



PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud

ISSN: 1409-0724

ISSN: 1659-4436

pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Matamoros Sánchez, Maribel

**ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO Y ADULTO MAYOR:
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio
y la Salud, vol. 20, núm. 2, e50951, 2022, Julio-Diciembre

Universidad de Costa Rica

Montes de Oca, Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.50951>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442071358010>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

[redalyc.org](https://www.redalyc.org)

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Actualidades en Movimiento

PENSAR EN MOVIMIENTO:

Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud

ISSN 1659-4436

Vol. 20, No.2, pp. 1 - 13

Abre 1° de julio, cierra 31 de diciembre, 2022



ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ADULTO Y ADULTO MAYOR: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

PHYSICAL ACTIVITY FOR ADULTS AND SENIOR ADULTS: THE INSTITUTIONAL PROGRAM OF UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS E IDOSOS: PROGRAMA INSTITUCIONAL DA UNIVERSIDADE DA COSTA RICA

Maribel Matamoros Sánchez 

maribel.matamoros@ucr.ac.cr

*Escuela de Educación Física y Deportes, Coordinadora Módulo Movimiento Humano PIAM,
Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica*

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i2.50951>

Envío original: 2022-05-06 Aceptado: 2022-09-27

Publicado: 2022-11-10

RESUMEN

Matamoros Sánchez, M. (2022). Actividad física para el adulto y adulto mayor: programa institucional de la Universidad de Costa Rica. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 20(2), 1-14. Este artículo tiene como fin evidenciar la evolución del Módulo de Movimiento Humano (MMH) del PIAM y el impacto que ha causado en la atención de la persona adulta mayor (PAM). Es en Toulouse, Francia, a inicios de los años 70, que nace la primera universidad para personas mayores, y es gracias al Dr. Alfonso Trejos Willis que, desde hace 35 años, existe el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica (PIAM). Apoyada en la premisa de la “educación a lo

largo de la vida”, la Universidad da a la ciudadanía una valiosa devolución al brindar oportunidades a este grupo etario. A través del tiempo, el Programa atraviesa una transformación que responde a las necesidades y cambios sociales de la población costarricense, donde se visualiza la importancia de mantener activas a las personas adultas y adultas mayores. Así, surge el Módulo de Movimiento Humano (MMH), a cargo de facilitadores que ofrecen sus cursos *ad honorem*. En este módulo, para atender a la población adulta mayor, grupo considerado en riesgo debido a la pandemia ocasionada por la enfermedad COVID-19, se adaptaron los cursos a la virtualidad para su oferta.

Palabras clave: adulto mayor, actividad física, ejercicio, educación.

ABSTRACT

Matamoros Sánchez, M. (2022). Physical activity for adults and seniors adults: the institutional program of Universidad de Costa Rica. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 20(2), 1-14. The purpose of this article is to present the evolution of the Human Movement Module (HMM) of the IPSA and the impact this has had on the attention to senior adults (SA). The first university for senior adults originated in Toulouse, France, in the early 70's, and it is thanks to Dr. Alfonso Trejos Willis that the Institutional Program for Adults and Senior Adults (IPSA) has existed for 35 years at Universidad de Costa Rica. Based on the premise of “education throughout life,” the University offers to Costa Rican citizens a valuable return in opening opportunities to this age group. Over time, the Program underwent a transformation in response to the needs and social changes of the Costa Rican population, in which the importance of keeping adults and senior adults active is expressed. As a result, the Human Movement Module (HMM) emerged, headed by facilitators that offer their courses pro bono. In this module, the courses were adapted to a virtual format in order to make them available to the senior adult population, a group that has been considered at risk due to the COVID-19 pandemic.

Keywords: senior adults, physical activity, exercise, education.



