

## Eficacia del proyecto envejecimiento activo: La prevención como base de la salud del adulto mayor en el mantenimiento de su independencia funcional

*Effectives of the active aging project: Prevention as the foundation for elderly health in maintaining functional independence*

<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0250>

Lady Anahi Mosquera<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0005-8499-2856>  
[anahimq1998@outlook.es](mailto:anahimq1998@outlook.es)

Lorena Cecilia Carrera López<sup>1\*</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9832-5967>  
[lccarrera@uce.edu.ec](mailto:lccarrera@uce.edu.ec)

Demetrio Iván Zanafria Herrera<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9361-257X>  
[dizanafria@uce.edu.ec](mailto:dizanafria@uce.edu.ec)

Alba Yolanda Riera<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-1070-0732>  
[ayriera@uce.edu.ec](mailto:ayriera@uce.edu.ec)

Mariana Isabel Pérez<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0003-0788-5286>  
[isaperezy77@gmail.com](mailto:isaperezy77@gmail.com)

Fátima Perozo Marín<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-2536-6124>  
[fperozo@uce.edu.ec](mailto:fperozo@uce.edu.ec)

Danny Zuñiga Carrasco<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9259-3928>  
[drzuniga@uce.edu.ec](mailto:drzuniga@uce.edu.ec)

María Fernanda Chérrez Paredes<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-9615-6381>  
[fernandacherrez@gmail.com](mailto:fernandacherrez@gmail.com)

Recibido: 08/09/2024

Aceptado: 12/11/2024

### RESUMEN

**Introducción:** El programa (UCE), busca proporcionar a los nuevos profesionales una formación holística a los en Terapia Ocupacional y contribuir al desarrollo humano de las personas adultas mayores en la comunidad. Este proyecto, orientado específicamente a la población adulta mayor, promueve el Envejecimiento Activo. **Objetivo:** Demostrar la eficacia del mejorar y mantener aspectos relacionados con la independencia funcional de la población adulta mayor la cual es parte de los programas PUAM Central-Calderón tanto virtual como presencial. **Materiales y métodos:** Investigación de tipo descriptivo comparativo, longitudinal y observacional con una muestra no probabilística. Lo constituye una muestra de 119 adultos mayores de la ciudad de Quito distribuidos en los barrios del noroeste de Quito pertenecientes a la parroquia de Calderón y en el Campus de la ciudadela universitaria. Los participantes presentan un nivel de educación que varía desde analfabetos hasta cuarto nivel educativo y que fueron atendidos en las modalidades de presencial y virtual. **Resultados:** Los talleres físicos, cognitivos y emocionales, tanto presenciales como virtuales, muestran ser altamente efectivos, siendo adaptados a las modalidades de atención al usuario, y generando beneficios significativos para la calidad de vida de los participantes. Promueven, no solo el bienestar físico y afectivo, sino además la interacción social y el desarrollo personal, contribuyendo así al bienestar general de los adultos mayores. **Conclusión:** Con la aplicación de los programas, se verificó el impacto que tuvieron en la salud y en el desarrollo humano de la comunidad adulta mayor, desde el 2022 al 2023.

**Palabras claves:** Adulto Mayor, Envejecimiento Activo, Envejecimiento saludable, Universidad-sociedad, Terapia Ocupacional

1. Universidad Central del Ecuador (UCE)
  2. Universidad Central del Ecuador (UCE) /Universidad de Salamanca (USAL)
  3. Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE)
- \* Autor de correspondencia: [lccarrera@uce.edu.ec](mailto:lccarrera@uce.edu.ec)

### ABSTRACT

**Introduction:** The program (UCE) seeks to provide new professionals with holistic training in Occupational Therapy and contribute to the human development of older adults in the community. This project, specifically aimed at the older adult population, promotes Active Aging. **Objective:** Demonstrate the effectiveness of improving and maintaining aspects related to the functional independence of the older adult population which is part of the PUAM Central-Calderón programs, both virtual and in-person. **Materials and methods:** Comparative, longitudinal and observational descriptive research with a non-probabilistic sample. It is a sample of 119 older adults from the city of Quito distributed in the northwest neighborhoods of Quito belonging to the parish of Calderón and on the Campus of the university citadel. The participants have a level of education that varies from illiterate to fourth level of education and were attended in person and virtual modalities. **Results:** The physical, cognitive and emotional workshops, both in-person and virtual, prove to be highly effective, being adapted to the user care modalities, and generating significant benefits for the quality of life of the participants. They promote not only physical and emotional well-being, but also social interaction and personal development, thus contributing to the general well-being of older adults. **Conclusion:** With the application of the programs, the impact they had on the health and human development of the older adult community was verified, from 2022 to 2023.

