



- Título del trabajo: El movimiento y la postura en personas mayores de 70 a 80 años: una mirada desde la psicomotricidad.

- Alumnas: Faloni Noelia, D.N.I: 36011744

Sanchez María Alejandra, D.N.I.: 25138017

Flores Hebe, D.N.I: 17479848

Morales Ester Soledad, D.N.I: 30417488

- Director/a: Prof. Guillermo Dezorzi

Lic. Claudia Iriondo

Lic. Florencia Fenouil

- Lugar: Rosario, Buenos Aires. Argentina.

- Fecha de presentación: 23/6/26.

- Firma alumnas

Agradecimientos

A la Universidad del Gran Rosario, por la formación académica brindada a lo largo de la Licenciatura en Psicomotricidad.

A nuestros profesores Dezorzi Guillermo y Lic.Iriondo Claudia, por su acompañamiento, sus aportes y por guiarnos en la realización de este Trabajo Integrador Final.

A nuestras familias, por el apoyo incondicional durante estos años de estudio.

A nuestros compañeros de curso por acompañarnos en este tiempo.

Autoras:

Faloni Noelia

Flores Hebe

Sanchez María Alejandra

Morales Ester Soledad

Resumen

El presente trabajo integrador final analiza el proceso de envejecimiento desde una perspectiva psicomotriz, abordando el cuerpo como una construcción integral donde se entrelaza lo biológico, lo emocional y lo social. Se destaca que la postura y el tono muscular no son simples funciones mecánicas, sino modos de expresión de la historia de vida, la identidad y la manera singular de cada individuo de habitar el mundo. Los autores investigados hacen hincapié en ver las transformaciones físicas de la vejez, como estrategias de adaptación y no únicamente como signos de deterioro. De este modo, el movimiento se vuelve fundamental para preservar la autonomía y la salud mental del adulto mayor. El presente trabajo integrador final centra la mirada en la concepción del cuerpo envejecido sigue siendo un espacio de comunicación, deseo y vínculo afectivo con el entorno.

Palabras Claves

Postura, movimiento, tono muscular, adulto mayor, autonomía. funcionamiento psicomotor.

Introducción:

El presente trabajo integrador final (de grado) tiene como objetivo analizar cómo inciden los cambios tónico posturales y el movimiento, en la autonomía de los adultos mayores entre 70 y 80 años. Para ello, resulta fundamental diferenciar conceptualmente, el envejecimiento y la vejez.

Leopoldo Salvarezza dice “La vejez no es una enfermedad sino una etapa del ciclo vital”. (Salvarezza, 1988, p. 37).

Es decir, entiende el envejecimiento como un proceso dinámico y continuo, atravesado por factores biológicos, psicológicos y sociales, mientras que la vejez constituye una etapa singular del ciclo vital.

En este marco la investigación plantea identificar las principales manifestaciones tónico-posturales en adultos mayores entre 70 y 80 años, describir las transformaciones que se producen en el movimiento y en su expresión corporal durante la etapa de la vejez a investigar, e indagar las modificaciones en el funcionamiento psicomotor que inciden en la autonomía.

Para el desarrollo de la presente investigación se tomarán como referentes teóricos los aportes de: Leopoldo Salvarezza, Henri Wallon, María Laura Riva, Juan Mila y Alejandra Papandrea.

Al abordar el proceso de envejecimiento, resulta fundamental considerar una serie de factores que exceden la dimensión biológica, incluyendo aspectos psicológicos, sociales y vinculares que intervienen en la etapa de la vejez.

Desde esta perspectiva, el envejecimiento implica transformaciones progresivas

en las dimensiones físicas, psíquicas y sociales, que se expresan de manera singular en cada sujeto.

En la vejez, estos cambios adquieren mayor visibilidad y repercuten en la vida cotidiana, especialmente en la relación con el cuerpo, el movimiento y el entorno.

En la franja etaria comprendida entre los 70 y 80 años, los cambios propios del envejecimiento inciden en la organización postural, en la calidad del movimiento y en el funcionamiento psicomotor.

Estas transformaciones no deben ser entendidas únicamente como un deterioro, sino como reconfiguraciones del cuerpo que integran la historia vivida, las experiencias y los modos de relación con el entorno.

El cuerpo responde a los cambios en el tono muscular, el cual es esencial para mantener una postura correcta. En esta etapa, mantener el movimiento activo y consciente se vuelve una herramienta esencial para preservar la vitalidad, prevenir el deterioro y sostener la percepción del propio cuerpo como medio de relación con el entorno.

