

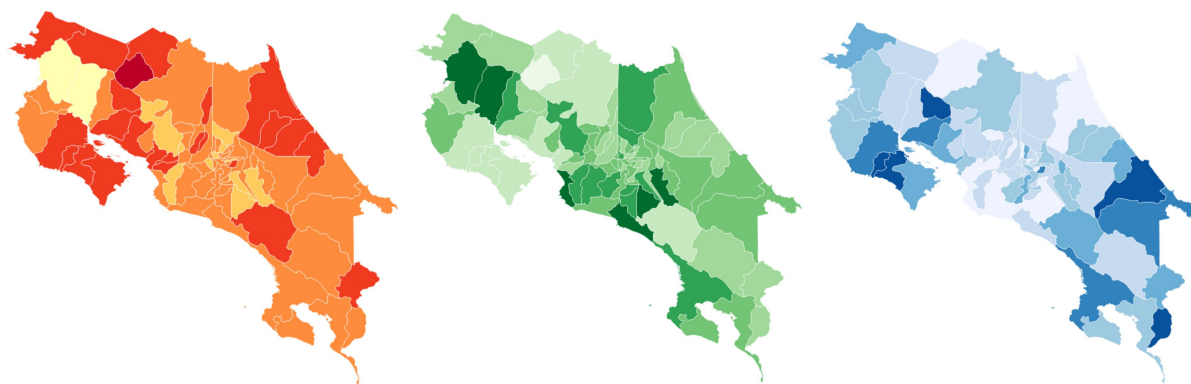


Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOHU)  
Escuela de Educación Física y Deportes  
Facultad de Educación  
Universidad de Costa Rica

# Estado del deporte y la recreación en Costa Rica

Oportunidades para la práctica de actividad física con fines de recreación, salud o de rendimiento físico en las comunidades

Informe 2018



*Proyecto de investigación código 838-B7-242, inscrito en el CIMOHU*

**Coordinador del proyecto y autor del informe:** Gerardo A. Araya Vargas,  
*profesor de la Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica*

**Instituciones colaboradoras brindando información:** Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS), Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional (CIEMHCAVI-UNA), Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), Ministerio del Deporte y la Recreación (MIDEPOR), Asesorías Nacionales de Educación Física y de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública (MEP), Comité Olímpico Nacional (CON).

**Formato recomendado para referenciar y citar este documento:**

Araya V., G.A. (2019). *Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica. Oportunidades para la práctica de actividad física con fines de recreación, salud o de rendimiento físico en las comunidades. Informe 2018*. San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOHU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

## Índice

---

	Página
Descripción del proyecto .....	2
Objetivo general del proyecto .....	2
Meta del proyecto .....	2
Antecedentes .....	3
Metodología .....	5
Situación de las variables de interés al 2018 .....	7
1) Hábitos de actividad física y tiempo sedentario .....	7
2) Cobertura de redes cantonales de actividad física .....	46
3) Cobertura de educación física .....	48
4) Participación en juegos estudiantiles .....	50
5) Participación en Juegos Deportivos Nacionales .....	53
6) Participación en deporte federado o afín .....	55
7) Participación en deporte adaptado .....	59
8) Participación en deporte universitario .....	65
9) Participación en deporte de ciclo olímpico .....	69
10) Inversión pública en deporte y recreación .....	70
Identificación de necesidades prioritarias detectadas .....	74
Sugerencias de proyectos para solventar las problemáticas encontradas .....	75
Referencias.....	76
Anexo 1. Ítems adicionados a la encuesta de actividad del IAFA del 2015, en el módulo de salud .....	77

---

## **Descripción del proyecto:**

Se propone la realización de un informe sobre el nivel de actividad física de la población costarricense con edades, al menos, entre los 7 y 65 ó más años, y en el que además, se valore diversas características que permitan estimar un índice de oportunidades de la población residente en Costa Rica, para la práctica de actividad física con fines de recreación, salud o de rendimiento deportivo.

Este proyecto tiene como antecedente una iniciativa gestada en la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS) por el presente investigador, entre 2010 y 2011, en su calidad de representante ante la red, del área de ciencias del movimiento humano de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Nacional. Luego, en mayo de 2012 la propuesta fue presentada ante el Consejo Nacional de Deporte y Recreación con apoyo de la coordinadora de la red, la Dra. Margarita Claramunt Garro, y del encargado del Área de Recreación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) en aquel momento, el prof. Roberto Roque. Sin embargo, en aquella oportunidad no se consiguió financiamiento para su ejecución.

La justificación de ese primer proyecto fue dotar al país de un medio para reunir y sistematizar datos que sirvieran como indicadores de salud física de la población, así como para obtener evidencias del impacto de diversas acciones a emprender en el marco del *Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021*, en aquel entonces recientemente firmado.

Luego de varias gestiones, el proyecto fue inscrito en el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOHU) en 2017.

## **Objetivo general del proyecto:**

Examinar el estado de los hábitos de actividad física con fines de recreación-salud y rendimiento físico-deportivo, de la población residente en el país, mediante la integración, análisis y sistematización de información relevante procedente de diversas fuentes.

## **Meta del proyecto:**

Durante la vigencia del proyecto, se plantea generar informes, cada uno involucrando una revisión de los antecedentes del tema; datos sobre la situación de las variables de interés al año respectivo (2018, 2019, 2020, 2021,...); un apartado de identificación de necesidades prioritarias detectadas y sugerencias de proyectos para solventarlas, con maximización de recursos y potencialización del talento humano comunal; un mapeo realizado con los datos colectados por provincias y cantones (según disponibilidad de información); índices que cuantifiquen el impacto de los hábitos de actividad física y de las oportunidades de práctica de deporte y recreación en el nivel de desarrollo humano nacional.

## Antecedentes

El fenómeno del hábito de actividad física, en sus distintas expresiones, manifestado en la población residente en Costa Rica, ha sido tema específico de investigación a partir de la década de 1970.

Sin embargo, se ha encontrado algunos antecedentes de estudios, que datan de los años 40, 50 y 60, donde se empezó a estudiar la recreación y a la educación física, pero sin entrar a cuantificar la práctica regular de determinadas actividades.

Por ejemplo, Campos (1942), estudió las prácticas de recreación en Heredia, comparando a *personas pobres y ricas* [sic], enfocándose en examinar sus factores psicosociales, y en otro estudio (Jiménez, 1942) se describió las costumbres de recreación del país.

En 1958, Margarita Dobles presenta en Stanford University, en California, una disertación doctoral sobre un estudio que realizó con adolescentes costarricenses (440 colegiales de tercer y quinto año de seis colegios). Esta investigación se basó en una encuesta sobre las preocupaciones juveniles (listado de 330 problemas), desde su perspectiva. Entre sus resultados, se encontró entre los 30 problemas más agudos, que en Costa Rica no había lugares para divertirse y que los adolescentes no se divertían en su tiempo libre.

Pero como se ha indicado, es hasta los años 70 en que se evidencian los primeros esfuerzos científicos por cuantificar el hábito de algún tipo de actividad física en la población del país. En 1974, Robert Sabeán Dixon presentó en Springfield College en Massachusetts, los resultados de un estudio aplicado en 1972 en 815 estudiantes de 21 colegios (incluía públicos, particulares, vocacionales, nocturnos, urbanos y rurales), cuyo propósito era determinar los intereses de los estudiantes respecto a campamentos organizados.

En 1978 Sabeán realizó un estudio similar, esta vez en 934 estudiantes de 33 colegios, a quienes se aplicó un cuestionario de 81 preguntas para estudiar su opinión con respecto a sus prácticas recreativas y sus dimensiones sociales en el tiempo libre, buscando medir su nivel de satisfacción con su vida recreativa. En este último estudio, Sabeán encontró que 64% de los adolescentes estaban bastante satisfechos con respecto a *sus recreaciones* [sic], pero un 80% indicaba que no había o que existían pocos lugares para recrearse. Además, 61% dedicaban 21 horas semanales, como mínimo, a mirar televisión, 50% pasaba la misma cantidad de tiempo escuchando radio y 34% pasaba entre 40 y 56 horas por semana viendo televisión y escuchando radio. Entre otros resultados, un 44% no pertenecía a ningún grupo social; solo 14% eran activos en clubes deportivos y un 35% no practicaba deporte organizado.

En 1984, Sabeán presentó un artículo en el Boletín de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional (UNA)<sup>1</sup>, comparando sus estudios de 1972 y 1978.

Durante los años 80 y 90 se encuentran antecedentes (Campos et al, 1992; González y Murillo, 1981; Ruano, 1989) que evidencian el avance de la investigación del fenómeno de práctica de actividad física en el país. Entre los diversos trabajos que se ha localizado de este periodo, destaca (Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, 1986) una estadística

---

<sup>1</sup> A partir de 2011 denominada como Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI).

descriptiva (la más antigua que se ha podido ubicar) de la participación de mujeres y hombres costarricenses, entre los 7 y los 50 años, en deporte durante 1985 (datos de la entonces Dirección General de Educación Física y Deportes [DGEFYD] presentados en la memoria del IV Congreso Interamericano de la Joven y la Mujer en el Deporte y la Recreación, en 1986). En estos datos se evidencia la participación de miles de personas en programas de recreación y deporte ofrecidos por la DGEFYD, por grupo de edad (7 a 12, 13 a 18, 19 a 30, y 31 a 50 años) y según su sexo. Y además, en estos datos se aprecian diferencias importantes en la participación según la edad (menos programas para personas adultas) y el sexo (más participación de hombres en deporte y recreación). En este informe se reportaba que 124.202 mujeres y 190.378 hombres (39% y 61%, respectivamente) participaban en los programas recreativos ofrecidos en ese año (Juegos Deportivos Laborales, Juegos Deportivos Especiales, Parques Recreativos y Cursos Recreativos), mientras que en los programas deportivos (entidades deportivas, Juegos Deportivos Nacionales, Juegos Estudiantiles y Escuelas Deportivas), se reportaba la participación de 24.130 mujeres y 139.783 hombres (14,72% y 85,28%, respectivamente). Estos datos, además, evidencian que a mediados de los 80, había una disparidad importante entre las oportunidades para practicar deporte y recreación en el país, siendo las mujeres, desde la infancia, quienes participaban menos.

A partir de la década de 1990, se empieza a realizar encuestas con muestras representativas de la población nacional, lográndose así, cuantificar la práctica de algún tipo de actividad física y se empezó además a estudiar el tiempo sedentario (dedicado a mirar televisión o afín, estar sentado o recostado, distinto al tiempo de sueño), pero es hasta mediados de la segunda década del siglo XXI, que se estudia estos fenómenos con mayor detalle local (a nivel regional, provincial y cantonal, además de su estudio por sexo y grupos de edad). Los estudios de este periodo (1990 a 2018) serán el foco principal de atención del presente informe, por lo que su análisis se extenderá más adelante.

Pero, vale mencionar que, aunque esta línea de estudios es la que aporta la principal fuente de información para entender el comportamiento de la práctica de actividad física y de los hábitos sedentarios de la población nacional, no obstante, falta que en el país se consolide un proceso macro de estudio, que sea sostenible, permitiendo así su reiteración periódica, y que se logre abarcar a la mayoría de la población (al respecto, existen carencias de datos de poblaciones infantiles, de edades avanzadas y de grupos con particularidades étnicas o de otra índole).

El presente informe inicia con el examen de los estudios gestados en los años 90, y de las investigaciones y datos no sistematizados disponibles, que se han producido, hasta la segunda década del siglo XXI.

## Metodología

### **Fuentes de información:**

**a) Encuestas sobre actividad física, tiempo sedentario y afines con muestra representativa nacional realizadas hasta 2018, y estado de las Redes Cantonales de Actividad Física, hasta inicios de 2019.** Esta información fue obtenida en diversas fuentes y contando con el apoyo de la Dra. Margarita Claramunt Garro, funcionaria del Ministerio de Salud y coordinadora de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS)<sup>2</sup>.

**b) Datos de cobertura de educación física en Costa Rica en 2016 y 2017.** Esta información se obtuvo en el Departamento de Estadísticas del Ministerio de Educación Pública (MEP), y con apoyo de la Asesoría Nacional de Educación Física, teniendo como colaboradores directos al prof. Oscar Hernández Quesada, la prof. Hannia Quirós Quirós, asesor y asesora nacionales de III Ciclo y del Ciclo Diversificado, y el prof. Bismarck Blanco Retana, asesor nacional de I y II Ciclo.

**c) Datos de participación en Juegos Estudiantiles 2015, 2016 y 2017.** Esta información procede de Estadísticas del MEP, con apoyo de la Asesoría Nacional de Vida Estudiantil del MEP, y teniendo como colaborador directo al prof. Pedro Cambroner Orozco, asesor.

**d) Datos de participación en Juegos Deportivos Nacionales (JDN) 2014 al 2018, y deportistas federados.** La información de JDN se obtuvo de estadísticas del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), brindadas por Minor Monge Montero, funcionario del Departamento de Competición Deportiva del ICODER y otras personas funcionarias de esta institución. Los datos de deportistas federados, fueron brindados por federaciones y asociaciones deportivas, mediante el ICODER y el Ministerio del Deporte y la Recreación (MIDEPOR).

**e) Datos de participación en Deporte Adaptado 2018.** Esta información procede de estadísticas de federaciones deportivas aportadas por Wualter Soto y documentos publicados en internet.

**f) Datos de deporte universitario y de ciclo olímpico.** Esta información procede de la Federación Universitaria de Deportes (FEDEU) y del Comité Olímpico Nacional (CON).

**g) Datos de inversión pública en deporte y recreación.** Esta información procede de diversas fuentes (ICODER, CON, Federaciones y Asociaciones deportivas).

**h) Otra información solicitada pero no disponible o incompleta.** Se buscó información sobre infraestructura para la práctica de deporte y recreación física, tanto pública como privada, pero al momento de finalizarse el informe 2018, no se contaba con un censo de instalaciones<sup>3</sup>. Además, se buscó datos sobre gimnasios o afines al aire libre, pero tampoco

<sup>2</sup> Araya-Vargas, G.A. y Claramunt-Garro, M. (2019). *Actividad física en Costa Rica. Antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país*. San José, Costa Rica: Red Costarricense de Actividad Física / Ministerio de Salud.

<sup>3</sup> Existen informes parciales, como por ejemplo: datos de finales de los años 90 recopilados por la antigua DGEFYD para un censo de

existía un inventario nacional. Así mismo, se trató de ubicar información sobre los gimnasios o centros de acondicionamiento físico, o afines, y datos de su personal encargado de dirigir entrenamiento físico para el público, pero tampoco se encontró un registro completo y actualizado con esta información, al momento de finalizar este informe. Por tanto, para el informe 2019 se trabajará en la sistematización de los datos disponibles, para crear los inventarios mencionados de instalaciones, programas, gimnasios al aire libre, centros de acondicionamiento físico y su personal, y además se buscará información para crear un inventario de investigaciones en el campo de las ciencias del movimiento humano, publicadas y no publicadas, desarrolladas con participantes costarricenses.

### **Procedimientos:**

Cada grupo de datos o informe que se obtuvo, fue sometido a un proceso de verificación en el que se buscó distintas fuentes que brindaran certeza sobre la información colectada. Este proceso fue especialmente aplicado para los datos que solo fue posible obtener mediante internet, y que no se encontraban publicados formalmente por diversas razones.

La información se sistematizó mediante la creación de tablas y gráficos, los cuales fueron interpretados. Vale mencionar que cuando se recibía como información una base de datos en hoja de cálculo (por ejemplo, los datos de encuestas del IAFA y de estadísticas del MEP y del ICODER), se procedió a revisar los datos y realizar consultas a las instancias pertinentes cuando se presentaba alguna duda.

Antes de finalizar el informe 2018, se presentó los resultados preliminares, en diversas oportunidades, ante grupos de investigadores en ciencias del movimiento humano de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Nacional, así como ante funcionarios de las instituciones de las cuales se han obtenido datos para el informe, y de otras instituciones vinculadas al sector deporte y recreación del país (funcionarios del ICODER, Ministerio de Salud, MIDEPLAN, MIDEPOR, Comité Olímpico Nacional, entre otros). Estas presentaciones sirvieron para tener insumos que enriquecieron las conclusiones y recomendaciones que se han generado en este informe.

---

instalaciones, los cuales no fueron sistematizados; también datos del estudio de Torres-Vargas, A. (2002). *Modelo de gestión deportiva y características administrativas utilizadas durante el periodo 2001 en las instalaciones deportivas construidas entre los años 1984 y 2000 para juegos deportivos nacionales* (Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano). Escuela de Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional, Costa Rica.



## Situación de las variables de interés al 2018

### 1) Hábitos de actividad física y tiempo sedentario

Síntesis de estudios examinados (datos colectados hasta diciembre 2018):

#### **Un estudio con muestra nacional de escolares (datos de 1996-1997)**

**Objeto:** *hábitos de actividad física y tiempo sedentario*

**Autores:** *Ministerio de Educación Pública (MEP), Universidad de Costa Rica (UCR).*

#### **Dos estudios con muestra nacional de colegiales (datos de 1996-1997 y del 2009)**

**Objeto:** *hábitos de actividad física y tiempo sedentario*

**Autores:** *Ministerio de Educación Pública (MEP), Universidad de Costa Rica (UCR) / Encuesta Mundial de Salud GSHS de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Salud (MS)*

#### **Un estudio con muestra nacional de preadolescentes a adultos repetido (datos de 1990, 1995, 2000-2001, 2006, 2010, 2015)**

**Objeto:** *actividad física-ejercicio físico (tiempo sedentario incluido en 2015 junto a actividad física de intensidad moderada y vigorosa).*

**Autores:** *Instituto sobre Alcoholismo y Fármaco dependencia (IAFA)*

#### **Un estudio con muestra nacional de adultos repetido (datos de 2010, 2014, 2018)**

**Objeto:** *hábitos de actividad física*

**Autores:** *Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)*

#### **Un estudio con muestra nacional de personas jóvenes repetido (datos de 2013, 2018)**

**Objeto:** *hábitos de actividad física*

**Autores:** *Consejo de la Persona Joven (CPJ)*

#### **Otras encuestas<sup>4</sup>:**

*Encuesta de Actualidades de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (2016)*

*Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (Instituto Nacional de Estadística y Censos, [INEC], 2017)*

<sup>4</sup> Para efectos del informe 2018, solo se profundizó en las dos encuestas señaladas en este apartado, pero existen otras que fueron realizadas, a diferencia de las mencionadas, con muestras reducidas o muy específicas de la población, teniendo poca representatividad para los fines del informe. El detalle de esas otras encuestas se puede observar en: Araya V., G.A. y Claramunt G., M. (2019). *Actividad física en Costa Rica. Antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país*. San José, Costa Rica: Red Costarricense de Actividad Física / Ministerio de Salud

## Detalle de los estudios reseñados

### Estudios con muestra nacional de escolares y colegiales (datos de 1996-1997)

Entre 1996 y 1997, un equipo de investigación del Programa para el Mejoramiento de la Calidad de la Educación (PROMECE) y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica, junto con funcionarios y funcionarias del Ministerio de Educación Pública (MEP), desarrollaron el primer estudio con muestra nacional de escolares y colegiales, sobre los hábitos de actividad física, tiempo sedentario y otros aspectos de la salud física.

Se aplicó pruebas de aptitud física y se estudió la actividad física realizada en tiempo libre, entre semana (de lunes a viernes) y en sábados y domingos, además de los hábitos de alimentación, mediante un cuestionario diseñado por un grupo interdisciplinario de especialistas en educación física, fisiólogos del ejercicio y nutricionistas, basándose en la teoría y en instrumentos de otros países.

Como se verá más adelante, al momento de finalizar este informe del Estado del Deporte y la Recreación, no se ha realizado otra encuesta sobre actividad física y tiempo sedentario en escolares. Solo en colegiales se ha vuelto a aportar datos sobre este fenómeno, más recientemente (encuesta GSHS de 2009).

Seguidamente se resumen algunos resultados de este estudio (ver gráficos 1 y 2). Para mayor detalle se recomienda consultar el análisis ampliado en Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019).

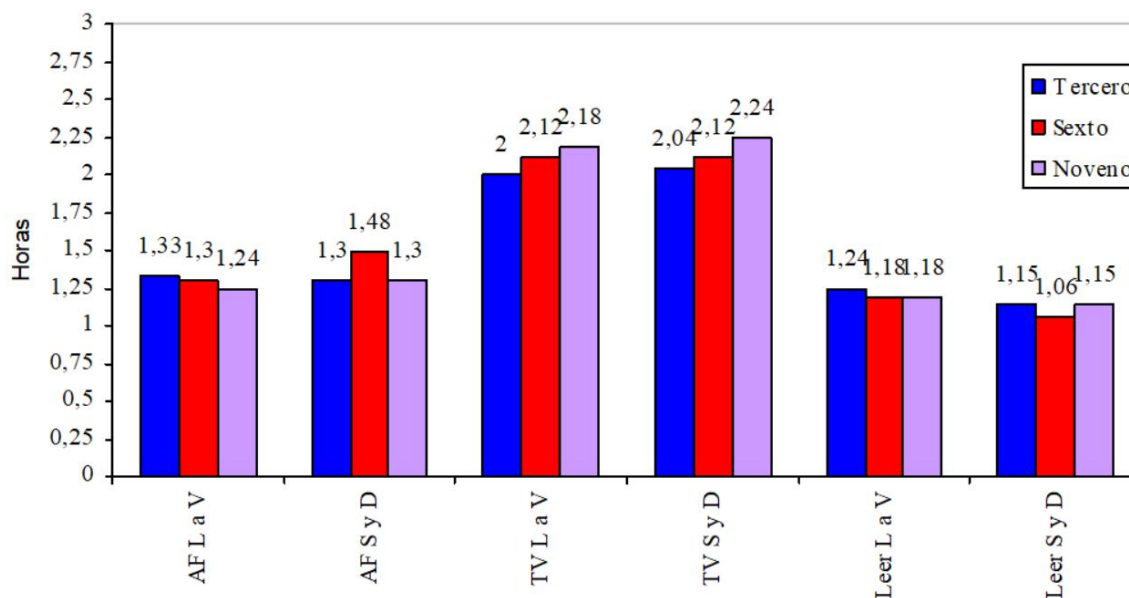


Gráfico 1. Tiempo promedio dedicado a realizar actividad física (AF), ver televisión (TV) y leer o estudiar, de lunes a viernes (L a V) y sábados y domingos (S y D). Estudiantes de Enseñanza General Básica. MEP, UCR (1997). Convenio MEP-UCR. Estudiantes de tercer, sexto y noveno grado (n=2579; Mujeres=1346; Hombres=1223). Fuente: Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019).

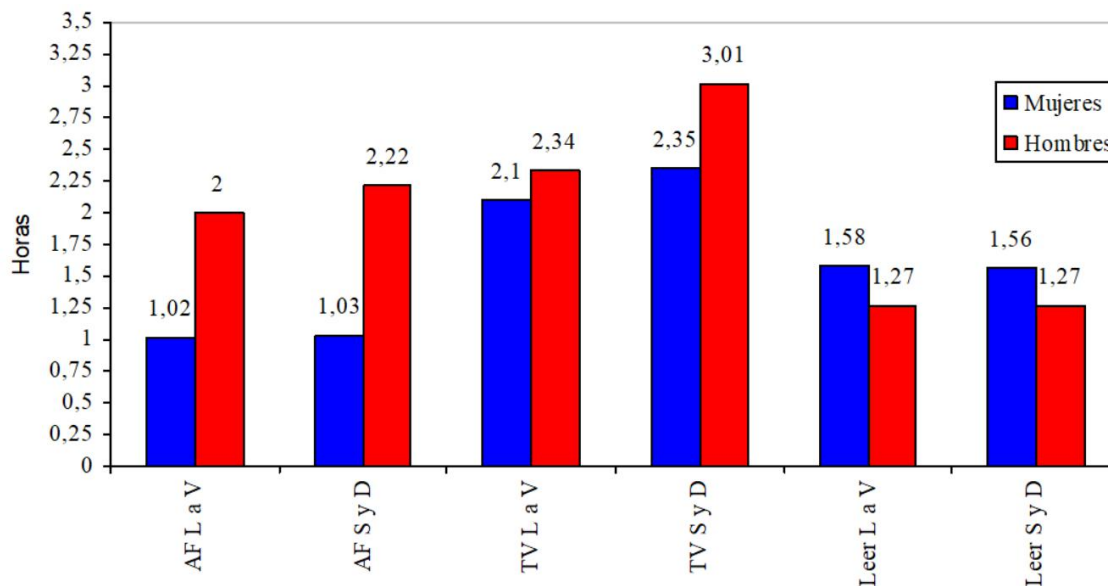


Gráfico 2. Tiempo promedio dedicado a realizar actividad física (AF), ver televisión (TV) y leer o estudiar, de lunes a viernes (L a V) y sábados y domingos (S y D). Estudiantes de Enseñanza General Básica. MEP, UCR (1998). Convenio MEP-UCR. Estudiantes de 16 y 17 años de edad (n=2029; Mujeres=939; Hombres=1090). Fuente: Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019).

En general, los resultados de estos estudios muestran que **el tiempo dedicado a realizar actividades sedentarias** (mirar televisión y leer o estudiar) **era más del doble del tiempo dedicado semanalmente a realizar actividad física**, tanto en escolares como en colegiales. Un 44,6% de la muestra de estudiantes de tercer grado reportó realizar una hora o menos de actividad física entre semana (de lunes a viernes). Ese porcentaje empeoraba en sexto grado (49,6%) y en noveno grado (54,7%).

Además, en el caso de estudiantes de 16 y 17 años, **las mujeres reportaron menor actividad física semanalmente** (2,05 h/sem), en comparación con los hombres (4,22 h/sem). Además, en este mismo grupo de edad, **las mujeres reportaron más que los hombres, no realizar actividad física durante la semana** (realización de cero horas de actividad de lunes a viernes: 8,6% los hombres y 33,4% las mujeres).

### En síntesis:

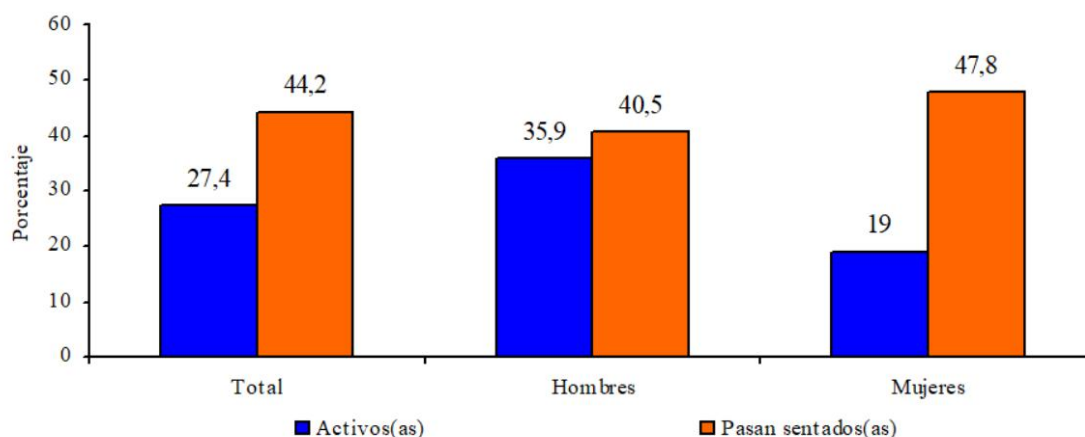
Este primer estudio evidencia que a finales del siglo XX, se presentaba una problemática por falta de actividad física suficiente para mantener o mejorar la salud, en escolares y colegiales del país, tendiendo a disminuir el tiempo semanal dedicado a realizar actividad física conforme el estudiantado iba aumentando su edad y adentrándose en la educación secundaria, existiendo además, mayor prevalencia de poca actividad física en las mujeres.

Como se verá, este fenómeno ha tendido a empeorar durante las dos primeras décadas del siglo XXI, según se puede constatar en el siguiente estudio realizado con colegiales en 2009 (y cabe recordar, nuevamente, que en escolares no se ha vuelto a realizar una encuesta con muestra nacional representativa, sobre este fenómeno, al momento de finalizarse el presente documento).

## Estudio con muestra nacional de colegiales (datos de 2009)

Este estudio fue realizado como parte de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS por sus siglas en inglés), proyecto de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en colaboración con otros organismos.

En el caso de Costa Rica, este estudio fue dirigido por el Ministerio de Salud. Se colectaron datos en 2009 de 2679 estudiantes de secundaria con edades entre los 13 y los 15 años. Entre la información colectada, se obtuvo datos sobre su comportamiento alimentario, salud mental, actividad física y violencia y lesiones no intencionales, entre otros indicadores, mediante un cuestionario. El concepto de actividad física que se definió en este estudio era “cualquier actividad que aumenta tu frecuencia cardíaca y te hace respirar más fuerte. La actividad física puede hacerse en deportes, jugando con amistades o caminando al colegio. Algunos ejemplos de actividad física son correr, caminar rápido, andar en bicicleta, bailar, fútbol y natación”. A continuación se presenta una síntesis de los resultados de este estudio sobre la práctica de actividad física y el tiempo sedentario en esta población.



*Fuente:* elaboración propia con base en los datos publicados en internet, accedidos en estas direcciones: [www.cdc.gov/gshs](http://www.cdc.gov/gshs) [www.who.int/chp/gshs](http://www.who.int/chp/gshs) Fecha de acceso: diciembre de 2010

**Notas:**

**Activos(as):** porcentaje de estudiantes que fueron físicamente activos por al menos 60 minutos por día, en cinco o más días durante los pasados siete días.

**Pasan sentados (as):** porcentaje de estudiantes que pasan tres o más horas por día, en un día típico, haciendo actividades permaneciendo sentados.

Gráfico 3. Porcentaje de estudiantes clasificados como físicamente activos, y que pasan sentados tres o más horas diarias. Estudiantes de 13 a 15 años. Encuesta Mundial de Salud a Escolares (Ministerio de Salud, 2009). Fuente del gráfico: Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019).

Como se aprecia en el gráfico 3, y comparando con los resultados de las encuestas MEP, UCR (1997, 1998) mostradas previamente, el fenómeno de baja actividad física en colegiales tendió a empeorar durante el periodo de 20 años en que se tienen datos de este problema en esta población (es decir, entre 1996-1997 y 2009). Al respecto, en 1996-1997 un 14,9% de estudiantes de noveno grado (de aproximadamente 15 años de edad) no realizaban actividad física semanalmente, mientras que en 2009 se aprecia que el porcentaje de estudiantes de 13 a 15 años catalogable como no activo era de 72,6%. Y además, la diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a su reporte de actividad física semanal, era importante (vale

mencionar que en el estudio de 2009 no se examinó a estudiantes de 16 y 17 años como sucedió en los estudios ya reseñados de 1996-1997), siendo menos activas las mujeres (según la razón mujeres entre hombres activos, por cada 100 hombres activos, había aproximadamente 53 mujeres activas en el grupo de edad de 13 a 15 años).

### Estudios con muestra nacional de preadolescentes a adultos (datos de 1990, 1995, 2000-2001, 2006, 2010, 2015)

En 1990, el Instituto sobre Alcoholismo y Fármacodependencia (IAFA), incorporó a su encuesta sobre consumo de drogas (que se realiza desde los años 70), un ítem para medir el hábito de actividad física, definido en esta encuesta como práctica de ejercicio físico, delimitada como *“cualquier actividad física en la cual se dedican, por lo menos, quince minutos por jornada, dos o más veces por semana, con una intencionalidad orientada al mejoramiento de la estética corporal y/o la salud”*. Este ítem se ha mantenido en las siguientes encuestas del IAFA hasta 2015, cuando, además, se agregaron otros ítems para valorar actividad física de intensidad moderada, vigorosa y tiempo sedentario (tiempo dedicado a estar sentado o recostado, distinto al tiempo de sueño). Por tanto, las encuestas del IAFA desde 1990, constituyen la mejor fuente de información disponible para comprender el comportamiento del fenómeno de práctica de actividad física de la población nacional desde finales del siglo XX, abarcando unos 25 años.

Además, los datos de la encuesta de 2015 se clasificaron por cantón, sexo y grupo de edad, permitiendo profundizar en este fenómeno mucho más de lo que se ha podido hacer con otros estudios. Dado lo mencionado, más adelante se examinará en detalle los resultados de la encuesta del IAFA de 2015. En el siguiente gráfico se resumen los resultados de las seis encuestas del IAFA que hasta este momento han examinado la práctica de actividad física.

