



**POLÍTICA NACIONAL**  
**DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN**  
**Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**2020-2030**

**(PONADRAF 2020-2030)**

**“ESCALEMOS EN EQUIPO”**  
**Y SU PLAN DE ACCIÓN 2020-2022**



**Coordinación general:**

Karla Alemán Cortés  
Edgardo García Chaves  
Sebastián Muñoz Alfaro

**Equipo redactor:**

Edgardo García Chaves  
Gerardo Araya Vargas  
Sebastián Muñoz Alfaro  
Pedro Cambronerero Orozco

Karla Alemán Cortés  
Minor Monge Montero  
Alonso León Mena  
Ana Eugenia Soto Umaña

**Con la colaboración técnica y logística:**

Ana Eugenia Soto Umaña  
Gonzalo Antonio Madrigal Elizondo  
Minor Monge Montero  
Alonso León Mena  
Elizabeth Chaves Alfaro  
Blanca Rosa Gutiérrez  
Lisbeth Villalobos Campos  
Franklin Solís Ortiz

Marta Solano Arias  
Pedro Cambronerero Orozco  
Vivian Ortega Chacón  
María Sibaja Cubillo  
Silvia Navarro Porras  
Maureen Cerdas Quirós  
Adriana Mora García

**Equipo Ampliado (Criterio técnico experto):**

Ministro del Deporte, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, Ministerio de Educación Pública, Ministerio de Salud, Red Costarricense de Actividad Física, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, Instituto de Alcoholismo y Farmacodependencia, Viceministerio de Juventud, Instituto Nacional de la Mujer, Unión de Gobiernos Locales, Patronato Nacional de la Infancia, Comité Olímpico Nacional, Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional de Costa Rica, y Entidades Deportivas y Recreativas.

**Un agradecimiento especial al Equipo Asesor del Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica, por su atenta colaboración en las diferentes etapas de la elaboración de este documento:**

Adriana Briceño López  
Roberto Morales Sáenz  
Florita Azofeifa Monge  
Eddy García Serrano  
Stephanie Araya Jiménez

**La elaboración de la PONADRAF 2020-2030 es un esfuerzo colectivo. En ella se reflejan contribuciones voluntarias de numerosas personas que en su libre pensar donaron de su valioso tiempo, por lo que deseamos expresar nuestra gratitud a las siguientes personas:**

Gonzalo Antonio Madrigal Elizondo, Ana Eugenia Soto Umaña, David Hodgson Sambola, Gerardo Araya Vargas, Adrián Jenkins Quesada, María Angélica Solano Murillo, Astrid Carolina Murillo Mora, Daniela Martínez Rodríguez, Emmanuel Molina Chavarría, Gabriel Saprissa Núñez, Jonathan Rodríguez Arce, José Pablo Aguilar Obando, Joselyn Calderón Méndez, Julio César Arana Peña, Laura Camila Reyes Restrepo, Paula Rodríguez Amador, Tamara Valerio Guevara, Alexa Casares Méndez, Brenda Rodríguez Serrano, Eldrimsson Díaz Eccleston, Gabriel Jesús Guido Sancho, Gabriela Bustos Morales, Karina Aguilar Hidalgo, Karolina Rodríguez Milton, Kervin Jesús Mora Matarrita, María Fernanda Omodeo Arce, Priscilla José Segura Espinoza, Rachel Sánchez Alfaro, Valeria Marín León, Annete Calvo Salazar, Iván Felipe Ortiz Mora, Roberto Antonio Rojas Coto, María de los Ángeles Arguedas Rodríguez, Stephanie Pamela Rodríguez Álvarez y Daniela Cortés Ila.

Finalmente, estamos muy agradecidos con la institucionalidad pública en general, y con cada jerarca y enlace técnico en particular, porque gracias a su voluntad se hicieron posibles los compromisos de este primer Plan de Acción 2020-2022.

**Revisión y Edición**

Karla Alemán Cortés  
Sebastián Muñoz Alfaro

Gonzalo Antonio Madrigal Elizondo  
Alejandro Mora Brenes

**Revisión filológica**

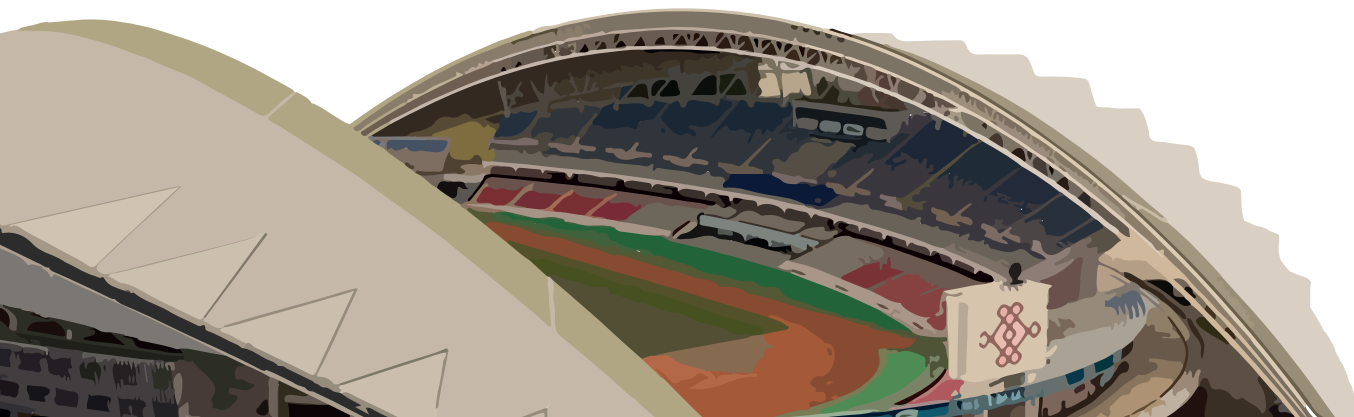
Grace Castillo Navarro, Mideplan

**Diseño y diagramación**

Alejandro Mora Brenes, Mideplan

# CONTENIDO

Capítulo I .....	12
Glosario de conceptos .....	12
Glosario de siglas .....	17
Introducción .....	19
Capítulo II .....	20
Justificación .....	20
Marco normativo alrededor de la PONADRAF 2020-2030 .....	23
Marco normativo y compromisos internacionales .....	23
Marco normativo y compromisos nacionales .....	24
Capítulo III .....	27
Contexto nacional y situación del deporte, la recreación y la actividad física .....	27
Antecedentes del diagnóstico de la PONADRAF 2020-2030 .....	27
Diagnóstico y delimitación de la problemática a atender con la PONADRAF 2020-2030 .....	29
Capítulo IV .....	40
<b>POLÍTICA NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030) ....</b>	<b>40</b>
Proceso de elaboración de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 .....	40
a. Fase de planificación y financiación del proyecto: .....	40
b. Metodología utilizada: .....	40
c. Proceso de construcción de insumos: .....	41
Principios rectores y enfoques de la PONADRAF 2020-2030 .....	43
Principios Rectores .....	44
Enfoques .....	46
Marco conceptual y filosófico de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 .....	50
El concepto de Curso de Vida en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física .....	52
Ejes de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 .....	54
Objetivo general de la PONADRAF 2020-2030 .....	55
Eje Estratégico 1: La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable. ....	55
Eje Estratégico 2. El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva .....	57
Objetivo Específico 2.1: .....	57
Objetivo Específico 2.2: .....	58
Capítulo V .....	60
Modelo de gestión de la PONADRAF 2020-2030 .....	60
Instancias de coordinación .....	60
Ciclo de gestión de la PONADRAF 2020-2030 con enfoque de Gestión por Resultados para el Desarrollo .....	65
Capítulo VI .....	67
Modelo de Seguimiento y Evaluación .....	67
Seguimiento .....	68
Evaluación .....	68
Capítulo VII .....	70
Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020 .....	70
Referencias Bibliográficas: .....	98



# PRESENTACIÓN

La Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030) “Escalemos en Equipo” es la realización de un proyecto país fundamental para el desarrollo, la salud y el bienestar social; dirigido principalmente por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y el Ministro del Deporte (MIDEPOR), en atención a lo recomendado en el VIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación del año 2015 de formular una política pública de Estado, orientada hacia todas las personas y al mejoramiento de su calidad de vida.

Las aspiraciones del ICODER y el MIDEPOR alrededor de la PONADRAF 2020-2030, giran en torno a dotar al país de un instrumento de planificación nacional, que permita cerrar las brechas de coordinación y articulación existentes entre las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF); y de esta forma ampliar el acceso del conjunto de la población a los beneficios de la práctica del DRAF y el posicionamiento de estas áreas del desarrollo como una herramienta que contribuye al desarrollo nacional.

El proceso participativo y de diálogo social llevado a cabo para la construcción de la PONADRAF 2020-2030, implicó no solamente trazar la realidad del país en esta materia, unificando una serie de estadísticas, datos y bibliografía que enmarcó un estado de la situación del DRAF, sino también un importante número de reuniones de trabajo, negociaciones y acuerdos interinstitucionales, que tomaron como principal referencia las necesidades identificadas en los Talleres y Grupos Focales de Innovación Social. Lo anterior realizado a partir de una red de trabajo colaborativo entre los diferentes enlaces de las entidades públicas y privadas que, de manera articulada, acogieron al llamado de acompañar y asistir técnicamente durante todo el proceso.

Una política pública con visión de Estado debe desarrollar estrategias integrales con las herramientas necesarias para abordar los diferentes desafíos y necesidades de la población meta. En esta línea, la PONADRAF 2020-2030 se estructuró sobre la base de cinco principios rectores y cinco enfoques que deben transversalizar y guiar todas sus acciones planteadas en los planes de acción en curso durante los próximos diez años.

La PONADRAF 2020-2030 establece dos ejes estratégicos de acción integrados al sector público en estrecha coordinación con el sector privado y la sociedad civil organizada, los cuales son: 1) La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable; y 2) El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva.

Lo anterior permite ofrecerle a la Costa Rica del Bicentenario una política pública contemporánea, contextualizada y pertinente, que impacte de manera positiva e inclusiva en el desarrollo físico, mental y social de nuestra población, como parte de una serie de procesos integrales que se desarrollan a lo largo del Curso de Vida de las personas.

La Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030 obedece al llamado extendido en el marco del VIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación realizado en el año 2015, en el cual se estableció la necesidad de construir una política pública que garantizara una hoja de ruta para el deporte, la recreación y la actividad física a nivel nacional.

Pasados dos años del proceso de elaboración de la PONADRAF 2020-2030 y su I Plan de Acción 2020-2022, agradezco y resalto la gestión del equipo interno del ICODER, el MIDEPOR, igualmente del voluntariado y el apoyo brindado por las distintas organizaciones; en cuyo proceso se evidenció la innovación constante, el espíritu colaborativo y la búsqueda de generación de alianzas estratégicas para alcanzar objetivos comunes.

Deseo resaltar que la verdadera importancia de la PONADRAF se ha de traducir en alcanzar una verdadera práctica del deporte, la recreación y la actividad física en todos los rangos de edad de la población, desde la niñez hasta los adultos mayores, que impacte de manera positiva e inclusiva, en la salud física y mental de nuestra población y en los estándares competitivos internacionales de nuestros deportistas.

No dudo que la PONADRAF, fortalecerá los procesos de gobernanza, que han de sostener en lo sucesivo, una relación óptima entre todas las organizaciones públicas y privadas interesadas en el desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física; para alcanzar de esta manera, una gestión integral que pueda ser medida, evaluada y revisada periódicamente y de la cual se rindan cuentas públicamente.

Precisamente, uno de los mayores retos del seguimiento de la PONADRAF 2020-2030 será medir el avance de sus resultados, para lo cual se propone la creación de la Secretaría Técnica de la PONADRAF y la formalización del Sistema Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

La PONADRAF 2020-2030, como proceso complejo que envuelve a toda política pública, implicará un constante aprendizaje que seguirá con un cambio en los paradigmas organizacionales en búsqueda de la innovación, la transparencia y nuevos enfoques de gestión pública cada vez más horizontales, más colaborativos.

Concluyo con el eslogan creado por equipo de trabajo, que resume el objetivo de la política: "Generar una Costa Rica en movimiento, activa físicamente, saludable y altamente competitiva".

ALBA GUISELLE  
QUESADA  
RODRIGUEZ  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por ALBA GUISELLE  
QUESADA RODRIGUEZ  
(FIRMA)  
Fecha: 2020.09.02  
10:36:53 -06'00'

Alba Quesada Rodríguez  
Directora Nacional  
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER)

Ante la recomendación del Congreso Nacional del Deporte y la Recreación de 2015, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y el Ministro del Deporte impulsan la primera Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030: “Escalemos en Equipo”.

Es una política pública con visión de Estado que se crea de forma articulada y con asistencia técnica de organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil, todas ellas con interés pleno en la calidad de vida de las personas. Para su elaboración, se consideró la realidad del país, acuerdos interinstitucionales y necesidades identificadas en talleres y grupos focales.

La necesidad de crear esta política se evidencia en distintos indicadores de estudios de la salud y la nutrición, en el nivel nacional e internacional, como el de la Organización Mundial de la Salud quien informó, en 2018, que Costa Rica ocupaba el sexto lugar en el mundo, en sedentarismo.

La implementación de la política es responsabilidad de las instancias de coordinación, en las diferentes plataformas que operan en el nivel nacional, regional, territorial y local, y consta de metas con planes de acción de aquí al 2030.

Se focaliza en dos líneas estratégicas:

- La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable.
- El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva.

El primer Plan de Acción se extiende hasta el 2022 y contiene 51 acciones y 95 metas, para avanzar en la articulación de actividades afirmativas que permitan ir institucionalizando, de forma inclusiva y eficiente, esta política, en todos los niveles de la acción pública, para que, como país, se pueda maximizar los beneficios del deporte y la actividad física en el desarrollo integral de la población.

Como Ministra de Educación, me complace presentar este documento desarrollado con profesionalismo, para mejorar la actividad física y la salud pública en Costa Rica.

GUISELLE CRUZ  
MADURO  
(FIRMA)

Firmado digitalmente  
por GUISELLE CRUZ  
MADURO (FIRMA)  
Fecha: 2020.09.02  
18:41:35 -06'00'

**Guiselle Cruz Maduro**  
Ministra de Educación Pública

La presente Política Nacional de Deporte, Recreación y Actividad Física, constituye un aporte muy importante para los procesos de Promoción de la Salud en el país. Existe amplia evidencia que sustenta el reconocimiento de la actividad física como factor protector de la salud, que brinda una serie de beneficios que incluyen la prevención de enfermedades, el aporte al establecimiento de relaciones de convivencia sanas, la participación, la promoción de la salud mental, entre otros. Costa Rica presenta un gran reto en materia de salud pública: la necesidad de avanzar en el control y prevención de las enfermedades crónicas, las cuales son la principal causa de muerte y discapacidad en el país. En este sentido, los altos niveles de sedentarismo y obesidad en todos los grupos etarios en Costa Rica representan dos de los principales factores de riesgo para dichas enfermedades.

Lo anterior demanda la necesidad de promover acciones innovadoras que incidan positivamente en los entornos, condiciones y estilos de vida de la población, que favorezcan la actividad física a lo largo del curso de vida respetando la diversidad, promoviendo la igualdad de género y la interculturalidad, para avanzar hacia la construcción de una cultura de la salud desde un enfoque de Derechos Humanos.

Por ello, se reconoce desde el Ministerio de Salud, que esta Política constituye un instrumento para la promoción, apoyo y estímulo por parte del Estado, de la práctica individual y/o colectiva de la actividad física en todas sus modalidades, reflejando el compromiso con la salud integral de la población.

DANIEL SALAS  
PERAZA (FIRMA)

Firmado digitalmente por  
DANIEL SALAS PERAZA  
(FIRMA)  
Fecha: 2020.09.02 10:43:18  
-06'00'

**Daniel Salas Peraza**  
Ministerio de Salud

Como ente rector técnico de los instrumentos de intervención pública, el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN) se complace en haber asesorado al Ministro del Deporte y al Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) para crear esta *Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física*.

Este esfuerzo ha sido realizado mediante instrumentos que incorporan el deporte, la recreación y la actividad física (DRAF) a la agenda pública, con acciones, metas, aspiraciones internacionales, objetivos de impactos medibles y verificables, tanto en el ámbito nacional, como en el cantonal y en el territorial.

Nos enorgullece haber dado este acompañamiento al sector de deporte, recreación y actividad física integrado por tan amplia gama de entidades y personas, tales como: la Academia, los comités cantonales, entrenadores y entrenadoras, atletas, docentes de educación física, redes de actividad física, federaciones y asociaciones deportivas de todo el país. Con esta política, por primera vez el sector reflexiona de manera conjunta sobre cómo debe ofrecerse el deporte, la recreación y la actividad física a toda la población, tomando en cuenta las dificultades y características actuales y con el fin de garantizar su acceso a generaciones futuras. En la formulación, se ha tomado en cuenta la diversidad deportiva y de necesidades, la edad, la condición socioeconómica. Tal como lo indica el Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública 2019-2022, todos debemos tener espacios libres, seguros y que permitan una sana convivencia dentro de nuestras comunidades y hacia esa meta avanzamos mediante diferentes esfuerzos.

El DRAF encuentra en la política un instrumento para ofrecer desarrollo de manera equitativa, apoyando a mejorar los indicadores de salud, de seguridad ciudadana, de resiliencia comunitaria y para tener entidades deportivas y recreativas más justas que garanticen paz social de hoy al 2030. La política además aspira a dar contribuciones internacionales, especialmente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Nos honra y nos emociona presentar este documento que ofrecerá tantas oportunidades a las personas, a las comunidades y al país para cultivar el bienestar físico, la salud, el desarrollo del deporte, los valores deportivos, la disciplina y el trabajo en equipo. Cada propuesta, guía y acción que propone esta política es un aporte para fortalecernos como sociedad, para mantener saludable y competitivo el tejido humano de nuestro desarrollo social.



**Pilar Garrido Gonzalo**  
Ministra de Planificación Nacional y Política Económica



Para la administración Alvarado Quesada, la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030) “Escalemos en Equipo” ahora sí es una realidad. Para mí aquello fue como soñar con lo imposible y construir con lo posible; como cualquier persona en la línea de salida, anhela llegar a la meta.

Cuando hablamos de escalar pensamos en una pendiente, en una cuesta o en una montaña. Y por supuesto, necesitamos un desafío para emprender el camino. Así, la PONADRAF 2020-2030 se construyó desde un equipo interdisciplinario de profesionales con la certeza de que a la meta o llegamos en equipo o no llegaba nadie.

Para la creación de esta política pública, se partió desde una perspectiva multidimensional, y de un proceso participativo y de diálogo donde las aspiraciones de todas las partes involucradas en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física fueron centrales para la toma de decisiones.

La PONADRAF 2020-2030, se sostiene en 5 principios rectores: los Derechos Humanos, los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la Gestión para Resultados en el Desarrollo, la Innovación Social, así como la Ética y Valores. Asimismo, retoma 5 enfoques fundamentales: el género, la inclusión, lo intergeneracional, lo intercultural y lo territorial. Lo anterior, se engarza en dos ejes estratégicos centrales: la Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable; y el Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva.

Toda esta estructura nos permite escalar en equipo. El Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF) permitirán ser un motor del desarrollo social, pues ello estimula el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas y sus vínculos e interacciones con otras personas, instituciones y grupos que conforman el tejido social de una nación. El DRAF es, sin duda, un formador de personas en los hilos más subjetivos de la conformación de sus identidades, principios y valores; su práctica permite la determinación de objetivos que conforman procesos y resultados que conllevan la formación de seres humanos más humanos.

La PONADRAF 2020-2030, pretende cerrar brechas para cambiar realidades de forma conjunta con instituciones públicas, privadas y organizaciones de la sociedad civil y finalmente movernos de forma conjunta e inclusiva como país, porque definitivamente esta debe ser una contienda en donde todas las personas resultemos ganadoras.



Firmado digitalmente por HERNAN  
SOLANO VENEGAS (FIRMA)  
Fecha: 2020.09.01 17:49:37 -06'00'

**Hernán Solano Venegas**  
Ministro del Deporte

## Una política integral para todas las etapas de la vida

El cuerpo es el principal vehículo que nos acompaña en la vida. Es lo que nos permite experimentar la vida, trabajar, abrazar a los seres queridos, o practicar deportes, recreación y disciplinas.

Si es tan importante el cuerpo, la salud, la recreación, el deporte y la disciplina en nuestras vidas, ¿Por qué no le damos ese lugar tan grande que merece?

Esta política integral de deporte, que me comprometí con la ciudadanía a desarrollar siendo presidente, es lo que presentamos a Costa Rica.

Cada día son más reconocidos los valores del juego y el deporte en una sociedad. Los más visibles son el mejoramiento físico, el mantenimiento de la salud y la calidad de vida en cada momento de la existencia humana. También la mejora en la salud mental.

Hay otros igualmente importantes, como el fortalecimiento de la identidad cultural de las comunidades, desde el ámbito local hasta el nacional y el regional y supranacional. Lo demuestra la experiencia en diversos países: estas actividades actúan como instrumentos invaluable en el combate de la delincuencia y proporcionan sentido de pertenencia, autoestima y también disciplina.

Finalmente, el deporte -el juego, como el arte y la literatura- sitúa al individuo en un doble plano de conducta: sabe que se encuentra en una situación de competencia ficticia pero se deja afectar positivamente por ella, la vive y así ejercita el control de sus impulsos. El juego enseña a ser solidario, a trabajar en equipo, a dar lo mejor de sí, en fomentar la nobleza la humildad y el respeto al otro, a ser creativo en medio de situaciones fuertemente reglamentadas, conductas todas estas de gran utilidad en la vida social.

La formulación de esta Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030) es el fruto de un trabajo sistemático y visionario de diversas organizaciones, apoyado en estudios de la Organización Mundial de la Salud y de otros entes autorizados, bajo el liderazgo del Ministro del Deporte, Hernán Solano Venegas.

Se basa en los acuerdos más recientes de derechos humanos y desarrollo sostenible e innovación social. Su norte es forjar valores como “el carácter, la resiliencia, la humildad, la práctica de la prudencia, la templanza, el sentido de la solidaridad, la gratitud del esfuerzo, el sentido de lealtad y la capacidad de adaptación ante lo desconocido, por medio de la práctica deportiva, de la recreación y la actividad física”.


Es una propuesta integral, que respeta el enfoque de género, la inclusión, el acercamiento intergeneracional e intercultural. Ofrece una orientación para la planificación y ejecución de políticas que respeten las necesidades y características de diferentes espacios rurales y urbanos e incluye aspectos urbanísticos relacionados con la recreación y el deporte.

De particular importancia en la concepción de esta política es la noción de curso de vida en el deporte, la recreación y la actividad física, que propone la continuidad integral entre todas las etapas de la vida humana.

Todos estos conceptos, articulados y dosificados en PONADRAF 2020-2030, se sintetizan en el lema que acompaña al documento que se presenta aquí: “Escalemos en equipo”. Es una frase que apela al esfuerzo y a la superación y, sobre todo, llama a la unidad, a la colaboración, al espíritu de camaradería y de respeto que debe guiar el deporte y, prevalecer a la vez, en todos los otros aspectos de la vida en sociedad.

El cuerpo sano en recreación y deporte, alimenta la mente y el alma. Esta política es un escalafón más por escalar para llegar a un nivel superior de desarrollo como país, pero sobre todo a una vida plena, y linda, para las y los costarricenses. ¡Sigamos escalando juntos!

CARLOS ANDRES  
ALVARADO  
QUESADA (FIRMA)



Firmado digitalmente  
por CARLOS ANDRES  
ALVARADO QUESADA  
(FIRMA)  
Fecha: 2020.09.01  
13:19:52 -06'00'

**Carlos Alvarado Quesada**  
Presidente de la República



## Capítulo I

# Glosario de conceptos

**Actividad Física:** Se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichí). También puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad.<sup>1</sup>

**Calidad de vida:** La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.<sup>2</sup>

**Co-crear:** Es el trabajo colaborativo desarrollado por diferentes organizaciones y personas, que a partir de una relación de confianza mutua y apego a objetivos comunes, permite crear las herramientas necesarias para contribuir a transformar una determinada realidad; construyendo ambientes de desarrollo sostenible, bienestar e innovación<sup>3</sup>.

**Cooperación y Alianzas Estratégicas:** construcción de alianzas estratégicas y cooperación como base para la co-creación de toda acción, proyecto, programa o plan dentro de la Política Pública; generando trabajo colaborativo entre las diferentes organizaciones presentes en la realidad deportiva, recreativa y de la actividad física en el país.

**Coordinación interinstitucional e intersectorial:** permite el logro de los mejores resultados posibles, con la concertación de los diferentes sectores e instituciones, uniendo diferentes esfuerzos dispersos alrededor de objetivos comunes. Esta coordinación genera ventajas y beneficios en la resolución de problemas, trasciende las acciones temporales y busca posicionarse dentro de lo permanente, y contribuye a racionalizar los recursos y a lograr mayor cobertura, eficiencia, eficacia, calidad y continuidad de las políticas y sus programas.

**Curso de vida:** “El curso de la vida comprende la sucesión de eventos que ocurren a lo largo de la existencia de las personas y las poblaciones, los cuales interactúan para influir en su salud desde la preconcepción hasta la muerte, o incluso trascender a futuras generaciones. La perspectiva del curso de la vida sirve como base para predecir escenarios futuros en la salud. Las trayectorias, la temporalidad, las transiciones, los períodos críticos, la interconexión de vidas y los efectos acumulativos conforman la plataforma conceptual para que, como parte de la evidencia científica disponible, se contribuya a modelar los escenarios de la salud<sup>4</sup>.”

**Deporte:** actividad física lúdica, de carácter competitivo, que puede ser practicada individual o grupalmente, con fines de esparcimiento o con finalidad de rendimiento. Sus características están determinadas mediante patrones o reglas, cuya delimitación y grado de flexibilidad depende de la finalidad con la que se realice. En el caso del deporte de rendimiento, se cuenta con reglamentación establecida y controlada por organizaciones nacionales e internacionales,

1 OPS, Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: “Más personas activas para un mundo más sano”, 2019

2 OMS, Promoción de la Salud: Glosario, 1998.

3 Elaboración del Equipo Redactor de la PONADRAF 2020-2030.

4 OPS, Construyendo la salud en el curso de vida, 2017.



creadas con tal fin. En cuanto al deporte practicado por esparcimiento, la delimitación de sus características es flexible, atendiendo a los intereses de quien lo realiza, aunque esta práctica puede mantener reglas o patrones propios de un deporte de rendimiento con el que resulte afin<sup>5</sup>.

**Derechos Humanos:** Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición<sup>6</sup>.

**Desarrollo Comunal:** Proceso de organización de las comunidades, para lograr su participación activa y consciente en el desarrollo económico, social, cultural y ambiental del país<sup>7</sup>.

**Desarrollo integral:** El desarrollo integral es el nombre general dado a una serie de políticas que trabajan conjuntamente para fomentar el desarrollo sostenible en los países en desarrollo y subdesarrollados<sup>8</sup>.

**Desarrollo Sostenible:** La Asamblea General de las Naciones Unidas lo define como "(...) la satisfacción de «las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades»<sup>9</sup>. Esta Política Pública enriquece el concepto anteriormente mencionado a partir de los objetivos y metas contenidos en la Agenda 2030, más conocida como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

**Dopaje:** Administración o intento de administración durante la competición o fuera de la competición a un deportista de una sustancia prohibida o método prohibido, o bien la asistencia, incitación, contribución, instigación, encubrimiento o cualquier otro tipo de complicidad en relación con una infracción de las normas antidopaje o cualquier otra tentativa de infracción de estas<sup>10</sup>.