Desde la psicomotricidad, estudiar el funcionamiento psicomotor del adulto mayor permite reconocer que el cuerpo continúe siendo un espacio de significación, portador de historia y de sentido, que posibilita la continuidad del sujeto en su dimensión relacional y simbólica.

Marco Teórico:

Para llevar a cabo esta investigación, resulta indispensable indagar sobre conceptos que la constituyen tales como el movimiento y lo tónico postural.

Según Wallon (1968) “El movimiento es todo lo que puede dar testimonio de la vida psíquica y la traduce íntegra, al menos hasta el momento en que sobreviene la palabra” (p. 128). Desde esta perspectiva, el movimiento trasciende su dimensión motriz y se constituye como una vía de expresión de su subjetividad.

En la vejez las modificaciones que pueden observarse en la postura y en el movimiento, no remiten únicamente a cambios orgánicos propios del envejecimiento, sino que también expresan la historia corporal, las experiencias vividas y las formas particulares de vincularse con el entorno. Por ello, el análisis de estas manifestaciones corporales permite comprender aspectos significativos de la organización psicomotriz de los adultos mayores y de su modo de habitar el cuerpo en esta etapa de la vida.

Desde la psicomotricidad el movimiento se encuentra íntimamente ligado a la emoción, a la comunicación y a la expresión subjetiva. El cuerpo en movimiento expresa marcas subjetivas, modos de relación y experiencias vividas.

Ajuriaguerra (1983) expresa “La postura es la distribución del tono muscular en relación con el cuerpo y el espacio”. (p. 365).

Según Ajuriaguerra (1983) la postura puede comprenderse como la organización del tono muscular en relación con el propio cuerpo y con el espacio que lo rodea. Desde esta perspectiva, la postura constituye un aspecto fundamental de la organización psicomotriz, ya que posibilita la orientación, el equilibrio y la adaptación del sujeto a su entorno.

Según Lapierre y Aucouturier(1985) la psicomotricidad piensa que “el cuerpo se concibe como un espacio habitado donde el tono y la actitud postural expresan la manera singular de estar

en el mundo”(p.21.). manifiestan la idea del cuerpo como un espacio donde se inscriben experiencias, afectos y aprendizajes que configuran la identidad del sujeto.

Mila (2009) afirma que: “El cuerpo del adulto mayor conserva una historia de aprendizaje y modo de habitar el espacio que estructura su identidad corporal.” (p. 27), es decir que su cuerpo es un reflejo de su trayectoria vital, que ha sido moldeada por sus experiencias, aprendizajes y vivencias.

El cuerpo envejecido ha experimentado cambios en el estado de tensión muscular que influye en la postura ,en la expresión emocional y la coordinación que junto al equilibrio es un proceso organizado y son fundamentales para mantener la movilidad que es lo que repercute en la autonomía. La seguridad postural en la vejez es la base de su motricidad, entendida como un ajuste dinámico y constante entre su propio cuerpo y el espacio que lo rodea.

Según Bernard Aucouturier la Psicomotricidad es la disciplina que estudia con un enfoque global, la particular manera del sujeto de ser y estar en el mundo, a la que él denomina expresividad motriz (2003, citado por Calmels 2009, p. 19-21).

Desde la psicomotricidad se busca, mejorar la organización tónico postural, la expresión motriz y la posibilidad de sostener la acción como forma de comunicación y vínculo con los otros.

Según Papandrea (2014) “la postura o la forma en que el cuerpo se mantiene en posición ya sea en movimiento o quieto, representa una forma de estar en el mundo, en la que se expresa la historia del cuerpo, la emocionalidad y la relación con el entorno.” (p.40). De acuerdo a este pensamiento, la postura expresa la forma en que el cuerpo se mantiene activo, constituye una expresión del modo de estar en el mundo y en la que se revela su historia y dimensión emocional.

Como señala Da Fonseca (1996) “En la vejez, los cambios posturales se expresan tanto a nivel estructural como funcional, influyendo en el modo de desplazarse, sostenerse y

relacionarse con el espacio”(p. 201). El autor destaca la importancia de considerar los cambios posturales en la vejez que se deben a la combinación de factores estructurales y funcionales que afectan la forma en que el cuerpo se mantiene y se mueve.

A su vez, este trabajo sostiene que los factores emocionales y vinculares están relacionados con el proceso de envejecimiento y con la forma en que las personas experimentan cambios en sus vidas. Las pérdidas de roles activos en la sociedad o la disminución de las capacidades físicas indican que estos componentes están estrechamente relacionados con la salud física y mental.

Riva (2019) asevera que la postura del adulto mayor "refleja una presencia viva que se expresa en el tono y en la actitud postural manifestando la historia emocional y relacional del sujeto” (p.53). En este sentido cada cambio postural puede comprenderse como una estrategia adaptativa del cuerpo para mantener su estabilidad.

