Ficha del proyecto: 0133-15												
Proyecto	Modul	Modulación del proceso de envejecimiento										
Código Banner y NX	NFCG	NFCG08/052253										
Tipo de integración:					Mayo	r compo	nente	e:				
Docencia-extensión						-						
Temática Salud y Calidad Educación y cie				lad de Vida ciencias complementarias								
Sector aplicación	Pro	tecció	n y mejo	a de la	salu	d hum	ana y ani	mal				
Área estratégica de conocimiento												
Área de Desarrollo	Sal	Salud y movimiento humano										
Unidad Ejecutora Titular Escuela ciencias movimiento humano y cal vi.												
Facultad	Cie	Ciencias de la Salud										
Fecha de ir	nicio		Fecha de finalización					Fecha ampliada				
01-Enero-2016			31-Diciembre-2018					-				
Estado del proyecto (Marcar con una X)	ecución	cución		X Finaliz				1	Suspendido			
Tipo de presupuesto TTS001												
Alcance Geográfico (Marcar con una X)	Nacional Nacional		x Reg	gional	X	Pro	ovincial	X	Cantonal	X	Distrito	X
Región:	Centra	Central										
Provincia(s)				Cantón(es)					Distrito(s)			
								Hatillo				
Heredia			Heredia					Heredia				
San José			San José					Mercedes				
									Sa	n Frai	ncisco	

Destinatarios: - Contribuir en el mejoramiento de los procesos que modulan el envejecimiento en las personas por medio de la actividad física, el ejercicio y la recreación. Descripción del El proyecto Modulación del Proceso de Envejecimiento de la Escuela de Ciencias del				San José Hospital			
Destinatarios: - Contribuir en el mejoramiento de los procesos que modulan el envejecimiento en las personas por medio de la actividada física, el ejercicio y la recreación. El proyecto Modulación del Proceso de Envejecimiento de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad Nacional, adserito al programa MOVI (Movimiento para la Vida), tiene dentro de sus finalidades principales el mantenimiento y mejora de los componentes de aptitud física relacionados con la funcionalidad (fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia muscular y la composición corporal), las relaciones interpersonales positivas, el brindarle información relevante y actual, el fomento de actividades para el buen uso del tiempo libre y además de los múltiples beneficios de la recreación en las personas adultas mayores (PAM). En su I fase participaron 6 estudiantes, se realizaron 4 evaluaciones físicas de las variables predictoras de funcionalidad, 3 evaluaciones psicosociales, 8 capacitaciones (6 a las PAM participantes y 2 a los y las estudiantes asistentes), 1 análisis cualitativo acerca de aspectos físicos y psicosociales de las PAM participantes, 2 brochures para promover las actividades del proyecto, 2 informes técnicos a cada PAM de las pruebas físicas realizadas, 3 divulgaciones anuales tanto en la escuela como en la sede central de la universidad para reclutar estudiantes que participen en el proyecto y 4 capacitaciones anuales sobre el protocolo de evaluación específico para PAM funcionales (2 a estudiantes asistentes al proyecto y 2 a los estudiantes del curso de Actividades Contemporánes para Personas Mayores a solicitud de la profesora del curso). Para continuar con lo anterior en esta II Fase, el proyecto buscará por medio de actividades planificadas, estructuradas y novedosas, desarrollar los distintos componentes biopsicosociales relacionados con el proceso de envejecimiento y la funcionalidade las personas adultas mayores (PAM), tales como las redes sociales, la autoest				Ulloa			
Contribuir en el mejoramiento de los procesos que modulan el envejecimiento en las personas por medio de la actividad física, el ejercicio y la recreación. El proyecto Modulación del Proceso de Envejecimiento de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad Nacional, adscrito al programa MOVI (Movimiento para la Vida), tiene dentro de sus finalidades principales el mantenimiento y mejora de los componentes de aptitud física relacionados con la funcionalidad (fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia muscular y la composición corporal), las relaciones interpersonales positivas, el brindarle información relevante y actual, el fomento de actividades para el buen uso del tiempo libre y además de los múltiples beneficios de la recreación en las personas adultas mayores (PAM). En su 1 fase participaron 