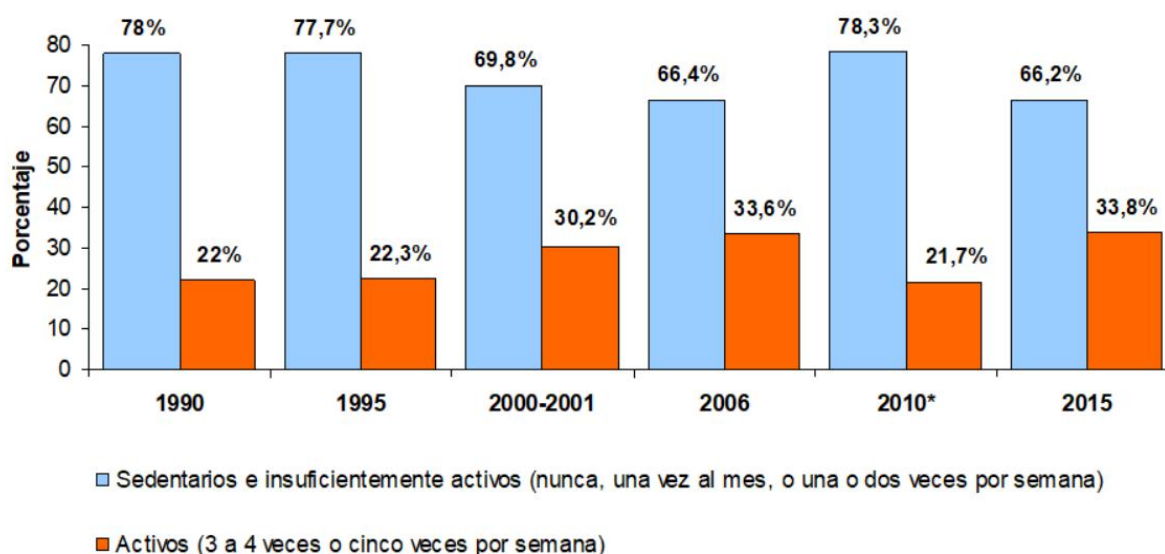


Gráfico 4. Población de 12 a 70 años activa o sedentaria. Encuestas del IAFA 1990-2015. Fuente del gráfico: Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019). \*En 2010 se varió las opciones de respuesta al ítem de actividad física, por lo que los resultados de ese año no son comparables con los de las otras encuestas. En 2015 se retomó el ítem original y se agregaron ítems del GPAQ (análisis separado).

Como se aprecia en el gráfico 4, el porcentaje de personas sedentarias o insuficientemente activas ha tendido a mejorar durante los 25 años en que se ha realizado este estudio por parte del IAFA. Al respecto, en 1990 casi un 80% de la población entre 12 y 70 años era sedentaria o insuficientemente activa, pero en 2015 ese porcentaje era de poco más de 66%. Sin embargo, ese último dato sigue siendo considerablemente alto.

### Estudios con muestra nacional de adultos (datos de 2010, 2014, 2018)

La Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) desarrolló un sistema de vigilancia de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, iniciando así, en 2010, a darle seguimiento a varios indicadores, entre estos, la práctica de actividad física. Para esta variable se empleó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (GPAQ, por sus siglas en inglés). Esta encuesta se repitió en 2014 y también en 2018.

Estas encuestas han examinado a personas adultas, hombres y mujeres (4162 personas encuestadas en 2010, 3409 en 2014 y 4166 en 2018). En el siguiente gráfico se comparan los resultados generales sobre actividad física de la población adulta, de 20 y más años de edad, de 2010 a 2018.

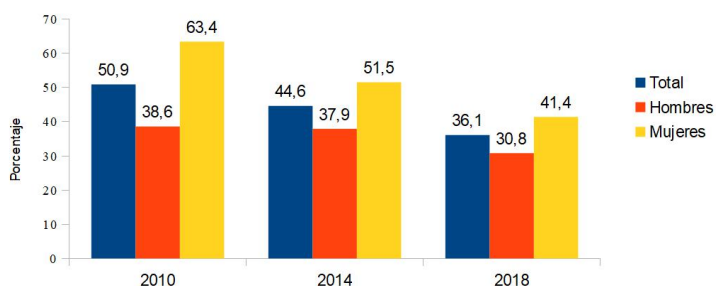


Gráfico 5a. Reporte de baja actividad física. Comparación de encuestas de 2010, 2014 y 2018. Hombres y mujeres ≥ 20 años de edad. Caja Costarricense del Seguro Social. Fuente del gráfico: Araya-Vargas y Claramunt-Garro (2019).

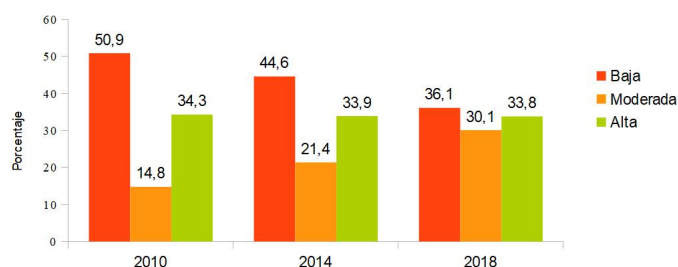


Gráfico 5b. Personas que reportan baja, moderada o alta actividad física, según año del estudio. Metodología STEPs (GPAQ). CCSS, Costa Rica, comparación de datos 2010-2014-2018. Fuente del gráfico: elaboración propia.

Como se observa en los gráficos 5a y 5b, los resultados de las encuestas de la Caja siguen la tendencia mostrada en las encuestas del IAFA, apreciándose mejoras en el porcentaje de la población adulta con baja actividad física. Por otro lado, llama la atención que poco más de un tercio de las personas examinadas en cada estudio, ha reportado realizar actividad física de alta intensidad, siendo superior al reporte de actividad moderada.

Vale mencionar que en las encuestas de la Caja, se determina tres niveles de actividad física, mediante la metodología STEP's la cual indica la utilización del cálculo de METs. Así, se clasifica como baja actividad física, cuando se realiza menos de 600 MET por semana, mientras que, moderada actividad física corresponde a realizar entre 600 y 3000 MET por semana, y la alta actividad física corresponde a realizar más de 3000 MET semanalmente. Otro resultado importante de estas encuestas de la Caja es que el porcentaje de baja actividad física ha sido mayor en las mujeres en estos tres estudios.

## Estudios con muestra nacional de personas jóvenes (datos de 2013, 2018)

El Consejo de la Persona Joven, ha examinado, entre otras variables, los hábitos de práctica de actividad física y deporte, así como las oportunidades de su población blanco, para realizar estas actividades y afines. Esto se ha realizado en la segunda y en la tercera edición de la Encuesta Nacional de Juventudes (2013 y 2018, respectivamente). Al momento de finalizarse el presente documento, estas eran las únicas encuestas en donde se había examinado, para muestra representativa nacional, al fenómeno de la actividad física, con enfoque en las oportunidades de la población para realizarla. Vale mencionar que la población abarcada por estas encuestas eran hombres y mujeres, de todo el país, con edades entre los 15 y los 35 años.

A continuación se resumen los resultados más relevantes de ambas encuestas, referentes a las variables de interés para el presente informe.

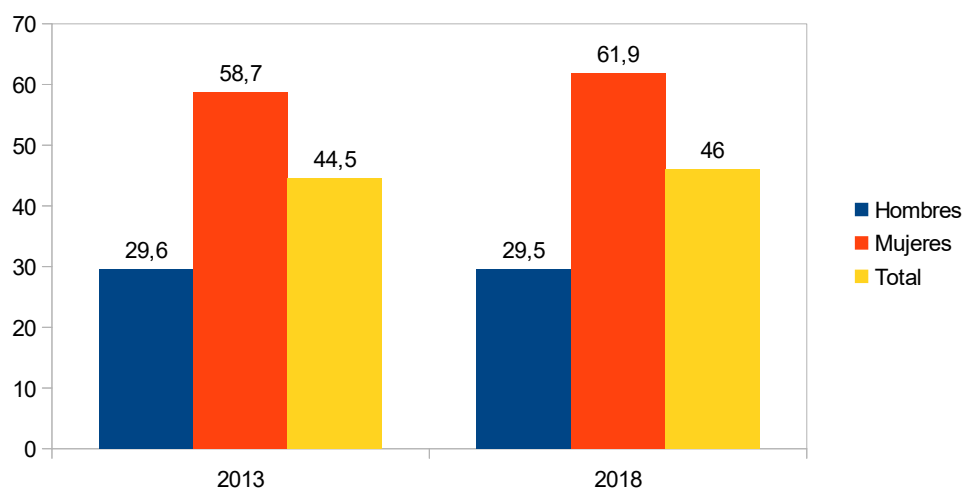
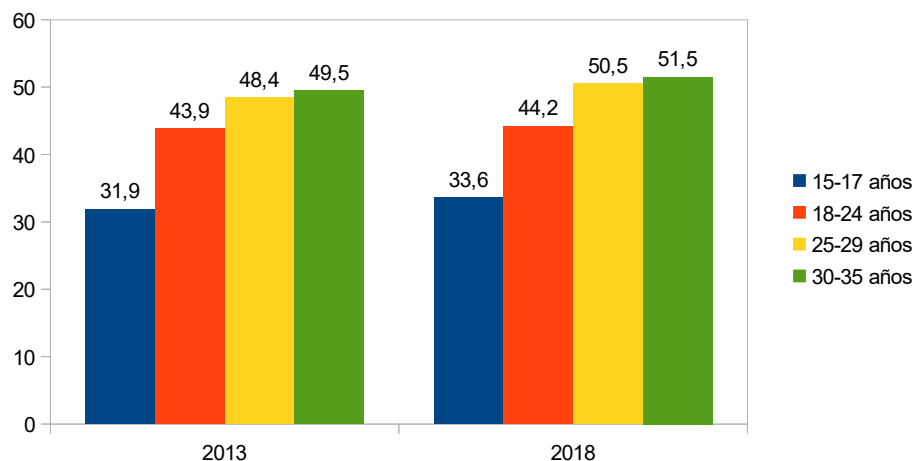


Gráfico 6. Nunca o casi nunca realizan deporte. Porcentaje de respuesta según sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba "Con qué frecuencia en el último año ha practicado algún deporte"

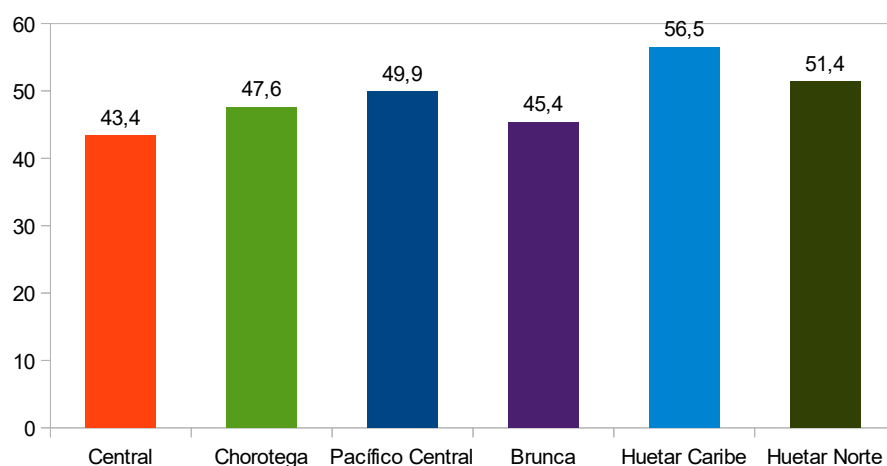
La práctica de deporte (gráfico 6), es más frecuentemente practicada por los hombres de 15 a 35 años. En ambos estudios (2013 y 2018), más de un 58% de las mujeres de esta muestra, ha reportado no realizar o casi no realizar deporte. Esta brecha de género se observa también en el reporte de realización de actividad física (gráfico 9) y de ejercicio de musculación (gráfico 12). De estas tres modalidades de actividad, tanto hombres como mujeres tienden a practicar menos los ejercicios de musculación (más de 90% en ambos), mientras que la actividad deportiva es la que menos reportan no hacer los hombres. Solo en la práctica de actividad física, se nota una tendencia a mejorar entre 2013 y 2018, pero manteniéndose más de 55% de las mujeres con reporte de no realizar esta actividad.



**Gráfico 7.** Nunca o casi nunca realizan deporte. Porcentaje de respuesta, según grupo de edad.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Con qué frecuencia en el último año ha practicado algún deporte”



**Gráfico 8.** Nunca o casi nunca realizan deporte. Porcentaje de respuesta, según región de Costa Rica.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Con qué frecuencia en el último año ha practicado algún deporte”

Conforme se avanza en edad, se tiende a reportar más la no realización de deporte (gráfico 7), actividad física (gráfico 10) y de ejercicio de musculación (gráfico 13), siendo especialmente notorio el empeoramiento de la poca o nula práctica de estas actividades, a partir de los 25 años de edad.

Por otro lado, además de la brecha de género señalada, también se aprecia diferencias importantes entre regiones del país. Consistentemente, en la Región Central y en la Región Brunca, se reporta menos que en las demás regiones, la no realización de deporte (gráfico 8), de actividad física (gráfico 11), y de ejercicio de musculación (gráfico 14). Por el contrario, las regiones Huetar Caribe, Huetar Norte y Pacífico Central, es donde más se reporta la no realización de estas actividades.



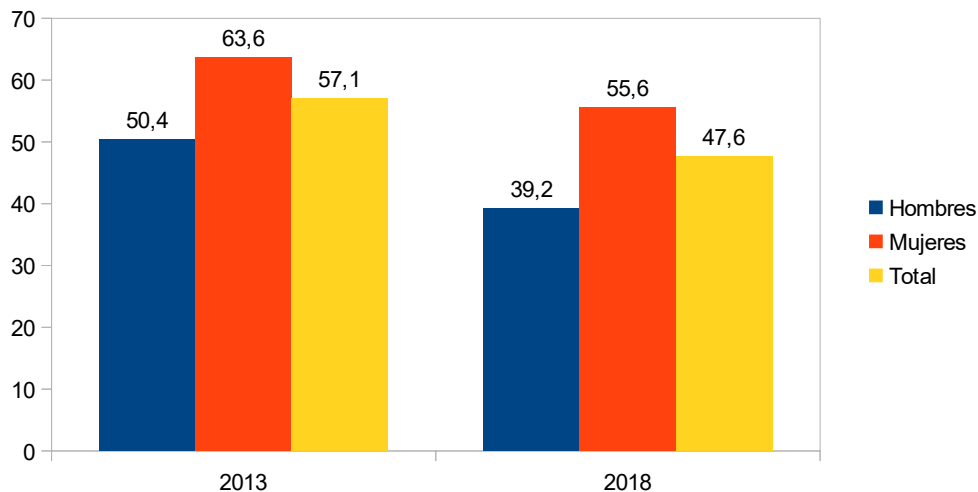


Gráfico 9. No realizan actividad física. Porcentaje de respuesta según sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: actividad física 20 min al menos 3 veces por semana”

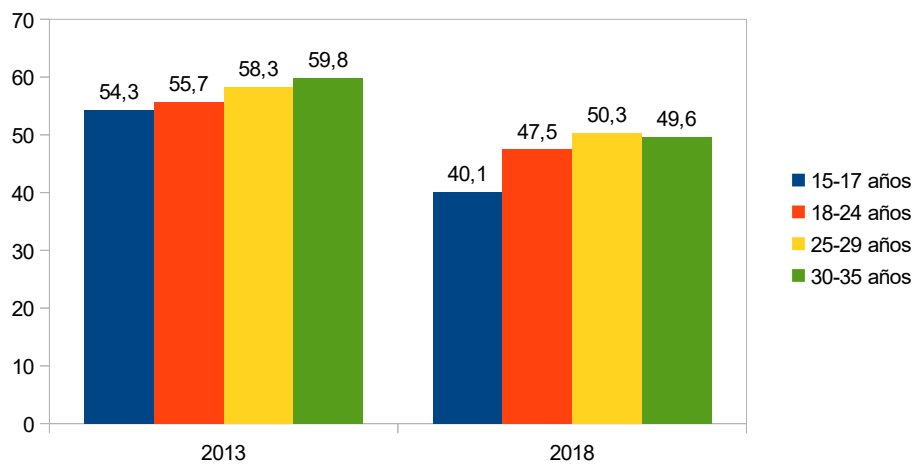
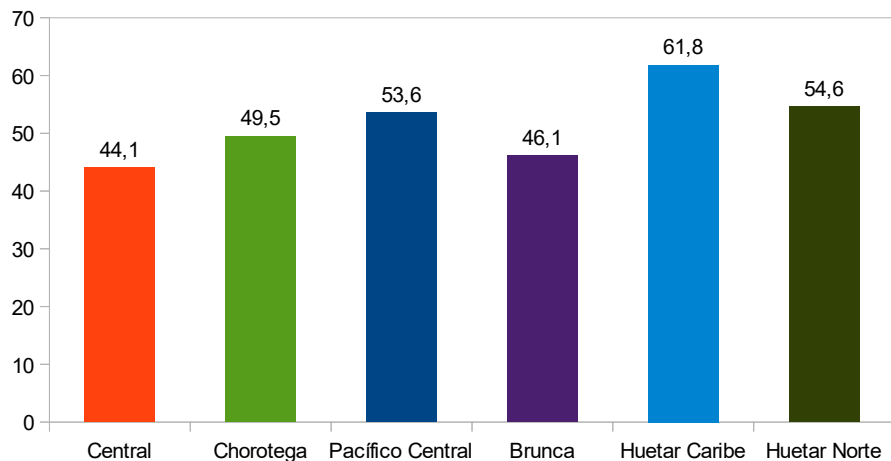


Gráfico 10. No realizan actividad física. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

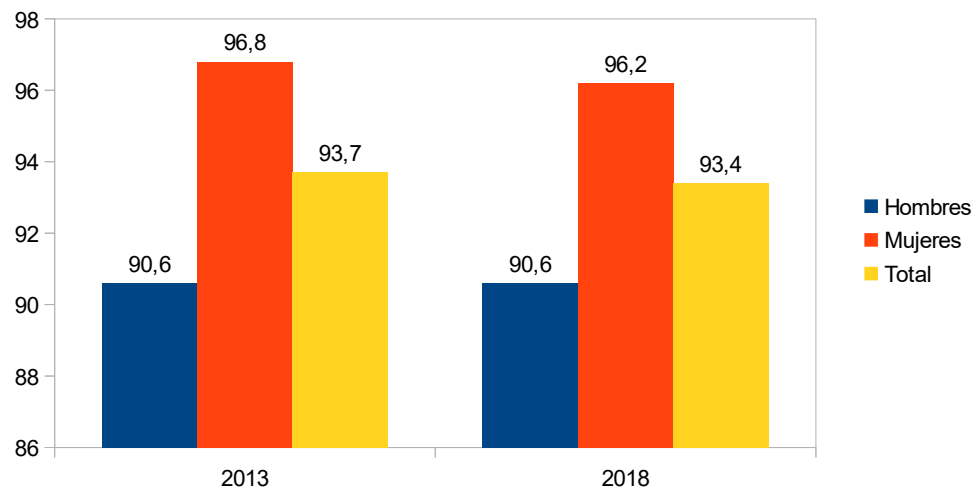
**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: actividad física 20 min al menos 3 veces por semana”



**Gráfico 11.** No realizan actividad física. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: actividad física 20 min al menos 3 veces por semana”



**Gráfico 12.** No realizan ejercicio de musculación. Porcentaje de respuesta según sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: realizar ejercicios en forma compulsiva, para aumentar la masa muscular”

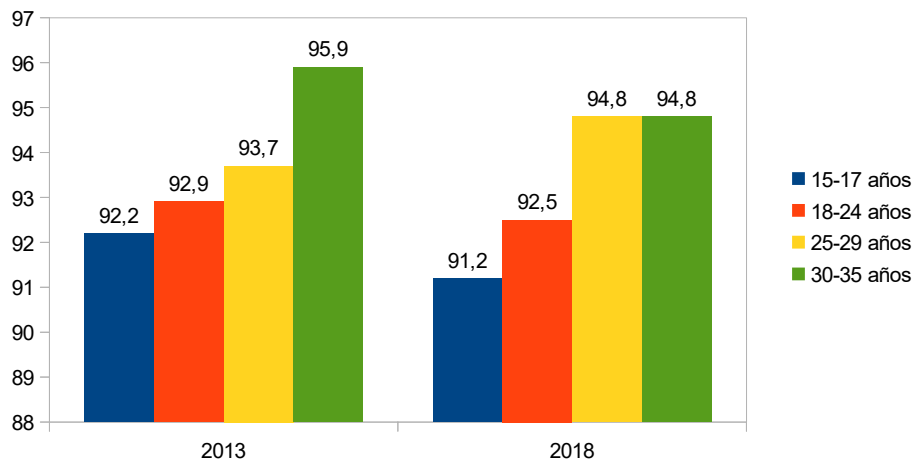


Gráfico 13. No realizan ejercicio de musculación. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: realizar ejercicios en forma compulsiva, para aumentar la masa muscular”

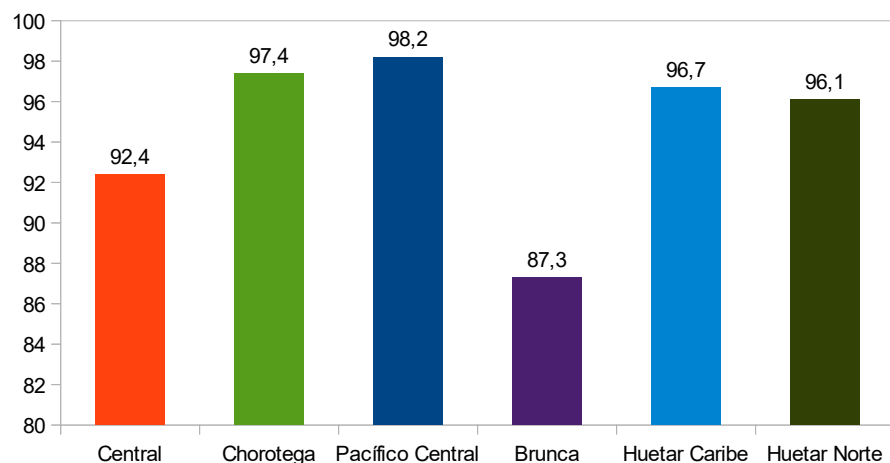
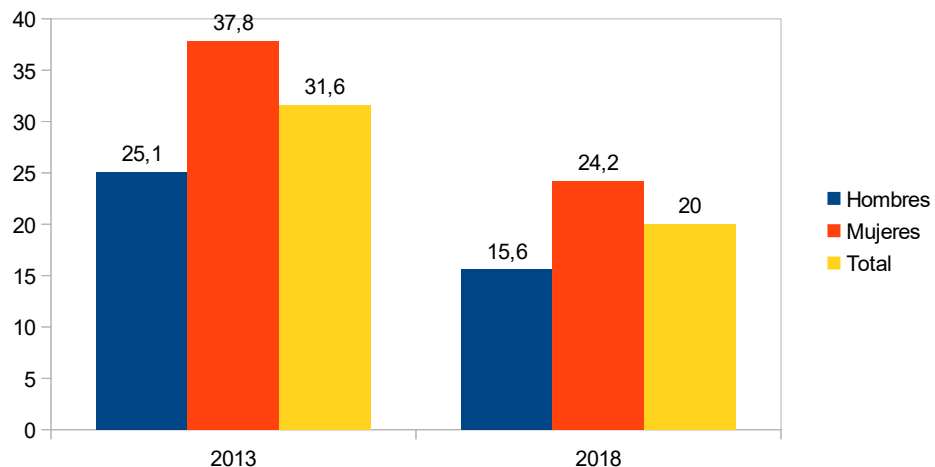


Gráfico 14. No realizan ejercicio de musculación. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

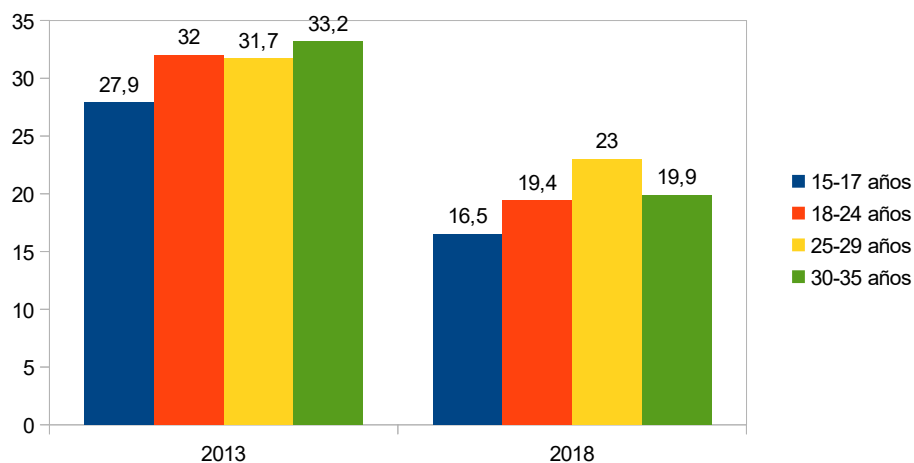
**Nota:** el ítem correspondiente cuestionaba “Ha realizado, durante el último año alguna de las siguientes prácticas: realizar ejercicios en forma compulsiva, para aumentar la masa muscular”

En cuanto a la percepción de oportunidades para realizar algún tipo de actividad física, o afines, también se presenta una brecha de género y de región. Las mujeres perciben menor acceso a espacios abiertos (gráfico 15), instalaciones cerradas (gráfico 18), clases de actividad deportiva (gráfico 21) y grupos de deporte y recreación (gráfico 24).



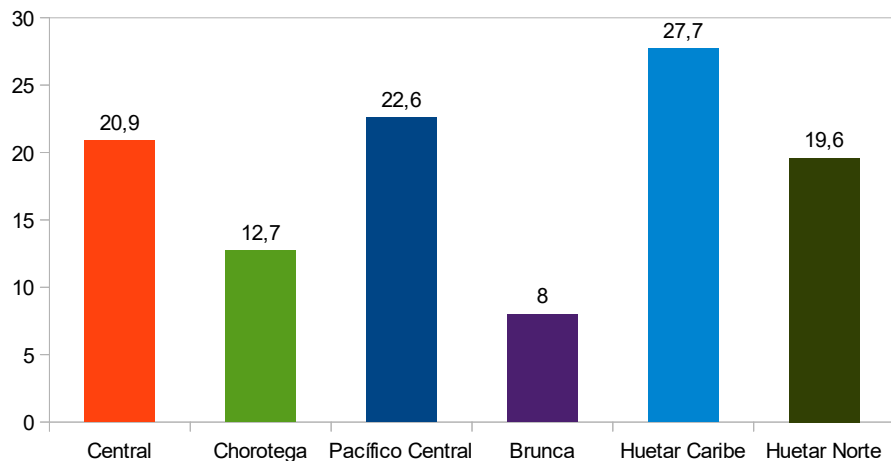
**Gráfico 15.** No tiene acceso a espacios abiertos para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

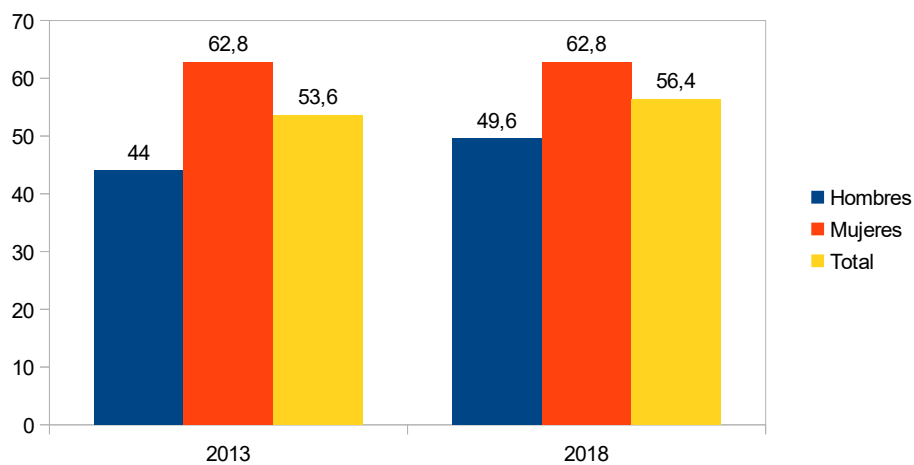


**Gráfico 16.** No tiene acceso a espacios abiertos para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.

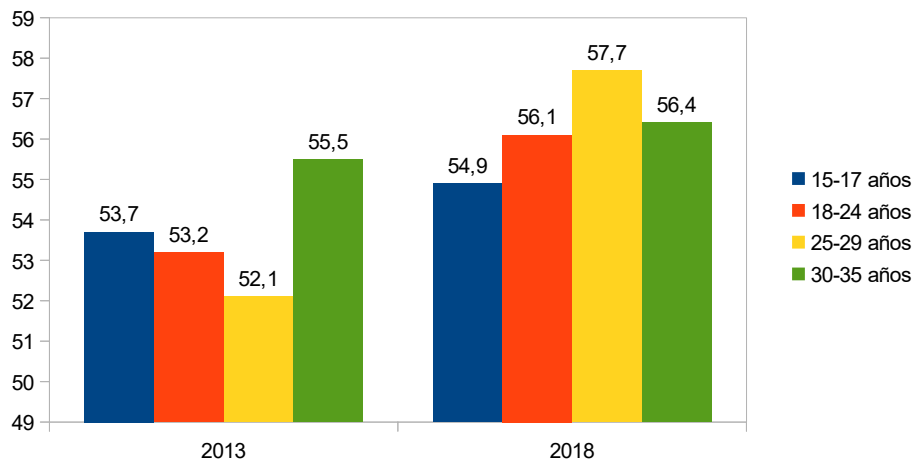
Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



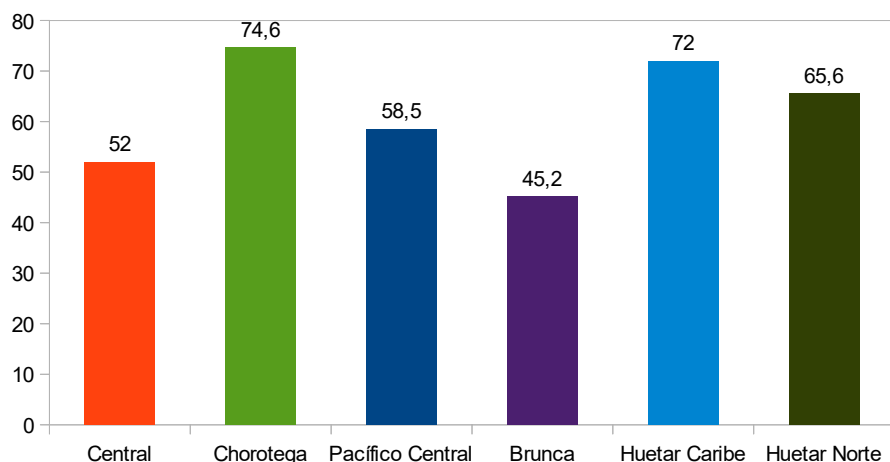
**Gráfico 17.** No tiene acceso a espacios abiertos para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



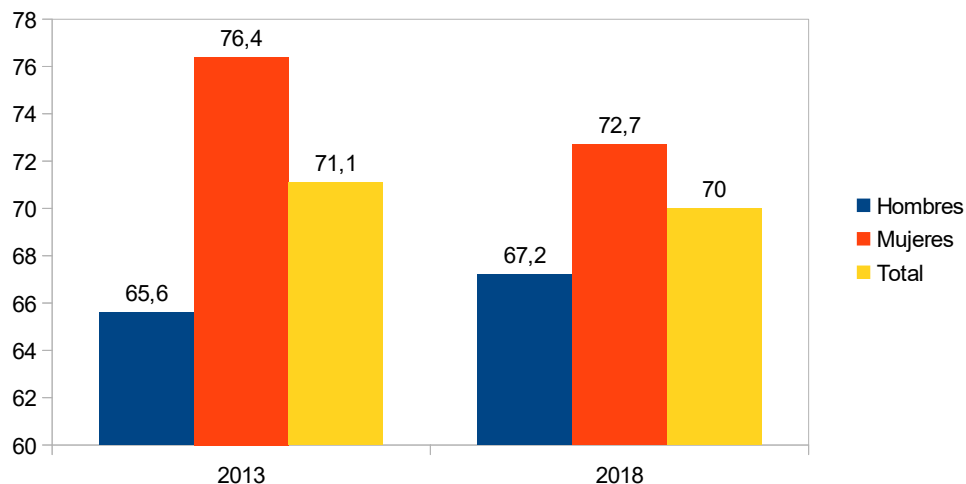
**Gráfico 18.** No tiene acceso a instalaciones cerradas para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según sexo.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



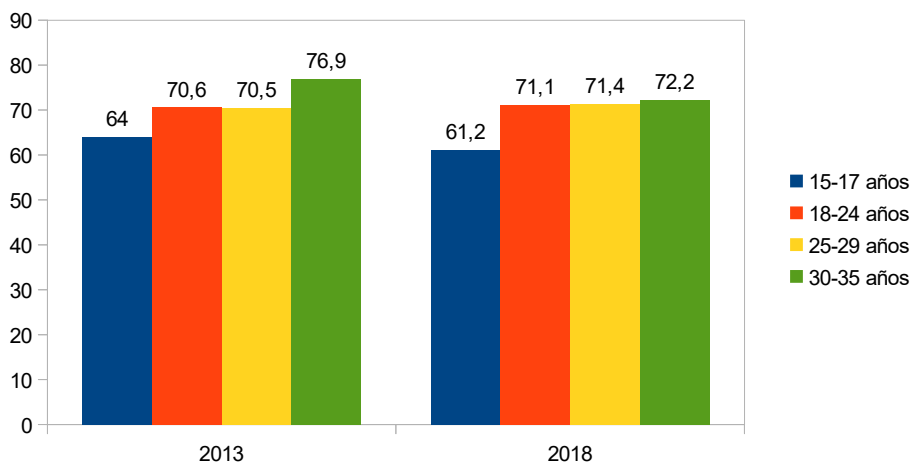
**Gráfico 19.** No tiene acceso a instalaciones cerradas para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



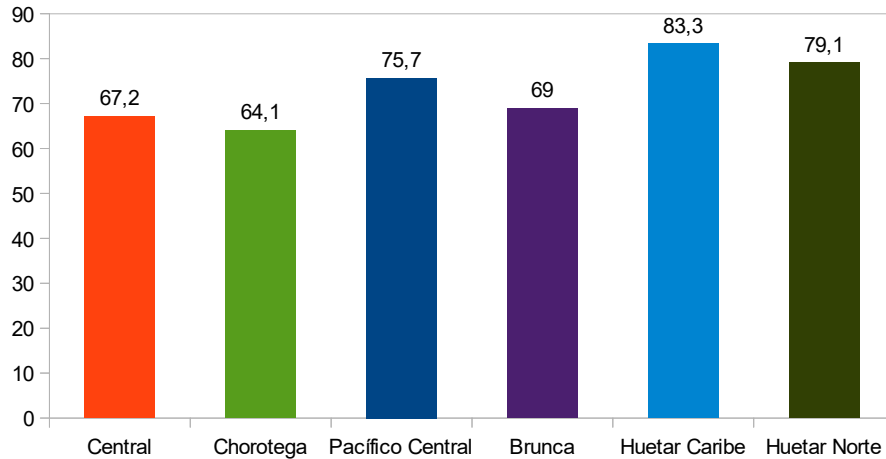
**Gráfico 20.** No tiene acceso a instalaciones cerradas para realizar deporte. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



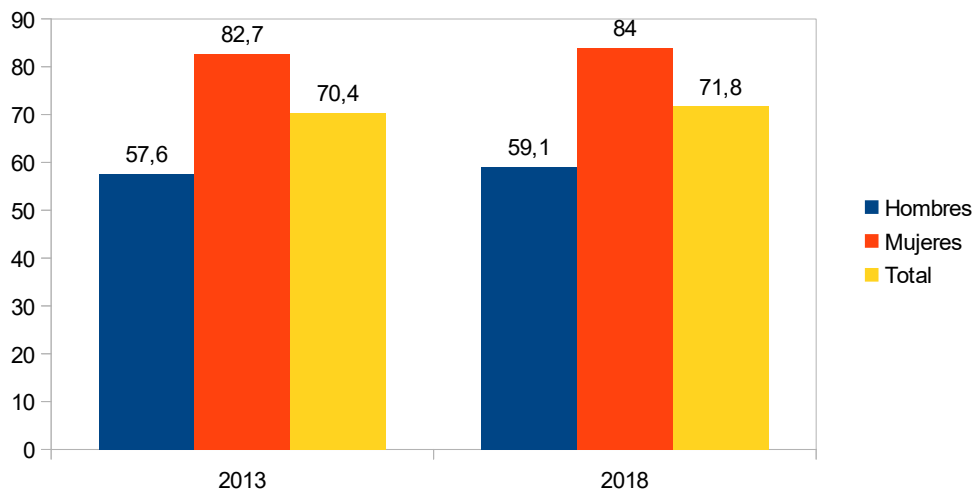
**Gráfico 21.** No tiene acceso a clases de alguna actividad deportiva. Porcentaje de respuesta según sexo.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



**Gráfico 22.** No tiene acceso a clases de alguna actividad deportiva. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



**Gráfico 23.** No tiene acceso a clases de alguna actividad deportiva. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



**Gráfico 24.** No participa de grupos de deporte o recreación. Porcentaje de respuesta según sexo.  
 Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).



