

Resumen

En los últimos años se ha venido evidenciando un incremento la población de adultos mayores considerándose estos a partir de los 60 años para los países en vías de desarrollo y de 65 años en los países desarrollados. En las personas de la tercera edad se presentan diversos cambios biológicos y su estilo de vida también se modifica. Indudablemente, los cambios antropométricos y de composición corporal relacionados con la edad cobran más interés cada día por su relevancia e implicaciones en el estado de nutrición, en la respuesta al apoyo nutricional y farmacológico, en la capacidad funcional, en el pronóstico y tratamiento de pacientes hospitalizados, así como respecto a factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Una muestra total de 10 adultos mayores quienes presentan condiciones para realizar actividad física acuática y que además se ofrecieron voluntariamente a realizar este tipo de actividades, se consideró que pudieran escuchar y hablar con claridad y que no tuvieran ninguna incapacidad física con la que se procedió a medir el nivel de actividad física utilizando el cuestionario internacional IPAQ, la medición antropométrica. Una vez obtenido los resultados del nivel de actividad física y medidas antropométricas de los adultos mayores se procedió a diseñar y aplicar una propuesta metodológica de actividades recreativas acuáticas las mismas que contribuyeron a mantener y mejorar la composición corporal.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**
- **ADULTO MAYOR**
- **CUESTIONARIO IPAQ**
- **COMPOSICIÓN CORPORAL**
- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

Abstract

In recent years there has been an increase in the population of older adults, considering these from 60 years for developing countries and 65 years in developed countries. In the elderly, various biological changes occur and their lifestyle is also modified. Undoubtedly, age-related anthropometric and body composition changes are gaining more interest every day due to their relevance and implications for nutritional status, response to nutritional and pharmacological support, functional capacity, prognosis and treatment of patients hospitalized patients, as well as regarding risk factors for the development of chronic degenerative diseases. A total sample of 10 older adults who present conditions for aquatic physical activity and who also volunteered to carry out this type of activity, it was considered that they could listen and speak clearly and that they did not have any physical disability with which they proceeded to measure the level of physical activity using the international IPAQ questionnaire, anthropometric measurement. Once the results of the level of physical activity and anthropometric measurements of the elderly were obtained, a methodological proposal of aquatic recreational activities was designed and applied, the same ones that contributed to maintain and improve body composition.

KEYWORDS:

- **WATER ACTIVITIES**
- **ELDERLY**
- **IPAQ QUESTIONNAIRE**
- **BODY COMPOSITION**
- **BODY MASS INDEX**