

## **Resumen**

La presente investigación se realizó en la Villa Hogar Esperanza perteneciente a las Fuerzas Armadas es un centro en donde da acogida a personas que se encuentra en edad adulta, brindando no solo atención médica, sino que realiza una serie de actividades que tienen por objetivo mejorar la calidad de vida de estas personas. El objetivo principal es determinar la incidencia de las actividades físico recreativas en la capacidad cognitiva de los adultos mayores para lo que se aplicó la prueba de valoración de la capacidad cognitiva Minimental State Examination (MMSE) y Fichas de observación, ficha técnica, toma de muestras, batería de test físicos VACAFUN, la muestra estuvo comprendida entre 14 hombres y 7 mujeres en edades de 60 a 70 años. La estrategia utilizada para responder al problema planteado es cuasi experimental debido a que se realizará la aplicación un plan de actividades físico recreativo para observar los efectos sobre la capacidad cognitiva en una población adulta. En la comprobación de hipótesis se observa que el p valor = 0,00 menor que 0,05, lo que hace es rechazar la hipótesis nula y concluimos que las actividades recreativas mejoran la capacidad cognitiva de los adultos mayores de la villa hogar esperanza

### **Palabras Clave:**

- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **CAPACIDAD COGNITIVA**
- **ADULTOS MAYORES**
- **ACTIVIDADES FÍSICAS**

## **Abstract**

This research was carried out in the Villa Hogar Esperanza belonging to the Armed Forces, it is a center where people who are in adulthood are welcomed, providing not only medical care, but also carrying out a series of activities that aim to improve the quality of life of these people. The main objective is to determine the incidence of physical recreational activities on the cognitive capacity of older adults, for which the Minimental State Examination (MMSE) cognitive capacity assessment test was applied and Observation sheets, technical sheet, sampling , VACAFUN physical test battery, the sample was comprised of 14 men and 7 women aged 60 to 70 years. The strategy used to respond to the problem raised is quasi experimental because a physical recreational activity plan will be applied to observe the effects on cognitive ability in an adult population. In the hypothesis testing, it is observed that the p value = 0.00 less than 0.05, what it does is reject the null hypothesis and we conclude that recreational activities improve the cognitive capacity of the elderly of the home village of Esperanza

### **Keywords:**

- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **COGNITIVE ABILITY**
- **OLDER ADULTS**
- **PHYSICAL ACTIVITIES**