loja, República del Ecuador. Se estudia una muestra de 38 adultos mayores (60-78 años) del hogar de adultos mayores mencionado (20 mujeres y 18 hombres). Se aplicó el test de Idare para determinar el nivel de ansiedad, y la técnica de los 10 deseos para determinar la motivación. La aplicación del Test de Idare en dos momentos, determinó que la muestra estudiada posee un nivel medio de ansiedad, antes y después de implementado el programa físico-recreativo, aunque en el segundo momento de aplicado fue menor, disminuyendo la aversión al programa diseñado. Por otra parte, se demostró un mayor grado de motivación hacia la práctica de actividad física especializada luego de finalizada la aplicación de la propuesta físico-recreativa por cinco meses.

PALABRAS CLAVE:

- **ESTRATEGIA RECREATIVA**
- **MOTIVACIÓN**
- **ADULTO MAYOR**

ABSTRACT

The motivation is based on psychological and philosophical aspects that impel the subject to take certain actions and maintain the behavior until achieving the objectives pursued. In this sense, the objective of the research is to implement a recreational strategy that increases the emotional state towards the systematic practice of physical activity in a group of older adults belonging to the Older Adults Home "Daniel Álvarez Sánchez" in the city of Loja, República of Ecuador. A sample of 38 older adults (60-78 years) of the aforementioned elderly home is studied (20 women and 18 men). The Idare test was applied to determine the level of anxiety, and the 10 wishes technique to determine the motivation. The application of the Idare Test in two moments determined that the sample studied has a medium level of anxiety, before and after the physical-recreational program was implemented, although in the second moment of application it was lower, decreasing the aversion to the designed program. On the other hand, a greater degree of motivation towards the practice of specialized physical activity was demonstrated after the application of the physical-recreational proposal was completed for five months.

KEY WORDS:

- **RECREATIONAL STRATEGY**
- **MOTIVATION**
- **ELDERLY**