



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO DE MANABÍ”

Facultad Ciencias de la Salud

Terapia Ocupacional

Actividades Funcionales para la Coordinación Motriz del Adulto Mayor

Autora:

Kerly Dayana Anchundia Acosta

Tutora:

Lcda. Denny Illiana Delgado Pilligua, Mg

Manta – Manabí – Ecuador

2024 (1)

Declaración de Autoría

Por medio de la presente yo **KERLY DAYANA ANCHUNDIA ACOSTA** con cédula de ciudadanía **Nro. 1314891985** egresada de la **Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”**, carrera de Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud, declaro de forma libre y voluntaria que el contenido recopilado que se compartirá en este proyecto de investigación titulado **“ACTIVIDADES FUNCIONALES PARA LA COORDINACIÓN MOTRIZ DEL ADULTO MAYOR”** es completamente de mi autoría, por lo que manifiesto que la interpretación de datos plasmado, conclusiones y demás pormenores son originales, dejando claro que el aporte intelectual de otros colaboradores ha sido reconocido debidamente en este trabajo.

Manta, agosto 2024



Kerly Dayana Anchundia Acosta

1314891985

Autora

Certificación

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **Anchundia Acosta Kerly Dayana**, legalmente matriculado/a en la carrera de **Terapia Ocupacional**, período académico 2024-2025 (1), cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **“Actividades Funcionales para la Coordinación Motriz del Adulto Mayor”**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, agosto 2024

Lo certifico,



Lcda. Illiana Delgado Pilligua, Mg
Docente Tutora
Área: Salud

Agradecimiento

Con cariño y profundo amor quiero agradecer a Dios por la vida, salud, paciencia, sabiduría y por guiarme hasta esta instancia de mis estudios. Gracias por brindarme la fortaleza de seguir siempre adelante en momentos llenos de angustia, tristezas, debilidad y darme una vida llena de aprendizajes, bendiciones y experiencias.

Con profunda gratitud y amor, agradezco a mis padres y hermanos quienes desde un principio de esta trayectoria han sido mi mayor inspiración y apoyo incondicional; sus palabras de aliento y sus consejos sabios me han impulsado a alcanzar mis metas y a nunca rendirme. Gracias por estar siempre a mi lado, y en especial gracias, Mamá Yolita por nunca dudar de mis capacidades y por creer en mí, incluso cuando yo dudaba de mi misma.

Así mismo, extiendo mi más sincero agradecimiento a mi tutora académica la Lcda. Iliana Delgado Mg., por su paciencia y orientación para poder culminar con éxito este proyecto de investigación.

Finalmente, doy gracias a quienes fueron parte de este largo camino, a quienes me apoyaron, y me motivaron a seguir adelante de alguna u otra manera, muchísimas gracias, llegar hasta aquí es la mejor recompensa de todos mis sacrificios, eligiendo siempre el camino con más rocas pero que dio el resultado que tanto había esperado.

Kerly Anchundia Acosta

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios por guiarme en este largo camino académico y permitirme culminar con éxito mi carrera universitaria.

Con profundo amor y cariño, dedico este logro a mis padres Reynaldo Anchundia y Gloria Acosta por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, gracias por su apoyo, amor y sacrificios, cada éxito que alcanzo también es suyo, ya que su constante aliento y ejemplo ha sido, es y será siempre mi mayor inspiración.

A mis hermanos, por brindarme su amor, ánimo y comprensión, gracias por haber sido parte de esta aventura.

Este logro lleva impreso su amor y dedicación, y es en honor a ustedes que continúo esforzándome para alcanzar mis objetivos, con todo cariño este trabajo lleva impreso su nombre grabado en cada página. Los amo con todo mi corazón.

Kerly Anchundia Acosta

Resumen

En el siguiente estudio de revisión sistemática, se analizaron investigaciones sobre las actividades funcionales que ofrece la terapia ocupacional a la población de adultos mayores, donde el objetivo principal es comprender como estas actividades benefician las áreas motora, cognitiva y social de este grupo poblacional. La metodología empleó un enfoque descriptivo, analítico y explicativo, acorde a los objetivos planteados; se realizó además una revisión exhaustiva de artículos científicos, casos clínicos y páginas webs confiables como las de la Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas, el Instituto Nacional de Censos y Estadísticas y el Ministerio de Salud Pública, la búsqueda se llevó a cabo en bases de datos como Google Académico, Elsevier, Scielo, Redalyc y Dialnet. Por otra parte, resulta relevante que los terapeutas ocupacionales incluyan actividades funcionales en sus intervenciones terapéuticas, ya que estas actividades ofrecen diversos beneficios, como la mejora de la independencia y la funcionalidad en las tareas diarias; para su implementación efectiva, es necesario considerar la selección adecuada de actividades, la adaptación del contexto y la utilización de programas personalizados, para de esta manera contribuir al mantenimiento y fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas en esta población, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable. Se evidenció además que el rol que cumple el terapeuta ocupacional en pacientes geriátricos es bastante fundamental ya que su enfoque integral se basa en comprender las necesidades y desafíos que presenta esta población, considerando así no solo los aspectos físicos, sino también los cognitivos, psicosociales y ambientales.

Palabras claves: Terapia ocupacional, actividades funcionales, envejecimiento, adulto mayor.

Abstract

In the following systematic review study, research on the functional activities offered by occupational therapy to the elderly population was analyzed, where the main objective is to understand how these activities benefit the motor, cognitive and social areas of this population group. The methodology used a descriptive, analytical and explanatory approach, in accordance with the stated objectives; An exhaustive review of scientific articles, clinical cases and reliable websites such as those of the World Health Organization, the United Nations, the National Institute of Census and Statistics and the Ministry of Public Health was also carried out, the search was carried out in databases such as Google Scholar, Elsevier, Scielo, Redalyc and Dialnet. On the other hand, it is relevant for occupational therapists to include functional activities in their therapeutic interventions, since these activities offer various benefits, such as improving independence and functionality in daily tasks; For its effective implementation, it is necessary to consider the appropriate selection of activities, the adaptation of the context and the use of personalized programs, in order to contribute to the maintenance and strengthening of fine and gross motor skills in this population, thus promoting active aging and healthy. It was also evident that the role played by the occupational therapist in geriatric patients is quite fundamental since their comprehensive approach is based on understanding the needs and challenges presented by this population, thus considering not only the physical aspects, but also the cognitive, psychosocial and environmental.

Key words: Occupational therapy, functional activities, aging, older adults.

Índice de contenido

Resumen	VI
Abstrac	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo I.....	10
Introducción	10
Capítulo II.....	14
Fundamentación Teórica	14
Antecedentes	14
Geriatría	14
El envejecimiento.....	14
<i>Tipología del envejecimiento</i>	<i>14</i>
<i>Envejecimiento demográfico a Nivel Mundial.....</i>	<i>15</i>
<i>Envejecimiento en Ecuador</i>	<i>16</i>
Bases Conceptuales	17
Terapia Ocupacional y Geriatría.....	17
Actividades Funcionales.....	17
<i>Importancia de las actividades funcionales.....</i>	<i>18</i>
<i>Beneficios de las actividades funcionales.....</i>	<i>18</i>
<i>Objetivos de las actividades funcionales:.....</i>	<i>19</i>
Pérdida de Funcionalidad	20
Coordinación Motriz	20
Actividades de Coordinación Motriz Fina.....	20
<i>Coordinación Motriz Fina</i>	<i>20</i>
Actividades de Coordinación Motriz Gruesa.....	22
<i>Coordinación Motriz Gruesa</i>	<i>22</i>
Capítulo III	24
Metodología	24
Definición del Método Sistemático	24
Criterios de Inclusión de Estudio.....	24
Criterios de Exclusión de Estudio	25
Técnica e instrumento para la recolección de datos/información	25
Evaluación de Validez de los Estudios Primarios	25
Análisis de los Artículos y Sitios Web Seleccionados	26
Capítulo IV.....	30

Descripción de Resultados	30
Resultado del Objetivo Especifico 1.....	30
Resultado del Objetivo Especifico 2.....	31
Resultado del Objetivo Especifico 3.....	31
Resultado Global del Proyecto según el Objetivo General	32
Capítulo V	33
Discusión.....	33
Síntesis de Resultados y Aspectos Mas Relevantes	33
Capítulo VI.....	36
Conclusiones	36
Recomendaciones.....	38
Referencias bibliográficas.....	39
Anexos.....	42

Capítulo I

Introducción

El envejecimiento se caracteriza por ser un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y solo se asocian con la edad de una persona en años. Estos cambios están influenciados por factores epigenéticos y por la toma de decisiones acumuladas del individuo, pero, además, por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas del entorno en que tiene lugar el desarrollo humano y que, en conjunto, permiten predecir bienestar y un buen funcionamiento a nivel físico y mental. (Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, s.f.)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) plantea que el envejecimiento poblacional es un proceso natural, dinámico, irreversible, progresivo y universal que inicia desde el momento mismo en que nacemos, por lo tanto, ningún ser humano está exento de envejecer. El grupo de la población abarca a personas de 65 años en adelante, esta población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. En la actualidad, todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población. Mediante transcurre el tiempo el envejecimiento poblacional cada vez tiene un mayor impacto en todo el mundo, y junto a esto las cargas de enfermedades del adulto mayor tienen como resultado el riesgo de concebir dependencia y discapacidad, obligando a mantener y crear soluciones para generar tratamientos oportunos y de acuerdo con la persona. (Borrelli, s.f.) La detección, el diagnóstico, y la evaluación son las principales aristas para que el terapeuta ocupacional pueda generar un plan de tratamiento basado en actividades funcionales para la coordinación motriz en las personas adultas mayores, ya que a través de estas se logra promover, mantener y restaurar la independencia funcional en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. (Cremer 2012, s.f.)