**Keywords:** Older Adults, Active Aging, Healthy aging, University-society Occupational Therapy

### INTRODUCCIÓN

El programa de Vinculación con la Sociedad de la Universidad Central del Ecuador (UCE), en colaboración con la Carrera de Terapia Ocupacional, se define como un conjunto de acciones y proyectos cuyo objetivo es proporcionar a los nuevos profesionales una formación holística a los en Terapia Ocupacional y contribuir al desarrollo humano de las personas adultas mayores en la comunidad.

Este proyecto, orientado específicamente a la población adulta mayor, promueve el Envejecimiento Activo. Esta intervención demuestra ser un recurso esencial para la preservación de la autonomía personal, y contribuye significativamente a la prevención del deterioro de sus capacidades físicas, cognitivas y afectivas. En este contexto, se reconoce la importancia trascendental de estas iniciativas para preservar la salud integral de la población anciana, abordando de manera proactiva los desafíos asociados con el envejecimiento. El proyecto obtiene conocimientos críticos sobre cómo las intervenciones preventivas contribuyen a la conservación de la capacidad para realizar actividades cotidianas en el adulto mayor.

Este estudio beneficia directamente a la población del Proyecto Universidad del Adulto Mayor (PUAM), además de servir como modelo para iniciativas similares en otras comunidades. Los talleres físicos, cognitivos y emocionales, tanto presenciales como virtuales, muestran ser altamente efectivos, siendo adaptados a las modalidades de atención al usuario, y generando beneficios significativos para la calidad de vida de los participantes. Promueven, no solo el bienestar físico y afectivo, sino además la interacción social y el desarrollo personal, contribuyendo así al bienestar general de los adultos mayores.

El análisis de la eficacia del programa se llevó a cabo a través del análisis integral de información cuantitativa y cualitativa, lo que permite una comprensión integral de los resultados. El objetivo central de este estudio es establecer la eficacia del proyecto de Vinculación con la Sociedad de la Carrera de Terapia Ocupacional en el marco del Envejecimiento Activo, tanto en modalidad virtual como presencial, para determinar el mantenimiento de la autonomía e independencia funcional del entre las edades de 60 a 90 años. Esto permite obtener una visión objetiva de cómo los talleres impartidos tienen un impacto positivo en la salud y funcionalidad de los adultos mayores.

### **Envejecimiento Activo**

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento activo mejora la calidad de vida de las personas conforme envejecen, se debe optimizar las oportunidades de salud, participación e independencia. La aplicación en individuos como a grupos de población, fomenta el desarrollo integral y la participación activa en la sociedad para alcanzar su máximo potencial a lo largo de toda su vida mediante la proporción de cuidados y protección adecuados cuando ellos lo necesiten (1). Menéndez y Brochiere,<sup>(2)</sup> explican que el envejecimiento requiere que los sistemas de salud deberían dar prioridad a un modelo de atención basado en el ciclo vital que integre como un componente fundamental la promoción y prevención de la salud y los cuidados de larga duración que requieran de una forma equilibrada con un enfoque equitativo y sostenible Sánchez et al.<sup>(3)</sup>, manifiestan:

“El campo del envejecimiento exitoso o positivo no ha sido tomado en consideración hasta hace relativamente poco, ya que supone el fin de estereotipos arraigados socialmente. Esta conceptualización plantea que el sujeto con

capacidad proactiva puede desencadenar el desarrollo de procesos en esta etapa (vejez) mediante el uso de diferentes estrategias de adaptación frente a los nuevos cambios que se le presentan”.