Los autores mencionan la importancia de considerar los cambios posturales como una forma de adaptación y compensación del cuerpo en lugar de verlo como un signo de deterioro, sino como una forma de adaptación y compensación.

Algunos parámetros de la organización temporal, nos dan la posibilidad de observar y ordenar el cuerpo en el tiempo.

Según Le Boulch (1992) el cuerpo en sus actitudes y sus movimientos es: “cada manifestación de existir se proyecta en el cuerpo. No hay sentimiento que no implique un gesto o mímica para ser”,(p. 71). El movimiento es descrito como modo objetivo entre la relación organismo, objeto y persona, a través del movimiento la persona expresa sus emociones y su manera singular de habitar el cuerpo, en esta etapa de la vida, promover el movimiento consciente contribuye a mantener el vínculo con el entorno, fortalecer la autonomía y sostener la identidad.

Según Fernandez Ballesteros (2011) manifiesta que el movimiento promueve no solo la salud física, sino también la autoestima, la participación social y la percepción de autoeficacia en adultos mayores. (p.157.), de tal manera, éste trabajo resalta que la experiencia corporal activa favorece la construcción de un envejecimiento saludable, en el cual la persona continúa sintiéndose capaz en su entorno.

Lapierre y Aucouturier (2004) destacan que el cuerpo en movimiento continúa siendo un medio de expresión y de organización interna en todas las etapas de la vida, incluida la vejez. Para estos autores sostener experiencias corporales significativas permite conservar la presencia, la tonicidad emocional y el vínculo con los otros. (p. 89). Esto indica que la actividad corporal en la vejez no solo mantiene las capacidades motrices, sino que también sostiene aspectos emocionales y relacionales que son esenciales para una buena calidad de vida.

Desarrollo:

En el presente trabajo integrador se propone abordar la vejez y sus cambios corporales reconociendo que transitar la vida es un ir a través de las experiencias, alcanzando un grado de madurez, que le permite al sujeto que envejece, proyectarse con su cuerpo, en un tiempo por venir.

Daniel Calmels citando a Sara Pain (2021)” El organismo se domestica, se acostumbra, se medica; el cuerpo se ensaya, se equivoca, se corrige, aprende” (pág 84). Mientras el paso del tiempo doméstica y médica al *organismo*, el envejecimiento humano demuestra que el *cuerpo* nunca calla: la vejez se convierte así en la etapa donde ese cuerpo, que aún ensaya y aprende, se hace oír con mayor nitidez en la memoria y la continuidad de sus vínculos.

Al envejecer, el cuerpo no solo sufre un desgaste biológico aislado; se transforma debido a cómo el sujeto procesa psicológicamente esa vejez y cómo la sociedad lo significa, impactando directamente en su capacidad de acción y movimiento . Desde la psicomotricidad entendemos al cuerpo como una construcción subjetiva y relacional que se constituye a través del vínculo con los otros.

En este proceso de envejecimiento, el cuerpo atraviesa múltiples transformaciones que impactan sobre la postura, el tono muscular y la disponibilidad corporal. Los cambios tónico-posturales en la vejez pueden observarse en modificaciones del eje corporal, aumento de las curvaturas fisiológicas, disminución de la elasticidad muscular y pérdida progresiva de fuerza y equilibrio. Sin embargo, estas transformaciones no deben pensarse únicamente desde una dimensión biológica, sino también desde la historia corporal y subjetiva del sujeto. Lo tónico postural expresa una manera singular de estar en el mundo, de vincularse con los otros y consigo mismo. En este sentido, el cuerpo envejecido porta marcas de la experiencia, inscribiendo en su tonicidad y en su organización postural las huellas de su trayectoria vital.

La postura no se limita a una organización biológica o mecánica del cuerpo, sino que constituye una expresión de la historia corporal y vincular del sujeto, donde se articulan aspectos tónicos, emocionales y relacionales que participan en los modos singulares de habitar el cuerpo y de relacionarse con el entorno.

Wallon (1968) expresa “Simultáneamente modelado por las variaciones que llegan a producirse tanto en el ambiente como en las vísceras y en la misma actividad del sujeto, el tono sirve de tejido a la vida afectiva” (p. 121)

El autor sostiene que el tono es el telón de fondo de las emociones, es decir, que se encuentra estrechamente ligado a la vida afectiva y emocional del sujeto, constituyéndose como base de las actitudes, la postura y la expresión corporal permite el sostén corporal y la acción.

