

**Actividades de promoción de la salud para un grupo de ancianos: informe de experiencia****Atividades em promoção da saúde para um grupo de idosos: relato de experiencia****Activities of health promotion for a group of elderly people: experience report****Recibido: 04/06/2019****Aprobado: 01/04/2020****Publicado: 01/07/2020****Núbia Galindo Nascimento<sup>1</sup>****Mariana Resende Silva<sup>2</sup>****Lislei Jorge Patrizzi Martins<sup>3</sup>****Isabel Aparecida Porcatti Walsh<sup>4</sup>****Suraya Gomes Novais Shimano<sup>5</sup>**

El objetivo de este estudio fue informar sobre la experiencia de las acciones de promoción de la salud en los ancianos mediante la práctica de actividad física supervisada, la educación en la salud, la interacción social, el empoderamiento y el ocio. Realizado entre 2018 y 2019, participaron en el grupo, 33 ancianos de la comunidad de una Unidad Básica de Salud en la ciudad de Uberaba, MG, Brasil. Las reuniones consistían en calentamientos con estiramientos estáticos y dinámicos (15'); ejercicios de fortalecimiento, movilidad, propiocepción, equilibrio, coordinación y aeróbicos (35'); enfriamiento con estiramientos (10') y después de la actividad física se realizaron dinámicas variadas que incluían acciones de educación sanitaria, interacción social y ocio (10'), y al final una oración. Hubo un aumento en la asistencia de los ancianos, además del mantenimiento de la presión arterial y la media de la Presión Arterial Sistólica disminuyó en un 3,52% y la media de la Presión Arterial Diastólica disminuyó 2,38% entre el comienzo y el final del proyecto. Fue notable y significativa la evolución y desarrollo de las variables físicas, el sentido crítico y la participación efectiva, el dinamismo y la comunicación del grupo, así como la construcción de un vínculo entre los ancianos y los residentes. Se obtuvo un beneficio tanto para los residentes en forma de apoyo/soporte teórico-práctico como para los usuarios, que se beneficiaron de las actividades físicas, psicológicas, sociales y de bienestar general, siempre en función de sus angustias, pérdidas o cambios en general.

**Descriptor:** Salud del anciano; Atención Integral de salud; Promoción de la salud.

O presente estudo teve por objetivo relatar a experiência de ações de promoção da saúde em idosos por meio da prática de atividade física supervisionada, educação em saúde, interação social, empoderamento e lazer. Realizado entre 2018 a 2019, houve a participação no grupo, 33 idosos comunitários de uma Unidade Básica de Saúde da cidade de Uberaba, MG, Brasil. Os encontros consistiam em aquecimento com alongamentos estáticos e dinâmicos (15'); exercícios de fortalecimento, mobilidade, propriocepção, equilíbrio, coordenação e aeróbico (35'); desaquecimento com alongamentos (10') e após a atividade física foram realizadas dinâmicas variadas abrangendo ações de educação em saúde, interação social e lazer (10'), e ao término uma oração. Observou-se aumento na assiduidade dos idosos além e a média da Pressão Arterial Sistólica diminuiu 3,52% e a média da Pressão Arterial Diastólica diminuiu 2,38% entre o início e o término do projeto. Foi perceptível e significativa a evolução e desenvolvimento nas variáveis físicas, no senso crítico e na participação efetiva, dinamismo e comunicação do grupo assim como a construção de um vínculo entre os idosos e os residentes. Houve ganho tanto para os residentes em forma de aporte/suporte teórico-prático, quanto para os usuários, que se beneficiaram de atividades físicas, psicológicas, sociais e de bem-estar geral, baseados sempre, nas suas angústias, perdas ou alterações no geral.