### **Vinculación con la Sociedad**

La Vinculación con la Sociedad es la colaboración entre instituciones y la comunidad que permite interactuar con las personas protagonizando un ambiente de conocimiento participativo de docentes, estudiante y comunidad, desarrollando actividades que permiten el mantenimiento y mejora en la calidad de vida <sup>(4)</sup>. El artículo 17 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), relacionado con los programas y cursos de vinculación con la sociedad, dispone que:

“El Reglamento de Régimen Académico normará lo relacionado con los programas y cursos de Vinculación con la Sociedad, así como los cursos de educación continua, tomando en cuenta las características de la institución de educación superior, sus carreras y programas y las necesidades del desarrollo nacional, regional y local” <sup>(5)</sup>.

PUAM central

El Programa Universidad del Adulto Mayor, conocido como PUAM, de Vinculación con la Sociedad fue admitido el 6 de marzo de 2018 por la Universidad Central del Ecuador (UCE). Su objetivo primordial es el mantenimiento y mejora de la calidad de vida con los adultos mayores en el cantón Quito, con la ayuda de los estudiantes que participan en el programa lo que permite fortalecer la formación académica del estudiante promocionado la prevención y la salud de este grupo poblacional <sup>(6)</sup>.

La coordinadora del PUAM, dio a conocer que la población adulta mayor participa activamente dentro de las actividades recreativas, educativas, físicas y culturales impartidas por estudiantes de último semestre de las facultades, donde los componentes del PUAM se desarrollan bajo una planificación coordinada que consiste en ofrecer un “Servicio Integral de promoción de salud accesible al adulto mayor; fortalecimiento de buenas prácticas de vida saludable al adulto mayor; socialización y la relación intergeneracional” <sup>(7)</sup>.

PUAM Calderón

La Parroquia de Calderón está situada en la provincia de Pichincha a una distancia de 15 km del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) en el sector del noroeste, Cantón Quito, ocupada en una superficie aproximada de 79.17 km<sup>2</sup> de la meseta de Guanguiltagua y se eleva a 2.610 m.s.n.m. Dentro de las 33 parroquias rurales del DMQ, Calderón es una zona que su urbanización y va delimitada desde el barrio «La Bota» hasta la quebrada del río Guayllabamba, y se encuentra bajo la jurisdicción de la Administración Zonal Calderón, que es una de las 8 administraciones zonales en la que se encuentra dividida la administración política del cantón, los sectores que forman parte son los siguientes: Bellavista, San Juan, Centro Parroquial, San José de Morán, Marianas-Zabala, Carapungo, Comuna de Llano Grande, Centro Administrativo, Comunas, cada una de estas secciones con sus respectivos barrios <sup>(8)</sup>.

Según el censo del 2010, la población de Calderón experimentó un crecimiento demográfico en más de cien mil habitantes, pasando de 150.781 a 250.877 habitantes, de los cuales la mayor proporción habita en el área urbana, es decir, en la zona consolidada <sup>(9)</sup>. El Programa Universitario del Adulto Mayor, vigente desde el 24 de marzo de 2021, como parte de Vinculación con la Sociedad, con estudiantes de la UCE de la Carrera de Terapia Ocupacional, ha brindado distintos talleres/capacitaciones en diferentes barrios del noreste de Quito, enfocados en el mantenimiento y/o mejoría de las habilidades y capacidades en la población a nivel físico, cognitivo, afectivo y social.

PUAM ISSFA

El 12 de agosto del 2021, se realiza la reunión de trabajo entre los equipos técnicos del PUAM de la Universidad Central del Ecuador (UCE), la Dirección de Bienestar del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas (ISSFA) y su Dirección Regional, en la que se acuerda enviar un documento base para el Convenio de Cooperación Interinstitucional entre ISSFA y la UCE.

Posteriormente, el 04 de noviembre del 2021, se realiza una segunda participación entre las partes interesadas en la que se acuerdan temas más específicos y el envío desde la UCE del documento base del Convenio de Cooperación Interinstitucional para la respectiva revisión y en el cual se establece que:

“El presente proyecto tiene como finalidad establecer una alianza estratégica entre la Universidad Central del Ecuador y el Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas, a efecto de desarrollar programas y proyectos relacionados a las actividades que ejecuta la Dirección de Vinculación con la Sociedad de la UCE, mismas que estarán dirigidas a los Grupos de Atención Prioritaria del ISSFA (adultos mayores, personas con discapacidad y enfermos crónicos) desarrollándose a nivel nacional; mediante el Programa Universitario de Mayores se otorgará prioridad en los cupos para los pensionistas adultos mayores, así también en capacitaciones, cursos y talleres de interés para el Grupo de Atención Prioritaria” <sup>(10)</sup>.