**Educación Física:** Materia básica para lograr el desarrollo de personas que puedan ejercer su derecho a moverse, tomando consciencia de la implicaciones, éticas, estéticas y ciudadanas que ello conlleva.<sup>11</sup>

**Ejercicio Físico:** Subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico<sup>12</sup>. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones a nivel muscular, óseo, metabólico, respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.<sup>13</sup>

**Enfermedades cardiovasculares (ECV):** Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos. Se clasifican en: hipertensión arterial (presión alta), cardiopatía coronaria (infarto de miocardio), enfermedad vascular periférica, insuficiencia cardíaca, cardiopatía reumática, cardiopatía congénita y miocardiopatías<sup>14</sup>.

<sup>5</sup>Elaboración del Equipo Redactor de la PONADRAF 2020-2030 con base en los parámetros internacionales establecidos para definir el deporte.

<sup>6</sup> ONU, Derechos Humanos, 2019.

<sup>7</sup> DINADECO, ¿Qué es y qué hace DINADECO?, 2019.

<sup>8</sup> OEA, Definición de desarrollo integral según OEA, 2019.

<sup>9</sup> ONU, Desarrollo Sostenible, 1987.

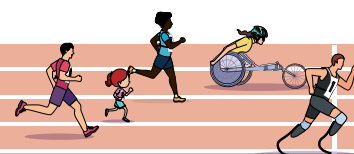
<sup>10</sup> Agencia Mundial Antidopaje, Código Mundial Antidopaje, 2015.

<sup>11</sup> MEP, Programas de Estudio de Educación Física: Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica., 2013.

<sup>12</sup> OMS, Actividad Física., 2018.

<sup>13</sup> Montero, Rodríguez., Paradoja "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente", 2014.

<sup>14</sup> OMS, Definición de las enfermedades cardiovasculares (ECV), 2019.



**Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT):** Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neuropatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes<sup>15</sup>.

**Entidades Deportivas y Recreativas:** Son entidades con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, constituidas por federaciones y asociaciones deportivas o entidades inscritas, teniendo como finalidad exclusiva la promoción y organización de actividades deportivas, con finalidades lúdicas, formativas o sociales<sup>16</sup>.

**Espacios Públicos:** Área o lugar abierto y accesible para todas las personas, independientemente de su sexo, raza, etnia, edad o nivel socioeconómico. Se trata de espacios públicos de reunión, tales como parques, plazas y playas. Los espacios de conexión, como las aceras y las calles, también son espacios públicos.<sup>17</sup>

**Estilos de vida saludables (Estilos de vida que conducen a la salud):** Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.<sup>18</sup>

**Estrategia:** Constituye la ruta a seguir por las grandes líneas de acción contenidas en la política nacional, para alcanzar los objetivos y metas planteados en el corto, mediano y largo plazo. Es cómo se van a operacionalizar los lineamientos de la política.<sup>19</sup>

**Gobernanza:** Es el arte o manera de gobernar que se propone como objetivo el logro de un desarrollo económico, social e institucional duradero promoviendo un sano equilibrio entre el Estado, la sociedad civil y el mercado de la economía. Este concepto toma en cuenta el funcionamiento del Estado, su interacción y relación con otros actores públicos y privados: la sociedad civil y las empresas. Es una nueva manera de gestionar las políticas públicas, distinto del modelo de control jerárquico y de mercado, caracterizado por un mayor grado de cooperación entre los gobiernos y administraciones públicas y actores no gubernamentales y con ello se garantiza la gobernabilidad del sistema político. Este término se traduce, indistintamente, como buena gobernabilidad y buen gobierno. La gobernanza permite combatir las inequidades, las conductas antidemocráticas y a menudo como base del poder alternativo, en la perspectiva de una amplia reconstrucción democrática del Estado, es una forma de cambio en las relaciones de poder<sup>20</sup>. La Gobernanza, desde la visión de la gestión de la PONADRAF 2020-2030, plantea para su implementación, tres herramientas de acompañamiento: cooperación y alianzas estratégicas, coordinación interinstitucional e intersectorial, y transparencia y rendición de cuentas.

<sup>15</sup> OMS, Enfermedades no transmisibles, 2019.

<sup>16</sup> CODER, op. cit., 2017.

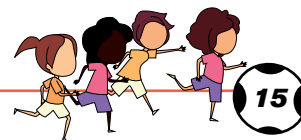
<sup>17</sup> OPS, op. cit., 2019

<sup>18</sup> OMS, op. cit., 1998.

<sup>19</sup> Ministerio de Salud de Costa Rica, Política Nacional de Salud: "Dr. Juan Guillermo Ortiz Guier", 2015.

<sup>20</sup> Zurbriggen, Gobernanza: Una Mirada desde América Latina, 2011.





**Igualdad de género:** Significa igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades para mujeres y hombres. La igualdad de género es un principio relativo a los derechos humanos, un prerrequisito para un desarrollo sostenible centrado en las personas y un objetivo en sí misma<sup>21</sup>.

**Impacto:** Las consecuencias positivas y negativas a largo plazo para los grupos de población identificables producidas por una intervención o proyecto de desarrollo, directa o indirectamente, con intención o sin ella; los cuales pueden ser económicos, culturales, institucionales, ambientales, técnicos o de otros tipos<sup>22</sup>.

**Innovación Social:** es el conjunto de planes, políticas, acuerdos, mecanismos sociales, formas de organización de la sociedad civil, que crea nuevos y exitosos servicios y procesos destinados a la solución de problemas sociales específicos, en la organización política y social, en la justicia, la salud, el trabajo, la participación ciudadana, el acceso a servicios públicos, la educación, el acceso a la cultura, al descanso, a la recreación y a un medio ambiente sano, en los ámbitos locales, regionales, nacionales o globales<sup>23</sup>. Es un proceso de construcción de redes de conocimiento, aprendizaje, empoderamiento y acción colectiva en donde la interacción de personas comienza a construir vínculos para responder a las situaciones que tensionan y generan entropía en el sistema<sup>24</sup>.

**Obesidad y sobrepeso:** La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer<sup>25</sup>.

**Parte involucrada:** individuo u organización activamente involucrado en el proyecto o cuyos intereses pueden ser positiva o negativamente afectados como resultado de la ejecución de un proyecto o su finalización completa<sup>26</sup>.

**Persona con Discapacidad:** Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive<sup>27</sup>.

**Planificación territorial:** Es una herramienta dirigida a la ordenación del territorio sobre la base de un análisis técnico, un consenso ciudadano y un compromiso político, cuyo objetivo es organizar la ocupación racional del suelo, respetando y garantizando un desarrollo sostenible<sup>28</sup>.

21 UNESCO, Guía para la Igualdad de Género en las Políticas y Prácticas de Formación Docente, 2017.

22 MIDEPLAN, op. cit., 2014.

23 Hernández, Tirado, Ariza, El concepto de innovación social: ámbitos, definiciones y alcances teóricos, 2016.

24 Rodríguez, Alvarado, Claves de innovación en América Latina y el Caribe, 2008.

25 OMS, Obesidad y sobrepeso, 2018.

26 MIDEPLAN, *Glosario de términos de planificación, presupuesto y evaluación*, 2014. El equipo de proyecto aclara que el término original al cual se hace referencia es "parte involucrada", lo anterior debido a que se considera que "actor" no responde a la perspectiva de género de esta Política Pública. Sin embargo, por cuestiones legales e institucionales, el proceso debe respetar la terminología definida por MIDEPLAN. Se hace un llamado desde este proceso a construir terminología desde una perspectiva inclusiva.

27 Egea., Sarabia., Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad, 2001.

28 MIDEPLAN, op. cit., 2014.





**Política Pública:** Es un proceso integrador de decisiones, acciones, inacciones, acuerdos e instrumentos, adelantado por autoridades públicas con la participación eventual de los particulares, encaminado a solucionar o prevenir una situación definida como problemática. La Política Pública hace parte de un ambiente determinado del cual se nutre y al cual pretende modificar o mantener<sup>29</sup>.

**Recreación:** Se entiende el “conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar<sup>30</sup>”.

**Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades<sup>31</sup>.

**Sedentarismo:** El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física)<sup>32</sup>.

**Sostenibilidad:** Permite garantizar que los objetivos de la PONADRAF 2020-2030 perduren en el tiempo. La sostenibilidad de una política constituye un criterio esencial para evaluar su calidad. Sólo aquello que introduzca cambios equitativos y aborden de forma duradera las causas de la vulnerabilidad estructural contribuirán a generar sistemas de sustento sostenibles y un desarrollo humano también sostenible. Para garantizar la sostenibilidad de los proyectos hay que asegurarse de que sus encargados dispongan de la capacidad técnica y de gestión necesaria, los recursos suficientes y las herramientas para darle seguimiento y evaluación.

**Transparencia y rendición de cuentas:** Son elementos que contribuyen a generar legitimidad y confianza hacia el trabajo que realizan las organizaciones gubernamentales, parte consustancial, pues significa mostrar abiertamente lo que se ha realizado para alcanzar objetivos, hacer pública la información sobre funcionamientos, procedimientos internos, administración de recursos humanos, materiales y financieros, sobre toma de decisiones de sus personas funcionarias, es el deber de informar, justificar, responsabilizarse pública y periódicamente por las actuaciones y los resultados obtenidos en procura de la satisfacción de las necesidades de la colectividad con apego a la eficiencia, eficacia y legalidad.

---

29 MIDEPLAN, op. cit., 2014.

30 Grace., Recreación, 2017.

31 OMS, Definición de la salud, 2019.

32 Pérez., Gardey., Definición de Sedentarismo, 2010.

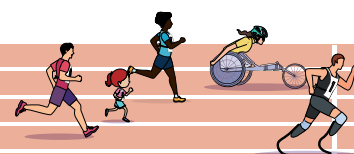






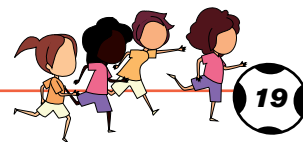
## Glosario de siglas

- **AMA:** Agencia Mundial Antidopaje.
- **ANAI:** Asociación Nacional de Alcaldías e Intendencias.
- **BCCR:** Banco Central de Costa Rica.
- **CCDR:** Comités Cantonales de Deporte y Recreación.
- **CCSS:** Caja Costarricense del Seguro Social.
- **CEDAW:** Convención para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.
- **CEN CINAI:** Centro de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral.
- **CENEF:** Centro Nacional de Educación Física
- **CEPAL:** Comisión Económica Para América Latina y el Caribe.
- **CIEM:** Centro de Investigación en Estudios de la Mujer.
- **CIEMHCAVI:** Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional de Costa Rica.
- **CODICADER:** Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación.
- **CON:** Comité Olímpico Nacional.
- **CONAES:** Comisión Nacional de Envejecimiento Saludable.
- **CONAPAM:** Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.
- **CONAPDIS:** Consejo Nacional de Personas con Discapacidad.
- **COSEVI:** Consejo de Seguridad Vial.
- **CPJ:** Consejo de la Persona Joven.
- **DEFYD:** Dirección General de Educación Física y Deportes
- **DGME:** Dirección General de Migración y Extranjería.
- **DINADECO:** Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad.
- **DRAF:** El Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
- **ECNT:** Enfermedades crónicas no transmisibles.
- **ECV:** Enfermedades cardiovasculares.
- **EDUFI:** Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica.
- **ELANS:** Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud.
- **FISU:** Federación Internacional de Deportes Universitarios.
- **FODESAF:** Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares.
- **GAM:** Gran Área Metropolitana.
- **GpRD:** Gestión para Resultados en el Desarrollo.
- **IAFA:** Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia.
- **ICD:** Instituto Costarricense sobre Drogas.
- **ICODER:** Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
- **ICT:** Instituto Costarricense de Turismo.
- **IFAM:** Instituto de Fomento y Asesoría Municipal.
- **INAMU:** Instituto Nacional de las Mujeres.
- **INDER:** Instituto de Desarrollo Rural.
- **INEC:** Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.
- **INNOVAAP:** Laboratorio Colaborativo de Innovación en la Administración Pública.
- **JDN:** Juegos Deportivos Nacionales.
- **JPS:** Junta de Protección Social.
- **LGBTIQ:** Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales, Queer.
- **MEIC:** Ministerio de Economía, Industria y Comercio.
- **MEP:** Ministerio de Educación Pública.



- **MIDEPLAN:** Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica.
- **MIDEPOR:** Ministro del Deporte.
- **MINSA:** Ministerio de Salud Pública.
- **MJP:** Ministerio de Justicia y Paz.
- **MOPT:** Ministerio de Obras Públicas y Transportes.
- **MSP:** Ministerio de Seguridad Pública.
- **MTSS:** Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- **ODS:** Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- **OEA:** Organización de los Estados Americanos.
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- **ONU:** Organización de las Naciones Unidas.
- **OPS:** Organización Panamericana de la Salud.
- **PANI:** Patronato Nacional de la Infancia.
- **PIEG:** Política Nacional de Igualdad, Equidad y Género.
- **PLANOSI:** Plan Nacional para la no Violencia contra la Mujer.
- **PNUD:** Programa de las Naciones Unidas.
- **PONADRAF 2020-2030:** Política Nacional Deporte, Recreación y Actividad Física.
- **RECAFIS:** Red Costarricense de Actividad Física y Salud.
- **SEN:** Sistema Estadístico Nacional.
- **SICA:** Sistema de Integración Centroamericana.
- **UCR:** Universidad de Costa Rica.
- **UNA:** Universidad Nacional de Costa Rica.
- **UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- **UNGL:** Unión Nacional de Gobiernos Locales.
- **UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- **UPI:** Unidad de Planificación Institucional





## Introducción

La Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030) “Escalemos en Equipo” es la realización de un proyecto país fundamental para el desarrollo, la salud y el bienestar social; dirigido principalmente por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y el Ministro del Deporte (MIDEPOR), en atención a lo recomendado en el VIII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación del año 2015 de formular una política pública de Estado, orientada hacia todas las personas y al mejoramiento de su calidad de vida.

Las aspiraciones del ICODER y el MIDEPOR alrededor de la PONADRAF 2020-2030, giran en torno a dotar al país de un instrumento de planificación nacional, que permita cerrar las brechas de coordinación y articulación existentes entre las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF); y de esta forma ampliar el acceso del conjunto de la población a los beneficios de la práctica del DRAF y el posicionamiento de estas áreas del desarrollo como una herramienta que contribuye al desarrollo nacional.

El proceso participativo y de diálogo social llevado a cabo para la construcción de la PONADRAF 2020-2030, implicó no solamente trazar la realidad del país en esta materia, unificando una serie de estadísticas, datos y bibliografía que enmarcó un estado de la situación del DRAF, sino también un importante número de reuniones de trabajo, negociaciones y acuerdos interinstitucionales, que tomaron como principal referencia las necesidades identificadas en los Talleres y Grupos Focales de Innovación Social. Lo anterior realizado a partir de una red de trabajo colaborativo entre los diferentes enlaces de las entidades públicas y privadas que, de manera articulada, acogieron al llamado de acompañar y asistir técnicamente durante todo el proceso.

La PONADRAF 2020-2030 tiene una estructura temática que incluye siete capítulos. El primer capítulo corresponde al glosario de los conceptos clave y las siglas utilizadas en el documento; y a esta breve introducción. El segundo capítulo brinda la justificación de la Política Pública: los antecedentes del proceso, el marco normativo y los compromisos nacionales e internacionales. En el tercer capítulo se presenta el diagnóstico y la delimitación de la problemática por atender. En el cuarto, se describe el proceso de elaboración de la PONADRAF 2020-2030 y su Plan de Acción 2020-2022, se definen los principios rectores y los enfoques, el marco conceptual y filosófico, así como los ejes, los objetivos y las metas de la PONADRAF 2020-2030. En el quinto, se establece el modelo de gestión. El capítulo seis corresponde al modelo de seguimiento y evaluación del cumplimiento de los resultados esperados. Y finalmente el capítulo séptimo, constituye el Plan de Acción 2020-2022.

Este Plan de Acción 2020-2022 contiene 51 acciones y 95 metas, y es un primer paso para seguir avanzando en la articulación de voluntades y acciones afirmativas de alcance nacional, regional, territorial y local, a efecto de una institucionalidad más inclusiva y eficiente en todos los niveles de la acción pública, de cara a la Costa Rica del Bicentenario.





## Capítulo II. Justificación

El ser humano es un ser en movimiento. Las capacidades humanas para moverse han sido fundamentales para su desarrollo evolutivo<sup>33</sup>, y son esenciales para el mantenimiento de su salud y calidad de vida<sup>34</sup>. Por tanto, la actividad física humana es un fenómeno fundamental que debe ser priorizado por las políticas de los Estados, en aras de promover desarrollo humano sostenible.

Las diversas manifestaciones del movimiento humano se pueden delimitar en el concepto de actividad física, que es el más empleado en la literatura especializada. Y las diversas formas de actividad física se pueden resumir en categorías como: la actividad física realizada para trasladarse de un lugar a otro, las actividades domésticas, la actividad física realizada en las tareas laborales, la actividad realizada para aprovechar el tiempo libre (como forma de recreación física), la actividad física sistematizada y planificada para mejorar la condición física (el ejercicio físico), y las actividades deportivas (que podrían practicarse también como forma de recreación, o como actividad con fines de rendimiento).

La actividad física en general, y en particular el deporte y la recreación, son elementos resultantes de la interacción social, cultural, política y económica de una sociedad; lejos de ser elementos aislados, los tres se encuentran en estrecha vinculación con otros componentes de desarrollo, tales como el área de la salud, el desarrollo urbano y comunitario, el crecimiento económico y diversos fenómenos sociales, como la disminución de la criminalidad, la violencia social y la inclusión de diversas poblaciones en condiciones de vulnerabilidad<sup>35</sup>.

Internacionalmente el DRAF se ha constituido como una política de Estado por parte de diversos países. Un ejemplo claro de esto lo son Canadá, Chile, Nueva Zelanda o Colombia, naciones que han visto en estos elementos una herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida de sus poblaciones, así como una contribución en otras áreas del desarrollo. Desde el 2012 Canadá lanzó la Canadian Sport Policy cuyo principal objetivo es impulsar “una cultura dinámica e innovadora que promueve y celebra la participación y la excelencia en el deporte<sup>36</sup>”; en el caso latinoamericano, Chile promovió en 2016, la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, la cual fijó dentro de sus principales metas: “promover el desarrollo integral, individual y comunitario de la población, a través de la práctica sistemática de la actividad física y el deporte, en sus diversas manifestaciones, durante todo el curso de vida, desde un enfoque de derecho que resguarde la igualdad de género, la interculturalidad, la intergeneracionalidad y la inclusión social en su sentido más amplio<sup>37</sup>”.

En el caso concreto de Costa Rica, el país cuenta con un sistema intersectorial y jurídico a nivel de deporte, recreación y actividad física que se ha enriquecido con el paso de los años. A inicios del siglo XX, se comenzaron a desarrollar las primeras iniciativas en el marco de la recreación y la actividad física de la sociedad costarricense, pasando por la promulgación de la primera Ley que reguló la clase de educación física en las escuelas y colegios del país en la década de los años cuarenta, así como el impulso que se le brindó al DRAF en los años noventa, en donde la

---

33 Schulkin, *Evolutionary Basis of Human Running and Its Impact on Neural Function*, 2016.

34 Warburton., Bredin., *Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews*, 2017.

35 García., *Plan de Gestión para la Creación de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2019-2030*, 2017.

36 Federal, Provincial and Territorial Ministers, *Canadian Sport Policy 2012-2022*, 2012.

37 Ministerio del Deporte de Chile, *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*, 2016.



inversión pública en este sector alcanzó un punto máximo con la creación del ICODER en 1998, mediante la promulgación de la Ley 7800.

A pesar de los esfuerzos anteriormente descritos, el DRAF no ha contado con un proceso formal de formulación de una Política Pública que le permita articular los esfuerzos de las diferentes organizaciones vinculadas; esto impide que como país se puedan maximizar los beneficios del DRAF en el desarrollo integral de la población. Esto se evidencia en distintos indicadores. Al respecto, desde fines del siglo XX y a inicios del XXI, la sociedad costarricense ha experimentado un proceso de deterioro de su calidad de vida; por ejemplo, según el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) para 2018 Costa Rica se ubicó en el segundo lugar de obesidad a nivel regional<sup>38</sup>; este dato fue reafirmado mediante el Censo de Peso y Talla del Ministerio de Educación Pública y el Ministerio de Salud, el cual indicó que un 33,8% y un 37,9% de la población estudiantil de 8 a 12 años de escuelas públicas y privadas, respectivamente, tenían algún grado de obesidad<sup>39</sup>. El hábito regular de actividad física, y en especial la práctica de ejercicio físico, ha evidenciado científicamente ser un factor esencial para controlar el peso corporal<sup>40</sup>, para prevenir así diversas enfermedades crónicas asociadas con el sobrepeso y la obesidad<sup>41</sup>, así como para complementar su tratamiento.

Asociado con los problemas de sobrepeso y obesidad en el país, se ha demostrado la prevalencia de bajos niveles de actividad física en la población nacional. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud indicó en 2018 que el país ocupó el sexto lugar a nivel mundial en sedentarismo<sup>42</sup>.

Otras problemáticas que se han incrementado de forma paralela a los aumentos en sobrepeso-obesidad y sedentarismo de la población, es la violencia social. En un estudio del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) se indicó que en 2017 el 75% de las personas asesinadas en el país a causa del narcotráfico eran consideradas jóvenes<sup>43</sup>. Si bien la evidencia de que la práctica de deporte u otras actividades físicas en tiempo libre, o como actividad extracurricular, pueda prevenir las conductas delictivas, no es robusta e incluso es contradictoria debido a múltiples factores que intervienen<sup>44</sup>, varios estudios indican que estas actividades pueden favorecer la autoestima y otras variables importantes para la salud mental<sup>45</sup>, por lo que al combinarse con otras acciones sociales, pueden ayudar como recurso preventivo y terapéutico para esas conductas.

Además, la promoción de actividades deportivas y de recreación física, que incluyen ejercicio físico u otras modalidades de actividad física, han mostrado beneficiar el desarrollo socioeconómico<sup>46</sup> de las comunidades, lo cual permite crear oportunidades para que la población tenga mayor salud física-mental, y pueda desarrollarse integralmente y de manera sostenible.

Por tanto, se pone en evidencia la necesidad de fortalecer a nivel del Estado, las diferentes estrategias intersectoriales que pueden contribuir a revertir estos flagelos.

38 International Life Science Institute, Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud, 2018.

39 Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, Censo Escolar Peso-Talla (1er Censo Escolar), 2016.

40 Wiklund, The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal, 2016.

41 Church, Exercise in Obesity, Metabolic Syndrome, and Diabetes, 2011.

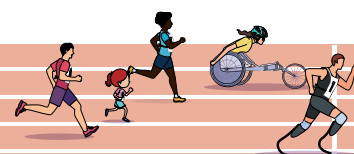
42 Rodríguez, OMS: Costa Rica es el sexto país más sedentario del mundo, 2018.

43 Arguedas, 75% de personas asesinadas por narco son jóvenes, 2017.

44 Spruit, Van Vugt, Van der Put, Van der Stouwe, Stams, Sports Participation and Juvenile Delinquency: A Meta-Analytic Review, 2016.

45 Oberle, Ji, Guhn, Schonert, Reichl, Gadermann, Benefits of Extracurricular Participation in Early Adolescence: Associations with Peer Belonging and Mental Health, 2019.

46 Cadilhac, Cumming, Sheppard, Pearce, Carter, Magnus, economic benefits of reducing physical inactivity: an Australian example, 2011.





Partiendo de esta premisa, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y el Ministro del Deporte<sup>47</sup> han desarrollado la primera Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030. Esta Política Pública busca transformar la situación país mediante propuestas innovadoras que garanticen el ordenamiento de cómo funciona el trabajo entre las organizaciones vinculadas directa o indirectamente en el desarrollo del DRAF, la ampliación del acceso del conjunto de la población a los beneficios del DRAF y el posicionamiento del DRAF como una herramienta que contribuye al desarrollo nacional.

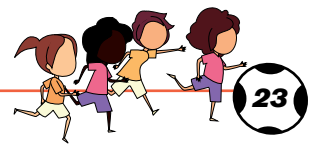
Partiendo de una visión integral, la PONADRAF 2020-2030 propone una hoja de ruta para implementar la debida planificación y coordinación de las acciones hasta ahora aisladas; que propondrá los destinos del sector para la próxima década, con el fin de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que habitan la República en el marco de la Costa Rica del Bicentenario<sup>48</sup>.

---

47 Presidencia de la República de Costa Rica, Alcance N° 94: Acuerdo N° 07-P, 2018.

48 García., *op. cit.*, 2017.





## Marco normativo alrededor de la PONADRAF 2020-2030

### Marco normativo y compromisos internacionales

Costa Rica ha formado parte de una serie de compromisos y marcos regulatorios a nivel internacional que impactan de manera directa en el desarrollo de las políticas públicas nacionales. Desde áreas específicas como en materia de deporte, recreación o actividad física, hasta elementos que trastocan de manera transversal cualquier acción gubernamental como la normativa y los compromisos en materia de Derechos Humanos; dichos instrumentos cumplen un rol no solamente para encauzar al país en las corrientes internacionales, sino que para garantizar el cierre de brechas a nivel de las diferentes poblaciones y el mejoramiento de los procesos públicos para impulsar el desarrollo social, económico, político, cultural y ambiental de los países. A continuación, se realizará una presentación de los diferentes instrumentos internacionales que han sido tomados en cuenta dentro del proceso de formulación de la PONADRAF 2020-2030.

**1. Declaración Universal de Derechos Humanos:** se ha convertido en un instrumento de vital importancia para el aseguramiento y protección de la dignidad, libertad y acceso a derechos por parte de las personas, de manera inalienable y en condiciones de igualdad.

Los alcances de esta Declaración en el ámbito social, económico, político, cultural y ambiental, entre otros, debe constituir una guía para la construcción de los pilares de cualquier Política Pública que aspire a contribuir con el desarrollo integral de la población de un determinado país. Para la PONADRAF 2020-2030 tiene particular relevancia los artículos 22, 24 y 25; los cuales hacen referencia al derecho de acceso que tienen las personas a una serie de garantías sociales, económicas y culturales, así como al disfrute del tiempo libre y al acceso a la salud y el bienestar que garanticen el desarrollo integral de las personas<sup>49</sup>.

**2. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):** en setiembre del 2015 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la cual está constituida por 17 objetivos y 169 metas que buscan constituir una guía para el desarrollo a nivel internacional. Lo anterior mediante una estrategia de intervención basada en los tres elementos fundamentales del Desarrollo Sostenible: económica, social y ambiental.

Si bien es de interés directo de esta Política Pública el cumplimiento de todas las metas propuestas dentro del Objetivo 3 "Salud y Bienestar", lo cierto es que en el caso de la PONADRAF 2020-2030 se parte del principio de indivisibilidad de la Agenda, incluyendo casi la totalidad de los objetivos en los diferentes componentes de la Política Pública<sup>50</sup>.

**3. Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo:** 38 países miembros y asociados de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de las Naciones Unidas aprobaron en el año 2013 este instrumento, cuyo principal objetivo es garantizar la integración plena de la población y su dinámica en el desarrollo sostenible con igualdad y respeto de los derechos humanos<sup>51</sup>. Lo anterior mediante la generación de políticas públicas cuyas acciones contengan como principios, la igualdad y un enfoque de Derechos Humanos.