La coordinación motriz o coordinación motora es considerada hasta la actualidad como uno de los elementos cualitativos del movimiento que depende del funcionamiento del sistema nervioso central y que se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos, capaces de sincronizar y coordinar el trabajo de los músculos y las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar el

movimiento; además que a través de la coordinación motriz las personas llevan a cabo tareas básicas de supervivencia, exploración del entorno y relación con la sociedad, convirtiéndose así en un instrumento primordial de interacción social. Podemos definir así los diferentes tipos de coordinación motriz: coordinación global, estática, dinámica y coordinación fina y viso – motora. (Caminero, s.f.) Dentro de la coordinación motriz fina se pueden destacar las siguientes actividades que forman parte de la vida diaria de los adultos mayores, las cuales mencionaré a continuación: abrocharse y desabrocharse la ropa, pelar frutas, anudar los pasadores del zapato, atornillar, rayar, desenroscar y tapar frascos de diferentes tamaños, tejer y cortar; definitivamente estas actividades permiten que el adulto mayor se desenvuelva de una mejor manera en su entorno.

Con el pasar de los días los seres humanos estamos expuestos a múltiples situaciones que involucran factores económicos, sociales, culturales y demográficos, y a condiciones que podrían causar daño a nuestro bienestar y salud; con esto me refiero a enfermedades, situaciones del entorno, contaminaciones y virus lo cual trae como consecuencia dependencia, falta de equilibrio ocupacional y funcionalidad en las personas, pero sobre todo en la población adulta mayor quien actualmente es considerada como una de las poblaciones más vulnerables del planeta. (Mena, s.f.) Las investigaciones realizadas señalan que las personas adultas mayores (65 años en adelante), presentan dificultades progresivas que afectan las actividades básicas de la vida diaria, además de afectar su desempeño ocupacional, su funcionalidad y autonomía. Las causas se relacionan por la falta de interés para mantenerse activo, llevar una vida sedentaria, la jubilación y problemas del entorno, lo cual da como resultado la pérdida de la motivación, desequilibrio ocupacional, y dependencia debido a la inactividad del adulto mayor. (Sanhueza Parra , Castro Salas , & Merino Escobar , s.f.) Las estadísticas de la OMS indican en este momento que el grupo de la población de 65 años habrá subido de 100 millones a 1400 millones y se prevé que para el año 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). En nuestro país Ecuador según estadísticas del Censo Población y Vivienda, existen 1.049.824 personas mayores de 65 años es decir el 6,5% de la población total; además se prevé que la esperanza de vida aumentará progresivamente al 18% entre los años 2050 y 2054. (Censo de Población y Vivienda 2022, s.f.)

La problemática se va a centrar en como las actividades funcionales aplicadas desde un enfoque terapéutico aportan de manera positiva a la funcionalidad, equilibrio ocupacional y fomenta la integración social en los adultos mayores. Mediante actividades que involucren la coordinación motriz, el adulto mayor podrá desenvolverse mejor en su entorno, además cabe mencionar que estas deben ser significativas y siempre estar direccionadas hacia los intereses del o los pacientes. (Varela Pinedo , 2016) De tal modo, de acuerdo con lo descrito anteriormente se considera que tanto a nivel nacional como mundial se presenta una gran falta de interés y falta de coordinación motriz debido a diferentes situaciones en los adultos mayores, lo cual trae consigo dependencia y frustración a la hora de llevar a cabo las actividades de la vida diaria, es por esta razón que se plantea la siguiente interrogante.

¿Cómo las actividades funcionales que involucran la coordinación motriz fina y gruesa pueden contribuir a mejorar la autonomía y calidad de vida de los adultos mayores?

El presente trabajo de investigación se constituye con el fin de conocer cómo a través de actividades funcionales que involucren la coordinación motriz se logra que el adulto mayor consiga un mayor desempeño funcional en todas las actividades que constituyan su diario vivir, ya que mediante transcurre el tiempo van perdiendo habilidades y destrezas motrices, es por esta razón que resulta de gran relevancia el estudio de la problemática que muestra esta población.

El objeto de estudio de la investigación es la población de adultos mayores y el campo de la misma son las actividades funcionales para la coordinación motriz.

La metodología del trabajo consiste en realizar una revisión sistemática sobre la variable dependiente Actividades Funcionales y variable independiente Coordinación Motriz.

Los siguientes objetivos planteados se fundamentan mediante la revisión exhaustiva de artículos científicos y páginas webs confiables de los últimos años, con la intención de demostrar la relevancia de las actividades funcionales para la coordinación motriz aplicadas desde terapia ocupacional en pacientes geriátricos, se busca evidenciar además cómo estas actividades contribuyen de manera significativa a mejorar la funcionalidad y calidad de vida de este grupo poblacional.

Se formuló como objetivo general, Identificar la importancia de las actividades funcionales para la coordinación motriz e independencia del adulto mayor.

Para alcanzar el logro de el objetivo general, se plantearon los siguientes objetivos específicos, Demostrar como la falta de coordinación motriz incide negativamente en las actividades de la vida diaria del adulto mayor; Promover la funcionalidad a través de actividades que impliquen coordinación motriz fina; Conocer como a través de actividades funcionales se disminuye el riesgo de padecer enfermedades y dependencia funcional.

Capítulo II

Fundamentación Teórica

Antecedentes

La base primordial de conocimientos sobre las patologías que afectan al adulto mayor se fundamenta en la geriatría, una rama de la medicina que se ocupa de su prevención, diagnóstico y tratamiento. La geriatría tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su salud y bienestar.

Geriatría

La geriatría es la rama médica dedicada al cuidado de los adultos mayores que implica aspectos preventivos, terapéuticos y paliativos integrando aspectos sociales y familiares. Su objetivo primordial es la conservación de la autonomía y la independencia del adulto mayor utilizando abordajes que integren enfermedades de mayor prevalencia, las más incapacitantes y aquellas que condicionan dependencia. (Penny Eduardo, 2012)

El envejecimiento

Una definición biológica del envejecimiento es “el cambio gradual en un organismo que conduce a un mayor riesgo de debilidad, enfermedad y muerte. Tiene lugar en una célula u órgano o el organismo total en el lapso de vida de un adulto o cualquier ser vivo. Hay una disminución en las funciones biológicas y en la capacidad para adaptarse al estrés metabólico. (Menéndez, 2011, págs. 3 - 4) Cambios en órganos incluyen el reemplazo de las células funcionales cardiovasculares con tejido fibrosos. Efectos generales del envejecimiento incluyen inmunidad reducida, pérdida de fuerza muscular, disminución de la memoria y otros aspectos de la cognición y la pérdida del color en el cabello y la elasticidad en la piel. (Alvarado García & Salazar Maya, 2014)

Tipología del envejecimiento

El envejecimiento tiene que ver con el sentido dinámico de la vida humana y con el hecho de que la vejez es el resultado de etapas, así como interacciones biodemográficas, económicas, familiares, psicosociales, ambientales y biológicas. (Penny Eduardo, 2012). Algunos de los factores más importantes a considerar son:

- Carga genética y capital biológico
- Familia de origen
- Educación

- Hábitos y exposiciones ambientales
- Morbilidad

A partir de la construcción de indicadores del estado de salud (enfermedades crónicas, capacidad funcional, deterioro cognitivo, autopercepción del estado de salud) y de indicadores de factores de riesgo (consumo de alcohol y tabaco, sedentarismo) se pueden definir cuatro tipos de envejecimiento:

- ***Envejecimiento ideal:*** cuando el estado de salud es muy bueno y los factores de riesgo son bajos. El individuo es absolutamente capaz de realizar actividades de la vida diaria, es autosuficiente, no padece enfermedades crónicas, no tiene deterioro cognitivo, percibe su salud como buena, no fuma y no bebe.
- ***Envejecimiento activo:*** existe un estado de salud muy bueno y factores de riesgo medios o altos. El individuo tiene una enfermedad crónica, percibe su estado de salud regular, tiene alguna dificultad para realizar actividades de la vida diaria, aunque es independiente, no sufre deterioro cognitivo.
- ***Envejecimiento habitual:*** el estado de salud es regular y los factores de riesgo son medios o bajos. La persona tiene más de una enfermedad crónica, tiene limitación en las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) con incapacidad funcionales, aunque se mantiene independiente, tiene deterioro cognitivo leve o ninguno.
- ***Envejecimiento patológico:*** la persona tiene enfermedades crónicas, mala autopercepción de salud, padece deterioro cognitivo, presenta discapacidad y muy probablemente es dependiente de terceros. (Penny Eduardo, 2012)

Envejecimiento demográfico a Nivel Mundial

Las personas a nivel mundial han experimentado un proceso demográfico según la organización de naciones unidas en el año 2002 en la población mundial existían alrededor de 600 millones de personas de 60 años y más, que en periodo del año 2025 se duplicará y este llegará alrededor de dos millones en el 2050 en los países de vías de desarrollo, (ONU 2016, s.f.) debido al paso de patrones de comportamientos de alta fertilidad y mortalidad contradiciendo a los patrones de baja fertilidad y mortalidad tardía o disminución de la tasa de mortalidad, lo que con lleva a que el 80% de envejecimiento mundial ocurra en los países de vía de desarrollo.

