

## Original

### **Independencia Funcional en el Adulto Mayor: Una mirada desde las Actividades Lúdicas Recreativas**

*Functional Independence in the Elderly: A Look From Recreational Recreational Activities*

Clara Gualotuna Vasco. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Sangolquí. Ecuador.  
[\[clgualotunia@espe.edu.ec\]](mailto:clgualotunia@espe.edu.ec)

Orlando Rodríguez Carrasco Coca. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Sangolquí. Ecuador.  
[\[orcarrasco@espe.edu.ec\]](mailto:orcarrasco@espe.edu.ec)

Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo. Universidad de Guayaquil. Guayaquil. Ecuador.  
[\[giceyamc@gmail.com\]](mailto:giceyamc@gmail.com)

Recibido: 28/8/2019 Aceptado: 02/12/2019

### **Resumen**

La Organización Mundial de la Salud pronostica que entre el 2000 y 2050, la proporción de habitantes mayores de 60 años se duplicará. En este orden arribar a la tercera edad con calidad de vida sigue constituyendo una aspiración de la humanidad, siendo además un indicador de desarrollo y buena salud; sin embargo lograrlo es un reto, no solo médico, sino también personal, social y político; es por ello que mantener una mirada pasiva a esta realidad, puede convertirse en un serio problema para la sociedad. En correspondencia con lo anterior y considerando la importancia de la práctica de actividades lúdicas recreativas en sus diversas manifestaciones y grupos poblacionales el trabajo que se presenta tiene como objetivo: Determinar la incidencia de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la independencia funcional del Adulto Mayor del Centro “San Ignacio de Loyola. Basada en una metodología mixta de investigación, con el empleo de métodos cuantitativos y cualitativos y la utilización de instrumentos como la guía de observación y el test de Katz, se logra contrastar la hipótesis de la investigación, interpretándose que las actividades lúdicas favorecieron de manera positiva la funcionalidad en las actividades básicas de la vida diaria de los adultos mayores participantes. Todo lo cual quedó comprobado mediante la aplicación de la estadística correlacional con la prueba de rango con segmento de Wilcoxon. Finalmente, el contraste global de los valores permitió concluir que los adultos mayores participantes tuvieron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a sus niveles de independencia funcional.

**Palabras claves:** adulto mayor, actividades lúdicas recreativas, independencia funcional.

## **Abstract**

The World Health Organization predicts that between 2000 and 2050, the proportion of people over the age of 60 will double. In this order reaching the elderly with quality of life continues to constitute an aspiration of humanity, being also an indicator of development and good health; however, achieving this is a challenge, not only medically, but also personal, social and political; that is why keeping a passive look at this reality can become a serious problem for society. In correspondence with the above and considering the importance of the practice of recreational activities in its various manifestations and population groups the work presented has the objective: To determine the incidence of activities in the maintenance of the functional independence of the Elderly Of the Center "San Ignacio de Loyola. Based on a mixed research methodology, with the use of quantitative and qualitative methods and the use of instruments such as the observation guide and the Katz test, the research hypothesis is contrasted, with the interpretation that the playful activities positively favored functionality in the basic activities of the daily life of participating older adults. All of which was proven by applying the correlational statistic with the Wilcoxon segment range test. Finally, the overall contrast of values led to the conclusion that the participating older adults had statistically significant differences in their levels of functional independence.

**Keywords:** older adult, recreational activities, functional independence.

## **Introducción**

Según la [CITATION Org17 \l 12298 ], en el período comprendido entre el 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%, lo que significa en números absolutos, que “este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo”.

En América Latina y el Caribe entre los años 2025 y 2050 este incremento será de 86 millones de personas. Los países de mayor población de la región serán: Brasil, México, Colombia, Argentina, Venezuela y Perú, dentro de los cuales se concentrarán la mayor parte de este aumento en México y Brasil, “pero en los países más pequeños dentro de los cuales se encuentra Ecuador, este aumento también será significativo, especialmente a partir de 2025” [CITATION Uni11 \l 12298 ].