49 ONU, La Declaración Universal de Derechos Humanos, 1948.

50 MIDEPLAN, 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, 2019.

51 CEPAL, Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo, 2013.





**4. Instrumentos internacionales en materia de Deporte, Recreación y Actividad Física:** son varios los instrumentos que a nivel internacional Costa Rica ha suscrito directa o indirectamente relacionados con el tema del DRAF; a pesar de esto son de particular interés para esta Política Pública los siguientes: a. Carta Internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO, la cual introduce nuevos principios universales, tales como la igualdad de género, la no-discriminación y la inclusión social por medio del movimiento humano. Este texto también subraya los beneficios de la actividad física para la durabilidad del deporte, la inclusión de las personas con discapacidad, así como la protección de la niñez<sup>52</sup>; b. La Carta Olímpica, la cual recoge los principios fundamentales y orientadores del movimiento olímpico a nivel internacional, así como dotar de la reglamentación para su acción y funcionamiento y para el desarrollo de los Juegos Olímpicos<sup>53</sup>; c. los Estatutos del Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación (CODICADER), del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA), se constituye en la principal plataforma de coordinación y articulación regional en la materia; dentro de sus principales objetivos está “promover la utilización del deporte como derecho humano, instrumento de política social y medio para contribuir a la integración de los países miembros”<sup>54</sup>; d. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2022 de la Organización Panamericana de la Salud, el cual establece cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de veinte medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de inactividad física y hábitos sedentarios.<sup>55</sup>

### Marco normativo y compromisos nacionales

En materia de la legislación y demás normativa el país cuenta con un vasto cuerpo legal que sustenta no solo el accionar de las diferentes organizaciones vinculadas al área de desarrollo, sino que también al derecho que tiene la población a acceder de manera integral a la práctica de las diferentes manifestaciones del movimiento humano. Para esta Política Pública es necesario establecer los principales elementos que se constituyen en el sustento para garantizar un accionar adecuado de este instrumento de planificación nacional. A continuación, se presentan los instrumentos de mayor relevancia:

**1. Constitucionalidad y bienestar:** el garantizar el bienestar integral de la población en Costa Rica es un elemento que se encuentra plasmado en el artículo 50 de la Constitución Política, en el cual se lee lo siguiente:

*“El Estado procurará el mayor bienestar a todos los habitantes del país, organizando y estimulando la producción y el más adecuado reparto de la riqueza. Toda persona tiene derecho a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado. Por ello, está legitimada para denunciar los actos que infrinjan ese derecho y para reclamar la reparación del daño causado. El Estado garantizará, defenderá y preservará ese derecho”.*<sup>56</sup>

Este artículo cobra relevancia para la PONADRAF 2020-2030 a partir de una visión amplia de lo que se entiende como bienestar, relacionando esta palabra con el compromiso que tiene el Estado de garantizar una serie de derechos dentro de los que se encuentran espacios públicos sostenibles para el disfrute del tiempo libre, la posibilidad de tener una vida saludable mediante

52 UNESCO, Carta Internacional ‘revisada’ de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Ciencias Sociales y Humanas, 2017.

53 Comité Olímpico Internacional, Carta Olímpica, 2004.

54 SICA. Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación, 2018.

55 OPS, op. cit., 2019

56 Asamblea Nacional Constituyente de Costa Rica. Constitución Política de la República de Costa Rica, 1949.





el acceso a la práctica de la actividad física, y por último el impulso del deporte como herramienta de aglutinamiento y de desarrollo de valores como el trabajo en equipo, la superación y la disciplina.

**2. Deporte, recreación y actividad física como compromisos del Estado:** el Estado costarricense cuenta con un andamiaje de legislación y normativa que permite establecer el deporte, la recreación y la actividad física como un derecho de la población. Para efectos de la PONADRAF 2020-2030 cobra especial relevancia la Ley 7800: “Creación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y del Régimen Jurídico de la Educación Física, el Deporte y la Recreación”, instrumento que da vida al ICODER como institución y que plasma el compromiso del Estado para poder brindar acceso a cada una de las dimensiones del movimiento humano por parte de la población<sup>57</sup>.

Sumado a esto existen otros instrumentos que cobran un rol fundamental para el sustento legal de esta Política Pública, un ejemplo claro de esto es la Ley 9028: “Ley General de Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud”, la cual establece una estrategia nacional para la lucha contra el consumo y efectos del tabaco en la salud pública, dentro de la cual se encuentra dotar de recursos económicos a las instituciones vinculadas al DRAF, para desarrollar programas y proyectos orientados a impulsar la práctica de estas dimensiones del movimiento humano, como herramienta de lucha contra el tabaquismo<sup>58</sup>.

A nivel de normativa, el país cuenta con decretos ejecutivos que han generado plataformas para el impulso particularmente de la actividad física en la población. Un ejemplo de eso es el Decreto 32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G: “Creación de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS)” que ha permitido la construcción de una plataforma de coordinación y articulación interinstitucional y local de las diferentes organizaciones vinculadas al impulso de la actividad física de la población<sup>59</sup>; la importante labor de la RECAFIS ha sido fortalecida mediante otros instrumentos como la Directriz N°027-S-MTSS “Promoción del bienestar en las instituciones públicas, mediante la adopción de hábitos saludables en la alimentación, salud física y mental, actividad física y recreación laboral y espacios libres de humo de tabaco”; y el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021 el cual tiene como objetivo general: “Promover la actividad física en todas sus modalidades para contribuir a la salud de la población, a la paz social y a la prevención y reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles, del consumo de drogas y de la violencia social.”<sup>60</sup>

La Estrategia Nacional para el abordaje integral de la enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad 2013-2021 también supone un esfuerzo de articulación interinstitucional y es coherente con la reducción de la morbilidad, la mortalidad prematura y la discapacidad causada por las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Obesidad, mediante el abordaje integral de los factores protectores, los factores de riesgo y la prestación de servicios de salud para el mejoramiento de la calidad de vida de la población nacional.<sup>61</sup>

Como se puede ver Costa Rica cuenta con una serie de instrumentos que permiten blindar legalmente un esfuerzo de Política Pública como este, probando su relevancia en términos de desarrollo, creando plataformas institucionales para el impulso del DRAF y garantizando estos elementos como un derecho de toda la población.

57 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 7800: “Creación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y del Régimen Jurídico de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, 1998.

58 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 9028: Ley General de Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud, 1998.

59 Presidencia de la República de Costa Rica, Decreto 32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G: “Creación de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud, 2006.

60 Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, 2011.

61 Ministerio de Salud, Estrategia Nacional para el abordaje integral de la enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad 2013-2021, 2014.





**3. Deporte, Recreación y Actividad Física, y la territorialidad:** uno de los grandes desafíos de una Política Pública en Costa Rica es poder cerrar la brecha que existe a nivel de planificación, alineamiento y ejecución entre los ámbitos nacional, regional, territorial y local. Este proceso se nutre de legislación nacional a nivel local, el cual dota a las comunidades de organizaciones como los Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR), principales instancias para el impulso de las diferentes dimensiones del movimiento humano en las personas. Esto está reglamentado en la Ley 7794: “Código Municipal de Costa Rica”, el cual en su Artículo 164, regula el desarrollo y alcance de los CCDR<sup>62</sup>.

Lo anterior se complementa con lo dispuesto en la Ley General de Transferencia de Competencias del Poder Ejecutivo a las Municipalidades No. 8801, la cual tiene como fin “transferir recursos del presupuesto de ingresos y gastos de la República y la titularidad de competencias administrativas del Poder Ejecutivo a los gobiernos locales, para contribuir al proceso de descentralización territorial del Estado costarricense”.<sup>63</sup>

**4. El movimiento humano como elemento transversal de la legislación nacional:** si bien se ha presentado aquella legislación directamente vinculada con el tema del deporte, la recreación y la actividad física, la importancia de estos elementos para el desarrollo integral de la población se visualiza en la transversalización de estos en otra legislación dirigida a poblaciones específicas. Un ejemplo de esto son la Ley 7739: “Código de la Niñez y la Adolescencia”<sup>64</sup>, Ley 8261: “Ley General de la Persona Joven”<sup>65</sup>, Ley 7600: “Ley de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad”<sup>66</sup> y la Ley 7935: “Ley Integral para la Persona Adulta Mayor”<sup>67</sup>, las cuales incluyen dentro de sus estrategias el garantizar el ejercicio pleno de los derechos de estas poblaciones, el acceso a las diferentes manifestaciones del movimiento humano, así como la obligatoriedad del otorgamiento de este derecho por parte del Estado. Para una Política Pública que parte de un enfoque de Derechos Humanos, esta legislación cobra relevancia en su labor de cerrar las brechas de acceso entre el DRAF y estas poblaciones.

62 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 7794: “Código Municipal”, 1998.

63 Asamblea Legislativa, Ley 8801: “Ley General de Transferencias de Competencias”, 2010

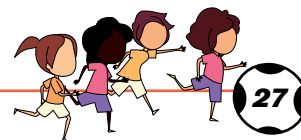
64 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 7739: ‘Código de la Niñez y la Adolescencia, 1998.

65 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 8261: Ley General de la Persona Joven, 2002.

66 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 7600: Ley de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad, 1996.

67 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 7935: Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, 1999.





## Capítulo III. Contexto nacional y situación del deporte, la recreación y la actividad física

### Antecedentes del diagnóstico de la PONADRAF 2020-2030

La inversión pública en DRAF por parte del Estado costarricense comienza a tomar fuerza a inicios del siglo XX; un ejemplo de esto fue la popularización de diversas disciplinas deportivas en el país, junto al paulatino desarrollo de la asignatura de educación física (identificada en muchas ocasiones, como gimnasia, ejercicios militares para los varones o calistenia para las mujeres, en el siglo XIX e inicios del XX) en los centros educativos<sup>68</sup>, que poco a poco iban surgiendo en el territorio nacional.

Los gobiernos locales también se involucraron apoyando al DRAF. Existen referencias de esfuerzos realizados por la Municipalidad de San José y la de Heredia en 1904 para desarrollar espacios para la práctica deportiva y de otras diversiones, como La Sabana en San José, la plaza Dr. Juan J. Flores en Heredia y la colaboración que brindó la Municipalidad de Limón al Club Sport Limón para transformar un pantano en una plaza para la práctica de diversos deportes en 1905<sup>69</sup>.

Estos esfuerzos municipales iban de la mano de la política del Estado tendiente a desviar la atención del público con respecto a los juegos de azar y otras diversiones consideradas nocivas o más propiamente “antihigiénicas”, a tono con el ideario higienista y del darwinismo social típico de la época<sup>70</sup>. Un ejemplo de esto fue la promulgación de la Ley de Juegos en 1922, en la que se prohibían diversas actividades lúdicas en las cuales el resultado dependiera de la suerte y no de la destreza de la persona<sup>71</sup>. En contraparte, el Estado hizo mayores esfuerzos para orientar al público, y en especial a la juventud, a la práctica de actividades como los deportes, el ejercicio físico o la actividad física al aire libre, que calzaban más con las ideas de mejora física y “moral” de la población.

La inversión pública para el desarrollo de infraestructura para DRAF comienza a tomar fuerza en la década de los años veinte. Un ejemplo de esto fue cuando en 1924 el gobierno de Ricardo Jiménez Oreamuno autorizó la construcción del Estadio Nacional en La Sabana, dejando su administración en una Junta Nacional de Cultura Física<sup>72</sup>.

La base legal para apuntalar las políticas relacionadas con DRAF se empezó a gestar desde finales de la década de 1930. Por ejemplo, en 1939, la Ley 218 dotó de marco legal para consolidar a las asociaciones y federaciones deportivas<sup>73</sup>. Mientras que el 19 de setiembre de 1940 se promulgó la primera ley relacionada con la educación física, que en su primer artículo establecía que “La educación física de los niños y de los jóvenes de ambos sexos constituirá una atención preferente del Estado y quedará sometida a su vigilancia y reglamentación”<sup>74</sup>.

68Hasta 1942 se promulga un programa de educación física escolar en el país, mientras que desde el siglo XIX, los primeros colegios contaban con esta materia o con contenidos afines como la gimnasia. Fuente: Decreto N°7 de 14 de abril de 1942. La Gaceta, martes 21 de abril de 1942, año LXIV, N°84.

69 Urbina, op. cit., 2013.

70 Urbina, op. cit., 2001.

71 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 3, 1922.

72Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley N°17 de 6 de noviembre de 1924, 1924.

73Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 218: Ley de Asociaciones, 1939.

74Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 3: Consejo Nacional Educación Física, 1940. Y Raven, Leyes que crearon la Dirección General de Deportes, 1986.





Más adelante, en 1953, se promulgó la Ley 166775, que se modificó la estructura nacional de la educación física y el deporte, mediante la creación de la Dirección General de Deportes, creándose también la figura de la Dirección Nacional de Deportes para encabezarla. Luego, en 1966, se promulgó la Ley 3656<sup>76</sup>, Ley Orgánica de la Dirección General de Educación Física y Deportes; esta dirección se mantuvo adscrita al MEP hasta 1971, cuando se promulgó la Ley 4788 que creó al Ministerio de Cultura, Juventud y Deporte, pasando así la DEFYD a este nuevo Ministerio, lo cual le daba más impulso al campo deportivo.

También en 1966<sup>77</sup>, se emitió un decreto que creaba y reglamentaba el funcionamiento de los Comités Cantonales de Deportes, que funcionarían como delegaciones de la DEFYD; y en 1973 se estableció la obligación de las municipalidades de subvencionar a dichos comités<sup>78</sup>. Esto fue un tema conflictivo según algunos especialistas<sup>79</sup>, pues pese a la adscripción de los comités cantonales de deportes a la DEFYD, debían trabajar con presupuesto municipal, generando una roce legal entre las competencias de las instituciones del Poder Ejecutivo y el sector municipal; situación que a pesar de contar con características institucionales distintas, se sigue manteniendo hasta la actualidad.

En 1968 se funda el CENEF, en el seno de la Escuela Normal Superior de Heredia, iniciando así la formación superior de docentes de educación física. Luego en 1969, la Universidad de Costa Rica hizo lo propio, abriendo la carrera en el entonces Departamento de Educación Física y Deportes. Con el pasar de los años, ambas unidades académicas se fueron fortaleciendo, a la vez que generaron contribuciones vitales para el desarrollo del DRAF para Costa Rica.

Se sumaron aportes estatales para desarrollar infraestructura y crear programas de DRAF. Por ejemplo, en 1976 se crean los Juegos Deportivos Nacionales, realizándose su primera final nacional en el cantón de Palmares. Más adelante, en 1982, se promovió una modificación a la estructura de la DEFYD, estableciéndose así la División de Recreación<sup>80</sup>, la cual tuvo a su cargo los Juegos Deportivos Laborales, los Juegos Especiales, la atención en parques recreativos y cursos recreativos<sup>81</sup>.

Pero un hito fundamental para la promoción de la salud y la calidad de vida, así como de la extensión del deporte y la recreación en el país, fue la promulgación de la Ley 7800; la cual se constituye en la base legal de creación del ICODER, cuya misión institucional es “Promover el deporte, la recreación y la actividad física, con el fin de contribuir al desarrollo y bienestar integral en la población de la República<sup>82</sup>”.

Pese a los diversos aportes que el Estado costarricense ha dado al DRAF, sus iniciativas no se consolidaron, hasta la actualidad, en una política pública que sirviera de guía a las distintas administraciones gubernamentales nacionales y locales.

---

75 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 1667: Crea la Dirección General de Deportes, 1953.

76 Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Ley 3656: Ley Orgánica de la Dirección General de Educación Física y Deportes, 1966.

77 Presidencia de la República de Costa Rica, Decreto N°3, 1966.

78 Resello N°5081 de 10 de mayo de 1973.

79 Schaer, Establecimiento de una política deportiva y recreativa en el marco de un Sistema Nacional del Deporte (conferencia en mesa de trabajo 3), 2013.

80 Presidencia de la República de Costa Rica, Decreto Ejecutivo 14536: Crea Dirección Recreación Dirección General Educación Física Deportes, 1983.

81 Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes de Costa Rica, Breve reseña histórica de la participación femenina en el deporte y la recreación, 1985.

82 Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Plan Estratégico Institucional del ICODER 2017-2024, 2017.

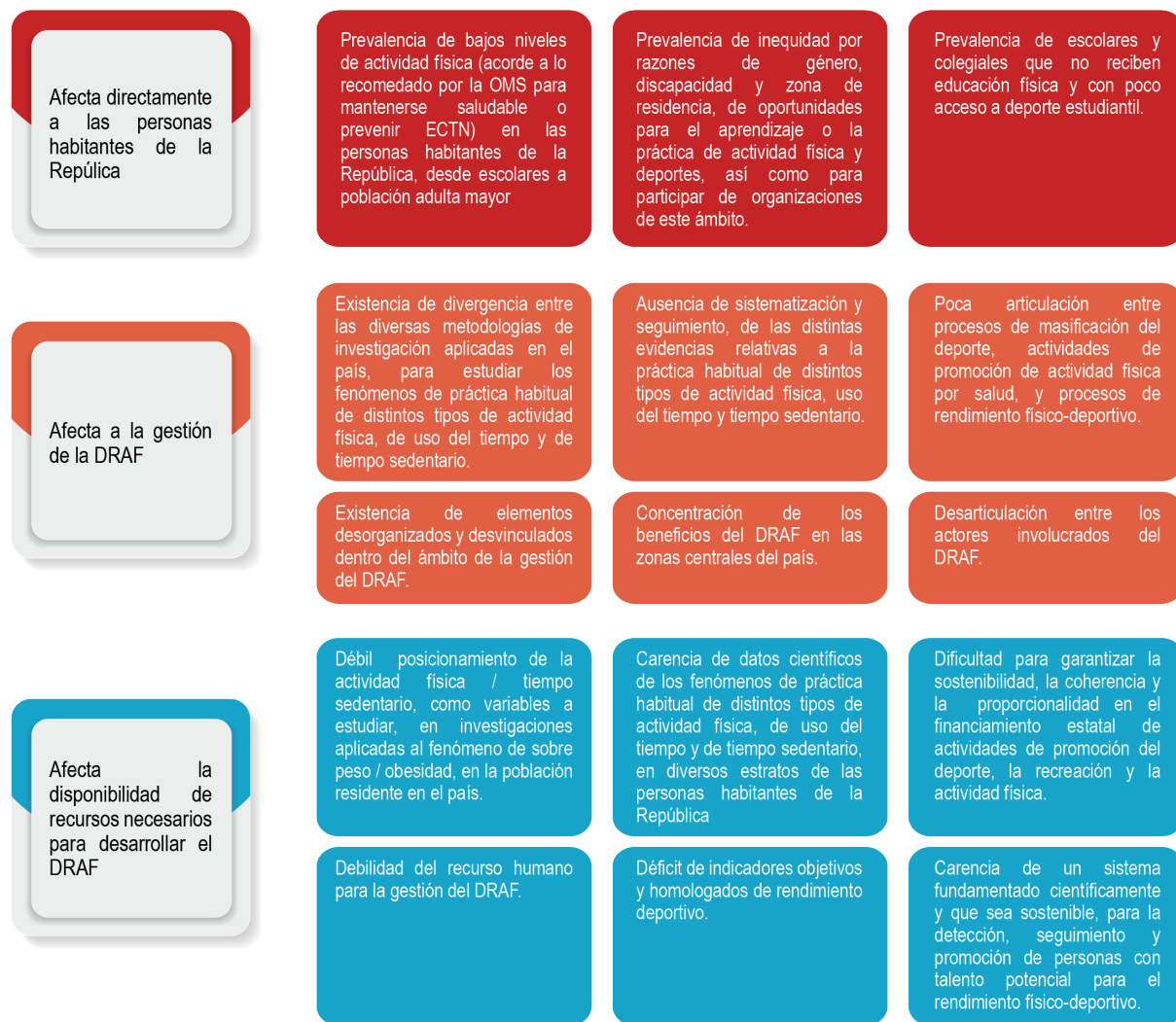




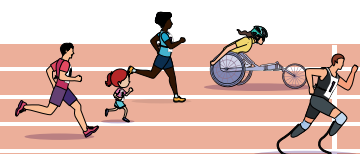
## Diagnóstico y delimitación de la problemática a atender con la PONADRAF 2020-2030

Para identificar las problemáticas pertinentes al DRAF al cierre de la segunda década del siglo XXI, se procedió a realizar encuestas, talleres y búsqueda de datos (publicados, archivados, entre otros.), por parte de un equipo multidisciplinario de actores de la PONADRAF 2020-2030. El detalle de estos procesos se aborda en el apartado metodológico correspondiente. Fruto de estas actividades, se identificó diversos problemas, que se sintetizaron en 15 problemáticas generales, las cuales se describen a continuación.

**Figura 1: Clasificación de problemáticas, según tipo de elemento que es afectado dentro del DRAF.**



Fuente: elaboración propia.





### **A) Prevalencia de bajos niveles de actividad física (acorde a lo recomendado por la OMS para mantenerse saludable o para contribuir a prevenir ECNT) en las personas habitantes de la República, desde escolares a población adulta mayor.**

En los diversos estudios sobre el fenómeno de actividad física / tiempo sedentario y variables afines, pese a sus diferencias metodológicas, predomina como resultados, la prevalencia de bajos niveles de actividad física en la población escolar, los cuales tienden a disminuir conforme se aumenta la edad, siendo prevalente la baja actividad física en personas adultas (de 18 años y más) en cerca de un 50% para algunos estudios, y aproximadamente en 65% para otros estudios.

En el caso de escolares, solo hay un estudio con muestra nacional representativa, cuyos datos se colectaron entre 1996-1997<sup>83</sup>, evidenciando que esta población (que era de 10 a 13 años de edad, aproximadamente), dedicaba a realizar actividades sedentarias (mirar televisión, leer o estudiar), más del doble del tiempo dedicado semanalmente a realizar actividad física. Ese resultado también se obtuvo en colegiales que fueron estudiados en esa oportunidad, además de los escolares. Luego, en 2009, otra encuesta retomó el estudio de este fenómeno pero solo en colegiales de 13 a 15 años de edad, encontrándose que solo 2 de cada 10 mujeres y entre 3 y 4 de cada 10 hombres eran físicamente activos.

### **B) Existencia de divergencia entre las diversas metodologías de investigación aplicadas en el país, para estudiar los fenómenos de práctica habitual de distintos tipos de actividad física, de uso del tiempo y de tiempo sedentario.**

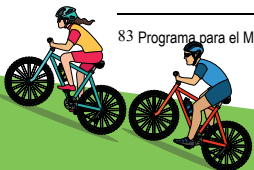
En las distintas encuestas o estudios sobre el fenómeno de actividad física / tiempo sedentario en el país, es notable la aplicación de diversas metodologías para su abordaje. Se ha usado diferentes definiciones operacionales para el objeto de estudio, que en unas encuestas se delimita como actividad física, sin embargo, en otras encuestas se utilizan distintos términos como ejercicio físico, actividad física y ejercicio (mezclados), actividad deportiva, o como una combinación de actividad física deportiva y ejercicio físico. Algunas encuestas o estudios se enfocan en actividades sedentarias o tiempo sedentario, y en otras se han examinado las actividades de tiempo libre. A esto se suma la utilización de distintos instrumentos para el estudio de este fenómeno.

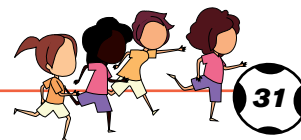
En todas estas investigaciones, con muestras nacionales, se ha utilizado instrumentos de autoreporte, predominando el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), y cuestionarios con ítems específicos desarrollados por el equipo investigador respectivo. Hay estudios realizados con muestras reducidas, donde se ha empleado dispositivos objetivos, como acelerómetros, pero hasta el momento sus resultados no son generalizables a la población nacional. Una consecuencia de esta problemática es la falta de coherencia entre los resultados de los distintos estudios.

### **C) Ausencia de sistematización y seguimiento, de las distintas evidencias relativas a la práctica habitual de distintos tipos de actividad física, uso del tiempo y tiempo sedentario.**

Es notable la falta de seguimiento sobre el fenómeno de actividad física / tiempo sedentario y variables afines, en los distintos estudios realizados en el país. Por ejemplo, las distintas encuestas disponibles no citan los resultados de encuestas o estudios previos sobre este

<sup>83</sup> Programa para el Mejoramiento de la Calidad de la Educación (PROMECE), Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica y Ministerio de Educación Pública (MEP).





fenómeno, salvo por el reporte de resultados de estudios anteriores de la misma empresa u organización.

Esta problemática, sumada a las mencionadas previamente, genera resultados contradictorios o poco claros, lo cual, entre otras implicaciones, conduce a mensajes inadecuados o ineficaces para promover estilos activos de vida en la población. Otra implicación importante de mencionar, tiene que ver con el uso adecuado de recursos para estudiar este fenómeno.

#### **D) Débil posicionamiento de la actividad física / tiempo sedentario, como variables a estudiar, en investigaciones aplicadas al fenómeno de sobre peso / obesidad, en la población residente en el país.**

Pese a su importancia como factor de riesgo de las ECNT<sup>84</sup>, así como factor socioeconómico<sup>85</sup> y de desarrollo humano, el tópico actividad física/tiempo sedentario suele estar ausente de reportes de indicadores de salud y desarrollo de la población, como por ejemplo estudios de estado nutricional y de desarrollo humano.

Como muestra, el reciente Censo Escolar Peso/Talla, del MEP en 2016<sup>86</sup>, no examinó los hábitos de actividad física o uso del tiempo libre de la población estudiantil (pese a que estas variables no se estudian en escolares desde 1996-1997 y pese a que eran cruciales para explicar los resultados y afianzar las recomendaciones del mismo censo). Otro ejemplo se aprecia en el Índice de Desarrollo Social, realizado por MIDEPLAN en 2017<sup>87</sup>, que incluye a la salud como una de sus cinco dimensiones, y esta se conforma por cuatro indicadores, entre los cuales no se encontraba el hábito de actividad física / tiempo sedentario o afines.

Otro ejemplo reciente es el Índice de Progreso Social Cantonal, de 2019<sup>88</sup>, desarrollado por el Centro Latinoamericano para la Competitividad y Desarrollo Sostenible (CLACDS) de INCAE Business School y por la organización Social Progress Imperative, para medir el desempeño social y ambiental de 81 cantones del país, mediante 53 indicadores sociales y ambientales de fuentes públicas, entre los cuales se encontraban nutrición y asistencia médica básica y el de salud y bienestar, pero ninguno de esos indicadores tenía datos sobre actividad física, tiempo sedentario o variables afines. Por tanto, se debe posicionar estas variables, en relación con indicadores de salud y desarrollo humano, y reforzar su posicionamiento en la opinión pública.

#### **E) Carencia de datos científicos de los fenómenos de práctica habitual de distintos tipos de actividad física, de uso del tiempo y de tiempo sedentario, en diversos estratos de las personas habitantes de la República**

Se carece de información sobre hábitos de actividad física de grupos específicos de la población (inmigrantes, indígenas, etc.), a partir de muestras representativas de esos grupos. Por otro lado, desde la perspectiva territorial, solo se tiene hasta el momento de finalizar este reporte, un estudio en el que se haya realizado un desglose estadístico cantonal de la práctica de actividad física y de tiempo sedentario (encuesta del IAFA de 2015<sup>89</sup>). Y en cuanto a grupos de edad, tal y como se ha mencionado previamente, la población de edad escolar ha sido poco estudiada, seguida

<sup>84</sup>DiPietro., Zhang., Mavredes., Simmens., Whiteley., Hayman., Faro., Malin., Winston., Napolitano., Physical Activity and Cardiometabolic Risk Factor Clustering in Young Adults with Obesity, 2019.

<sup>85</sup>Ding, Lawson., Kolbe-Alexander., Finkelstein., Katzmarzyk., Mechelen., Pratt., The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases, 2016.

<sup>86</sup>Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, Censo Escolar Peso-Talla, 2016.

<sup>87</sup>MIDEPLAN, Costa Rica. Índice de Desarrollo Social (IDS) 2017, 2017.

<sup>88</sup>CLACDS, Índice de Progreso Social Cantonal, 2019.

