**RESUMEN EJECUTIVO**

La recreación, en el Adulto Mayor, debe entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad. La investigación en relación a los efectos de la aplicación de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud de los Adulto Mayores. Tiene como objetivo general determinar el impacto del proyecto de recreación en la salud del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos “Instituto Estupiñán” del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga. Se considera significativa la influencia de la recreación en los procesos de acción participativa que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la salud del Adulto Mayor

Para la realización del mismo se aplicaron diferentes métodos como: histórico- lógico, análisis- síntesis, análisis de datos, observación, entrevistas y encuestas entre otros. Se seleccionó una muestra de 51 Adultos Mayores de ellos 18 del género masculino y 33 del género femenino con un promedio de edad de 60 y 70 años.

Se realizó un diagnóstico inicial a los Adultos Mayores, Personal que labora en el Instituto, Médicos que colaboran y Familiares directos de los Adultos Mayores para conocer las características, gustos y preferencias de los Adultos y estas preferencias se las tuvo en cuenta al elaborar el proyecto de actividades recreativas. Los resultados obtenidos con la aplicación del proyecto corroboran la hipótesis planteada ya que con la aplicación del conjunto de actividades recreativas se contribuyó al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor y su integración a la sociedad.

El tema abordado, reviste gran importancia en la actualidad por el beneficio que representa la propuesta de actividades recreativas en los Adultos Mayores, siendo una necesidad por la disminución de padecimientos que atenten contra su salud, en este sentido en el Hogar de Ancianos del “Instituto Estupiñan”, existen escasas actividades recreativas para los Adultos Mayores, que necesitan del ejercicio físico para mantener la independencia motora y los beneficios sociales, afectivos y económicos que esta actividad proporciona.

Palabras claves: Proyecto. Adulto Mayor. Recreación. Salud. Calidad de vida. Estilo de vida.