

## Resumen

Las actividades físico-recreativas adaptadas al adulto mayor deben cumplimentar supuestos motivacionales que respondan a las exigencias del grupo etario estudiado, facilitando de dicha manera la asimilación física y psíquica del estímulo. En tal sentido, se ha planteado como objetivo de la investigación implementar un plan grupal de actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida subjetiva en adultos mayores del Barrio Chimbacalle en Quito. Basado en un muestreo aleatorio simple se seleccionarán una muestra representativa de 30 adultos mayores del barrio Chimbacalle en Quito. Se estudian 5 indicadores de Calidad de Vida Subjetiva en dos momentos del proceso de intervención. En todos los indicadores estudiados se alcanzaron diferencias significativas ( $p=0,000$ ) al favor del postest, demostrándose estadísticamente mejoras notables de la calidad de vida del adulto mayor estudiado luego de implementada la propuesta de intervención.

### *Palabras Clave:*

- **ADULTO MAYOR**
- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **CALIDAD DE VIDA SUBJETIVA**

## **Abstract**

The physical-recreational activities adapted to the older adult must fulfill motivational assumptions that respond to the demands of the age group studied, thereby facilitating the physical and mental assimilation of the stimulus. In this sense, the objective of the research has been to implement a group plan of physical-recreational activities to increase the subjective quality of life in older adults in the Chimbacalle neighborhood in Quito. Based on a simple random sampling, a representative sample of 30 older adults from the Chimbacalle neighborhood in Quito will be selected. Five subjective quality of life indicators are studied at two points in the intervention process. In all the indicators studied, significant differences were reached ( $p = 0.000$ ) in favor of the post-test, showing statistically significant improvements in the quality of life of the older adult studied after implementing the intervention proposal.

*Keywords:*

- **ELDERLY**
- **PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **SUBJECTIVE LIFE QUALITY**