Envejecimiento en Ecuador

La población ecuatoriana está envejeciendo a un ritmo acelerado, al punto de que se prevé que en 2065 las personas que tienen más de 60 años constituirán el grupo mayoritario del país.

En Ecuador la esperanza de vida para los adultos mayores aumentará progresivamente en un futuro, para el año 2054 se prevé que representen el 18% de la población. Mientras, que para las mujeres la esperanza de vida será mayor con 83 años comparado con los 77 años de los hombres. (INEC, 2017)

En la caracterización demográfica según la subsistencia poblacional en Ecuador los adultos mayores proveen los siguientes resultados:

- 45 % viven en condiciones de pobreza y extrema pobreza.
- 42 % viven en el sector rural.
- 14 % de hogares pobres y se comprende de un adulto mayor viviendo solo.
- 14,9 % son víctimas de negligencia y viviendo solo.
- 74.3 % no accede a seguridad social de nivel contributivo.

Ecuador en su plan estratégico es guiado por el ministerio de inclusión económica y social, valora una población activa, se fomenta en un envejecimiento positivo para dar una vida digna y saludable a través de la participación englobando a la familia, el estado y la sociedad.

Como complemento al tratamiento de las patologías que afectan a los adultos mayores y la tipología de envejecimiento se destaca la Terapia Ocupacional como una profesión sociosanitaria vinculada al ámbito de la rehabilitación, integración, prevención y la reducción de las consecuencias en los aspectos físicos, psíquicos, sensoriales y sociales del individuo, capacitándolo mediante un tratamiento adecuado para alcanzar el máximo grado de independencia en su vida cotidiana. La Terapia Ocupacional aborda aspectos clave como el autocuidado, el ocio y el trabajo, contribuyendo significativamente a mejorar las secuelas de las enfermedades y facilitando la adaptación a las limitaciones que estas puedan generar. (Ministerio de Inclusión Económica y Social, s.f.)

Bases Conceptuales

Terapia Ocupacional y Geriátrica

La terapia ocupacional es una disciplina cuyo objetivo es la promoción de la salud y el bienestar a través de la ocupación, se centra en prevenir, mantener y disminuir consecuencias del contexto físico, social y cultural en el que se desenvuelve el ser humano, es actualmente considerada como uno de los complementos al tratamiento de los adultos mayores, ya que través de actividades funcionales busca alcanzar el mayor grado de funcionalidad en las actividades de autocuidado, ocio y trabajo. (Carreño, 2016)

La ocupación es fundamental para los adultos mayores, no solo por entretenimiento y distracción, sino como garantía para conservar el nivel de salud, sin duda alguna la terapia ocupacional juega un papel importante en la prevención del deterioro físico y psíquico, ya sea en entornos institucionalizados o en el hogar. Es por esta razón, que los terapeutas ocupacionales utilizan la ocupación para evaluar y tratar a los adultos mayores, con el objetivo de maximizar sus competencias funcionales, promover su autonomía y bienestar, y mejorar su calidad de vida. (Jiménez Echenique, 2023)

Actividades Funcionales

Las actividades funcionales son consideradas como aquellas que previenen y evitan las complicaciones que puedan originar diversas patologías y contribuyen a evitar mecanismos compensadores, tienen como objetivo primordial fortalecer las necesidades físicas, emocionales, cognitivas, familiares, sociales y de comunicación en el contexto en el cual se desarrolla el ser humano, mejorando y fortaleciendo así su calidad de vida. (Soberanes Fernández, s.f.)

Al emplear estas actividades en pacientes geriátricos, se promueve además la optimización de las habilidades funcionales, sensoriales, cognitivas y motrices. Generalmente, estas actividades giran en torno a acciones productivas o de ocio y tiempo libre, con el fin de mejorar tanto la resolución de actividades básicas de la vida diaria como para disfrutar de un ocio activo y de calidad.

Las actividades funcionales aplicadas en terapia ocupacional se destacan por su maleabilidad y versatilidad, es decir, pueden adaptarse a las necesidades y características de cada persona, y engloban a su vez acciones terapéuticas, incluyendo actividades

psicosociales que promueven el trabajo en grupos; la mayoría de veces el trabajo en grupos resulta mucho más motivador que las actividades individuales, ya que permite a las personas mayores compartir experiencias, aprender unas que otras y sentirse parte de una comunidad. (Salazar Quinatoa & Calero Morales , 2018)

Importancia de las actividades funcionales

En efecto, la aplicación de las actividades funcionales en personas mayores se considera como una terapia no farmacológica indispensable para un envejecimiento activo y saludable, ya que ayuda a las personas adultas mayores a realizar sus actividades de la vida cotidiana de forma fluida y autónoma, fortaleciendo así su independencia y calidad de vida. (Geis, 2019)

Dentro de las actividades funcionales podemos encontrar las de cuidado propio, denominadas actividades básicas de la vida diaria (ABVD), las relacionadas con la interacción con el medio denominadas actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) y las actividades personales vinculadas al trabajo, intereses personas, contactos sociales denominadas actividades de la vida diaria avanzadas (AVDA).

Beneficios de las actividades funcionales

Las actividades funcionales en terapia ocupacional son fundamentales para promover la salud y el bienestar de los adultos mayores. Como fue mencionado este tipo de actividades se centran en mejorar la capacidad de las personas para participar en las actividades diarias que son significativas y necesarias para poder desenvolverse en día a día. (García, 2020)

Dentro de los principales beneficios que proporcionan este tipo de actividades encontramos:

- **Mantenimiento de la independencia:** Ayudan a mantener la independencia funcional al abordar las habilidades necesarias para realizar actividades básicas de la vida diaria (ABVD), como vestirse, asearse, alimentarse y desplazarse o movilizarse.
- **Mejora de la coordinación y la destreza:** Favorecen el desarrollo y la mejora de la coordinación óculo-manual, lo cual es esencial para realizar aquellas actividades que requieren una mayor coordinación.

- **Promover la funcionalidad cognitiva:** Al requerir el uso de las habilidades mentales para planificar, organizar y ejecutar las tareas y actividades cotidianas se previene o retrasa el deterioro cognitivo en los adultos mayores.
- **Prevención de la pérdida de movilidad:** Al realizar actividades que involucren la coordinación motriz gruesa se mantiene la movilidad, se reduce el riesgo de caídas y se previene la pérdida de funciones motoras.
- **Fomento de las relaciones sociales:** Facilitan la participación social al promover actividades en grupos y su vez esto ayuda a prevenir el aislamiento social y contribuye de manera significativa a la salud emocional.
- **Estimulación sensorial:** A través de actividades táctiles, visuales y auditivas se proporciona estimulación sensorial y resulta beneficioso para aquellos adultos que experimentan alguna pérdida sensorial relacionada con la edad.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Resulta terapéutico el estar ocupados en actividades funcionales y así mismo reduce el estrés y la ansiedad, mejorando así de manera significativa la salud mental de los adultos mayores.

Objetivos de las actividades funcionales:

- Desarrollo de un envejecimiento saludable en lo motor, lo psíquico y lo afectivo.
- Potenciación de las capacidades funcionales y cognitivas.
- Mejora de la movilidad, el equilibrio estático y dinámico y el desarrollo muscular.
- Desarrollo de capacidades comunicativas y facilidad para entablar relaciones personales.
- Favorecer la autoestima en el usuario a través de este tipo de actividades.

La terapia ocupacional personalizada y centrada en actividades funcionales puede tener un gran impacto positivo significativo en la vida de los adultos mayores, y resulta fundamental que los terapeutas ocupacionales las involucren en su plan de tratamiento para poder mantener la autonomía, funcionalidad y que esta población pueda disfrutar de una vida plena y activa. (Acosta Quiroz & González Celis Rangel, s.f.)

Pérdida de Funcionalidad

La pérdida de funcionalidad motora en el adulto mayor se refiere a la incapacidad, total o parcial de realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria como caminar, subir escaleras, vestirse y comer; generalmente puede estar causada por una variedad de factores como el envejecimiento, las enfermedades crónicas y las lesiones. A su vez, la pérdida de la funcionalidad motora puede tener un impacto negativo significativo en lo que respecta a la calidad de vida de los adultos mayores, ya que se verá limitada su independencia y aumentan las posibilidades de riesgo de caídas. (Ulloa, 2014)

Generalmente, los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen con la edad pueden dificultar la realización de las actividades cotidianas, lo que puede afectar a la calidad de vida de las personas adultas mayores y las obliga a utilizar ayudas técnicas como bastones, andadores, sillas de ruedas u otros implementos; es por esta razón que se proponen las siguientes actividades funcionales las cuales involucran la coordinación motriz fina y gruesa.