RESUMO

Matamoros Sánchez, M. (2022). Atividade física para adultos e idosos: programa institucional da Universidade da Costa Rica. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 20(2), 1-14. Este artigo tem como objetivo destacar a evolução do Módulo de Movimento Humano (MMH) do Programa Institucional para Adultos e Idosos (PIAM, por suas siglas em espanhol) e o impacto gerado no cuidado da pessoa idosa (PI). É em Toulouse, França, no início dos anos 70, que nasceu a primeira universidade para idosos, e é graças ao Dr. Alfonso Trejos Willis que, há 35 anos, existe o Programa Institucional para Adultos e Idosos da Universidade de Costa Rica (PIAM). Apoiada pela premissa da "educação ao longo da vida", a Universidade proporciona aos cidadãos um retorno valioso, proporcionando oportunidades a essa faixa etária. Com o tempo, o Programa passa por uma transformação que responde às necessidades e mudanças sociais da população costarriquenha, onde se visualiza a importância de manter os adultos e idosos ativos. Assim, surge o Módulo de Movimento Humano (MMH), responsável por facilitadores que oferecem seus cursos *ad honorem*. Neste módulo, para atender a população idosa, grupo considerado em risco devido à pandemia causada pela doença COVID-19, os cursos foram adaptados à virtualidade para sua oferta.

Palavras-chave: idoso, atividade física, exercício, educação.

INTRODUCCIÓN

Antecedentes Históricos del PIAM

Con el fin de permitir la continuidad de la educación, en el año 1973 surge la primera Universidad de la Tercera Edad en Toulouse, Francia, hecho que abrió paso a la inclusión de este grupo poblacional en diversas universidades públicas y privadas de todo el mundo. La Ciudad Universitaria Rodrigo Facio es ejemplo de ello. Ubicada en la Universidad de Costa Rica (UCR), en Montes de Oca, tiene como fin la promoción de este grupo etario con base en su participación en la vida cultural, social, política y económica como integrante pleno de la ciudadanía. Al ser la UCR pionera en acercar las aulas a las comunidades, promovió el

-3-



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

inicio para la inclusión de personas mayores en el ámbito universitario, orientado a ofrecer seminarios, talleres y cursos para esta población. Específicamente, para el año 1979, en el Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes, la profesora Blanca Ruíz Fontarrosa, de la Facultad de Bellas Artes, plantea un Trabajo Comunal Universitario (TCU) y desarrolló, posteriormente, Seminarios de la Realidad Nacional, sobre los problemas derivados de la tercera edad en Costa Rica. Allí se comienza la incorporación de las personas mayores a cursos libres de la Escuela de Estudios Generales, quienes eran atendidos *ad honorem* por más de 200 profesores universitarios (Trejos, [1985](#)).

Basado en esta información, en sesión n.º 3002 del 24 de mayo de 1983, el Consejo Universitario de la UCR, ente encargado de definir las políticas generales de la institución y fiscalizar su gestión, decidió integrar una comisión con representantes de diferentes áreas académicas para analizar la inclusión de personas de la tercera edad en la UCR. Se realizó una reunión en la que participaron los profesores pensionados; de esta manera, se creó la Asociación de Jubilados de la UCR y se consideró el desarrollo de un proyecto piloto para esta inclusión.

En el año 1985, intervino el Dr. Alfonso Trejos Willis, investigador del Instituto de Investigaciones en Salud (INISA), quien realizó una primera investigación y publicó su artículo *Implicaciones psico-sociales del envejecimiento en la población costarricense: el envejecimiento de nuestra población y la Universidad de Costa Rica*. Después, el Dr. Trejos desarrolló el proyecto de investigación n.º 742-85-013, denominado *Apertura de cursos regulares de la UCR a personas de la tercera edad*. Esta investigación tuvo como objetivo evaluar las posibilidades de apertura de cupos en los cursos regulares de la Universidad a personas mayores. En ese momento, nació en la UCR lo que hoy se conoce como el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), que inscribe en cursos, talleres y seminarios a personas mayores de 50 años (Rapso-Brenes, [2011](#); Trejos, [1985](#)).

