



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDADE

Universidade de Vigo



CONCELLO DE  
**SANXENXO**



# Perfil físico e socio-cognitivo dos adultos maiores do Concello de Sanxenxo

**Dr. José M. Cancela Carral**  
Healthy fit Research Group  
Universidade de Vigo



## Contexto e xustificación

O envellecemento trae consigo unha perda de capacidade física, declive cognitivo e un aumento da dependencia. **O envellecemento activo** —apoiado pola ONU (2002) e o Libro Branco sobre o Envellecemento Activo (2011)— é clave para mellorar a calidade de vida. Non obstante, unha gran proporción de persoas maiores en España levan vidas sedentarias e os recursos de apoio domiciliario seguen sendo insuficientes.

### Físico

Perda de mobilidade, forza e flexibilidade

### Cognitivo

Declive funcional e menor autonomía

### Social

Illamento, soidade e dependencia

# Obxectivo xeral e obxectivos específicos

Comprender o estado físico, social e cognitivo dos adultos maiores que residen nas 7 parroquias do Concello de Sanxenxo.

1

## Perfil do adulto maior

Definir o perfil sociodemográfico en cada unha das parroquia

2

## Condición física

Avaliar o estado físico e funcional

3

## Estado cognitivo

Determinar o nivel cognitivo e afectivo

4

## Rede social

Identificar os riscos do illamento e a soidade

5

## Aplicación web

Desenvolver unha ferramenta en liña para a xestión e o seguimento de resultados individuais

## Plano de traballo: 5 fases en 12 meses



01

### Análise por parroquias

Estratexia de captación nas 7 parroquias  
· 2 mes

02

### Protocolo de avaliación

Datos sociodemográficos, físicos, funcionais, cognitivos e sociais  
· 1 meses

03

### Estudio piloto

Aplicación a 25 persoas para axustar o axustar o protocolo  
· 1 meses

04

### Recoxida de datos

Aplicación dixital nas 7 parroquias; datos en servidores UVigo  
· 6 meses

05

### App web + Informe final

Plataforma online + xornadas informativas  
· 2 meses (simultáneos)

## Ferramenta de recollida de datos

1. DATOS PERSOAIS
2. COMPOSICIÓN DO FOGAR E APOIOS
3. DATOS DE SAUDE, AUTONOMIA E MOBILIDADE
4. DATOS SOCIOCOGNITIVOS
5. DATOS VIDA SOCIAL, PARTICIPACIÓN E NECESIDADES
6. DATOS DE SERVIZOS E ACTIVIDADES
7. PROBAS FUNCIONAIS



## Impacto esperado

Un diagnóstico integral dos adultos maiores de Sanxenxo permitirá deseñar protocolos de intervención física e cognitiva adaptados, mellorando a calidade de vida e reducindo o sedentarismo nas 7 parroquias.

✓ Duración total do proxecto: **12 meses**



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDADE

Universidade de Vigo



CONCELLO DE  
**SANXENXO**



# Perfil físico e socio-cognitivo dos adultos maiores do Concello de Sanxenxo

**Dr. José M. Cancela Carral**  
Healthy fit Research Group  
Universidade de Vigo