**Descriptor:** Saúde do idoso; Assistência integral à saúde; Promoção da saúde.

This study aimed to report the experience of health promotion actions in the elderly population through the practice of supervised physical activity, health education, social interaction, empowerment and leisure activities. The study took place between 2018 and 2019, and 33 elderly community members from a Basic Health Unit (*Unidade Básica de Saúde*) in the city of Uberaba, in the state of Minas Gerais, Brazil participated in the group. The meetings consisted of warm-up with static and dynamic stretches (15'); strengthening, mobility, proprioception, balance, coordination and aerobic exercises (35'); cooling down with stretching (10') and, after physical activity, varied dynamics were carried out covering health education, social interaction and leisure activities (10') and, at the end, a prayer. There was an increase in attendance of elderly people, and the average systolic blood pressure decreased by 3.52% and the average diastolic blood pressure decreased by 2.38% between the beginning and the end of the project. It was noticeable and significant the evolution and development in physical variables, in critical sense and in effective participation, dynamism and communication of the group, as well as the construction of a bond between the elderly people and the residents. There was a gain both for residents in the form of theoretical-practical support/support, and for users, who benefited from physical, psychological, social and general well-being activities, always based on their anguish, losses or changes in general.

**Descriptor:** Health of the elderly; Comprehensive health care; Health promotion.

1. Fisioterapeuta. Especialista en Salud de los Ancianos en la modalidad de Residencia Multiprofesional de Salud, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-6914-4633 E-mail: nubiagn@gmail.com

2. Fisioterapeuta. Especialista en Salud de los Ancianos en la modalidad de Residencia Multiprofesional de Salud, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9745-8995 E-mail: marianaresilva@gmail.com

3. Fisioterapeuta. Especialista en Fisioterapia Motora Hospitalaria y Ambulatoria. Maestra en Rehabilitación. Doctora en Clínica Médica. Profesora Adjunta del Departamento de Fisioterapia Aplicada y del Programa de Posgrado de Fisioterapia (PPGF) de la Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) / Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-3729-7675 E-mail: lispatrizzi@gmail.com

4. Fisioterapeuta. Especialista en Salud Pública. Maestra en Ingeniería de Producción. Doctora en Fisioterapia. Profesora adjunta del Departamento de Fisioterapia Aplicada y de PPGF/UFTM/UFU, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-2317-1326 E-mail: isabelpwalsh@gmail.com

5. Fisioterapeuta. Especialista en Rehabilitación Ortopédica y Traumatológica. Maestra en Bioingeniería. Doctora en Fisioterapia. Profesora Adjunta del Departamento de Fisioterapia Aplicada de la UFTM, Uberaba/MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9421-9227 E-mail: surayagnovais@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

**E**l envejecimiento de la población es un fenómeno mundial resultante principalmente de la reducción de las tasas de mortalidad y fecundidad y del aumento de la expectativa de vida, causado por un mejor acceso a los servicios de salud, las campañas de vacunación, los avances tecnológicos en medicina, el aumento de los niveles de escolaridad y la inversión en infraestructura de saneamiento básico<sup>1</sup>. El proceso de envejecimiento ha sido motivado por un cambio en el perfil de la población, ya que esto conduce a nuevas necesidades, principalmente en términos de atención de la salud<sup>2,3</sup>.

El envejecimiento trae consigo cambios funcionales en los ancianos, que pueden ser exacerbados por ciertas condiciones. Cuando se exacerbaban, estas condiciones y cambios pueden conducir a situaciones de discapacidad funcional y dependencia<sup>1</sup>. Algunos cambios y condiciones de salud pueden mitigarse e incluso prevenirse mediante el estilo de vida (hábitos y conductas) que adoptan los ancianos<sup>1,3</sup>.

Pensando en la atención integral de los ancianos, es necesario contar con profesionales y servicios de salud capacitados para atender sus demandas y entre ellas se encuentran: la promoción de la participación social, la promoción de la salud, la discusión de conceptos y prejuicios que están arraigados y dificultan la atención de la salud; la actualización en nuevas tecnologías y perspectivas con miras a los principios de integralidad, equidad y universalidad<sup>2,3</sup>.

La práctica de la actividad física forma parte de este contexto, la regularidad de esta práctica ayuda a mejorar la calidad y la expectativa de vida, actúa en la prevención de discapacidades, enfermedades y deterioro de las estructuras orgánicas, y proporciona bienestar físico y mental<sup>4</sup>.

