

RESUMEN

El hospital de atención integral del adulto mayor sector San Carlos (HAIAM) se encuentra ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito, sector del barrio de San Carlos, ubicando como referente nacional especializado en Geriátría, que garantiza atención integral con calidad y calidez a la población adulta mayor. La población de estudio estará compuesta por adultos mayores de ambos sexos con edades de 60 años y más, En primer lugar se procedió con el tamaño de la población siendo de 60 adultos mayores considerándose una muestra total de 15 adultos mayores que se ofrecieron voluntariamente a realizar este tipo de actividades y que además se consideró que pudieran escuchar y hablar con claridad y que no tuvieran ninguna incapacidad física. En segundo lugar se procederá a recolectar la información de las variables edad, sexo, años de escolaridad, estado civil, contraindicación para ejercicio. Se preguntó también la presencia de alguna enfermedad crónica con la finalidad de explorar la relación de estas variables con la condición física salud. En tercer lugar se procederá a medir el nivel de condición física salud para lo que se utilizara instrumentos de evaluación validados. Una vez obtenido los resultados de la condición física salud de los adultos mayores se procedió a diseñar una propuesta metodológica de actividades recreativas acuáticas que tenga como fin mantener y mejorar su condición física salud, para finalmente volver a aplicar los instrumentos de evaluación de condición física salud y nos permitirá realizar el análisis estadístico respectivo.

PALABRAS CLAVE.-

- **ADULTO MAYOR**
- **NATACIÓN**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **CONDICIÓN FÍSICA SALUD**

SUMMARY

The comprehensive care hospital for the elderly sector San Carlos (HAIAM) is located in the Metropolitan District of Quito, sector of the San Carlos neighborhood, and is a national reference specialized in Geriatrics, which guarantees comprehensive care with quality and warmth to the population. older adult The study population will be composed of older adults of both sexes aged 60 years and older. First, we proceeded with the size of the population being 60 elderly adults considering a total sample of 15 older adults who volunteered to perform this type of activities and that in addition it was considered that they could listen and speak clearly and that they did not have any physical disability. Secondly, we will proceed to collect information on the variables of age, sex, years of schooling, marital status, contraindication for exercise. The presence of a chronic disease was also asked in order to explore the relationship of these variables with the physical health condition. In the third place, we will proceed to measure the level of health physical condition for which validated assessment instruments will be used. Once the results of the health condition of the elderly were obtained, a methodological proposal of aquatic recreational activities was designed to maintain and improve their physical condition, to finally re-apply the physical condition assessment instruments. and it will allow us to perform the respective statistical analysis.

KEYWORDS.-

- **ELDERLY**
- **SWIMMING**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **PHYSICAL CONDITION HEALTH**