EL PIAM es un programa educativo que brinda oportunidades a las personas adultas mayores de regresar a las aulas y continuar su aprendizaje, además de promover el intercambio intergeneracional, que les permite compartir experiencias con poblaciones más jóvenes. En los últimos años, el PIAM ha crecido exponencialmente, por lo que ha organizado su oferta académica en cursos regulares (donde los estudiantes matriculan cursos que pertenecen a los planes de estudio de las diferentes carreras que ofrece la UCR) y cursos específicos (desarrollados para la población mayor de 50 años). Los cursos específicos están



separados en módulos: conocimientos generales, tecnologías de la información y comunicación, aprendiendo nuevos idiomas, artesanías y manualidades, arte y cultura, grupos culturales y movimiento humano.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existe un aumento en la población mayor alrededor del mundo, y Costa Rica presenta las mismas características. Esto se refleja en el I Informe del Estado de la Persona Adulta Mayor del 2008 y se reafirma en el II informe, del 2020; según la proyección dada, para el 2025 este grupo etario se habrá duplicado debido a una disminución en la tasa de natalidad y un aumento en la esperanza de vida.

El PIAM tiene 35 años de funcionar en forma continua y ha evolucionado en su organización y estructura, como respuesta a los cambios de la población costarricense. Lo anterior le ha permitido convertirse en un programa que responde al concepto de “envejecimiento activo” propuesto por la OMS, que busca mantener la calidad de vida en el ámbito físico, social y psicológico en este grupo etario (Monteagudo et al., [2016](#); OMS, [1999](#)).

MOVIMIENTO HUMANO EN EL PIAM

Algunos años atrás, en el PIAM no existía el Módulo de Movimiento Humano (MMH). En ese entonces, solo se impartía un curso de acondicionamiento físico a cargo de tres facilitadores y donde se matriculaban 500 personas. Por esta razón, se solicitó apoyo a la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR, para que un docente formulara un cambio en la organización de cursos del área de actividad física. Ya para el año 2007 se ofrecían 11 cursos donde se matriculaban unos 755 estudiantes en grupos de 20 a 50 alumnos, cantidad que, para el tipo de curso y para un facilitador con experiencia, resultaba manejable. Precisamente en este año, debido al aumento de población y a la demanda insatisfecha, se crea el MMH como una nueva estrategia de organización.

En la sociedad moderna existen muchos mitos, estereotipos y prejuicios en torno al proceso de envejecimiento y la vejez; se concibe a las personas adultas mayores (PAM) como seres frágiles que están en la etapa final de la vida, que poseen enfermedades y un deterioro inminente. Sin embargo, esta realidad evoluciona gracias a los pronunciamientos de la OMS, a las pautas para la prescripción de la actividad física dadas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés) y a múltiples investigaciones que se realizan mundialmente con este colectivo demográfico. Con todas ellas, se afirma que la calidad de vida de las personas mayores depende principalmente del grado de independencia



que estas muestren y, además, varias investigaciones aportan sobre la disminución en el deterioro físico y psicológico natural de las personas mayores cuando se realiza actividad física y ejercicio (Guillem-Saiz et al., [2021](#); Noa Pelier et al., [2021](#); Castañeda-Lechuga et al., [2020](#); Landinez et al., [2012](#); Álvarez, [2010](#); Arroyo et al., [2007](#)).

Tomando en cuenta esta nueva realidad, el PIAM apoya la premisa de que la actividad física es importante para este grupo etario; no solo porque provoca un cambio en la curva de envejecimiento, retardando el deterioro físico, sino que también brinda oportunidades donde los estudiantes vienen y comparten con sus pares, mejorando diversos componentes psicológicos, los cuales se acentúan con las sensaciones que produce la práctica del ejercicio. Los beneficios que se obtienen de la actividad física se ven reflejados en la independencia obtenida por las personas que se inscriben en los cursos de este módulo, pues deben trasladarse solas y por sus propios medios para hacerse presentes en los cursos en los que se encuentran matriculadas.