Desde esta perspectiva, la actividad física está directamente relacionada con la mejora de la salud general de este seguimiento poblacional, y su fomento es una medida importante de prevención de caídas<sup>5</sup>. Además de los beneficios que el ejercicio físico aporta a la salud mundial, también se produce un aumento del contacto social, una disminución de los riesgos de enfermedades crónicas, una mejora de la salud física, mental y social, y una mejora del rendimiento funcional, teniendo como consecuencia una mayor independencia, autonomía y calidad de vida<sup>5,6</sup>.

Una forma de trabajar en estos aspectos con los ancianos es formar grupos que promuevan actividades de ocio, actividades físicas, interacción social, educación para la salud y empoderamiento social y autocuidado<sup>7</sup>. De esta manera, los ancianos pueden adquirir una mejor salud mental, social y física e intercambiar experiencias con los profesionales de la salud y otros ancianos<sup>8</sup>.

Además de las actividades físicas, es sumamente importante llevar a cabo acciones de educación en la salud, porque la transmisión de información sobre hábitos de vida, patologías, uso racional de la medicación, y otros, influyen positivamente en la vida de los ancianos. Los profesionales de la salud reconocen que los grupos de educación en salud pueden interferir en la vida de los ancianos, ya sea como instrumento de potenciación y calidad de vida, o como espacio de socialización<sup>9</sup>.

Teniendo en cuenta este contexto, en octubre de 2006 se aprobó la Política Nacional para la Salud de la Persona Anciana (PNSPA) - anunciada en 1999. Su propuesta es recuperar, mantener y promover la autonomía e independencia de los individuos ancianos, dirigiendo las medidas de salud colectivas e individuales, de acuerdo con los principios y directrices del Sistema Único de Salud (SUS)<sup>10</sup>.

Estos temas son muy trabajados en la atención primaria, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y, con esto en mente, se creó en asociación con el equipo de la Residencia Multiprofesional en Salud de Ancianos con la UBS Dona Aparecida Conceição Ferreira, el Proyecto de Extensión "LongeVIDAde: atención integral al anciano" (*LongeVIDAde: atenção integral a pessoa idosa*).

El objetivo de este estudio fue informar sobre la experiencia de las acciones para promover la salud en los ancianos mediante la práctica de actividad física supervisada, la educación en la salud, la interacción social, el empoderamiento y el ocio.

## MÉTODO

Se trata de un informe de experiencia, de carácter descriptivo, aprobado por el Comité de Ética en la Investigación de la UFTM en virtud del protocolo n.º 2189, relacionado con el proyecto de extensión "LongeVIDAde: atención integral al anciano". Este proyecto fue ideado por el equipo de Residencia Multiprofesional en Salud de Ancianos de los Programas de Residencia Integrada Multiprofesional y en Área Profesional de Salud (PRIMAPS) de la Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

A partir de marzo de 2018 y hasta febrero de 2019, el proyecto se desarrolló los lunes, martes, miércoles y jueves, dividiéndose en dos grupos. Los lunes y jueves el proyecto se llevó a cabo en la Paróquia Santa Cruz y Nossa Senhora das Dores; y los martes y miércoles en la UBS Dona Aparecida Conceição Ferreira, con un número de participantes que oscilaba entre 20 y 25 ancianos por grupo.

El lugar donde se celebraron las reuniones fue seguro y estuvo acompañado por dos fisioterapeutas, un educador físico, tres enfermeras y dos nutricionistas, además del equipo de salud de la Unidad Básica de Salud (UBS).

El público objetivo son los usuarios que asisten a UBS y, aunque el público objetivo inicial es la población de edad avanzada, el grupo era abierto a toda la comunidad, siempre y cuando todos tuvieran la autorización del médico para practicar actividad física.