En Ecuador, según estudios precedentes indicaron que “para el año 2010, la población adulto mayor era del 7% del total, valor que proyectado para el año 2050 se incrementará hasta el 18%” [CITATION Org17 \l 12298 ], infiriéndose que se tendrá un incremento elevado en cuanto a la población adulta mayor se refiere. Es por ello que actualmente y a futuro tanto el gobierno como el resto de la sociedad deban prestar especial atención a este sector población.

De ahí que planificar y desarrollar diferentes programas de tipo recreativos, sociales y culturales para los grupos de adultos mayores tomando en consideración “su déficit fisiológico, condiciones de vida y de salud, será siempre fundamental” [CITATION Alb172 \l 12298 ]; lo cierto es que incorporarlos a la práctica de actividades físicas, recreativas y lúdicas se trata de una importante vía para lograr su integración social, mantener su desempeño funcional y por consiguiente la obtención de una mayor calidad de vida.

Este aspecto es primordial, máxime si tenemos en cuenta que un adulto mayor que no se mueve, “acelera el proceso de envejecimiento provocando limitaciones en su funcionalidad y como consecuencia su aislamiento” [CITATION Duh10 \l 12298 ], unido a ello la falta de integración social, baja autoestima y abandono por parte de los familiares, provocan la aparición rápida de trastornos de salud, tanto física como psicológica trayendo consigo gastos económicos intrafamiliar y para la salud pública y social.

Por otra parte si bien es cierto que arribar a la tercera edad, ha sido siempre una aspiración de la humanidad y es además un indicador de desarrollo y buena salud; también es necesario considerar que lograrlo constituye un reto, no solo médico, sino también personal, social y político. El adulto mayor necesita para vivir feliz, vivienda, alimentación, cariño y también una alta dosis de autoestima, o sea bienestar para tener una elevada calidad de vida.

No obstante debe tenerse en cuenta, y coincidimos con (Salvarezza, 1988), al señalar que "la vejez es un tema conflictivo, no solo para el que la vive en sí mismo, sino también para aquellos que sin ser viejos aún, diariamente la enfrentan desde sus roles profesionales de médico, psicólogos, asistente social, enfermero o como hijo, como colega, como socio, como vecino, o como un simple participante anónimo de las multitudes que circulan por nuestras ciudades"

Esto está dado precisamente porque en el adulto mayor se producen importantes cambios biológicos, psíquicos y sociales que necesitan ser atendidos multidisciplinariamente ya que afectan sus niveles de funcionabilidad. Una medida de la [independencia](#) y autonomía de los adultos mayores está dada por la capacidad de realizar las actividades básicas cotidianas, tales como: alimentarse, vestirse, higienizarse, y aquellas que requieren un mayor nivel de autonomía funcional o instrumentales y que implican desempeñarse de manera autónoma en el entorno donde se encuentra por ejemplo realizar caminatas, ejercicios, pasear y realizar un [empleo](#).

Cuando el adulto mayor no logra mantener niveles de funcionabilidad adecuados para desempeñarse puede convertirse esto en un serio problema, tanto familiar como social. En observación realizada en el Centro San Ignacio de Loyola, de la ciudad de Sangolqui, se pudo detectar la presencia de adultos mayores con pérdida de sus capacidades y niveles de

funcionabilidad, con trastornos en su desempeño físico, emocional y social. Al indagar en las causas más influyentes en lo anterior se evidenció la escasa práctica y participación en actividades físicas, unidas a pocos espacios para compartir en actividades lúdicas recreativas adaptadas a sus posibilidades y motivaciones. De ahí que la investigación tuvo como objetivo general: Determinar la incidencia de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la independencia funcional del Adulto Mayor del Centro “San Ignacio de Loyola.

### **Fundamentos y beneficios de la práctica de actividades lúdicas recreativas en los niveles de funcionabilidad de los adultos mayores.**

Como se conoce en la práctica de actividades físicas recreativas, un peso elevado lo tienen las actividades lúdicas; dado que las mismas tienen un gran valor integrativo desde el punto de vista social, el cual se manifiesta cuando analizamos el comportamiento de los participantes independientemente a su edad. En el caso de los adultos mayores la práctica de las actividades lúdicas recreativas favorece su desempeño, así como la formación de [grupos](#) para ejecutar esta actividad, elevando el valor integrativo de las personas que intervienen en ella.