Coordinación Motriz

A medida que pasa el tiempo las habilidades motoras finas y gruesas comienzan a deteriorarse y esto puede conducir a una disminución de la calidad de vida, ya que resulta complicado realizar las actividades que forman parte de la vida cotidiana.

A continuación, se presenta una serie de actividades aplicadas desde terapia ocupacional para mejorar y mantener la coordinación fina y gruesa del adulto mayor.

Actividades de Coordinación Motriz Fina

Coordinación Motriz Fina

La coordinación motriz fina hace referencia a la capacidad que tiene el ser humano para realizar movimientos precisos y controlados con las manos y dedos, donde aplica además precisión y un mayor nivel de coordinación. (Salazar Quinatoa & Calero Morales, 2018). Es una habilidad esencial para realizar muchas actividades cotidianas, como comer, vestirse, escribir y usar herramientas.

La terapia ocupacional es una disciplina que ayuda a las personas a desarrollar y mantener sus habilidades funcionales, en el caso de la coordinación motriz fina, los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a los adultos mayores a mejorar su fuerza, coordinación y destreza. Cabe mencionar, que el terapeuta ocupacional seleccionará las

actividades adecuadas para cada persona, teniendo en cuenta sus necesidades, objetivos e intereses que tenga la persona.

Entre las actividades funcionales que se pueden aplicar están:

- **Juegos de mesa:** Los juegos de mesa, como el dominó o las cartas, requieren habilidades de motricidad fina para manipular los objetos y seguir las reglas.
- **Actividades de jardinería:** Las actividades de jardinería como plantar, trasplantar o podar, requieren habilidades de motricidad fina para manipular las herramientas y los materiales.
- **Actividades de cocina:** Las actividades de cocina, como preparar alimentos, lavar los platos o limpiar la casa, requieren habilidades de motricidad fina para manipular los alimentos, los utensilios y los productos de limpieza.
- **Ejercicios de prensión:** Las actividades como ensartar bolas o cuentas de un cordón, enhebrar un hilo, rasgar papel, este tipo de actividades están enfocadas en trabajar las pinzas finas y el agarre.
- **Ejercicios de pinza:** En este tipo de actividades se trabaja la psicomotricidad fina en los adultos mayores con ejercicios sencillos como coger y trasladar objetos y cosas pequeñas como granos de arroz, lenteja o monedas de un recipiente a otro.
- **Otras actividades:**
 - Cortar papel con tijeras
 - Tejer
 - Bordar
 - Modelar arcilla
 - Doblar papeles
 - Amar puzles
 - Apilar piezas
 - Enroscar y desenroscar tornillos
 - Pintar

Actividades de la vida diaria que involucran motricidad fina:

- Atarse los cordones

- Desenvolver un dulce
- Usar cubiertos
- Marcar las teclas del celular
- Escribir
- Prender un fósforo
- Cocinar
- Abotonar una camisa
- Subir el cierre de un pantalón o abrigo
- Cepillarse los dientes

(Salazar Quinatoa & Calero Morales , 2018)

Actividades de Coordinación Motriz Gruesa

Coordinación Motriz Gruesa

Es considerada como la capacidad de realizar movimientos amplios y globales con todo el cuerpo, en otras palabras, se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimientos de las diferentes extremidades y el equilibrio, esto implica dominio segmentario del cuerpo, no tener temor o inhibición, madurez neurológica, estimulación y ambiente propicio, atención en el movimiento, representación mental e integración progresiva del esquema corporal. (Fernández Olive, Zaldívar Suárez, & Saborit Oliva, 2021)

Las habilidades motoras gruesas están relacionadas con otras destrezas, que incluyen:

- Equilibrio
- Coordinación
- Conciencia corporal
- Fuerza física
- Tiempo de reacción

Las actividades de coordinación motriz gruesa en terapia ocupacional para adultos mayores están sumamente diseñadas para mejorar la capacidad de las personas para realizar actividades que requieren movimientos amplios y coordinados de los músculos grandes del cuerpo. Estas actividades ayudan a mejorar la fuerza, la flexibilidad, el

equilibrio y la coordinación, lo que puede ayudar a los adultos mayores a realizar actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, vestirse y bañarse.

Dentro de estas actividades podemos encontrar:

- **Juegos de pelota:** lanzar, atrapar, rodar y patear pelotas.
- **Baile:** forma divertida y efectiva para trabajar la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad a través del movimiento.
- **Clases de tai chi:** se caracteriza por ser un arte marcial suave que se centra en movimientos lentos y fluidos.

Cuando se seleccionan este tipo de actividades es importante tener en cuenta las capacidades individuales de la persona, además de que estas actividades deben ser seguras y adecuadas para el nivel de condición física de la persona, y de esta manera ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y permitirles realizar sus actividades cotidianas de manera segura e independiente. (Pedraza, 2019)

Actividades de la vida diaria que involucran motricidad gruesa:

- Levantar objetos del suelo
- Apilar cajas
- Atrapar una pelota
- Coordinación para caminar
- Correr y esquivar obstáculos
- Barrer
- Sentarse y ponerse de pie

Capítulo III

Metodología

Definición del Método Sistemático

Este trabajo de investigación se elaboró a partir de una revisión bibliográfica de artículos de investigación y estudios de caso, y de información proveniente de sitios web confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU), con el fin de analizar la influencia de las actividades funcionales aplicadas en terapia ocupacional sobre la calidad de vida de adultos mayores; se identificó además que, estas actividades tienen un impacto positivo en diversos aspectos de la vida diaria, incluyendo la independencia funcional, la motricidad fina y la coordinación.

Como punto de partida en el proceso de investigación se optó por usar fuentes confiables como Google Académico donde se consideró las variables “actividades funcionales” y “coordinación motriz” incluyendo frases como “actividades funcionales aplicadas en adultos mayores” y “coordinación motriz en el adulto mayor”.

Posteriormente, para profundizar en el tema, se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos de investigación y casos clínicos en bases de datos confiables como Scopus, Scielo y Elsevier.

Criterios de Inclusión de Estudio

Con el objetivo de evaluar la evidencia científica sobre la eficacia de las actividades funcionales para la coordinación motriz del adulto mayor, se realizó un análisis bibliográfico exhaustivo; se consultaron diversas fuentes incluyendo artículos científicos, libros y sitios web y se aplicó además criterios estrictos de inclusión para seleccionar los estudios más relevantes.

Estos criterios incluyen:

- Estudios sobre la eficacia de las actividades funcionales aplicadas desde terapia ocupacional en adultos mayores.
- Estudios publicados en los últimos 10 años (2014-2023)
- Estudios con metodologías de investigación válidas y confiables.
- Estudios y artículos en diferentes idiomas.

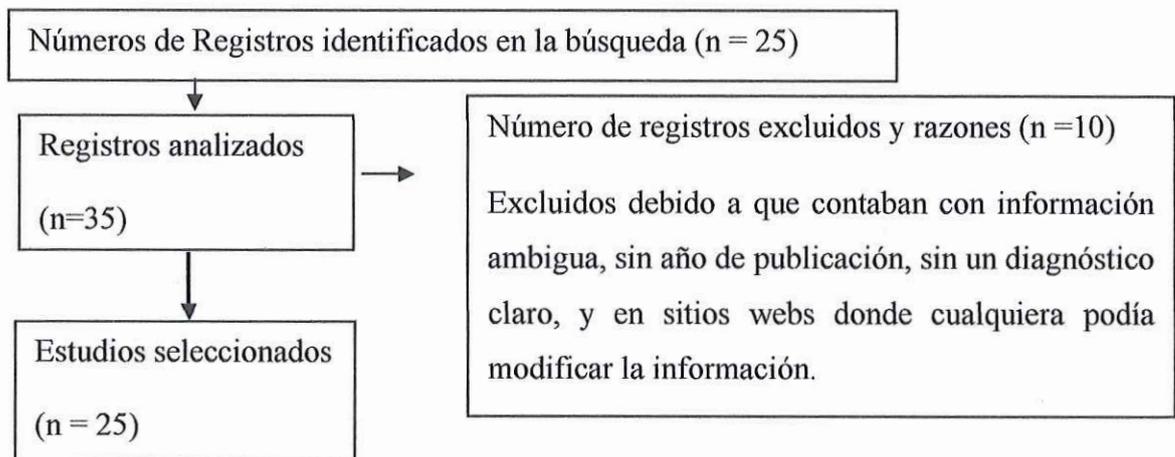
Criterios de Exclusión de Estudio

Una vez seleccionados los artículos de investigación, se realizó un análisis detallado de cada uno de ellos, extrayendo y sintetizando así la información relevante.

Estos criterios incluyen:

- Estudios publicados antes del año 2011.
- Estudios con metodologías de investigación deficiente.
- Revisiones sistemáticas.
- Investigaciones de fuentes no confiables.

Técnica e instrumento para la recolección de datos/información



Evaluación de Validez de los Estudios Primarios

Para realizar la revisión de los artículos, se realizó una búsqueda exhaustiva de variables dependientes y palabras claves como “adulto mayor”, “coordinación motriz”, actividades funcionales y datos relevantes y actualizados, la cual se llevó a cabo buscadores especializados en el campo de investigación, como Google Académico, Scielo y Elseiver.