6 estudiantes, se realizaron 4 evaluaciones físicas de las variables predictoras de funcionalidad, 3 evaluaciones psicosociales, 8 capacitaciones (6 a las PAM participantes y 2 a los y las estudiantes asistentes), 1 análisis cualitativo acerca de aspectos físicos y psicosociales de las PAM participantes, 2 brochures para promover las actividades del proyecto 2 informes técnicos a cada PAM de las pruebas físicas realizadas, 3 divulgaciones anuales tanto en la escuela como en la sede central de la universidad para reclutar estudiantes que participen en el proyecto y 4 capacitaciones anuales sobre el protocolo de evaluación específico para PAM funcionales (2 a estudiantes asistentes al proyecto y 2 a los estudiantes del curso de Actividades Contemporáneas para Personas Mayores a solicitud de la profesora del curso). Para continuar con lo anterior en esta II Fase, el proyecto buscará por medio de actividades planificadas, estructuradas y novedosas, desarrollar los distintos componentes biopsicosociales relacionados con el proceso de envejecimiento y la funcionalidad de las personas adultas mayores (PAM), tales como las redes sociales, la autoestima, la motivació	Beneficiarios		·				
Descripción del proyecto Modulación del Proceso de Envejecimiento de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad Nacional, adscrito al programa MOVI (Movimiento para la Vida), tiene dentro de sus finalidades principales el mantenimiento y mejora de los componentes de aptitud física relacionados con la funcionalidad (fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia muscular y la composición corporal), las relaciones interpersonales positivas, el brindarle información relevante y actual, el fomento de actividades para el buen uso del tiempo libre y además de los múltiples beneficios de la recreación en las personas adultas mayores (PAM). En su I fase participaron 6 estudiadas para el buen uso del tiempo libre y además de los múltiples beneficios de la recreación en las personas adultas mayores (PAM). En su I fase participaron 6 estudiantes, se realizaron 4 evaluaciones físicas de las variables predictoras de funcionalidad, 3 evaluaciones psicosociales, 8 capacitaciones (6 a las PAM participantes y 2 a los y las estudiantes asistentes), 1 análisis cualitativo acerca de aspectos físicos y psicosociales de las PAM participantes, 2 brochures para promover las actividades del protecto, 2 informes técnicos a cada PAM de las pruebas físicas realizadas, 3 divulgaciones anuales tanto en la escuela como en la sede central de la universidad para reclutar estudiantes que participen en el proyecto y 4 capacitaciones anuales sobre el protocolo de evaluación específico para PAM funcionales (2 a estudiantes asistentes al proyecto y 2 a los estudiantes del curso de Actividades Contemporáneas para Personas Mayores a solicitud de la profesora de curso). Para continuar con lo anterior en esta II Fase, el proyecto buscará por medio de actividades planificadas, estructuradas y novedosas, desarrollar los distintos componentes biopsicosociales relacionados con el proceso de envejecimiento y la funcionalidad de las personas adultas mayores (PAM), tales como las redes sociales, la au		Destinatario	OS: -				
Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad Nacional, adscrito al programa MOVI (Movimiento para la Vida), tiene dentro de sus finalidades principales el mantenimiento y mejora de los componentes de aptitud física relacionados con la funcionalidad (fuerza, resistencia aeróbica, flexibilidad, resistencia muscular y la composición corporal), las relaciones interpersonales positivas, el brindarle información relevante y actual, el fomento de actividades para el buen uso del tiempo libre y además de los múltiples beneficios de la recreación en las personas adultas mayores (PAM). En su I fase participaron 6 estudiantes, se realizaron 4 evaluaciones físicas de las variables predictoras de funcionalidad, 3 evaluaciones psicosociales, 8 capacitaciones (6 a las PAM participantes y 2 a los y las estudiantes asistentes), 1 análisis cualitativo acerca de aspectos físicos y psicosociales de las PAM participantes, 2 brochures para promover las actividades del proyecto, 2 informes técnicos a cada PAM de las pruebas físicas realizadas, 3 divulgaciones anuales tanto en