<sup>89</sup> IAFA, VI Encuesta Nacional 2015 Consumo de Drogas en Costa Rica, 2015.





de la población adolescente con un par de estudios específicos de colegiales (estudio de PROMECE 1996-1997<sup>90</sup> y Encuesta Mundial de Salud a Escolares 2009) y otros dos estudios que contemplan a personas jóvenes (Encuesta Nacional de Juventudes, 2013 y 2018).

El grupo más estudiado es la población adulta (18 a 35 años), y en última instancia se encuentra la población de 65 y más años, que se abarca dentro de las encuestas realizadas con población adulta general, pero sin gran profundidad en los aspectos específicos de estas edades (solo se cuenta con un estudio específico de estas variables, entre otros indicadores de salud, de una muestra representativa de este grupo de edad: el proyecto CRELES<sup>91</sup>, ejecutado por el Centro Centroamericano de Población [CCP] de la Universidad de Costa Rica).

## **F) Prevalencia de inequidad, por razones de género, discapacidad y zona de residencia, de oportunidades para el aprendizaje o la práctica de actividad física y deportes, así como para participar de organizaciones de este ámbito.**

Existen brechas importantes a nivel de género, de lugar de residencia y de otra índole, que denotan desigualdad de oportunidades para que las personas habitantes de la República, puedan acceder a la práctica del deporte, la recreación o de la actividad física por salud. Por ejemplo, en población de 15 a 35 años (datos de Encuesta Nacional de Juventudes de 2013 y de 2018)<sup>92</sup> más de un 55% percibe no tener acceso a instalaciones cerradas para realizar deporte, un 70% no tiene acceso a clases o afines de actividades deportivas, y casi un 72% no participa de grupos de deporte o recreación. Asimismo, las mujeres de este grupo de edad reportan menor acceso a instalaciones o espacios para la actividad deportiva, menor acceso a cursos y menor participación en grupos de deporte o recreación, además de reportar menor práctica de actividad física y de deporte, con respecto a los hombres. Esto se refleja en la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017, en donde se indica que el tiempo social promedio de mujeres dedicado a actividades deportivas a la semana es de 1 hora, mientras que en el caso de los hombres esto representa 1 hora y 55 minutos.<sup>93</sup> También existe brecha regional en este grupo de edad (por ejemplo, la población joven de la región Huetar Caribe mostró consistentemente, menor acceso a instalaciones, espacios y clases de actividad deportiva, así como menor práctica de deporte).

Las evidencias de una brecha en la participación de la mujer no solamente conllevan una menor práctica de la actividad física en general, sino también una menor participación dentro de las organizaciones del sector deporte y recreación del país. Al respecto, en todas las encuestas sobre actividad física o sobre tiempo sedentario, las mujeres en general, muestran menores niveles de actividad física que los hombres, desde la infancia<sup>94</sup>.

Asimismo, en cuanto a la práctica de deporte de rendimiento, tanto amateur como federado, también la realizan menos mujeres que hombres. Al respecto, según datos del ICODER<sup>95</sup>, en el periodo 2013 al 2018, la participación de mujeres en Juegos Deportivos Nacionales aumentó 39,82% en deportes colectivos y 28,01% en los individuales, creciendo más que los hombres en ese mismo lapso (10,34% y 12,10% respectivamente), pero aun así, en estas recientes ediciones de los juegos prevaleció menor participación de mujeres relativa a la de los hombres (por ejemplo,

<sup>90</sup>Programa para el Mejoramiento de la Calidad de la Educación (PROMECE), Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica y Ministerio de Educación Pública (MEP).

<sup>91</sup> Rosero-Bixby., Fernández., Dow., CRELES: Costa Rican Longevity and Healthy Aging Study, 2005.

<sup>92</sup> Araya-Vargas., Claramunt-Garro., 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), 2019.

<sup>93</sup> INEC, Encuesta Nacional del Uso del Tiempo Libre, 2017.

<sup>94</sup>Araya-Vargas., Claramunt-Garro., op. cit., 2019.

<sup>95</sup>Araya., Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica, 2019.





en la edición 2013-2014, por cada 100 hombres, había 54 mujeres participantes en los juegos, mientras que en 2018 por cada 100 hombres había 65 mujeres participando).

En el deporte federado se observa un fenómeno similar. A nivel regional, en una muestra de disciplinas, más del 40% de deportistas activos en 2018, residía en la provincia de San José, mientras que cerca de 20% de los deportistas provenía de Guanacaste, Puntarenas y Limón, en conjunto<sup>96</sup>. Y también, en esos datos, se presenta grandes diferencias entre hombres y mujeres en sus oportunidades para realizar deporte de rendimiento (entre 60% y 70% de los deportistas son hombres, consistentemente en todas las provincias)<sup>97</sup>.

En el ámbito de la dirigencia de entidades de deporte y recreación, una encuesta realizada a 50 Entidades Deportivas y Recreativas y Recreativas (otras 14 no respondieron)<sup>98</sup>, mostró que el cargo de presidencia es ocupado principalmente por hombres (76%), al igual que el puesto de tesorería (72%) y en menor grado la secretaría (52%). Además, solo 21% de las entidades indicó tener mujeres como gestoras deportivas, mientras 31% manifestó tener tanto hombres como mujeres en ese puesto.

Esa brecha también se evidencia en la contratación de profesionales para impartir lecciones de educación física. Según datos del MEP<sup>99</sup>, por cada 100 hombres hay entre 36 y 39 mujeres que laboran como docentes de esta materia, en primaria o secundaria.

También hay evidencias de falta de equidad de oportunidades para practicar deporte de rendimiento u otra actividad física con fines de recreación y salud, en la población en situación de discapacidad, residente en el país. Estas personas tienen problemas de obesidad y sedentarismo, mucho más graves que el resto de la población<sup>100</sup>. Además, menos del 1% de las personas del país con discapacidad, es deportista de rendimiento y siete cantones (San José, Desamparados, Heredia, Cartago, Alajuela, Liberia y San Carlos) abarcan el 63,16% del total de deportistas federados en 2018<sup>101</sup>.

### **G) Prevalencia de escolares y colegiales que no reciben educación física y con poco acceso a deporte estudiantil.**

Según los datos de matrícula del MEP de 2017-2018, pese a la 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 cuenta con lecciones de educación física.

Además, faltan más oportunidades para que el estudiantado pueda realizar deporte, recreación y actividad física, como complemento a su carga académica, para favorecer su salud-calidad de vida y para promover el talento kinestésico. Al respecto, apenas cerca de un tercio de la población escolar y colegial ha participado en recientes ediciones de los Juegos Estudiantiles (2016 y 2017).

Además, prevalece una brecha entre hombres y mujeres en cuanto a su participación en los juegos, teniendo los hombres mayor posibilidad de participar, según datos del MEP<sup>102</sup>.

<sup>96</sup>Araya., op. cit., 2019.

<sup>97</sup>Araya., op. cit., 2019.

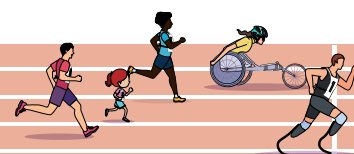
<sup>98</sup>Equipo coordinador de PONADRAF 2020-2030, Consulta a Entidades Deportivas y Recreativas en octubre de 2018 (documento no publicado), 2018.

<sup>99</sup> Datos de matrícula inicial de 2016 y 2017. Para mayor detalle ver: *Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica, Informe 2018*.

<sup>100</sup> INEC, Encuesta Nacional sobre Discapacidad 2018, 2018.

<sup>101</sup>Araya., op. cit., 2019.

<sup>102</sup>Araya., op. cit., 2019.



## H) Dificultad para garantizar la sostenibilidad, la coherencia y la proporcionalidad en el financiamiento estatal de actividades de promoción del deporte, la recreación y la actividad física

Esta problemática surgió en los talleres de innovación social en donde se manifestó que había escaso financiamiento e inadecuada distribución del existente.

Al respecto, según informes del ICODER sobre la ejecución presupuestaria de 2010 a 2017, existen grandes variaciones en los montos asignados a la institución año a año (poco más de 6 mil millones de colones en 2010, pasando a 14 mil millones aproximadamente en 2013-2014, para bajar a poco más de 11 mil millones en 2017). Además, la ejecución presupuestaria del ICODER durante ese periodo, se ha enfocado más en 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%). Mientras que lo destinado a recreación (en donde se involucran programas de actividad física para la salud), ha sido consistentemente el rubro más bajo en cada uno de esos años, oscilando entre 4,03% y 8,23%<sup>103</sup>.

Asimismo, la Contraloría General de la República llamó la atención en 2014 sobre la necesidad de que las Entidades Deportivas y Recreativas fortalecieran su capacidad para gestionar los fondos públicos otorgados por el ICODER anualmente, en especial en los temas de planificación estratégica, fiscalización de los recursos por parte del ICODER, control interno y en la forma de distribuir los recursos dentro de las entidades<sup>104</sup>.

Otra evidencia de esta problemática se encuentra en los resultados del informe sobre la situación de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR) a setiembre de 2015<sup>105</sup>. Entre los resultados, 72% de los CCDR se les cumple la asignación del 3% del presupuesto municipal, mientras que solo 8% recibe un incremento de ese monto, que se realiza según acuerdos municipales. Asimismo, el 55% de los comités poseen ingresos extra y que proceden del alquiler de instalaciones (que en la mayoría de casos se utilizan en el mantenimiento de las mismas) o de transacciones del ICODER. Además, el informe indica que son pocos los comités que cuentan con patrocinadores externos, por lo que funcionan únicamente con lo que les asigna su Municipalidad por año. Esto demuestra un problema importante de financiamiento que es fuente de desigualdad a nivel cantonal, de oportunidades para hacer deporte u otra actividad física.

Además de los problemas de financiamiento acotados, se presenta desproporción en cómo se distribuyen estos recursos en diversos programas a nivel local. Al respecto, el informe indica que prevalece un bajo grado de realización de programas deportivos y recreativos con los que cuenta los CCDR y poco interés por ejecutar o mantener programas en las comunidades. Un 57% correspondía a programas deportivos (destacándose en estos el tema de los Juegos Deportivos Nacionales), un 28% a programas recreativos y 15% a programas preventivos (donde se involucra ejercicio físico y otras actividades físicas para la salud).

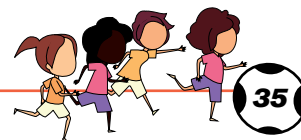
En los programas deportivos de los CCDR, destacan cinco disciplinas: fútbol con un 25% de participación, fútbol sala con 22%, atletismo con 20%, taekwondo 17% y voleibol 16%.

<sup>103</sup>Araya., op. cit., 2019.

<sup>104</sup> Contraloría General de la República, INFORME Nro. DFOE-PG-IF-01-2014, 2014.

<sup>105</sup>CICAP, Informe final Situación Actual de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR) en Costa Rica, 2015. Se realizó entrevistas telefónicas a ochenta de los 82 CCDR, sobre 13 variables: Recursos Humanos, Planificación, Programas, Infraestructura, Presupuesto, Legal, Control, Organización de Comités, Sistemas de Promoción e Información.





En cuanto a la distribución de los programas recreativos más practicados en los CCDR el principal programa que se realiza son los juegos tradicionales con un 24%, seguido de campeonatos con 23% y juegos comunales con 20%.

Con respecto a los programas preventivos que se realizan en los CCDR, destacan los programas de acondicionamiento físico en persona adulta mayor con un 28%, clases de baile aeróbico (que no necesariamente corresponden al programa de ejercicio homónimo, sino a sesiones de ejercicio mediante baile de diversa naturaleza) con un 26% y aeróbicos con un 23%. Este tema tiene una dificultad específica ya que no se cuenta con personal con conocimiento en esta área con el fin de ejecutar estos programas.

### **I) Carencia de un sistema fundamentado científicamente y que sea sostenible, para la detección, seguimiento y promoción de personas con talento potencial para el rendimiento físico-deportivo.**

A pasar de que el país cuenta con la experiencia de una plataforma pedagógica para el aprendizaje y la práctica de deportes no tradicionales “Talenticos”; como una iniciativa conjunta del MEP, el ICODER y el CON, de tal manera que niños, niñas y jóvenes puedan contar con más opciones para adquirir hábitos de vida saludables y una mejor utilización del tiempo libre<sup>106</sup>; actualmente se carece de procesos de sistematización, con fundamento científico, regionalizados y sostenibles, para la detección, seguimiento y promoción de personas talentosas para la práctica deportiva. Pese a los avances en las ciencias del movimiento humano, tanto a nivel mundial como en Costa Rica, prevalece la práctica de detección de talento por observación, o por juicio de expertos. Además, no existen normas nacionales con indicadores de aptitud física para el rendimiento físico-deportivo (las únicas normas existentes fueron publicadas en 2001 y se enfocaron en aptitud física para la salud de escolares y colegiales<sup>107</sup>, grupo de edad en que también se han desarrollado normas de aptitud física para estudiantes en situación de discapacidad cognitiva<sup>108</sup>).

Asimismo, la creación de colegios deportivos<sup>109</sup> no ha funcionado para solventar esta problemática. A la fecha de finalización del presente documento solo hay dos colegios deportivos: Limón (creado en 1990) y Grecia (establecido en 2002 en las instalaciones del Liceo León Cortés Castro). Estos colegios no han contado con un perfil de ingreso que permita seleccionar estudiantes con capacidades sobresalientes para el deporte (a esto habría que sumarle la mencionada carencia de normas nacionales de aptitud física-deportiva). Además, su plan de estudios, y en general su modelo pedagógico, no han sido pertinentes para un proceso de formación de talento deportivo, existiendo contradicción en estos aspectos, entre la visión del MEP<sup>110</sup> y las de organizaciones del sector deporte<sup>111</sup>, con respecto al funcionamiento de estos colegios.

106 Raventos, Aula virtual “Talenticos” abre educación a deportes no tradicionales, 2017.

107 Fernández, González, Moncada, Pearson, Picado, Salas., Normas Nacionales Componentes de Salud Física: Estudiantes costarricenses entre 8 y 17 años, 2001.

108 Mora., Normas de Aptitud Física Para Estudiantes de Tercer Ciclo de Educación Especial con Retardo Mental del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, según Sexo y Grupo Etéreo, aplicando como referencia los Componentes de la Aptitud Física (Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano), 2004.

109 Fueron creados por acuerdos del Consejo Superior de Educación (N° 25- 90 - N° 24- 95 - N° 22- 96 - N° 47- 01).

110 MEP, Compendio de ofertas y servicios del sistema educativo costarricense 2016, 2017.

111 Herrera., Gobierno pretende encontrar en colegios deportivos al próximo Keylor Navas, 2018.





## **J) Poca articulación entre procesos de masificación del deporte, actividades de promoción de actividad física por salud, y procesos de rendimiento físico-deportivo.**

Existen diversas evidencias de la realización en el país, de actividades para promover la práctica deportiva y de ejercicio físico, con fines de recreación y de salud. Sin embargo, estas actividades no se conceptualizan, en su desarrollo, como parte de un macro proceso de masificación de la actividad física que esté vinculado con los procesos de rendimiento deportivo existentes.

En la práctica, la actividad física por salud (en donde se suele incluir a la recreación, incluso sin distinción de las actividades que no son de recreación física), se promueve desvinculadamente de la promoción del rendimiento físico-deportivo (véase por ejemplo en el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, y en la forma en que distribuyen los recursos los CCDR). Sin bien en el discurso académico y de las diversas organizaciones del sector deporte y recreación, se suele emplear el ícono de la pirámide de desarrollo deportivo (y modelos afines), tal y como se puede evidenciar en las memorias de las distintas ediciones del Congreso Nacional del Deporte y la Recreación, en la práctica ha imperado la desarticulación entre actividad física-salud y deporte-rendimiento físico.

## **K) Déficit de indicadores objetivos y homologados de rendimiento deportivo.**

Esta problemática está estrechamente vinculada con la designación de recursos económicos para financiar procesos de preparación de deportistas. Pese a que se ha realizado avances importantes en el país, como la implementación de un sistema de becas deportivas, aún se carece de indicadores de rendimiento deportivo (que es distinto de la mera obtención de un resultado o de una medalla), que orienten objetivamente y estén homologados, para la toma de decisiones de las personas que ocupan la jerarquía política correspondiente, para definir la cantidad de recurso a asignar y en qué momento hacerlo.

## **L) Desarticulación entre los actores involucrados del DRAF.**

Las personas participantes de los talleres de innovación social, coincidieron en señalar diversos problemas que se resumen en falta de procesos de comunicación y de coordinación de distintas organizaciones que realizan acciones que involucran al DRAF.

Por ejemplo, varias organizaciones públicas, e incluso ONGs, invierten recursos en actividades para promover deporte y recreación, sin que se haya logrado abarcar a todas las comunidades. En muchos casos, se han aplicado programas reiteradamente en una misma zona, mientras otros sectores quedan sin beneficiar.

Además, no existe un mecanismo que sistematice todas esas acciones, salvo la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS), establecida por Decreto ejecutivo en 2005. Sin embargo, muchas organizaciones no están articuladas a esta red, y tampoco ha existido una obligatoriedad a nivel estatal, para estructurar los planes estratégicos operativos institucionales, de las organizaciones involucradas en la red, de acuerdo a un plan estratégico nacional coordinado desde la red (por ejemplo, en 2011 se aprobó el Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021, promovido desde RECAFIS, pero su cumplimiento pleno no se ha conseguido).





## M) Existencia de elementos desorganizados y desvinculados dentro del ámbito de la gestión del DRAF.

- a) Falta de planificación estratégica con perspectiva territorial y de derechos humanos a nivel del DRAF.
- b) Incapacidad de gestión en el conjunto de las organizaciones del DRAF.
- c) Incumplimiento de la Ley 7800.
- d) Falta de estrategias de seguimiento y evaluación del impacto del DRAF.
- e) Débil sostenibilidad en el ciclo de vida, de los programas y proyectos del DRAF.

Las personas participantes de los talleres de innovación social, manifestaron la prevalencia de estas problemáticas, tanto a nivel local como nacional. Entre los datos disponibles que lo respaldan, se encuentra el ya citado informe sobre la situación de los CCDR del país, a setiembre de 2015<sup>112</sup>.

Entre otros aspectos, en el informe se mostró que, aproximadamente, 96% de los CCDR no tenía, al momento del estudio, promotor o coordinador deportivo-recreativo. Además, 87% de los comités no contaba con un administrador entre sus planillas. Asimismo, más de la mitad de los CCDR estudiados, no habían recibido capacitación en temas importantes para su gestión como administración deportiva, contratación administrativa y manejo de recursos financieros y humanos.

También, se encontró deficiencias en la formulación de planes dentro de los CCDR. La deficiencia más evidente recae en que los comités incluyen compras y contrataciones, además de Plan de Actividad Física en el Plan Anual Operativo, lo cual dificulta poder medir el desempeño y cumplimiento de objetivos en áreas específicas.

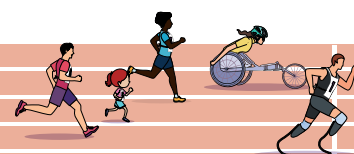
Además, el informe señala que se necesita fortalecer a los CCDR en temas legales y de convenios, por medio de capacitaciones o vínculos con la comunidad (al respecto, 46% ha tenido algún problema de tipo legal, recayendo principalmente, en el desconocimiento en procesos de contratación laboral). En cuanto a los indicadores de gestión, solo un 21% de los CCDR evaluados contaba con algún indicador. Además, 81% de los CCDR no realizaba ningún tipo de evaluación periódica de su desempeño. Y en cuanto a la realización de informes, un 87% lo incumplía (pese a que por ley, todos los CCDR deberían hacerlo). Además, 47% contaban con sistemas de control interno (en su mayoría, de control sobre el presupuesto). Y solo 21% tenían un sistema de seguimiento para el control periódico sobre los proyectos y trabajos. Finalmente, en materia de comunicación, sólo 16% de los CCDR tenían página web, mientras que 86% tenían un tipo de red social, en preferencia Facebook. Y los sistemas de red de instalaciones, son poco comunes en los CCDR ya que solo un 10% cuentan con los mismos.

## N) Debilidad del recurso humano para la gestión del DRAF.

De acuerdo a lo señalado en los talleres de innovación social, esta problemática se relaciona con la posible falta de conocimientos teórico-prácticos, adecuados y actualizados, en personas dedicadas a la preparación física-deportiva, a la dirección técnica, o a la gerencia de organizaciones de DRAF.

Al respecto, entre lo manifestado por las personas participantes de los talleres, se destaca que existe desactualización en los planes de estudio (aludiendo a estudios superiores ofertados en

112 CICAP, op. cit., 2015.





el país, a nivel público y privado), acordes con las necesidades actuales del DRAF. Pero este aspecto es poco claro, dado que las principales carreras (ciencias del movimiento humano y educación física) de universidades públicas (UCR y UNA) y de una universidad privada (UACA), contaban con acreditación del SINAES (y en el caso de la UCR y de la UNA, tenían la reacreditación), al momento de finalizar este documento.

Además, muchos roles de DRAF, como la dirección técnica deportiva, la preparación de atletas, el entrenamiento físico por salud, aplicación de programas de recreación o la misma gerencia de organizaciones de DRAF (como CCDR, federaciones deportivas, etc.), son desempeñados en el país, por personas no profesionales en el campo de las ciencias del movimiento humano, o incluso, sin algún estudio superior. Al respecto, no existen datos sobre la cantidad exacta de personas no profesionales que laboran en DRAF, ni existen lineamientos jurídicos que normalicen estas actividades, siendo otro factor importante, la falta de un colegio profesional pertinente para este campo.

Por otro lado, otra preocupación manifestada en los talleres, alude a la inexistencia de capacitación técnica con fines estratégicos. No obstante, sí existe en el país una oferta variada de seminarios, cursos, simposios y congresos, organizados por entidades públicas y privadas, dirigidos a diversos actores del sector DRAF, como público meta. Pero quizá el problema subyace en la heterogeneidad y falta de fiscalización de esta oferta, la cual es enmarcable dentro del constructo de educación continua. Por ejemplo, no existe una estandarización nacional en el campo de DRAF, de contenidos ni de criterios de admisión o de egreso a estas opciones de actualización y capacitación. Asimismo, no existen estándares nacionales para el otorgamiento de certificados al finalizar estos cursos o afines (si se otorga certificado solo por participación, o si debe ser por aprovechamiento, para lo cual se debería superar una evaluación adecuada). Además, existen diversas organizaciones, incluso internacionales, que ofrecen esas actividades de educación continua en el país, con plena libertad, al no haber un sistema u organismo estatal, que fiscalice estas actividades, o que al menos brinde una opción de actualización y capacitación, con estándares nacionales de calidad adecuados para fortalecer las competencias de las personas que se desempeñan en los diversos roles de la gestión de DRAF en el país.

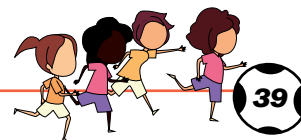
## **O) Concentración de los beneficios del DRAF en las zonas centrales del país.**

Esta problemática va más allá de lo expuesto en el problema F, previamente descrito. Las personas participantes de los talleres de innovación social, manifestaron su preocupación por la exclusión de las necesidades poblacionales y territoriales, en el diseño de programas y proyectos, así como por la falta de infraestructura integral para el DRAF, en diversas localidades del país, especialmente en zonas alejadas de la capital, o de grandes centros urbanos.

Varias evidencias adicionales validan esta problemática, como por ejemplo, la distribución de programas o ubicación de instalaciones públicas de DRAF. Al respecto, el informe de situación de los CCDR<sup>113</sup> a setiembre de 2015 señala que, en cuanto a la distribución porcentual de infraestructuras administradas por los CCDR un 54% son canchas, 17% son parques recreativos y el restante 29% de instalaciones deportivas son afines a otros deportes que no incluye el fútbol. Este resultado refleja que más de un 50% de instalaciones deportivas con las que cuentan los CCDR son canchas para jugar fútbol, siendo necesario adaptar instalaciones con el fin de practicar otros deportes. De los 80 CCDR que se estudiaron en el informe, 46 tienen acceso a infraestructura administrada por sí mismos como compartida, mientras que 32 comités solamente cuentan con instalaciones que administran por sí mismos y existen casos de comités que no

113 CICAP, op. cit., 2015.





cuentan con instalaciones propias. Y además, muchos comités cantonales no cuentan con comités comunales, lo cual limita el alcance de sus programas a la mayor parte de la población del territorio que atienden.

Teniendo como premisas que las personas residentes en el país tienen derecho a la práctica de DRAF (acorde a lo establecido en la Constitución Política de Costa Rica, así como en acuerdos internacionales ratificados por el Estado costarricense), como parte de sus derechos humanos, y al ser el DRAF promotores de desarrollo sostenible, y ante los problemas evidenciados en el presente diagnóstico, se estableció como problemática general a abordar por la PONADRAF 2020-2030:

*La inexistencia en Costa Rica de un marco orientador estratégico, desde una perspectiva de Derechos Humanos, territorial y de género, que favorezca la mejora en la calidad de vida de las personas habitantes de la República, por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.*





## Captulo IV. POLÍTICA NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030)

### Proceso de elaboración de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030.

La PONADRAF 2020-2030 es la realización de un proyecto país, dirigido principalmente por el ICODER y el Ministro del Deporte para dotar al país de un instrumento de planificación nacional, que permita cerrar las brechas de coordinación y articulación entre las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil organizada que se vinculan al DRAF; y de esta forma ampliar el acceso a los beneficios de la práctica del DRAF y el posicionamiento de estas áreas del desarrollo como herramientas que contribuyen al desarrollo sostenible.

Lo anterior parte de las corrientes internacionales en donde se evidencia que cada vez más los países generan este tipo de herramientas para mejorar la calidad de vida de la población mediante acciones innovadoras, eficientes, eficaces y de calidad.

#### a. Fase de planificación y financiación del proyecto:

El proyecto para construir la PONADRAF 2020-2030 se inició en el año 2016 dentro del Departamento de Planificación Institucional del ICODER; esto a partir de una recomendación que fue brindada a la institución por parte del Congreso Nacional del Deporte y la Recreación en el año 2015. Utilizando la metodología del PMI se construyó una propuesta de Plan de Gestión del proyecto que incluye un abordaje desde las diferentes áreas del conocimiento que propone esta metodología de gestión.

Con el objetivo de contribuir a los esfuerzos nacionales por hacer un uso eficiente y eficaz del gasto, en 2017 la institución decidió desarrollar el proyecto para la construcción de la Política Pública mediante el uso de recurso interno y las alianzas estratégicas con organizaciones como MIDEPLAN.

Para la llegada de la Administración Alvarado Quesada, se le brinda un apoyo político al proyecto mediante el Ministro del Deporte, Señor Hernán Solano Venegas; constituyéndose un equipo de proyecto entre dicha instancia y el ICODER, quienes formalizaron la propuesta ante el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación en agosto de 2018.

#### b. Metodología utilizada:

Debido al trabajo colaborativo que se realizó con MIDEPLAN desde el inicio, el instrumento utilizado para construir esta Política Pública fue la Guía para Formulación de Políticas Públicas de MIDEPLAN. A su vez esto fue complementado con estrategias de co-creación creativa de la innovación social como lo son el Design Thinking; metodologías ágiles para la generación de ideas, con las cuales a partir de la participación de diferentes partes involucradas, se facilita la co-creación y la creatividad para identificar problemáticas y proponer soluciones alrededor del DRAF.