La práctica de actividades lúdicas en los adultos mayores constituye un espacio importante y muy beneficioso para mantener su calidad de vida, pues ayudan a que estas personas habituadas a un régimen de vida activa, con rendimiento físico y mental, no se retiren de ella. De ahí que tengamos el deber de integrar al adulto mayor a esta esfera ya que es un grupo poblacional numeroso, importante y con características particulares.

En esta dirección, coincidimos con [ CITATION Duh10 \l 12298 ], al señalar que “las actividades recreativas utilizadas a manera de juegos ayudan a mejorar las condiciones psicológicas, físicas y sociales del adulto mayor; es decir buscar la integridad total de dicho ser, en las cuales el adulto mayor no las sienten como una actividad física rígida, sino al contrario las disfrutan, las gozan, de esta forma no lo siente rutinario y se consigue el objetivo esencial para esta etapa de la vida: mantener la funcionalidad y autonomía, obteniéndose mejores condiciones de salud mediante el movimiento de las partes del aparato locomotor”.

Lo señalado revela que se deben plantear actividades lúdicas adaptadas acorde a sus necesidades, con el objetivo de conservar el movimiento funcional del adulto mayor para mantener su independencia en la realización de las actividades de la vida diaria. Cuando esto no se produce pueden ocasionarse serias afectaciones, pudiéndole proporcionar, traumas psíquicos, morales y sociales; acelerando el proceso involutivo, hacia una vejez ociosa.

Es importante además tener en cuenta que cuando hablamos de funcionabilidad en el adulto mayor, nos referimos a su estado funcional, y de acuerdo con (Freyre, 2015) la funcionabilidad en el adulto mayor es “el lenguaje común de la geriatría y la evaluación de la capacidad funcional, el cual debe ser el punto central de la valoración completa de los adultos mayores”

A esa edad debemos prestar atención sobre las funciones que pueden realizar independientemente de las enfermedades, considerando esta valoración como la herramienta geriátrica para poder realizar un diagnóstico global a nivel biológico, psicológico y social la misma que se puede aplicar a todos los niveles, con lo cual evitará repercusiones en base al entorno y retardando la aparición de incapacidades”.

Por tanto es necesario considerar los beneficios que trae mantener activos a los adultos mayores, motivando su participación en diferentes actividades lúdicas recreativas donde además de integrarse puedan mantener su calidad de vida.

### **La planificación de las actividades lúdicas en los adultos mayores.**

Por supuesto que coincidimos en que existen múltiples aspectos a tener en cuenta a la hora de planificar y desarrollar las actividades lúdicas para los adultos mayores.

En este orden de ideas resulta imprescindible tener en cuenta que, dada las características de los adultos mayores la planificación y desarrollo de actividades lúdicas concierne una altísima responsabilidad; es esencial considerar en primer lugar el estado de salud de cada adulto mayor, determinándose previamente la presencia o no de enfermedades invalidantes, así como los niveles de motivación y aceptación hacia la práctica de actividades lúdicas recreativas. Otro elemento básico a tener en cuenta en la planificación de las actividades lúdicas, está relacionado con la frecuencia e intensidad de aplicación de las actividades, las cuales deberán considerar las características, los grupos de edades y rangos motivacionales de los participantes.

En este orden de ideas y según la OMS, “las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos” [CITATION Org17 \p 82 \l 12298 ]. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona adulto mayor.

Otros autores como (Páez, 2016) y fuentes documentales como, el Manual de Enfermería clasifican y distingue tres categorías de vejez en función de la edad.

- Viejo – joven: personas entre 65 y 74 años.
- Viejo – medio: entre 75 y 84 años
- Viejo – viejo: mayor de 85 años [CITATION Arm1613 \p 71 \l 12298 ].

