

# Córdoba 2018 #inves18

Libro de Ponencias  
Book of abstracts

## XXII Encuentro Internacional de Investigación en Cuidados

22<sup>nd</sup> International Nursing  
Research Conference

Córdoba, España  
14-16 Noviembre 2018

ISBN: 978-84-09-07462-4

Edita: Instituto de Salud Carlos III

Unidad de Investigación en Cuidados de Salud (Investén-isciii). Madrid, 2018.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD

**POSTER 32****AUTORES/AUTHORS:**

João Pedro Rocha, Isabel Barroso, Maria João Monteiro, Alexandra Pereira, Rui Pedro Pereira, Maria da Conceição Rainho

**TÍTULO/TITLE:**

Estilos de vida de los mayores que formaban parte del Movimiento Sénior de un municipio del norte de Portugal.

Introducción: teniendo en cuenta el envejecimiento de la población portuguesa, enfermeras valoran los factores determinantes del envejecimiento activo, la adopción de estilos de vida más saludables y un enfoque más participativo en la promoción del autocuidado. Estos aspectos son fundamentales para que los ancianos vivan más años y con más salud, contrariando el mito que cuando se es mayor, es demasiado tarde para cambiar los estilos de vida (DGS, 2006; DGS, 2014). Ribeiro y Paúl (2011) también destacan las redes informales de apoyo como relevantes para el envejecimiento activo. Los estilos de vida pueden definirse como la forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables, que están determinados por la interacción de roles entre las características personales, interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (WHO, 2003). De los determinantes comportamentales forma parte la actividad física regular, como forma de promover la salud y evitar las incapacidades funcionales (WHO, 2002). El proyecto Movimiento Senior, fue desarrollado con el propósito de promover el envejecimiento activo a través de actividades de educación y formación que estimulen un estilo de vida saludable, y posibiliten a los ancianos la convivencia entre las generaciones y su bienestar (Câmara Municipal de Lousada, 2018). El Proyecto Movimiento Sénior, tiene como objetivos: i) colaborar para una mejor calidad de vida de los ancianos del municipio; ii) desarrollar actividades que impliquen la participación de los ancianos para promover la integración social, las relaciones interpersonales, el intercambio de vivencias y un papel activo en la sociedad. Objetivos: Determinar se la puntuación del cuestionario "Estilo de Vida Fantástico" (Silva, Brito & Amado, 2010). aumenta significativamente después de la implementación del proyecto de intervención. Métodos: se ha desarrollado un estudio longitudinal de naturaleza cuantitativa, del tipo pre y post-test. Se constituyó una muestra no probabilística de 175 ancianos. Se aplicó el cuestionario "Estilo de vida fantástico" de Silva et al. (2010), constituido por 30 ítems, cuya suma puede variar entre cero y 120 puntos, valores superiores indican mejora en los estilos de vida. El proyecto de intervención se desarrolló de noviembre de 2016 a febrero de 2017, a través de sesiones de educación para la salud, con juegos lúdicos y didácticos dirigidos a la promoción de alimentación saludable y la práctica de actividad física, en que participaron mayores que integraban el "Movimiento Sénior" de un municipio del norte de Portugal. Se realizó el análisis descriptivo e inferencial, siendo utilizado el test t student, para la comparación de medias en muestras emparejadas. Se adoptó el nivel de significancia de  $p < 0,05$ . Resultados: De los 175 mayores, la mayoría era del sexo femenino 127 (72,6%), con una media de edades de 75,3 años (desviación estándar de 6,5); con relación al estado civil 44,0% (77) eran casados, siguiéndose los viudos con el 43,4% (76). Después de la implementación del proyecto de intervención, se observan diferencias estadísticamente significativas en los valores obtenidos del cuestionario "Estilo de vida fantástico" la media en el momento pre-intervención ( $M=77,8$ ;  $DE=14,2$ ) y en el momento post-intervención ( $M=82,9$ ;  $DE=14,4$ ), ( $t=13,6$ ;  $p<=0,01$ ). Con la implementación del proyecto de intervención a través del desarrollo de actividades dirigidas para la adopción de una alimentación sana y para la práctica regular de actividad física, se observó un aumento significativo en la puntuación del cuestionario "Estilo de vida fantástico" que indica mejora en los estilos de vida de los ancianos. Discusión: El estudio mostró que la aplicación del proyecto de intervención puede contribuir a mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de patologías asociadas al envejecimiento, evitando o retardando su ocurrencia. En Europa, muchos ancianos se mantienen activos, con salud y participación social, incluso después de la jubilación, mientras que otros se enfrentan a la pobreza, las enfermedades y las incapacidades, que provocan limitaciones en el nivel de los estilos de vida (European Union, 2011). El envejecimiento activo está fuertemente influenciado por los estilos de vida, que si son saludables promueven el bienestar y la calidad de vida y retrasan o evitan la aparición de patologías (WHO, 2002). La adhesión a estilos de vida saludables puede desempeñar un papel importante en el envejecimiento activo (Ferry & Alix, 2002). De este modo, los servicios de salud, los profesionales, los cuidadores, los familiares y la comunidad, en asociación con las redes sociales, deben crear condiciones para la adopción de comportamientos saludables, para preservar la integración de los ancianos en la sociedad, así como acompañar al envejecimiento de los individuos, sus debilidades y cambios demográficos (Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2013). Con relación a las implicaciones por la práctica destacamos el importante papel de los enfermeros en capacitar en el ámbito de los estilos de vida, promoviendo la adopción de comportamientos saludables y garantizando a los ancianos del "Movimiento Sénior" la participación activa en las decisiones sobre su propia salud.