### c. Proceso de construcción de insumos:

**Alianzas estratégicas:** el proceso de construcción de la PONADRAF 2020-2030 convirtió el trabajo colaborativo en uno de sus principios; desde antes de la formalización de la iniciativa por parte del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, el MIDEPLAN acompañó el proceso de construcción asesorando al equipo del ICODER y el Ministro del Deporte. Unido a esto se desarrollaron alianzas con las Escuelas de Educación Física y Deportes (EDUFI) y de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI) de la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional respectivamente, las cuales brindaron acompañamiento técnico en materia del DRAF al equipo de construcción de la Política Pública. De la misma forma la PONADRAF 2020-2030 fue beneficiada con alianzas con el Innovap de la Escuela de Administración Pública y la Escuela de Ciencias Políticas, las cuales dotaron al proceso de metodologías de construcción de insumos y de voluntariado. Lo anterior es una prueba que mediante el trabajo colaborativo entre organizaciones del sector público, se puede potencializar una iniciativa como la PONADRAF 2020-2030 y ahorrar gran cantidad de recursos a las finanzas públicas.

**Revisión bibliográfica y construcción de bases de datos:** aprovechando las alianzas estratégicas generadas, el equipo que construyó la PONADRAF 2020-2030 estableció un equipo de revisión bibliográfica y construcción de bases de datos. Al ser un área de desarrollo que no había pasado por un proceso de construcción de Política Pública, este se convirtió en una oportunidad para la recolección de las diferentes perspectivas de abordaje del DRAF, así como la unificación de una serie de estadísticas que permitieron dibujar la realidad país en esta materia.

**Asesoramiento de equipo ampliado:** teniendo los principios de innovación social y trabajo colaborativo como elementos esenciales del trabajo de la construcción de la PONADRAF 2020-2030, se creó un equipo ampliado que asesoró en materias específicas al equipo interno para garantizar un mejor abordaje de las diferentes realidades incluidas en la Política Pública. De esta manera se generaron procesos periódicos de co-creación con organizaciones como el MIDEPOR, ICODER, MIDEPLAN, el Ministerio de Salud, el MEP, la RECAFIS, el CONAPAM, el IAFA, el CONAPDIS, el Viceministerio de Juventud, el INAMU, la UNGL, el PANI, el CON, las Entidades Deportivas y Recreativas, la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR y la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA. Desde esos espacios se procedió a integrar el criterio técnico experto en cada uno de los insumos que se fueron generando.

**Voluntariado:** el proceso de construcción de la PONADRAF 2020-2030 se vio enriquecido con el trabajo voluntario de estudiantes y personas de la sociedad civil que brindaron un apoyo sumamente importante en los talleres de innovación social y en los procesos de sistematización de información. Esto se logró mediante las alianzas estratégicas desarrolladas con la Escuela de Ciencias Políticas y la Escuela de Administración Pública de la UCR; así como gracias al interés de personas individuales que se acercaron al proceso para colaborar. Esto permitió no solo acelerar estas etapas del proyecto de construcción de la Política Pública, sino que enriquecer la construcción con nuevas perspectivas y ahorrar gran cantidad de recursos financieros.

**Procesos de innovación social:** se procedió a diseñar una metodología de co-creación creativa mediante la articulación de conocimientos entre el ICODER, el MIDEPLAN y el Innovap de la Escuela de Administración Pública de la Universidad de Costa Rica; quienes por medio del trabajo colaborativo presentaron una propuesta para recolectar las necesidades de las poblaciones involucradas en este proceso, así como para desarrollar espacios para la búsqueda colectiva de soluciones. Durante la última semana de octubre y las dos primeras de noviembre de 2018 se procedió a llevar a cabo los talleres y grupos focales de innovación social, para esto se convocó a un conjunto de partes involucradas que forman parte esencial en la actualidad del deporte, la





recreación y la actividad física del país, así como que jugarán un rol fundamental para el periodo de vigencia de la Política Pública. A continuación se presentan las poblaciones abordadas:

1. Personal del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.
2. Representantes intersectoriales (Representantes de ministerios, instituciones del Estado, Organizaciones No Gubernamentales, empresas privadas y Cooperación Internacional).
3. Gobiernos locales y Concejos Municipales.
4. Comités Cantonales de Deporte y Recreación.
5. Entidades de representación nacional.
6. Atletas, representantes de arbitraje, entrenadores y entrenadoras.
7. Entidades de no representación nacional.
8. Asesores y asesoras de Educación Física del Ministerio de Educación Pública y prensa deportiva.

El proceso tuvo una participación de 215 organizaciones y 315 personas.

**Sistematización de información:** El proceso de sistematización consistió en seleccionar, extraer y unificar de la información obtenida de los “Talleres de Innovación Social”, los aspectos más relevantes y representativos que sirvieran como insumo de la presente política. Esto se llevó a cabo mediante una serie de pasos y herramientas que condujeron a la elaboración de una Matriz de Sistematización, un Diagrama de Pareto y una Matriz de Mínimos Comunes, lo cual permitió construir un árbol de problemas y objetivos. El objetivo de cada una de estas herramientas fue resumir la información para extraer las necesidades más importantes y canalizarlas en posibles soluciones. Este proceso fue desarrollado gracias al trabajo colaborativo entre el ICODER, el Ministro del Deporte, la Escuela de Ciencias Políticas, el Innovap y la EDUFI de la UCR.

**Reuniones específicas:** luego de los talleres de innovación social, así que una vez completado el proceso de sistematización, se procedió a mantener reuniones bilaterales y multilaterales (dependiendo del área y parte involucrada) con diferentes organizaciones vinculadas en la Política Pública. El objetivo primordial de estas reuniones fue el de comprender las dinámicas institucionales de cada organización, así como sus competencias y el nivel de participación en el PONADRAF 2020-2030. Estas reuniones dotaron al proceso de insumos que permitieron construir el Plan de acción 2020-2022.

**Consultas y revisiones por parte de las instituciones involucradas:** Luego de tener una primera versión borrador tanto del documento de la PONADRAF 2020-2030 como de su Plan de acción 2020-2022, ambos fueron sometidos a diferentes revisiones con el objetivo de contar con un producto de calidad y ajustado a las necesidades y posibilidades del país. Algunas de las organizaciones que revisaron dicho documento fueron: el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, el Consejo de Gobierno, el Equipo Ampliado y las áreas de Evaluación y Seguimiento del MIDEPLAN.

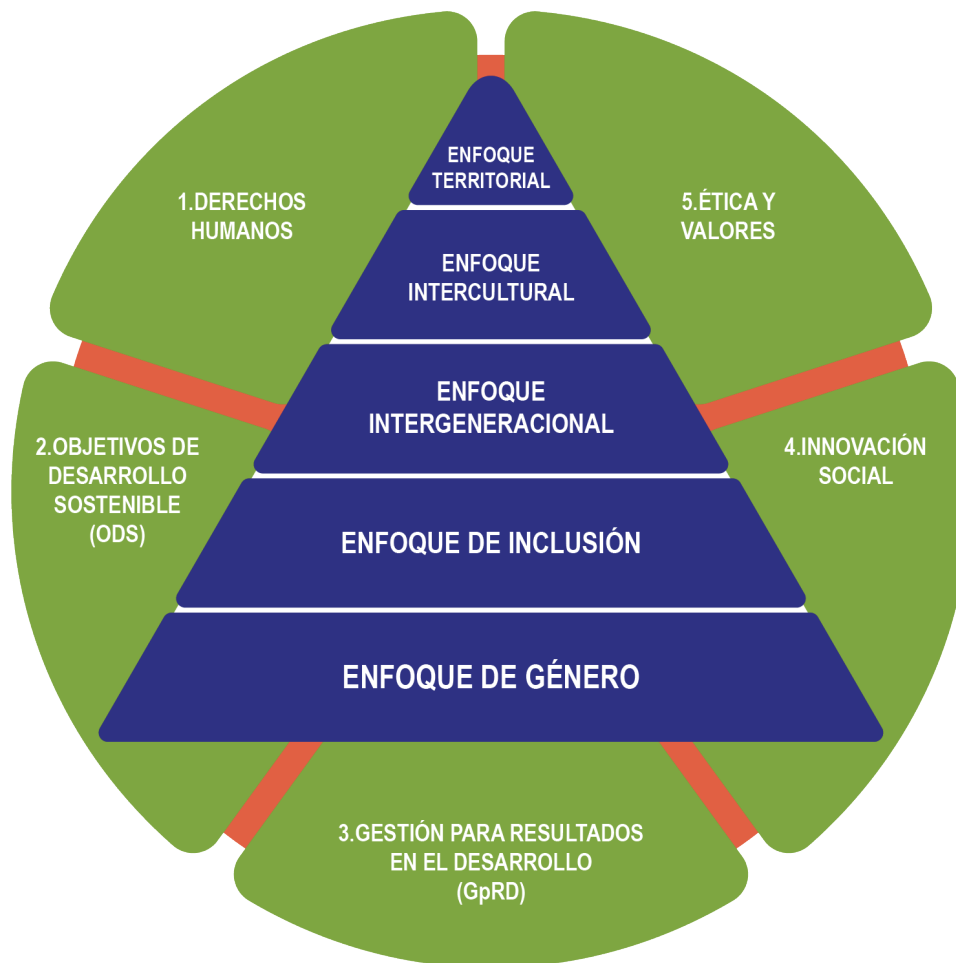


## Principios rectores y enfoques de la PONADRAF 2020-2030.

Lejos de ser mundos en sí mismos, el deporte, la recreación y la actividad física, son manifestaciones de la dinámica de una determinada sociedad, en la que se involucran una serie de factores estructurales a nivel social, económico, cultural y político. Este análisis de la realidad deportiva, recreativa y de la actividad física del país, muestra que se está frente a un área de desarrollo compleja en la que se encuentran gran diversidad de partes involucradas a nivel público, privado, no gubernamentales y de la sociedad civil, y a su vez permea en los niveles internacional, nacional, regional, local y territorial.

Partiendo de esta perspectiva, un proceso de formulación de Política Pública, con visión de Estado, debe desarrollar estrategias integrales con las herramientas necesarias para abordar los diferentes desafíos y necesidades de la población meta. A partir de lo anterior, la PONADRAF 2020-2030 se construye desde la base de principios rectores y enfoques que permiten ofrecerle a la sociedad una primera propuesta de política de Estado a la altura de la Costa Rica del Bicentenario. Para ello, detallamos los 5 Principios Rectores y Enfoques de la PONADRAF 2020-2030.

**Figura 2: Principios y Enfoques de la PONADRAF**



Fuente: Elaboración propia.





## Principios Rectores.

**Los Derechos Humanos.** El primer principio rector son los Derechos Humanos. Una Política Pública en esta materia, debe incluir los Derechos Humanos como uno de sus pilares fundamentales. El país ha ratificado 13 tratados internacionales de Derechos Humanos; entre estos instrumentos está el Consenso de Montevideo, resultado de la primera Conferencia Regional sobre Población y Desarrollo de América Latina y el Caribe, el cual indica:

*“Desarrollar políticas a todo nivel (nacional, federal y local) tendientes a garantizar la calidad de vida, el desarrollo de las potencialidades y la participación plena de las personas, atendiendo a las necesidades de estímulos (intelectuales, afectivos y físicos) y contemplando la diferente situación de hombres y mujeres, con especial énfasis a los grupos más susceptibles de discriminación, así como los temas conexos relacionados con la salud, educación, comunidad, gobernabilidad y sostenibilidad y así mismo, establecer o consolidar programas de derechos humanos que enfrenten y eliminen la violencia en la esfera pública y privada.”<sup>114</sup>*

La PONADRAF 2020-2030, pretende implementar los acuerdos internacionales pactados por el Consenso de Montevideo, especialmente los artículos que hacen referencia a incluir la perspectiva de Derechos Humanos tanto en el proceso de formulación de políticas públicas, como dentro de su ejecución y seguimiento.

**Los Objetivos de Desarrollo Sostenible.** Como segundo principio rector de este instrumento de planificación nacional se encuentran los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), conocida como la Agenda 2030.

Costa Rica fue el primer país del mundo en contar con un Pacto Nacional para el cumplimiento de los ODS, el cual fue consignado el 9 de septiembre del 2016. En este sentido, impulsar la implementación de los 17 ODS y sus 169 metas a nivel nacional, radica en un compromiso de la administración pública costarricense por la inclusión de estos en los planes, políticas, programas, proyectos y actividades, así como en los acuerdos de cooperación internacional establecidos entre el Estado costarricense y otros actores de la comunidad internacional que también se hayan alineado, al más alto nivel, con los principios que rigen la Agenda.

*“Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030. Los 17 ODS están integrados, ya que reconocen que las intervenciones en un área afectarán los resultados de otras y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad medio ambiental, económica y social. Siguiendo la promesa de no dejar a nadie atrás, los países se han comprometido a acelerar el progreso para aquellos más atrasados. Es por esto que los ODS han sido diseñados para traer al mundo varios “ceros” que cambien la vida, lo que incluye pobreza cero, hambre cero, SIDA cero y discriminación cero contra las mujeres y niñas. Todo el mundo es necesario para alcanzar estos objetivos ambiciosos. Se necesita la creatividad, el conocimiento, la tecnología y los recursos financieros de toda la sociedad para conseguir los ODS en cada contexto”.*<sup>115</sup>

La PONADRAF 2020-2030 tiene entre sus desafíos a largo plazo, un aumento de las acciones de impacto que contribuyan al Desarrollo Sostenible por medio del deporte, la recreación y la

---

114 CONAPO, Consenso de Montevideo, 2013.

115 PNUD, Objetivos de Desarrollo Sostenible, 2016.



actividad física; lo anterior a través de la inclusión de los objetivos y sus respectivas metas en la planificación, ejecución y seguimiento de los planes, políticas, programas, proyectos y actividades que se desarrollen en los próximos 10 años, así como dentro de los Planes de acción que se estructuran para la Política Pública durante este periodo.

**Gestión para Resultados en el Desarrollo.** Como tercer principio rector se incluye a la Gestión para Resultados en el Desarrollo (GpRD), el cual según el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN) se conceptualiza como: (...) una estrategia de gestión que se centra en el logro de los objetivos para el desarrollo y los resultados (productos, efectos e impactos).<sup>116</sup>

En razón de lo anterior, el enfoque de GpRD, se traduce en una relación de consistencia y coherencia entre los objetivos trazados, de acuerdo con las áreas de desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física y la pertinencia de las acciones estratégicas desarrolladas y los resultados alcanzados; es decir, el beneficio de mediano o largo plazo provocado por el disfrute de los bienes y servicios resultantes de la intervención pública. De esta manera, el éxito de la gestión se mide por lograr alcanzar los cambios sociales esperados en la calidad de vida de las personas habitantes de la República, debido a la intervención estatal, en vez de considerar solo la simple oferta de productos o del cumplimiento de procesos.

**Innovación Social.** La PONADRAF 2020-2030 ha incluido como cuarto principio rector a la innovación social como herramienta para aumentar el impacto positivo del deporte, la recreación y la actividad física en la vida de las personas. Se concibe la innovación social como: un proceso de construcción de redes de conocimiento, aprendizaje, empoderamiento y acción colectiva en donde la interacción de personas comienza a construir vínculos para responder a las situaciones que tensionan y generan entropía en el sistema. Es así como en el acto de innovación social es agonístico al “ensalzar y articular diversos modos de conocer el mundo que refuerzan o generan nuevas competencias en las personas”.<sup>117</sup>

Esta Política Pública busca la promoción de redes colaborativas de trabajo entre organizaciones públicas, privadas, no gubernamentales y de la sociedad civil organizada, para la co-creación de soluciones innovadoras a los desafíos del deporte, la recreación y la actividad física.

**La ética y valores.** Este principio rector pretende proteger lo sustantivo, lo intrínsecamente valioso de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física. Simon argumenta que, por encima de los valores culturales imperantes en estas sociedades, en el deporte hay una serie de valores morales internos que se deberían dar con independencia de los valores imperantes en una sociedad.<sup>118</sup> Hablamos de ese “espíritu deportivo”, esencia misma del juego limpio. El espíritu deportivo es la celebración del espíritu humano, en conjunción con el cuerpo y la mente. Savater defiende el valor moral de la competición deportiva indicando que es:

*“el medio idóneo para lograr el máximo valor ético del deporte, alcanzar la propia excelencia. Compitiendo, midiéndome con los mejores adversarios, es cuando me veo obligado a esforzarme al máximo para sacar lo mejor de mí mismo. Ese es el verdadero valor ético de la competición deportiva, jugar cada partido mejor que el anterior. Jugar bien, ese es el triunfo verdadero”*.<sup>119</sup>

<sup>116</sup> MIDEPLAN y Ministerio de Hacienda de Costa Rica, Marco conceptual y estratégico para el fortalecimiento de la Gestión para Resultados en el Desarrollo en Costa Rica, 2016.

<sup>117</sup> Rodríguez, Alvarado., Claves de innovación en América Latina y el Caribe, 2008.

<sup>118</sup> Solanes, Internalismo ético en el deporte: El Pensamiento de Robert Louis Simon, 2012.

<sup>119</sup> Durán, Ética de la competición deportiva: Valores y contravalores del deporte competitivo, 2013.



El deporte, la recreación y la actividad física estimulan capacidades físicas, mentales y emocionales, desarrolla la imaginación y la voluntad, pero, además, activa buenos hábitos, en beneficio de las personas que las practican. Esta Política Pública plantea que se forjen, por medio de sus distintas prácticas<sup>120</sup>:

- el carácter: cuando la práctica deportiva se realiza con disciplina, se forja el carácter, el talante moral.
- la resiliencia: capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.
- la humildad: es el reconocimiento de la propia valía y nuestras limitaciones.
- la práctica de la prudencia: sabiduría que permite discernir lo que conviene en la conducta de la vida.
- la templanza: la capacidad de autodominio y de autocontrol.
- el sentido de la solidaridad: la conciencia del esfuerzo y el momento compartidos.
- La gratitud del esfuerzo: se hace la actividad realmente porque place hacerla y no por algún tipo de estímulo exógeno a la práctica.
- El sentido de la lealtad: luchar por algo superior al propio éxito personal.
- La capacidad de adaptación ante lo desconocido: virtud que predispone al ser humano a enfrentarse a grandes retos, a plantearse objetivos difíciles.

Para la PONADRAF 2020-2030, se entiende que forjar estos valores por medio de la práctica deportiva, de la recreación y la actividad física, es coadyuvar en la construcción de una moral interna. Se trata de valores atractivos, defendibles y con los cuales cooperamos en la búsqueda recíproca de la excelencia moral, lo que ayudará a seguir motivados a jugar limpio, al cultivo de la excelencia en el estímulo del desafío físico y mental que conlleva el deporte, la recreación y la actividad física en nuestra sociedad.

## Enfoques.

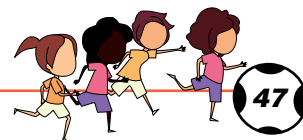
Una vez formulados los Principios Rectores de la PONADRAF 2020-2030, se deben plantear los enfoques que vendrán a ser las guías referentes para su argumentación, y con ello afrontar los desafíos y necesidades actuales de la población meta. Por lo anterior, esta Política Pública se estructura con el apoyo de enfoques que deben transversalizar y guiar todas sus acciones para ofrecerle a la Costa Rica del Bicentenario una Política Pública contemporánea, contextualizada y pertinente. A continuación, se detallan los 5 Enfoques de la PONADRAF 2020-2030.

**Enfoque de género.** El Estado costarricense se ha caracterizado por adquirir compromisos en convenciones tales como la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer<sup>121</sup>, con el fin de generar instrumentos para la búsqueda de la igualdad y la lucha contra la discriminación de género para comprender el estatus social diferenciado de mujeres y hombres en esta sociedad, materializados en la Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Hombres y Mujeres (PIEG) y el Plan Nacional para la Atención y la Prevención de la Violencia Intrafamiliar (PLANOVI). Este último instrumento incluye acciones afirmativas con énfasis en el cambio cultural y la promoción de una cultura de igualdad para trabajar en la construcción de nuevas masculinidades positivas, lo cual se alinea a la PONADRAF 2020-2030.

<sup>120</sup> Torrealba, El deporte, agente configurador del ethos, 2017.

<sup>121</sup> OEA, Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “CONVENCIÓN DE BELEM DO PARA”, 1994.





*“El Enfoque de Género busca desarrollar acciones específicas para lograr la igualdad y la equidad de género, para que se incorpore en todo el quehacer institucional este enfoque de igualdad y equidad de forma transversal, lo que supone la aplicación de la dimensión de género en todo el proceso de la actuación pública, de suerte que cada una de las intervenciones de política sea analizada en términos de los impactos diferenciales entre hombres y mujeres, considerando su efecto agregado en las relaciones de poder en los diversos ámbitos del orden social de género”.*<sup>122</sup>

Además, cabe destacar, que el país se comprometió en el año 2015 a verificar y certificar la igualdad de género en las empresas e instituciones, con el propósito de generar un modelo estadístico que pueda visibilizar los avances nacionales en la materia.

Las políticas públicas son un factor clave para integrar los Objetivos de Desarrollo Sostenible en todos los contextos sociales. En lo particular de este enfoque, el ODS 5, Igualdad de Género, hace un llamado a educar, integrar, sensibilizar y trabajar en actividades transformadoras relacionadas a la igualdad de género.

**Enfoque de inclusión.** El deporte, la recreación y la actividad física son un derecho humano básico, establecido así en la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO. Al igual que todos los derechos humanos, es universal e inalienable: todas las personas, con independencia de su género, origen étnico o situación económica, tienen derecho a su práctica, reconociendo que la diversidad cultural de ellos le pertenece al patrimonio inmaterial de la humanidad.

*“La inclusión y la equidad son la piedra angular de una agenda transformadora, y por consiguiente nos comprometemos a hacer frente a todas las formas de exclusión y marginación, las disparidades y las desigualdades en el acceso, la participación y los resultados de aprendizaje. Ninguna meta debería considerarse lograda a menos que se haya logrado para todos. Por lo tanto, nos comprometemos a realizar los cambios necesarios y a centrar nuestros esfuerzos en los más desfavorecidos, especialmente aquellos con discapacidad, para velar por que nadie se quede atrás”.*<sup>123</sup>

La PONADRAF 2020-2030 procura coadyuvar en el proceso de cambio social y el mejoramiento de la imagen de estos grupos de la población por medio de una cultura de accesibilidad. En la práctica del deporte, la recreación y la actividad física se pueden reportar diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de las personas jóvenes, la reconciliación y la paz<sup>124</sup>; para ello, se han de ofrecer posibilidades inclusivas, adaptadas y seguras de participar a todas las personas, comprendidos niños y niñas de edad preescolar, las personas adultas mayores, las personas afrodescendientes, las personas privadas de libertad, las personas con discapacidad, las personas de la Comunidad LGBTIQ y los pueblos indígenas.

**Enfoque intergeneracional.** Este enfoque supone que se debe pensar y crear programas intergeneracionales que permitan a niños, niñas y jóvenes entren en relación con personas adultas y adultas mayores para reconstruir un tejido social que se ha ido destruyendo en las sociedades avanzadas debido a que los escenarios político, educativo y económico se han ido configurando en torno a criterios que sitúan la edad en un lugar prioritario (políticas sectoriales,

<sup>122</sup> Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, Política de Igualdad y Equidad de Género (PIEGAL), 2013.

<sup>123</sup> UNESCO, Declaración de Incheon: Educación 2030: Hacia una Educación Inclusiva y Equitativa de Calidad y un Aprendizaje a lo Largo de la Vida para Todos, 2017.

<sup>124</sup> UNESCO, op. cit., 2015.





mercados de consumo especializados, oferta de actividades de ocio y tiempo libre dirigidas a un grupo de edad en concreto), contribuyendo así al desencuentro entre distintas generaciones. La ONU indicó que:

*“(...) una sociedad para todas las edades es aquella que ajusta sus estructuras y funcionamiento, sus políticas y planes a las necesidades y capacidades de todas las personas, con lo que se aprovechan las posibilidades de todos y todas, en beneficio de todas y todos. Además, una sociedad para todas las edades permitiría a las generaciones efectuar inversiones recíprocas y compartir los frutos de esas inversiones, guiadas por la reciprocidad y equidad”.*<sup>125</sup>

El deporte, la recreación y la actividad física son instrumentos de cambio, de unión, de transformación individual y colectiva. La PONADRAF 2020-2030 reconoce la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones, teniendo presente las necesidades particulares de los más mayores, de los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones: en esto, el DRAF tiene –como pocas actividades– una capacidad de entrelazarnos y acercarnos al otro, a las otras personas por medio de su músculo de acción y de ofrecer formas de optimizar sus oportunidades de participación, salud, seguridad, y así se posibilitan los encuentros primero, y las relaciones intergeneracionales después, por lo que el deporte, la recreación y la actividad física son promotores y facilitadores del intercambio intergeneracional.

En este escenario, las necesidades de todos los grupos poblacionales de la Costa Rica del Bicentenario demandan por parte de las diferentes organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil, la construcción de soluciones innovadoras para todas las personas, para todos esos grupos, sin ningún reparo. Lo anterior con el objetivo de contribuir de manera contundente con medidas de impacto positivo en el bienestar general de la sociedad costarricense. La PONADRAF 2020-2030 debe entonces, desde este enfoque, buscar que la práctica del deporte, la recreación y la actividad física sea una experiencia intergeneracional para contribuir al desarrollo de la convivencia social y al enriquecimiento de las relaciones sociales.

**Enfoque intercultural.** Este enfoque supone una interacción, un intercambio entre culturas. Kottak considera que el enfoque intercultural se opone al modelo de asimilación. Mientras que en este último se espera que las minorías abandonen sus tradiciones y valores culturales, y los sustituyan con los de la población mayoritaria, la visión multicultural alienta la práctica de las tradiciones culturales-étnicas. Una sociedad multicultural socializa a los individuos no solo en la cultura dominante (nacional), sino también en una cultura étnica.<sup>126</sup>

El enfoque intercultural busca formas de comprensión e interacción de la gente que no dependan de la semejanza, sino del respeto por las diferencias. Subraya la interacción de los grupos étnicos y sus aportaciones a los países desde sus distintos territorios. Supone que cada grupo tiene algo que ofrecer y aprender de los demás. La UNESCO señala que:

*“(...) se propone ir más allá de la coexistencia pasiva, y lograr un modo de convivencia evolutivo y sostenible en sociedades multiculturales, propiciando la instauración del conocimiento mutuo, el respeto y el diálogo entre los diferentes grupos culturales”.*<sup>127</sup>

<sup>125</sup> Muñoz, El enfoque intergeneracional: Del contexto global al contexto local de Alcobendas, 2017.

<sup>126</sup> Viveros, Moreno., El enfoque intercultural bilingüe y su impacto en la calidad de educación indígena: Estudio de caso, 2014.

<sup>127</sup> UNESCO, Directrices de la UNESCO sobre educación intercultural, 2006.





En estos procesos de enfoque intercultural, se debe priorizar la sensibilización hacia la diversidad cultural y hacia el derecho que tienen los pueblos en general, y las culturas indígenas y afro descendientes en lo particular de preservar, desarrollar y transmitir su cultura.

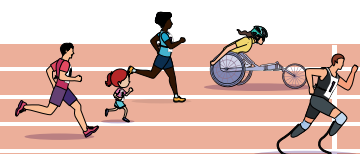
Ante los procesos de erosión cultural de las comunidades indígenas y afro descendientes, es una necesidad interculturalizar el movimiento humano, y en el caso de la PONADRAF 2020-2030, esto responde a un camino de planificación aplicado a territorios socialmente construidos, de amplia interrelación y consenso entre actores institucionales y sociales, que se identifican con un espacio geográfico, donde viven y operan, por tradición cultural, política e histórica, para trabajar de acuerdo a intereses y prioridades compartidas en el deporte, la recreación y la actividad física.