Dentro del resto de los aspectos a considerar están los relacionados con los factores que pueden acelerar o retardar el proceso de envejecimiento de acuerdo al estilo de vida que cada ser humano

desarrolla durante toda su vida, y en correspondencia a lo expuesto por [ CITATION Esp17 \l 12298 ], estos deben integrar los siguientes:

- **La alimentación.** - Con lo cual se puede determinar que las personas que tienen una alimentación equilibrada de acuerdo a las necesidades fisiológicas tienen menos riesgos de enfermarse.
- **El nivel de stress.** - Cuando las personas adultas mayores presentan algún problema familiar, personal económico o social, son propensos por la fisiología a adquirir un alto nivel de stress emocional el cual puede llevar a un proceso acelerado de envejecimiento prematuro.
- **Las enfermedades hereditarias.** - Son enfermedades que se transmiten a los familiares siendo causa de cambios acelerados de la fisiología en el organismo lo cual provoca alteraciones frecuentes de la salud y por lo tanto un deterioro físico y biológico del organismo.
- **La falta de actividad física.**- puede llevarle a una disminución de la flexibilidad articular, elasticidad muscular, disminución del tono muscular y en general pérdida de la agilidad del cuerpo y aparición de las lesiones músculo esqueléticas a nivel del hombro, codo, cadera, rodilla y columna siendo estructuras principales del aparato locomotor.

Apunta la literatura precedente que las actividades deben ser dirigidas y planificadas de acuerdo con las capacidades físicas e intelectuales del adulto mayor, así como a las necesidades individuales y grupales, siendo importante conocer sus deficiencias, limitaciones, potencialidades y preferencias; al identificar sus características se podrá seleccionar actividades que le agraden y permitan mantener el liderazgo, autonomía y participación, promoviendo el desarrollo, el fortalecimiento así como también, el mantenimiento de la parte motora con habilidades propias de un adulto mayor sano y feliz.

En relación a ello, (Quintanilla, 2014) al respecto planteo que “las actividades de la vida diaria en el adulto mayor, están constituidas por el conjunto de actividades primarias de la persona, encaminadas a su “auto -cuidado, movilidad, a la capacidad de entender, ejecutar órdenes y tareas sencillas, que le dotan de autonomía e independencia elementales y le permiten vivir sin precisar ayuda continua de otros”

Varios autores determinan seis actividades básicas tales como comer, vestirse, ducharse, apariencia personal, desplazarse, usar el retrete y alimentarse, las mismas se caracterizan por lo siguiente:

- **Alimentación.** - se refiere a la capacidad de poder consumir los alimentos desde dirigirlos a la boca, masticarlos e ingerirlos.
- **Vestido.** - En relación a vestirse, se considera desde el momento que selecciona la ropa de acuerdo a la ocasión y todo el proceso de vestirse y retirarse la vestimenta.

- **Baño, ducha.** - Se refiere a todos los procesos necesarios para llevar a cabo el baño, desde el ingreso a la ducha con todo el material necesario para el baño, en la cual incluye mantener una postura correcta para evitar las caídas.
- **Desplazamiento.** - Esta actividad concierne a la situación de poder desplazarse dentro de un cuarto de la cama a la silla, desplazarse en silla de ruedas, moverse llevando objetos de un sitio a otro.
- **Apariencia personal.** - Se refiere a la capacidad de poder peinarse y lavarse la cara por si solos.
- **Usar el retrete correctamente.** - Corresponde a la acción de poder sentarse en el retrete correctamente hasta poder evacuar.

La realización de estas actividades básicas sin ayuda requiere tener buenas condiciones físicas y mentales; lograrlo por supuesto que es un reto, ya que esto implica retardar la aparición acelerada de la pérdida de la funcionalidad.

### **Metodología**

El estudio realizado parte de una metodología mixta de investigación, con el empleo de métodos cuantitativos y cualitativos y la utilización de instrumentos como la Guía de Observación y el Test de índices de Katz, el cual se realizó en dos momentos (pre test y post test). El estudio de tipo correlacional descriptivo permitió describir el problema de investigación y determinar la existencia de relación entre dos variables, es decir, determinándose la influencia de las actividades lúdicas para mejorar o mantener la independencia funcional, conforme a (Sampieri, Fernández & Baptista, 2010), o a su vez otras características del adulto mayor.

