

RESUMEN

Es evidente que además de una esperanza de vida más alta, el número de personas mayores ha aumentado desde finales del siglo XX. Este fenómeno ha propiciado un creciente interés en el estudio de los aspectos relacionados con la vida de las personas mayores. De acuerdo a lo mencionado se evidencia que uno de los medios de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo consiste en la práctica sistemática de actividades físico recreativas, para lo cual se propone un estudio referido al impacto de un programa físico recreativo online basado en ejercicios funcionales adaptados para mejorar la fuerza en adultos mayores en confinamiento por la covid-19. Metodología: el estudio se desarrolló a partir de la aplicación de diferentes tipos de investigación como: descriptivo, de campo, cuasi experimental, longitudinal, analítico, sintético; se utilizó el Senior Fitness Test – SFT y el IMC, estos son test estandarizados y una encuesta para medir el nivel de satisfacción. Hallazgos: se evidencia que la aplicación del programa físico recreativo online basado en ejercicios funcionales fue favorable, ya que se encontró un incremento en las repeticiones de los ejercicios funcionales en un 100%. Conclusión: el programa recreativo fue de gran ayuda para el Adulto Mayor, porque conjuntamente con una buena alimentación se logró disminuir el IMC; además se logró beneficios como: mejorar la fuerza muscular, flexibilidad y equilibrio en la mayoría de los participantes.

Palabras claves:

- **ADULTOS MAYORES.**
- **PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO.**
- **EJERCICIOS FUNCIONALES ADAPTADOS.**
- **FUERZA.**

ABSTRACT

It is clear that in addition to higher life expectancy, the number of older people has increased since the end of the 20th century. This phenomenon has led to a growing interest in the study of aspects related to the life of the elderly. According to the aforementioned, it is evidenced that one of the means of prevention against premature aging of the organism consists of the systematic practice of recreational physical activities, for which a study is proposed referring to the impact of an online recreational physical program based on functional exercises adapted to improve strength in older adults in confinement due to covid-19. Methodology the study was developed from the application of different types of research such as: descriptive, field, quasi-experimental, longitudinal, analytical, synthetic; The Senior Fitness Test - SFT and BMI were used, these are standardized tests and a survey to measure the level of satisfaction. Findings: it is evidenced that the application of the online recreational physical program based on functional exercises was favorable, since an increase in repetitions of functional exercises was found by 100%. Conclusion: the recreational program was of great help for the Elderly, because together with a good diet it was possible to reduce the BMI; In addition, benefits such as: improving muscle strength, flexibility and balance were achieved in most of the participants.

Keywords:

- **OLDER ADULTS.**
- **RECREATIONAL PHYSICAL PROGRAM.**
- **ADAPTED FUNCTIONAL EXERCISES.**
- **STRENGTH.**