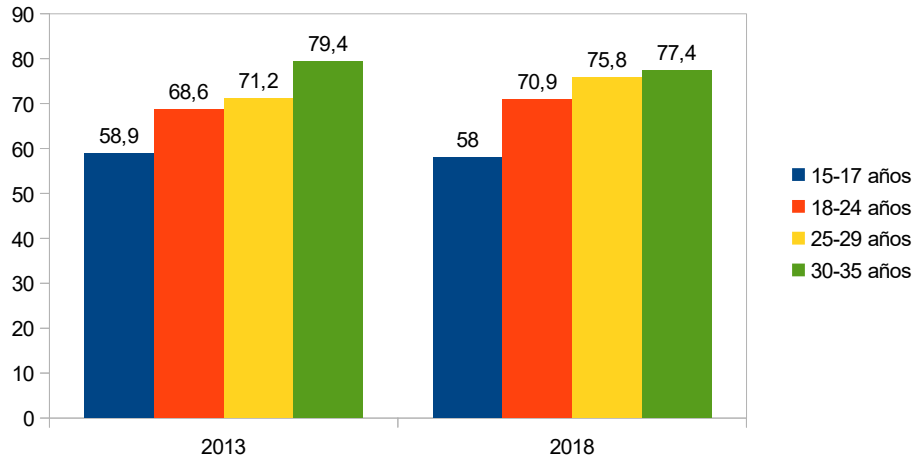


Gráfico 25. No participa de grupos de deporte o recreación. Porcentaje de respuesta según grupo de edad.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

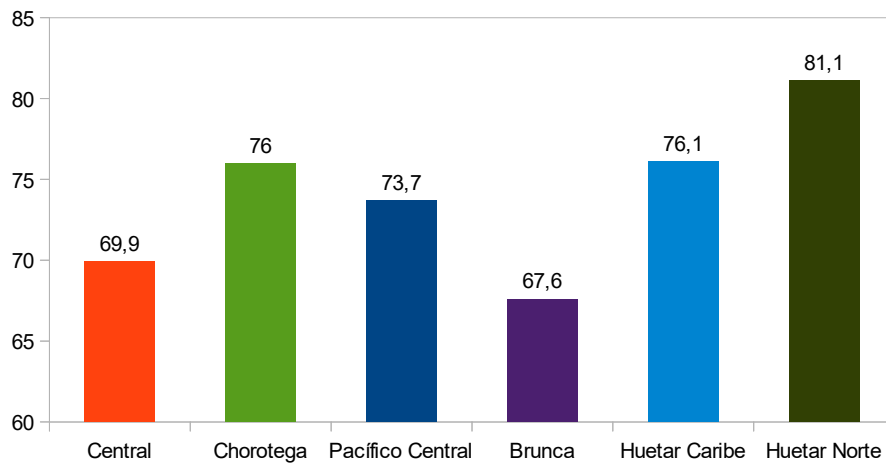


Gráfico 26. No participa de grupos de deporte o recreación. Porcentaje de respuesta según región de Costa Rica.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Juventudes 2013 y 2018, suministrados por Xiomara López Matamoros, de la Unidad de Investigación del Consejo de la Persona Joven (comunicación personal, 1 de febrero, 2019).

## Otras encuestas:

### Encuesta de Actualidades de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (2016)

Otro estudio con muestra representativa nacional es la Encuesta Actualidades 2016 de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica. Esta encuesta tuvo como tamaño de muestra 1059 entrevistas, para una cobertura del 100% de las viviendas del país, mediante el Marco Muestral de Viviendas 2011 del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Se entrevistó a personas mayores de 18 años de edad, y entre las variables examinadas, se estudió los hábitos de actividad física y el tiempo sentado, mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

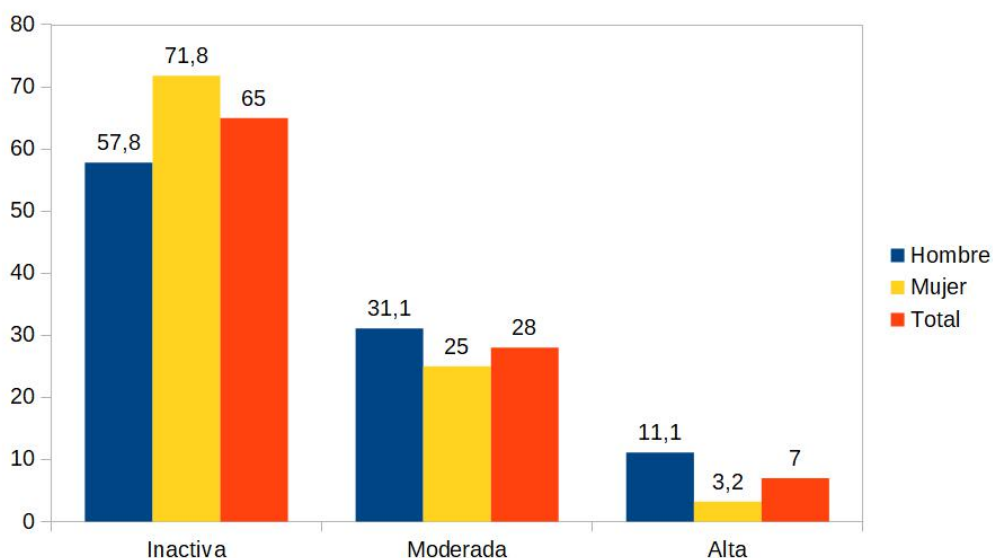


Gráfico 27. Distribución porcentual de la intensidad de actividad física obtenida a partir de datos del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Comparación según sexo.

Fuente: elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Actualidades (octubre, 2016), de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica.

Los datos de este estudio, tienden a respaldar los resultados de la encuesta más reciente del IAFA, al encontrarse (gráfico 27) que 65% de las personas mayores de 18 años son inactivas (similar al 66,2% observado en la encuesta del IAFA del 2015). Y este problema era más prevalente en las mujeres (por cada 100 mujeres inactivas, tiende a haber cerca de 80 hombres en esa condición, según la razón hombres/mujeres calculada a partir de los resultados de la Encuesta Actualidades 2016). Y en cuanto al tiempo sedentario, se encontró que el promedio de horas que se pasa sentado fue de **5,2** horas por día.

#### Síntesis de resultados sobre el tiempo sentado (en horas por día):

- a) **7,2%** menos de una hora (8,7% en mujeres y 5,6% en hombres)
- b) **45,7%** de una a cuatro horas (46,9% en mujeres y 44,5% en hombres);
- c) **27,6%** de cuatro a siete horas (25,4% en mujeres y 29,8% en hombres);

- d) **12,3%** de 7 a 10 horas (13,5% en mujeres y 10,9% en hombres)
- e) **7,3%** más de 10 horas (5,4% en mujeres y 9,3% en hombres).

## Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (Instituto Nacional de Estadística y Censos, [INEC], 2017)

Otro estudio con muestra representativa nacional es la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, dirigida por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) en 2017 (publicada en marzo de 2018). Esta encuesta tuvo como antecedentes el *Módulo de Uso del Tiempo* incluido en la *Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples* de 2004, y la *Encuesta de Uso del Tiempo de la Gran Área Metropolitana* del 2011, la cual fue realizada por el IDESPO-UNA con apoyo del INAMU y acompañamiento del INEC.

Entre los aspectos estudiados en esta encuesta, se encontraba el tiempo libre. El concepto que se manejó para esta variable fue: *compartir actividades con los demás miembros de su hogar, tales como: ver televisión, escuchar música, jugar ajedrez, visitar parques, museos, asistir a cumpleaños, fiestas patronales, bautizos, conversar o enviar mensajes por teléfono y otras*. Esta categoría abarcaba cinco subsecciones del cuestionario: (1) medios masivos de comunicación, (2) convivencia familiar, social y participación ciudadana, (3) participación en juegos, aficiones y visita a lugares de entretenimiento, (4) práctica de deportes y ejercicio físico y (5) ocio pasivo.

Como resultado destacado, la práctica de ejercicio físico o deporte semanalmente, fue la actividad de tiempo libre, que la población mayor de 12 años, reportó practicar menos tiempo semanalmente. Al respecto, y coherentemente con los resultados de las otras encuestas revisadas previamente, se observó que las mujeres reportan menos que los hombres, realizar estas actividades como parte de su tiempo libre (26,1% v.s. 37,9%).

A continuación se resumen los resultados más importantes del tiempo social promedio dedicado a las distintas categorías de actividades de tiempo libre. El tiempo social promedio se define como el promedio de horas semanales dedicadas a determinada actividad por parte de toda la población.

### Síntesis de resultados Tiempo social promedio (horas semanales) según actividades de tiempo libre:

#### Mujeres:

**Practicar deportes y ejercicio físico:** 1:00 (26,1% la realizan, con tiempo efectivo\* de 3:51 horas)

Participación en juegos y lugares de entretenimiento: 1:14

Ocio pasivo: 4:00

Convivencia familiar y social: 9:37

Uso de medios masivos de comunicación: 18:19

#### Hombres:

**Practicar deportes y ejercicio físico:** 1:55 (37,9% la realizan, con tiempo efectivo\* de más de 5 horas)

Participación en juegos y lugares de entretenimiento: 2:22

Ocio pasivo: 4:38

Convivencia familiar y social: 8:27

Uso de medios masivos de comunicación: 20:25

#### Tiempo social promedio por sexo, dedicado a actividades de tiempo libre:

Mujeres: 34:10    Hombres: 37:48

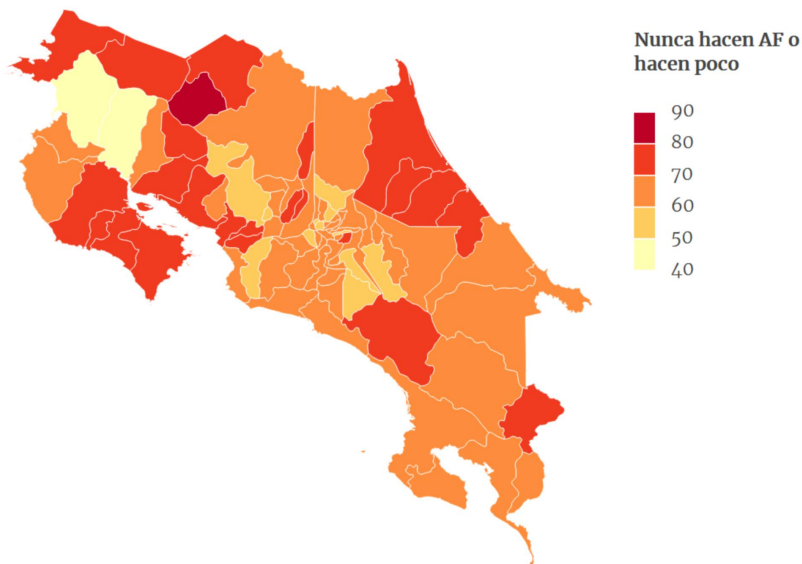
\*Nota: el tiempo efectivo es el promedio de horas semanales dedicadas a determinada actividad por parte de la población que reportó realizarla.

## Análisis de los hábitos de actividad física y de tiempo sedentario de población nacional desglosado por grupo de edad, sexo, cantón y provincia, a partir de datos de la encuesta del IAFA de 2015

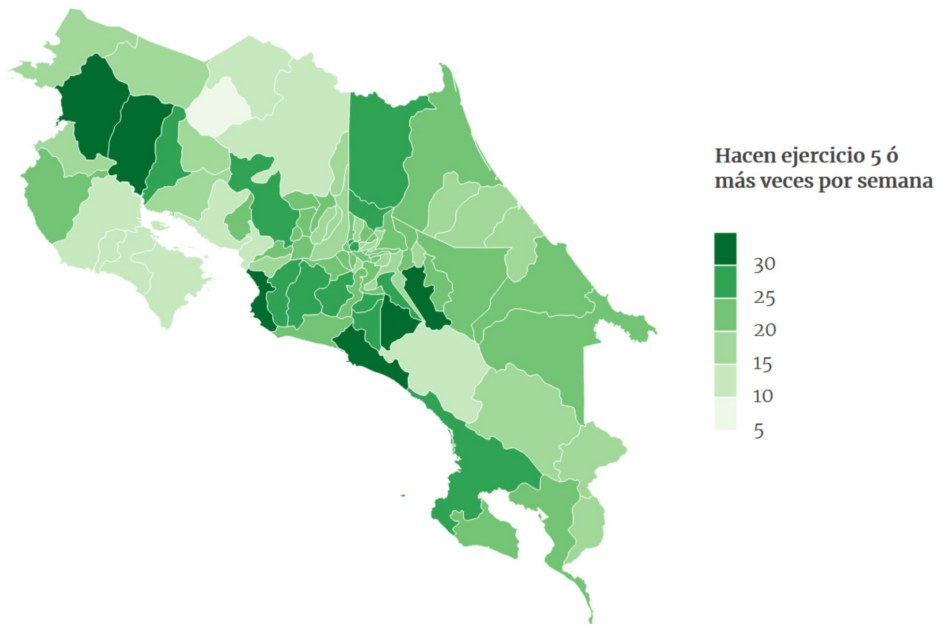
En 2015, la encuesta del IAFA incluyó otros ítems sobre actividad física, además del ítem sobre ejercicio que desde 1990 se venía incluyendo en sus encuestas. Esto se logró por solicitud de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS). Así mismo, en esta encuesta se segmentó la información de actividad física por cantón, provincia, sexo y grupo de edad (esto no había sucedido con los datos de esta variable en las encuestas previas).

Los ítems que se adicionaron se derivaron del Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), y examinaban la **realización** (sí o no), **frecuencia** (días en una semana típica) y **cantidad** (minutos dedicados a la actividad respectiva en uno de los días, convertidos a horas y multiplicadas por la frecuencia) de actividades físicas de **esfuerzo moderado** (ligera aceleración de la respiración y del ritmo cardiaco al menos 10 minutos consecutivos), de **esfuerzo fuerte** (gran aceleración de la respiración o del ritmo cardiaco durante al menos 10 minutos consecutivos), caminata o ciclismo en **desplazamientos** por al menos 10 minutos seguidos, y **tiempo que se pasa sentado o recostado** en un día típico (excluyendo horas de sueño). En el anexo 1 aparecen los ítems mencionados.

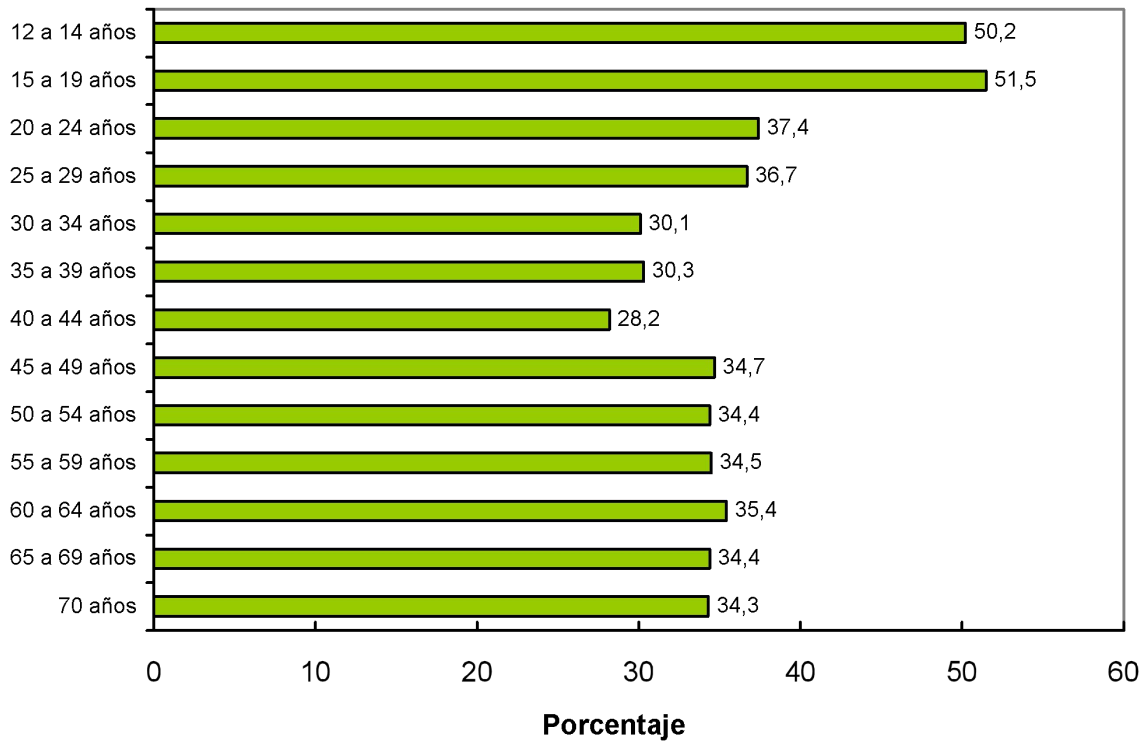
Con esta información, aportada por el equipo de investigación de la encuesta del IAFA, además de los datos correspondientes al ítem sobre ejercicio, ya tradicional en estas encuestas, se procedió a crear tablas, gráficos y mapas ilustrativos que seguidamente se muestran.



**Gráfico 28. Porcentaje de personas que nunca hacen ejercicio o que hacen poco, según cantón de residencia.** Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Se integra las categorías “nunca practica ejercicio”, “lo hacen 1 vez al mes” y “lo hacen 1 ó 2 veces por semana”. Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).



**Gráfico 29. Porcentaje de personas que reportó hacer ejercicio 5 ó más veces por semana, según cantón de residencia.** Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).



**Gráfico 30. Porcentaje de hombres, según grupo de edad, “activos”** (reportaron hacer ejercicio 3 ó 4 veces o 5 ó más veces por semana). Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

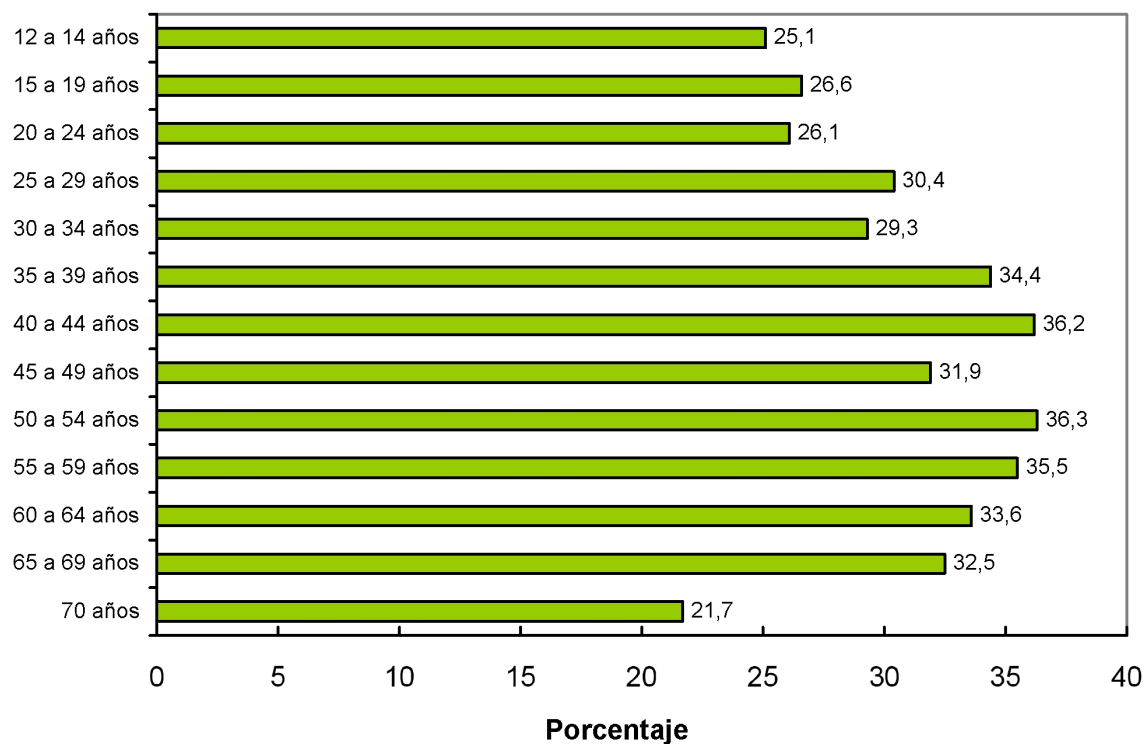


Gráfico 31. Porcentaje de mujeres, según grupo de edad, “activas” (reportaron hacer ejercicio 3 ó 4 veces o 5 ó más veces por semana). Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

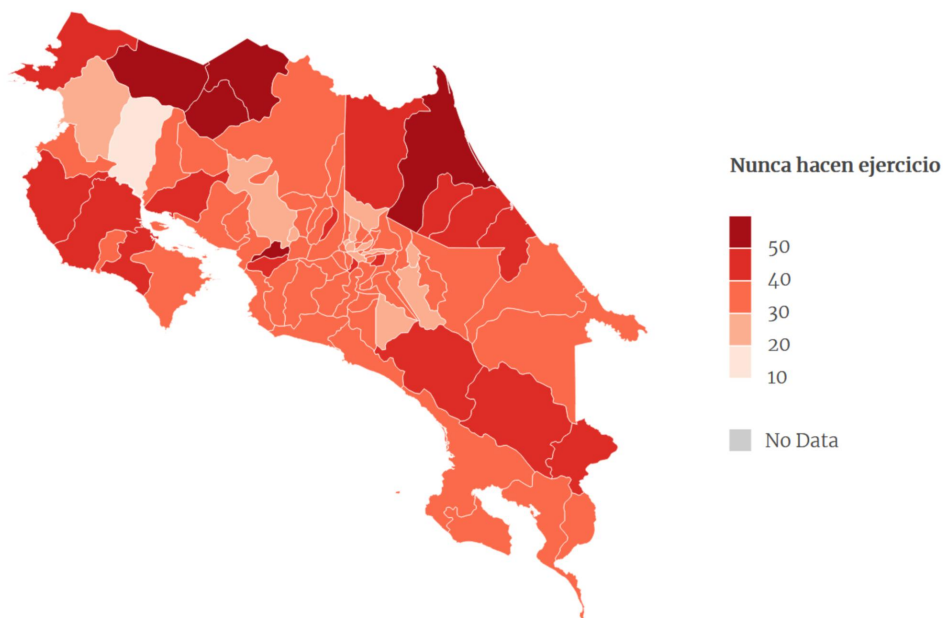
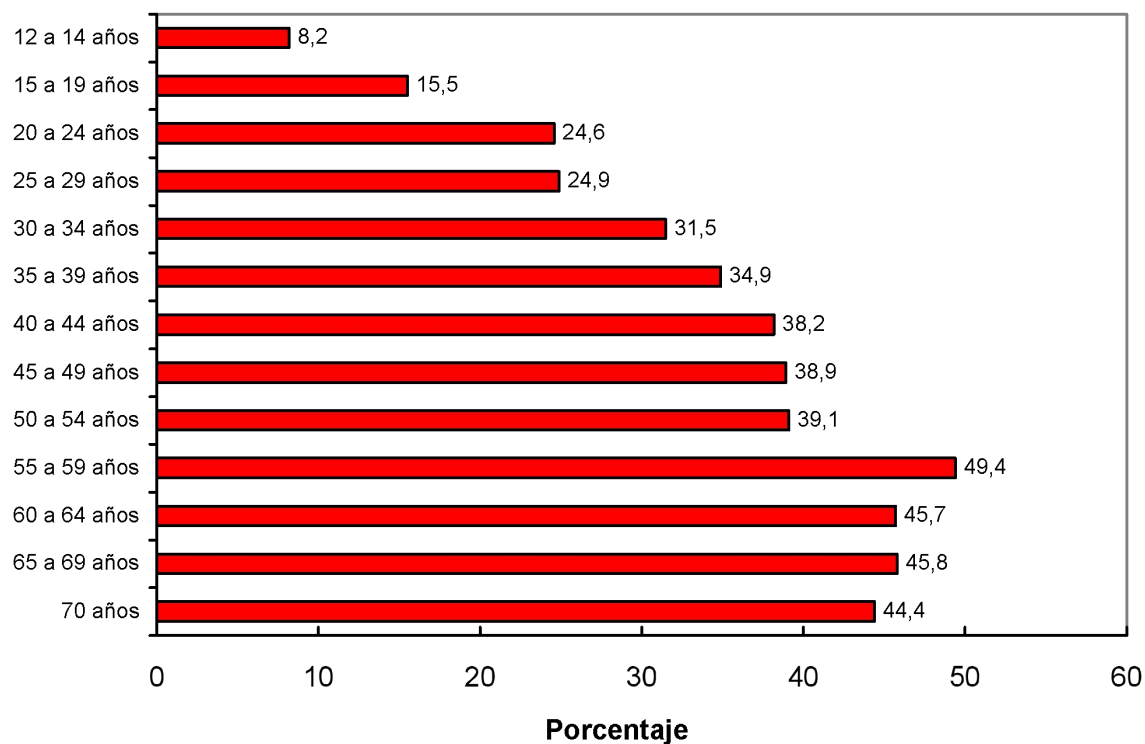
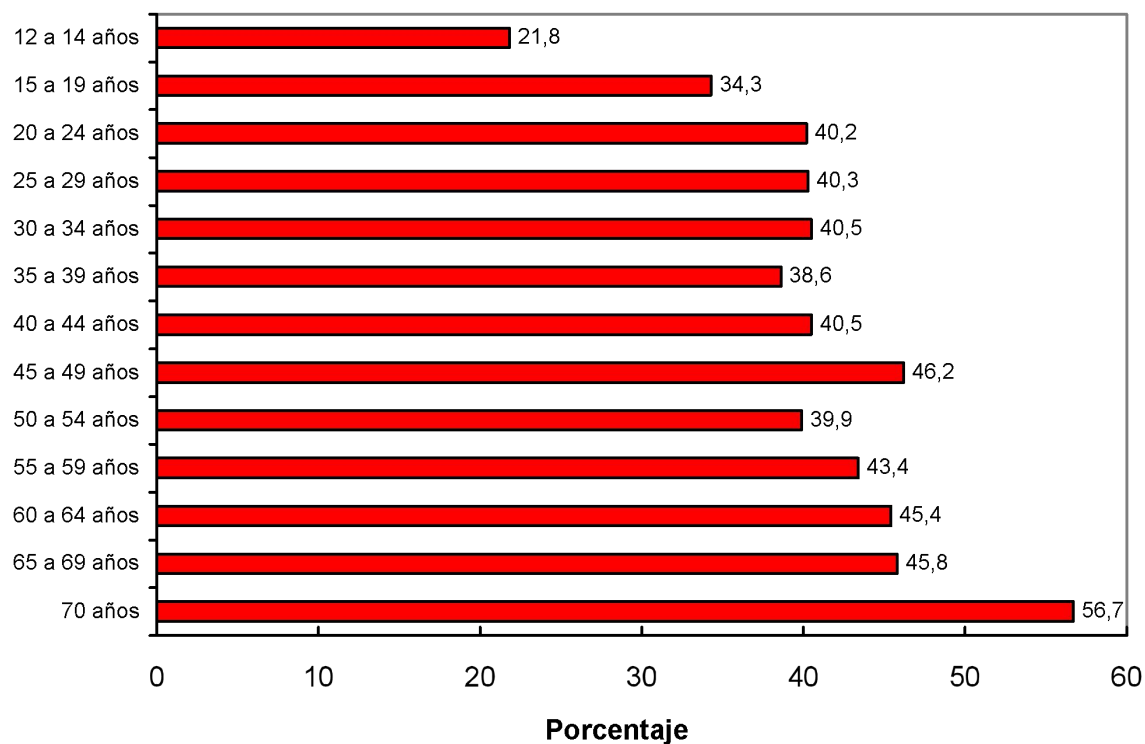


Gráfico 32. Porcentaje de personas que reportó nunca hacer ejercicio, según cantón de residencia. Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Respuesta a la categoría “nunca practica ejercicio”. Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).