Además, se consideraron criterios de calidad como la metodología de investigación, la validez científica y el reconocimiento de la revista en la que se publicó el estudio. Una vez identificados los artículos relevantes, se procedió a su obtención, la mayoría de los artículos se pudieron descargar de forma gratuita desde las bases de datos consultadas.

Análisis de los Artículos y Sitios Web Seleccionados

Tabla 1.

Análisis de los artículos y fuentes científicas seleccionadas

AUTOR	CONCLUSIÓN
(Acosta Quiroz & González Celis Rangel, s.f.)	Los adultos mayores pueden llevar a cabo diferentes actividades diarias y participar en aquellas que aseguren el mantenimiento personal y que se consideren un ingrediente esencial de la vida; sin embargo, también pueden involucrarse con otros en algo más que las actividades básicas, tomar parte del medio ambiente externo y en actividades que son de suyo enriquecedoras.
(Alvarado García & Salazar Maya, 2014)	El artículo tiene como objetivo analizar el concepto de envejecimiento a través de la metodología propuesta por Walker y Avant, estrategia a través de la cual se examinan las características que definen un concepto y sus atributos: proceso irreversible, único, individual, universal de cambio que involucra todas las dimensiones del ser humano.
(Borrelli, s.f.)	El artículo se basa en dar propuestas de intervención específicamente construidas para los adultos mayores, y que atiendan a las necesidades propias de esta etapa de la vida; ya que, el envejecimiento poblacional demanda intervenciones especializadas y para ello es necesario construir en base a las necesidades bio-psico-sociales, y lineamientos que direccionen una mejor calidad de vida.
(Caminero, s.f.)	Este artículo supone una labor recopilatoria de autores y corrientes representativas de varios países, sobre conceptos y clasificaciones relacionados con la coordinación motriz. Se parte del concepto de Condición Física y su sistematización para incluir las capacidades coordinativas dentro de ella.
(Carreño, 2016)	Resulta fundamental la ocupación en el anciano, no solamente por entretenimiento y distracción, si no como garantía para conservar el nivel de salud. Si consideramos la vejez como una etapa más del

	desarrollo evolutivo de la personal, el T.O, juega un interesante papel en evitación de un rápido irreversible deterioro físico y psíquico.
(Censo de Población y Vivienda 2022, s.f.)	Este artículo proporciona datos específicos sobre la población de adultos mayores que existen en el Ecuador según información Censo de Población y Vivienda.
(Creme 2012, s.f.)	La aplicación de técnicas terapéuticas ocupacionales dentro de lo que constituye la rehabilitación es de mucha importancia ya que por medio de actividades los adultos mayores desarrollan habilidades de autonomía en las distintas actividades de la vida diaria necesarias para mejorar su calidad de vida.
(Penny Eduardo, 2012)	Libro Geriatria y Gerontología para el Médico Internista publicado en el año 2012 por Felipe Melgar Cuéllar y Eduardo Penny Montenegro, se promueve la salud segura y de la misma manera se busca conseguir que los adultos mayores tengan una adecuada atención médica, mejorando así la calidad de vida de los años restantes de vida.
(Fernández Olive, Zaldívar Suárez, & Saborit Oliva, 2021)	El siguiente artículo hace referencia a que el profesional del área de rehabilitación debe tener una clara información de las limitaciones y capacidades de los adultos mayores para de esta manera ayudarlos y comprenderlos de una mejor manera y brindarles así la atención necesaria y dirigida a sus necesidades.
(García, 2020)	Generalmente, el envejecimiento se asocia con deterioro gradual pérdida funcional, por lo que hay que proporcionales programas de actividades variadas, recursos y adaptaciones para que mantengan sus ocupaciones el mayor tiempo posible o, en el caso de no poderlas realizar debido a problemas de salud, ofrecerles alternativas, siempre adecuadas a sus características individuales.
(Geis, 2019)	El siguiente artículo se trata de una propuesta de un programa de intervención sobre ejercicios de motricidad y memoria para personas adultas mayores, con el fin de lograr una mayor funcionalidad y calidad de vida.
(INEC, 2017)	En página web del Instituto Nacional de estadística y Censos proporciona datos específicos sobre la población adultos mayores,

	que están solteros, casados y divorciados en los cantos mas relevantes de Ecuador.
(Jiménez Echenique, 2023)	La terapia ocupacional, parte del equipo interdisciplinario de rehabilitación integral en geriatría, se ocupa de prevenir la dependencia, trata que las personas lleguen a la vejez con una buena salud reduciendo estados patológicos, y permite una vida independiente en lo cotidiano.
(Mena, s.f.)	Programa de estimulación funcional de los adultos mayores: Taller de estimulación de funciones motoras y prevención de caídas.
(Menéndez, 2011)	En este artículo se presenta la importancia de la psicomotricidad como una técnica de intervención corporal que puede influir de manera positiva en la competencia personal y eficiencia motora, la cognición, la afectividad, el bienestar y la socialización de las personas mayores, reduciendo así los riesgos de deterioro cognitivo y motor.
(Ministerio de Inclusión Económica y Social, s.f.)	El Ministerio de Inclusión Económica y Social presenta datos actualizados y oficiales sobre la población adulta mayor tanto en Ecuador como a nivel Mundial, además de proporcionar datos y porcentajes específicos de los Centros de Atención Directa por parte del MIES y mencionar los derechos que tienen este grupo de población.
(OMS, 2022)	La Organización Mundial de la Salud muestra con datos y porcentajes específicos la esperanza de vida y además menciona que el ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado y que todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y asistencia social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.
	Según el estudio, publicado por el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de la ONU (DESA), el envejecimiento de la

(ONU 2016, s.f.)	población es una tendencia mundial definitoria de nuestro tiempo, pero los países pueden cosechar los beneficios dando a todos la oportunidad de envejecer con buena salud y promoviendo la igualdad de oportunidades desde el nacimiento.
(Pedraza, 2019)	Las imprecisiones en los movimientos del adulto mayor, provocadas por el deterioro de la coordinación motriz, son causantes de accidentes por caídas que conducen a lesiones, e incluso a la muerte en muchos casos, en este artículo se propone una serie de ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores.
(Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, s.f.)	La Política Pública de envejecimiento y Vejez en el Decreto 681 de 2022, menciona que las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro.
(Salazar Quinatoa & Calero Morales , 2018)	La psicomotricidad fina incluye actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación. Se refiere a movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo. Con el paso del tiempo estas se van deteriorando, creando dificultades en hacer actividades cotidianas; esto implica coordinación viso-manal, fonética, motricidad gestual y motricidad facial.
(Sanhueza Parra , Castro Salas , & Merino Escobar , s.f.)	La funcionalidad o independencia funcional es la capacidad de cumplir acciones requeridas en el diario vivir, para mantener el cuerpo o subsistir independientemente, cuando el cuerpo y la mente son capaces de llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana se dice que la funcionalidad está intacta.
(Soberanes Fernández, s.f.)	La funcionalidad geriátrica es la capacidad de un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades básicas de la vida diaria o cotidiana e instrumentales, en otras palabras, el estado funcional es el resultado de la interacción de elementos biológicos, psicológicos y sociales, y que constituyen el reflejo más fiel de la integridad del individuo durante el envejecimiento.

(Ulloa, 2014)	La acción motriz resulta oportuna, para comprender el funcionamiento de los procesos práxicos que se desencadenan cuando se practica o realiza un ejercicio o un juego tradicional.
(Varela Pinedo , 2016)	La calidad de vida se relaciona a factores económicos, sociales y culturales en el entorno que se desarrolla y, en gran medida, a la escala de valores de cada individuo. Existe, por tanto, consenso en que la calidad de vida debe ser considerada desde una visión multidimensional, que debe incluir aspectos ambientales, culturales, económicos, actividades de ocio, entre otros.

Nota: Análisis de los artículos y fuentes científicas empleados para la revisión sistemática por Anchundia (2023)

Capítulo IV

Descripción de Resultados

Resultado del Objetivo Específico 1

En busca de comprender aspectos importantes sobre la falta de coordinación motriz, se analizaron 10 artículos, en los cuales se abordaron diversos enfoques y contribuciones respecto a este tema, en donde Borelli Brenda, (2011) menciona que la pérdida de funcionalidad motora obliga a las personas a utilizar bastones, andadores, sillas de ruedas y otros implementos. Del mismo modo, la pérdida de funcionalidad, en general, hace aumentar las probabilidades que la persona tenga accidentes domésticos graves y patologías complejas.

Por otro lado, Caminero, (2011) en su artículo de investigación redacta varias definiciones sobre la coordinación motriz, pero la más completa definición es; “La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido”; y, además, menciona que para llevar a cabo la coordinación motriz se necesita de una serie de capacidades como el equilibrio, ritmo, orientación espacio-temporal, reacción motora, entre otras, y es por esta razón que resulta fundamental que el

terapeuta ocupacional realice una serie de actividades funcionales basadas en los intereses de la persona y así mejorar o mantener sus actividades de la vida diaria.