**Enfoque territorial.** Este enfoque va más allá de la división político-administrativa y la división socioeconómica establecidas por la Constitución Política y el MIDEPLAN, respectivamente. La misma incluye la integración de elementos sociales, económicos, culturales, ambientales y poblacionales dentro de un determinado territorio. Esta perspectiva hace un llamado a concebir el desarrollo desde una visión integral, incluyendo la noción del "territorio" dentro de los procesos de diseño y ejecución de políticas públicas. En este sentido, se define el territorio como:

*“la construcción histórica social con referente institucional, como instancia de gestión y dominio de un recorte espacial. El territorio es un sistema complejo que da cuenta de una forma particular de apropiación del espacio natural por parte de un grupo social, generando relaciones dinámicas productivas, sociales, políticas e institucionales y una cultura envolvente que recoge los códigos, valores e identidad. El territorio se basa en un sentido de adscripción y pertenencia, que en últimas se expresa en una territorialidad que soporta la acción colectiva y posibilidades de tener un proyecto común”.*<sup>128</sup>

La territorialidad o el enfoque territorial son acciones de planificación y de ejecución de políticas que responden a las demandas y necesidades originadas en los territorios, considerando la complementariedad existente entre los espacios rurales y urbanos. El Estado deja de ser la parte involucrada esencial y se convierte en un coordinador y facilitador de alianzas y relaciones con actores públicos y privados en el ámbito territorial, con la finalidad de que sean estos actores, los que definan su propio desarrollo con base en las características del territorio. Partiendo de lo anterior se incluye el enfoque territorial como base de toda iniciativa que surja en el marco de esta Política Pública, esto con el objetivo de que el deporte, la recreación y la actividad física respondan a las necesidades de las personas de cada territorio del país.

<sup>128</sup>CEPAL, Estrategias y Políticas Nacionales para la Cohesión Territorial, 2015.



## Marco conceptual y filosófico de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030

Figura 3: Dimensiones del Movimiento Humano.



Fuente: Elaboración propia.

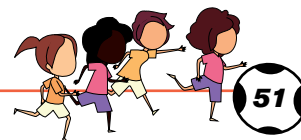
Considerando los diferentes principios como base de su desarrollo, la Política Pública parte de una concepción que integra los conceptos del deporte, la recreación y la actividad física, acercando las brechas filosóficas y prácticas que existen entre estas tres dimensiones, lo anterior mediante el concepto de movimiento humano. El movimiento humano, en el marco de esta Política Pública, se define como toda actividad física desarrollada por la acción de los músculos esqueléticos de la persona, cuyas características se manifiestan de manera instintiva, voluntaria y dinámica. Más allá de los fines fisiológicos del movimiento humano, la PONADRAF 2020-2030 realza la capacidad de este concepto para llenar necesidades de convivencia social y para transmitir valores culturales.<sup>129</sup>

Al ser un concepto complejo, este tiene diversas dimensiones que deben ser abordadas; una de ellas es el **deporte**, entendido para efectos de esta Política Pública, como una actividad física lúdica, de carácter competitivo, que puede ser practicada individual o grupalmente, con fines de esparcimiento o con finalidad de rendimiento. Sus características están determinadas mediante patrones o reglas, cuya delimitación y grado de flexibilidad depende de la finalidad con la que se realice. En el caso del deporte de rendimiento, se cuenta con reglamentación establecida y controlada por organizaciones nacionales e internacionales, creadas con tal fin. En cuanto al deporte practicado por esparcimiento, la delimitación de sus características es flexible, atendiendo a los intereses de quien lo realiza, aunque esta práctica puede mantener reglas o patrones propios de un deporte de rendimiento con el que resulte afín. Las actividades deportivas tienen diferentes niveles y manifestaciones: el deporte para todos y todas o deporte recreativo (de enfoque recreativo y para la salud), el deporte escolar o colegial, el deporte universitario, el deporte para personas con discapacidad y el deporte de alto rendimiento.<sup>130</sup>

<sup>129</sup> Elaboración del Equipo de Redactor de la PONADRAF 2020-2030.

<sup>130</sup> Elaboración del Equipo de Redactor de la PONADRAF 2020-2030.





La **recreación** es otra de las dimensiones y se concibe como un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas (...) Esta es voluntaria<sup>131</sup>, por lo cual es un derecho que debe ser garantizado por el Estado. Para efectos de esta Política Pública, las acciones que se vayan a desarrollar están especialmente concentradas en la dimensión de la recreación física, la cual abarca la práctica de actividad física, ejercicio físico o deportes con fines de diversión y aprovechamiento positivo del tiempo libre<sup>132</sup>. Lo anterior no debe interpretarse como que los fines de esta Política Pública en materia de recreación no dialogan e interactúan con las demás manifestaciones de la recreación; al contrario, se busca la generación de espacios recreativos en donde se integren las diversas modalidades desarrolladas por las organizaciones competentes en cada materia.

Por último, la **actividad física** se encuentra de manera transversal en las dos manifestaciones del movimiento humano anteriormente presentadas, por lo cual su definición conceptual es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos esqueléticos y requiere de un gasto energético<sup>133</sup>. Lo que diferencia esta manifestación es su fin último, el cual es la prevención de enfermedades no transmisibles y la promoción de estilos de vida saludables<sup>134</sup>.

Tal y como se dijo al inicio de esta sección y como se desprende de las definiciones planteadas, estas manifestaciones del movimiento humano están lejos de mantener una relación antagónica y más bien se entrelazan durante el Curso de Vida de las personas.

---

131 Elaboración del Equipo de Redactor de la PONADRAF 2020-2030.

132 Salazar, Recreación, 2017.

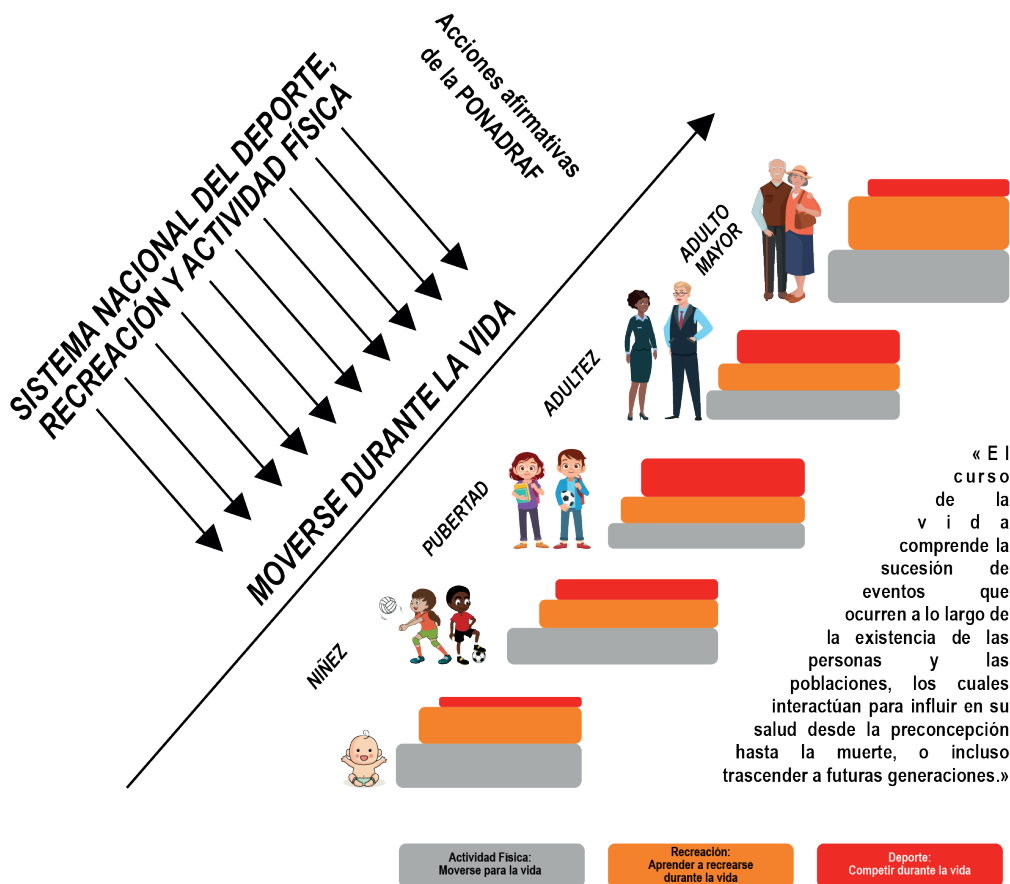
133 Kaminsky, et al, ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription, 2006.

134 OMS, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, s.f.



## El concepto de Curso de Vida en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física

Figura 4. El Curso de vida en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física



Fuente: Elaborado por el Equipo de Proyecto de la PONADRAF 2020-2030

La PONADRAF 2020-2030 toma como base filosófica de su estrategia de intervención y consecución de su objetivo principal, el concepto desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) de “Curso de Vida”; dicho término es definido por este organismo como:

*“El curso de la vida comprende la sucesión de eventos que ocurren a lo largo de la existencia de las personas y las poblaciones, los cuales interactúan para influir en su salud desde la preconcepción hasta la muerte, o incluso trascender a futuras generaciones. La perspectiva del curso de la vida sirve como base para predecir escenarios futuros en la salud. Las trayectorias, la temporalidad, las transiciones, los períodos críticos, la interconexión de vidas y los efectos acumulativos conforman la plataforma conceptual para que, como parte de la evidencia científica disponible, se contribuya a modelar los escenarios de la salud”<sup>135</sup>.*

Lo anteriormente descrito postula que la salud de las personas está determinada por una serie de acciones que pueden impactar positiva o negativamente a nivel individual, familiar o en el conjunto de la sociedad; manifestándose desde el nacimiento hasta la muerte. Esto no es un proceso aislado, el curso de vida de la salud de las personas se desarrolla en el marco de

135 OPS, Construyendo la salud en el curso de vida, 2017.



contextos sociales, económicos, políticos, ambientales, culturales e institucionales que lo determinan.

Partiendo de lo anterior, la PONADRAF 2020-2030 presenta una propuesta de abordaje que genera acciones orientadas desde el nacimiento hasta la etapa adulta mayor; entrelazando el deporte, la recreación y la actividad física como potencializadores que promueven el desarrollo físico, mental y social.

En el esquema anterior, se aprecian los tres conceptos desarrollados inicialmente dentro de este enfoque filosófico: Deporte, Recreación y Actividad Física, que tienen como común denominador el Movimiento Humano. Lo anterior debe ser entendido como la sucesión de eventos que se articulan para la consecución de los objetivos de la PONADRAF 2020-2030. A continuación, se procede a explicar el alcance de estas tres dimensiones:

1. **Moverse durante la vida**, es el principal fenómeno a estimular, pues al conseguirse que las personas se muevan cotidianamente, como parte de su estilo de vida, se desencadena una serie de beneficios físicos-mentales que trascienden incluso de la persona a los grupos sociales en donde interactúe.
2. **Aprender a recrearse durante la vida**, en la misma línea que el fenómeno anterior, es esencial que a lo largo del Curso de Vida se promueva que las personas realicen actividades positivas para su bienestar de manera voluntaria y durante su tiempo libre para su desarrollo integral. Asimismo, este aprendizaje continuo, promueve el logro del ideal “moverse durante la vida”.
3. **Competir durante la vida**, es el elemento para visualizar las actividades en donde las personas se ven involucradas en procesos competitivos; “lucha” individual o colectiva que implica el deseo de superación personal, no solo para lograr un rendimiento deportivo, sino como fuerza impulsora de la autorealización personal.

Las tres dimensiones mencionadas se proponen como procesos integrales que se desarrollan a lo largo del Curso de Vida, el cual para efectos de la PONADRAF 2020-2030, comprendiendo tres grandes etapas:

- a) Durante la infancia (que comprende a su vez dos etapas: de los 0 a los 6 años, y de los 7 años a la pubertad)
- b) Durante la adolescencia
- c) Durante la etapa adulta (que comprende las etapas: adulto joven, adulto medio y adulto mayor).



## Ejes de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030

En el diagnóstico se identificó 15 problemáticas generales, destacando tres que afectan directamente a la población, y que se resumen en prevalencia de bajos niveles de actividad física en distintos grupos de edad, sumado a falta de oportunidades para que la población pueda ser más activa físicamente, debido a falta de cobertura universal de educación física en escolares y colegiales, así como por inequidad de oportunidades en función de género, discapacidad o zona geográfica de residencia. Previamente se ha mostrado evidencia científica reciente que demuestra el impacto negativo de estas problemáticas, para la salud física-mental, así como para el desarrollo socioeconómico de la población.

Por tanto, se ha planteado como objetivo general de la PONADRAF: *“Contribuir a la mejora en la calidad de vida de las personas habitantes de la República, por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física”*. Y para lograr este objetivo, se han establecido dos ejes estratégicos, que son: *“La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable”* y *“El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva”*.

Con respecto al primer eje estratégico, al promover la actividad física y la práctica de la recreación, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, se pretende garantizar un estilo de vida saludable en la población, siguiendo las evidencias científicas, discutidas previamente, que avalan estas acciones, y respondiendo a las problemáticas que afectan directamente a la población objetivo de la PONADRAF, de ahí que esto constituye un objetivo específico del primer eje.

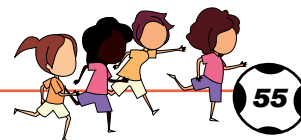
Pero para que este primer eje se logre consumir, es fundamental que se superen otras problemáticas ya reseñadas en el diagnóstico, las cuales se refieren a la gestión y a la disponibilidad de recursos para implementar la PONADRAF. Por tanto, el otro objetivo específico de este primer eje es impulsar una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.

Con respecto al segundo eje estratégico, la promoción del deporte es fundamental para abrir oportunidades de desarrollo individual y social, tal y como se ha evidenciado previamente. Además, los valores de la competencia, no limitados al ámbito del rendimiento como fin, sino que enfocados como promotores de auto-superación, son esenciales para que individuos y grupos sociales, se empoderen y luchen por desarrollarse integral y sosteniblemente.

Para el logro de este segundo eje es esencial fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.

De igual manera, es fundamental mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento. Se responde así, con estos objetivos específicos del segundo eje estratégico, a diversas problemáticas identificadas en el diagnóstico, como la falta de sistemas de detección y seguimiento de talentos físico-deportivos, la falta de indicadores nacionales objetivos y estandarizados de rendimiento





deportivo, y la poca articulación entre procesos de masificación deportiva y de actividades de promoción de actividad física por salud, entre otros.

### Objetivo general de la PONADRAF 2020-2030:

Contribuir a la mejora en la calidad de vida de las personas habitantes de la República, por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

## Eje Estratégico 1: La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable.

### Objetivo Específico 1.1:

Promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.

Resultado esperado		
1.1.1. Costa Rica aumenta la participación de la población en actividades de recreación y actividad física, contribuyendo a detener los índices de obesidad <sup>136</sup> y la reducción del sedentarismo.		
Indicador	Línea Base	Meta
1.1.1.1. Porcentaje de la población que realiza actividad física media.	<p><b>General:</b> Porcentaje de población nacional que realiza actividad física media al 2018: 30.1<sup>137</sup>.</p> <p><b>Sexo:</b></p> <p>Porcentaje de mujeres que realizan actividad física media al 2018: 32.2</p> <p>Porcentaje de hombres que realiza actividad física media al 2018: 28.1</p>	<p>1.1.1.1.A. Que al 2030 al menos un 36.1% de la población residente en el país, de 20 o más años de edad, realice regularmente actividad física de intensidad moderada.</p> <p><b>Total General:</b> 2030: 36.1 2026: 34.1 2022: 32.1</p> <p><b>Sexo:</b></p> <p><b>Mujeres:</b> 2030: 38.2 2026: 36.2 2022: 34.2</p> <p><b>Hombres:</b> 2030: 34.1 2026: 32.1 2022: 30.1</p>

136 Este indicador forma parte de la Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles 2013-2021. Se construirá una nueva estrategia con el plazo del 2022 y 2030

137 CCSS, Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular, 2018.





## Objetivo Específico 1.2:

Impulsar una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.

Resultado esperado		
1.2.1. Una RECAFIS que logre mediante proyectos y programas articulados al SINADRAF, tanto a nivel nacional como cantonal, beneficiar a un mayor número de personas.		
Indicador	Línea Base	Meta
1.2.1.1. Cantidad de proyectos o programas desarrollados de manera articulada, innovadora y participativa, entre el SINADRAF y la RECAFIS.	Línea base: 0 (2019)	1.2.1.1.A. De aquí a 2030, todas las instituciones que conforman el SINADRAF tienen al menos un proyecto o programa interinstitucional articulado con el plan de trabajo de la RECAFIS.
1.2.1.2. Porcentaje de cantones en que se implementan proyectos o programas de manera articulada entre el SINADRAF y la RECAFIS.	Línea base: 0 (2019)	1.2.1.2.A. De aquí a 2030, en el 90% de los cantones del territorio nacional se implementan proyectos o programas de Recreación y Actividad Física desarrollados de manera articulada entre el SINADRAF y la RECAFIS.

Resultado esperado		
1.2.2. Aumentar el uso de espacios públicos seguros y accesibles para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física.		
Indicador	Línea Base	Meta
1.2.2.1. Porcentaje de los espacios públicos seguros y accesibles para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física, según espacios nuevos y rehabilitados.	Línea base: ND <sup>138</sup>	1.2.2.1.A. De aquí a 2030, aumenta el porcentaje de espacios públicos que se consideran seguros y accesibles, para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física.

<sup>138</sup>Se espera contar con este dato de línea base para el año 2022.





## Eje Estratégico 2. El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva

### Objetivo Específico 2.1:

Fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.



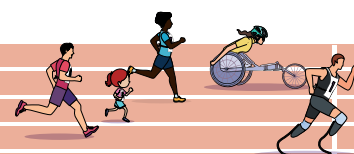
Resultado esperado		
2.1.1. Incremento del número de participantes en las diferentes competiciones regionales, continentales y mundiales.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.1.1.1. Cantidad de personas que participan en las diferentes competencias regionales, continentales y mundiales, según sexo.	<u>Centroamericano</u> Managua 2017 Masculino: 255 Femenino: 179 Total: 434 <sup>139</sup>	2.1.1.1.A. De aquí a 2030, Costa Rica aumenta la cantidad de personas que participan en las diferentes competiciones regionales, continentales y mundiales, según sexo.
	<u>Centroamericano y del Caribe</u> Barranquilla 2018 Masculino: 126 Femenino: 115 Total: 241	
	<u>Panamericano</u> Lima 2019 Masculino: 73 Femenino: 52 Total: 125 <sup>140</sup>	
	<u>Olímpico</u> <sup>141</sup> Río 2016 Masculino: 8 Femenino: 6 Total: 14	
2.1.1.2. Cantidad de medallas logradas en las competencias regionales, continentales y mundiales, según sexo.	Seúl 1988 Plata: 1  Atlanta 1996 Oro: 1  Seúl 2000 Bronce: 2  Total: 4	2.1.1.2.A. De aquí al 2030, Costa Rica logra al menos una medalla Olímpica.
	<u>Centroamericano</u> Managua 2017 <sup>142</sup>	

<sup>139</sup> Se incluye la participación de 24 atletas masculinos y 7 atletas femeninas, de los Juegos ParaCentroamericanos de Managua 2018.

<sup>140</sup> Se incluye la participación de 33 atletas masculinos y 7 atletas femeninas, de los Juegos ParaPanamericanos de Lima 2019.

<sup>141</sup> Se incluye la participación de 2 atletas masculinos y 1 atleta femenina, de los Juegos Paralímpicos de Río 2016.

<sup>142</sup> En esta competencia se suman 10 medallas de Oro, 10 medallas de Plata y 15 medallas de Bronce, de los juegos ParaCentroamericanos de Managua 2018.



Resultado esperado	
Oro: 79 Plata: 72 Bronce: 63 Total: 214	
<u>Centroamericano y del Caribe</u> Barranquilla 2018 Oro: 1 Plata: 6 Bronce: 19 Total: 26	
<u>Panamericano</u> Lima 2019 <sup>143</sup> Oro: 1 Plata: 3 Bronce: 5 Total: 9	
<u>Olímpico</u> Rio 2016 Oro: 0 Plata: 0 Bronce: 0 Total: 0	

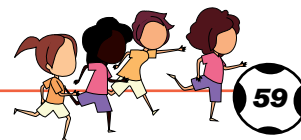
## Objetivo Específico 2.2:

Mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.

Resultado esperado		
2.2.1. Generar una red nacional colaborativa de Federaciones y Asociaciones Deportivas y Recreativas que opere con capacidades gerenciales el deporte de alto rendimiento.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.2.1.1. Cantidad de Federaciones Deportivas y Recreativas capacitadas para gerenciar el deporte de alto rendimiento, según criterios objetivos.	2019: 43	2.2.1.1.A. De aquí al 2030, en Costa Rica todas las Federaciones Deportivas y Recreativas cuentan con capacidades para gerenciar el deporte de alto rendimiento.
2.2.1.2. Cantidad de Asociaciones Deportivas y Recreativas capacitadas para gerenciar el deporte de alto rendimiento, según criterios objetivos.	2019: 21	2.2.1.2.A. De aquí al 2030, en Costa Rica todas las Asociaciones Deportivas y Recreativas cuentan con capacidades para gerenciar el deporte de alto rendimiento.

<sup>143</sup> En esta competencia se suman 3 medallas de Plata y 1 medalla de Bronce, de los juegos ParaPanamericanos de Lima 2019.





Resultado esperado		
2.2.2. Federaciones, Comités Cantonales de Deporte y Recreación, y Asociaciones Deportivas operan con criterios gerenciales que los habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.2.2.1. Cantidad de federaciones deportivas que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.	2019: 43	2.2.2.1.A. De aquí al 2030, aumenta el número de Federaciones que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.
2.2.2.2. Cantidad de Comités Cantonales de Deporte y Recreación que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.	ND	2.2.2.2.A. De aquí al 2030, aumenta el número de Comités Cantonales de Deporte y Recreación que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.
2.2.2.3. Cantidad de asociaciones deportivas que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos según criterios objetivos estandarizados.	2019: 21	2.2.2.3.A. De aquí al 2030, aumenta el número Asociaciones Deportivas que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.

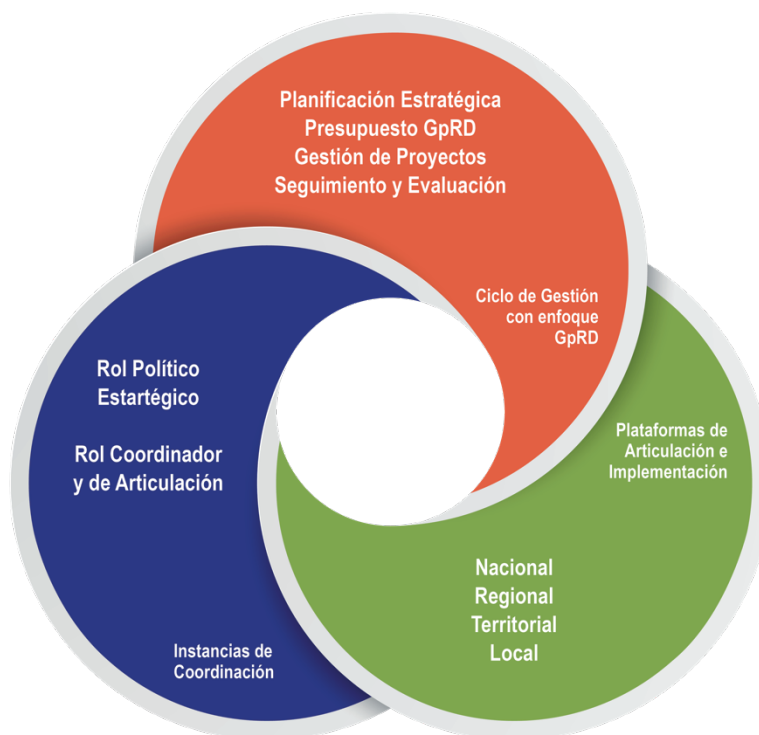




## Capítulo V. Modelo de gestión de la PONADRAF 2020-2030

En su modelo de gestión, la PONADRAF 2020-2030 propicia la co-creación entre las instancias de coordinación del DRAF y las plataformas de articulación e implementación ya existentes en el país. Lo anterior a partir de un ciclo de gestión con enfoque de Gestión por Resultados para el Desarrollo, que permea tanto en las instancias como en las diferentes plataformas que operan a nivel nacional, regional, territorial y local; tal y como se puede observar en la figura 4.

**Figura 5: Ciclo de Gestión con enfoque de GpRD**



Fuente: Elaboración propia.

### Instancias de coordinación

La implementación de la PONADRAF 2020-2030 es responsabilidad de las instancias de coordinación; y para ello se definen dos roles que trabajan de manera colaborativa en el avance de las acciones y las metas definidas en cada plan de acción de aquí al 2030.

#### 1. Rol Político Estratégico

La conducción política de la PONADRAF 2020-2030 es fundamental para el logro de los resultados esperados, lo cual implica que tanto la Política Pública como sus consecuentes planes de acción de aquí al 2030, se convierten en una prioridad del Estado costarricense y de las diferentes administraciones de gobierno.





De esta manera se configura el Rol Político Estratégico, cuya rectoría recae en el Consejo Nacional del Deporte y la Recreación (CNDR), con la participación del Poder Ejecutivo (Ministro(a) del Deporte, quien lo preside, Ministerio de Educación Pública y Ministerio de Salud), las Universidades que imparten la carrera de Ciencias del Movimiento Humano, el Comité Olímpico y Paralímpico Nacional, las Federaciones Deportivas y los Comités Cantonales de Deporte y Recreación.

Su función principal es dar el apoyo, el seguimiento y la incidencia política que se requiera para el avance de los resultados de la PONADRAF 2020-2030 y sus planes de acción. Además, emite acuerdos y directrices, así como solicita la rendición de cuentas de la Política Pública.

El Rol Político Estratégico cuenta con una estructura staff denominada Secretaría Técnica de la PONADRAF para el cumplimiento de los objetivos y las metas trazadas al 2030.

## 2. Rol Coordinador y de Articulación:

El Rol Coordinador y de Articulación es la instancia técnica y administrativa denominada Secretaría Técnica de la PONADRAF; unidad organizativa dentro del ICODER, cuyas funciones son las de coordinar la ejecución de los acuerdos y directrices del CNDR en materia de la PONADRAF 2020-2030; promover el desarrollo de los planes de acción, dar seguimiento, monitorear y estructurar la logística de la Política Pública. Igualmente, asesora y acompaña la articulación e implementación de los resultados y compromisos asumidos en la PONADRAF 2020-2030.

Debe aplicar el modelo de seguimiento y evaluación establecido en la PONADRAF 2020-2030 y colaborar con la UPI del ICODER para la creación de las correspondientes fichas de indicador según su clasificación. La Secretaría Técnica se crea como una dependencia staff del Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.

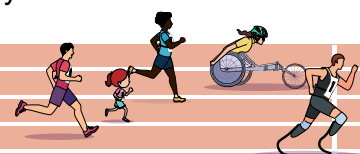
### 2.1. Plataformas de Articulación e Implementación

El Rol Coordinador y de Articulación comprende un reconocimiento de las diferentes plataformas existentes en el país, así como la oportunidad de maximizar los beneficios del DRAF a través de la realización de acciones afirmativas en los niveles nacional, regional, territorial y local.

La gobernanza, desde la visión de la gestión de la PONADRAF 2020-2030, es clave en la consecución de los resultados. Para lograr este propósito, a nivel nacional se formaliza una plataforma de articulación e implementación denominada el Sistema Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (SINADRAF), la cual estará conformada por los enlaces de las instituciones, el sector privado y de la sociedad civil organizada vinculadas con cada plan de acción de la PONADRAF 2020-2030; y en donde deberán quedar establecidos los compromisos, el avance de las metas y la asignación de todo tipo de recursos para el progreso e implementación de los planes.

Entre los resultados esperados se encuentran:

- Metodologías para la elaboración de los planes de acción de la PONADRAF 2020-2030.
- Revisión y seguimiento de informes presentados por la Secretaría Técnica derivados de la consolidación de informes periódicos.
- Definición de estrategias para la incorporación de las acciones de la PONADRAF 2020-2030 en el quehacer de la planificación institucional (PAO, POI, PEI) de las partes involucradas y en los diversos mecanismos de articulación nacional, regional, territorial y local.