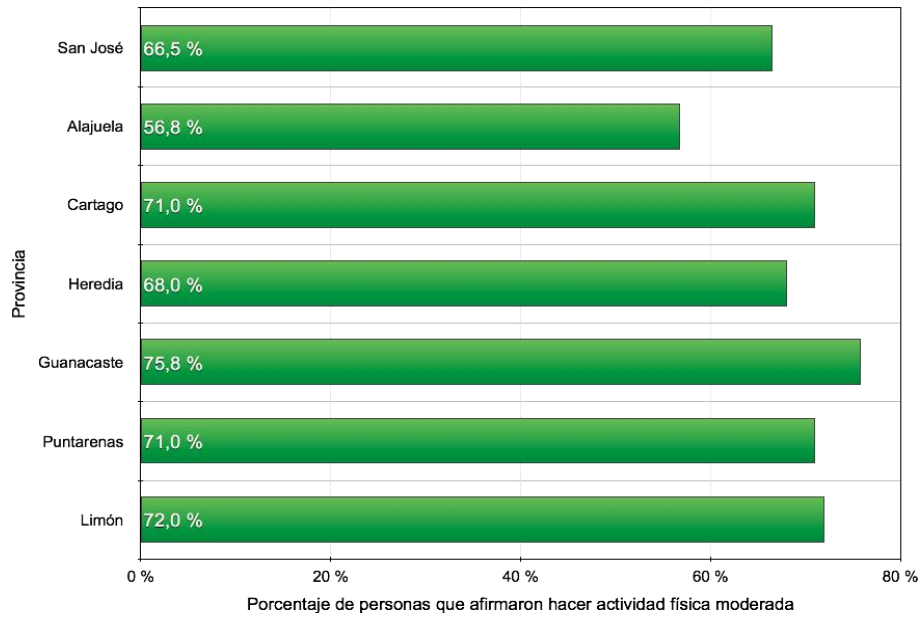


**Gráfico 33. Porcentaje de hombres, según grupo de edad, que reportó nunca hacer ejercicio.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

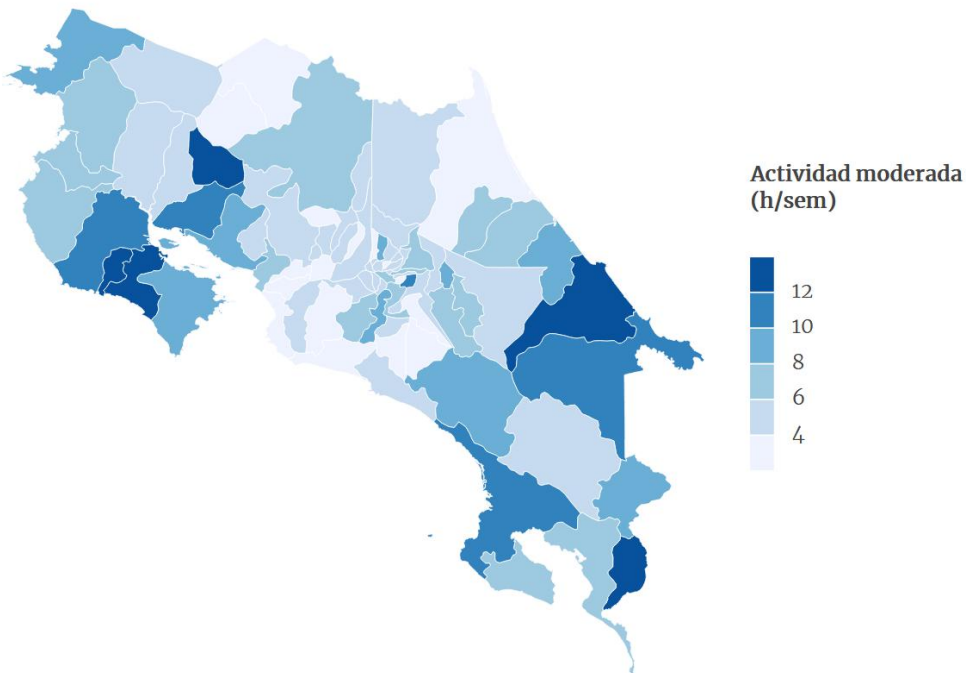


**Gráfico 34. Porcentaje de mujeres, según grupo de edad, que reportó nunca hacer ejercicio.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

**Reporte de actividad física de intensidad moderada, por provincia y cantón de residencia:**

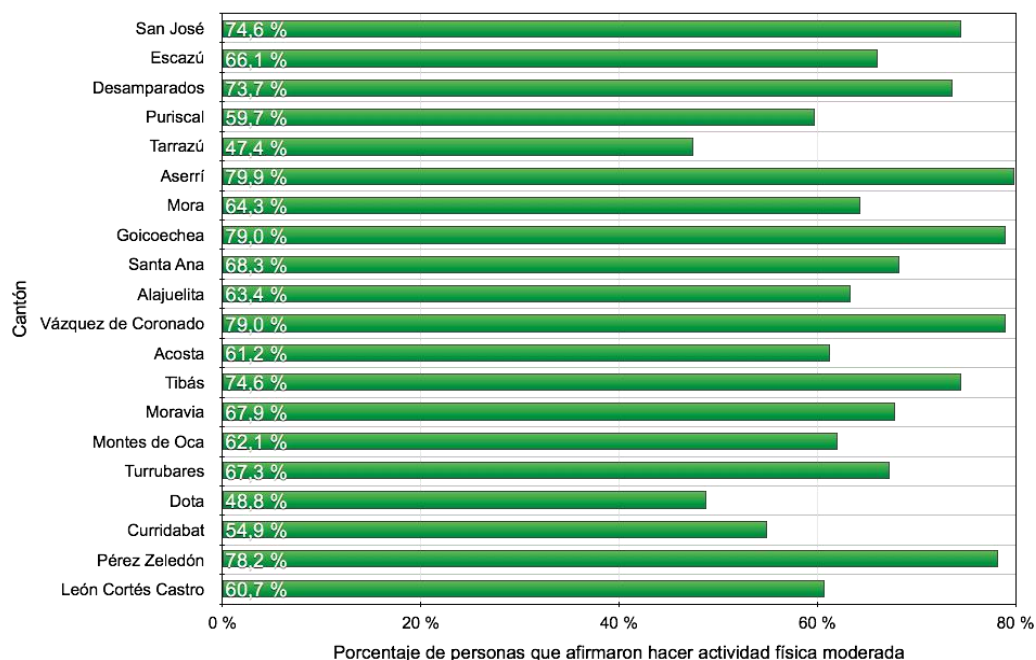


**Gráfico 35. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado por provincia de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

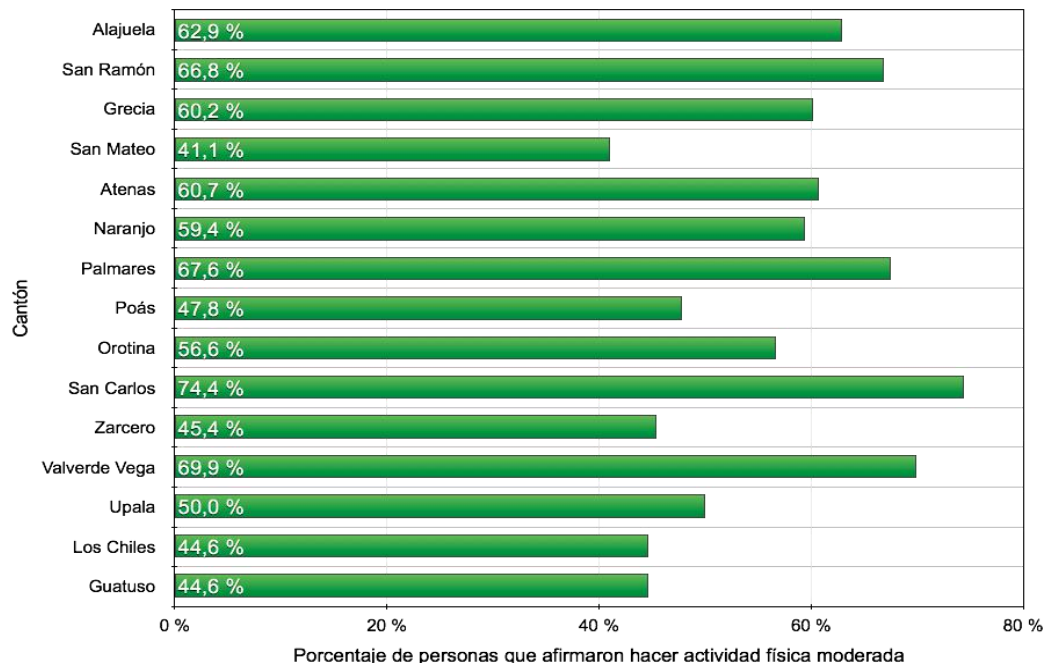


**Gráfico 36. Horas semanales de actividad física moderada, según cantón de residencia.** Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).

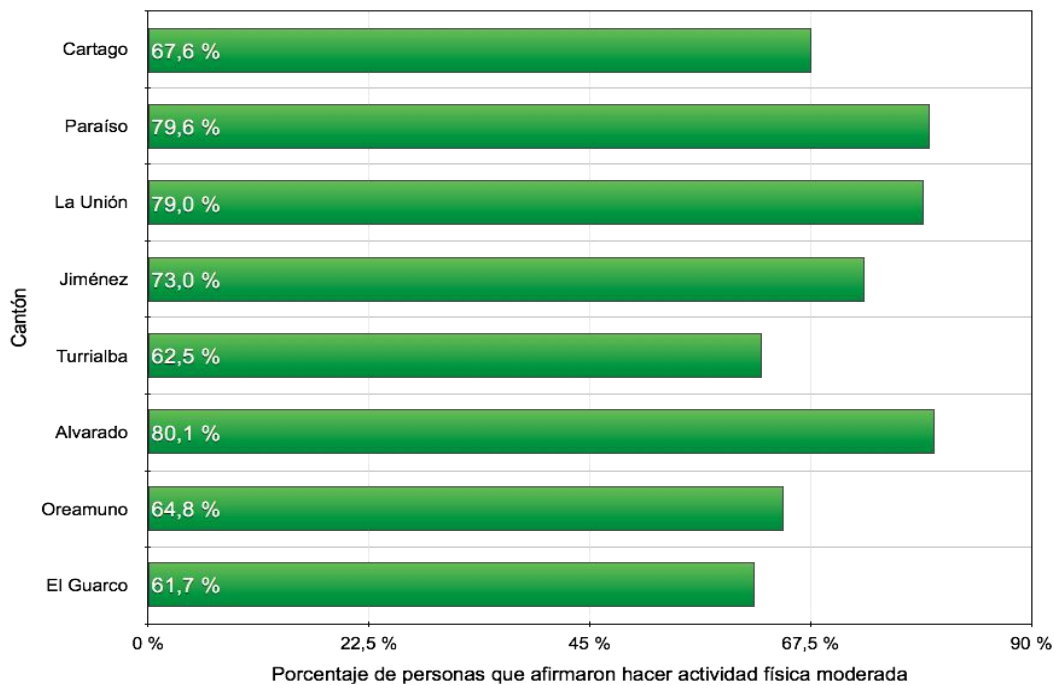




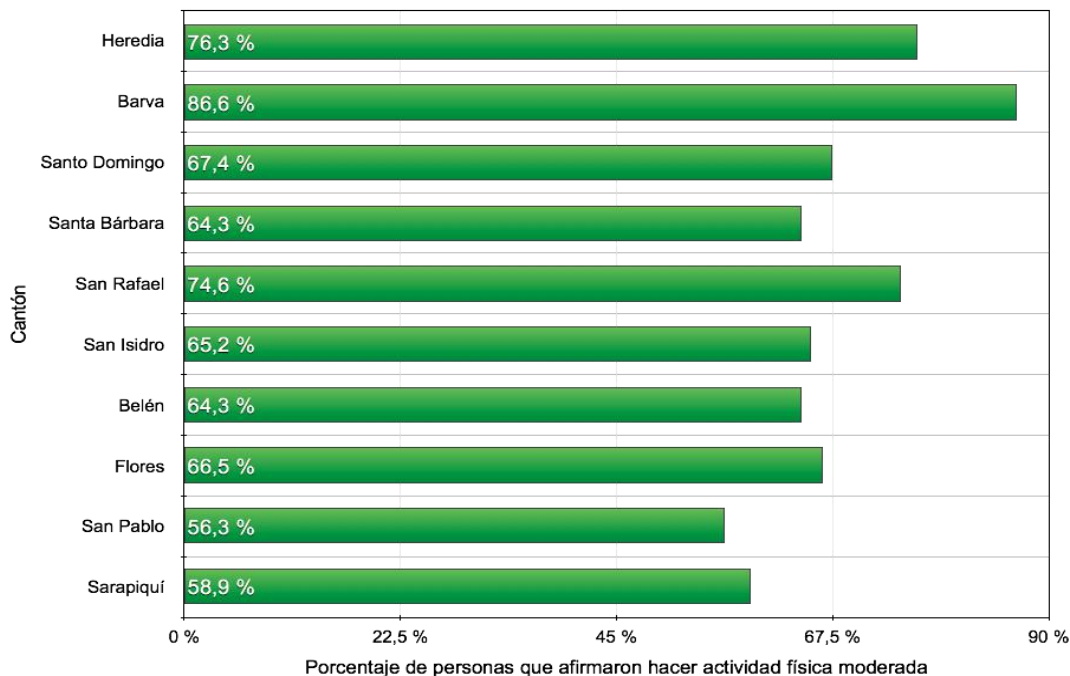
**Gráfico 37. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de San José, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



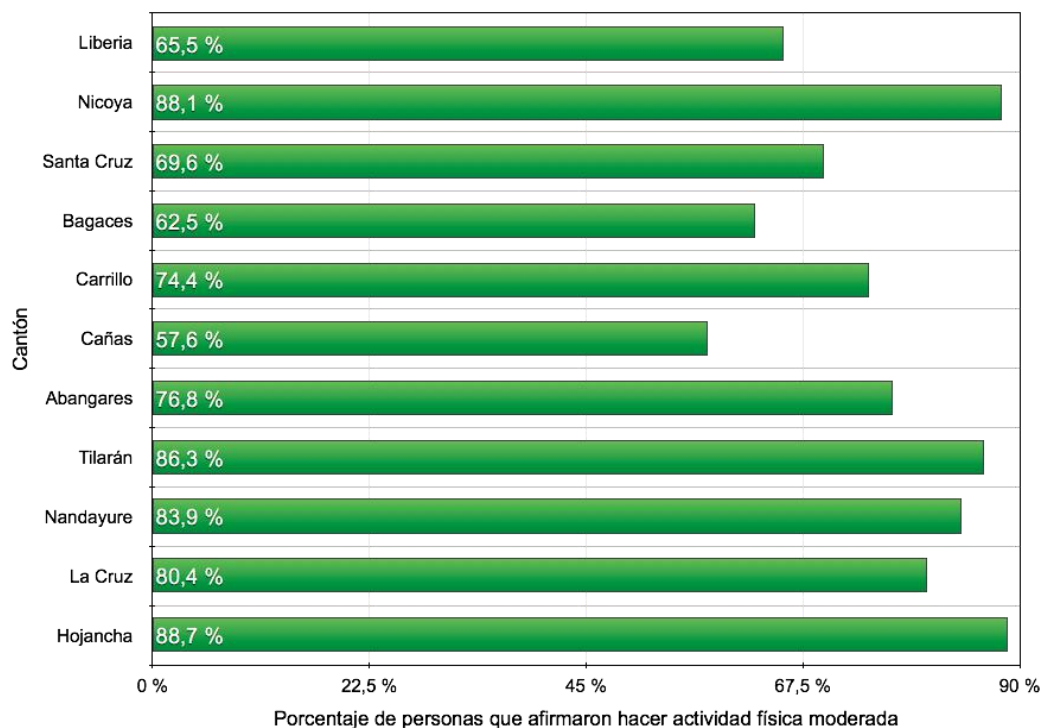
**Gráfico 38. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Alajuela, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



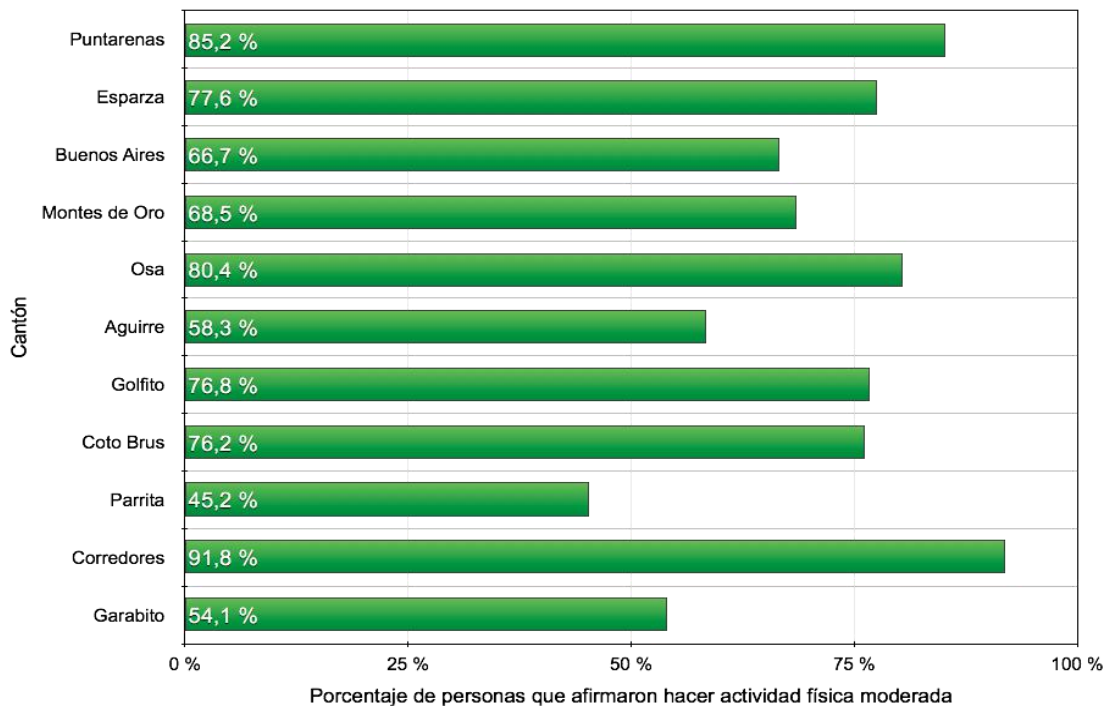
**Gráfico 39. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Cartago, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



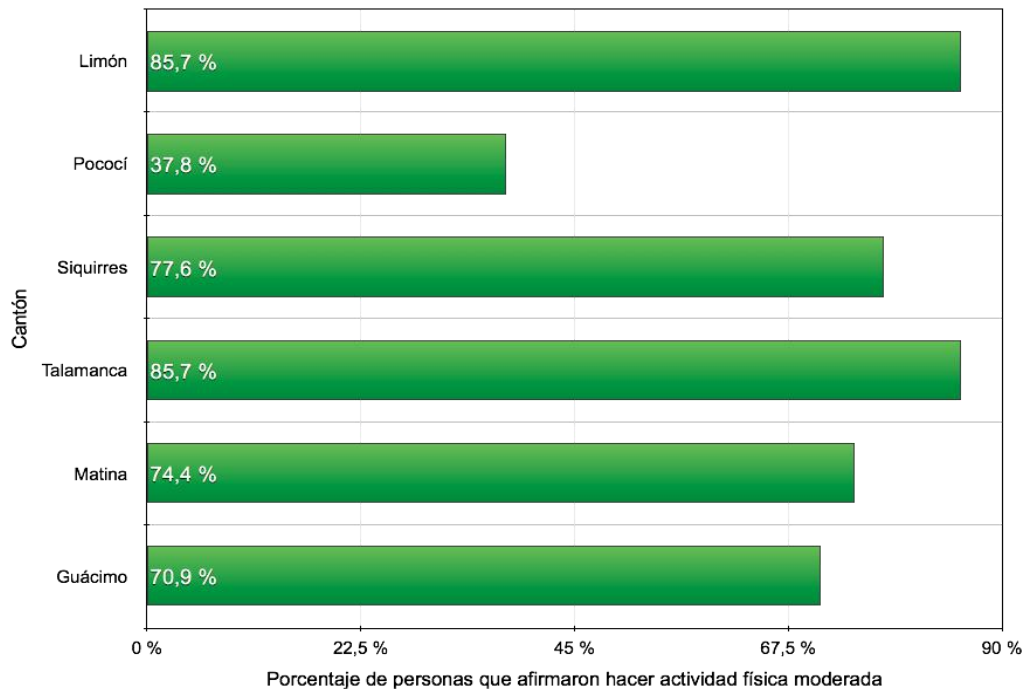
**Gráfico 40. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Heredia, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



**Gráfico 41. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Guanacaste, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

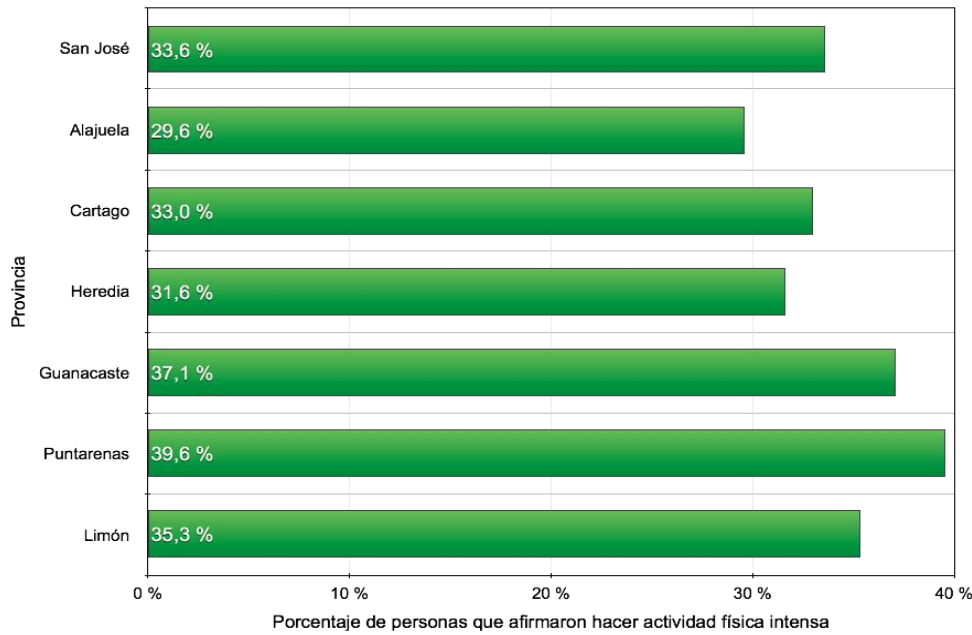


**Gráfico 42. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Puntarenas, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

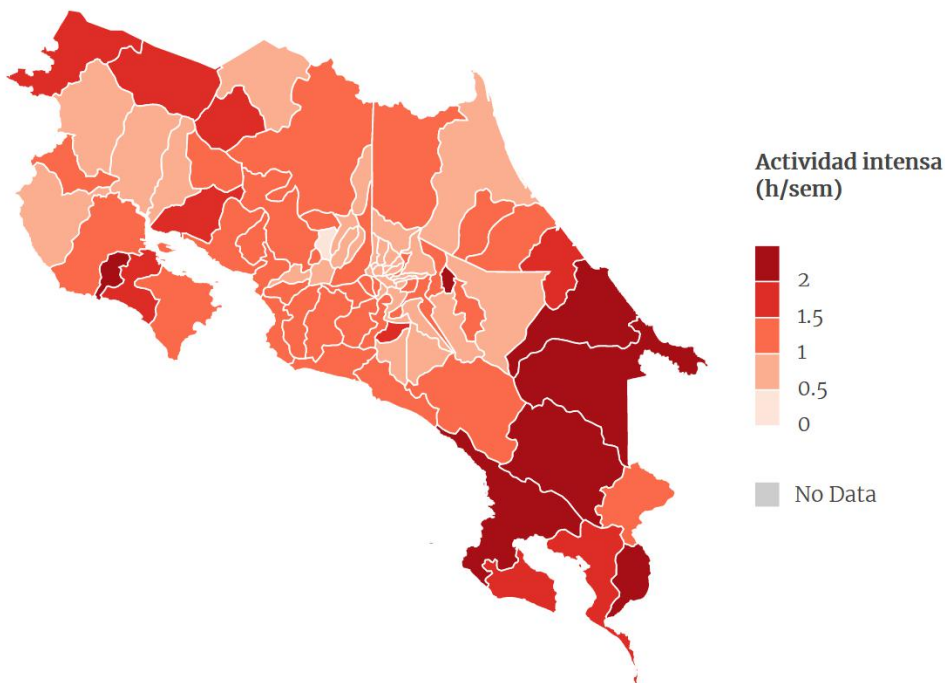


**Gráfico 43. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo moderado en la provincia de Limón, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

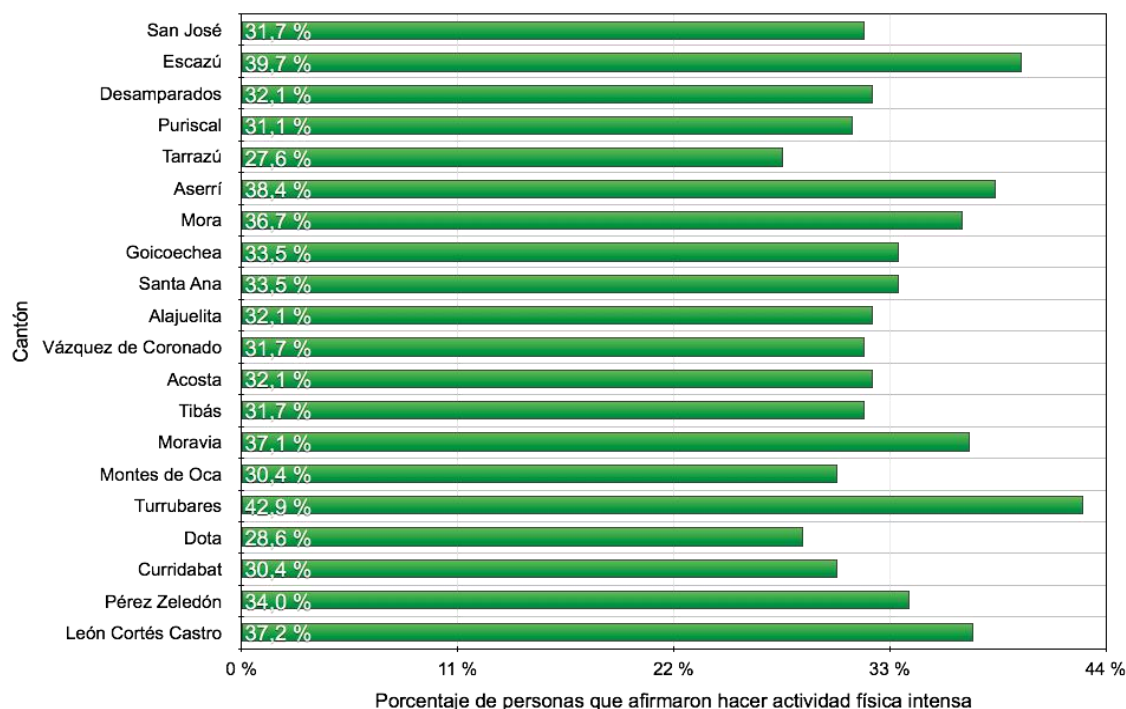
**Reporte de actividad física de intensidad vigorosa, por provincia y cantón de residencia:**



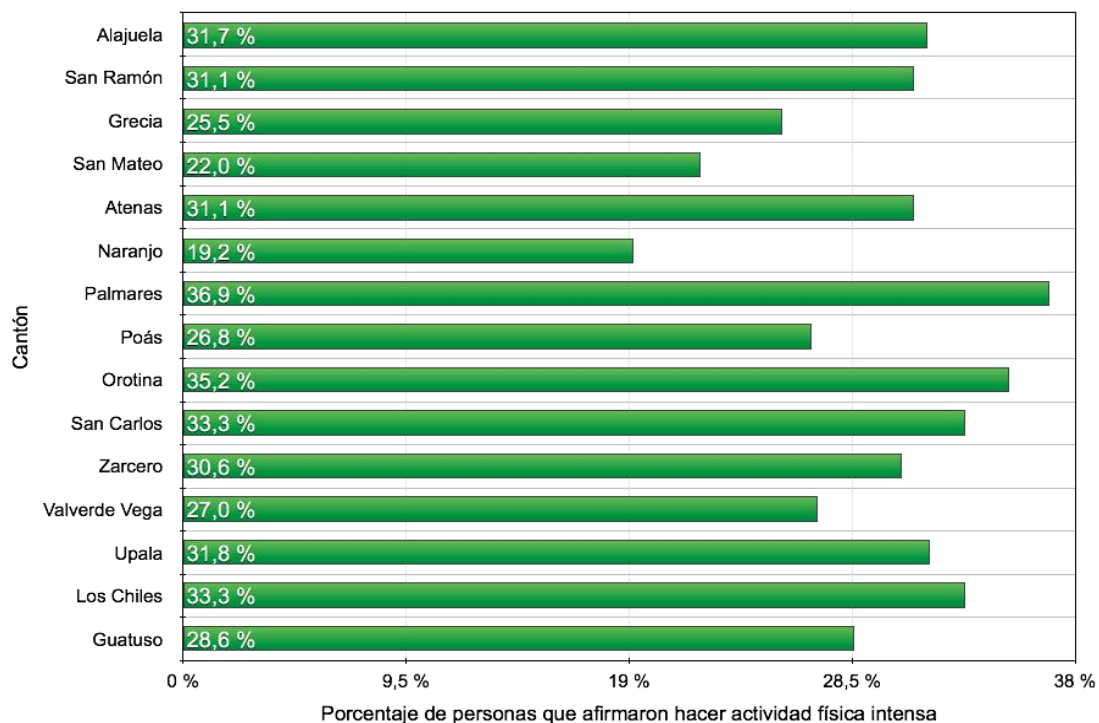
**Gráfico 44. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso por provincia de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



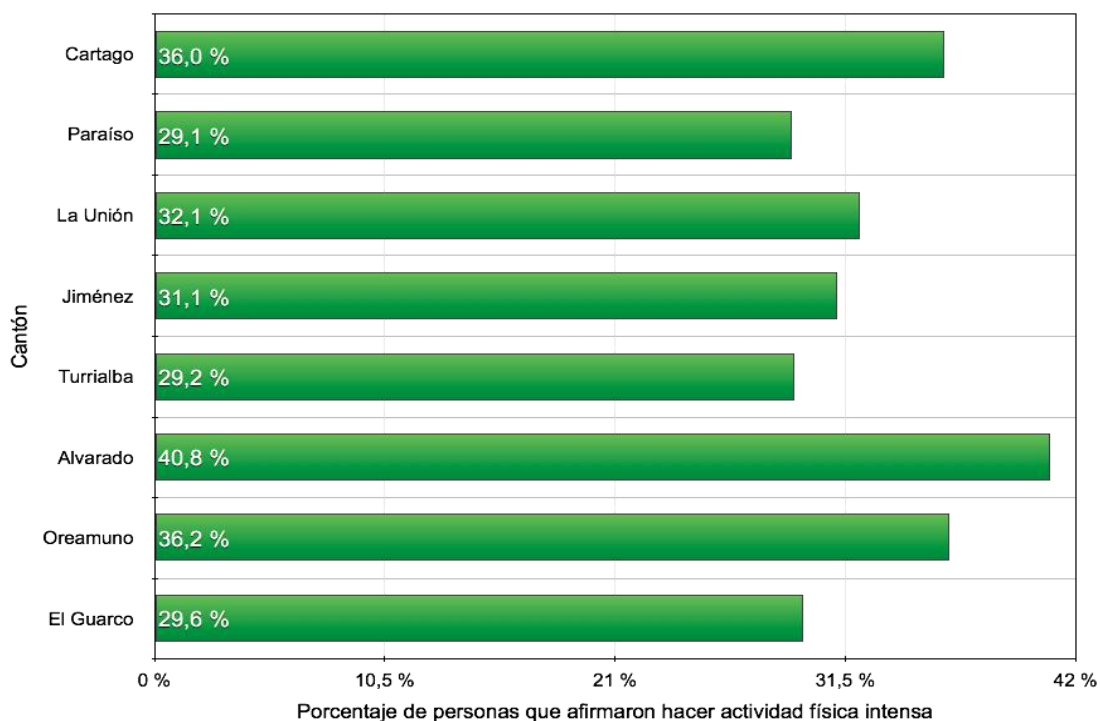
**Gráfico 45. Horas semanales de actividad física vigorosa o intensa, según cantón de residencia.** Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Respuesta a la categoría “nunca practica ejercicio”. Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).