### **Atención presencial**

Para la Organización Mindy <sup>(11)</sup> de España, la terapia presencial involucra:

“Un intercambio directo entre un terapeuta y un paciente. Esta modalidad de terapia ofrece al paciente la oportunidad de establecer una relación más cercana con su terapeuta. Esto puede ayudar a los pacientes a hablar de sus problemas de forma más honesta y abierta. La terapia presencial también ofrece al terapeuta la oportunidad de observar los comportamientos y las expresiones faciales del paciente, lo que le permite comprender mejor sus problemas y tratar de ayudarlo de la mejor manera posible”.

### **Atención virtual**

Con una conexión fiable a internet y con un dispositivo electrónico ya sea un teléfono, una tableta, una computadora los usuarios pueden recibir una atención terapéutica de calidad desde la comodidad de su hogar mediante una conversación en línea segura a través de las plataformas de video conferencias.

Estas opciones que nos brindan las nuevas tecnologías permiten evaluar a los adultos mayores sin necesidad de equipos adicionales, por lo cual dicha interacción aumenta el valor de la atención manteniendo el profesionalismo y generando en el paciente la misma confianza que en la presencialidad <sup>(12)</sup>.

## MATERIALES Y METODOS

El presente estudio es de tipo descriptivo comparativo, longitudinal y observacional con una muestra no probabilística. Lo constituye una muestra de 119 adultos mayores de la ciudad de Quito distribuidos en los barrios del noroeste de Quito pertenecientes a la parroquia de Calderón y en el Campus de la ciudadela universitaria.

Los participantes presentan un nivel de educación que varía desde analfabetos hasta cuarto nivel educativo y que fueron atendidos en las modalidades de presencial y virtual. Se recopiló información a través de evaluaciones anónimas aplicadas a adultos mayores en los períodos 2022-2023 y 2023-2023 que abarcan aspectos de las actividades de la vida diaria, el funcionamiento cognitivo y afectivo. Cabe mencionar que la participación en estas evaluaciones se condiciona al cumplimiento de los criterios de inclusión y los requisitos establecidos previamente. Se mencionan las evaluaciones empleadas:

- Escala de Tinetti.
- Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.
- Minimental Test.
- Índice de Barthel.
- Escala de Lawton y Brody.

## RESULTADOS

**Tabla 1.**

Movilidad y Equilibrio: Modalidad Presencial y Virtual

RIESGO DE CAÍDA	Modalidad presencial				Modalidad virtual			
	2022 - 2023	2023 -2023	2022 - 2023	2023 2023	2022 - 2023	2023 2023	2022 - 2023	2023 2023
Se mantuvo la movilidad y el equilibrio	74	78,72%	65	73.03%	23	76.67%	27	90.0%
Disminución de movilidad y equilibrio	11	11.70%	16	17,98%	2	6.67%	3	10,0%
Aumentó la movilidad y el equilibrio	9	9.57%	8	8.99%	5	16.67%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>		<b>89</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	

Para el período 2022 – 2023, la movilidad y equilibrio de los usuarios se refleja en la atención brindada en modalidad presencial por el 78.72% de los usuarios, y con el 76.67% de adultos mayores atendidos en la modalidad virtual. Para el período 2023 – 2023, el 73.03% de los usuarios se mantiene en la modalidad presencial y 90% en la modalidad virtual.

**Tabla 2.**

Síntomas Depresivos: Modalidad presencial y virtual

SÍNTOMAS DEPRESIVOS	Modalidad presencial				Modalidad virtual			
	2022 - 2023	2023 -2023	2022 - 2023	2023 2023				
Se mantuvo sin síntomas depresivos	64	71.91%	69	77.53%	24	80.0%	21	70.0%
Disminuyó síntomas depresivos	0	21.35%	18	20.22%	1	3.33%	9	30.0%
Aumentó síntomas depresivos	6	6.76%	2	2.25%	5	16.67%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				

Se observa que el 80% de los participantes recibió atención en la modalidad virtual, mientras que el 71.91% lo hizo en la modalidad presencial, se ha mantenido sin síntomas depresivos graves durante el periodo 2022 - 2023. Además, el 30% de los usuarios en la modalidad virtual ha mostrado una mejoría en la reducción de los síntomas depresivos graves, al igual que 77.53% de usuarios de la modalidad presencial durante el periodo 2023-2023.