El equipo de residentes, participantes en el proyecto junto con los tutores responsables, organizaron las actividades a realizar teniendo en cuenta el público y las demandas presentadas. Al comienzo del proyecto y cada seis meses se realizó una evaluación completa de los participantes para la planificación, prescribiendo el programa de ejercicios y su impacto en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y de salud de los participantes.

Antes del inicio de la actividad, se midió la presión sanguínea y se registró como medida de seguridad. Las reuniones consistían en calentamientos con estiramientos estáticos y dinámicos (15'); ejercicios de fortalecimiento, movilidad, propiocepción, equilibrio, coordinación y aeróbicos (35'); enfriamiento con estiramientos (10') y después de la actividad física se realizaron dinámicas variadas que incluían acciones de educación sanitaria, interacción social y ocio (10'), y al final una oración.

Se utilizaron los siguientes materiales para la actividad física: palos, mancuernas, música, *hula hoops*, entre otros. El equipo de residentes se reunía cada semana para planificar y evaluar las actividades.

## RESULTADOS

Entre los participantes en el proyecto, 33 eran ancianos, tres hombres y 30 mujeres, y la edad media era de 71,9 años ( $\pm 7,5$ ).

Durante la realización del proyecto, a través de los informes de los ancianos sobre la importancia del grupo, describieron que hubo mejoras en el aspecto físico y biológico, porque muchos se quejaron de cansancio, desánimo y dolor, y después de la participación quedaron satisfechos con los resultados, que fueron: animosidad, reducción del dolor, más flexibilidad y seguridad al realizar ciertos movimientos y, adecuación de los hábitos de vida.

El equipo de residentes estableció un vínculo con el grupo durante el período del proyecto que facilitó el trabajo, ya que fue posible realizar actividades más dinámicas que requerían el conocimiento y la confianza de los participantes.

Según los registros, hubo un aumento en la asistencia de los ancianos, además del mantenimiento de la presión arterial. La media de la Presión Arterial Sistólica disminuyó 3,52%

y la media de la Presión Arterial Diastólica disminuyó 2,38% entre el comienzo y el final del proyecto.

## DISCUSIÓN

La experiencia con el grupo de ancianos ha demostrado la pertinencia de un trabajo inter y multiprofesional. La acción multiprofesional permite el intercambio de conocimientos entre los profesionales y da prioridad a la integridad, lo que permite intervenciones más eficaces, una mayor determinación y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios<sup>11</sup>.

La intervención realizada no presentó ganancias específicas con altos valores de una variable dada. Este entrenamiento se caracterizó por ganancias generales, tales como: el equilibrio asociado a la movilidad y la velocidad durante las acciones. Un estudio muestra que deben utilizarse diferentes enfoques para obtener beneficios funcionales que conduzcan a la prevención de caídas, a un mejor desempeño de las actividades diarias y a una mejor calidad de vida<sup>12</sup>.

La actividad física ayuda a mantener la presión arterial, ya que es eficaz para el mantenimiento de la presión arterial<sup>13</sup>.

Las actividades realizadas en grupo aportan beneficios a los ancianos. El estímulo de la integración social los hace más activos, participativos, críticos y comunicativos. La calidad de vida puede ser motivada en el contexto biopsicosocial y en un estudio realizado, los ancianos se sienten más felices cuando interactúan con otras personas y conquistan nuevas amistades<sup>14</sup>. Este estímulo a la integración social también ha contribuido a la creación de un vínculo entre los residentes y los ancianos del grupo. El vínculo creado fue esencial para el progreso del proyecto, ya que generó lazos de amistad, afecto, confianza y respeto entre los participantes y los residentes.

La realización de dinámicas variadas que abarcan la educación en salud, la interacción social y el ocio mostró la necesidad de que se posibilite y estimule a los ancianos el desarrollo de sus aptitudes cognitivas, físicas, emocionales y sociales, así como de motivar la experiencia de esta fase de la vida de manera positiva y con calidad. La educación en salud permite una mayor autonomía de la comunidad en su propio cuidado, ampliando la comprensión del concepto de salud<sup>11</sup>.