A su vez, Pedraza, (2019), sustenta que las imprecisiones en los movimientos del adulto mayor, provocadas por el deterioro de la coordinación motriz, son causantes de accidentes por caídas que conducen a lesiones, e incluso a la muerte en muchos casos, menciona también que las personas envejecen de distintas maneras en función de sus individualidad, de su subjetividad, condicionadas por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales; y que lo importante no es vivir más años, sino vivirlos bien y para ello es necesario garantizar mejoras en las condiciones de vida, en los servicios de salud y educación para que la vejez se una etapa feliz y productiva.

Resultado del Objetivo Específico 2

Para fundamentar el análisis sobre la funcionalidad en adultos mayores, se emplearon como referencia varios artículos con contenido veraz y pertinente, donde Fernández, (2011), da a conocer que la funcionalidad geriátrica es la capacidad de un adulto mayor para realizar de manera independiente o autónoma las actividades básicas de vida diaria e instrumentales y dichas actividades se mantienen y mejoran gracias al trabajo que realiza el terapeuta ocupacional en el plan de intervención terapéutico involucrando actividades significativas de coordinación motriz fina.

Por otra parte, Sanhueza Parra, (2012) basa su artículo en los niveles de funcionalidad del anciano, y sustenta que se debe detectar en forma anticipada aquellas situaciones o dificultades presentes en el adulto que coloquen en riesgo la mantención de ella, con la ayuda de instrumentos creados específicamente para este fin.

En el artículo denominado, “Actividades de la vida diaria en adultos mayores”, se promueve la funcionalidad a través de actividades que desempeñan los ancianos en el tiempo libre y que aseguren el mantenimiento personal, y su vez se consideren como un ingrediente esencial de la vida; claro está que van a depender de la salud, la capacidad de moverse y las preferencias personales del individuo; algunas de las actividades son practicar jardinería, juegos de mesa, pintar y decorar botellas, etc.

Resultado del Objetivo Específico 3

De igual modo, Julia Jiménez Echenique (2013), fundamenta que la terapia ocupacional, parte del equipo interdisciplinario de rehabilitación integral en Geriátrica, a

través de actividades funcionales se ocupa de prevenir la dependencia, trata de que las personas lleguen a la vejez con una buena salud reduciendo estados patológicos, y permita una vida independiente y su vez menciona que la terapia ocupacional está ligada directamente con el envejecimiento activo, que optimiza los recursos existentes en el propio individuo y en su entorno, analizando sus capacidades e intereses y proporcionando estrategias para mejorar sus posibilidades de participación; de esta forma permite que las personas adultas mayores continúen ejerciendo un rol activo y participativo en su hogar y en su comunidad.

Por otra parte, la promoción del envejecimiento activo a través de la terapia ocupacional enfrenta desafíos debido a la mayor vulnerabilidad de los adultos mayores al deterioro del desempeño ocupacional, el cual es una consecuencia natural del envejecimiento y conduce a un deterioro funcional; otros factores relacionados con la edad que afectan el desempeño incluyen dificultades con el autocuidado y el mantenimiento de la autonomía personal, la jubilación y el aislamiento social, Pinedo Varela, (2016) menciona que la calidad de vida de las personas adultas mayores debe ser abordada de manera integral, en la que, además del enfoque del aspecto de salud, se considere el bienestar personal, su funcionalidad, su ocupación y los entornos sociofamiliares que les permitan continuar su desarrollo personal y su vez implementar actividades funcionales que involucren motricidad fina y gruesa para con eso disminuir el riesgo de padecer enfermedades y dependencia funcional.

Resultado Global del Proyecto según el Objetivo General

Para determinar la eficacia de las actividades funcionales para la coordinación motriz del adulto mayor aplicadas en terapia ocupacional, se analiza lo expuesto por Salazar Quinatoa, (2018), ella hace referencia a que la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices y que el envejecimiento provoca reducción del repertorio motriz junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, provoca descoordinación y torpeza motriz, existiendo a largo plazo la imposibilidad de realizar actividades cotidianas.

Por otro lado, un artículo publicado por la Residencia de Mayores Cruz Roja San Fernando Cádiz (2021) hace referencia a que las actividades funcionales previenen y enlentecen las complicaciones que puedan originar diversas patologías, y que contribuyen a evitar mecanismos compensadores.

Además, influyen favorablemente en la motivación de la persona, ya que, en la mayoría de los casos, recuperan habilidades perdidas, fortalecen sus valores, intereses y el concepto de eficacia sobre sí mismo.

Finalmente, las actividades funcionales constituyen un pilar fundamental de la terapia ocupacional, ofreciendo un enfoque holístico y centrado en la persona para promover la independencia, el bienestar y la calidad de vida. La implementación de las actividades funcionales permite a las personas retomar el control sobre sus vidas, participar activamente en su entorno y disfrutar de una mayor autonomía y satisfacción personal.

Capítulo V

Discusión

Síntesis de Resultados y Aspectos más Relevantes

El envejecimiento trae consigo una disminución del repertorio motor, una mayor lentitud en los reflejos y una reducción del tono muscular, entre otros factores; lo cual genera descoordinación y torpeza a la hora de realizar movimientos, además; la falta de movilidad agrava notablemente el envejecimiento y la incapacidad en esta etapa de la vida, por tal razón al dejar de realizar actividades se pierde progresivamente la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas de una manera más eficaz.

La pérdida de funcionalidad motora en el adulto mayor se refiere precisamente a la incapacidad, total o parcial, de realizar las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria respectivamente. Cuando los adultos mayores, producto del envejecimiento y de patologías, comienzan a perder una o ambas funcionalidades, los gastos en salud, aparatos y elementos que facilitan la realización de las actividades comienzan a incrementarse. (Borrelli, s.f.)

Mientras que (Sanhuesa Parra , Castro Salas , & Merino Escobar , s.f.) mencionan, que, si se desea aumentar los niveles de funcionalidad de los adultos mayores, se debe detectar en forma anticipada aquellas situaciones presentes en el adulto mayor que coloquen en riesgo la mantención de ella, es decir, lo que debe ser realizado por los equipos del nivel primario de atención.

Por otra parte, la psicomotricidad gruesa hace referencia aquella que tiene el control sobre el propio cuerpo, especialmente los movimientos globales y amplios

dirigidos a todo el cuerpo; acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimientos de las diferentes extremidades y el equilibrio. La psicomotricidad fina incluye actividades que necesitan precisión y un mayor nivel de coordinación y concentración. (Salazar Quinatoa & Calero Morales , 2018)

Con el paso del tiempo estas se van deteriorando, creando así una gran dificultad para realizar las actividades cotidianas e instrumentales, es por esta razón que resulta fundamental que los terapeutas ocupacionales figura importante en el equipo interdisciplinario del área geriátrica basen su plan de intervención en actividades funcionales para de esta manera mantener y mejorar la funcionalidad y calidad de vida en los adultos mayores.

Por otra parte, el rol que cumple el terapeuta ocupacional en pacientes geriátricos resulta fundamental ya que a través de actividades funcionales y significativas fortalecen las capacidades cognitivas, físicas y sensoriales de los adultos mayores permitiéndoles así desenvolverse mejor a la hora de realizar sus actividades de la vida diaria. Así, se puede asegurar que desde la terapia ocupacional se persigue el objetivo de consolidar la autonomía de la persona y por ende, prevenir enfermedades, dependencia y aislamiento.

Por lo antes expuesto, resulta fundamental que exista la debida actuación de estos profesionales en la búsqueda de estrategias para que las personas mayores comprendan y reconozcan la importancia de las actividades funcionales para la conservación de su independencia.

Ya que, la terapia ocupacional colabora en la promoción de estilos de vida saludables, el buen uso del tiempo, la prevención de riesgos y el fomento de una vida activa que permita entrenar diariamente las capacidades motoras y cognitivas; el terapeuta ocupacional por medio de actividades funcionales ayuda a que el adulto mayor pueda mejorar, mantener y/o recuperar sus habilidades y destrezas que se creían perdidas, logrando reanudar y ejecutar la independencia de las actividades de la vida diaria. (Creme 2012, s.f.)

Mientras que para (Jiménez Echenique, 2023) alcanzar buenos resultados aplicando actividades funcionales en el plan de intervención presenta dificultades, ya que, la jubilación, el autocuidado, el mantenimiento de la autonomía personal y el aislamiento social, son factores de la vejez que influyen negativamente en esta población.

Las actividades funcionales en terapia ocupacional se caracterizan por su flexibilidad y adaptabilidad, pudiendo ajustarse a las necesidades individuales de cada persona, además incluyen acciones terapéuticas, como actividades psicosociales que fomentan la interacción en grupo; ya que generalmente, el trabajo en grupo suele ser más motivador al permitir compartir experiencias, aprender unos de otros y sentirse parte de una comunidad.

(Carlson, 2010) menciona que si las actividades funcionales no se seleccionan cuidadosamente en función de las motivaciones e interés del paciente, pueden resultar aburridas, desmotivadoras e incluso contraproducentes, además hace referencia a que muchas veces la implementación efectiva de la actividades funcionales pueden verse afectada por la falta de recursos, como espacio adecuado, equipamiento especializado y personal capacitado, especialmente en entornos de atención médica con limitaciones presupuestarias.

Finalmente, la aplicación de actividades funcionales en el grupo de adultos mayores se considera una terapia efectiva y esencial para lograr un envejecimiento activo y saludable, ya que al realizar este tipo de actividades las personas mayores logran realizar de manera fluida y autónoma sus tareas y actividades que forman parte del diario vivir, y su vez refuerza su independencia y mejora su calidad de vida.

