

**COMPARACIÓ DE L'ESTIL DE VIDA, LA QUALITAT DE VIDA I  
L'ESTAT DE SALUT DE LES PERSONES GRANS-JOVES (60-74 ANYS)  
QUE VIUEN EN ZONES RURALS O URBANES:  
ESTUDI OBSERVACIONAL DESCRIPTIU**

**ANNA SOSPEDRA SENAR  
JAVIER TOMÁS PIQUERAS**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Dirigit per Dra. Elisabet Llauradó Ribé**

**Grau de Nutrició Humana i Dietética**



**UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI**

**Reus, 2024**

## RESUM

**Introducció:** Els adults majors de 60 anys representen més del 25% de la població espanyola i creixerà exponencialment. Considerant la gran influència de l'entorn en la salut i estils de vida de les persones, el present estudi té per objectiu determinar i comparar els estils de vida (alimentació, activitat física i son), qualitat de vida i l'estat de salut (risc de malnutrició i paràmetres de sarcopènia) en població gran-jove (60 -74 anys), segons si viuen en zones rurals o urbanes.

**Metodologia:** Estudi observacional descriptiu que compara els estils de vida i la salut de persones grans-joves (60-74 anys) que viuen en zones rurals o urbanes de la província de Tarragona. La variable principal és el consum alimentari, i les secundàries inclouen l'activitat física, la qualitat de vida, la qualitat del son, el risc de malnutrició i els paràmetres de sarcopènia (força, massa i funció muscular).

**Resultats:** S'analitzen 291 persones grans-joves d'àrees rurals (n=189) i urbanes (n=102), sent en un 80% dones. Hi ha un percentatge significatiu més alt de persones que viuen en les zones rurals que segueixen les recomanacions de fruites i verdures i també de lactis, que compleixen les recomanacions d'activitat física, presenten una millor qualitat de la son i una millor qualitat de vida, concretament del rol físic i el rol emocional; comparat amb les zones urbanes ( $p \leq 0,05$ ). No hi ha diferències significatives en la ingesta dels altres grups d'aliments, els paràmetres de sarcopènia i l'estat nutricional entre poblacions.

**Conclusió:** Les persones grans-joves que viuen en zones rurals presenten uns estils de vida més saludables i una millor qualitat de vida que les persones grans-joves que viuen en zones urbanes. Tot i així, l'estat de salut avaluat segons el risc de malnutrició i els paràmetres de sarcopènia no difereixen entre els grans-joves que viuen en ambdues zones.

**Paraules clau:** estils de vida, gent gran-jove, envelliment, qualitat de vida, sarcopènia

## RESUMEN

**Introducción:** Los adultos mayores de 60 años representan más del 25% de la población española y crecerá exponencialmente. Considerando la gran influencia del entorno en la salud y estilos de vida de las personas, el objetivo del presente estudio es determinar y comparar los estilos de vida (alimentación, actividad física y sueño), calidad de vida y estado de salud (riesgo de malnutrición y parámetros de sarcopenia) en población grande-joven (60-74 años), según si viven en zonas rurales o urbanas.

**Metodología:** Estudio observacional descriptivo que compara los estilos de vida y la salud de personas grandes-jóvenes (60-74 años) que viven en zonas rurales o urbanas (Provincia de Tarragona). La variable principal es la alimentación, y las secundarias incluyen la actividad física, la calidad de vida, la calidad del sueño, el riesgo de malnutrición y los parámetros de sarcopenia (fuerza, masa y función muscular).

**Resultados:** Se analizan 291 personas grandes-jóvenes de áreas rurales (n=189) y urbanas (n=102), siendo un 80% mujeres. Hay un porcentaje significativamente más alto de personas que viven en las zonas rurales que siguen las recomendaciones de frutas y verduras y también de lácteos, que cumplen las recomendaciones de actividad física, presentan una mejor calidad del sueño y una mejor calidad de vida, concretamente del rol físico y el rol emocional; comparado con las zonas urbanas ( $p \leq 0,05$ ). No hay diferencias significativas en la ingesta de los otros grupos de alimentos, los parámetros de sarcopenia y el estado nutricional entre poblaciones.

**Conclusión:** Las personas grandes-jóvenes que viven en zonas rurales presentan unos estilos de vida más saludables y una mejor calidad de vida que las personas grandes-jóvenes que viven en zonas urbanas. Aun así, el estado de salud evaluado según el riesgo de malnutrición y los parámetros de sarcopenia no difieren entre los grandes-jóvenes que viven en ambas zonas.

**Palabras clave:** estilos de vida, gente grande-joven, envejecimiento, calidad de vida, sarcopenia

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Elderly-young people (60-74 years old) represent more than 25% of the Spanish population, which may grow exponentially. Considering the great influence of the environment on people's health and lifestyles, this study aims to determine and compare several factors such as diet, physical activity and sleep (lifestyles), health status (risk of malnutrition and sarcopenia parameters) and quality of life in the elderly-young people, depending on whether they live in rural or urban areas.

**Methodology:** This study was based on a descriptive-observational methodology which compared several lifestyles and health status of elderly-young people living in rural and urban areas of the province of Tarragona. The key factors of this study were food consumption, physical activity, quality of life, sleep quality, risk of malnutrition and sarcopenia parameters (strength, corporal mass and muscle function).

**Results:** Out of 291 subjects (80% were women) that were studied, 189 and 102 people lived in rural and urban areas, respectively. It was highlighted that a higher percentage of people looked after their consumption of fruits, vegetables and dairy products along with their physical activity in rural areas compared to the urban ones. These people presented a better quality of sleep and life which came along with a better physical and emotional health compared to urban areas ( $p \leq 0.05$ ). On the other hand, it was not found significant differences in the intake of other food groups, sarcopenia parameters and nutritional status between subjects living in rural or urban areas.

**Conclusion:** Elderly-young people living in rural areas present healthier lifestyles and better quality of life compared to the ones living in urban areas. Nevertheless, the health status evaluated according to the risk of malnutrition and the parameters of sarcopenia do not differ between the elderly-young people living in both areas.

**Keywords:** Lifestyle, elderly-young people, aging, quality of life and sarcopenia.