Todas las actividades de promoción de la salud llevadas a cabo con el grupo hicieron que los ancianos fueran más activos y que adoptaran formas de envejecer de manera más saludable. Corroborando esto, el estudio aporta que la conciencia sobre el proceso de envejecimiento, principalmente en relación con las alteraciones físicas, hace que los ancianos no se abstengan de sus actividades diarias, ni de la convivencia social, haciéndolos así más felices en esta etapa de la vida<sup>1</sup>.

El desarrollo del proyecto permitió hacer reflexiones relacionadas con las necesidades reales de organización de programas de asistencia y grupos de convivencia a este grupo de edad. Se observa que hay escasez de recursos para la atención de este seguimiento poblacional y las políticas públicas no son efectivas en la medida de las demandas y cabe señalar que hay una tendencia comprobada con evidencia científica de que las enfermedades crónicas afectan a la persona anciana y requieren un seguimiento periódico<sup>2,15</sup>.

Sin embargo, cabe señalar que la PNSPA afirma la importancia de las formas de vida saludables durante todas las etapas de la vida, porque el envejecimiento es un proceso natural que depende de las elecciones que se hacen a lo largo de la vida. Esto requiere que promovamos la salud en todas las edades, para que en el envejecimiento se le proporcione salud, capacidad activa y funcional para llevar a cabo sus actividades<sup>10</sup>.

## CONCLUSIÓN

Este proyecto ha proporcionado a los residentes mayores subsidios para trabajar con los ancianos e interactuar con el personal de la UBS, lo que ha influido directamente en su

formação profissional. Las evaluaciones propuestas subvencionaron las perspectivas de futuras investigaciones para residentes, tutores y otros profesionales.

No utilizar un instrumento que permita evaluar a los residentes sobre sus percepciones de la intervención puede considerarse una limitación del trabajo, así como del desempeño de la actividad física al aire libre, porque la inestabilidad del tiempo y la lluvia pueden haber perjudicado la intervención.

A su vez, la ampliación permitió que el residente aprendiera, lo que a la larga beneficiará a la propia población atendida por el proyecto porque demostró qué acciones eran más eficaces y cuáles debían mejorarse. De esta manera, se obtuvo un beneficio para todas las partes involucradas, tanto para los residentes en forma de apoyo teórico y práctico, como para los usuarios, que se beneficiaron de las actividades físicas, psicológicas, sociales y de bienestar general, siempre en función de sus angustias, pérdidas o cambios en general.

## REFERENCIAS

1. Menezes JNR, Costa MPM, Iwata ACNS, Araújo PM, Oliveira LG, Souza CGD, et al. A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. *Rev Contexto Saúde* [Internet]. 2018 [citado en 10 feb 2019]; 18(35):8-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-7114.2018.35.8-12>
2. Monteiro ACL, Sarmiento WE, Queiroga ND, Machado HCL, Pereira DA, Lima SMF, et al. Envelhecimento populacional: efetivação dos direitos na terceira idade. *PUBVET* [Internet]. 2018 [citado en 10 feb 2019]; 12(2):1-8. DOI: <https://doi.org/10.22256/pubvet.v12n2a29.1-8>
3. Willing MH, Lenardt MH, Caldas CP. Longevity according to life histories of the oldest-old. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2015 [citado en 10 feb 2019]; 68(4):697-704. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680418i>
4. Nóbrega ACL, Freitas EV, Oliveira MAB, Leitão MB, Lazzoli JK, Nahas RM, et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Rev Bras Med Esporte* [Internet]. 1999 [citado en 11 feb 2019]; 5(6):207-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921999000600002>
5. Moura MS, Pedrosa MAC, Costa EL, Bastos Filho PSC, Sayão LB, Sousa TSS. Efeitos de exercícios resistidos, de equilíbrio e alongamentos sobre a mobilidade funcional de idosas com baixa massa óssea. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* [Internet]. 2012 [citado 10 ene 2019]; 17(6):474-84. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n6p474-484>
6. Zambaldi PA, Costa TABN, Diniz GCLM, Scalzo PL. Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve. *Acta Fisiatr.* [Internet]. 2007 [citado 11 feb 2019]; 14(1):17-24. DOI: <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20070001>
7. Gomes Júnior FF, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. *Rev Bras Ciênc Saúde* [Internet]. 2015 [citado en 13 feb 2019]; 19(3):193-8. DOI: <https://doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.03.04>
8. Ferreira MER, Cardoso GMP, Lima GD, Oliveira ALN. Treinamento resistido na qualidade de vida de idosos. *Rev Saúde Meio Ambiente* [Internet]. 2019 [citado en 13 feb 2019]; 8(1):52-62. Disponible en: [http://seer.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7557/pdf\\_69](http://seer.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/7557/pdf_69)
9. Mendonça FTNF, Santos AS, Buso ALZ, Malaquias BSS. Health education with older adults: action research with primary care professionals. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2017 [citado en 20 mar 2019]; 70(4):792-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0349>
10. Ministério da Saúde (Brasil), Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI [Internet]. Brasília, DF, 2006 [citado en 20 mar 2019]. Disponible en: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau delegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/sau delegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html)
11. Maia IMQ, Goya N. Percepções da residência multiprofissional em saúde da família e comunidade. *SANARE (Sobral, Online)* [Internet]. 2016 [citado en 11 mar 2019]; 15(2):67-77. Disponible en: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1040/586>

