

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El trabajo de investigación desarrollado con la agrupación Amigos de los años dorados, busca mejorar y mantener la autonomía física, psicológica y social del adulto mayor, mediante la aplicación de un programa recreativo acuático, para la evaluación inicial de los mismos se aplicó una encuesta de valoración funcional en las actividades de la vida diaria cuyo autor es Kartz, y una batería de test físicos de la autora Matzudo, S., una vez obtenido los resultados se procedió a diseñar y aplicar el programa de actividades recreativas acuáticas, finalmente aplicar un post- test para conocer cuál fue la incidencia de dicho programa en la autonomía de dicha población, obteniendo datos porcentuales significativos en cada uno de ellos.

### **PALABRAS CLAVES:**

ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS

AUTONOMÍA

ADULTO MAYOR

## ABSTRACT

The research developed by the group Friends of the golden years, aims to improve and maintain physical, psychological and social autonomy of the elderly, by applying a water recreation program for the initial evaluation of them a survey of was applied functional assessment in activities of daily living authored Kartz, and a battery of physical tests of Matzudo, S. author, once the results obtained proceeded to design and implement the program of water recreation finally apply a posttest to know what was the impact of the program on the autonomy of the population, obtaining significant percentages in each of them

### **KEYWORDS:**

RECREATIONAL WATER ACTIVITIES

AUTONOMY

ELDERLY