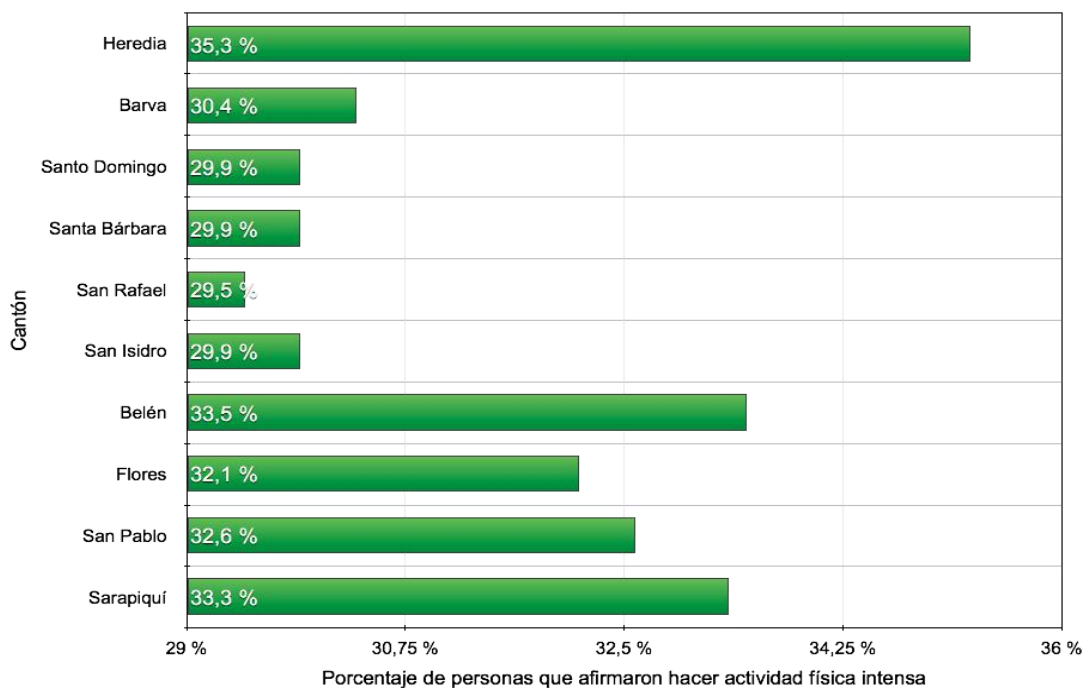
**Gráfico 46. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de San José, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



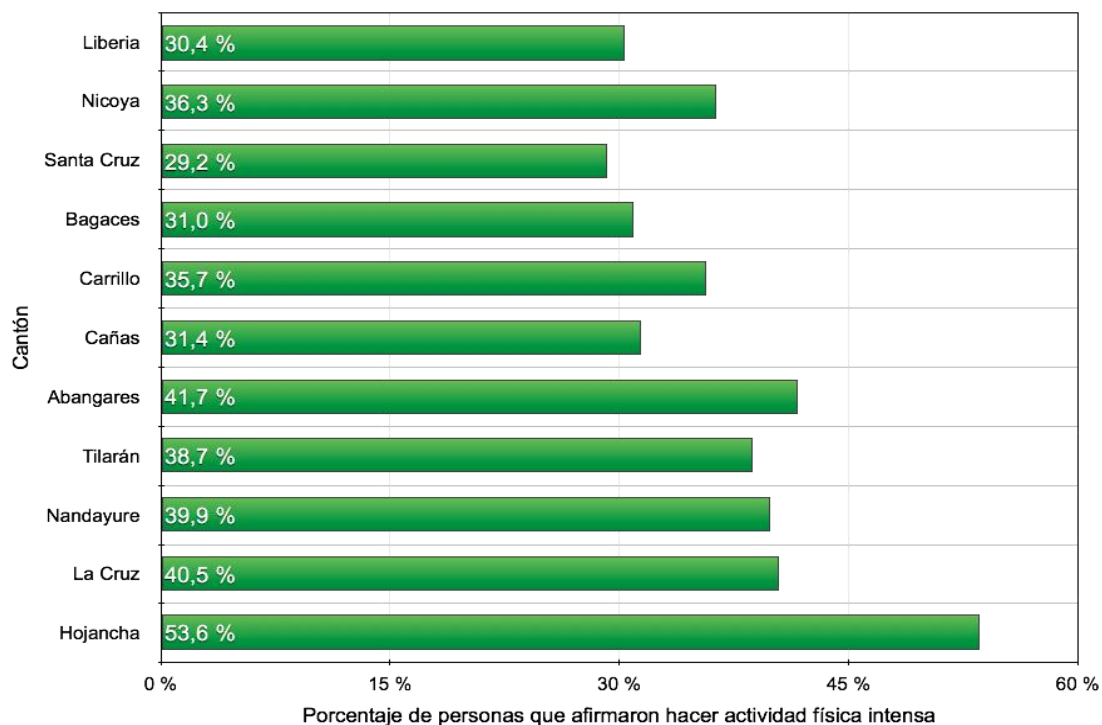
**Gráfico 47. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Alajuela, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



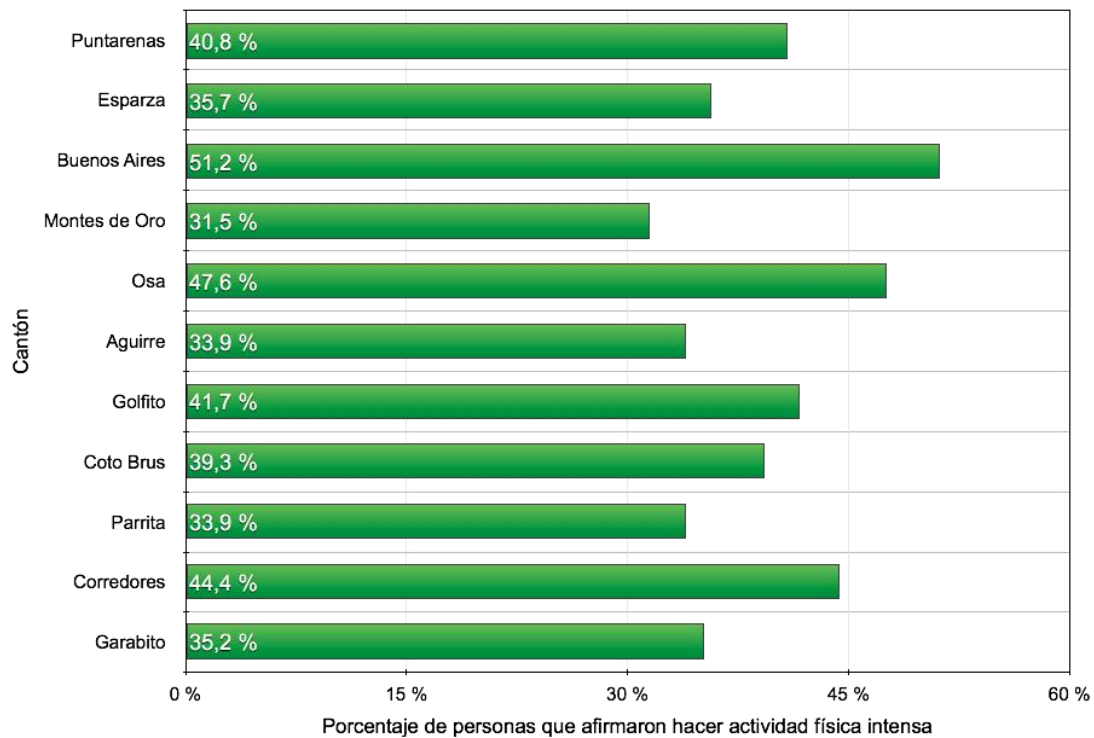
**Gráfico 48. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Cartago, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



**Gráfico 49. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Heredia, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

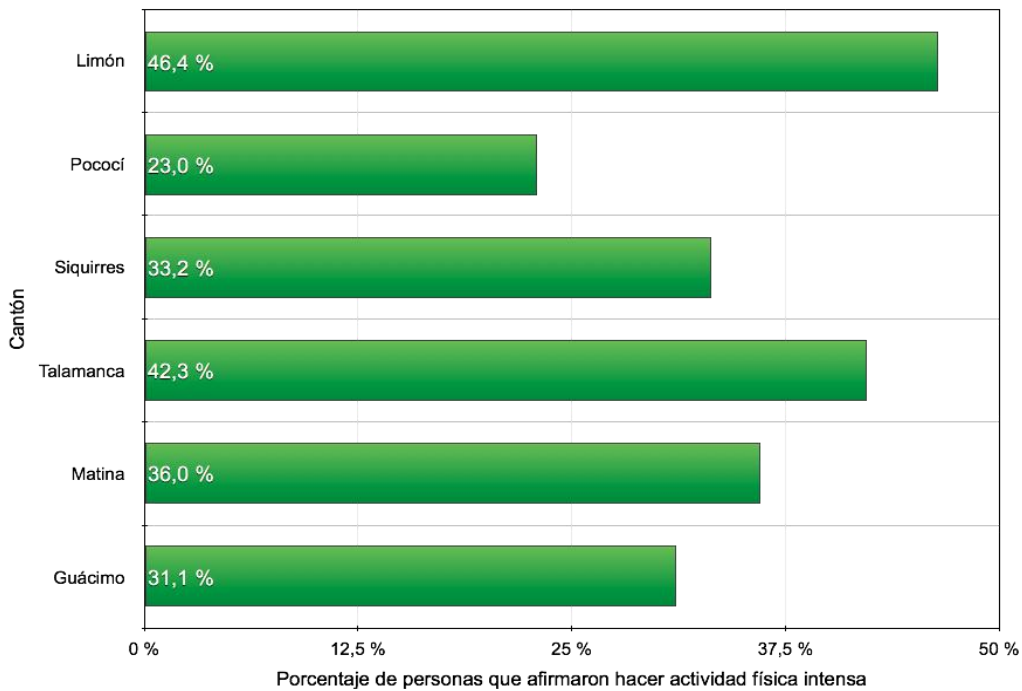


**Gráfico 50. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Guanacaste, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.



**Gráfico 51. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Puntarenas, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.





**Gráfico 52. Porcentaje de personas que afirmaron hacer actividad física que exige esfuerzo intenso en la provincia de Limón, según cantón de residencia.** Datos de encuesta del IAFA de 2015. Fuente: elaboración propia con base en esos datos.

## Reporte de desplazamiento activo, por provincia y cantón de residencia:

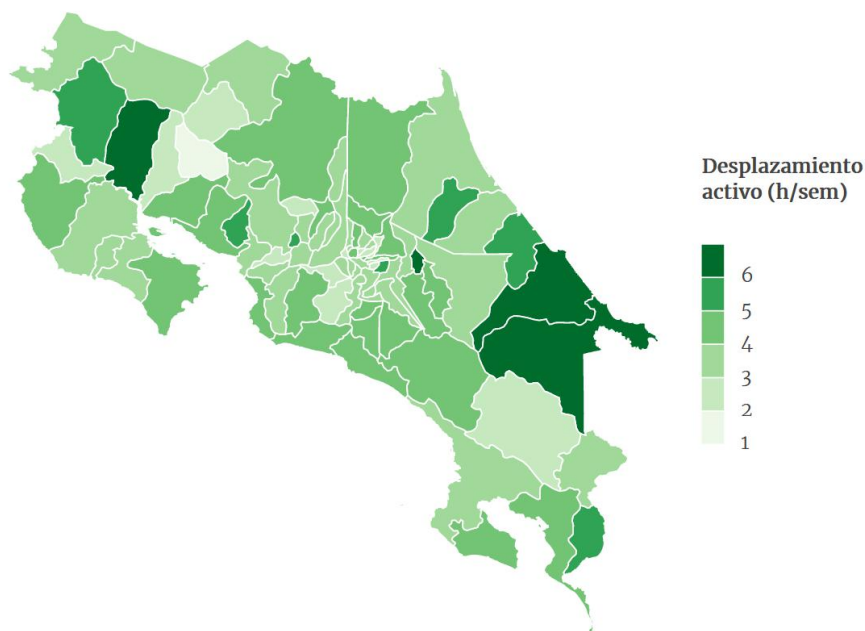


Gráfico 53. Horas semanales empleadas en desplazamiento activo (caminando, en bicicleta, etc.), según cantón de residencia. Costa Rica. Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).

Tabla 1. Ranking de cantones según reporte de horas por semana de desplazamiento activo

Rango	Cantón	h/sem	Rango	Cantón	h/sem	Rango	Cantón	h/sem
1	Talamanca	7,20	28	Golfito	4,22	55	Alajuela	3,30
2	Limón	6,82	29	Abangares	4,15	56	San Rafael	3,29
3	Bagaces	6,10	30	Puntarenas	4,12	57	Santa Ana	3,24
4	Alvarado	6,04	31	Heredia	4,02	58	Coto Brus	3,23
5	Matina	5,79	32	San Carlos	4,01	59	Atenas	3,22
6	Corredores	5,75	33	León Cortés Castro	4,00	60	Escazú	3,21
7	Palmares	5,55	34	San Ramón	3,97	61,5	Nandayure	3,18
8	La Unión	5,36	35	La Cruz	3,93	61,5	Santa Bárbara	3,18
9	Liberia	5,23	36	Turrialba	3,88	63	Los Chiles	3,16
10	Guácimo	5,13	37	San José	3,86	64	Cartago	3,13
11	Montes de Oro	5,08	38	Poás	3,85	65	Esparza	3,05
12	Goicoechea	4,77	39	Osa	3,84	66	Alajuelita	3,02
13	Pérez Zeledón	4,74	40	Pococí	3,82	67	Cañas	2,96
14	Garabito	4,72	41	Nicoya	3,79	68	Santo Domingo	2,94
15	Santa Cruz	4,59	42	Hojancha	3,77	69	Montes de Oca	2,90
16	Parrita	4,57	43	Oreamuno	3,76	70	Zarcero	2,89
17	Quepos	4,48	44	Naranjo	3,70	71	Acosta	2,86
18	Paraíso	4,47	45	Grecia	3,67	72	Belén	2,84
19	Tibás	4,42	46	Desamparados	3,65	73	San Mateo	2,79
20	Vázquez de Coronado	4,39	47	Siquirres	3,64	74,5	Mora	2,77
21	Tarrazú	4,38	48	Aserrí	3,63	74,5	Moravia	2,77
22	Valverde Vega	4,36	49	Upala	3,54	76	Carrillo	2,70
23	Dota	4,33	50	El Guarco	3,50	77	Curridabat	2,65
24	Barva	4,32	51	Flores	3,45	78	Buenos Aires	2,41
25	Puriscal	4,30	52,5	Orotina	3,41	79	Guatuso	2,32
26	Jiménez	4,26	52,5	Turrubares	3,41	80	San Pablo	2,10
27	Sarapiquí	4,23	54	San Isidro	3,38	81	Tilarán	1,60
							<b>Promedio nacional</b>	<b>3,89</b>

## Reporte de tiempo sedentario, por provincia y cantón de residencia:

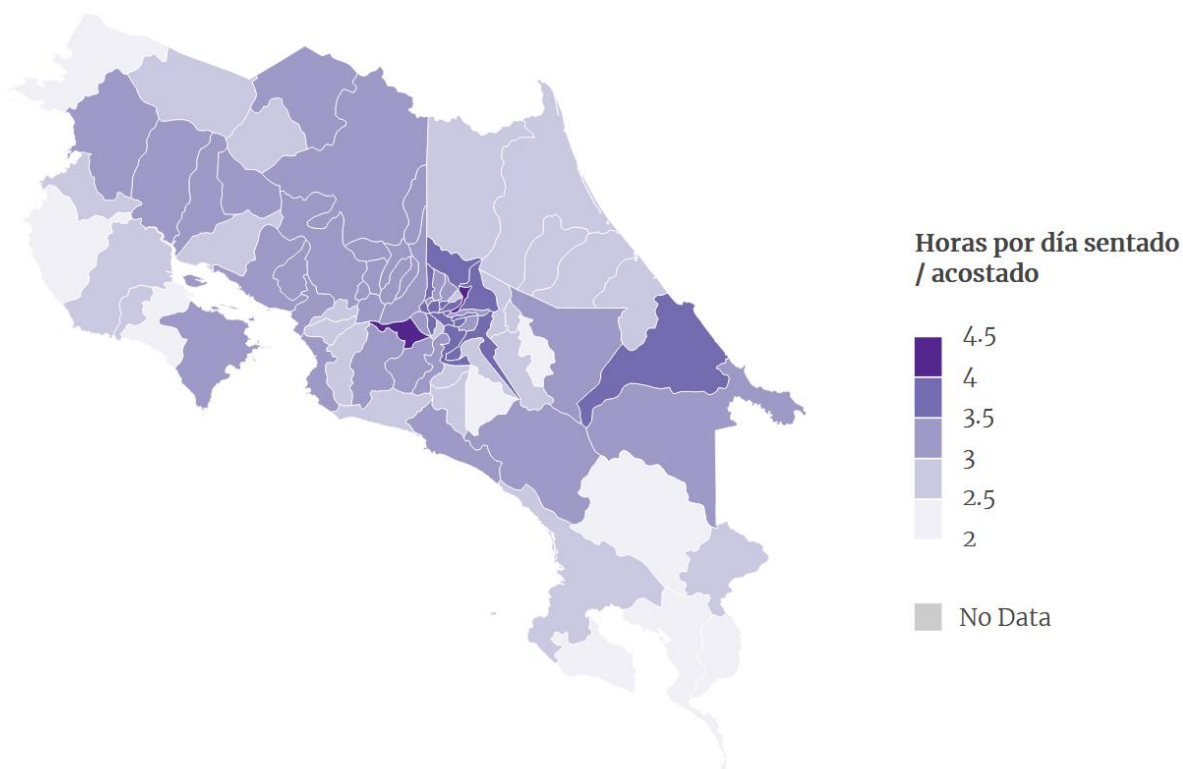


Gráfico 54. **Tiempo sedentario (horas / día), según cantón de residencia. Costa Rica.** Datos de la encuesta sobre consumo de drogas del IAFA (2015). Elaboración propia mediante MapInSeconds.com (Darkhorse analytics).

En promedio a nivel nacional se reportan 3,09 horas diarias que se pasa sentado o acostado (es decir, como tiempo sedentario), excluyendo las horas dedicadas al sueño. Según se aprecia en la figura anterior, los cantones con promedio más alto (rangos del 1 al 5 respectivamente) de tiempo sedentario son Moravia (4,12 h), Mora (4,08 h), Santo Domingo (3,98 h), Belén (3,91 h) y Cartago (3,86 h), mientras que los cinco puestos de menor tiempo sedentario diario (rangos del 80,5 al 77 respectivamente) son Buenos Aires (2,07 h), Corredores (2,07 h), Golfito (2,24 h), Santa Cruz (2,27 h) y La Cruz (2,28 h).

Vale mencionar que la interpretación de estos resultados debe hacerse con cautela, dada la posibilidad de sobre subestimación de esta variable (así como de sobre estimación de las actividades de esfuerzo moderado e intenso), debido a posibles problemas de comprensión de la forma de cuantificar la actividad realizada semanalmente, en especial por parte de personas con bajo nivel educativo o de edades avanzadas. Sobre este aspecto se profundizará más adelante (ver el apartado “Cumplimiento estimado de las recomendaciones de actividad física de la OMS, por provincia y cantón de residencia”) para tener la interpretación más adecuada.

## **Cumplimiento estimado de las recomendaciones de actividad física de la OMS, por provincia y cantón de residencia:**

Metcalfe et al (2018)<sup>5</sup> demostraron que los puntajes obtenidos con el GPAQ<sup>6</sup> sobreestiman la actividad física moderada y vigorosa (sumadas) en 31,6 min/día (0,53 h/día ó 3,69 h/sem), y subestiman la conducta sedentaria en 204,3 min/día (3,4 h/día ó 23,84 h/sem). Este hallazgo se realizó en personas sometidas a un programa de actividad física, al comparar los resultados del GPAQ con los del ActiGraph, dispositivo electrónico de conteo de actividad física.

Por tanto, es necesario aplicar correcciones a los puntajes del GPAQ, para tener resultados más cercanos a la cantidad real de actividad física (moderada y vigorosa), y de conducta sedentaria de la población estudiada. Pero a falta de estudios realizados con población costarricense, con una metodología similar a la del estudio de Metcalfe et al (2018), de momento solo se cuenta con estos datos para realizar algún ajuste a los resultados del GPAQ.

Vale destacar entonces, la necesidad de que a corto plazo se realicen estudios que repliquen la metodología de Metcalfe et al (2018), para tener datos más precisos y adecuados a las características de la población residente en el país, para ajustar los datos que se pueda obtener con el GPAQ, e incluso extender este estudio aplicando el IPAQ, dado que ambos instrumentos son los que más se utilizan en los estudios sobre actividad física / tiempo sedentario en Costa Rica, así como en reportes internacionales de estas variables.

Teniendo esto en consideración, para establecer el grado de cumplimiento de las recomendaciones de la OMS (2010), de las personas residentes en los 81 cantones del país (vigentes hasta el momento de finalizar este informe), se aplicó el siguiente procedimiento para la corrección de los datos reportados de los ítems del GPAQ, incluidos en la encuesta del IAFA de 2015.

Primero se determinó el porcentaje de ajuste, para lo cual se tomaron como referente los resultados de dos muestras que sumaban 108 sujetos activos (Active Ottumwa Training Sample conformada por 86 personas, y Active Ottumwa Testing Sample, de 22 sujetos), evaluados por Metcalfe et al (2018) con el ActiGraph y el GPAQ. Se eligió estas muestras, pues eran las que incluían a personas activas (en el mismo estudio había otra muestra más heterogénea).

Luego, con esos datos, se estimó la razón ActiGraph / GPAQ. Y así, se estableció que el ajuste sería:

- a) **Actividad física moderada:** 81,85% (los minutos por día reportados, se multiplicaban por 0,8185)
- b) **Actividad física intensa:** 6,39% (los minutos por día reportados, se multiplicaban por 0,0639)
- c) **Actividad sedentaria:** 159,5% (los minutos por día reportados, se multiplicaban por 1,59)

Luego de estimar los datos ajustados, se transformó los resultados a horas por día cuando

---

<sup>5</sup> Metcalfe, K. M., Baquero, B. I., Coronado Garcia, M. L., Francis, S. L., Janz, K. F., Laroche, H. H., & Sewell, D. K. (2018). Calibration of the global physical activity questionnaire to Accelerometry measured physical activity and sedentary behavior. *BMC public health*, 18(1), 412. doi:10.1186/s12889-018-5310-3

<sup>6</sup> Instrumento base de los ítems de actividad física adicionados en la encuesta del IAFA de 2015, y también empleado en otras encuestas, como las de la Caja Costarricense del Seguro Social en sus estudios de 2010, 2014 y 2018

se consideró relevante. En general, tras los ajustes, se encontró variaciones importantes con respecto a los resultados sin ajustar, en especial cuando se ajustó los datos de actividad física de esfuerzo intenso.

Seguidamente, se muestran los resultados sin ajuste y los ajustados, de los datos de actividad física de esfuerzo moderado, de esfuerzo intenso y tiempo sedentario. Pero dado lo que se ha explicado antes, esta información debe interpretarse con cautela, si bien pudiendo servir como referente para aproximarse al conocimiento del fenómeno **hábitos de actividad física / tiempo sedentario** en los distintos cantones del país, permitiendo identificar algunos sectores que podrían requerir mayor atención.

**Tabla 2.** Ranking de cantones según reporte de horas por semana de tiempo dedicado a actividades que exigen esfuerzo moderado

Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste	Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste
1	Tilarán	16,08	13,16	42	Santa Ana	5,57	4,56
2	Corredores	14,98	12,26	43	Montes de Oro	5,49	4,49
3	Nandayure	12,83	10,50	44	Flores	5,38	4,41
4	Limón	12,70	10,39	45	Moravia	5,31	4,35
5	Hojancha	12,26	10,04	46,5	San Ramón	5,19	4,25
6	Nicoya	11,70	9,58	46,5	Cartago	5,19	4,25
7	Talamanca	10,84	8,87	48	Palmares	5,16	4,22
8	Abangares	10,47	8,57	49	Cañas	4,79	3,92
9	La Unión	10,41	8,52	50	Naranjo	4,78	3,92
10	Osa	10,01	8,20	51	Sarapiquí	4,73	3,87
11	Matina	9,82	8,04	52	Alajuelita	4,62	3,78
12	La Cruz	9,62	7,87	53	San Isidro	4,59	3,76
13	Alvarado	9,29	7,60	54	Grecia	4,57	3,74
14	Barva	9,04	7,40	55	Escazú	4,56	3,73
15	Pérez Zeledón	8,62	7,06	56	Turubares	4,42	3,62
16	Puntarenas	8,53	6,99	57	Oreamuno	4,38	3,59
17	Aserrí	8,37	6,85	58	Upala	4,33	3,55
18	Coto Brus	8,14	6,66	59	Montes de Oca	4,32	3,54
19	Paraíso	7,92	6,48	60	Turrialba	4,18	3,42
20	Esparza	7,89	6,46	61	Belén	4,17	3,41
21	San Carlos	7,56	6,19	62	Mora	4,16	3,41
22	Golfito	7,37	6,03	63	Quepos	4,06	3,32
23	Carrillo	7,11	5,82	64	Santo Domingo	4,01	3,28
24	Desamparados	7,09	5,80	65	El Guarco	3,99	3,26
25,5	Jiménez	7,08	5,79	66	Puriscal	3,98	3,26
25,5	Goicoechea	7,08	5,80	67	Atenas	3,87	3,17
27	Liberia	6,76	5,53	68	San Pablo	3,84	3,14
28	Vázquez de Coronado	6,72	5,50	69	Santa Bárbara	3,83	3,14
29	Santa Cruz	6,50	5,32	70	Orotina	3,78	3,09
30	Acosta	6,45	5,28	71	Garabito	3,63	2,97
31	Guácimo	6,39	5,23	72	Los Chiles	3,30	2,70
32	San José	6,31	5,16	73	Guatuso	2,99	2,45 *
33	Siquirres	6,15	5,03	74,5	Curridabat	2,86	2,34 *
34	San Rafael	5,96	4,87	74,5	Tarrazú	2,86	2,34 *
35	León Cortés Castro	5,86	4,80	76	Dota	2,77	2,27 *
36	Bagaces	5,78	4,73	77	Parrita	2,64	2,16 *
37	Tibás	5,77	4,72	78	Poás	2,58	2,11 *
38	Valverde Vega	5,69	4,65	79	San Mateo	2,14	1,75 *
39	Heredia	5,66	4,63	80	Zarcero	1,98	1,62 *
40	Alajuela	5,63	4,61	81	Pococí	1,84	1,51 *
41	Buenos Aires	5,60	4,58		<b>Promedio nacional</b>	<b>6,23</b>	<b>5,10</b>

\* Cantones cuya población de 12 a 70 años, en promedio, no estaría cumpliendo con lo mínimo recomendado por la OMS semanalmente de actividad física de esfuerzo moderado (2,5 h/sem como mínimo)

**Tabla 3. Ranking de cantones según reporte de horas por semana de tiempo dedicado a actividades que exigen esfuerzo intenso**

Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste	Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste
1	Corredores	3,67	0,235	42	Quepos	1,04	0,066
2	Osa	2,63	0,168	43	Moravia	1,03	0,066
3	Limón	2,45	0,157	44,5	Orotina	1,02	0,065
4	Buenos Aires	2,28	0,145	44,5	Acosta	1,02	0,065
5	Hojancha	2,25	0,144	46,5	San Ramón	1,00	0,064
6	Alvarado	2,11	0,135	46,5	Puriscal	1,00	0,064
7	Talamanca	2,02	0,129	48	Los Chiles	0,97	0,062
8	León Cortés Castro	1,97	0,126	49,5	Barva	0,96	0,062
9,5	La Cruz	1,95	0,124	49,5	Desamparados	0,96	0,062
9,5	Nandayure	1,95	0,125	51	Vázquez de Coronado	0,95	0,061
11	Abangares	1,92	0,123	53,5	Bagaces	0,92	0,059
12	Golfo	1,85	0,118	53,5	Belén	0,92	0,059
13	Guatuso	1,71	0,109	53,5	Flores	0,92	0,059
14	Matina	1,60	0,103	53,5	Tibás	0,92	0,059
15	Upala	1,50	0,096	56	Tarrazú	0,91	0,058
16,5	Palmares	1,43	0,091	57	Montes de Oca	0,87	0,056
16,5	Coto Brus	1,43	0,092	58	Liberia	0,86	0,055
18	Puntarenas	1,42	0,091	59	Santa Bárbara	0,84	0,054
19	Turrubares	1,41	0,090	60,5	El Guarco	0,83	0,053
20	Tilarán	1,39	0,089	60,5	Turrialba	0,83	0,053
21	Aserri	1,34	0,086	62	Atenas	0,81	0,051
22	Mora	1,32	0,085	63,5	San Pablo	0,81	0,052
23	Guácimo	1,29	0,083	63,5	Pococí	0,81	0,052
24	Escazú	1,28	0,082	65,5	Paraíso	0,80	0,051
25	Parrita	1,27	0,081	65,5	Alajuelita	0,80	0,051
26	Garabito	1,23	0,079	67	Dota	0,79	0,050
27,5	San Carlos	1,22	0,078	69	Santa Cruz	0,78	0,050
27,5	Montes de Oro	1,22	0,078	69	San Rafael	0,78	0,050
29	Siquirres	1,21	0,077	69	San José	0,78	0,050
30	Nicoya	1,18	0,075	71	Goicoechea	0,77	0,049
31,5	Cartago	1,15	0,073	72	Valverde Vega	0,76	0,048
31,5	Carrillo	1,15	0,073	73	Heredia	0,75	0,048
33	Oreamuno	1,14	0,073	74	Grecia	0,74	0,048
34	Santa Ana	1,11	0,071	75	Poás	0,70	0,044
35,5	Zarcelo	1,10	0,070	76	San Mateo	0,68	0,044
35,5	La Unión	1,10	0,070	77	San Isidro	0,67	0,043
37	Sarapiquí	1,09	0,069	78	Cañas	0,61	0,039
38	Esparza	1,08	0,069	79	Curridabat	0,57	0,036
40	Alajuela	1,06	0,068	80	Santo Domingo	0,56	0,036
40	Jiménez	1,06	0,068	81	Naranjo	0,47	0,030
40	Pérez Zeledón	1,06	0,068		<b>Promedio nacional</b>	<b>1,20</b>	<b>0,08</b>

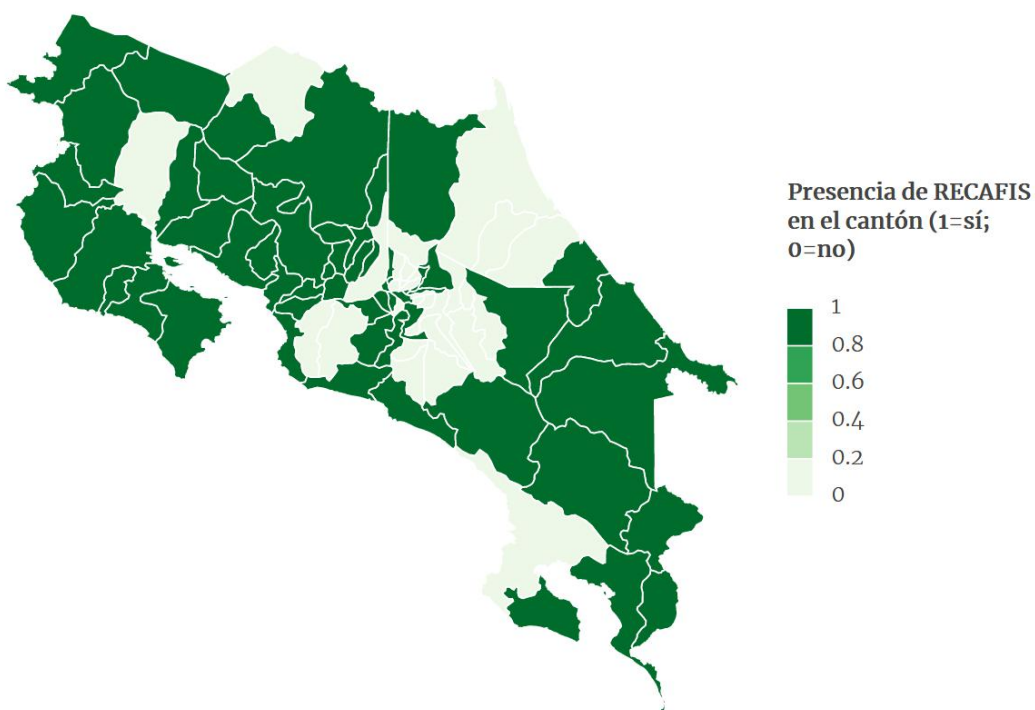
Nota: con el ajuste, ningún cantón cumple con lo mínimo recomendado por la OMS (75 min/sem) de este tipo de actividad física, para mantenerse saludable.