De este modo, comprender la postura en la vejez implica reconocer al cuerpo como una construcción biopsicosocial en permanente transformación, donde los cambios orgánicos dialogan con la subjetividad y la historia singular de cada sujeto.

Desde una perspectiva psicomotriz, los cambios corporales que acontecen durante la vejez repercuten en la organización del esquema corporal, entendido como la representación que el sujeto construye de su propio cuerpo a partir de las experiencias sensoriomotrices y vinculares. En este sentido, Papandrea (2016) sostiene que el envejecimiento no implica únicamente un deterioro orgánico, sino también transformaciones en la manera en que el sujeto habita y reconoce su cuerpo. La disminución de fuerza muscular, las modificaciones tónico-posturales y las alteraciones del equilibrio producen cambios en la percepción corporal y en las posibilidades de acción sobre el entorno. En otras palabras, el envejecimiento se manifiesta como una crisis en la relación que la persona establece con su propio cuerpo, donde el individuo debe reconstruir su esquema e imagen corporal frente a un organismo que ya no responde de la misma manera.

A su vez, Rodriguez Ribas plantea que el cuerpo envejecido continúa siendo un cuerpo atravesado por la historia, el deseo y la relación con los otros.” La prehistoria del cuerpo hace a nuestra corporeidad. Está hecha de huellas, de contactos, miradas, palabras, voces, gestos, actitudes, posturas que van marcando nuestro frágil e inmaduro cuerpo, nacido de otro cuerpo; mientras nos vamos haciendo como seres humanizados por otros referentes afectivos. Adultos que son necesarios, tanto para sentir que existimos gracias a ellos, como para sentir que somos sin ellos.”(pág.1 prol.2)

De esta manera, el eje corporal no debe comprenderse solamente como una alineación biomecánica, sino como una organización tónico-postural que permite al sujeto sostenerse física y subjetivamente en el espacio. Con el avance de la edad, pueden observarse alteraciones en dicho eje, manifestadas en flexiones del tronco, desplazamientos del centro de gravedad y dificultades en la estabilidad postural.

En relación con la tonicidad, se piensa al tono muscular como la base de toda actitud postural y expresiva. Los cambios tónicos característicos de la vejez, como la rigidez, la hipotonía o la pérdida de elasticidad, inciden en la calidad del movimiento y en la capacidad de adaptación corporal. Estas modificaciones afectan la organización tónico postural y la estabilidad incrementando muchas veces el temor a la caída y limitando la autonomía del sujeto, ya que muchas veces la han sufrido.

Asimismo, el equilibrio constituye una función compleja que integra aspectos neurológicos, tónicos, posturales y emocionales. Las alteraciones en el equilibrio durante la vejez no solo repercuten en la marcha y en la movilidad, sino también en la confianza corporal y en la participación del sujeto en su entorno cotidiano. Desde esta mirada, la psicomotricidad propone

abordar al adulto mayor considerando tanto sus posibilidades motrices como su dimensión subjetiva, favoreciendo experiencias corporales que sostienen la autonomía, la identidad y el vínculo con el medio. En este sentido, el cuerpo no puede ser comprendido únicamente desde sus aspectos funcionales sino como unidad, donde se articulan lo corporal y lo subjetivo ya que las experiencias vividas a través del cuerpo adquieren significado en la construcción del sujeto. Que el psiquismo tenga la posibilidad de elaborar, que las experiencias corporales tengan un correlato subjetivo, que no sean independientes o alejadas. Que se pueda imaginar, se pueda jugar con el propio cuerpo la construcción de un trabajo interno (Bareiro y Papandrea, 2014).

La autonomía puede comprenderse como la posibilidad de sostener proyectos y experiencias significativas a pesar de los cambios corporales propios de la edad. Podemos decir entonces que la vivencia corporal se ve afectada por las condiciones ambientales, los deseos, los estados de salud-enfermedad, la influencia social y cultural.

La autonomía en la vejez no puede comprenderse únicamente como la capacidad de realizar actividades cotidianas de manera independiente. Implica también la posibilidad de sostener iniciativas propias, participar activamente en la vida social y mantener un vínculo significativo con el entorno. En este sentido, la autonomía se encuentra estrechamente relacionada con la organización corporal, ya que las modificaciones en la postura, el equilibrio y el movimiento pueden influir en la confianza que el sujeto tiene sobre sus posibilidades de acción.

Cuando el adulto mayor experimenta algunas dificultades como desplazarse, mantener el equilibrio o sostener determinadas posturas, pueden aparecer sentimientos de inseguridad y temor que limitan su participación en diferentes actividades o en la sociedad en sí. De este modo, las

transformaciones corporales propias del envejecimiento repercute no solo en el plano funcional, sino también en la construcción subjetiva de la autonomía y en la manera en que la persona se relaciona con los otros y con su entorno.