Con base en esta información, en el año 2009 se realizó una investigación titulada *Actitudes hacia la actividad física y el ejercicio en las personas mayores de 50 años* (no publicada, presentada en el 2015, en el Congreso Iberoamericano de Universidades para Mayores en Brasil). En esta, se utilizó un cuestionario para entrevistar a 77 sujetos, divididos en sedentarios y activos. Al comparar las respuestas, se logró concluir que las personas que asisten al PIAM tienen una actitud positiva hacia la actividad física y el ejercicio. Las actitudes son disposiciones de comportamiento; en otras investigaciones, se logró constatar que la indisposición de las personas mayores para realizar actividad física se debe, en muchas ocasiones, a desconocimiento del tipo de actividad que debe realizar, principalmente si se vive con algunas enfermedades o condiciones donde se necesita prescribir la actividad física y ejercicio de una forma más específica. Con los resultados obtenidos de esta investigación, se plantearon estrategias para mejorar la atención de las personas que asisten a los cursos del MMH, ya que pareciera que las personas adultas y adultas mayores no realizan actividad física por diversos temores, principalmente a lo que desconocen. Según esta premisa, se inició el análisis curricular de lo presentado por los facilitadores y se instruyen para que realicen una planificación adecuada en los cursos que brindan. Asimismo, se solicita, como requisito del curso, un programa con objetivos y actividades acordes a la propuesta de cada uno. Además, deben realizar evaluaciones donde el mayor porcentaje corresponde a la asistencia; la evaluación debe presentarse a final de cada semestre, para ser reportada en el



expediente de cada alumno. La estrategia fue exitosa, ya que la población aumentó y, antes de la pandemia (ocasionada por el COVID-19), se atendían semanalmente 1586 personas; se contaba con 27 facilitadores y se ofrecía un total de 38 cursos. Debido a este aumento de población, se continúa con evaluando y estudiando las necesidades. Así, el módulo plantea una estructura acorde a las solicitudes, ofreciendo cursos con objetivos diferentes pero con un objetivo general en común: que los participantes integren en sus actividades diarias el movimiento como una práctica donde se mejoren sus capacidades físicas y psicológicas (Noa Pelier et al., [2021](#); Almeida y Neves, [2014](#); Pienaar et al., [2004](#)).

Para organizar el MMH, los cursos se han dividido en cuatro grandes grupos. El primer grupo está compuesto por los cursos que utilizan la música como base para realizar actividad física; en estos se atiende a población que asiste solo por el placer de moverse. Se orienta a los facilitadores para que sus clases se realicen con una intensidad de baja a moderada, donde no interesan las técnicas; sin embargo, se deben realizar pequeños enlaces de movimientos para estimular la coordinación, la reacción y la memoria. Estos cursos son Aeróbicos, Aeróbicos Bailables, Ritmo y Movimiento Popular, Baile y Energía, Baile y Energía Al Máximo y Zumba ®.

En el segundo grupo están los cursos donde se aprenden técnicas; este se subdivide en dos. En el primer subgrupo están los que usan la música como medio de relajación; estos son Falun da fa, Yoga armonía y equilibrio, Hatha yoga, Paneuritmia, Yoga y valores para vivir. En el segundo subgrupo están los cursos que tienen una exigencia mayor, ya que aprenden técnicas específicas donde se necesita control corporal y ejercitar el oído, pues toman en cuenta los compases de la música para estimular la coordinación y, al final, terminan elaborando coreografías donde deben dominar las técnicas de los pasos específicos, coordinación grupal, ubicación espacial y memorizar secuencias de movimientos que pueden ser simples o complejas. Estos cursos son los de flamenco, actividades folclóricas, balletterapia, belly dance, tango y desarrollo de destrezas femeninas del tango.

El tercer grupo está conformado por cursos donde las personas desean un poco más de exigencia en su actividad y no utilizan la música como base. En estos, se pretende preparar a los estudiantes para proyectos más específicos en sus vidas son los de Gimnasia Psicofísica, Caminata Ejercicio y Salud, Acondicionamiento Físico y Senderismo.