**Tabla 4. Ranking de cantones según reporte de horas por día de tiempo dedicado a actividades sedentarias (pasar sentado o acostado)**

Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste	Rango	Cantón	Sin ajuste	Con ajuste
1	Moravia	4,12	6,55	42	Alajuela	3,08	4,89
2	Mora	4,08	6,49	43	Acosta	3,03	4,82
3	Santo Domingo	3,98	6,32	45	Bagaces	3,02	4,80
4	Belén	3,91	6,21	45	Puntarenas	3,02	4,81
5	Cartago	3,86	6,14	45	Pérez Zeledón	3,02	4,80
6	Curridabat	3,85	6,13	47	Montes de Oro	3,01	4,79
7	Montes de Oca	3,79	6,02	48	Turrialba	3,00	4,77
8	Vázquez de Coronado	3,78	6,02	49	Alajuelita	2,99	4,75
9,5	Limón	3,73	5,92	50	El Guarco	2,95	4,69
9,5	Desamparados	3,73	5,94	51	San Isidro	2,94	4,68
11	Santa Bárbara	3,70	5,88	52	San Mateo	2,93	4,66
12	Heredia	3,68	5,85	53	Alvarado	2,87	4,56
13	Escazú	3,67	5,83	54	Turrubares	2,86	4,55
14	San José	3,60	5,73	55	León Cortés Castro	2,84	4,51
15	San Pablo	3,58	5,69	56	Oreamuno	2,79	4,44
16	Tibás	3,50	5,56	57,5	Pococí	2,78	4,43
17	Garabito	3,48	5,53	57,5	Siquirres	2,78	4,42
18,5	Flores	3,45	5,48	60	Orotina	2,77	4,40
18,5	Aserrí	3,45	5,48	60	Guácimo	2,77	4,40
20	Quepos	3,41	5,42	60	Matina	2,77	4,41
21	Goicoechea	3,38	5,38	62,5	Paraíso	2,76	4,39
22	Tilarán	3,37	5,36	62,5	Parrita	2,76	4,39
23	San Ramón	3,35	5,33	64,5	Carrillo	2,75	4,37
24	Santa Ana	3,34	5,31	64,5	Tarrazú	2,75	4,37
25	Talamanca	3,33	5,29	66	Guatuso	2,73	4,34
26	Barva	3,30	5,25	67	Coto Brus	2,71	4,32
27,5	La Unión	3,26	5,18	68	Abangares	2,64	4,20
27,5	Liberia	3,26	5,19	69	Hojancha	2,61	4,15
29	Naranjo	3,24	5,15	70	Nicoya	2,59	4,12
30,5	Valverde Vega	3,22	5,12	71	Sarapiquí	2,58	4,10
30,5	Cañas	3,22	5,12	72	Upala	2,51	3,99
32,5	San Rafael	3,20	5,08	73	Osa	2,50	3,97
32,5	Esparza	3,20	5,09	74,5	Jiménez	2,47	3,92
34,5	Los Chiles	3,19	5,07	74,5	Dota	2,47	3,93
34,5	San Carlos	3,19	5,07	76	Nandayure	2,39	3,80
36,5	Atenas	3,18	5,06	77	La Cruz	2,28	3,62
36,5	Grecia	3,18	5,05	78	Santa Cruz	2,27	3,61
38	Palmares	3,13	4,98	79	Golfito	2,24	3,56
39	Poás	3,12	4,96	80,5	Buenos Aires	2,07	3,29
40,5	Zarco	3,11	4,94	80,5	Corredores	2,07	3,30
40,5	Puriscal	3,11	4,95		<b>Promedio nacional</b>	<b>3,09</b>	<b>4,92</b>

## 2) Cobertura de Redes Cantonales de Actividad Física

Las redes locales de actividad física, son organismos que articulan a diversos actores gubernamentales y no gubernamentales que tienen presencia en un cantón o en un distrito, buscando promover actividad física para la salud en las comunidades abarcadas en su jurisdicción. Las redes locales, a su vez, se vinculan con redes establecidas en regiones de salud (según la división manejada por el Ministerio de Salud), y estas a su vez, se articulan con la Red Nacional de Actividad Física (RECAFIS), establecida por Decreto Ejecutivo en 2005, y liderada por el Ministerio de Salud.



**Gráfico 55. Presencia de redes locales de actividad física. Datos por cantón. Costa Rica.**

En color verde oscuro se destacan los cantones con al menos una red local.

Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics), con base en datos de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS) aportados por su coordinadora, la Dra. Margarita Claramunt Garro (actualización a febrero de 2019).

Según se aprecia en la figura anterior, y con base en la información suministrada por la coordinación de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS), al mes de febrero de 2019 había 49 cantones (60,49%) que contaban con al menos una red de actividad física funcionando en su jurisdicción, pero en total se contabilizaban 51 redes locales pues había dos cantones que contaban con varias redes, como San Carlos que tenía activas redes en los distritos de Aguas Zarcas y Ciudad Quesada, y el cantón de Abangares con una red cantonal y la red del distrito de Colorado. Además, había dos redes regionales de actividad física en función (la de la región Chorotega y la de la Brunca, según la regionalización del Ministerio de Salud).



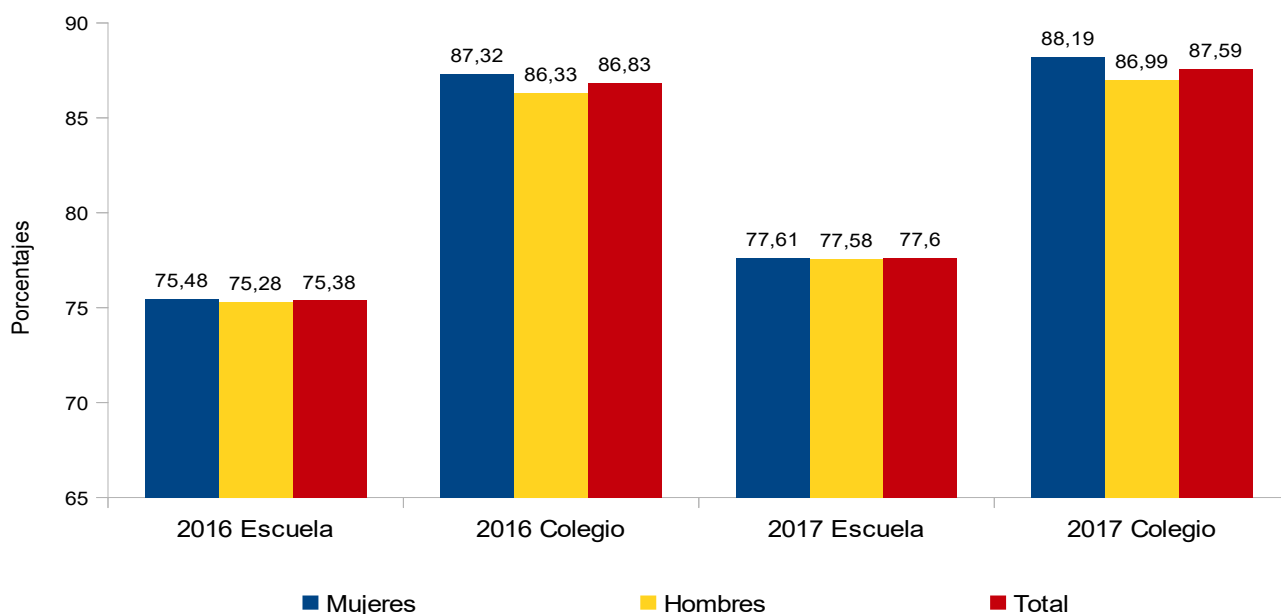
Los 32 cantones que al mes de febrero de 2019 no tenían alguna red local de actividad física son: Alajuela, Guatuso, Los Chiles, Alvarado, Cartago, El Guarco, Jiménez, La Unión, Oreamuno, Paraíso, Bagaces (con red en constitución), Barva, Belén, Flores, Heredia, San Isidro, San Pablo, San Rafael, Santa Bárbara, Santo Domingo, Guácimo, Pococí, Siquirres, Osa, Alajuelita, Curridabat, Dota, León Cortés, Montes de Oca, Puriscal, Tarrazú y Turrubares.

Al relacionar estos datos con los resultados relativos a actividad física (encuesta del IAFA de 2015 ya mencionados), se observa que cinco de los nueve cantones cuya población tiende a no cumplir con la cantidad mínima de actividad física semanal, de intensidad moderada (al menos 150 minutos según recomienda la OMS), no cuentan con redes locales de actividad física (Guatuso, Pococí, Curridabat, Dota y Tarrazú), a diferencia de otros cantones que también presentan bajos niveles de actividad física moderada (Zarcero, Poás, San Mateo y Parrita), pero cuya población cuenta al menos, con redes locales que les pueden ofrecer oportunidades para mejorar esta condición. Por tanto, un reto importante es lograr que todos los cantones del país cuenten con al menos una red promotora de actividad física.

### 3) Cobertura de educación física

La cobertura de lecciones de educación física impartidas por profesionales en este campo, ha sido un tema polémico en el país desde hace décadas. Pese a que la Ley 7800<sup>7</sup> estableció que esta materia es obligatoria desde preescolar, en todos los niveles educativos, a la fecha de finalización de este documento aún prevalece un porcentaje importante de escolares y colegiales que no reciben esta asignatura.

En el siguiente gráfico y tablas sucesivas, se presenta información reciente sobre matrícula inicial de primaria y secundaria de 2016 y 2017, con la indicación respectiva de la población que recibe lecciones de educación física.



**Gráfico 56. Porcentaje de población estudiantil que recibe clases de educación física en Costa Rica.** Comparación según sexo y nivel educativo (escolar v.s. colegial). Datos de matrícula inicial de 2016 y 2017. Fuente: Elaboración propia con base en datos de la Asesoría Nacional de Educación Física del MEP.

**Tabla 5.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población estudiantil que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y nivel educativo (escolar v.s. colegial). Datos de matrícula inicial de 2016 y 2017*

	Centros educativos			Estudiantes (matrícula inicial)								
	Total	Con EF	%	Total	H	M	Total EF	H EF	M EF	% Total EF	% H EF	% M EF
2016 Escuela	4048	2106	52,03	444.807	228.584	216.223	335.284	172.086	163.198	75,38	75,28	75,48
2017 Escuela	4048	2233	55,16	443.009	227.886	215.123	343.754	176.787	166.967	77,60	77,58	77,61
2016 Colegio	804	678	84,33	320.813	160.056	160.757	278.555	138.179	140.376	86,83	86,33	87,32
2017 Colegio	820	683	83,29	318.850	158.712	160.138	279.286	138.056	141.230	87,59	86,99	88,19

Con EF: centro educativo donde se imparte educación física

Total EF / H EF / M EF: total, hombres, mujeres, que reciben educación física, respectivamente.

<sup>7</sup> Asamblea Legislativa. (1998). Artículo 17 de la Ley 7800. San José, Costa Rica.

Según se aprecia, los datos más recientes muestran que, cerca de 55% de las escuelas y 83% de los colegios del país tienen educación física. Y según la cantidad de estudiantes de cada centro educativo que podía recibir la materia, poco más de 77% de escolares y de 87% de colegiales tenían educación física. Por otro lado, la proporción de hombres y de mujeres que tenían esta materia, tanto en escuela como en colegio, fue similar.

Examinando más a fondo la población no cubierta por educación física, se encontró que 109.523 escolares en 2016 y 99.255 en 2017 no tenían lecciones de educación física, mientras que 42.258 colegiales en 2016 y 39.564 en 2017 no tuvieron esta asignatura. Por tanto, según los datos de matrícula inicial de 2016 y 2017 (los más recientes al finalizar este documento) aportados por el MEP, se tiene que aproximadamente 100 mil escolares y cerca de 40 mil colegiales no reciben educación física. A esto debe sumársele la ausencia de nombramiento de profesionales que impartan la materia en el nivel preescolar en el sector público.

**Tabla 6.**

*Distribución de frecuencias absolutas de docentes de educación física. Comparación según sexo y nivel educativo (escolar v.s. colegial). Datos de matrícula inicial de 2016 y 2017*

	Docentes de educación física			Razón (mujeres / hombres)
	Total	Hombres	Mujeres	
2016 Escuela	2150	1546	604	0,39
2017 Escuela	2358	1706	652	0,38
2016 Colegio	1786	1289	497	0,39
2017 Colegio	1823	1341	482	0,36

Como se aprecia en la tabla anterior, en cuanto a la proporción de hombres y de mujeres docentes de educación física se encontró que por cada 100 hombres hay entre 36 y 39 mujeres. Esto evidencia una brecha de género en este campo profesional.

#### 4) Participación en juegos estudiantiles

El deporte estudiantil en el país tiene su máxima organización en los Juegos Estudiantiles del Ministerio de Educación Pública (MEP). La Asesoría Nacional de Vida Estudiantil, donde laboran profesionales en educación física, coordina estas justas, las cuales, de acuerdo a lo establecido en la Ley 7800, deben llevarse a cabo mediante coordinación entre el MEP y el ICODER.

En los Juegos Estudiantiles participan tanto centros educativos públicos como privados de todo el país. Por tanto, estos juegos constituyen la mayor oportunidad para que niños, niñas y adolescentes, no involucrados en otros procesos de deporte, como los Juegos Deportivos Nacionales o en deporte federado, puedan poner en práctica su talento kinestésico, y puedan así, tener oportunidades de que ese talento sea promovido y que gracias a ello, puedan acceder a otras oportunidades para favorecer su desarrollo humano.

Los Juegos Estudiantiles trascienden las fronteras nacionales, al facilitar la participación de estudiantes escolares y colegiales en competencias estudiantiles centroamericanas: los Juegos Estudiantiles CODICADER<sup>8</sup>.

**Tabla 7.**

*Frecuencias absolutas de participación según sexo y modalidad en Juegos Estudiantiles CODICADER en el periodo 2014 a 2017*

Modalidad	2014		2015		2016		2017	
	H	M	H	M	H	M	H	M
Escolar	24	30	90	76	33	26	Nsp*	Nsp*
Colegial	122	93	131	106	121	102	Nsp*	Nsp*
Discapacidad	nsp	nsp	166	143	26	16	Nsp*	Nsp*

**Fuente:** informe 2018, Estado del Deporte y la Recreación

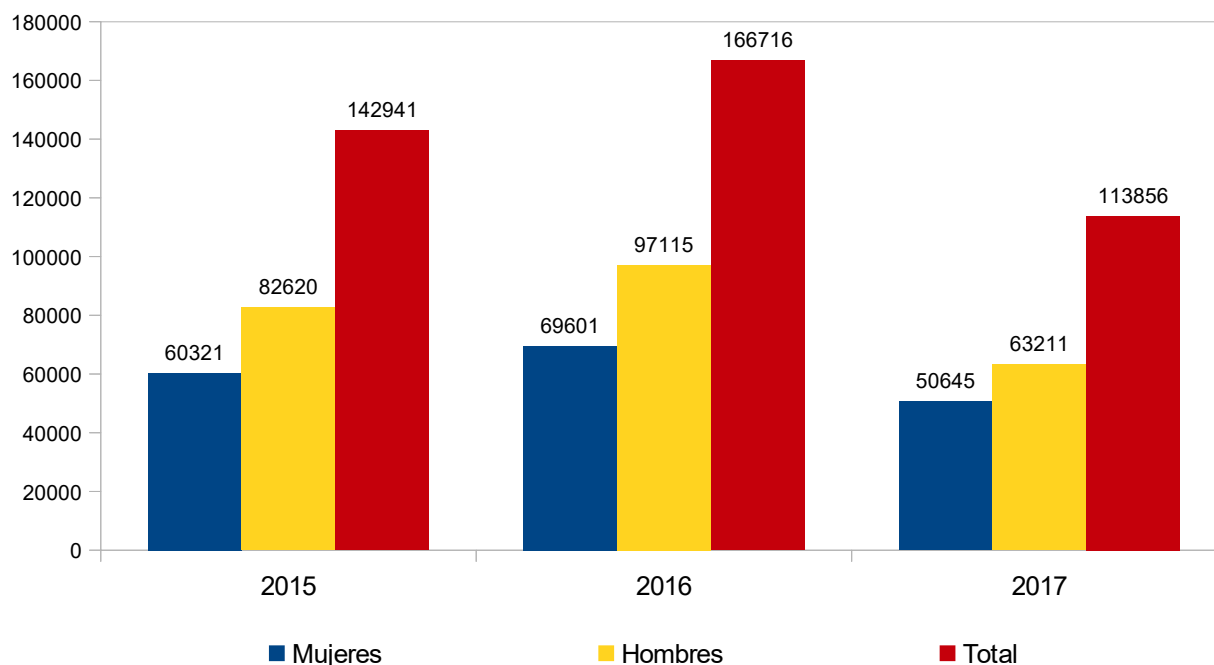
H: hombres. M: mujeres.

nsp: no se participó.

Nsp\*: según acuerdo del Consejo Nacional de Deporte y Recreación, en sesión ordinaria 979-2016 del 5 de mayo de 2016.

Con respecto a los Juegos Estudiantiles del país, participa un número considerable de estudiantes de todo el territorio. Pese a ello, cabe mencionar la existencia de una diferencia considerable entre hombres y mujeres, teniendo estas últimas una menor participación en los juegos a lo largo de las tres ediciones más recientes, al momento de finalizar este informe. Estos datos se muestran en la tabla siguiente.

<sup>8</sup> El Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación (CODICADER), es un órgano del Sistema de Integración Centroamericana (SICA). Los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos (Juegos Estudiantiles CODICADER), tienen como objetivo contribuir al fortalecimiento de la integración, la solidaridad y la paz los países miembros del CODICADER: Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y Belice. Cada país es representado por su organismo estatal rector del deporte, recreación y educación física.



**Gráfico 57. Distribución de frecuencias absolutas de participantes inscritos en Juegos Estudiantiles.** Comparación según sexo. Datos de ediciones 2015, 2016 y 2017. Fuente: Asesoría Nacional, Vida Estudiantil. MEP.

Según la razón mujeres/hombres, en la edición de 2015, por cada 100 hombres, participaron 73 mujeres, mientras que en los juegos de 2016, por cada 100 hombres participaron 72 mujeres, y en los juegos de 2017 por cada 100 hombres participaron 80 mujeres.

Por otro lado, cabe mencionar que el volumen de participación en los juegos no es similar para todo el estudiantado que se inscriba en una disciplina de estas justas, debido a diferencias en la forma en que se puede competir en los distintos deportes, y sobre todo, por el sistema de eliminación que se suele aplicar para que se llegue a una final nacional de cada deporte, donde solo participa cierto número de competidores en representación de sus regiones educativas.

Así por ejemplo, puede ser que un deportista solo compita en una ocasión y sea eliminado, con lo que su participación se acaba, a menos de que pueda inscribirse en otro deporte. Pero puede darse otros casos, como el ser suplente en un deporte de equipo, y que en la competencia clasificatoria (pues puede suceder que solo se inscriban dos centros educativos en una zona, requiriéndose así a lo sumo una única competencia eliminatoria) no le hayan alineado, resultando su equipo perdedor y por tanto eliminado, con lo que su participación se habría limitado a acompañar a su grupo, pero sin jugar. Este aspecto debe atenderse para garantizar que todo el estudiantado tenga oportunidades equitativas y justas de practicar un deporte en los Juegos Estudiantiles, independientemente de su talento potencial para esas actividades.

Sumado a lo anterior, al relacionar el total de participantes en los Juegos Estudiantiles, con la matrícula inicial reportada por el MEP en años coincidentes con las ediciones de los juegos,

se tiene que sumando la matrícula inicial de 2016 de primaria y secundaria, se obtiene como total 765.620 estudiantes, mientras que en 2017 sumaban 761.859 estudiantes. Esto implica que el estudiantado que participó de los juegos en 2016 representa un 21,77% del total de estudiantes matriculados al inicio de ese año, y en 2017 ese porcentaje era de 14,94%. Por tanto, es evidente que, pese a su importancia ya reseñada, los Juegos Estudiantiles no están logrando abarcar a la totalidad del estudiantado, o aproximarse suficientemente a ello.

Existen visiones contrapuestas sobre cuál debe ser el enfoque de estos juegos: ¿en el rendimiento deportivo o en la masificación de la práctica deportiva como medio para la formación integral del estudiantado? La perspectiva manejada tradicionalmente por las autoridades del MEP, se ha decantado más por la segunda opción, mientras que los actores del sector deporte (federaciones deportivas, CON, entre otros), han seguido principalmente la primera alternativa.

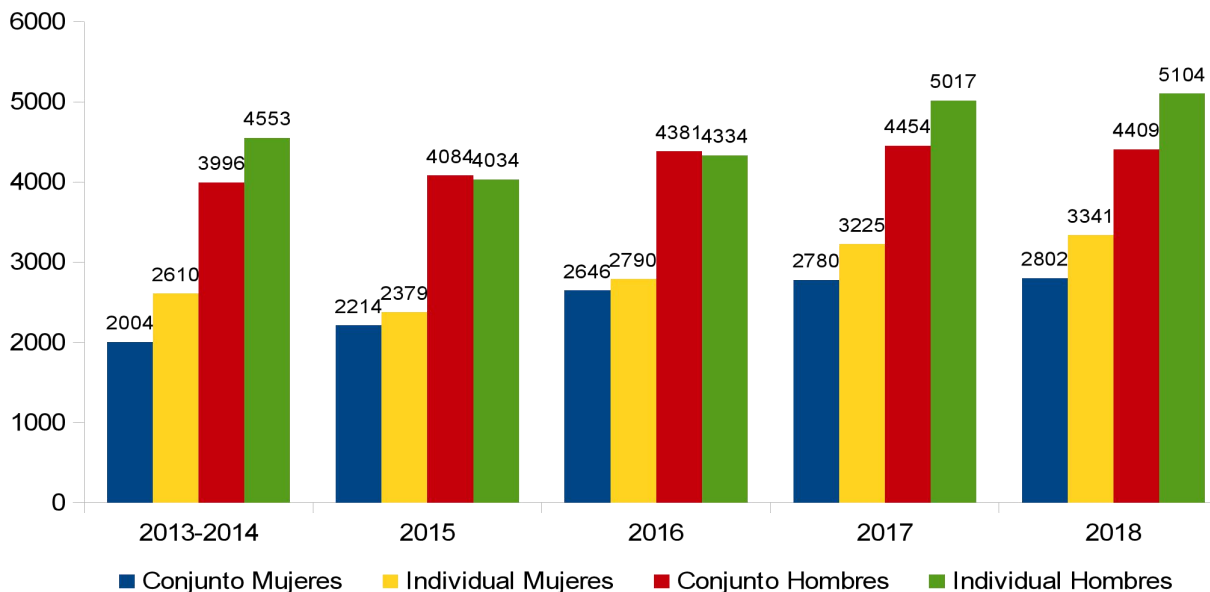
Esta controversia va más allá de consideraciones filosóficas, pedagógicas o deportivas. El enfoque en el logro de resultados deportivos, choca con la realidad, pues en los centros educativos públicos y en buena parte de los privados, no existe una estructura que favorezca la detección, orientación (con procesos de preparación deportiva adecuados) y seguimiento de posibles talentos deportivos (por ejemplo: hay ausencia de espacios dentro de la jornada educativa o al final de la misma, en donde se puedan desarrollar clubes o talleres para el entrenamiento físico-deportivo y para la formación integral de posibles talentos kinestésicos, dirigidos por profesionales calificados para ello; ausencia de recurso económico para contratar profesionales en movimiento humano que funjan como preparadores deportivos o directores técnicos de deportistas escolares y colegiales; falta de recursos para que el estudiantado que potencialmente tenga talento kinestésico, pueda entrenar o alimentarse acorde a su práctica deportiva, etc.).

Pero por otro lado, la perspectiva de que los Juegos Estudiantiles no se orienten al rendimiento deportivo choca con otros elementos, como la participación del país en competencias internacionales de mayor exigencia como los Juegos Estudiantiles CODICADER, cuyo peldaño previo, y lógico, son justamente los Juegos Estudiantiles nacionales.

Controversias como las señaladas, sumadas a otros factores, han afectado negativamente la participación del país en las justas internacionales. Por ejemplo, en 2017 Costa Rica no participó del proceso deportivo del CODICADER (según acuerdo del Consejo Nacional de Deporte y Recreación, en sesión ordinaria 979-2016 del 5 de mayo de 2016).

## 5) Participación en Juegos Deportivos Nacionales:

Los Juegos Deportivos Nacionales son el principal programa promotor del deporte amateur del país, permitiendo que jóvenes deportistas surgidos de categorías menores del deporte federado, de los juegos estudiantiles o de la práctica deportiva cotidiana en sus comunidades, puedan competir en estas justas, y tener oportunidades para seguirse desarrollando en su deporte.



**Gráfico 58. Distribución de frecuencias absolutas de participantes inscritos en la etapa nacional de Juegos Deportivos Nacionales.** Comparación según tipo de deporte (conjunto e individual) y sexo. Datos de ediciones 2013-2014, 2015, 2016, 2017 y 2018. Fuente: Departamento de Deporte Competitivo, ICODER.

**Tabla 8.**

*Frecuencias absolutas de participación según sexo en la etapa nacional de Juegos Deportivos Nacionales en el periodo 2013 / 2014 a 2018*

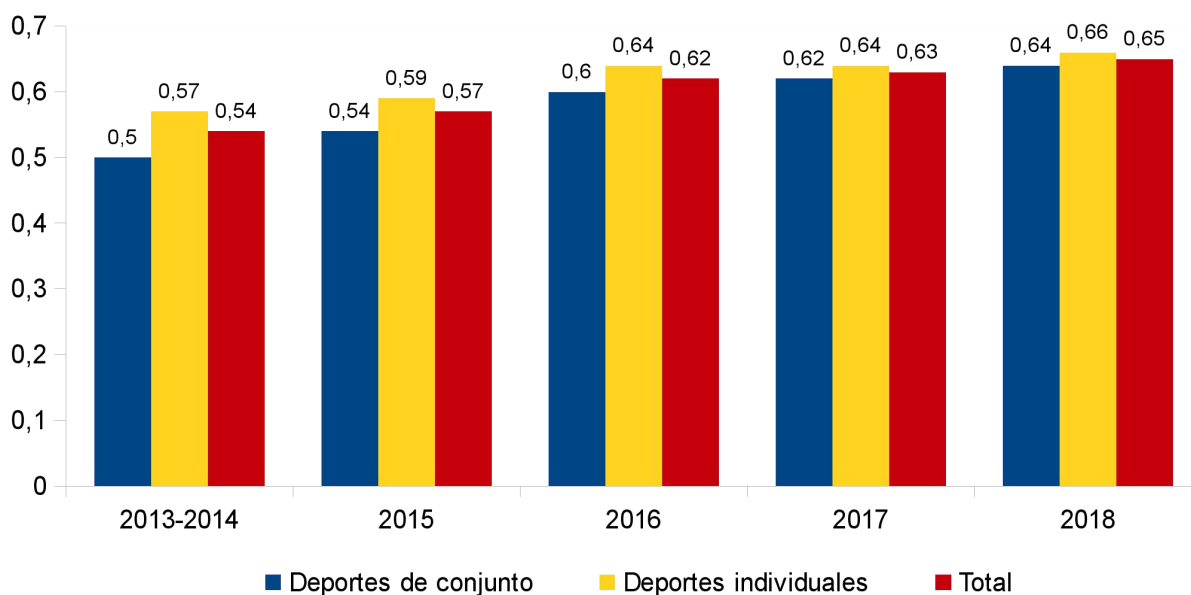
	2013-2014		2015		2016		2017		2018	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
Deportes de conjunto	2004	3996	2214	4084	2646	4381	2780	4454	2802	4409
Deportes individuales	2610	4553	2379	4034	2790	4334	3225	5017	3341	5104
Total	4614	8549	4593	8118	5436	8715	6005	9471	6143	9513

**Tabla 9.**

*Cambio porcentual de participación según sexo y tipo de deporte en la etapa nacional de Juegos Deportivos Nacionales en el periodo 2013 / 2014 a 2018*

	De 2013-2014 a 2015		De 2015 a 2016		De 2016 a 2017		De 2017 a 2018		De 2013-2014 a 2018	
	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H
Deportes de conjunto	10,48	2,20	19,51	7,27	5,06	1,67	0,79	-1,01	39,82	10,34
Deportes individuales	-8,85	-11,40	17,28	7,44	15,59	15,76	3,60	1,73	28,01	12,10
Total	-0,46	-5,04	18,35	7,35	10,47	8,67	2,30	0,44	33,14	11,28

Nota: valores negativos significan porcentajes de disminución y viceversa.



**Gráfico 59. Razón según sexo (mujeres / hombres) de participantes inscritos en la etapa nacional de Juegos Deportivos Nacionales.** Comparación según tipo de deporte (conjunto e individual) y año. Datos de ediciones 2013-2014, 2015, 2016, 2017 y 2018.

Fuente: Departamento de Deporte Competitivo, ICODER.

Nótese cómo la diferencia entre participantes femeninos y masculinos ha ido disminuyendo consistentemente entre los Juegos Deportivos Nacionales celebrados en los años 2013-2014 y la edición de los juegos del 2018. Como se aprecia en el gráfico anterior, en la edición 2013-2014, por cada 100 hombres, había 54 mujeres participantes en los juegos, mientras que para el 2018 por cada 100 hombres había 65 mujeres participando en las justas. Además, en la tabla previa, se muestra que en el periodo 2013-2014 al 2018, la participación femenina aumentó 39,82% en deportes colectivos y 28,01% en los individuales, siendo mayor que el crecimiento de los hombres en ese mismo lapso (10,34% y 12,10% respectivamente). Sin embargo, aún prevalece una brecha tanto en deportes colectivos como en individuales, que debe cerrarse para garantizar igualdad de participación según sexo, en los juegos.



## 6) Participación en deporte federado o afín:

El deporte federado del país brinda oportunidades a la población para promover su talento deportivo y tener otras oportunidades de desarrollo humano (económico, social, educativo, etc.).

Gracias a la colaboración del Departamento de Deporte Competitivo del ICODER, y de varias entidades (asociaciones y federaciones deportivas) de representación nacional y de no representación nacional, se pudo tener información sobre la participación en deporte según sexo y provincia de residencia.

En general se obtuvo datos de 36 de las 64 entidades deportivas de representación nacional y de no representación nacional, vigentes al momento de finalizar este informe. Se consiguió información completa de 33 organizaciones, la cual se sistematizó y se incorporó en la siguiente tabla.

Algunas federaciones o asociaciones deportivas que se contactó y que respondieron, sin embargo, no suministraron datos adecuados para completar la información expuesta en la tabla anterior. Fue el caso de la **Asociación Costarricense de Boxeo**, la **Unión Femenina de Fútbol** y la **Federación Costarricense de Volibol**.

No obstante, esas entidades dieron datos sobre los y las deportistas que participaron en sus eventos amateur en 2016 y 2017. En el caso de la **Asociación Costarricense de Boxeo**, en 2016 participaron 166 mujeres y 447 hombres, mientras que en 2017 participaron 157 mujeres y 369 hombres. En el caso de la **Unión Femenina de Fútbol** se reportó que en 2016 participaron 3000 mujeres y en 2017 lo hicieron 3500. Y la **Federación Costarricense de Volibol** reportó que en 2016 tuvieron como participantes 1216 mujeres y 1056 hombres, y que en 2017 participaron 1260 mujeres y 1112 hombres.

Quedará pendiente para próximos informes, profundizar en la participación por cantón, por grupo de edad, así como en la distribución territorial y organización de escuelas deportivas de los distintos deportes.

**Tabla 10.**

*Deportistas federados en 2018. Costa Rica. Distribución de frecuencias absolutas según deporte, sexo y provincia de residencia*

Deporte	Sexo			Provincia de residencia														
	F	M	Total	SJ		A		C		H		G		P		L		
				F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	
Tiro <sup>1</sup>	3	40	43	2	33			2	1	5								
Triatlón <sup>2</sup>	320	933	1253	103	336	93	211	43	149	53	150	15	46	13	33		8	
Lucha <sup>3</sup>	11	56	67	8	54					3	1							*
Tiro práctico <sup>4</sup>	6	79	85	6	44		11		3		19				2			
Esgrima <sup>5</sup>	35	73	108	30	61		2	1	1		3		4				4	2
Judo <sup>6</sup>	563	1204	1767	342	730	103	197	48	104	20	53	15	30				34	89
Pulsos <sup>7</sup>	6 <sup>a</sup>	99 <sup>a</sup>	105 <sup>a</sup>	4	24		19		1					1	15	1	40	
Tiro con arco <sup>8</sup>	56	80	136	20	34	9	24	11	12	16	10							
Taekwondo <sup>9</sup>	3189	4726	7915	1289	1803	562	844	552	720	390	553	145	273	132	220	123	300	
Surf <sup>10</sup>	35	144	179		8	1	1	1	2		2	5	21	13	76	9	23	* y **
Patinaje y afines <sup>11</sup>	277	151	428	70	21	133	74	1	2	11	1	35	30		1			**
Halterofilia <sup>12</sup>	116	160	276	32	37	24	46	11	25	27	26	20	17	2	9			
Ajedrez <sup>13</sup>	381	1191	1572	94	253	70	178	36	95	7	50	6	14	10	24	7	17	**
Ciclismo <sup>14</sup>	199	1453	1652		440		341		282		149		165		98		167	***
Badminton <sup>15</sup>	40	51	91	17	22	2		21	26									**
Béisbol <sup>16</sup>	1	176	177		36	1	70				36		18				16	
Atletismo <sup>17</sup>	1068	1526	2594	539	799	263	288	85	169	74	82	46	102	24	49	37	37	**
Baloncesto <sup>18</sup>	502	699	1201	61	141	220	276	24	27	76	70	95	115		38	26	32	
Balonmano <sup>19</sup>	204	313	517															****
Levantamiento de potencia <sup>20</sup>	14	54	68	6	26	5	13	2	8		6		1	1				
Fútbol <sup>21</sup>	285 <sup>b</sup>	20660 <sup>c</sup>	20945															****
Fisicoculturismo <sup>22</sup>	49	138	187															****
Racquetball <sup>23</sup>	36	174	210	36	174													
Pelota vasca <sup>24</sup>	2	25	27	1	11		4			1	10							
Tenis <sup>25</sup>	110	326	436	21	85	21	27	4	13	4	11		1		1	1	2	**
	13234	10594	23828	8947	7278	8	4	4267	3304	12	8							d
Hockey <sup>26</sup>	42	73	115	18	46			20	21								4	6
Fútbol playa <sup>27</sup>		315	315		139		4		2		3		46		93		28	
Tenis de mesa <sup>28</sup>	329	868	1197	148	387	42	132	35	81	24	82	18	54	59	122	3	9	
Rugby <sup>29</sup>	88	342	430	54	185		8	13	62	10	56		2		1	10	24	**
Cricket <sup>30</sup>	2	15	17															****
Softbol <sup>31</sup>	119	327	446															****
Natación <sup>32</sup>	515	560	1075															****
Nado sincronizado <sup>32</sup>	19		19															****
Polo acuático <sup>32</sup>		19	19															****
Jiu Jitsu y afines <sup>33</sup>	87	515	602															****
Total	21943	48159	70102															

Notas de la tabla:

F: femenino; M: masculino.