Capítulo VI

Conclusiones

Gracias a lo antes mencionado, se concluye que el envejecimiento se caracteriza por ser un proceso irreversible, lleno de cambios, que van desde lo personal hasta lo social, es por esta razón que resulta fundamental que los terapeutas ocupacionales incluyan en su plan terapéutico actividades funcionales para así ampliar la esperanza de vida, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Las actividades funcionales aplicadas desde Terapia Ocupacional aportan significativamente a la población adulta mayor, puesto que, estas brindan la facilidad de que el adulto mayor se adapte al medio en el cual se desenvuelve y de esta manera conseguir una mayor autonomía, funcionalidad e independencia, por otra parte, cabe recalcar que este tipo de actividades se caracterizan porque enlentecen las complicaciones que pueden llegar a originar varias patologías.

Cabe mencionar, que el rol que cumple el terapeuta ocupacional resulta fundamental ya que es quien se ocupa de prevenir la dependencia, trata de que las personas lleguen a la vejez con una buena salud reduciendo estados patológicos, además de promover una actitud positiva ante el proceso de envejecimiento, aumentar los vínculos de participación social y permitiéndoles así una vida fundamentalmente activa y un mejor desenvolvimiento en su vida cotidiana. Se caracteriza, además, por proporcionar técnicas y métodos para cada tipo de paciente, lo que hace que cada intervención se realice de forma individualizada teniendo en cuenta siempre los intereses y necesidades del paciente y de sus familiares. Es así como el terapeuta ocupacional logra que este tipo de población mantenga y mejore su independencia y calidad de vida; y esto se logra a través de la evaluación, intervención y seguimiento de las habilidades funcionales del adulto mayor, considerando siempre los aspectos físicos, cognitivos y psicosociales.

En cuanto a los objetivos planteados al inicio de esta investigación, se puede afirmar que se han logrado de forma satisfactoria, la evidencia recopilada durante el estudio confirma que el rol del terapeuta ocupacional y las actividades funcionales implementadas en el ámbito terapéutico generan un impacto positivo y significativo en la salud de los pacientes adultos mayores.

Finalmente, durante la investigación, se realizó una revisión exhaustiva en donde se incluyó artículos científicos, casos clínicos y análisis bibliográficos de los diferentes

puntos de vistas sobre las actividades funcionales en terapia ocupacional y sobre el rol que cumple el terapeuta ocupacional en pacientes geriátricos, donde se obtuvieron resultados valiosos, como, la identificación de los beneficios de estas actividades, las estrategias para su implementación en el ámbito terapéutico y su impacto en la mejora, el mantenimiento y el fortalecimiento de la coordinación motriz fina y gruesa en la población de adultos mayores.

Recomendaciones

- Se recomienda que los terapeutas ocupacionales incluyan este tipo de actividades dentro de su plan terapéutico, ya que se ha demostrado que se pueden obtener grandes resultados a la hora de la intervención.
- Se sugiere que los terapeutas ocupacionales incentiven a esta población a crear una vida activa en el periodo de envejecimiento, para así prevenir lesiones y enfermedades.
- Es recomendable que se creen programas donde se incluyan actividades funcionales grupales las cuales estarán destinadas a potenciar la independencia funcional de los adultos mayores y a su vez a mejorar la socialización e integración de su entorno.
- Proporcionar información sobre el enfoque de la terapia ocupacional en geriatría, que la población conozca sus beneficios terapéuticos y como ayuda a mejorar la calidad de vida en esta población.
- Adaptar las actividades funcionales a las capacidades, intereses y necesidades individuales de cada adulto mayor.
- Se recomienda que el terapeuta ocupacional evalúe la efectividad y sostenibilidad del programa de actividades funcionales a largo plazo.

Referencias bibliográficas

- Acosta Quiroz, C. O., & González Celis Rangel, A. (s.f.). *Actividades de la vida diaria en adultos mayores*. Obtenido de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/639/1116>
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Borrelli, B. (s.f.). *CONDICIÓN MOTRIZ Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES*. Obtenido de https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/1184/calidaddevidauflo_n6pp69_81.pdf
- Caminero, F. L. (s.f.). *Marco teórico sobre la coordinación motriz*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Carreño, M. E. (Octubre de 2016). *El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos*. Obtenido de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/215/pdf>
- Censo de Población y Vivienda 2022*. (s.f.). Obtenido de <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/censo-ecuador/centenarios-censo-ecuador-loja-morona-zamora/#:~:text=En%20Ecuador%20existen%201%2C5,que%20el%2047%25%20es%20hombre>
- Cremer, I. A. (s.f.). *TERAPIA OCUPACIONAL Y SU IMPACTO EN LA INTERVENCIÓN DE ADULTOS MAYORES*. Obtenido de <https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/viewFile/105/74>
- Eduardo, P. (s.f.). *Geriatría y Gerontología*. págs. https://www.medicinainterna.net.pe/sites/default/files/geriatria_para_el_internista.pdf
- Fernández Olive, M., Zaldívar Suárez, N., & Saborit Oliva, Y. (2021). *Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas*. Obtenido de <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/694/647>
- García, S. M. (2020). *VALORACIÓN Y TRATAMIENTO EN GERIATRÍA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL*. Obtenido de <https://revistamedica.com/valoracion-tratamiento-geriatria-terapia-ocupacional/>
- Geis, P. P. (2019). Obtenido de <http://aglutinaeditores.com/media/resources/public/fd/fd6b/fd6b82532492490fa025c9cee58c9c4d.pdf>
- INEC. (2017). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. Obtenido de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/en-ecuador-existen-224-594->

[adultos-mayores-solteros/#:~:text=ADULTOS%20MAYORES%20SOLTEROS-EN%20ECUADOR%20EXISTEN%2024.594%20ADULTOS%20MAYORES%20SOLTEROS,Estad%C3%ADstica%20y%20Censos%20\(INEC\).](#)

Julia, J.-E. (2023). *Scielo*. Obtenido de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762023000100013

Mena, K. R. (s.f.). *Programa de Estimulación Funcional de los adultos mayores*.

Obtenido de

<https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Taller%20Estimulaci%C3%B3n%20de%20Funciones%20Motoras%20y%20Prevenci%C3%B3n%20de%20Ca%C3%ADdas.pdf>

Menéndez, M. C. (2011). *actividad física y la psicomotricidad en las personas*

mayores:. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3215/321527168014.pdf>

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (s.f.). Obtenido de

<https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/#:~:text=A%20escala%20global%2C%20cada%20segundo,mundo%20mayores%20de%20esa%20edad>

OMS. (01 de Octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

ONU 2016, O. (s.f.). Obtenido de [https://www.un.org/es/desa/una-poblaci%C3%B3n-que-envejece-exige-m%C3%A1s-pensiones-y-m%C3%A1s-salud#:~:text=todo%20el%20mundo-](https://www.un.org/es/desa/una-poblaci%C3%B3n-que-envejece-exige-m%C3%A1s-pensiones-y-m%C3%A1s-salud#:~:text=todo%20el%20mundo-En%202021%2C%20761%20millones%20de%20personas%20en%20todo%20el%20mundo,est%C3%A1%20creciendo%20a%20un%20m%C3%A1s%20r%C3%A1pid)

[En%202021%2C%20761%20millones%20de%20personas%20en%20todo%20el%20mundo,est%C3%A1%20creciendo%20a%20un%20m%C3%A1s%20r%C3%A1pid](#)

Pedraza, E. A. (s.f.). *EJERCICIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA LA COORDINACIÓN*

MOTRIZ EN EL ADULTO . Obtenido de [https://redipe.org/wp-](https://redipe.org/wp-content/uploads/2019/06/Libro-cuba-2017-parte-cultura.pdf#page=196)

[content/uploads/2019/06/Libro-cuba-2017-parte-cultura.pdf#page=196](#)

Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez. (s.f.). Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Salazar Quinatoa, M. M., & Calero Morales , S. (2018). Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000300005&script=sci_arttext&tlng=pt

Sanhueza Parra , M., Castro Salas , M., & Merino Escobar , J. (s.f.). *ADULTOS*

MAYORES FUNCIONALES: UN NUEVO CONCEPTO EN SALUD. Obtenido

de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-95532005000200004&script=sci_arttext

Soberanes Fernández, S. (s.f.). *Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida*.
Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/473/47326415003.pdf>

Ulloa, E. G. (2014). *ACCIÓN MOTRIZ Y ADULTO MAYOR*:. Obtenido de
<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/74/70>

Varela Pinedo , L. (23 de Marzo de 2016). *SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR*. Obtenido de
<https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es>

Anexos

Tabla 2.

Artículos que se emplearon dentro de la sistematización.

