

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Factores psicosociales e intervenciones para promover el envejecimiento saludable.

Crespi, Melina.

Cita:

Crespi, Melina (2024). *Factores psicosociales e intervenciones para promover el envejecimiento saludable*. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/247>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/hS6>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

FACTORES PSICOSOCIALES E INTERVENCIONES PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Crespi, Melina

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud ha designado al período comprendido entre el 2020-2030 como la década del envejecimiento activo y saludable. El mismo se define como el proceso de optimizar las oportunidades de salud y participación en la vejez. Ante el aumento de la población adulta mayor, es preciso el diseño de programas para promover el bienestar y la calidad de vida en esta etapa vital. Por tanto, el conocimiento de los determinantes que contribuyen al envejecimiento activo y saludable representa una tarea de importancia. A partir de la evidencia empírica disponible es posible el diseño de intervenciones capaces de promoverlos. En este estudio se analizan los factores psicosociales que la investigación científica ha evidenciado como centrales para un envejecimiento activo. Asimismo, se discuten intervenciones en este campo, a través de la presentación y caracterización del Programa “Envejecimiento Saludable” que se desarrolla desde el 2019 en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. A la luz de los resultados se puede señalar que el envejecimiento activo es un proceso integral, que reconoce múltiples determinantes (físicos, psicológicos y sociales) y requiere del desarrollo de entornos que fomenten la participación social y la autonomía de los adultos mayores.

Palabras clave

Envejecimiento saludable - Adultos mayores - Factores psicosociales - Intervenciones

ABSTRACT

PSYCHOSOCIAL FACTORS AND INTERVENTIONS TO PROMOTE HEALTHY AGING

The World Health Organization has designated the period between 2020-2030 as the decade of active and healthy aging. It is defined as the process of optimizing opportunities for health and participation in old age. Given the increase in the elderly population, it is necessary to design programs to promote well-being and quality of life in this vital stage. Therefore, knowledge of the determinants that contribute to active and healthy aging represents an important task. Based on the available empirical evidence, it is possible to design interventions capable of promoting them. This study analyzes the psychosocial factors that scientific research has shown to be central to active aging. Likewise, interventions in this field are discussed, through the presentation and characterization of the “Healthy Aging” Program.

This has been taking place since 2019 at the Faculty of Psychology of the University of Buenos Aires. In light of the results, it can be noted that active aging is a comprehensive process, with multiple determinants (physical, psychological and social), which requires the development of environments that encourage social participation and autonomy of older adults.

Keywords

Healthy aging - Older adults - Psychosocial factors - Interventions

BIBLIOGRAFÍA

- Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: A systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02049-w>
- Baron, M., Riva, M., & Fletcher, C. (2019). The social determinants of healthy ageing in the Canadian Arctic. *International Journal of Circumpolar Health*, 78(1), 1630234.
- Belachew, A., Cherbuin, N. & Nasser, G. (2024). A Systematic Review and Meta-analysis of the Socioeconomic, Lifestyle, and Environmental Factors Associated with Healthy Ageing in Low and Lower-Middle-Income Countries, *Journal of Population Ageing*. <https://doi.org/10.1007/s12062-024-09444-x>
- Borrego Ruiz, A. & Bustillos López, A. (2024). Intervención social dirigida al envejecimiento saludable: revisión de estudios recientes. *Análisis y modificación de conducta*, 50, 182, 21-38.
- Crespi, M., Mikulic, I.M. y Stazone, N. (2022). Taller de Envejecimiento Saludable: Desarrollo de Estrategias para Contribuir a la Calidad de Vida y a la Salud Emocional en contexto de Pandemia. *XXXV Congreso Argentino de Psiquiatría (APSA). Psiquiatría y Salud Pública en un Mundo*.
- Friederike, H., Zacher, N. & Van Yperen, S. (2021). Generativity at work: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 125, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103521>
- Gawronski K. A. B., Kim E. S., Langa K. M., Kubzansky L. D. (2016). Dispositional optimism and incidence of cognitive impairment in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 78(7), 819-828. 10.1097/PSY.0000000000000345
- Kim E. S., Delaney S. W., Kubzansky L. D. (2019). Sense of purpose in life and cardiovascular disease: Underlying mechanisms and future directions. *Current Cardiology Reports*, 21(11), 135. 10.1007/s11886-019-1222-9

- Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful ageing among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Ageing (Albany NY)*, 12(9), 7704-7716. <https://doi.org/10.18632/ageing.103057>
- Moreno-Agostino, D., Daskalopoulou, C., Wu, Y.-T., Koukounari, A., Haro, J. M., Tyrovolas, S., Panagiotakos, D. B., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The impact of physical activity on healthy ageing trajectories: Evidence from eight cohort studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-12.
- Orellana, K, Manthorpe, J. & Tinker, A. (2020). Day centres for older people: a systematically conducted scoping review of literature about their benefits, purposes and how they are perceived. *Ageing Society*, 40:73-104. [10.1017/S0144686X18000843](https://doi.org/10.1017/S0144686X18000843)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)(2015). Organización mundial de la salud. *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Szychowska, A., & Drygas, W. (2022). Physical activity as a determinant of successful ageing: A narrative review article. *Ageing Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1209-1214.
- Wagg, E., Blyth, F. M., Cumming, R. G., & Khalatbari-Soltani, S. (2021). Socioeconomic position and healthy ageing: A systematic review of cross-sectional and longitudinal studies [Review]. *Ageing Research Reviews*, 69, Article 101365. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101365>
- Zhang, H., Chen, X., Xie, F., Yang, B., Zhao, F., & Quan, Y. (2022). Factors influencing successful ageing in middle-aged and older adults in developing countries: A meta-analysis. *Ageing Commun*, 4(3), 17.