

RESUMEN

La presente investigación posee por objetivo el diseño de una estrategia para implementar un grupo de actividades físico-recreativas que incidan positivamente en el bienestar físico y mental del adulto mayor del asilo de ancianos "Sara Espindola" de Tulcán", República del Ecuador. Se estudian 30 sujetos de la tercera edad, aplicando una guía observacional, y dos encuestas para determinar gustos y preferencias de los profesionales y pacientes que intervienen en el estudio, teniendo presente sus consideraciones para diseñar el grupo de actividades físico-recreativas como una estrategia motivante. Se aplica la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon, determinando que el índice de participación es significativamente diferente ($p=0,000$) a favor del posttest, lo cual demuestra una mayor motivación por el nuevo diseño y por ende un incremento agregado de los indicadores de bienestar social y mental en la muestra estudiada.

PALABRAS CLAVE:

- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **BIENESTAR MENTAL**
- **ANCIANOS**
- **ECUADOR**

ABSTRACT

This research has aimed at designing a strategy to implement a group of physical and recreational activities that have a positive impact on the physical and mental welfare of elderly nursing home "Sara Espindola" Tulcán "Republic of Ecuador. 30 subjects seniors are studied, applying an observational guide, and two surveys to determine tastes and preferences of professionals and patients involved in the study, bearing in mind its considerations to design the group of physical and recreational activities as a motivating strategy . Test Ranges applies Wilcoxon signed, determining that the participation rate is significantly different ($p = 0.000$) in favor of posttest, showing greater motivation for the new design and thus an aggregate increase of indicators social and mental well-being in the sample.

KEYWORDS:

- **PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **MENTAL WELLNESS**
- **ELDERLY**
- **ECUADOR**