**Tabla 3.**

Función cognitiva: Modalidad presencial y virtual

SÍNTOMAS DEPRESIVOS	Modalidad presencial				Modalidad virtual			
	2022 - 2023	2023 -2023	2022 - 2023	2023 2023				
Se mantuvo	54	60.67%	59	66.29%	25	83.33%	28	93.33%
Mejóro	30	33.71%	21	23.60%	3	10.0%	2	6.67%
Disminuyó	5	5.62%	9	10.11%	2	6.67%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				

Los datos indican que el 83,33% de usuarios en atención virtual y el 60.67% de la modalidad presencial, mantuvo la función cognitiva durante el período 2022-2023. Para el período 2023 – 2023, se presentaron resultados similares a nivel de la modalidad presencial con el 66.29% y en la modalidad virtual el 93.33%.

**Tabla 4.**

Actividades de la vida diaria básicas: Modalidad presencial y virtual

Síntomas depresivos	Modalidad presencial				Modalidad virtual			
	2022 - 2023	2023 -2023	2022 - 2023	2023- 2023				
Se mantuvo	72	80.90%	71	83.15%	24	83.33%	28	93.33%
Mejóro	11	12.36%	6	6.74%	3	10.0%	2	6.67%
Disminuyó	6	6.74%	9	10.11%	2	6.67%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				



Los resultados de la independencia funcional de los periodos 2022-2023 y 2023-2023, tanto de la modalidad presencial como virtual, se evidencia que un 80.90% de los usuarios en la modalidad presencial y 83.33% en modalidad virtual han mantenido sus capacidades de ejecución de las actividades del diario vivir en el periodo 2022-2023. Estos resultados se relacionan con lo logrado en el período 2023-2023 donde el 83.15% en modalidad presencial y 93.33% en virtual, mantienen la independencia funcional.

**Tabla 5.**

Actividades de la vida diaria instrumentales: Modalidad presencial y virtual

Síntomas depresivos	Modalidad presencial				Modalidad virtual			
	2022 - 2023	2023	2023 - 2023	2023	2022 - 2023	2023	2023	2023
Se mantuvo	77	86.52%	64	71.91%	27	90.0%	30	100%
Mejóro	9	10.11%	15	16.85%	2	6.67%	0	0%
Disminuyó	3	3.37%	10	11.24%	1	3.33%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>89</b>		<b>89</b>		<b>30</b>		<b>30</b>	

Los datos indican que un 86.52% de los usuarios en la modalidad de atención presencial y el 90.20% en la modalidad virtual han mantenido sus capacidades en realizar actividades más complejas con la comunidad. Tomando en cuenta el período 2023-2023, se observan los resultados con un 71.91% en modalidad presencial y 100% en modalidad virtual donde los usuarios mantienen sus capacidades. Se realizó una comparación entre las modalidades virtual y presencial del programa, donde se observó que con la modalidad virtual existe el mantenimiento de las habilidades en las áreas trabajadas.

**Tabla 6.**

Comparativa modalidad presencial y modalidad virtual

PUAM PERIODOS	Se mantuvo			Mejóro		
	2022 - 2023	2022 - 2023	Promedio	2022 - 2023	2023 - 2023	Promedio
Presencial	76%	75%	76%	18	32%	25%
Virtual	83%	89%	86%	7%	11%	9%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

En los períodos de intervención estudiados se puede identificar que existe un incremento para el periodo 2023 – 2023 de un 13% en la modalidad virtual (89%) con relación al 76% del período de atención 2022 – 2023 de la modalidad presencial, manteniéndose la capacidad funcional de las personas adultas mayores; además, se aprecia que, entre estos



períodos de atención, las capacidades funcionales mejoraron en un 18% en la modalidad presencial y el 7% en la modalidad virtual, por lo cual los beneficios obtenidos por los adultos mayores participantes, exponen la efectividad del Programa en sus dos modalidades.

## DISCUSIÓN

La recopilación e exitosa de la información ha permitido obtener una representación de cómo el programa de Vinculación con la Sociedad y la intervención de la Carrera de Terapia Ocupacional consigue un envejecimiento saludable en el adulto mayor. De esta forma, como lo mencionan, Carracedo et al.,<sup>(13)</sup> “es necesario desarrollar programas para que las personas mayores se mantengan activas, tanto a nivel físico como mental, incrementando la vinculación y la participación del mayor con su entorno”.