la escuela como en la sede central de la universidad para reclutar estudiantes que participen en el proyecto y 4 capacitaciones anuales sobre el protocolo de evaluación específico para PAM funcionales (2 a estudiantes asistentes al proyecto y 2 a los estudiantes del curso de Actividades Contemporáneas para Personas Mayores a solicitud de la profesora del curso). Para continuar con lo anterior en esta II Fase, el proyecto buscará por medio de actividades planificadas, estructuradas y novedosas, desarrollar los distintos componentes biopsicosociales relacionados con el proceso de envejecimiento y la funcionalidad de las personas adultas mayores (PAM), tales como las redes sociales, la autoestima, la motivación, las relaciones familiares, fuerza, resistencia cardiovascular y flexibilidad, entre otros, con la participación de profesionales de CIEMHCAVI y de estudiantes asistentes del mismo CIEMHCAVI y estudiantes de otras carreras de la Universi	Objetivo General						
Académico Responsable	Descripción del proyecto	Movimiento adscrito al proprincipales relacionados muscular y brindarle infidel tiempo li adultas may evaluaciones psicosociales asistentes), I participantes técnicos a ca en la escuela participen en específico p estudiantes solicitud de proyecto bus desarrollar le envejecimien las redes so resistencia profesionale estudiantes como el Campus I días a la ser PAM cada aunque esto dentro como PAM funcio desde alguna moderados,	Humano y Calidad de Vida (CIEMH rograma MOVI (Movimiento para la Vel el mantenimiento y mejora de lo con la funcionalidad (fuerza, resistenta composición corporal), las relacionación relevante y actual, el fome bre y además de los múltiples beneficores (PAM). En su I fase participas físicas de las variables predictoras s, 8 capacitaciones (6 a las PAM partanálisis cualitativo acerca de aspecto s, 2 brochures para promover las acida PAM de las pruebas físicas realizar como en la sede central de la univental projecto y 4 capacitaciones anual ara PAM funcionales (2 a estudianta del curso de Actividades Contemp la profesora del curso). Para continua scará por medio de actividades planios distintos componentes biopsicosocinto y la funcionalidad de las personas aciales, la autoestima, la motivación cardiovascular y flexibilidad, entre se de CIEMHCAVI y de estudiantes as le otras carreras de la Universidad Na Modulación del Proceso de Envejecin Universitario Pbro. Benjamín Núñez, nana (lunes, miércoles y viernes), co uno) entre funcionalmente independa no implicará dejar de lado la posibili fuera de CIEMHCAVI. Todos los beonales, entendidas como personas adas hasta la mayoría de las actividades desarrollando un estilo de vida salud deterioro acelerado de su funcionalidad de las actividades desarrollando un estilo de vida saludad de las actividades des	ICAVI) de la Universidad Nacional, Vida), tiene dentro de sus finalidades os componentes de aptitud física cia aeróbica, flexibilidad, resistencia ciones interpersonales positivas, el ento de actividades para el buen uso cios de la recreación en las personas aron 6 estudiantes, se realizaron 4 es de funcionalidad, 3 evaluaciones ticipantes y 2 a los y las estudiantes os físicos y psicosociales de las PAM etividades del proyecto, 2 informes cadas, 3 divulgaciones anuales tanto ersidad para reclutar estudiantes que les sobre el protocolo de evaluación des asistentes al proyecto y 2 a los oráneas para Personas Mayores a para con lo anterior en esta II Fase, el afficadas, estructuradas y novedosas, iales relacionados con el proceso de adultas mayores (PAM), tales como a, las relaciones familiares, fuerza, e otros, con la participación de sistentes del mismo CIEMHCAVI y cional. miento se ejecutará y desarrollará en Lagunilla de Heredia, durante tres on dos grupos de PAM (máximo 20 dientes y disfuncionalidades leves, idad de formar nuevos grupos tanto eneficios expresados conciernen a las dultas mayores que pueden realizar físicas cotidianas y esfuerzos físicos dable y un envejecimiento exitoso, ad.			

Nombre y Apellidos	Luis Carlos Solano Mora			
Identificación	108130651			
Cargo	Académico			
Correo electrónico	luissol2002@yahoo.com			
Teléfono	25624788			
Fecha	Desde: 01-Enero-2016	Hasta: 31-Diciembre-2018		
	Otros Participantes	Participantes	Identificación	
	<u>-</u>	-	-	