Por último, en el cuarto grupo, y en respuesta a esos estudiantes que por situaciones que se presentaron en sus vidas nunca pudieron realizarse deportivamente, están los cursos



como Esgrima, Taekwondo, Sóftbol y Natación. Con la esgrima, los alumnos aprenden el arte de utilizar correctamente las armas blancas para combatir; en Taekwondo presentan exámenes para obtener grados y cambiar de cintas; en Sóftbol aprenden las técnicas de lanzamientos, recepción, bateo y participan en campeonatos inclusive a nivel internacional, pero es precisamente natación la que ha evolucionado más, pues en los últimos 10 años, las PAM pasaron de recibir un curso de ejercicios en el agua, a recibir natación para aprender el estilo libre y dorso.

Sumado a ello, a causa de la aceptación y el aprendizaje que, para cada uno es diferente, en natación se ofrecen tres cursos de diferentes niveles: principiantes, intermedios y avanzados. Los estudiantes que se inscriben en Natación Principiantes no poseen ningún conocimiento e inclusive deben romper con muchos mitos, estereotipos y miedos que se han acentuado con la edad; se inicia con adaptación al agua, deben aprender a coordinar habilidades tan sencillas como realizar una burbuja, lo cual en ocasiones se alcanza en una clase y, en otras, tarda meses, por lo que se debe trabajar en la motivación, ayudándoles a ver las diferencias entre ellos mismos y estimularlos para que no abandonen. En Natación Intermedios pueden inscribirse los que han llevado el curso de principiantes o algunos que pueden flotar o que nadan con técnica marinera pero, sobre todo, quienes no tienen miedo. Por último, están los de Natación Avanzados: algunos saben nadar con técnicas que necesitan corrección. Este grupo, de aproximadamente 50 personas adultas y adultas mayores, iniciaron en su mayor parte, recibiendo el curso de principiantes.

En el curso de Natación Avanzados se trata de mejorar la técnica del estilo libre. Antes de la pandemia, los estudiantes llegaron a recibir clases tres veces por semana; una vez tenían una clase específica y supervisada, orientada a mejorar los tiempos de 1000, 400, 100 y 50 m; ese día nadaban a lo largo de la piscina de 50 metros y los otros dos días trabajaban solos; un día nadaban una hora de forma continua y el otro realizaban un trabajo específico.

De esta manera, muchos cumplieron su sueño y desde el 2013, el PIAM se hace presente con un grupo de al menos 15 nadadores mayores de 60 años en el evento internacional de aguas abiertas en Punta Leona, organizado por The Open Sea. Allí, deben realizar un recorrido que, en un inicio, era de 600 m y en la actualidad, debido al tipo de población que se inscribe, se realiza en 750 m. El trayecto es triangular: de la playa hacia adentro 250 m; luego, 250 m paralelo a la playa y, por último, saliendo 250 m.



Todos los que han participado han logrado terminar el recorrido. Se ha logrado ganar los primeros lugares en hombres y mujeres y se han obtenido puestos en los tres primeros lugares de grupos por edad, rompiendo así, muchos estereotipos de fragilidad en torno a este grupo etario y demostrando que para aprender no existen edades. La seguridad en ellos mismos y la confianza que toman se refleja en el hecho de que en el 2017 una alumna compitiera en el Cruce de la Leona (2500 m aproximadamente en aguas abiertas) y que en el 2018 otro alumno, quien aprendió a nadar a los 64 años, la haya seguido, junto con varios que nadaron una distancia de 1500 m.

Es importante recalcar que el éxito de este módulo se debe precisamente al trabajo que realizan los facilitadores, quienes se pueden catalogar en tres grupos específicamente. El primer grupo es el más grande y está formado por profesionales en el área de la educación física y deportes que, en este momento, ejercen su profesión o son pensionados, pero deciden seguir brindando un servicio a la sociedad, haciéndose cargo de cursos como Acondicionamiento Físico, Ejercicio, Caminata y Salud, Natación, Aeróbicos Bailables, etc. El segundo grupo está formado por especialistas que no tienen su base en la educación física, pero que se han desarrollado por años en un campo específico y se han capacitado para dar cursos especializados como esgrima, taekwondo, paneuritmia, flamenco, tango, ritmo y movimiento, baile y energía al máximo.