Por lo tanto, de acuerdo al argumento de Horowitz et al.,<sup>(14)</sup> el presente análisis verificó el nivel de utilidad de las actividades y talleres que se imparten por medio de los estudiantes de la Carrera, donde gracias a los conocimientos e instrumentos que brinda la Terapia Ocupacional se ha logrado reforzar estos proyectos dirigidos a la salud y optimización de las tareas cotidianas del adulto mayor, previniendo el deterioro y la limitación de las mismas, logrando promocionar el Envejecimiento Activo.

Ahora bien, el análisis de las muestras obtenidas evidenció que las modalidades presencial y virtual desarrollaron beneficios en el mantenimiento de las capacidades funcionales de los adultos mayores.

Al examinar se observa que, en cuanto a la movilidad y el equilibrio (Escala de Tinetti), en la modalidad virtual, existe un alto porcentaje en el mantenimiento de las funcionalidades con un 90%, mientras que en la modalidad presencial se obtuvo un 18% en cuanto a la mejora de estas.

Esto sugiere que las actividades impartidas de forma virtual fueron más efectivas para mantener las capacidades físicas, mientras que en la modalidad presencial se obtuvo una mejoría significativa, de mostrando que los hallazgos de este estudio confirman que los programas desarrollados específicamente para esta comunidad contribuyen en el mejoramiento físico logrando obtener una respuesta positiva en la salud de la persona adulta mayor.

Según, Sandoval et al., <sup>(15)</sup> porcentajes similares se hallaron en el estudio relacionado con los cuadros afectivos (Escala de Yesavage para depresión en el adulto mayor), se demuestra que el 80% de la población en modalidad virtual mantiene un adecuado estado de ánimo y el 21% de usuarios en modalidad presencial han logrado mejorar en cuanto a esta capacidad, lo cual permite afirmar que en ambas modalidades del Programa previenen y reducen los síntomas de depresión en las personas. Brenes Escalante <sup>(16)</sup>, estos programas benefician la satisfacción de las necesidades emocionales y fomentan un envejecimiento saludable.

La falta de promoción de una buena salud mental puede impactar negativamente diversas áreas de la vida del individuo, limitando su funcionalidad, afectando sus relaciones con el entorno y deteriorando su estado cognitivo. En casos extremos, esto puede llevar a las personas a cometer suicidio. En cuanto a la función cognitiva (Minimental), los resultados indican que la modalidad virtual mantiene las capacidades cognitivas en un 93%, mientras que la modalidad presencial logra mejorar en un 34% mejorar en este aspecto, esto sugiere que la aplicación de actividades enfocadas en este espacio puede ser efectiva en ambos formatos de atención, aumentando sus capacidades cognitivas.

Torralva y Manes <sup>(17)</sup>, el adulto mayor puede preservar sus capacidades cognoscitivas, siendo capaz de adquirir nuevos aprendizajes gracias a la neuroplasticidad, por medio de actividades previamente planificadas dirigidas al aprendizaje facilitando el procesamiento y la comprensión de la información de una manera mucho más eficiente lo que desencadena en los adultos mayores el fomento de su autoestima y sentimientos de capacidad de logro y autoeficacia. En este aspecto, las actividades del PUAM, ayuda a los adultos mayores a mantener sus capacidades ejecutivas. Se ha demostrado que la modalidad presencial generalmente ofrece excelentes resultados en el mejoramiento de las capacidades cognitivas y afectivas de estas personas.

Por otro lado, es importante señalar que la capacidad que la modalidad virtual también ha mostrado resultados positivos en el mantenimiento y la mejora de la capacidad afectiva, evidenciando su eficacia en el manejo de aspectos emocionales y de salud mental. Respecto a las acciones relacionadas con las actividades habituales del diario vivir tanto básicas e instrumentales se visualizó que se mantienen funcionales en los adultos mayores con el 93% que representa a las actividades básicas diarias y un 100% que representa a las actividades instrumentales aplicadas en la modalidad virtual.