La investigación se desarrolló en el Hogar “San Ignacio de Loyola”, de la ciudad de Sangolqui, en Quito, Ecuador, seleccionándose una muestra conformada por 27 adultos mayores de ambos sexos, (17 mujeres y 10 hombres), comprendidos entre los 70 y 96 años. Los adultos participantes presentaban diferentes patologías, siendo la más predominante la artrosis en los miembros inferiores, datos que fueron tomados de las historias clínicas. El criterio de inclusión considerado para integrar la muestra de participantes fue: incluir a todos los adultos mayores que tenían la capacidad y motivación para realizar las actividades lúdicas recreativas.

Con la finalidad de obtener los resultados esperados y considerando que es un grupo de alta dependencia y que además fisiológicamente no deben llegar a la fatiga durante las prácticas de actividades físicas o en la realización de actividades lúdicas recreativas; las actividades se efectuaron en un rango de tiempo entre 10 a 20 minutos extendiéndose hasta 30 minutos en los

casos posibles. La frecuencia fue de 3 a 5 veces por semana durante tres meses, según cada caso. Para ello y siguiendo los aportes de (Murillo, 2013), se elaboró un plan de actividades lúdicas recreativas para cada edad, de manera que pudiera cumplirse nuestro principal objetivo: mantener la independencia y funcionabilidad de los participantes, promoviendo en estos otro estilo de vida y una mejor utilización del tiempo libre.

Para comprobar la hipótesis planteada al final del estudio se efectuó la comparación entre los resultados de la primera medición y los resultados finales, para el análisis estadístico de los resultados se utilizó la estadística correlacional de dos variables con el programa SPSS v. 22, con la prueba de rango con segmento Wilcoxon verificándose la validación de los resultados. También se empleó el programa Excel 2010 en los primeros procedimientos de la recolección de datos.

El resultado obtenido a partir de la prueba de los Rangos de Wilcoxon, comparando los resultados de los índices de Kats, referidos a las actividades de bañarse, vestirse, apariencia personal, uso de inodoro, caminar y alimentarse, permitió contrastar la hipótesis de investigación que expresa que las actividades lúdicas influyen de manera positiva en el mantenimiento de la funcionabilidad del adulto mayor respecto a sus actividades básicas de la vida diaria.

### **Análisis y Discusión de Resultados**

Teniendo en cuenta que el objetivo fundamental de la investigación era determinar la incidencia de las actividades lúdicas en el mantenimiento de la independencia funcional de los adultos mayores participantes del Hogar San Ignacio de Loyola, una vez aplicada la propuesta de actividades lúdicas, se procedió a realizar el análisis y discusión de los resultados obtenidos, encontrándose como aspectos más relevantes los siguientes:

- 1- En la tabla de frecuencias en donde se analiza las seis actividades de la vida diaria se puede concluir que en las cinco primeras funciones básicas que son bañarse, vestirse, apariencia personal, uso del inodoro y caminar existió cambios en cada uno de ellas; mientras que en la función de la alimentación no existió cambio por ser función primordial para realizar las anteriores. Al contrastar con lo enunciado por (Apostolidis & Maggie, 2011), los cuales consideran las actividades lúdicas como una herramienta que pueden “ayudar a la promoción de la salud, la autonomía y el apoyo social, con sus diferentes beneficios en cada uno de los campos mencionados”, se pudo observar que existió un cambio importante en las personas que eran dependientes ya que pasaron a formar parte del grupo de los asistidos e independientes, logrando mejorar su actitud de manera positiva por tanto mejoró su funcionalidad.

