



Más de 30 personas adultas mayores participan en el taller Ejercicios Bajo el Agua que imparte PAMTEC en el Campus San Carlos.

PAMTEC mejorando la calidad de vida de la persona adulta mayor

## Personas adultas mayores disfrutaron de taller en el agua en San Carlos

13 de Octubre 2023 Por: [Telka Guzmán Alvarado](#) <sup>[1]</sup>

Con el objetivo de mantener una buena condición física y un excelente desarrollo emocional, más de 30 personas adultas mayores del cantón de San Carlos participan en el taller Ejercicios en el agua

Por primera vez el Programa Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC <sup>[2]</sup>) imparte un curso en el [Campus Tecnológico Local San Carlos](#) <sup>[3]</sup>. Más de 30 personas mayores de 55 años participan en el curso **Ejercicios en el agua**.

Con el objetivo de mantener una buena condición física y un excelente desarrollo emocional, las

personas interesadas viajan desde diferentes comunidades del cantón de San Carlos como: Santa Clara, Cuestillas, Ciudad Quesada, Boca Arenal, Florencia, entre otras.

Según las coordinadoras de PAMTEC, Karla Halabi y Adriana Solano, esta es la primera vez que se logra abrir un curso en el Campus San Carlos. Agregan que este curso ha tenido una excelente acogida por parte de la comunidad, ya que en un principio se había establecido un cupo para 25 personas, sin embargo, actualmente participan más de 30 personas adultas mayores.

*"Nos llena de orgullo contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de esta población, lo cual podemos lograr gracias al apoyo de muchos funcionarios del TEC, que de manera voluntaria hacen posible que las personas adultas mayores puedan mantenerse activas, adquieran nuevos conocimientos y sean protagonistas de su propio proceso de envejecimiento",* comentó Halabi.

El curso **Ejercicios en el Agua** inició el 31 de agosto y finaliza el próximo 14 de diciembre. Está a cargo del profesor del Área de Educación Física, Allan Larios, y se imparte los jueves a las 9 a.m., en la piscina del Campus Tecnológico Local San Carlos.

"Gracias a la respuesta que hemos tenido queremos poder mantener el grupo para el otro año y poder brindarles otros cursos enfocados siempre en el área de la salud y el movimiento, pero que permitan de manera integral un mejor desarrollo emocional y físico de los participantes", comentó Larios.

"En lo personal como instructor me siento muy feliz y satisfecho por la respuesta que he tenido de los participantes y lo motivados que se sienten, también creo que es una gran oportunidad para que nuestro Campus se abra más a las comunidades ofreciendo actividades a grupos que normalmente tienen pocas opciones de acceso", agregó el instructor..

## **Recomendaciones de la OPS sobre actividad física para la salud, personas mayores de 65 años** [4]

1. Los adultos de 65 años en adelante deben dedicar 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas

para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

El Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (PAMTEC) busca fomentar la promoción del envejecimiento activo y la inclusión de la persona adulta mayor en su entorno familiar y social, a través del desarrollo de diferentes actividades educativas que permitan brindar nuevas oportunidades y espacios para aprender y disfrutar, así como fomentar las relaciones intergeneracionales.

## **Taller Ejercicios en el agua**



---

**Source URL (modified on 10/17/2023 - 14:49):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4642>

### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/telka-guzman-alvarado>

[2] <https://www.tec.ac.cr/proyecto-educativo-persona-adulta-mayor-pamtec>

[3] <https://www.tec.ac.cr/ubicaciones/campus-tecnologico-local-san-carlos>

[4] <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a,de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas.>

[5] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393462519\\_8367952184493](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393462519_8367952184493)

[6] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393587585\\_1149843925989](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393587585_1149843925989)

[7] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/387536692\\_1038903107246](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/387536692_1038903107246)

[8] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393646682\\_6268062461967](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393646682_6268062461967)

[9] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393379423\\_6340223355888](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/393379423_6340223355888)