



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Ejercicio y convivencia contribuyen al bienestar de personas adultas mayores guanacastecas

Proyecto de Acción Social se lleva a cabo en la Sede de Liberia

16 NOV 2018

Sociedad



Cada persona puede realizar los ejercicios a su propio ritmo y según sus capacidades. Foto: Angélica Castro.

Durante todo el año, el campus de Liberia de la [Sede de Guanacaste](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR) recibe a un grupo especial de estudiantes. Con tenis y buzo, sombreros y bloqueador para no quemarse, personas adultas mayores recorren la universidad hasta

las instalaciones deportivas. Ahí nadan, caminan, hacen aeróbicos y disfrutan todo lo que el tiempo alcance.

La actividad física para personas adultas mayores tiene una **trayectoria que ronda los 20 años**. Al principio, el grupo utilizaba las instalaciones universitarias a modo de préstamo, pero como no pertenecían a la universidad, no tenían acceso a equipo deportivo.

En 2010, Miguel Fuentes asumió la dirección del grupo y llevó a cabo la formulación de un proyecto de Acción Social que los respaldara. Así fue como nació el proyecto Actividad Física para la Comunidad de adulto mayor de Liberia ([EC-355](#)), con el **objetivo de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y promover la salud de las personas adultos mayores**.

Con el apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social, lograron presupuesto para equipo, como gorras para nadar, pesas y juegos de mesa. Además, con el pago de una póliza anual de 7500 colones, cada persona cuenta con un seguro universitario, que les permite utilizar el transporte institucional.

Cada semana se realizan tres días de actividad física. El **martes se realizan natación, los miércoles ejercicios en piscina y un espacio de convivencia; y los jueves aeróbicos, gimnasio de pesas y bingo**. Además, el grupo celebra fechas especiales como el día de la madre, el del padre y el de la persona adulta mayor, que se festeja el 1 de octubre. También tienen dos paseos semestrales a centros de recreación y una fiesta de cierre de año.

El proyecto ha ido evolucionando. Por ejemplo, **empezó con 35 personas adultas mayores y actualmente participan 54**. La participación incrementó gracias a la **modificación del sistema de matrícula, para que las personas puedan entrar en cualquier momento del año**. Hay personas que asisten desde zonas como Guardia y Sardinal de Carrillo; y viajan en bus, taxi, carro y hasta en bici eléctrica.



Un par de participantes bailando durante las clases de aeróbicos. Foto: Angélica Castro.

Independencia y salud

Miguel Fuentes explica que el proyecto contribuye en dos aspectos principales. Primero **brinda independencia física**, pues incluso hay personas que de no ejercitarse incluso no podrían caminar. Y segundo, **mejora enormemente la salud emocional y psicológica**. Muchas veces las personas adultas mayores no tienen compañía y atraviesan momentos emocionales complejos, como pérdida de familiares y enfermedades.

“Las familias están muy contentas, porque la mayoría dice que ya por lo menos mi mamá ya sale y se divierte, viene más suelta y conversona. Muchas veces los adultos mayores se deprimen por estar en la casa”, agregó.

Alicia Soto Castañeda, quien viaja desde Bahía Papagayo, entró al proyecto tras atravesar un cáncer. “Yo sentía que me iba a morir, no tal vez de la operación o del cáncer, sino de la depresión. Esto me ayudó muchísimo, más que aquí las compañeras son lindísimas con uno y saben que si uno tiene ese problema más lo ayudan”, contó.

“He cambiado muchísimo. Todo me daba pena. Cuando vine la primera vez no sabía cómo se hacían los ejercicios, entonces ellas me apoyaban. Después ya me fui y ahora si nadie baila, yo bailo sola. Yo le digo a las chiquillas que si oigo música se me mueven solitos los pies. Ahora tengo una gran confianza con todas ellas y nos queremos muchos”, contó.

Helga Faerron es una de las más veteranas, pues participa desde hace más de 15 años. Ella ingresó al grupo para acompañar a su mamá, pero se ha mantenido porque disfruta mucho compartir tiempo con el grupo.

“Aquí recibimos estas instalaciones prácticamente como nuestras: caminamos, hacemos aeróbicos, natación, charlamos, bailamos; de todo un poco. Es un compartir y ya nos sentimos como familia todos. Y la familia de la universidad para nosotros no son solamente el grupo, sino los profesores, todo el personal que hay aquí es muy agradable y nos encanta porque sentimos el amor de ellos”, comentó Faerron.

Para participar en el proyecto es necesario comunicarse con la sección de Acción Social de la Sede de Guanacaste y pagar una póliza anual de 7500 colones. Para más información llame al 2511-9542.

[Angélica Castro Camacho](#)

Unidad de Comunicación Vicerrectoría de Acción Social

maria.castrocamacho@ucr.ac.cr

Etiquetas: [personas adultas mayores](#), [actividad física](#), [sede de guanacaste](#), [liberia](#), [actividad física para la comunidad de adulto mayor de liberia](#), [ec-355](#), .