12. Lima Junior BA, Oliveira CAS, Bezerra EL, Santana RP, Cerdeira DQ. Caracterização dos principais exercícios terapêuticos na diminuição de quedas em idosos: revisão Integrativa. Braz J Health Rev. [Internet]. 2019 [citado 11 mar 2019]; 2(4):2365-75. Disponible en: <http://www.brjd.com.br/index.php/BJHR/article/view/1740/1668>
13. Assis HRC, Moura SKMSF, Ceriani RB, Bezerra JAX, Rabay AAN. O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura. Rev Diálogos Saúde [Internet]. 2018 [citado en 28 mar 2019]; 1(1):110-26. Disponible en <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/203/180>
14. Silva JÁ, Araújo LOC, Xavier MCG, Amaral B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. Rev Saúde Fís Mental [Internet]. 2018 [citado en 17 mar 2019]; 6(2):43-57. Disponible en: <https://revista.uniubeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580>
15. Kuchemann AB. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. Soc Estado [Internet]. 2012 [citado 17 mar. 2019]; 27(1):165-80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69922012000100010>

### CONTRIBUCIONES

**Núbia Galindo Nascimento** y **Mariana Resende Silva** participaron en la recogida de datos, el análisis y la redacción. **Lislei Jorge Patrizzi Martins** y **Isabel Aparecida Porcatti Walsh** contribuyeron a la concepción y revisión. **Suraya Gomes Novais Shimano** participó en la concepción, la recopilación de datos, el análisis, la redacción y la revisión.

### Como citar este artículo (Vancouver)

Nascimento NG, Silva MR, Martins LJP, Walsh IAP, Shimano SGN. Actividades de promoción de la salud para un grupo de ancianos: informe de experiencia. REFACS [Internet]. 2020 [citado en: *insertar el día, mes y año de acceso*]; 8(3):472-477. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

### Como citar este artículo (ABNT)

NASCIMENTO, N. G.; SILVA, M. R.; MARTINS, L. J. P.; WALSH, I. A. P.; SHIMANO, S. G. N. Actividades de promoción de la salud para un grupo de ancianos: informe de experiencia. REFACS, Uberaba, MG, v. 8, n. 3, p. 472-477, 2020. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso en: *insertar el día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

### Como citar este artículo (APA)

Nascimento, N.G., Silva, M.R., Martins, L.J.P., Walsh, I.A.P., & Shimano, S.G.N. (2020). Actividades de promoción de la salud para un grupo de ancianos: informe de experiencia. REFACS, 8(3), 472-477. Recuperado en: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.