SJ: San José; A: Alajuela; C: Cartago; H: Heredia; G: Guanacaste; P: Puntarenas; L: Limón.

\*Reporte de uno o más deportistas residentes en el extranjero.

\*\* Reporte de uno o más deportistas sin datos de lugar de residencia.

\*\*\*No se reportó localidad separando sexos.

\*\*\*\*No se reportó localidad de deportistas.

<sup>a</sup> En la información suministrada por esta federación, no se especificó el sexo en algunos casos. Por tanto, estas cifras son aproximadas.

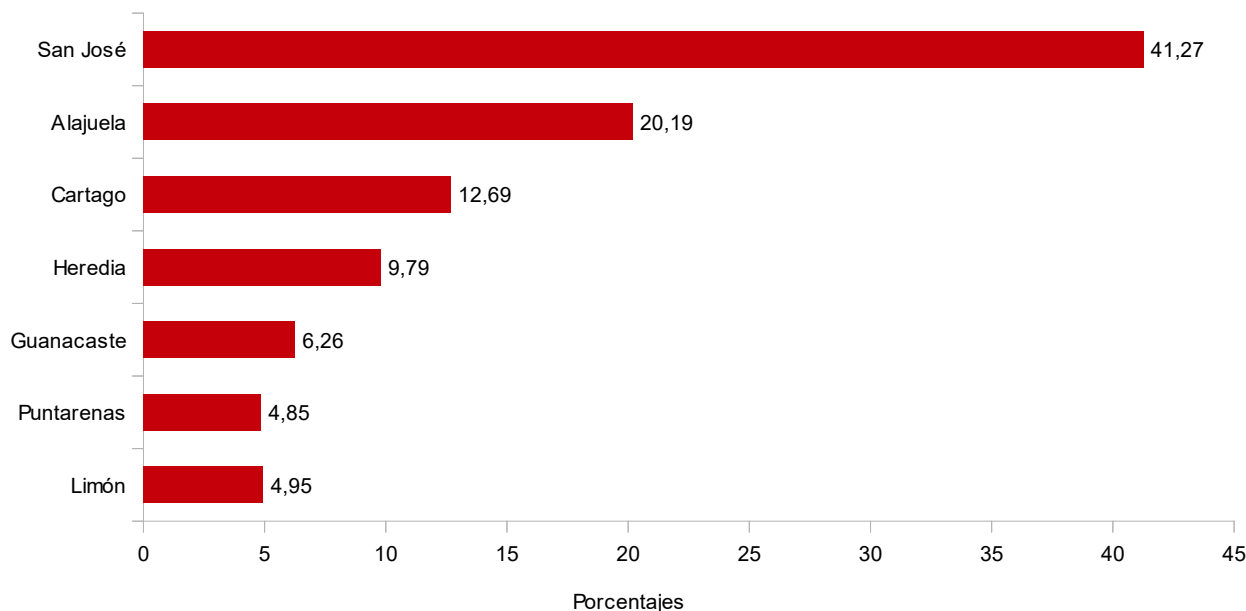
<sup>b</sup> Participantes de selecciones regionales con edades entre 9 y 13 años.

<sup>c</sup> Incluye 1840 participantes del campeonato de primera división de LINAFA con edades entre 18 y 32 años, más 3990 participantes de selecciones regionales (de 9 a 13 años), 1225 participantes del campeonato de tercera división (mayores de 18 años) y 13605 participantes del campeonato de liga menor (7 a 19 años).

<sup>d</sup> Participantes de escuelas de tenis.

**Fuente:** elaboración propia a partir de datos suministrados por federaciones deportivas. Agosto, 2018.

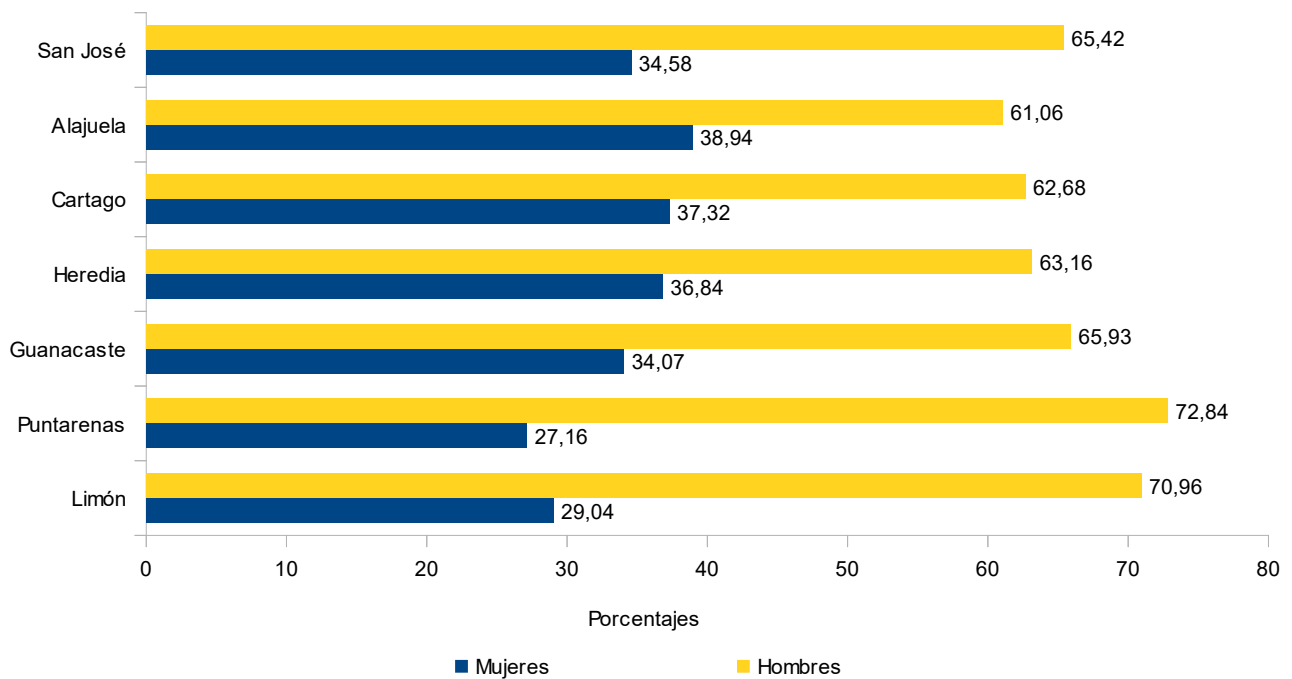
**Organizaciones cuya información aparece en la tabla:** <sup>1</sup>Asociación Club de Tiro de San José, <sup>2</sup>Federación Unida de Triatlón, <sup>3</sup>Federación de Estilos de Luchas Asociadas, <sup>4</sup>Asociación de Tiro Práctico, <sup>5</sup>Federación Costarricense de Esgrima, <sup>6</sup>Federación Costarricense de Judo, <sup>7</sup>Federación Costarricense de Pulsos, <sup>8</sup>Federación Deportiva de Tiro con Arco de Costa Rica, <sup>9</sup>Federación Costarricense de Taekwondo, <sup>10</sup>Federación de Surf de Costa Rica, <sup>11</sup>Federación Costarricense de Patinaje y Deportes Afines, <sup>12</sup>Federación Halterofílica Costarricense, <sup>13</sup>Federación Central de Ajedrez de Costa Rica, <sup>14</sup>Federación Costarricense de Ciclismo, <sup>15</sup>Asociación para el Desarrollo del Bádminon, <sup>16</sup>Federación Costarricense de Béisbol, <sup>17</sup>Federación Costarricense de Atletismo, <sup>18</sup>Federación Costarricense de Baloncesto, <sup>19</sup>Federación Costarricense de Balonmano, <sup>20</sup>Asociación Deportiva de Levantamiento de Potencia de Costa Rica, <sup>21</sup>Liga Nacional de Fútbol Aficionado, <sup>22</sup>Asociación de Fisicoculturismo y Fitness de Costa Rica, <sup>23</sup>Federación Costarricense de Racquetball, <sup>24</sup>Asociación de Pelota Vasca, <sup>25</sup>Federación Costarricense de Tenis, <sup>26</sup>Federación Costarricense de Hockey, <sup>27</sup>Liga de Fútbol Playa, <sup>28</sup>Federación Costarricense de Tenis de Mesa, <sup>29</sup>Federación de Rugby de Costa Rica, <sup>30</sup>Federación de Cricket de Costa Rica, <sup>31</sup>Federación Costarricense de Softbol, <sup>32</sup>Federación Costarricense de Natación y Afines, <sup>33</sup>Federación Costarricense de Jiu Jitsu y Disciplinas Afines



**Gráfico 60. Porcentaje de deportistas inscritos en 2018 en una asociación o federación deportiva de Costa Rica.** Fuente: federaciones y asociaciones deportivas, y Departamento de Deporte Competitivo, ICODER.

Para elaborar el gráfico anterior, no se tomó en cuenta a la cantidad de participantes de escuelas de tenis, pues esta no es una condición formalmente competitiva, siendo más bien su enfoque en la pedagogía del deporte. Luego de esta aclaración, vale mencionar cómo la mayoría de deportistas del país, de la muestra de 33 organizaciones estudiadas, reside en la

provincia de San José (más de 40%), mientras que Guanacaste, Puntarenas y Limón, en conjunto, tienen menos de 20% de deportistas del país.

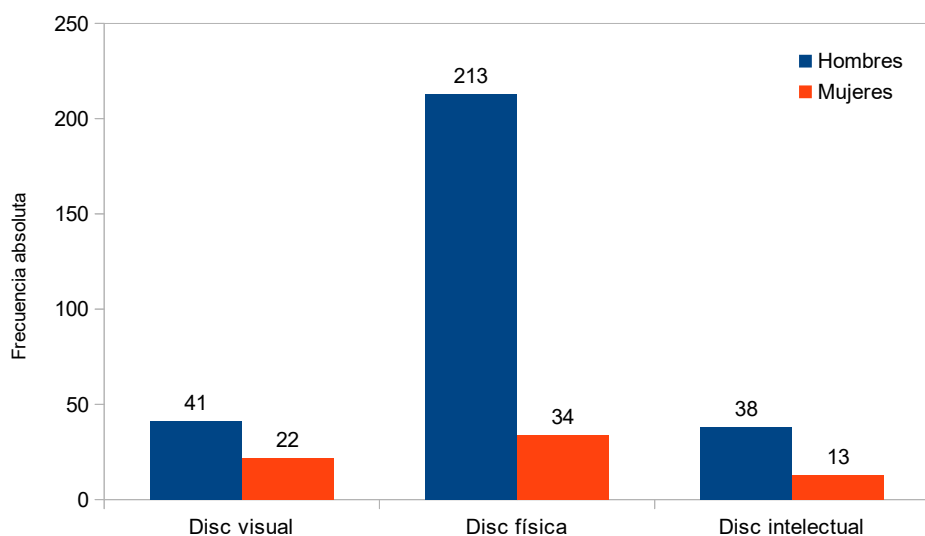


**Gráfico 61. Porcentaje de mujeres y hombres, deportistas, inscritos en 2018 en una asociación o federación deportiva de Costa Rica. Datos según provincia de residencia de la persona deportista.**  
Fuente: federaciones y asociaciones deportivas, y Departamento de Deporte Competitivo, ICODER.

El gráfico anterior evidencia diferencias importantes en la participación de hombres y mujeres en deporte federado. En todas las provincias, la cantidad de hombres deportistas supera a la de mujeres en casi el doble en San José, Alajuela, Cartago, Heredia y Guanacaste, y en más del doble en Puntarenas y Limón, siendo estas provincias en donde se presenta mayor desigualdad en este aspecto.

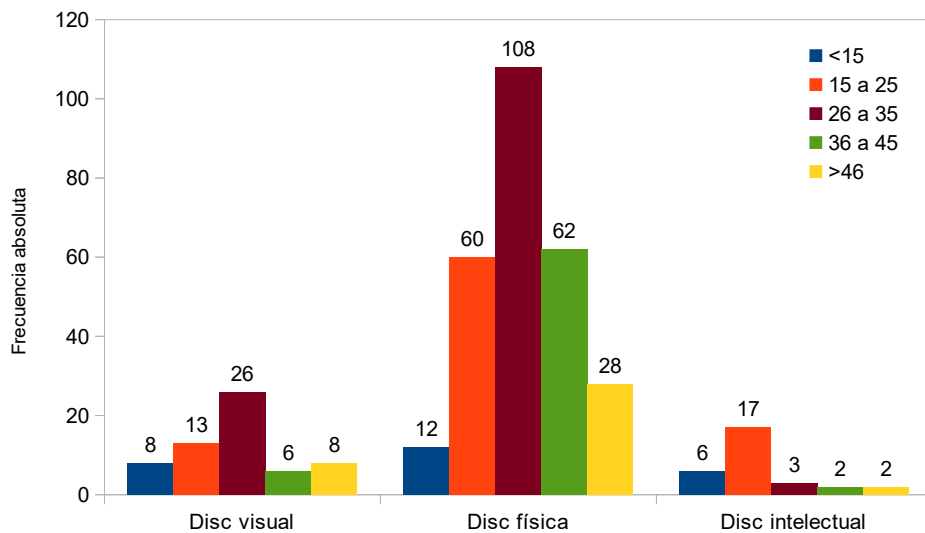
## 7) Participación en deporte adaptado:

A continuación se resume la información estadística sobre participantes en deporte paralímpico y adaptado en el país. Vale mencionar que previamente no se ha sistematizado datos, de esta actividad, sobre esta población en Costa Rica, siendo este su primer reporte. Así mismo, no se ha encontrado estudios específicos sobre los hábitos de actividad física de muestras representativas de esta población del país.



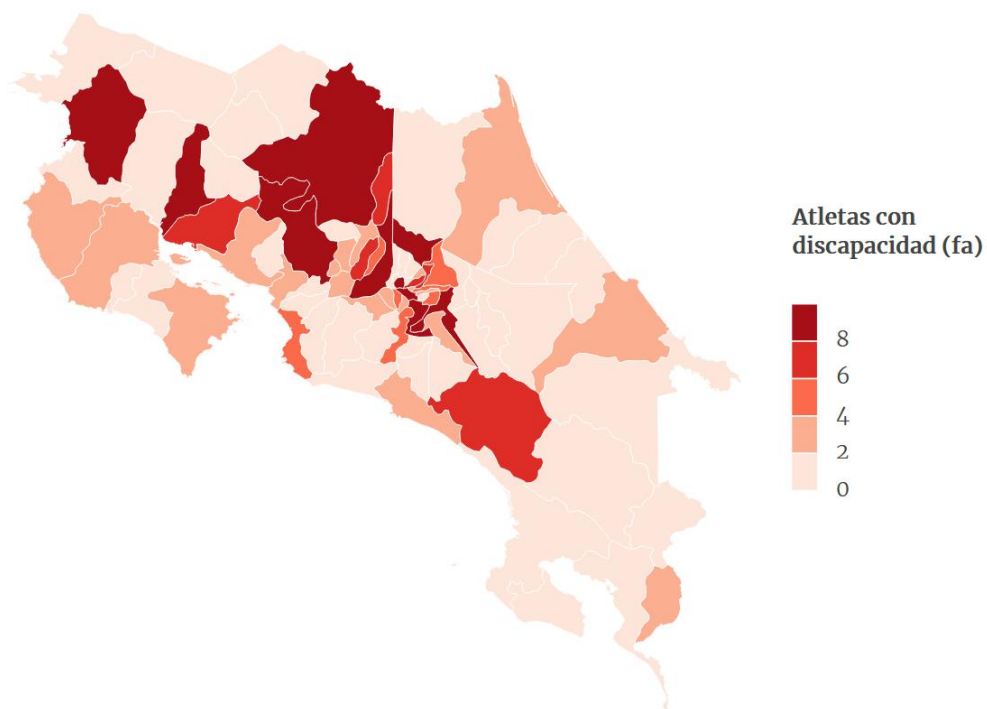
**Gráfico 62.** Distribución de frecuencias absolutas de participantes inscritos en deporte adaptado. Comparación según tipo de discapacidad y sexo. Datos actualizados a octubre de 2018.

**Fuente:** información de federaciones deportivas.



**Gráfico 63.** Distribución de frecuencias absolutas de participantes inscritos en deporte adaptado. Comparación según tipo de discapacidad y grupo de edad. Datos actualizados a octubre de 2018.

**Fuente:** información de federaciones deportivas.



**Gráfico 64. Distribución de frecuencias absolutas de participantes inscritos en deporte adaptado. Comparación según cantón de residencia. Costa Rica.**

Datos actualizados a octubre de 2018.

**Fuente:** Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics), con base en información de federaciones deportivas.

**Tabla 11.**

*Distribución de frecuencias absolutas de participantes con discapacidad visual inscritos en deporte adaptado. Comparación según disciplina deportiva y sexo*

	Hombres	Mujeres	TOTAL
Atletismo	14	11	25
Goalball	5	5	10
Futbol 5	10	0	10
Ajedrez	8	3	11
Golf	2	0	2
Surf	2	1	3
Para Taekwondo	0	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>22</b>	<b>63</b>

**Fuente:** información de federaciones deportivas. Datos actualizados a octubre de 2018.

**Tabla 12.**

*Distribución de frecuencias absolutas de participantes con discapacidad física inscritos en deporte adaptado. Comparación según disciplina deportiva y sexo*

	Hombres	Mujeres	TOTAL
Tenis en silla de ruedas	1	1	2
Para Tenis de mesa	24	1	25
Voleibol sentado	32	1	33
Para Tiro con arco	1	2	3
Para Atletismo	10	1	11
Para Natacion	2	3	5
Para Powerlifting	4	0	4
Baloncesto en silla de ruedas	44	4	48
Boccias	12	12	24
Para Taekwondo	2	0	2
Rugby en silla de ruedas	8	0	8
Ciclismo	7	0	7
Futbol amputados	52	5	57
Surf adaptado	12	3	15
Golf adaptado	2	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>213</b>	<b>34</b>	<b>247</b>

**Fuente:** información de federaciones deportivas. Datos actualizados a octubre de 2018.

**Tabla 13.**

*Distribución de frecuencias absolutas de participantes con discapacidad intelectual inscritos en deporte adaptado. Comparación según disciplina deportiva y sexo*

	Hombres	Mujeres	TOTAL
Para Atletismo	2	0	2
Para Tenis de mesa	2	2	4
Golf	13	8	21
Para Taekwondo	21	3	24
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>51</b>

**Fuente:** información de federaciones deportivas. Datos actualizados a octubre de 2018.

De acuerdo con la información sistematizada, 48 cantones (es decir el 59,26%) tienen al menos un deportista con discapacidad que se encuentra federado, pero entre estas localidades hay grandes diferencias en cuanto a la cantidad de personas con discapacidad que tienen la oportunidad de competir en un deporte. Por ejemplo, siete cantones (San José, Desamparados, Heredia, Cartago, Alajuela, Liberia y San Carlos) abarcan el 63,16% del total de deportistas federados, en situación de discapacidad, del país.

Además, existe una diferencia importante en las oportunidades para hacer deporte, entre hombres y mujeres, en esta población (81% de los deportistas con discapacidad del país son hombres). Por otro lado, el grupo de edad de 26 a 35 años incluye a la mayoría de deportistas (38%), seguido del grupo de 15 a 25 años (25%) y del grupo de 36 a 45 (19%), siendo menor la cantidad de atletas mayores de 46 años (11%) y menores de 15 años (7%).

Según el *Estado de la discapacidad en Costa Rica*<sup>9</sup> (a partir de datos del censo nacional de 2011)<sup>10</sup>, el 10,5% de la población nacional (que en aquel momento era 4.301.712 personas) estaba en situación de discapacidad (o sea, 452.849 personas: 218.395 hombres y 234.454 mujeres). Es decir que, aproximadamente, solo el 0,08% de la población con discapacidad es deportista.

Es importante señalar que además del deporte paralímpico, existe en el país la organización de Olimpiadas Especiales, que se enfoca en la población en situación de discapacidad intelectual, ofreciéndole diversas opciones para practicar deporte, pero con una orientación más de recreación que de alto rendimiento. Pese a ser una organización privada, dada su finalidad, el Estado le aporta recursos (el 0,20% anual del presupuesto ordinario y extraordinario de FODESAF<sup>11</sup>), siendo el ICODER el encargado de girarlos a Olimpiadas Especiales. Según datos de la organización, se pretende la participación de 30.000 atletas en el entrenamiento y competencia en deportes de tipo olímpico. Sin embargo, al finalizar este informe, no ha sido posible tener datos sobre el total de atletas beneficiados por los programas de esta organización, salvo algunas cifras publicadas por la misma entidad en su página web (en 2012 reportan la participación de 1017 atletas participaron en finales nacionales de diversas disciplinas, y en 2014 fueron 1404 atletas quienes participaron)<sup>12</sup>.

Un aspecto destacado ha sido la participación de atletas de esta organización a nivel internacional. Por ejemplo, en 2006 participaron en los primeros Juegos Latinoamericanos realizados en el Salvador; en 2007 en los Juegos Mundiales de Verano, en Shangai, China, y en el Torneo Suramericano de fútbol, en Venezuela; en 2008 participaron en los primeros Juegos Centroamericanos y del Caribe, realizados en Costa Rica; en 2009 participaron en los Juegos Mundiales de Invierno, en Idaho, EEUU; en 2010 en los II Juegos Latinoamericanos, en Puerto Rico; en 2011 participaron en los Juegos Mundiales de Verano en Atenas, Grecia, y en la Copa América Fútbol Unificado, en Paraguay; en 2013 participaron

<sup>9</sup> Méndez-Chacón, E. y Santamaría-Ulloa, C.(2011). *Estado de la discapacidad en Costa Rica. Censo 2011*. (documento publicado en internet). Disponible en: [http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec\\_institucional/publicaciones/anpoblaccenso2011-02.pdf\\_1.pdf](http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/publicaciones/anpoblaccenso2011-02.pdf_1.pdf)

<sup>10</sup> En 2018 el INEC publicó la Encuesta Nacional sobre Discapacidad. En este estudio, el 18,2% de la población de 18 años y más, residente en el país, estaba en situación de discapacidad (es decir, 670640 personas aproximadamente). Pero dado que en varias disciplinas deportivas se encuentra personas en esta situación, que son menores de 18 años, no se consideró adecuado tomar la encuesta de 2018 como referente para estimar el porcentaje de personas en situación de discapacidad que practican deporte de forma federada.

<sup>11</sup> Según reforma al artículo 87 de la Ley 7800. Fuente: Asamblea Legislativa (2009, 13 de octubre). *Ley 8783: Reforma Ley de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares, N° 5662, Ley Pensión para Discapacitados con Dependientes N° 7636, Ley Creación del ICODER, N.º 7800, Ley Sistema Financiero Nacional para Vivienda N° 7052 y Ley Creación Fondo Nacional de Becas.*

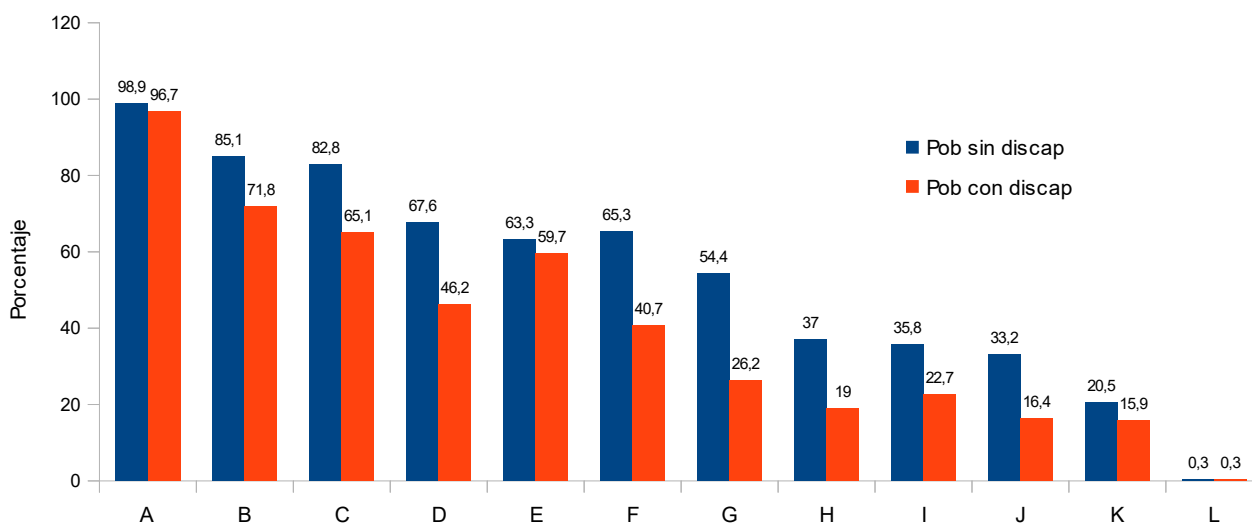
<sup>12</sup> Según información publicada en la página web de la organización (<https://www.olimpiadasespeciales.cr/>).



en los Juegos de Invierno de Olimpiadas Especiales, en Corea del Sur, en el Torneo Internacional de Judo, en Ravenna, Italia, en el primer Torneo Centroamericano y del Caribe de Fútbol Unificado, en San José, Costa Rica, en el Torneo de Aguas abiertas, en Islas Gran Caimán, en la Copa Gothia, en Suecia, en el IV Torneo Panamericano de Tenis de OE, Santa Cruz, Bolivia, y en la Capacitación Natación Fund. Michael Phelps, en Uruguay.

Sin embargo, supuestas anomalías en las liquidaciones presupuestarias<sup>13</sup> de 2014 y 2015, llevaron a que el ICODER dejara de girarle dinero a Olimpiadas Especiales de 2015 a 2018 (salvo un giro de 75 millones de colones para financiar una participación internacional en Austria en 2017).

Por otro lado, además del registro de personas en situación de discapacidad que participan en deporte, se tiene un dato reciente sobre el uso del tiempo libre en esta población (en personas de 18 años y más). La Encuesta Nacional sobre discapacidad 2018, del INEC, incluyó, entre otros indicadores, ítems para estudiar el uso del tiempo de esta población, en comparación con la población de su misma edad, sin discapacidad. En el siguiente gráfico se resumen estos resultados.



- A: Ver televisión, escuchar música o leer algún material
- B: Participar en reuniones sociales
- C: Visitar alguna tienda
- D: Visitar restaurantes
- E: Asistir a actividades religiosas
- F: Practicar actividades al aire libre
- G: Practicar deporte
- H: Asistir a actividades culturales
- I: Jugar juegos varios
- J: Asistir a eventos deportivos
- K: Realizar actividades artísticas
- L: Realizar alguna otra actividad de tiempo libre

Gráfico 65. Actividades de tiempo libre. Comparación según situación de discapacidad. Octubre-noviembre, 2018.

**Fuente:** elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional sobre Discapacidad, 2018, realizada por INEC-Costa Rica.

En el gráfico se aprecia cómo la práctica de deporte constituye la séptima opción entre las actividades de tiempo libre, para la población en situación de discapacidad, siendo practicada

<sup>13</sup> El Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, en su sesión ordinaria 1007-2017, del 16 de febrero de 2017, tomó el acuerdo de presentar ante el Ministerio Público la denuncia correspondiente.

por un 26,2%. Este dato difiere mucho del reportado en población de su misma edad sin discapacidad (brecha de 28,2 puntos porcentuales). Además, este dato dista mucho del reporte de población con discapacidad, que practica un deporte de forma federada, mencionado previamente.

Entre las razones que explican estas diferencias, destaca que lo que se preguntaba en la encuesta, por práctica de deporte en tiempo libre, incluía también la realización de ejercicio físico (la pregunta era: “¿En los últimos 6 meses practicó algún deporte o ejercicio físico?”<sup>14</sup>). Por otro lado, muchas personas podrían hacer actividades deportivas como forma de aprovechar su tiempo libre sin estar inscritas en un grupo organizado para entrenar o competir en esa disciplina. Por tanto, en términos generales se podría concluir que la población con discapacidad del país tiende a practicar poco, las actividades deportivas o de ejercicio físico en su tiempo libre, además de tener poca participación en deporte federado, siendo ambos resultados mucho menores a los correspondientes de la población sin discapacidad.

Estos datos tienen relación con la baja percepción del estado de salud de esta población (solo 36,1% la percibió como muy buena a buena), obesidad (15,8% frente a 5,8% en la población sin discapacidad), baja satisfacción con su salud (44,7% v.s. 84,5% en población sin discapacidad), baja satisfacción con la energía que percibe tener para realizar las actividades diarias (54,3% v.s. 91%), según datos de la misma encuesta.

A modo de cierre de este apartado, vale recordar que los datos que se ha mostrado acá, sobre los hábitos de actividad física/práctica deportiva, tiempo sedentario o uso del tiempo, específicos de personas con alguna discapacidad, y representativos de la población residente en el país, constituyen la única información científica disponible al momento de finalizar este informe. Por tanto, esta es una población que requiere de un estudio más detallado y sistemático de estas variables.

---

<sup>14</sup> Encuesta Nacional sobre Discapacidad, 2018, realizada por INEC-Costa Rica.

## 8) Participación en deporte universitario:

### ***Estructura del deporte universitario:***

En la década de 1960, deportistas de la Universidad de Costa Rica, que en aquel momento era la única del país, inician la tradición del deporte universitario costarricense. En 1984 se creó la Comisión de Deportes de CONARE, que se denominó como FECUNDE, y que fue conformada en ese momento por las cuatro universidades estatales que integraron el **Consejo Nacional de Rectores (CONARE)**: la Universidad de Costa Rica (UCR), Universidad Nacional (UNA), Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED).

Con el surgimiento de universidades privadas (siendo la primera de ellas la Universidad Autónoma de Centroamérica, fundada en 1976), se amplió la población estudiantil que incursionó en la práctica deportiva, representando a sus respectivas *almae matres*. El **Consejo Nacional de Enseñanza Superior Universitaria Privada (CONESUP)**, se encarga de la autorización de estas casas de estudios superiores.

En 2016 se integra al CONARE, la Universidad Técnica Nacional (UTN), por lo que este consejo, pasa a estar integrado por cinco universidades estatales.

El deporte universitario costarricense ha involucrado tanto a las universidades públicas como a las privadas, en eventos nacionales e incluso internacionales, articulándose al movimiento mundial del deporte universitario.

Este movimiento experimentó un amplio desarrollo, multiplicándose las organizaciones regionales. Por ello, en 2007, la **Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU)**, realizó cambios en su estructura organizativa, creando las organizaciones continentales, que en el caso de América, se denominó como **Organización Deportiva Universitaria Panamericana (ODUPA)**. Luego, en 2011 se hizo otro cambio, anteponiendo al nombre de las organizaciones continentales, el prefijo *FISU*. Así, la organización de América se denominó como **FISU América**.

Además, se estableció que las organizaciones regionales existentes, pasaran a ser parte de las organizaciones continentales respectivas. En el caso de Costa Rica, el país era parte de la **Organización Deportiva Universitaria de Centroamérica y del Caribe (ODUCC)**, que existía desde 1970, que con estos cambios, pasó a integrar FISU América.

También, a raíz de estas modificaciones, se instruyó a los países que desarrollaban deporte universitario, para que crearan Federaciones Deportivas Universitarias Nacionales, bajo las regulaciones de las leyes deportivas de cada país y que estuvieran vinculadas a los organismos deportivos (Institutos de Deporte, Ministerio de Deportes, Comités Olímpicos Nacionales, etc.).