Según Arana et al., <sup>(18)</sup> mencionan que las actividades básicas “se caracterizan por ser universales, ligadas a la supervivencia y condición humana”, mientras que las actividades instrumentales “conllevan un mayor sesgo cultural, están ligadas al entorno, suelen ser Instrumentales, frente a las primeras que son finalistas, son un medio para obtener o realizar otra acción, suponen una mayor complejidad cognitiva y motriz”, permitiendo lograr que el adulto mayor tenga una ventaja que le facilite mantenerse en la modalidad virtual.

Por otro lado, en la atención presencial se denota que el 13% mejora en cuanto a las ocupaciones cotidianas básicas y el 17% mejora en las ocupaciones instrumentales, pero con la diferencia que estos porcentajes se establecen en el periodo 2022-2023 lo que confirma que en ambas modalidades y periodos esta cifra ha ido aumentando, manteniéndose en los índices adecuados de normalidad.

La modalidad presencial mostró resultados positivos, indicando que los adultos mayores experimentaron mejoras notables en sus habilidades y bienestar cuando asistieron físicamente a las sesiones del programa. Estos hallazgos destacan la alta eficacia de ambas modalidades para los adultos mayores, cada una con sus propias fortalezas en diferentes aspectos del proceso de aprendizaje y adaptación.

Es así que tanto la modalidad virtual como la presencial ofrecen beneficios significativos, demostrando la flexibilidad y efectividad del programa en distintos entornos, lo cual es decisivo para adaptarse a las diversas necesidades y preferencias de los participantes.

Consideramos que la modalidad virtual fomenta una mayor participación de adultos mayores que mantuvieron sus capacidades, en comparación con la modalidad presencial que sugiere tiene una mayor efectividad en prevenir el deterioro de las capacidades del adulto mayor. Esto indica que los adultos mayores retienen sus habilidades de formas más eficiente cuando participan en el programa de modalidad virtual.

Por otro lado, la modalidad presencial demuestra que las sesiones terapéuticas presenciales ofrecen mayores oportunidades para la mejora activa de las capacidades. En general, la modalidad virtual fue más efectiva para el mantenimiento de capacidades, mientras que la modalidad presencial mostró ventajas en la mejora activa, especialmente en las áreas cognitiva y física.

Estos resultados refuerzan la idea de que un enfoque combinado, que aproveche las fortalezas de ambas modalidades, podría ser óptimo para maximizar tanto el mantenimiento como la mejora de las diversas capacidades en adultos mayores.

## CONCLUSIONES

El Programa de Vinculación con la Sociedad de Envejecimiento Activo ha mostrado resultados notablemente positivos para los adultos mayores. La modalidad virtual del programa no solo proporciona una continuidad en el apoyo a los adultos mayores, sino que también contribuye significativamente a su bienestar físico y mental, ofreciendo flexibilidad y accesibilidad, factores cruciales en situaciones de restricción de movilidad o emergencias sanitarias.

La modalidad presencial muestra resultados aún más enfocados en el fortalecimiento integral de las habilidades y competencias de los adultos mayores, gracias a la interacción directa y al contacto humano, donde crea un entorno favorable donde los participantes pueden beneficiarse de un apoyo más personalizado y de una comunicación más efectiva. La presencia física permite la implementación de una mayor variedad de actividades prácticas, la monitorización en tiempo real y la posibilidad de ajustar las dinámicas según las necesidades individuales, aspectos que son esenciales para atender de manera específica y eficiente a cada usuario.

Por último, la modalidad presencial complementa y enriquece la modalidad virtual al proporcionar un enfoque holístico que no solo potencia las capacidades individuales, sino que también mejora la satisfacción vital y el bienestar general de la población adulta mayor. Esta combinación de modalidades asegura que el Programa Vinculación con la Sociedad de Envejecimiento Activo sea una herramienta versátil y efectiva para promover un envejecimiento activo y saludable.

Se recomienda continuar con estos programas y considerar su expansión a otras áreas geográficas para beneficiar a un grupo más extenso de personas mayores. Además, es esencial seguir evaluando y adaptando las intervenciones para maximizar sus beneficios y ajustar las actividades a las necesidades específicas de los usuarios.

Este enfoque demuestra fomentar el envejecimiento activo y saludable creando oportunidades para una vida más plena de este grupo poblacional, así como también proporciona una valiosa orientación para futuras intervenciones en este campo.

