

Ficha del proyecto: 0133-15										
<b>Proyecto</b>	Modulación del proceso de envejecimiento									
<b>Código Banner y NX</b>	NFCG08/052253									
<b>Tipo de integración:</b>					<b>Mayor componente:</b>					
Docencia-extensión					-					
<b>Temática</b>	Salud y Calidad de Vida Educación y ciencias complementarias									
<b>Sector aplicación</b>	Protección y mejora de la salud humana y animal									
<b>Área estratégica de conocimiento</b>	Salud ecosistémica y calidad de vida									
<b>Área de Desarrollo</b>	Salud y movimiento humano									
<b>Unidad Ejecutora Titular</b>	Escuela ciencias movimiento humano y cal vi.									
<b>Facultad</b>	Ciencias de la Salud									
<b>Fecha de inicio</b>			<b>Fecha de finalización</b>				<b>Fecha ampliada</b>			
01-Enero-2016			31-Diciembre-2018				-			
<b>Estado del proyecto</b> (Marcar con una X)	En ejecución	X	Finalizado				Suspendido			
<b>Tipo de presupuesto</b>	TTS001									
<b>Alcance Geográfico</b> (Marcar con una X)	Nacional	x	Regional	X	Provincial	X	Cantonal	X	Distrito	X
<b>Región:</b>	Central									
<b>Provincia(s)</b>			<b>Cantón(es)</b>				<b>Distrito(s)</b>			
Heredia San José			Heredia San José				Hatillo Heredia Mercedes San Francisco			

		San José Hospital Ulloa	
<b>Beneficiarios</b>	<b>Meta:</b> Adulto, Adulto Mayor		
	<b>Destinatarios:</b> -		
<b>Objetivo General</b>	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.		
<b>Descripción del proyecto</b>	<p>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 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 Universidad Nacional.</p> <p>El Proyecto Modulación del Proceso de Envejecimiento se ejecutará y desarrollará en el Campus Universitario Pbro. Benjamín Núñez, Lagunilla de Heredia, durante tres días a la semana (lunes, miércoles y viernes), con dos grupos de PAM (máximo 20 PAM cada uno) entre funcionalmente independientes y disfuncionalidades leves, aunque esto no implicará dejar de lado la posibilidad de formar nuevos grupos tanto dentro como fuera de CIEMHCAVI. Todos los beneficios expresados conciernen a las PAM funcionales, entendidas como personas adultas mayores que pueden realizar desde algunas hasta la mayoría de las actividades físicas cotidianas y esfuerzos físicos moderados, desarrollando un estilo de vida saludable y un envejecimiento exitoso, evitando un deterioro acelerado de su funcionalidad.</p>		
<b>Académico Responsable</b>			

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