Debido a esto, en Costa Rica, en 2010, se creó la **Federación Universitaria de Deportes (FEDEU)**, amparada en la Ley 7800 y conformada por las asociaciones deportivas de las universidades que contaban con dicha entidad: la Asociación Deportiva Universitaria (ADU de la UCR), la Asociación Deportiva y Recreativa de la Universidad Nacional (ADEUNA), la Asociación Deportiva y Recreativa del ITCR (ADERTEC) y la Asociación Deportiva y

Recreativa de la Universidad Estatal a Distancia (ADEUNED). Vale mencionar que a 2018, no se había registrado alguna institución privada como asociación deportiva ante la FEDEU.

### **Ciclo deportivo universitario:**

Se cuenta con un ciclo deportivo universitario a nivel nacional e internacional, que se detalla a continuación:

**a) Torneos Internos Estudiantiles:** cada universidad desarrolla a nivel interno actividades deportivas recreativas que sustentan la gran base del trabajo, en un promedio de 12 disciplinas deportivas. Se cuenta con información oficial de que las 5 universidades estatales desarrollan estos torneos. En universidades privadas la información que se tiene es que son 5 universidades las que efectúan estos eventos. Estos torneos se desarrollan de forma anual. Participa en estos torneos una población de unos 60000 estudiantes, en todas las universidades y sedes del país.

**b) Ligas y Torneos Universitarios:** cada dos años (año par) se desarrollan en un total de 10 disciplinas deportivas. Se da invitación abierta a todas las universidades (han participado en promedio, 12 universidades). Se participa por universidad y por sede regional universitaria. Participan un promedio de 3500 estudiantes.

**c) Juegos Universitarios Costarricenses (JUNCOS):** se desarrollan cada dos años (año impar). Se participa como selección de cada universidad y se desarrollan 10 disciplinas deportivas. Participan un promedio de 1375 estudiantes.

**d) Juegos Universitarios Centroamericanos (JUDUCA):** estos juegos son organizados por el Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA) que reúne a las universidades estatales de Centroamérica y de República Dominicana. Se realizan cada dos años (año par) en universidades de cada país de la región; integran el CSUCA un total de 22 universidades estatales y la participación es por selección de cada universidad. Se desarrollan un total de 10 disciplinas deportivas. Participan en promedio 1500 estudiantes.

**e) Juegos Deportivos Universitarios de Centroamérica y del Caribe (ODUCC):** se desarrollan cada dos años (año impar). Se participa como selección del país (se realiza un proceso de selección nacional universitaria) y se desarrollan 10 disciplinas deportivas. El Comité Ejecutivo de la ODUCC designa el país organizador. Participan en promedio 1200 estudiantes.

**f) Juegos Deportivos Universitarios Panamericanos (FISU América Games):** se desarrollan cada dos años (año par) en un país designado por el Comité Ejecutivo de FISU América. Se desarrollan 10 disciplinas deportivas. En 2018 se desarrolló la primera edición en Sao Paulo, Brasil, con una participación de 14 países y un total de 1100 estudiantes.

**g) Campeonatos Mundiales Universitarios y Ligas Mundiales:** se desarrollan cada dos años (año par) en las sedes que la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU) designe. Se desarrollan 34 campeonatos mundiales en diferentes países del mundo y se participa por selección nacional o por universidad, según sea definido por la FISU. Participan un promedio de 5000 estudiantes a nivel mundial.

**h) Universiada (Juegos Mundiales Universitarios):** se desarrollan cada dos años (año impar) en el país que designe la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU). Se desarrolla en el país que se designa seis años antes de que se lleve a cabo la Universiada. Se participa por selección nacional. Se desarrollan un total de 21 disciplinas deportivas. Participan un promedio de 10000 estudiantes a nivel mundial.

*Fuente: información aportada por Gerardo Corrales Guevara, en representación de FEDEU. Setiembre, 2018.*

## Tablas 14 a, b, c y d

### Participantes en deporte universitario en distintos eventos en el periodo 2004-2018

#### Tabla 14 a JUDUCA

Edición	Año	País sede	Participantes por universidad	Participantes por sexo	
				F	M
I	2006	San Salvador, Salvador. Organizó la Universidad El Salvador	24 UCR; 39 UNA; 14 ITCR; 24 UNED Total: 101	42	59
II	2008	San José, Costa Rica. Organizó la Universidad de Costa Rica	212 UCR; 182 UNA; 166 ITCR; 129 UNED Total: 689	289	400
III	2010	Tegucigalpa, Honduras. Organizó Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán	184 UCR; 147 UNA; 81 ITCR; 81 UNED Total: 493	207	286
IV	2012	Ciudad Guatemala, Guatemala. Organizó la Universidad San Carlos	194 UCR; 50 UNA; 108 ITCR; 78 UNED Total: 430	193	237
V	2014	Managua, Nicaragua. Organizó principalmente la Universidad Nacional Agraria, con apoyo de la UNI y UNAN	187 UCR; 95 UNA; 139 ITCR; 82 UNED Total: 503	261	242
VI	2016	Tegucigalpa, Honduras. Organizó la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH)	224 UCR; 47 UNA; 80 ITCR; 85 UNED; 14 UTN Total: 450	234	216
VII	2018	Ciudad Panamá, Panamá. Organizó la Universidad de Panamá	226 UCR; 88 ITCR; 83 UNA; 72 UNED; 42 UTN Total: 511	260	251

Notas:

F: participante de sexo femenino. M: participante de sexo masculino.

Fuente: elaboración propia con base en datos aportados por Gerardo Corrales Guevara en representación de FEDEU. Setiembre, 2018.

#### Tabla 14 b ODUCC

Edición	Año	País sede	Participantes por selección nacional	Participantes por sexo	
				F	M
X	2004	Santo Domingo, República Dominicana	27 personas: 20 estudiantes, 4 entrenadores y 3 delegados	11	16
XI	2006	Caracas y Carabobo; Venezuela	96 personas: 78 estudiantes, 10 entrenadores y 8 delegados	50	46
XII	2008	San Salvador, El Salvador	184 personas: 160 estudiantes, 15 entrenadores y 9 delegados	93	91
XIII	2010	Santo Domingo, República Dominicana	101 personas: 73 estudiantes, 15 entrenadores y 13 delegados	50	51
XIV	2013	Tegucigalpa, Honduras	148 personas: 111 estudiantes, 15 entrenadores y 22 delegados	76	72
XV	2015	Ciudad Panamá, Panamá	179 personas: 137 estudiantes, 19 entrenadores y 23 delegados	91	88
XVI	2017	Anzoategui, Venezuela	No se participó, por problemas políticos de Venezuela		

Notas:

F: participante de sexo femenino. M: participante de sexo masculino.

Fuente: elaboración propia con base en datos aportados por Gerardo Corrales Guevara en representación de FEDEU. Setiembre, 2018.

#### Tabla 14 c FISU

Edición	Año	País sede	Participantes por selección nacional	Participantes por sexo	
				F	M
XXIII	2005	Izmir, Turquía	3 personas: 2 estudiantes y 1 delegado	2	1
XXIV	2007	Bangkok, Thailandia	5 personas: 3 estudiantes y 2 delegados	1	4
XXV	2009	Belgrado, Serbia	10 personas: 6 estudiantes, 1 entrenador, 2 delegados y 1 apoyo	5	5
XXVI	2011	Shenzhen, China	21 personas: 11 estudiantes, 3 entrenadores, 3 delegados, 3 apoyo y 1 beca FISU	6	15
XXVII	2013	Kazan, Russia	10 personas: 6 estudiantes, 2 entrenadores y 2 delegados	6	4
XXVIII	2015	Gwangju, Corea del Sur	11 personas: 6 estudiantes, 1 entrenador, 2 delegados y 2 apoyo	3	8
XXIX	2017	Taipei, Taiwan	15 personas: 8 estudiantes, 3 entrenadores, 2 delegados y 2 por invitación de FISU	6	9

Notas:

F: participante de sexo femenino. M: participante de sexo masculino.

Fuente: elaboración propia con base en datos aportados por Gerardo Corrales Guevara en representación de FEDEU. Setiembre, 2018.

**Tabla 14 d JUNCOS**

Edición	Año	Universidad sede	Deportes realizados	Participantes	Participantes por sexo	
					F	M
XV	2004	Instituto Tecnológico de Costa Rica	Atletismo, Aeróbicos, Ajedrez, Baloncesto, Balonmano, Ciclismo de Montaña, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa, Triatlón y Voleibol. Total 12 Deportes	1690 personas: 1390 estudiantes, 300 técnicos y delegados	811	879
XVI	2006	Universidad Nacional	Atletismo, Aeróbicos, Ajedrez, Baloncesto, Balonmano, Ciclismo de Montaña, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 11 deportes	1682 personas: 1387 estudiantes, 295 técnicos y delegados	807	875
XVII	2008	Universidad Estatal a Distancia	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 8 deportes	1290 personas: 1099 estudiantes, 191 técnicos y delegados	620	670
XVIII	2009	Universidad de Costa Rica	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 8 deportes	1315 personas: 1150 estudiantes, 165 técnicos y delegados	630	685
XIX	2011	Instituto Tecnológico de Costa Rica	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 8 deportes	1264 personas: 1085 estudiantes, 179 técnicos y delegados	606	658
XX	2013	Universidad Nacional	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 8 deportes	1266 personas: 1066 estudiantes, 200 técnicos, delegados y apoyo	569	697
XXI	2015	Universidad Estatal a Distancia	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Natación, Taekwondo, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 9 deportes	2038 personas: 1329 estudiantes, 709 técnicos, delegados y apoyo	835	1203
XXII	2017	Universidad de Costa Rica	Atletismo, Ajedrez, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Karate, Natación, Taekwondo, Tenis de Mesa y Voleibol. Total 10 deportes	1850 personas: 1375 estudiantes, 475 técnicos y delegados	795	1055

Notas:

F: participante de sexo femenino. M: participante de sexo masculino.

Fuente: elaboración propia con base en datos aportados por Gerardo Corrales Guevara en representación de FEDEU. Setiembre, 2018.

En las tablas previas se puede apreciar que gran número de estudiantes universitarios costarricenses, han tenido la oportunidad de practicar deporte y representar a sus respectivas universidades, no solo en competencias nacionales, sino también internacionales.

## 9) Participación en deporte de ciclo olímpico:

El Comité Olímpico Nacional (CON)<sup>15</sup> es un ente no gubernamental, que coordina con las Federaciones y con el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)<sup>16</sup>, los procesos de preparación deportiva y de participación de atletas costarricenses, que representan al país en diversas competencias del ciclo olímpico.

**Tabla 15.**

*Medallas obtenidas, deportes y disciplinas en que se participó, y cantidad de atletas según sexo del 2013-2018 (ciclos olímpicos 2013-2016 y 2017-2020)*

Evento	Medallas				Dep	Disc	Atletas		
	Oro	Plata	Bronce	Total			Hombres	Mujeres	Total
San José 2013	93	82	109	284	26	32	310	242	552
Veracruz 2014	1	3	11	15	26	34	134	116	250
Toronto 2015	0	0	1	1	23	28	32	43	75
Río 2016	0	0	0	0	7	11	6	5	11
Managua 2017	69	62	48	179	27	33	231	172	403
Barranquilla 2018	1	6	19	26	23	34	126	115	241

Fuente: *Comité Olímpico Nacional. Datos aportados en octubre de 2018.*

Notas: *Dep (deportes), Disc (disciplinas).*

Como se aprecia, atletas nacionales han participado en las distintas competencias del ciclo olímpico regional. Sin embargo, es notable la variación en la cantidad de deportistas que puede asistir a las distintas justas, sobre todo por limitaciones económicas. Por ejemplo, la realización de los Juegos Centroamericanos San José 2013, facilitó más recursos para el deporte (ver más adelante el recurso manejado por el ICODER en 2013 y 2014, así como las asignaciones de dinero al CON del 2012 al 2018), lo cual redundó en mayor cantidad de atletas y de medallas en las justas. Esto evidencia que, cuando el deporte costarricense cuenta con recursos económicos adecuados y oportunos, se obtienen buenos resultados. Pero como se verá en el siguiente apartado, en el país prevalece la inestabilidad y la incertidumbre, relativas a la asignación de recursos, año a año, al sector deporte-recreación, donde se incluye el deporte de rendimiento.

<sup>15</sup> Artículo 22 (Ley 7800): "El Comité Olímpico y las federaciones deportivas de representación nacional e internacional son las entidades responsables de vigilar, dirigir, organizar y reglamentar el deporte de alta competición, dentro de los términos establecidos en esta ley, la Carta Olímpica Internacional y las normas emanadas de las federaciones y los organismos internacionales en los respectivos deportes".

<sup>16</sup> Artículo 25 (Ley 7800): "Será competencia del Comité Olímpico, junto con las federaciones y asociaciones de representación nacional e internacional .... f) Coordinar con el Instituto el Plan nacional anual para efectos de la competencia de cada entidad y el logro de mejores resultados para el deporte nacional".

## 10) Inversión pública en deporte y recreación:

Se presentan los recursos destinados al Comité Olímpico Nacional (CON) del 2012 al 2018, al deporte escolar/colegial, al deporte universitario federado, y los recursos ejecutados por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) del 2010 al 2017.

### **Aporte al deporte olímpico:**

El Estado, por medio del ICODER, le asigna fondos anualmente al CON para que este pueda cumplir con su labor, acorde a lo establecido en la Ley 7800. Seguidamente se muestra los montos aportados entre los años 2012 y 2018.

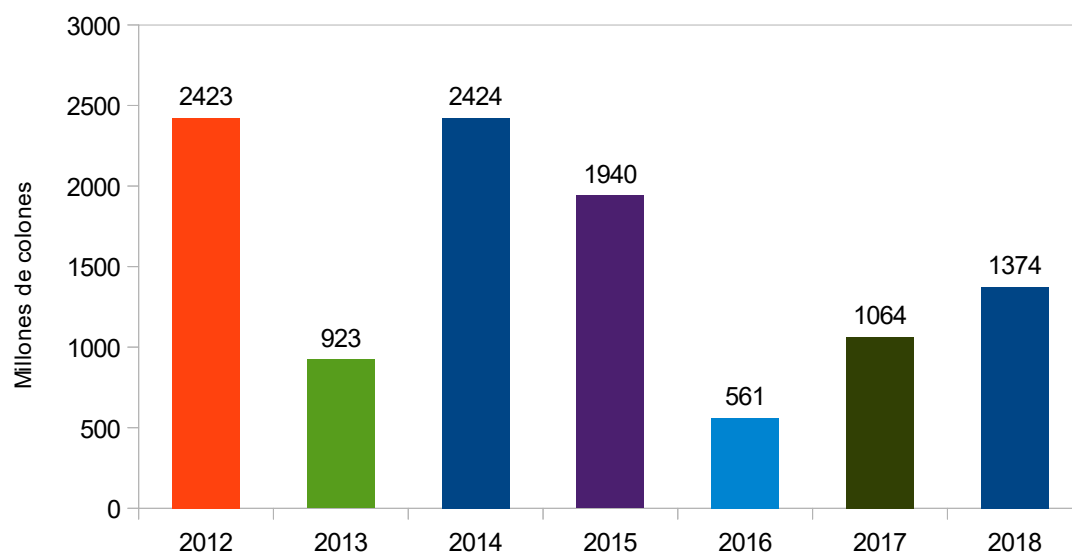


Gráfico 66. Asignación anual de dinero al CON de parte del ICODER. Datos de 2012-2018. Fuente: elaboración propia a partir de datos aportados por el Comité Olímpico Nacional. Datos aportados en octubre de 2018.

Como se aprecia en el gráfico anterior, los aportes fluctúan año tras año. Y otro aspecto importante a considerar, es que no hay una fecha fija, anualmente, en que se giren estos recursos, ni hay criterios objetivos y fundamentados científicamente, que establezcan los montos óptimos a asignar, así como su distribución. Todo esto repercute de una u otra forma, en el proceso de preparación de atletas.

Por otro lado, el CON ha indicado<sup>17</sup> que destina recursos a diversos procesos, más allá de su aporte al deporte de rendimiento. Entre estos procesos destacan: los temas de género y violencia de género, población con discapacidad, gestión ambiental, e inclusión de la comunidad LGTBIQ y del factor étnico. Esto implica que los aportes del Estado al CON, repercuten en otros ámbitos importantes para el desarrollo integral de la población del país. Por tanto, la valoración de los beneficios que se genera de la inversión que hace el Estado en deporte de rendimiento, como lo aportado al CON, debe contemplar más que la consecución de medallas.

<sup>17</sup> Comité Olímpico Nacional (Comunicación personal, octubre de 2018).



### ***Aporte al deporte escolar / colegial:***

El ICODER ha aportado para la organización de los Juegos Estudiantiles del país. Esta institución aportó 29.977.928,36 colones para la edición de 2014, 25.456.996 colones para la edición de 2015, 16.719.036 colones para la de 2016 y 145.948.679 colones para las justas de 2017, para un total de 218.102.639,36 colones aportado para estas cuatro ediciones de los juegos.

Según datos de la institución, el ICODER aportó en total 379.039.890,18 colones para apoyar la participación de deportistas nacionales en las ediciones 2014 (67.148.496,79 colones), 2015 (219.180.215,6 colones) y 2016 (92.711.177,79 colones), de los Juegos Estudiantiles CODICADER (en la edición 2017 no se participó). Vale mencionar que parte de esos montos financiaron la participación de deportistas estudiantiles en situación de discapacidad (en 2014 y 2017 no se participó; en 2015 se les aportó 113.736.137,1 colones y en 2016 el aporte fue de 10.975.168 colones).

### ***Aporte al deporte universitario federado:***

El ICODER ha dado aportes económicos a la Federación Universitaria de Deportes (FEDEU) desde su creación en 2013. Ese año el monto girado fue de ₡166.553.896,5 para promoción y desarrollo del deporte universitario. En 2014 y 2015 se usó el superávit de 2013. En 2016 se giró ₡10.000.000 para apoyar parcialmente la participación internacional y nacional. En 2017 se otorgó ₡32.000.000 como apoyo parcial para compra de materiales y equipo deportivo. Y en 2018, se giró ₡20.000.000 para apoyar parcialmente la participación en los Juegos FISU América y para apoyar eventos nacionales.

### ***Asignación de recursos económicos al deporte, recreación y actividad física de parte del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) en el periodo 2010-2017:***

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), según se establece en su marco legal (Ley 7800), es la institución encargada de aportar recursos del Estado, para poner en marcha los diversos procesos de deporte, recreación y promoción de la actividad física por salud, en el país. A continuación, se presenta el desglose de su ejecución presupuestaria reciente.

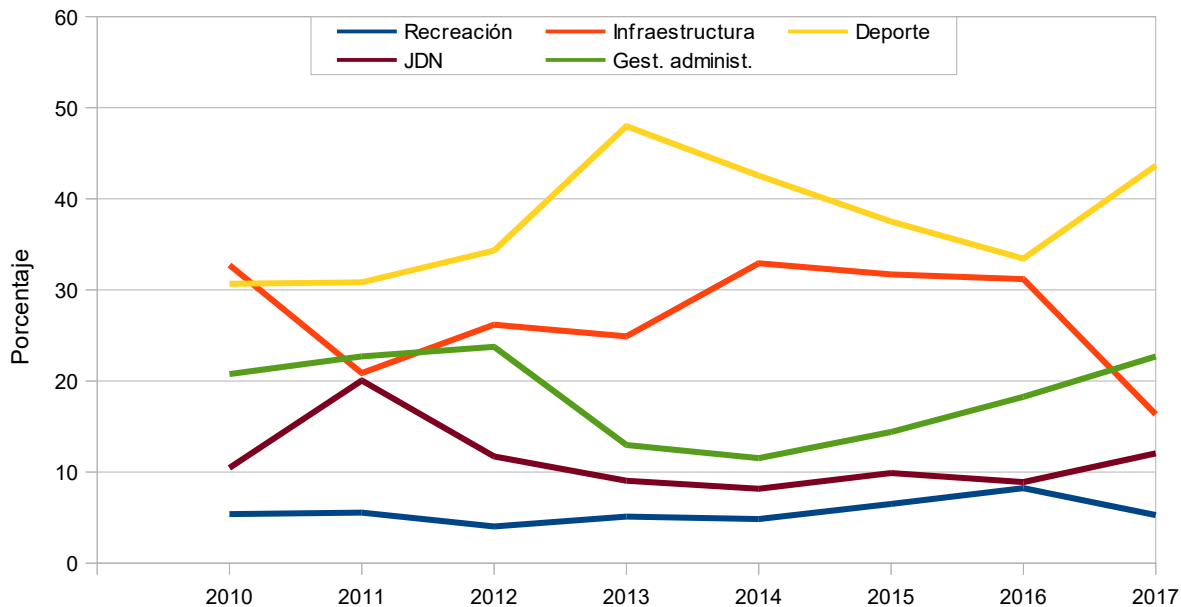
**Tabla 16.**

*ICODER. Resumen de productos 2010 – 2017. Datos en millones de colones y porcentaje correspondiente de cada rubro con respecto al total ejecutado por año*

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Recreación	328,6 5,38%	400 5,55%	285,8 4,03%	715,2 5,11%	693,4 4,84%	862,5 6,5%	977,3 8,23%	596,4 5,28%
Infraestructura	2000,2 32,73%	1503,8 20,87%	1856,5 26,18%	3486,5 24,9%	4720,2 32,92%	4204,7 31,7%	3702,9 31,18%	1847,8 16,34%
Deporte	1874,2 30,67%	2222,2 30,83%	2433,4 34,32%	6716,8 47,97%	6099,2 42,54%	4975,6 37,51%	3968,9 33,43%	4934,8 43,64%
JDN	639,3 10,46%	1444,7 20,05%	831 11,72%	1267,8 9,05%	1171,7 8,17%	1311,8 9,89%	1056,4 8,9%	1362,6 12,05%
Gestión administrativa	1269 20,76%	1636 22,7%	1684,4 23,75%	1816,8 12,97%	1653,9 11,53%	1910,1 14,4%	2168,3 18,26%	2565,4 22,69%
TOTAL	6111,3	7206,7	7091,1	14003,1	14338,4	13264,7	11873,8	11307

**Fuente:** ICODER. Informes anuales de evaluación plan operativo y presupuesto 2010 – 2017.

Nota: JDN (Juegos Deportivos Nacionales)



**Gráfico 67.** Porcentaje destinado a cada rubro por año. Datos de productos 2010-2017.

**Fuente:** ICODER. Informes anuales de evaluación plan operativo y presupuesto 2010 – 2017.

Notas: JDN (Juegos Deportivos Nacionales); Gest. Administ. (gestión administrativa).

Según se aprecia en la tabla y gráfico anteriores, los rubros principales de la ejecución presupuestaria del ICODER durante el periodo 2010-2017, fueron deporte (entre 30,83% y 47,97% sin sumarle lo correspondiente a los juegos Deportivos Nacionales, que oscila entre 8,17% y 20,05%) e infraestructura (entre 16,34% y 32,92%). El rubro en que menos se ejecuta el presupuesto de la institución es el correspondiente a recreación, siendo consistentemente el más bajo en cada uno de los años de este periodo (oscilando entre 4,03% y 8,23%).

En otras palabras, los recursos económicos de la institución, durante el periodo examinado, se han destinado prioritariamente a apoyar actividades de deporte (competencias, etc.) y desproporcionadamente con respecto a actividades (recreación y ejercicio físico por salud) donde podría participar la mayor parte de la población. Por cada 100 millones de colones que se destina a deporte, a recreación se le aportan entre 10,64 y 24,6 millones de acuerdo con el cálculo de la razón recreación/deporte para los dineros ejecutados cada año del periodo examinado.

A modo de síntesis, es destacable que los recursos que gestiona el ICODER varían considerablemente de un año a otro, afectando consecuentemente los procesos que dependen de los mismos. Estas variaciones se pueden explicar por diversos factores, como los procesos burocráticos implicados, los mecanismos de control político en el gobierno central de la república, que inciden en la designación de recursos públicos, problemas económicos del país, etc. Pero resulta claro que Costa Rica debería contar con un mecanismo que facilite, oportuna y eficientemente, recursos para deporte, recreación y para la promoción de actividad física por salud, que se fundamente en criterios técnicos-científicos, y no tanto en decisiones políticas, generalmente circunstanciales.

## Identificación de necesidades prioritarias detectadas

- 1) Al momento de finalizar este informe, solo había un estudio de hábitos de actividad física y tiempo sedentario de una muestra nacional de escolares. Estos datos fueron colectados entre 1996 y 1997 en estudiantes de tercer y sexto año (es decir, de 10 a 13 años de edad, aproximadamente).
- 2) Los datos disponibles indican que en la segunda mitad de la década de 1990, existía la problemática de falta de actividad física suficiente para mantener o mejorar la salud, en escolares y colegiales del país, tendiendo a disminuir el tiempo semanal dedicado a realizar actividad física conforme el estudiantado iba aumentando su edad y adentrándose en la educación secundaria, existiendo además, mayor prevalencia de poca actividad física en las mujeres.
- 3) Solo se ha vuelto a estudiar el hábito de actividad física y de tiempo sedentario en colegiales, quedando pendiente retomar este estudio en escolares.
- 4) Prevalece la práctica de poca actividad física en población nacional entre los 12 y 70 ó más años, según distintas encuestas. Más de un 65% de la población entre esas edades se cataloga como insuficientemente activa. Pero ese porcentaje varía considerablemente de una encuesta a otra.
- 5) El porcentaje de personas adultas (de 18 años y más edad) que realiza actividad física de baja intensidad (insuficiente para mantenerse saludable), ha tendido a disminuir entre 2010 y 2018, según los estudios del Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular de la CCSS. Esa tendencia se ha evidenciado también en las encuestas del IAFA del 2000-2001 al 2015.
- 6) Aunque existe evidencia de que la cobertura de educación física en primaria y secundaria ha mejorado, aún persiste un número que ronda los 100 mil escolares y 40 mil colegiales, que no recibe lecciones de educación física.
- 7) Pese a que existe una red cantonal de redes de actividad física en el país, al momento de cierre de datos para este informe había 32 cantones que no han desarrollado este proceso.
- 8) Prevalece una brecha entre hombres y mujeres en cuanto a su participación en deporte, en Juegos Estudiantiles, Juegos Deportivos Nacionales, e incluso en el deporte adaptado. Además, esta brecha se presenta en la práctica de actividad física para la salud. Consistentemente las mujeres presentan menor práctica / oportunidades para practicar que los hombres. Sin embargo, hay evidencias de mejora en estos indicadores.
- 9) También hay evidencias que indican la existencia de brechas entre la población en situación de discapacidad y el resto de la población del país, además de desigualdad entre regiones/provincias, con respecto a oportunidades para la práctica de deporte u otra modalidad de actividad física.
- 10) Se debe establecer mecanismos para facilitar el financiamiento óptimo y oportuno, para los procesos de rendimiento deportivo y de promoción de salud mediante la actividad física y la recreación, buscando además, un balance en la forma en que actualmente se asignan recursos a los distintos procesos.
- 11) Se debe profundizar el estudio de la participación en deporte, desde la infancia.
- 12) Se debe profundizar la investigación en procesos de rendimiento físico-deportivo en el país.

## Sugerencias de proyectos para solventar las problemáticas encontradas

- 1) Un *rankeo* cantonal de los datos de actividad física y tiempo sedentario, y su correlación con índices de desarrollo humano cantonal y con los datos de cobertura de educación física, de practicantes de deporte, entre otros.
- 2) Inventario de instalaciones deportivas públicas y privadas con geo referenciación.
- 3) Inventario de programas de deporte y recreación públicos y privados.
- 4) Censo de deportistas federados/inscritos en alguna asociación deportiva.
- 5) Inventario de organizaciones promotoras de deporte y recreación (asociaciones deportivas, federaciones, clubes, escuelas deportivas...).
- 6) Inventario de centros de acondicionamiento físico o gimnasios.
- 7) Inventario de investigaciones en ciencias del movimiento humano en Costa Rica.
- 9) Mapeo cantonal de cobertura de educación física en escuelas y colegios.
- 10) Estudio sobre el aporte al PIB del país, de las actividades de deporte, recreación y actividad física por salud.
- 11) El país debe contar con una política pública en deporte, recreación y actividad física.

*O.N.P.Q.P.D.L.*

## Referencias:

**Nota:** varios documentos se han referenciado al pie de página dentro del texto

- Araya-Vargas, G.A. y Claramunt-Garro, M. (2019). *Actividad física en Costa Rica. Antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país* (documento finalizado en setiembre de 2019, en proceso de publicación). San José, Costa Rica: Red Costarricense de Actividad Física / Ministerio de Salud.
- Campos, H., Mata, L., Siles, X., Vives, M., Ordovas, J.M. & Schaefer, E.J. (1992). Prevalence of cardiovascular risk factors in rural and urban Costa Rica. *Circulation*, 85, 648-658.
- Campos, M. (1942). *La recreación en Heredia*. Tesis sin publicar. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.: M. Campos.
- Dobles, M. (1958). *Identification of youth problems in Costa Rica*. Stanford University, California. Microfilm de disertación doctoral.
- González R., H. y Murillo M., B.R. (1981). *La recreación en las regiones Central y Huetar*. Trabajo de investigación para optar al Bachillerato en Educación Física para I y II ciclos. Escuela de Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes (1986). *Breve reseña histórica de la participación femenina en el deporte y la recreación. Informe nacional de Costa Rica*. Memoria del IV Congreso Interamericano de la Joven y la Mujer en el Deporte y la Recreación "Profesora Cristina Lizano Quirós", del 30 de marzo al 4 de abril, 1986. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.
- Méndez-Chacón, E. y Santamaría-Ulloa, C.(2011). Estado de la discapacidad en Costa Rica. Censo 2011. (documento publicado en internet). Disponible en: [http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec\\_institucional/publicaciones/anpoblaccenso2011-02.pdf\\_1.pdf](http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/publicaciones/anpoblaccenso2011-02.pdf_1.pdf)
- Metcalf, K. M., Baquero, B. I., Coronado Garcia, M. L., Francis, S. L., Janz, K. F., Laroche, H. H., & Sewell, D. K. (2018). Calibration of the global physical activity questionnaire to Accelerometry measured physical activity and sedentary behavior. *BMC public health*, 18(1), 412. doi:10.1186/s12889-018-5310-3
- Ruano M., R. (1989). *Sexualidad humana, costumbres y utilización del tiempo libre en estudiantes de primer año de carrera en la Universidad Nacional*. Estudio no publicado, con apoyo de Clemencia Conejo Chacón, Josefa Sancho, Asociación Demográfica Costarricense, PROFAMILIA y el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.
- Sabean D., R.S. (1974). *A survey of the interests of Costa Rican adolescents toward organized camping*. Tesis para Master of Science. Department of Community Recreation and Outdoor Education. Springfield College, Springfield, Massachusetts.
- Sabean D., R.S. (1984). El joven costarricense y su vida de diversión y recreación. *Boletín de la Escuela de Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional*, 2(2), 33-51.

## ANEXO 1

Ítems adicionales a la encuesta de actividad del IAFA del 2015, en el módulo de salud

### Instrucciones:

Las siguientes preguntas se refieren al tiempo que usted se mantiene activo (a) en **una semana normal**. Le rogamos contestar aun cuando usted no se considera una persona físicamente activa. Piense en las actividades que usted hace normalmente en su trabajo; como parte de sus oficios en su casa y en el patio, jardín o terreno que tenga alrededor de su casa; para ir de un lugar a otro; y en el tiempo libre que tiene para recrearse, hacer ejercicio o deporte.

¿Usted realiza esta actividad?		En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted estas actividades físicas?	En cualquiera de esos días en los que realiza estas actividades físicas ¿cuánto tiempo suele dedicar a ellas?
<b>20. Actividades de esfuerzo moderado.</b> Ligera aceleración de la respiración y del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos. Ejemplos: caminar deprisa, andar en bicicleta a ritmo moderado, nadar a ritmo moderado, limpiar pisos, lavar el carro, o transportar pesos ligeros)	Sí: __	Número de días <input type="text"/>	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs          mins
	No: __ (pase al siguiente tipo de actividades)		
<b>21. Actividades de esfuerzo fuerte o intenso.</b> Gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos. (Ejemplos: levantar cosas pesadas, cavar o trabajos de construcción, hacer deportes o ejercicios intensos, como correr, jugar al fútbol, etc.).	Sí: __	Número de días <input type="text"/>	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs          mins
	No: __ (pase al siguiente tipo de actividades)		
22. ¿Camina usted por lo menos 10 minutos seguidos o usa usted una bicicleta, al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos al trabajo, al supermercado, al culto?	Sí: __	Número de días <input type="text"/>	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs          mins
	No: __ (pase al siguiente ítem)		
23. ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? No incluye horas de sueño, mientras duerme.	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs          mins		