LA DE FRECUENCIAS DE LA ACTIVIDAD FUNCIONAL	
ESTADO INICIAL	ESTADO FINAL

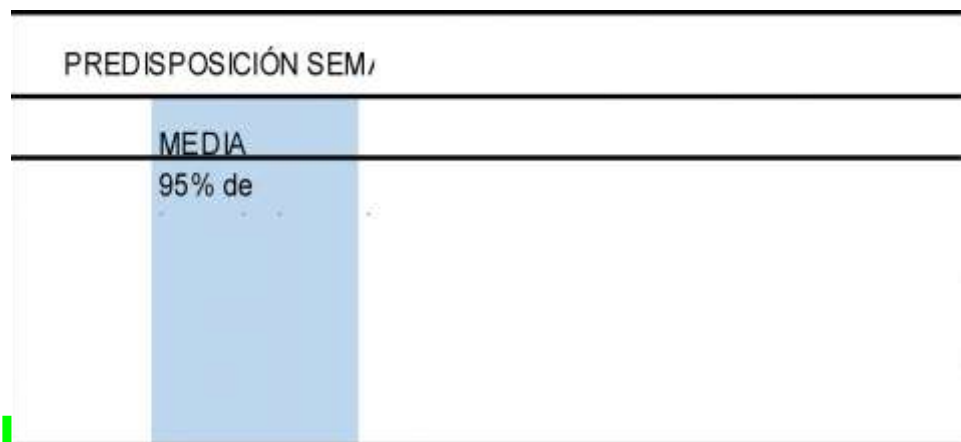


ACTIVIDAD FUNCIONAL		FRECUENCIA	PORCENTAJE	POR VÁLIDO	POR ACUMULADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	PORCENTAJE VÁLIDO	PORCENTAJE ACUMULADO
VÁLIDO	DEPENDIENTE	1	3,7	3,7	3,7				
	ASISTIDO	16	59,3	59,3	63,0	14	51,9	51,9	51,9
	INDEPENDIENTE	10	37,0	37,0	100,0	13	48,1	48,1	100,0
	TOTAL	27	100,00			27	100,0	100,0	
VÁLIDO	DEPENDIENTE	1	3,7	3,7	3,7				
	ASISTIDO	12	44,4	44,4	48,1	10	37,0	37,0	37,0
	INDEPENDIENTE	14	51,9	51,9	100	17	63,0	63,0	100,0
	TOTAL	27	100	100		27	100,0	100,0	
VÁLIDO	DEPENDIENTE								
	ASISTIDO	17	63,0	63,0	63,0	12	44,4	44,4	44,4
	INDEPENDIENTE	10	37,0	37,0	100,0	15	55,6	55,6	100,0
	TOTAL	27	100,0	100,0		27	100,0	100,0	
VÁLIDO	DEPENDIENTE	2	7,4	7,4	7,4				
	ASISTIDO	10	37,0	37,0	44,4	6	22,2	22,2	22,2
	INDEPENDIENTE	15	55,6	55,6	100,0	21	77,8	77,8	100,0
	TOTAL	27	100,0	100,0		27	100,0	100,0	
VÁLIDO	DEPENDIENTE	1	3,7	3,7	3,7				
	ASISTIDO	4	14,8	14,8	18,5	2	7,4	7,4	7,4
	INDEPENDIENTE	22	81,5	81,5	100,0	25	92,6	92,6	100,0
	TOTAL	27,0	100,0	100,0		27	100,0	100,0	

2- En el análisis correlacional de las dos variables con la estadística de Wilcoxon se determinó que existió una diferencia significativa de manera positiva en las actividades básicas de la vida diaria después de la aplicación de las actividades lúdicas., coincidiendo con lo señalado por (Murillo, 2013) al referirse a que las actividades lúdicas “deben ser dirigidas, educativas y planificadas; pero al mismo tiempo deben lograr disfrute, diversión”, con relación a estos dos

puntos de vista se puede establecer que las actividades lúdicas pueden promover varios beneficios sin tomar en consideración las edades sino el objetivo que desea alcanzar.

