

RESUMEN

El adulto mayor en la actualidad juega un papel muy importante, aunque no se le reconozca como se deba. En nuestra sociedad es considerado como una carga debido a las atenciones prioritarias que merece este grupo.

A lo largo de nuestras vidas tenemos circunstancias aceleradas; esto sumado al sedentarismo y malos hábitos de vida ha provocado un notable deterioro en la calidad de vida de los adultos mayores en comparación a otras generaciones. El estudio se realizó en la ciudad de Imbabura en el cantón Otavalo específicamente en el “Ancianato Susana Mancheno de Pinto”, con una población de 32 adultos mayores, comprendidos entre las edades de 65 – 85 años de edad, en donde se aplicó un programa recreativo para mejorar el estado de ánimo de esta población, utilizando como herramienta las áreas de la recreación. Con la aplicación del programa recreativo se comprobó que la recreación influyó positivamente a mejorar los estados de ánimo del grupo en estudio. Se cumplió con la hipótesis ya que la recreación fue una herramienta positiva al mejorar los niveles anímicos de los adultos mayores.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **ADULTO MAYOR**
- **PROGRAMA RECREATIVO**
- **ESTADO DE ÁNIMO**

ABSTRACT