- Recomendaciones sobre el avance de los resultados esperados de los planes de acción de la PONADRAF 2020-2030 para la Secretaría Técnica.
- Seguimiento de la PONADRAF 2020-2030 e implementación de sus planes de acción por las partes involucradas como insumo para las acciones de la Secretaría Técnica.

En el ámbito regional se cuenta con los Coordinadores Regionales del ICODER, a partir de los cuales se procura la incorporación de los objetivos y las prioridades de la PONADRAF 2020-2030 en mecanismos tales como los Consejos Regionales de Desarrollo (COREDES)<sup>144</sup> y los Comités Intersectoriales Regionales (CIR)<sup>145</sup>. De igual manera, los Consejos Territoriales de Desarrollo Rural (CTDR)<sup>146</sup>, serán las instancias en el ámbito territorial encargadas de considerar las demandas y compromisos de carácter deportivo, recreativo y de actividad física propuestos en la Política Pública, para su posterior incorporación en los planes de desarrollo territorial.

Por su parte, la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS), Comités Cantonales de Deportes y Recreación (CCDR) y Comités Cantonales de Coordinación Interinstitucional (CCCI)<sup>147</sup>, constituyen espacios de gobernanza fundamentales para llevar esta Política Pública a las comunidades, siendo los Gobiernos locales su principal soporte público en términos políticos y presupuestarios; esto acorde a las potencialidades y limitaciones vistas desde su espacio cantonal.

Todas estas plataformas establecen una mayor precisión en torno a la ejecución de los planes de acción para cada período, y es por ello que han sido contempladas en el modelo de gestión de la PONADRAF 2020-2030.

---

144 Presidencia de la República de Costa Rica, Decreto 39353-MP-PLAN: "Reglamento de Organización y Funcionamiento de los Consejos Regionales de Desarrollo", 2015

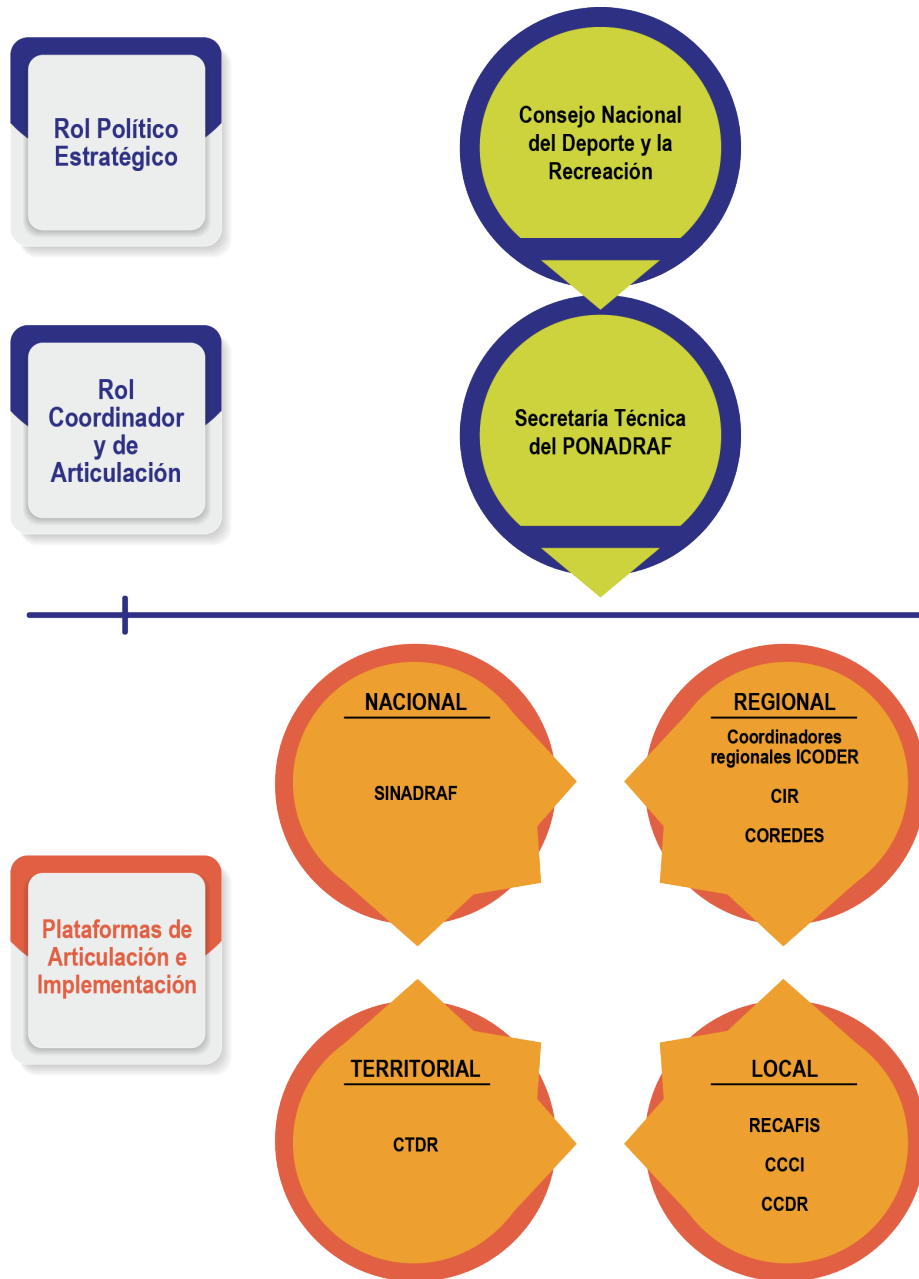
145 Asamblea Legislativa, op. cit., 2010.

146 Presidencia de la República, Decreto 38184-MAG: "Reglamento de Constitución y Funcionamiento de los Consejos Territoriales y Regionales", 2014

147 Asamblea Legislativa, op. cit., 2010.



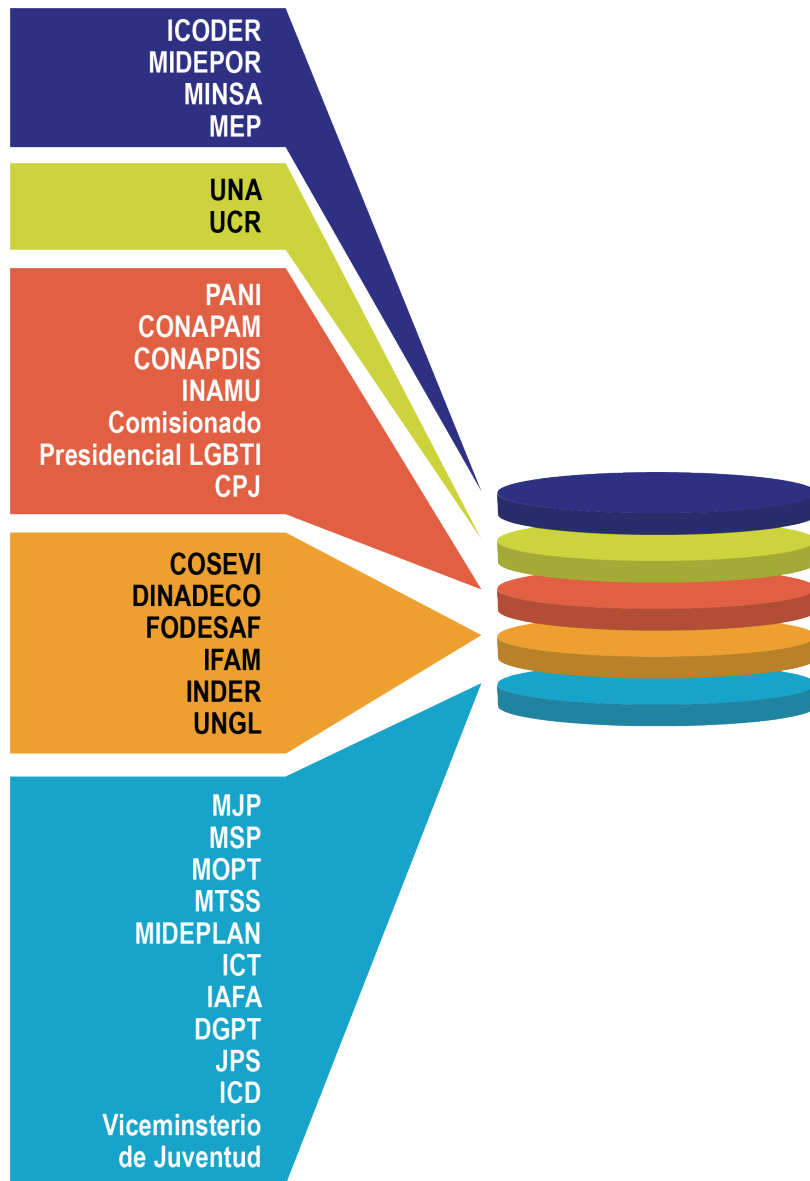
**FIGURA 6: Modelo de Gestión de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030**



Fuente: Elaboración propia.



Figura 7: Instituciones que firmaron compromisos en el Plan de Acción 2020-2022



Fuente: Elaboración propia.





## Ciclo de gestión de la PONADRAF 2020-2030 con enfoque de Gestión por Resultados para el Desarrollo.<sup>148</sup>

Para el funcionamiento de este modelo, se establece un Ciclo de Gestión con enfoque de Gestión por Resultados para el Desarrollo, que comprende la planificación estratégica, el presupuesto con gestión basada en resultados para el desarrollo, la gestión de proyectos desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, el seguimiento y evaluación.

### Planificación estratégica

El proceso de planificación estratégica es considerado un eslabón fundamental para la PONADRAF 2020-2030, que parte de la demanda multitemática de los dos ejes estratégicos planteados, así como la identificación de las principales acciones en los diferentes niveles (nacional, regional, territorial y local). La planificación estratégica considera, además, las relaciones de articulación interinstitucional e intersectorial de manera transversal, integra esfuerzos público-privados con alcance participativo y representativo; y prioriza la maximización de los beneficios del DRAF en el desarrollo del país, a través de la cooperación y las alianzas estratégicas.

Cada una de las instancias del modelo de gestión cumple un rol diferente dentro de la planificación estratégica. El Rol Político Estratégico, siguiendo el esquema propuesto líneas arriba es deliberativo, toma decisiones sobre las propuestas planteadas y solicita correcciones o aclaraciones según sea necesario. La Secretaría Técnica debe formular los instrumentos de planificación y someterlos a deliberación ante el Rol Político Estratégico. Además, debe conocer y generar propuestas que serán ejecutadas dentro de las organizaciones involucradas que tienen acciones y compromisos ante el respectivo plan de acción en curso.

### Presupuestos orientados hacia la gestión basada en resultados para el desarrollo

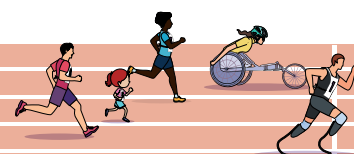
El presupuesto público constituye un elemento primordial para que la PONADRAF 2020-2030 sea efectiva en su implementación. Bajo esta perspectiva, se pretende incrementar el compromiso del sector deporte, recreación y actividad física mejorando el desempeño de la institucionalidad pública, garantizando bienes y servicios de calidad, por medio de la coordinación y la articulación de acciones eficaces y la asignación eficiente de recursos, en los diferentes niveles de gestión (nacional, regional, territorial y local), para generar cambios sustantivos que impacten positivamente la calidad de vida de las personas habitantes de la República.

### Gestión de proyectos con enfoque de derechos humanos, territorial y de género.

Para la PONADRAF 2020-2030 la gestión de proyectos implica la negociación de compromisos con las partes involucradas. Esto requiere de estrategias de negociación de la oferta institucional desde los diferentes niveles de gestión para atender las demandas priorizadas.

Para este propósito, se utilizarán diferentes modalidades de compromiso tales como suscripción de acuerdos por medio de convenios, contratos, cartas de entendimiento, entre otros, que podrán darse en los diferentes niveles de la planificación, considerando los plazos programáticos y presupuestarios de ministerios, instituciones y gobiernos locales. Estas modalidades formarán

<sup>148</sup> Para este modelo de gestión de las instancias se tomó como referencia la Política de Estado para el Desarrollo Rural Territorial Costarricense (PEDRT) 2015-2030.



parte de los planes de acción y se vincularán a los ejes, objetivos y metas de la PONADRAF 2020-2030.

### **Seguimiento y evaluación.**

Este apartado permite a la Secretaría Técnica de la PONADRAF valorar los resultados de impacto a nivel nacional, en la calidad de vida de las personas por medio de la implementación de un modelo de evaluación.



## Capítulo VI. Modelo de Seguimiento y Evaluación.

El seguimiento y evaluación de la PONADRAF 2020-2030 pretenden contribuir al cumplimiento de los resultados esperados, aportando información a diferentes partes involucradas sobre el logro de los objetivos, el progreso de las metas e indicadores planteados, los compromisos y responsabilidades de cada parte en el marco de la PONADRAF, entre otros. Estos elementos constituyen un insumo central para tomar decisiones con base en evidencias que permitan la mejora continua, estableciendo ajustes y modificaciones oportunas, así como la plataforma para favorecer la transparencia y rendición de cuentas de la Política Pública en su conjunto.

Se entenderá por seguimiento el “(...) proceso continuo y sistemático de recolección de datos de acuerdo con los indicadores y metas programadas, para verificar lo realizado y sus resultados (...)”<sup>149</sup> y por evaluación como “(...) valoración sistemática sobre el diseño, la ejecución y los resultados de la política con base en un conjunto de criterios de valor preestablecidos. Esta valoración genera recomendaciones basadas en evidencias, para apoyar la toma de decisiones y mejorar la gestión pública”.<sup>150</sup>

En la siguiente ilustración se puede apreciar la manera en que dichas funciones se integran con la planificación, de forma tal que se establezca la relación existente del ciclo mencionado en el apartado anterior sobre Modelo de Gestión.

**Figura 8: Esquema general del Seguimiento y Evaluación de la PONADRAF 2020-2030**



Fuente: Elaboración de Mideplan 2019.

149 (Mideplan y MINHAC, 2017b, p. 20)

150 (Mideplan, 2017a, p.23).





## Seguimiento

El principal objeto de seguimiento de la PONADRAF es su plan de acción,<sup>151</sup> los indicadores desplegados en los ejes por objetivo-resultado específico y las acciones estratégicas. Para el cumplimiento de tal mandato, existen distintas partes involucradas con roles definidos que se reseñan a continuación.

**Cuadro 1: Roles y partes involucradas del seguimiento de la PONADRAF 2020-2030**

Instancia	Rol y competencia
Político Estratégico	<ul style="list-style-type: none"><li>- Receptor de información desprendida del seguimiento.</li><li>- Utilización de información para tomar decisiones dentro de su papel como orientador para alcanzar los resultados previstos.</li><li>- Socializar los resultados, rindiendo cuentas sobre el uso de recursos</li></ul>
Coordinador y de Articulación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diseñar y aplicar los instrumentos para realizar el seguimiento (formatos, temporalidad, cobertura, calidad, entre otros).</li><li>- Establecer las pautas y coordinar la generación de información, así como de su verificación.</li><li>- Integrar la información y elaborar informes para difundir los resultados (definir audiencias y contenidos a comunicar).</li></ul>
Técnica Interinstitucional	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acatar las disposiciones técnicas y metodológicas.</li><li>- Recopilar, sistematizar y presentar información de diversa índole sobre las acciones bajo su responsabilidad.</li><li>- Articular de manera técnica y operativa la gestión de información bajo su responsabilidad.</li><li>- Garantizar la consistencia y veracidad de la información aportada.</li></ul>

Fuente: elaboración propia.

La Secretaría Técnica se encargará de coordinar la generación de informes con los responsables de las instituciones para la medición de metas, indicadores y avances de las actividades del Plan de Acción 2020-2022. La medición se realizará en dos momentos; semestral y anualmente.

El resultado del seguimiento, se divulgará por varios mecanismos, entre ellos resúmenes ejecutivos, infografías y se publicarán por los medios Web que se tengan disponibles.

## Evaluación

El principal objeto de la evaluación será el diseño de la PONADRAF 2020-2030, los mecanismos de gestión implementados y los resultados (previstos o no), se prevé una orientación clara de esta función hacia la identificación de cambios planificados a nivel de institucionalidad pública y de los colectivos donde la política pretende incidir, evidenciando de manera fiable, las fortalezas y desafíos de la política desde una perspectiva integral. La información desprendida del seguimiento será una de las principales fuentes e insumo para la evaluación.

Para posibilitar lo anterior, en el periodo de vigencia de la política se establecerá el desarrollo de dos procesos de evaluación, con dos ámbitos y alcance predefinidos; y que aspiran a clarificar analíticamente los puntos clave que posibilitan el cumplimiento de los resultados y los elementos que restringen los mismos, considerando los riesgos previstos, la asignación de recursos, la capacidad organizacional, las relaciones y compromisos entre las partes involucradas, el contexto, entre otros aspectos.

<sup>151</sup> En el Capítulo VII, se encuentra el Plan de acción de la PONADRAF 2020-2030 y su correspondiente operacionalización (acciones, metas, indicadores y responsables).





La instancia Político Estratégico es la entidad que recibe la información de las evaluaciones para la toma de decisiones y la orientación estratégica correspondiente; este nivel será el responsable de publicar y socializar los resultados de la evaluación. La Secretaría Técnica se encargará de coordinar el desarrollo técnico de los procesos de evaluación, elaborar participativamente un mecanismo para la implementación de recomendaciones y de verificar el cumplimiento de los compromisos acordados. Las diferentes partes involucradas definidas como responsables o corresponsables de la implementación de la Política Pública, serán fuente de información de la evaluación y deberán operativamente apoyar la implementación de las recomendaciones derivadas de estas.

Sobre los procesos de evaluación indicados, se especifica su abordaje en el siguiente cuadro:

**Cuadro 2: Alcance de la evaluación de la PONADRAF 2020-2030**

Características	2025	2030
Tipo de evaluación	Formativa	Sumativa
Alcance	Evaluación de diseño y procesos: priorizando en valorar aspectos de la gestión/ dinámicas internas.	Resultados: enfatizando en los objetivos finales y efectos obtenidos (Valoración de cambios institucionales y en colectivos específicos).
Propósito	Identificar aspectos del diseño y gestión que posibilitan el avance de las acciones desarrolladas y los aspectos que necesitan fortalecerse para mejorar la gestión de la política.	Determinar el cumplimiento de resultados (esperados o no).  Identificar aprendizajes y buenas prácticas que funcionen como insumos para ampliar el margen de acción de la política.
Uso potencial	Ajustar el diseño y clarificación de expectativas y alcances sobre Planes de acción futuros.	Rendir cuentas sobre los recursos implicados y los resultados obtenidos.
Fuentes de información	Sistema de información (seguimiento, informes, auditorias, reportes).	Sistema de información, actores involucrados, presupuestos organizacionales, memorias institucionales, Planes de Desarrollo.
Criterios de evaluación	Pertinencia, eficacia, coherencia, relevancia, participación.	Eficacia, sostenibilidad, eficiencia, calidad, impacto (a nivel de efecto).
Agente	Interno	Externo
Enfoque metodológico y técnicas	Cualitativo <ul style="list-style-type: none"> <li>. Revisión documental</li> <li>. Análisis descriptivo de datos</li> </ul>	Mixto <ul style="list-style-type: none"> <li>. Entrevistas</li> <li>. Encuestas</li> <li>. Análisis de series temporales</li> </ul>

Fuente: elaboración propia

Las evaluaciones serán ejecutadas siguiendo los parámetros de calidad de MIDEPLAN plasmados en el Manual de Evaluación para Intervenciones Públicas (2017) y las correspondientes guías metodológicas.



## Capítulo VII.

# Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

## Eje Estratégico 1. La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable.

### Objetivo Específico 1.1:

Promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.

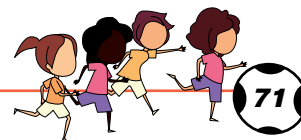
Resultado esperado		
1.1.1. Costa Rica aumenta la participación de la población en actividades de recreación y actividad física, contribuyendo a detener los índices de obesidad <sup>152</sup> y la reducción del sedentarismo		
Indicador	Línea Base	Meta
1.1.1.1. Porcentaje de la población que realiza actividad física media.	<p><b>General:</b> Porcentaje de población nacional que realiza actividad física media al 2018: 30.1<sup>153</sup>.</p> <p><b>Sexo:</b></p> <p>Porcentaje de mujeres que realizan actividad física media al 2018: 32.2</p> <p>Porcentaje de hombres que realiza actividad física media al 2018: 28.1</p>	<p>1.1.1.1.A. Que al 2030 al menos un 36.1% de la población residente en el país, de 20 o más años de edad, realice regularmente actividad física de intensidad moderada.</p> <p><b>Total General:</b> 2030: 36.1 2026: 34.1 2022: 32.1</p> <p><b>Sexo:</b> <u>Mujeres:</u> 2030: 38.2 2026: 36.2 2022: 34.2 <u>Hombres:</u> 2030: 34.1 2026: 32.1 2022: 30.1</p>

Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
1.1.1.1.A.1. Implementar la Directriz ° 027-S-MTSS "Promoción del bienestar en las instituciones	Comité Interinstitucional Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, y Presidencia.	ICODER, MIDEPOR y Consejo de Salud Ocupacional	2019: 0	Meta de período: 1 2020: 1	Guía para la implementación de la Directriz 027-S-MTSS.

152 Este indicador forma parte de la Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles 2013-2021. Se construirá una nueva estrategia con el plazo del 2022 y 2030

153 CCSS. Encuesta de Factores de Riesgo Cardiovascular, 2018.





Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
públicas mediante la adopción de hábitos saludables en la alimentación, salud física y mental, actividad física y recreación laboral y espacios libres de humo de tabaco".	Comité Interinstitucional Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, y Presidencia.	ICODER, MIDEPOR y Consejo de Salud Ocupacional	2019: 0	Meta de período: 50% 2021: 25% 2022: 25%	Porcentaje de responsables de salud ocupacional capacitados en la Guía para la implementación de la directriz 027-S- MTSS.
	Comité Interinstitucional Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, y Presidencia.	ICODER, MIDEPOR y Consejo de Salud Ocupacional	2019: ND	Meta de período: 50% 2022: 50%	Porcentaje de instituciones con acciones contempladas en el POI
1.1.1.1.A.2. Promover un modelo de reconocimiento a las entidades públicas y privadas que impulsen estilos de vida saludables en sus ambientes laborales.	Comité Interinstitucional Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y Presidencia de la República.	ICODER, MIDEPOR, MTSS (Consejo de Salud Ocupacional), Ministerio de Salud.	2019: 0	Meta de período: 1 2020-2022: 1	Normativa ajustada para el reconocimiento de las entidades públicas y empresas privadas.
	Comité Interinstitucional Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y Presidencia de la República.	ICODER, MIDEPOR, MTSS (Consejo de Salud Ocupacional), Ministerio de Salud.	2019: 0	Meta de período: 1 2020-2022: 1	Campaña de promoción de la normativa para el reconocimiento de las entidades públicas y empresas privadas.
1.1.1.1.A.3. Impulsar el desarrollo de un programa de movimiento Humano a la población entre los 2 a 6 años, atendida en la Red de Cuido y los CEN-CINAI con el fin de estimular patrones básicos de movimiento y la prevención de la obesidad.	CEN-CINAI, Secretaría Técnica de Red de Cuido.	ICODER, MIDEPOR, Ministerio de Salud y el Consejo de Atención Integral (CAI), Red de Cuido, RECAFIS y CCDR, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes). <sup>154</sup>	2019: 0	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación del Programa. II Etapa 2021: 20%. Divulgación y capacitación para la implementación del Programa. III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en el Programa, en al	Porcentaje cumplimiento en las etapas del programa de movimiento humano y estimulación patrones básicos de movimiento.

<sup>154</sup>ICODER y MIDEPOR son los responsables del diseño y capacitación del Programa. El resto de las organizaciones son encargados del asesoramiento técnico.



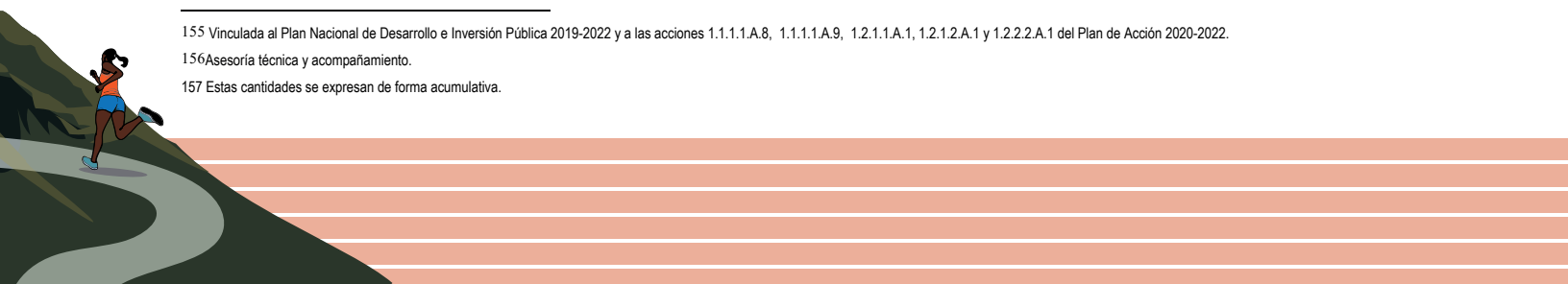


Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
				menos un 10 % de los Establecimientos de CEN CINAI y Red de Cuido.	
1.1.1.1.A.4. Impulsar la implementación del Programa Actívale para la promoción de la Actividad Física y la Recreación en las regiones en el país. <sup>155</sup>	ICODER, Ministerio Salud.	de MIDEPOR, RECAFIS, CCDR, CONAPDIS, MEP.	2019: 3.600	Meta de período: 12.150 personas 2020: 7.200 2021: 10.800 2022: 12.150 <sup>157</sup>	Número de personas que participan en alguna modalidad de actividad física ofrecida por el Programa Actívale.
	ICODER, Ministerio Salud.	de MIDEPOR, RECAFIS, CCDR, CONAPDIS, MEP.	2019: 13	Meta de período: 80 2020: 37 2021: 30 2022: 0	Número de cantones que incluyen niños y niñas menores de 12 años en alguna modalidad de actividad física ofrecida por el Programa Actívale.
	ICODER, Ministerio Salud.	de MIDEPOR, RECAFIS, CCDR, CONAPDIS, MEP.	2019: 13	Meta de período: 80 2020: 37 2021: 30 2022: 0	Número de cantones que incluyen personas adolescentes de 13 años a 19 años en alguna modalidad de actividad física ofrecida por el Programa Actívale.
	ICODER, Ministerio Salud.	de MIDEPOR, RECAFIS, CCDR, CONAPDIS, MEP.	2019: 13	Meta de período: 80 2020: 37 2021: 30 2022: 0	Número de cantones que incluyan a personas mayores de 65 años en alguna modalidad de actividad física ofrecida por el Programa Actívale.
	ICODER, Ministerio Salud.	de MIDEPOR, RECAFIS, CCDR, CONAPDIS, MEP.	2019: 13	Meta de período: 80 2020: 37 2021: 30 2022: 0	Número de cantones que incluyan a personas con discapacidad en alguna modalidad de actividad física ofrecida por el Programa Actívale.
1.1.1.1.A.5. Impulsar una estrategia de educación y sensibilización para el uso del tiempo libre.	ICODER, MIDEPOR, MEP, Universidades Públicas (Unidades académicas correspondientes).	CCDR, RECAFIS <sup>156</sup> .	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 50%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 50%. Divulgación y	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia de Educación y Sensibilización para el Uso del Tiempo Libre.

