



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# La Sede de Occidente de la UCR suma 35 años de fomentar la calidad de vida de las personas adultas mayores

Programa Integral de la Persona Adulta Mayor

1 OCT 2021 Vida UCR



El Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la región de Occidente (Pipamro), ofrece alternativas que fomentan hábitos de vida saludables de una manera integral.

Desde hace 35 años, el Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la región de Occidente (Pipamro), ofrece a esta población alternativas que fomentan hábitos de vida saludables de una manera integral, por medio de actividades formativas, culturales, artísticas y recreativas.

En 1986 inició su labor como un proyecto de Acción Social con un pequeño grupo de personas adultas mayores. Con el paso del tiempo el programa fue creciendo, tanto en número de participantes, como en proyectos y diversidad de actividades ofrecidas.

En un principio, se enfocó en mejorar la condición física de la población, por ello cuenta con un equipo de profesionales de la Sección de Educación Física quienes tienen a cargo los proyectos de movimiento y salud; Aquafitness, Caminata y recreación, Música Movimiento y salud, y Pilates.

## LEA MÁS: Carreras de Dirección de Empresas y Derecho de la Sede de Occidente recibieron certificados de acreditación de calidad

Después, se unió la Sección de Psicología quien desarrolla un proyecto que atiende a esta población, y otras disciplinas que colaboran por medio de cursos, talleres y charlas. Además, como parte de la consolidación que tiene este programa, cuenta con un proyecto de Extensión Cultural debidamente inscrito, se trata del grupo de bailes folklóricos “Recuerdos de mi Tierra”, integrado por un grupo de mujeres adultas mayores.

Según el encargado de este programa, el M.Sc. Diego Moya Castro, “el crecimiento ha sido muy positivo, se han mejorado condiciones a nivel de infraestructura, se ha mejorado el apoyo a las personas adultas mayores y se han aumentado las actividades y los cursos”.

Explicó que gracias a ello, en el 2019 fueron merecedores del premio “Aportes al Mejoramiento de la Calidad de Vida” otorgado por el Consejo Nacional de Rectores en conjunto con la Defensoría de los Habitantes y las cinco universidades públicas del país.

## De la mano con la investigación

Este programa ha facilitado la creación de proyectos de investigación, cuyos resultados han sido relevantes para hacer ajustes necesarios para mejorar el acompañamiento que se ofrece a las personas adultas mayores.

Moya destaca que tanto profesores de educación física como de psicología han realizado proyectos formales (inscritos) e informales de investigación con la población que se atiende en el programa.

De esta forma, se han realizado investigaciones relacionadas con el equilibrio, la flexibilidad, resiliencia, aspectos motivacionales y otros que ayudan a mejorar la calidad de vida. “Los resultados nos han ayudado a hacer mejoras, a plantearnos nuevas metas, a adaptarnos más a las personas adultas mayores y sus necesidades, pues al final la investigación y la acción social son pilares que se complementan” aseguró Moya.

## El impacto de la pandemia

El programa se ha visto afectado con la pandemia ya que, la totalidad de las actividades desarrolladas en la actualidad son virtuales. La participación de personas adultas mayores ha disminuido, aún así, el proyecto ha mantenido un buen grupo de personas inscritas

quienes practican los ejercicios y participan en los cursos desde sus hogares. “El programa se ha transformado a la virtualidad, se ha tratado de ayudar a las personas para que se adapten a los medios tecnológicos, hemos aceptado personas de otros lugares y los proyectos han tenido que replantear sus actividades” señaló Moya.

ADemás: [Presupuesto 2022: UCR da prioridad a crecimiento en becas y regionalización](#)

Destacó que, también han aprovechado este contexto para investigar sobre los efectos de la pandemia en la población adulta mayor, en la cual se evalúa la condición física, la psicológica y el uso de tecnologías. Añadió que los resultados obtenidos les han permitido medir el impacto sufrido en la población y pensar en estrategias de colaboración.

Señaló que, todas las enseñanzas adquiridas con esta experiencia permitirán reajustar el programa a futuro. “Cuando volvamos, podremos mantener un equilibrio entre lo presencial y lo virtual, pues algunas actividades por medios virtuales tienen más alcance y también se puede favorecer a poblaciones de otras zonas” aseguró.

Añadió que es necesario acercarse más a las personas y conocer un poco más su realidad, reforzar más el apoyo psicológico porque han sido muy afectados y realizar más investigación. “La pandemia nos ha ayudado a ver más allá de la población que está en el programa, a ver otros grupos a nivel de Occidente que necesitan apoyo desde la Universidad de Costa Rica”.

[Grettel Rojas Vásquez](#)

Periodista, Sede de Occidente

[grettel.rojas@ucr.ac.cr](mailto:grettel.rojas@ucr.ac.cr)

Etiquetas: [piam](#).