## REFERENCIAS

1. Urrutia-Serrano A. Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar. Dialnet [Internet] 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6292840.pdf>
2. Menéndez-Montañes MC, Brochier-Kist RB. La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. Textos & Contexto [Internet]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321527168014>
3. Sánchez-Cabaco A, Fernández-Mateos LM, Villasán-Rueda A, Carrasco-Calzada A. Envejecimiento activo y reserva cognitiva. Dialnet [Internet] 2017. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6256946>
4. Plan de Vinculación con la Sociedad. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://fche.uta.edu.ec/v3.2/vinculacion/convenios/plan.pdf>
5. Reglamento de Régimen Académico Consejo Educación Superior. [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.ces.gob.ec/lotaip/2018/Enero/Anexos%20Procu/An-lit-a2-Reglamento%20de%20R%C3%A9gimen%20Acad%C3%A9mico.pdf>
6. Universidad Central del Ecuador Dirección de Comunicación. Programa Universidad del Adulto Mayor con miras a su actualización. Boletín de prensa N° 068. 2020. Disponible en:  
7. <https://repositorio.uce.edu.ec/archivos/jmsalazara/Boletines/Boletines2020/100/068.pdf>
8. Universidad Central del Ecuador Dirección de Comunicación. La Universidad Central del Ecuador fortalece su Programa de Universidad del Adulto Mayor. Boletín de prensa N°083. 2019. Disponible en: <https://repositorio.uce.edu.ec/archivos/jmsalazara/Boletines/Boletines2019/083.pdf>
9. GAD de Calderón. [Internet]. Disponible en: <https://gobierno.gadcalderon.gob.ec/informacion-general/>
10. INEC. Mas 2.700 personas son centenarias en Ecuador según el Censo [Internet]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/mas-de-2-700-personas-son-centenarias-en-ecuador-segun-el-censo/>
11. Convenio de Cooperación Interinstitucional entre la Universidad Central del Ecuador 2022. [Internet]. Disponible en: <https://adultouce.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/04/convenio-de-cooperacion-interinstitucional-entre-la-uce-y-el-instituto-de-seguridad-social-de-las-fuerzas-armadas-issfa.pdf>
12. Mindy. Terapia Presencial. [Internet]. Disponible en: <https://www.mindy.cl/terapia-presencial-breve-guia-de-salud-mental/>
13. Presente y futuro de la Salud Virtual [Internet]. Deloitte México. 2021. Disponible en: <https://www2.deloitte.com/mx/es/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/salud-virtual.html>
14. Carracedo-Vásquez M, Nieto-Riveiro L, Miranda-Duro MDC, Groba-Gonzalez B, Pousada-García T, Pereira-Loureiro J. Estudio fenomenológico sobre la relación entre el envejecimiento activo y la terapia ocupacional en centros de día y residencias de la ciudad de a coruña. Rev. chil. Ter. Ocup. [Internet]. 2017. Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/46376>
15. Horowitz BP, Dapice-Wong S, Dechello K. Intergenerational Service Learning: To Promote Active Aging, and Occupational Therapy Gerontology Practice. Gerontol Geriatr Educ. 75-91. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/02701960903578345>

16. Sandoval-Cuellar C, Camargo ML, González-Ochoa DM, Vélez-Ruiz YP. Programa de ejercicio físico para los adultos mayores del club nueva vida de la ciudad de Tunja [Internet] 2007. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732007000200007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732007000200007)
17. Brenes-Escalante MF. Trastorno de depresión mayor en población geriátrica. Revista Electronic de portales médicos.
18. “Cambio, desafío y aprendizaje” son tres claves para mantener el cerebro en forma [Internet]. Clarín. 2007 [citado 7 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://www.clarin.com/ediciones-antiores/cambio-desafio-aprendizaje-claves-mantener-cerebro-forma\\_0\\_BJiZ5KZy0Fg.html](https://www.clarin.com/ediciones-antiores/cambio-desafio-aprendizaje-claves-mantener-cerebro-forma_0_BJiZ5KZy0Fg.html)
19. Arana-Gómez B, García-Hernández ML, Cárdenas-Becerril L, Hernández-Ortega Y, Aguilar Sanchez D. Actividades Básicas de la Vida Diaria de los Adultos Mayores en un Institución Pública. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/49536?show=full>