**BIBLIOGRAFÍA/BIBLIOGRAPHY:**

*XXII Encuentro Internacional de Investigación en Cuidados. Córdoba 2018. - 22nd International Nursing Research Conference. Córdoba 2018.*

- Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2013). Alimentação no ciclo de vida alimentação na pessoa idosa. Coleção E-books APN | N.º 31. 1 de Outubro de 2013 – Dia Internacional das Pessoas Idosas. Recuperado em 6 agosto, 2017, de [http://www.spgg.com.pt/userfiles/file/apn\\_ebook\\_alimentacao%20no%20idoso.pdf](http://www.spgg.com.pt/userfiles/file/apn_ebook_alimentacao%20no%20idoso.pdf)
- Câmara Municipal de Lousada. (2018). Movimento Sénior. Recuperado em 5 maio, 2018, de <http://www.cm-lousada.pt/pt/movimento-senior>.
- Direção-Geral de Saúde. (2006). Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. Lisboa: Divisão de Doenças Genéticas, Crónicas e Geriátricas. Recuperado em 12 junho, 2017, de <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/programa-nacional-para-a-saude-das-pessoas-idosas.aspx>
- Direção-Geral da Saúde. (2014). Portugal idade maior em números, 2014: A saúde da população portuguesa com 65 ou mais anos de idade. Lisboa: Direção de Serviços de Informação e Análise. Recuperado em 25 abril, 2017, de <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-idade-maior-em-numeros-2014.aspx>
- European Union. (2011). Active ageing and solidarity between generations: A statistical portrait of the European Union 2012. Luxembourg: Eurostat. Recuperado em 27 maio, 2017, de [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-EP-11-001/EN/KS-EP-11-001-EN.PDF)
- Ferry, M., & Alix, E. (2002). A nutrição na pessoa idosa: Aspectos fundamentais, clínicos e psicossociais. 2ª Edição. Loures: Lusociência.
- Ribeiro, Ó. & Paúl, C. (2011). Manual do envelhecimento ativo. Lisboa: Lidel.
- Silva, A. M. M., Brito, I. S. & Amado, J. M. C. (2010). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment with students in higher education. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Coimbra. Portugal.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: Autor. Recuperado em 15 abril, 2017, de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)