- 3- En el programa aplicado se desarrollaron actividades lúdicas que inducían al movimiento, permitiendo visualizar estadísticamente resultados favorables en la funcionalidad lo cual confirma lo expresado por[CITATION Cru09 \l 12298 ], al indicar que “a todos los seres humanos se debe inducir a moverse para mantener la funcionalidad por tanto se puede utilizar actividades recreativas y dentro de estas las actividades lúdicas con el fin mantener las funciones básicas de la vida diaria”.
- 4- Con referencia al Índice de Katz, al analizar en la tabla de frecuencia la visualización en el estado inicial con el estado final luego de haber aplicado las actividades lúdicas en los adultos mayores, existió un cambio muy notorio en los individuos que eran dependientes, los que pasaron a asistidos e independientes; en las actividades de bañarse, vestirse, apariencia personal, uso del inodoro y caminar, excepto en alimentarse que se justifica por ser una actividad primordial para poder ejecutar cualquier otra actividad básica de la vida diaria del ser humano.
- 5- Cuando se analizó la predisposición con los intervalos de confianza del 95%, pudimos determinar que al inicio del estudio los adultos mayores presentaban una predisposición baja; la misma que conforme se continuaba realizando las actividades lúdicas, mejoro notoriamente



En el contraste global de Wilcoxon a un nivel del 0,05%, obtenido de los índices de Kats, se puede concluir que sólo las actividades de vestirse, usar e inodoro y caminar tiene diferencias significativas



diferentes juegos pudiéndose observar en las últimas semanas mayor motivación, participación e integración.

2. Se pudo comprobar estadísticamente que al ejecutar las actividades lúdicas en el adulto mayor, se produce un cambio considerable en el desempeño de las actividades básicas de la vida diaria, para así lograr retardar, mantener y recuperar la funcionalidad con el fin de darles una mejor calidad de vida y desarrollo humano.
3. Lo anteriormente indica la factibilidad de la propuesta corroborándose la utilidad de la hipótesis planteada.
4. Por último es muy importante señalar que este tipo de estudio dado sus múltiples beneficios requiere ser continuado, profundizándose y aplicándose en los centros de adultos mayores; en vista que se ha comprobado estadísticamente que al ejecutar las actividades lúdicas recreativas adaptadas y organizadas según las necesidades de los participantes producen un cambio considerable en las actividades básicas de su vida diaria incidiéndose en poder retardar, mantener y recuperar la funcionalidad de los adultos mayores y así una mejor calidad de vida.

## Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud. (JUNIO de 2017). <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>. Obtenido de <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.
- Naciones Unidas. (2011). Los Adultos Mayores en America Latina y el Caribe. *Cepal*, 9.
- Duharte, S., Hernández, M., & Luis, Z. (2010). Sistema de jugos populares pasivo y dinamicos para mejorar la psicomotricidad del adulto mayor. *Efdeportes*.
- Santamarín, A. (2017). *Estudio de la influencia económica de los adultos mayores*. México D.F.: Amperio ediciones.
- Salvarezza, L. (1988), *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, Buenos Aires, Paidós.
- Organización Mundial de la Salud, 2017, pag 82.
- Murillo, J. (2013). *Talleres Recreativos para Adultos Mayores*. Bogotá - Colombia: San Pablo ediciones
- Espinola, D., & Parreira, M. (2017). *El proceso de envejecer y el aporte del Estado*. México D.F.: Makro ediciones académicas.
- Sampieri, H., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: MacGraw-Hill.
- Freire, C. (2015). *El estado funcional*. Barcelona - España: Rejón ediciones.

- Quintanilla, M. (2014). *Enfermería Geriátrica: cuidados integrales en el anciano*. Barcelona - España: Instituto Monsa de Ediciones.
- Apostolidis, M., & Maggie, C. (2011). *Actividad física con autocuidado del adulto mayor*. Madrid -España, Chile: Manrique ediciones. Recuperado el 29 de Julio de 2017, de medicina,uach.cl/.../Actividad Física como medida de autocuidado en el adulto.
- Cyrus, E. (29 de Mayo de 2009). <http://geriatriatfusp.blogspot.com/2009/05/funcionalidad-fragilidad-del-adulto.html>.