Desde una mirada psicomotriz se propone acompañar estos cambios favoreciendo la participación activa del sujeto en el entorno teniendo en cuenta la conciencia corporal del sujeto, su expresividad motriz y sus redes vinculares.

Es de suma importancia sostener el movimiento, ya que el mismo constituye un elemento fundamental para la conservación de la autonomía durante la vejez. A través de la acción corporal, el sujeto mantiene la relación con el entorno, explora posibilidades de adaptación y continúa desarrollando estrategias para desenvolverse en la vida diaria. La disminución de la actividad motriz puede generar aislamiento, dependencia y pérdida progresiva de habilidades funcionales.

Por el contrario, las experiencias corporales significativas permiten sostener la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, favoreciendo una mayor seguridad en los desplazamientos. Promover el movimiento implica reconocer al adulto mayor como un sujeto activo, capaz de continuar construyendo experiencias, estableciendo vínculos y participando en su comunidad.

CONCLUSIÓN:

A lo largo de éste análisis se ha podido determinar que los cambios tónico posturales y las transformaciones en los movimientos de los adultos mayores entre 70 y 80 años no constituyen factores aislados de deterioro, sino manifestaciones de una reconfiguración global de la identidad corporal atravesada por la historia de vida de cada sujeto.

Entre los principales cambios documentados se encuentran las modificaciones en la base de sustentación y el aumento de curvaturas cifóticas, que responden a una disminución del tono muscular, desde la psicomotricidad se interpretan estos cambios como el reflejo de la historia vital del sujeto, donde la postura refleja sus propias experiencias y sus modos de transitar el paso del tiempo.

Respecto a las transformaciones en el movimiento es necesario un ajuste psicomotor ante la lentificación y pérdida de fluidez de los mismos, aunque ésto no implica la pérdida de capacidad de acción. Por el contrario, el movimiento sigue siendo en esta etapa un vehículo de expresión subjetiva y un mediador esencial para la comunicación con el entorno.

En relación con la autonomía en esta etapa de la vida puede pensarse que no depende exclusivamente de la integridad biológica del organismo, sino que está íntegramente ligada a la seguridad tónico-postural y a la confianza que el sujeto tiene en su propio cuerpo. Cuando un adulto mayor puede integrar sus cambios corporales sin que estos signifiquen una ruptura en su identidad puede mantener su capacidad en la toma de decisiones y su participación activa en el ámbito social.

Finalmente, la psicomotricidad como disciplina aporta una mirada que trasciende el deterioro, para acompañar al adulto mayor de 70-80 años, en el proceso de habitar un cuerpo que cambia , sosteniendo la autonomía, la identidad y el deseo de seguir siendo sujeto. Envejecer no implica dejar de habitar el cuerpo, sino transformar la manera de habitarlo.

Referencias:

Ajuriaguerra, J. de. (1983). *Manual de psiquiatría infantil* (4.^a ed.). Toray-Masson.

Calmels, D.(2021). *Cuerpo y Saber*. Biblos.

Da Fonseca, V. (1996) *Estudio y Génesis de la Psicomotricidad*. Inde

Fernandez -Ballester, R.(2011). *Gerontología social*. Pirámide

Lapierre, A., & Aucouturier, B.(1985). *Simbología del movimiento:*

Psicomotricidad y educación.

Lapierre, A. & Aucouturier, B. (2004). *La práctica psicomotriz: reeducación y terapia*. Grao.

Le Boulch, J (1992) *Hacia una ciencia del movimiento humano: Introducción a la psicokinética*. Planeta.

Marazzi, M. (1993) *El cuerpo en el tiempo. Acerca de la observación de la organización temporal en el funcionamiento psicomotor*. Eduntref

Mila, J. (2009). *Psicomotricidad. intervenciones en el campo adulto: prevención, educación y terapia*. Corpora.

— (2008). *De profesión psicomotricista*. Miño y Davila.

Papandrea, A. (2014). *El abordaje psicomotor de adultos*. Imago Mundi

Papandrea, A & Barreiro, M. (2014). *Adultos mayores y envejecimiento: miradas y desafíos*. EdUNLa

Papandrea, M. (2016). *Psicomotricidad y envejecimiento*.

Riva, M. L. (2019). *Cuerpo, movimiento y subjetividad en la vejez*.(Ficha de cátedra) Universidad Nacional de Tres de Febrero.

Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría: teoría y clínica*. Paidós.

Wallon, H. (1968). *La evolución psicológica del niño*.Grijalbo