N°	BASE DE DATOS/ REVISTAS	TÍTULO DEL ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	HALLAZGOS/ APORTES/ IMPACTOS	OTROS
1	Revista de Investigación Psicológica y Salud	Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales.	(Acosta Quiroz & González Celis Rangel, s.f.)	Análisis descriptivo	México	Esta revista menciona que los adultos mayores pueden y deben llevar a cabo diferentes actividades diarias y participar en aquellas que aseguren el mantenimiento personal y que se consideren un ingrediente esencial en la vida.	
2	Revista Scielo	Análisis del concepto de envejecimiento	(Alvarado García & Salazar Maya, 2014)	Análisis bibliográfico y experimental	Colombia	El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte, actualmente se considera un problema de salud pública tanto a nivel nacional como internacional, ya que el cambio en la pirámide poblacional se ha volcado hacia el aumento de esta población.	

3	Revista académica Calidad de Vida UFLO	Condición motriz y calidad de vida en adultos mayores	(Borrelli, s.f.)	Análisis bibliográfico y experimental	Argentina	Se indaga sobre las alteraciones funcionales que suelen afectar a los adultos mayores en las cuales encontramos: inmovilidad, incontinencia, iatrogenia, inestabilidad postural y deterioro intelectual, y desde terapia ocupacional se puede intervenir a través de ejercicios y actividades con fines terapéuticos.	
4	Artículo educación física y deporte	Marco teórico sobre la coordinación motriz	(Caminero, s.f.)	Método cualitativo con enfoque descriptivo.	Argentina	Este artículo supone recopilar conceptos y clasificaciones sobre diferentes autores sobre la coordinación motriz y a su vez describir los componentes.	
5	Revista científica	El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos	(Carreño, 2016)	Método cualitativo y cuantitativo con enfoque descriptivo	Ecuador	La T.O a través de actividades funcionales brinda la facilidad de que el adulto mayor se adapte al medio que lo rodea y consiga una mayor autonomía, funcionalidad e independencia a la hora de realizar sus tareas y actividades de la vida cotidiana.	
6	Revista INEC	Censo Ecuador	(Censo de Población y Vivienda 2022, s.f.)		Ecuador	En Ecuador existen 1,5 millones de adultos mayores, lo que significa que tienen más de 65 años, según información del Censo de Población y Vivienda 2022.	

7	Revista Universidad Medica de la Habana – Cuba	La terapia ocupacional y su impacto en la intervención de adultos mayores	(Creme 2012, s.f.)	Método cualitativo y cuantitativo con enfoque descriptivo.	Cuba	La intervención oportuna, científica y planificada de la terapia ocupacional ayuda a la conservación de las habilidades motoras gruesas y finas para la autonomía de las actividades de la vida diaria en los adultos mayores y por consiguiente juegan un rol fundamental en su calidad de vida.	
8	Libro de geriatría	Geriatría y Gerontología para el médico internista	(Penny Eduardo, 2012)		Bolivia	Con este libro se pretende promover la salud e incentivar a los países de todo el mundo que el envejecimiento debe estar en el centro de las políticas de desarrollo económico y social, eliminando así la discriminación hacia los adultos mayores.	
9	Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación	Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor	(Fernández Olive, Zaldívar Suárez, & Saborit Oliva, 2021)	Método cualitativo y cuantitativo	Cuba	Los problemas de salud más frecuentes se evidencian en el sistema osteomioarticular, regularmente en los miembros inferiores, ya que es donde el cuerpo soporta más peso, lo que ocasiona pérdida funcional; considerando así las caídas como la segunda causa de muerte a nivel mundial.	

10	Revista Médica	Valoración y tratamiento en geriatría desde Terapia Ocupacional	(García, 2020)	Descriptivo	Chile	Resulta fundamental que realizar la valoración geriátrica desde terapia ocupacional pues resume el impacto general de la condición de salud en el contexto del ambiente personal y redes de apoyo social, nos permite conocer además la capacidad que tiene el adulto mayor para desenvolverse en sus actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.	
11	Editorial Paidotribo	Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores	(Geis, 2019)	Análisis bibliográfico y descriptivo	Argentina	Se propone un programa de ejercicios para los adultos mayores, generalmente se pueden utilizar un sinnúmero de temas, pero se recomienda utilizar aquellos que sean de interés para este grupo y que resulten familiares y que se sientan bien y seguros.	
12	Instituto Nacional de Estadística y Censos	En Ecuador existen 224.594 adultos mayores	(INEC, 2017)		Ecuador	El instituto nacional de estadística y censos proporciona datos específicos sobre la cantidad de adultos mayores que existen tanto a nivel nacional como en las provincias que existen en el país.	

13	Revista Scielo	Intervención de terapia ocupacional en geriatría	(Jiménez Echenique, 2023)	Método descriptivo y cualitativo	Bolivia	La terapia ocupacional va a intervenir desde el enfoque preventivo, el enfoque adaptador o el enfoque recuperador según corresponda cada caso, para alcanzar los objetivos planteados por el terapeuta aplicará determinadas técnicas y actividades ocupacionales, ya sea de manera grupal o individual en función de las necesidades de la persona adulta mayor.	
14	Ministerio de Salud - Gobierno de Chile	Programa de estimulación funcional de los adultos mayores	(Mena, s.f.)	Método experimental y descriptivo	Chile	Se propone el siguiente taller de estimulación de funciones motoras y prevención de caídas, ya que con esto el adulto mayor se mantiene activo y se recomienda optar por varias sesiones y varias actividades la cuales están explicadas en el manual y así mantener a los adultos mayores fundamentalmente activos.	
15	Revista Científica Redalyc	La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio	(Menéndez, 2011)	Análisis descriptivo	Brasil	Es fundamental la actuación de los profesionales sociosanitarios en la búsqueda de estrategias para que las personas adultas mayores comprendan y reconozcan la importancia de mantenerse	

						activo para su conservación funcional y una mayor independencia.	
16	Ministerio de Inclusión Económica y Social	Dirección Población Adulta Mayor	(Ministerio de Inclusión Económica y Social, s.f.)		Ecuador	Desde el ministerio de inclusión económica y social se considera al envejecimiento como una opción de ciudadanía activa, se promueve un envejecimiento positivo, para una vida digna y saludable, además se ofrece datos específicos sobre los centros de atención gerontológicos del Mies que existen en el país.	
17	Organización Mundial de la Salud (OMS)	Envejecimiento y Salud	(OMS, 2022)		Suiza	Datos de la OMS refleja que el ritmo de envejecimiento de esta población es mucho más rápido que en el pasado, y que todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar este cambio demográfico.	
18	Organización Mundial de la Salud (OMS)	Una población que envejece exige mas pensiones y mas salud	(ONU 2016, s.f.)		Suiza	El envejecimiento de la población es una tendencia mundial definitiva de nuestro tiempo, pero los países pueden cosechar los beneficios dando a todos la oportunidad de	

						envejecer con buena salud y promoviendo la igualdad de oportunidades desde el nacimiento.	
19	Editorial Redipe	Ejercicios físicos adaptados para la coordinación motriz en el adulto mayor	(Pedraza, 2019)	Análisis bibliográfico y descriptivo	Cuba	Este apartado esta dirigido a proponer una serie de ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores, ya que según estudios realizados se ha llegado a la conclusión de que el proceso de envejecimiento apunta a que las personas no llevan una vida activa.	
20	Revista Ministerio de Salud	Envejecimiento y Vejez	(Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez, s.f.)		Colombia	El envejecimiento se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones a lo largo del ciclo vital, mientras que la vejez comprende las últimas décadas de la vida de un individuo, con un punto final marcado por la muerte.	
21	Revista Scielo	Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino	(Salazar Quinatao & Calero Morales, 2018)	Método descriptivo y cualitativo	Cuba	El objetivo del artículo es analizar la influencia de un programa de actividad física específica en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor, donde se incluye una serie de	

						actividades de la vida diaria, teniendo en cuenta una población específica a estudiar y evaluar.	
22	Revista Scielo	Adultos mayores funcionales; un nuevo concepto en salud	(Sanhueza Parra , Castro Salas , & Merino Escobar , s.f.)	Descriptivo	Chile	La funcionalidad o independencia funcional es la capacidad de cumplir acciones requeridas en el diario vivir, cuando el cuerpo y mente son capaces de llevar a cabo estas actividades se dice que la funcionalidad esta indemne.	
23	Revista de Especialidades Médico – Quirúrgicas	Funcionalidad en adultos mayores y su calidad de vida	(Soberanes Fernández, s.f.)	Análisis descriptivo	México	Se considera estado funcional al resultado de la interacción de elementos biológicos, psicológicos y sociales y constituye el relejo más fiel de la integridad del individuo durante el envejecimiento.	
24	Revista científica	Acción motriz y mayor: aproximaciones teórico – practicas desde la psicomotricidad	(Ulloa, 2014)	Método descriptivo	Colombia	A través de la psicomotricidad se hace integra y cuya funcionalidad, tiende a favorecer el dominio del movimiento corporal y la comunicación que el sujeto va a establecer con el mundo que le rodea y que a su vez genera beneficios en esta población.	

25	Revista Scielo	Salud y calidad de vida en el adulto mayor	(Varela Pinedo , 2016)	Análisis bibliográfico	Perú	El envejecimiento saludable, exitoso, activo y calidad de vida de las personas adultas mayores, debe ser abordada de manera integral, en donde se considere además el bienestar personal, su funcionalidad y los entornos sociofamiliares que les permita a este tipo de población continuar con su desarrollo personal y tener en envejecimiento activo y saludable.
----	----------------	--------------------------------------------	------------------------	------------------------	------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------