El último y tercer grupo es el más pequeño; en él, se encuentran los facilitadores (todos adultos mayores), que han acompañado al programa prácticamente desde su creación, han sido personas activas toda su vida y buscaron las herramientas, que les permitieran aprender para poner en movimiento a los demás y así ayudar a otras personas. Sus experiencias vividas a lo largo de estos años los han convertido en líderes. Actualmente, reciben retroalimentación del PIAM y se hacen cargo de los cursos de aeróbicos.

Dentro de este tercer grupo, es importante mencionar un caso excepcional: una facilitadora que tiene 90 años y toda su vida ha sido deportista. En este momento, es cinturón negro en taekwondo y practicante activa de esta disciplina. Ella es un ejemplo viviente de los beneficios que conlleva realizar ejercicio y actividad física a lo largo de la vida, pues se le puede ver en sus prácticas deportivas, dando clases en el PIAM o en los programas que tienen algunas municipalidades.

El PIAM atiende diferentes áreas, como se ha descrito anteriormente, su principal razón de ser es la docencia, premisa con la que fue creado para cumplir con el enunciado de la ley



7035 “la educación a lo largo de la vida”. El PIAM también brinda apoyo en acción social por medio de capacitaciones y charlas a personas que trabajan con población adulta mayor en todo el país y coordina con las diferentes unidades académicas, institutos y estudiantes interesados en realizar investigación con la población que asiste a sus cursos.

Al MMH son asignadas para un acompañamiento todos los trabajos que tienen alguna relación con la actividad física, ejercicio o salud, por lo que se coordina con estudiantes de medicina, salud ocupacional, fisioterapia, nutrición y educación física, que realizan investigaciones o trabajos finales de graduación, de manera que una vez finalizados se cumpla con una devolución de los resultados a los participantes involucrados. Se coordina, además, con profesores de diferentes áreas que necesitan realizar prácticas para sensibilizar a los alumnos regulares con la población adulta y adulta mayor.

Dada la situación que se ha estado viviendo a nivel mundial, en los dos últimos años, desde el Programa se pudo responder a la situación de la pandemia ocasionada por la enfermedad COVID-19. Basado en la experiencia adquirida a través de los años, fiel al conocimiento de que las PAM son quienes más se han tenido que adaptar al avance tecnológico en los últimos 50 años, el PIAM desarrolla una planificación para dar respuesta a los alumnos, población que ha sido la más vulnerable. Se capacitó a los facilitadores y se les brindó apoyo para pudieran impartir clases sincrónicas y asincrónicas. En el MMH se impartieron 20 cursos virtuales sincrónicos de Zumba®, Aeróbicos bailables, Aeróbicos, Ritmo y movimiento, Baile y energía, Tango, Flamenco, Yoga, Actividades folclóricas, Taekwondo, Acondicionamiento físico, Belly dance y Sóftbol.

El retorno a la presencialidad suma un reto más donde se inicia un nuevo aprendizaje. El PIAM ha avanzado bastante en la atención de los estudiantes adultos y adultos mayores; existen aún muchos retos por cumplir; la sociedad costarricense envejece a pasos agigantados y el país todavía no está preparado para hacer frente a esta situación. La Universidad de Costa Rica ha servido de ejemplo a las otras universidades de Latinoamérica, que han desarrollado sus programas de atención a los mayores, pero estos esfuerzos distan de ser suficientes. Se necesita más apoyo y espacios que permitan la atención de este grupo etario de una forma adecuada y digna. La población costarricense en general está cambiando también su manera de pensar con respecto a mantenerse activa, por lo que la población adulta y adulta mayor que es atendida en el Programa es mixta en cuanto a su condición



física, lo que sugiere la necesidad de personal preparado en esta área, que pueda prescribir correctamente la actividad física y el ejercicio a la población mayor.

