

Resumen

Potenciar las capacidades físicas en cualquier rango etario implica mejorar la calidad de vida del sujeto intervenido. En el caso de los adultos mayores, al tener pérdida progresiva de su condición física, mejorar algunos indicadores relacionados con la movilidad posibilita elevar su condición de vida desde el punto de vista físico y social. En tal sentido, el objetivo de la investigación es implementar un grupo de actividades físico-recreativas en adultos mayores del Hogar del Adulto Mayor "Santa Catalina Labure" para potenciarle la coordinación y la flexibilidad. Se investiga la población de 25 adultos mayores comprendidos entre las edades de 65 a 77 años (17 del sexo femenino y 8 del sexo masculino), aplicándoles en dos momentos una prueba de valoración de la coordinación motriz y la flexibilidad. Se demuestra una mejora significativa a favor del posttest, indicando que la propuesta físico-recreativa implementada mejoró notablemente las dos capacidades físicas mencionadas.

Palabras Clave:

- **ADULTO MAYOR**
- **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**
- **COORDINACIÓN**
- **FLEXIBILIDAD**

Abstract

Strengthening physical abilities in any age range implies improving the quality of life of the subject. In the case of older adults, having progressive loss of their physical condition, improving some mobility-related indicators makes it possible to raise their living condition from the physical and social point of view. In this sense, the objective of the research is to implement a group of physical-recreational activities in older adults of the Home of the Elderly "Santa Catalina Labure" to enhance coordination and flexibility. The population of 25 older adults between the ages of 65 to 77 years (17 of the female sex and 8 of the male sex) is investigated, applying them in two moments a test of assessment of motor coordination and flexibility. A significant improvement is demonstrated in favor of the posttest, indicating that the physical-recreational proposal implemented significantly improved the two physical capacities mentioned.

Keywords:

- **ELDERLY**
- **PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **COORDINATION**
- **FLEXIBILITY**