La educación para mayores no se ha desarrollado igual en toda Latinoamérica, y desde la Educación Física se inicia la atención prioritaria a las PAM, ofreciendo programas de actividad física. Desde el MMH, también se realizan alianzas estratégicas con otras universidades como Argentina, España, Chile y Brasil, con la finalidad de compartir experiencias y conocimientos. Esta vinculación permite que los modelos desarrollados en los diferentes países sirvan de insumo para otros programas que se están creando en Latinoamérica. Producto de esta alianza, se logró realizar un estudio titulado *Características y Criterios en la Organización de la Educación Física en los Programas Universitarios de Adultos Mayores*, donde se concluye, principalmente, que lo esperado es que estos cumplieran con el rol de la “educación a lo largo de la vida”, pero que ellos están orientados más a la actividad física y ejercicio para mantener a la población adulta mayor activa y saludable (Di Domizio et al., [2016](#)).

Con el desarrollo de un programa exitoso como el PIAM, la UCR ha servido de ejemplo a otras universidades de Latinoamérica que han desarrollado sus programas de atención a los mayores, pero aún estos esfuerzos no son suficientes. Se necesita más apoyo y espacios para desarrollar estos programas, que permitan la atención de este grupo etario de una forma adecuada y digna. La población costarricense en general está cambiando, también, su manera de pensar con respecto a mantenerse activa, por lo que la población adulta y adulta mayor que es atendida en el Programa es mixta en cuanto a su condición física. Esto revela la necesidad de personal preparado en esa área, que pueda prescribir correctamente la actividad física y al ejercicio.

REFERENCIAS

- Almeida, P., y Neves, R. (2014). Physical activity-the attitude of the institutionalized elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 12-15. https://efsupit.ro/images/stories/nr1.2014/2.%20Portugal_PhysicalActivity_final.pdf
- Álvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, 10, 55-60. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10>



- Arroyo, J. A. M., Vargas, G. A., y Rojas, W. S. (2007). Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 41-46.
<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v5i1.359>
- Castañeda-Lechuga, C. H. C., Macias- Ruvalcaba, S. M., Gallegos-Sánchez, J. J. G., y Villarreal- Ángeles, M. A. V. (2020). Mejora de constructos físicos en adultos mayores de la zona norte de México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 258-263.
- Di Domizio, D., García de la Torre, M. P., Matamoros Sánchez, M., Scortegagna, P. A., y Cássia da Silva Oliveira, R. (2016). Características y Criterios en la Organización de la Educación Física en los Programas Universitarios de Adultos Mayores. Breve estudio entre países iberoamericanos. *Revista Kairós Gerontología*, 19(1), 27-45.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-912508>
- Guillem-Saiz, J., Wang, Y., Piedrahita-Valdés, H., Guillem-Saiz, P., y Saiz-Sánchez, C. (2021). Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores no institucionalizados. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(145), 01-08.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.01)
- Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., y Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662012000400008
- Monteagudo, A. M. R., García, M. Y., y Ramos, M. D. L. Á. M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014
- Noa Pelier, B. Y., Coll Costa, J. L., y Echemendia del Vall, A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 308-322.
- Organización Mundial de la Salud. (1999). *Envejecimiento activo*.
<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/84566/1/s7.pdf>



- Pienaar, P. E., De Swart, M., De Vries, M., Roos, H., y Joubert, G. (2004). Physical activity knowledge, attitudes, and practices of the elderly in Bloemfontein old age homes. *South African family practice*, 46(8), 17-19. <https://doi.org/10.1080/20786204.2004.10873121>
- Rapso-Brenes, M. (2011). *Las experiencias de cooperación internacional del Programa Integral para la Persona Adulta Mayor*.
- Trejos Willis, A. (1985). *Implicaciones psicosociales del envejecimiento de la población costarricense: el envejecimiento de nuestra población y la Universidad de Costa Rica*.