<sup>155</sup> Vinculada al Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2019-2022 y a las acciones 1.1.1.1.A.8, 1.1.1.1.A.9, 1.2.1.1.A.1, 1.2.1.2.A.1 y 1.2.2.2.A.1 del Plan de Acción 2020-2022.

<sup>156</sup>Asesoría técnica y acompañamiento.

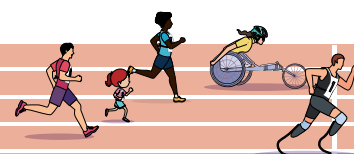
<sup>157</sup> Estas cantidades se expresan de forma acumulativa.





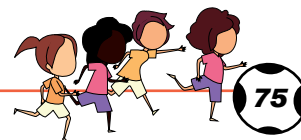
Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
				capacitación para la implementación de la Estrategia.	
1.1.1.1.A.6. Aumentar la cobertura de lecciones de Educación Física en centros educativos académicos de todos los niveles, de acuerdo a lo establecido en el Artículo 17 de la Ley 7800.	MEP.		2019: 60%	Meta de período: 75% <sup>157</sup>  2020-2022: 15%	Porcentaje de incremento de cobertura de lecciones de Educación física en centros educativos académicos de todos los niveles.
1.1.1.1.A.7. Aumentar la cantidad de lecciones semanales de Educación Física en centros educativos académicos de todos los niveles.	MEP.		2019: 2	Meta de período: 6  2020-2022: 4	Incremento de lecciones semanales de Educación Física en centros educativos académicos de todos los niveles.
1.1.1.1.A.8. Promover programas deportivos, recreativos y de actividad física que contribuyan al proceso de inserción integral de la población privada de libertad.	Ministerio de Justicia y Paz.	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 9  2020: 2 2021: 3 2022: 4	Número de acciones dirigidas al fomento de estilos de vida saludables, mediante el deporte, la recreación y la actividad física en la población penal juvenil ubicadas en los centros adscritos al Nivel Penal Juvenil.
	Ministerio de Justicia y Paz.	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 75%  2020: 20% 2021: 25% 2022: 30%	Porcentaje de población que cumple una sentencia privativa de libertad por violación a la Ley de Justicia Penal Juvenil que participan en actividades deportivas, recreativas y de actividad física del Nivel Penal Juvenil.

<sup>157</sup>El MEP manifiesta su compromiso de incrementar un 10% en el 2025 y para el 2030 un 15%, alcanzando un 100% al finalizar la PONADRAF 2020-2030.



Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
	Ministerio de Justicia y Paz.	de ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 9 2020: 2 2021: 3 2022: 4	Número de acciones dirigidas al fomento de estilos de vida saludables, mediante el deporte, la recreación y la actividad física en la población masculina, del nivel institucional de adultos.
	Ministerio de Justicia y Paz.	de ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 75% 2020: 20% 2021: 25% 2022: 30%	Porcentaje de población masculina, vinculada al cumplimiento de una pena privada de libertad por violación a la Ley Penal, que participan en actividades deportivas, recreativas y de actividad física del nivel institucional de adultos.
	Ministerio de Justicia y Paz.	de ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 9 2020: 2 2021: 3 2022: 4	Número de acciones dirigidas al fomento de estilos de vida saludables, mediante el deporte, la recreación y la actividad física en población femenina, vinculada al cumplimiento de una pena privada de libertad por violación a la Ley.
	Ministerio de Justicia y Paz.	de ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, ONG.	2019: 0	Meta de período: 75% 2020: 20% 2021: 25% 2022: 30%	Porcentaje de población femenina, sentenciada, que participan en actividades deportivas, recreativas y de actividad física del nivel institucional de adultos.
1.1.1.1.A.9. Potencializar las estrategias nacionales para la práctica de la Actividad Física y la Recreación en las personas adultas mayores.	CONAPAM.	Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON.	2019: 0	Meta de período: 1 2021: 1	Inventario del total de las organizaciones de bienestar social que generan actividades recreativas y de actividad física con población adulta mayor.
	ICODER, MIDEPOR, RECAFIS.	CONAPAM, CCDR, Organización de Bienestar Social (OBS), Municipalidades, Universidades Públicas (Unidades Académicas	2019: 0	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 20%. Divulgación y	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia Nacional para la práctica de la Recreación y la Actividad Física en la Persona Adulta Mayor.





Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 1, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
		correspondientes), CCDR. <sup>158</sup>		capacitación para la implementación de la Estrategia.  III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en la Estrategia con la participación de al menos un 10% de la población adulta mayor a nivel nacional.	

### Objetivo Específico 1.2:

Impulsar una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.

Resultado esperado		
1.2.1. Una RECAFIS que logre mediante proyectos y programas articulados al SINADRAF, tanto a nivel nacional como cantonal, beneficiar a un mayor número de personas.		
Indicador	Línea Base	Meta
1.2.1.1. Cantidad de proyectos o programas desarrollados de manera articulada, innovadora y participativa, entre el SINADRAF y la RECAFIS.	Línea base: 0 (2019)	1.2.1.1.A . De aquí a 2030, todas las instituciones que conforman el SINADRAF tienen al menos un proyecto o programa interinstitucional articulado con el plan de trabajo de la RECAFIS.
1.2.1.2. Porcentaje de cantones en que se implementan proyectos o programas de manera articulada entre el SINADRAF y la RECAFIS.	Línea base: 0 (2019)	1.2.1.2.A. De aquí a 2030, en el 90% de los cantones del territorio nacional se implementan proyectos o programas de Recreación y Actividad Física desarrollados de manera articulada entre el SINADRAF y la RECAFIS.

<sup>158</sup> El CONAPAM brindará asesoramiento técnico.





Resultado esperado		
1.2.2. Aumentar el uso de espacios públicos seguros y accesibles para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física.		
Indicador	Línea Base	Meta
1.2.2.1. Porcentaje de los espacios públicos seguros y accesibles para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física, según espacios nuevos y rehabilitados.	Línea base: ND <sup>159</sup>	1.2.2.1.A. De aquí a 2030, aumenta el porcentaje de espacios públicos que se consideran seguros y accesibles, para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física.

Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 1, Objetivo Específico 2)					
Acciones Estratégicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
1.2.1.1.A.1. Promover la inclusión de los objetivos de la RECAFIS, así como los compromisos de cada organización participante en ella dentro de los Planes Operativos Institucionales.	Ministerio de Salud.	Instituciones que integran la RECAFIS Nacional.	2019: 7	Meta de período: 12 2020-2022: 12	Cantidad de instituciones vinculadas a la RECAFIS que incorporan dentro de sus POI las acciones del Plan Nacional de Actividad Física y Salud.
1.2.1.2.A.1. Ampliar la cobertura de la RECAFIS mediante la articulación con los CCDR a nivel nacional.	Ministerio de Salud.	RECAFIS, CCDR.	2019: 13	Meta de período: 80 2020: 37 2021: 30 2022: 0	Cantidad de Comités Cantonales de Deporte y Recreación que incorporan los objetivos y las metas de la RECAFIS.
1.2.2.2.A.1. Potencializar entornos saludables para la práctica de actividad física y recreación en las personas adultas mayores en el marco de ciudades y comunidades amigables para personas adultas mayores.	MIDEPOR, ICODER, Ministerio de Salud, CONADES.	Municipalidades, CONAPAM, RECAFIS, ANAI.	Línea Base: 4	Meta de período: 11 2020: 2 2021: 3 2022: 6	Número de municipalidades con proyectos que potencian entornos saludables para la práctica de actividad física.

<sup>159</sup>Se espera contar con este dato de línea base para el año 2022.

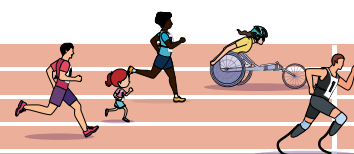




Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 1, Objetivo Específico 2)					
Acciones Estratégicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
1.2.2.2.A.2. Implementar las estrategias de espacios seguros para el desarrollo integral del desplazamiento y movimiento humano. <sup>160</sup>	COSEVI, MOPT, Dirección General de Policía de Tránsito, ICODER, MIDEPOR.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), Entidades deportivas y recreativas, CCDR.	2019: 0	Meta de período: 2020-2022: 2	Número de estrategias de espacios seguros implementadas.
1.2.2.2.A.3. Crear una metodología para la planificación territorial, inclusiva e integral del desarrollo de infraestructura deportiva, recreativa y de actividad física.	ICODER, MIDEPOR.	Municipalidades, CCDR.	2019: 0	Meta de período: 100%  2020-2022: 100%	Porcentaje de cumplimiento en el diseño de la metodología.
1.2.2.2.A.4. Promover la movilidad e integración social por medio de la práctica del deporte inclusivo. <sup>161</sup>	ICODER, MIDEPOR		2019: 15.585  Central 2019: 12.150  Brunca: 2019: 648  Chorotega: 2019: 1.049  Pacífico Central: 2019: 733	Meta de período: 72.324  2020: 17.141 2021: 18.856 2022: 20.742  Central: 56.386 2020: 13.364 2021: 14.701 2022: 16.171  Brunca: 3.007 2020: 713 2021: 784 2022: 862  Chorotega: 4.870 2020: 1.154 2021: 1.270 2022: 1.397  Pacífico Central: 3.400 2020: 806 2021: 886 2022: 975	Número de personas que participan en el Programa Escalemos en Equipo por año

<sup>160</sup>Las estrategias serán desarrolladas en la ciudad de San Isidro del General y del tramo de la Ruta Nacional 2, del kilómetro 131 al Km 144, del cantón de Pérez Zeledón, así como en los distritos urbanos de Barranca, El Roble, Chacarita y Puntarenas

<sup>161</sup> Esta acción está Vinculada al Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2019-2022.



Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 1, Objetivo Específico 2)					
Acciones Estratégicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
			Huetar Caribe: 2019: 600	Huetar Caribe: 2.782 2020: 659 2021: 725 2022: 798	
			Huetar Norte: 2019: 405	Huetar Norte: 1.879 2020: 445 2021: 490 2022: 539	

## Eje Estratégico 2. El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva

### Objetivo Específico 2.1:

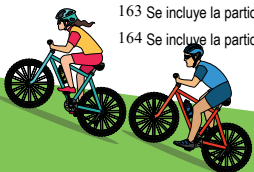
Fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.

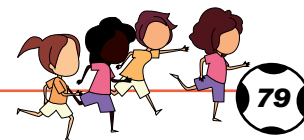
Resultado esperado		
2.1.1. Incremento del número de participantes en las diferentes competiciones regionales, continentales y mundiales.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.1.1.1. Cantidad de personas que participan en las diferentes competencias regionales, continentales y mundiales, según sexo.	<u>Centroamericano</u> Managua 2017 Masculino: 255 Femenino: 179 Total: 434 <sup>162</sup>	2.1.1.1.A. De aquí a 2030, Costa Rica aumenta la cantidad de personas que participan en las diferentes competiciones regionales, continentales y mundiales, según sexo.
	<u>Centroamericano y del Caribe</u> Barranquilla 2018 Masculino: 126 Femenino: 115 Total: 241	
	<u>Panamericano</u> Lima 2019 Masculino: 73 Femenino: 52 Total: 125 <sup>163</sup>	
	<u>Olimpico</u> <sup>164</sup> Rio 2016 Masculino: 8 Femenino: 6 Total: 14	

<sup>162</sup> Se incluye la participación de 24 atletas masculinos y 7 atletas femeninas, de los Juegos ParaCentroamericanos de Managua 2018.

<sup>163</sup> Se incluye la participación de 33 atletas masculinos y 7 atletas femeninas, de los Juegos ParaPanamericanos de Lima 2019.

<sup>164</sup> Se incluye la participación de 2 atletas masculinos y 1 atleta femenina, de los Juegos Paralímpicos de Rio 2016.





Resultado esperado		
2.1.1.2. Cantidad de medallas logradas en las competencias regionales, continentales y mundiales, según sexo.	Seúl 1988 Plata: 1  Atlanta 1996 Oro: 1  Seúl 2000 Bronce: 2  Total:4	2.1.1.2.A. De aquí al 2030, Costa Rica logra al menos una medalla Olímpica.
	<u>Centroamericano</u> Managua 2017 <sup>165</sup> Oro: 79 Plata: 72 Bronce: 63 Total: 214  <u>Centroamericano y del Caribe</u> Barranquilla 2018 Oro: 1 Plata: 6 Bronce: 19 Total: 26  <u>Panamericano</u> Lima 2019 <sup>166</sup> Oro: 1 Plata: 3 Bronce: 5 Total: 9  <u>Olímpico</u> Rio 2016 Oro: 0 Plata: 0 Bronce: 0 Total: 0	2.1.1.2.B. De aquí al 2030, Costa Rica aumenta la cantidad de medallas conseguidas en las competencias regionales, continentales y mundiales.

Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 2, Objetivo Específico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
2.1.1.1.A.1. Promover la inclusión de las personas con discapacidad dentro de las modalidades de competencia existentes en el Deporte de Alto Rendimiento, así como en la práctica de la Recreación y la Actividad Física.	ICODER, MIDEPOR, CON, MEP.	CONAPDIS, Olimpiadas Especiales, Comité Paralímpico Nacional, Federación Paradeportes de Costa Rica, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, RECAFIS,	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 70%  I Etapa 2020: 20%.Formulación de la Estrategia.  II Etapa 2021: 20%. Divulgación y Capacitación para	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una Estrategia Nacional para la Práctica del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en las personas con discapacidad.

<sup>165</sup> En esta competencia se suman 10 medallas de Oro, 10 medallas de Plata y 15 medallas de Bronce, de los juegos ParaCentroamericanos de Managua 2018.

<sup>166</sup> En esta competencia se suman 3 medallas de Plata y 1 medalla de Bronce, de los juegos ParaPanamericanos de Lima 2019.





Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 2, Objetivo Especifico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
		Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes). <sup>167</sup>		la implementación de la Estrategia.  III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en la Estrategia.	
	CONAPDIS	ICODER, MIDEPOR, CON, Entidades deportivas y recreativas, CCDR y RECAFIS, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 1  2020-2022:1	Registro administrativo del total de competencias de alto rendimiento en las que se consideran la participación de las personas con discapacidad según lo establecido por el Grupo de Washington de Medición Estadística de la Discapacidad.
2.1.1.1.A.2. Implementar una estrategia integral del Deporte, la Recreación y la Actividad Física para los 24 territorios indígenas, de acuerdo con su cosmovisión.	ICODER, MIDEPOR.	CCDR, Entidades deportivas, MEP, Representantes de los 24 territorios indígenas, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes). <sup>168</sup>	2019: 0	Meta de período: 70%  I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia.  II Etapa 2021: 20%. Divulgación y Capacitación para la implementación de la Estrategia.  III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en la Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia para la práctica del Deporte, la Recreación y la Actividad Física para los 24 territorios indígenas.
2.1.1.1.A.3. Fortalecer con recurso humano la plataforma de los Juegos Deportivos Estudiantiles.	MEP, ICODER, MIDEPOR.	Ministerio de Educación Pública.	2019: 0	Meta de período: 1  2020-2022: 1	Persona a tiempo completo nombrada y asignada al trabajo de la plataforma de Juegos Deportivos Estudiantiles.
2.1.1.1.A.4. Reestructurar el Programa de Juegos Deportivos Nacionales, orientado a las necesidades territoriales, a una mayor articulación con otros procesos de	ICODER, MIDEPOR, Consejo Nacional del Deporte y la Recreación	Entidades deportivas y recreativas, CCDR y Municipalidades.	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 100%  I Etapa 2020: 15%. Formulación y presentación de la Propuesta de	Porcentaje de cumplimiento en las etapas para la reestructuración del Programa de Juegos Deportivos Nacionales.

<sup>167</sup>Asesoramiento técnico y acompañamiento

<sup>168</sup>Asesoramiento técnico y acompañamiento.

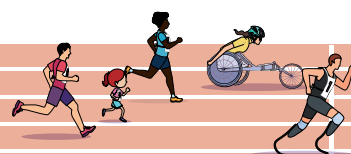






Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 2, Objetivo Especifico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
competición deportiva y a la inclusión de diferentes poblaciones.				borrador del Reglamento General de Competición y Disciplinario JDN. II Etapa 2021-2022: 85%. Implementación de las acciones programadas y reflejadas en el Reglamento.	
2.1.1.2.A.1. Formular un Plan Nacional de Detección, Orientación-Desarrollo y Seguimiento de Talentos Deportivos. <small>169</small>	ICODER, MIDEPOR.	Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes), MEP (Asesorías Nacionales de Educación Física; programa de Juegos Estudiantiles), Programa de Juegos Deportivos Nacionales, Entidades Deportivas y Recreativas, CCDR.	2019: 0	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación del Plan. II Etapa 2021: 20%. Divulgación y Capacitación para la implementación del Plan. III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en el Plan.	Porcentaje de avance en las etapas para la formulación del Plan Nacional de Detección, Orientación-Desarrollo y Seguimiento de Talentos Deportivos.
2.1.1.2.A.2. Implementar la Estrategia Nacional de Lucha contra el Dopaje desde la CONADCR como herramienta de prevención y educación para el aseguramiento del juego limpio y la ética en el Deporte.	CONADCR.	Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, ICODER, MIDEPOR	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15%. Implementación del Plan Estratégico 2019-2022. II Etapa 2021: 25%. Evaluación y profundización del Plan Estratégico 2019-2022. III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en el	Porcentaje de cumplimiento en las etapas del Plan Estratégico 2019-2022.

169 Vinculado a las acciones 2.1.1.1.A.1, 2.1.1.2.B.1, 2.1.1.1.A.3 y 2.1.1.1.A.4 del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

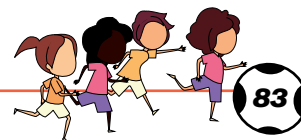


Plan de Acción 2020-2022 (Eje Estratégico 2, Objetivo Especifico 1)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea base	Metas	Indicadores
				Plan Estratégico 2019-2022.	
2.1.1.2.B.1. Crear una plataforma de articulación en materia de Ciencias del Movimiento Humano para el uso de instalaciones y el desarrollo de procesos de medición-evaluación, así como de capacitaciones que contribuyan al mejoramiento del entrenamiento y el rendimiento deportivo. <sup>170</sup>	ICODER, MIDEPOR.	CON, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes).	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 4 2020-2022: 4	Número de instituciones que participan en las plataformas de entrenamiento y rendimiento deportivo existentes en materia de Ciencias del Movimiento Humano.
	ICODER, MIDEPOR.	CON, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes).	2019: 0	Meta de período: 1 2020-2022: 1	Protocolo estandarizado para la utilización de las plataformas de entrenamiento y rendimiento deportivo existentes en materia de Ciencias del Movimiento Humano, con las instituciones involucradas.
2.1.1.2.B.2. Implementar un Plan Nacional de Becas para atletas, entrenadores y entrenadoras.	ICODER, MIDEPOR, Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.	CON, Entidades deportivas y recreativas.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15% Formulación del Plan. II Etapa 2021: 25% Divulgación y capacitación para la implementación del Plan. III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en el Plan.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas del Plan Nacional de Becas para atletas, entrenadores y entrenadoras.
2.1.1.2.B.3. Fortalecer el apoyo interinstitucional para el deporte competitivo en los niveles Centroamericanos, Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos, eventos mundiales y Juegos Olímpicos. <sup>171</sup>	ICODER, MIDEPOR.	CON, Entidades deportivas y recreativas.	Línea Base: 0	Meta de período: 2 2021 - 2022: 2	Número de convenios interinstitucionales firmados e implementados.

<sup>170</sup> Vinculado a las acciones 2.1.1.1.A.1., 2.1.1.2.A.1. y 2.1.1.1.A.3. del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

<sup>171</sup> Vinculado a la acción 2.1.1.2.B.2. del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.





## Objetivo Específico 2.2:

Mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.

Resultado esperado		
2.2.1. Generar una red nacional colaborativa de Federaciones y Asociaciones Deportivas y Recreativas que opere con capacidades gerenciales el deporte de alto rendimiento.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.2.1.1. Cantidad de Federaciones Deportivas y Recreativas capacitadas para gerenciar el deporte de alto rendimiento, según criterios objetivos.	2019: 43	2.2.1.1.A. De aquí al 2030, en Costa Rica todas las Federaciones Deportivas y Recreativas cuentan con capacidades para gerenciar el deporte de alto rendimiento.
2.2.1.2. Cantidad de Asociaciones Deportivas y Recreativas capacitadas para gerenciar el deporte de alto rendimiento, según criterios objetivos.	2019: 21	2.2.1.2.A. De aquí al 2030, en Costa Rica todas las Asociaciones Deportivas y Recreativas cuentan con capacidades para gerenciar el deporte de alto rendimiento.
Resultado esperado		
2.2.2. Federaciones Deportivas y Recreativas, Comités Cantonales de Deporte y Recreación, y Asociaciones Deportivas y Recreativas operan con criterios gerenciales que los habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.		
Indicador	Línea Base	Meta
2.2.2.1. Cantidad de Federaciones Deportivas y Recreativas que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.	2019: 43	2.2.2.1.A. De aquí al 2030, aumenta el número de Federaciones Deportivas y Recreativas que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.
2.2.2.2. Cantidad de Comités Cantonales de Deporte y Recreación que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos, según criterios objetivos estandarizados.	ND	2.2.2.2.A. De aquí al 2030, aumenta el número de Comités Cantonales de Deporte y Recreación que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.
2.2.2.3. Cantidad de Asociaciones Deportivas y Recreativas que operan con criterios gerenciales que les habiliten para acceder a recursos públicos según criterios objetivos estandarizados.	2019: 21	2.2.2.3.A. De aquí al 2030, aumenta el número Asociaciones Deportivas y Recreativas que operan con criterios gerenciales para acceder a recursos públicos.

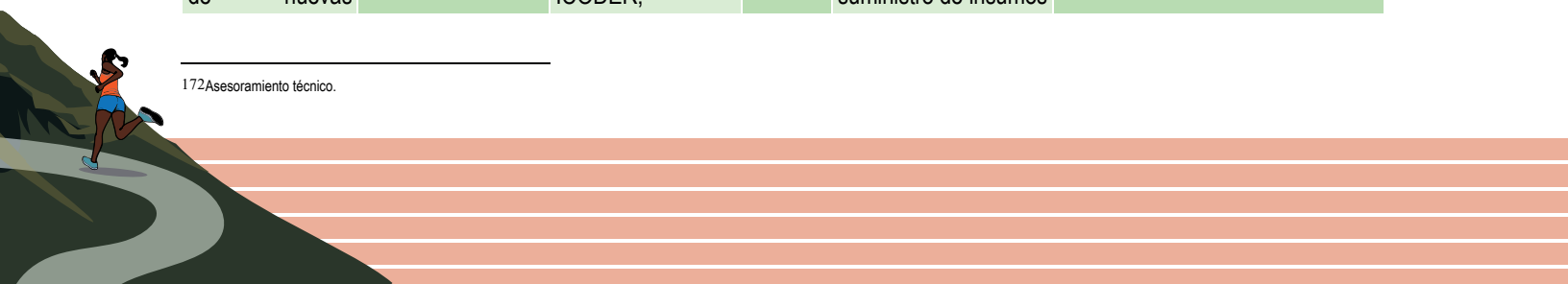
### Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 2, Objetivo Específico 2)

Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
2.2.1.1.A.1. Fortalecer el Deporte Universitario como herramienta para	Universidades públicas (Vicerrectorías de Vida Estudiantil), FEDEU.	ICODER, MIDEPOR.	2019: 0	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una estrategia para fortalecer el deporte universitario como herramienta para potencializar el desarrollo deportivo.



Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 2, Objetivo Específico 2)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
potencializar el desarrollo deportivo.				II Etapa 2021: 20%. Divulgación y Capacitación para la implementación de la Estrategia.  III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en la Estrategia.	
	ICODER, MIDEPOR.	Universidades privadas, FEDEU.	2019: 0	Meta de período: 2  2020: 0 2021: 1 2022: 1	Número de Asociaciones Deportivas de universidades privadas que se registren y adscriban a FEDEU.
	ICODER, MIDEPOR.	Universidades privadas, FEDEU.	2019: 0	Meta de período: 12  2020: 3 2021: 4 2022: 5	Número de competencias con participación de al menos tres universidades privadas
	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	ICODER, MIDEPOR.	2019: 0	Meta de período: 1  2020 – 2022: 1	Estudio de seguimiento del desarrollo académico y deportivo de los atletas más destacados de los Juegos Deportivos Nacionales.
2.2.1.1.A.2. Promover mediante campañas de sensibilización y capacitación la paridad de género en las estructuras de toma de decisión de las organizaciones vinculadas con el Deporte, la Recreación y la Actividad Física.	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON.	INAMU, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes o y CIEM). <sup>172</sup>	2019: 0	Meta de período: 6  2020: 2 2021: 2 2022: 2	Número de campañas de sensibilización y capacitación.
2.2.1.1.A.3. Crear una plataforma de innovación social y tecnológica para la búsqueda de nuevas	ICODER, MIDEPOR.	Universidades Públicas (unidades académicas correspondientes), CON, CCDR, MEP, RECAFIS, ICODER,	2019: 0	Meta de período: 100%  I Etapa 2020: 30%. Firma de cartas de entendimiento para el suministro de insumos	Porcentaje de cumplimiento en las etapas en el diseño de una plataforma de innovación social y tecnológica del DRAF.

<sup>172</sup>Asesoramiento técnico.





Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 2, Objetivo Específico 2)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
soluciones a los desafíos del Deporte, la Recreación y la Actividad Física. 173		MIDEPOR, IAFA, y demás entidades que generen datos afines a DRAF (e.g.: INEC, etc.). <sup>174</sup>		estadísticos sobre el DRAF producto de investigaciones científicas.  II Etapa 2021-2022: 70% Diseño de un sistema de información del DRAF.	
2.2.1.2.A.1. Fomentar el desarrollo de procesos de investigación y sistematización de experiencias de entrenamiento exitoso, que contribuyan a la toma de decisiones en el marco de la PONADRAF 2020-2030.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	ICODER, MIDEPOR, RECAFIS, MEP, CON, CCDR. <sup>175</sup>	2019: 0	Meta de período: 3 2020: 1 2021: 1 2022: 1	Número de procesos de investigación y sistematización de experiencias de entrenamiento exitoso.
	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	ICODER, MIDEPOR, RECAFIS, MEP, CON, CCDR. <sup>176</sup>	2019: 0	Meta de período: 3 2020: 1 2021: 1 2022: 1	Número de foros (simposio o congreso) de difusión de los avances y los resultados de los procesos de investigación y sistematización en materia del DRAF.
2.2.2.1.A.1. Impulsar procesos de innovación orientados a la simplificación de trámites y aseguramiento de la transparencia, la eficiencia y la eficacia en las organizaciones vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física. 177	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON.	MEIC, MIDEPLAN.	2019: 0	Meta de período: 3 2020: 1 2021: 1 2022: 1	Número de procesos de capacitación en materia de simplificación de trámites y aseguramiento de la transparencia, la eficiencia y la eficacia en las organizaciones vinculadas al DRAF.
	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON.	MIDEPLAN.	2019: 0	Meta de período: 90% 2020: 30% 2021: 60% 2022: 90%	Porcentaje de procesos asesorados en mejoramiento de la gestión pública
2.2.2.2.A.1. Impulsar en las organizaciones	ICODER, MIDEPOR, IFAM,	Entidades deportivas y	2019: 0	Meta de período: 9 2020: 3	Número de procesos de capacitación técnica en materia de trabajo por procesos, la

173 Vinculado a las acciones 2.2.2.1.A.1. y 2.1.1.2.A.1. del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

174 Encargadas de aportar datos y colaborar en la coordinación de la plataforma de innovación social y tecnológica.

175 Encargadas de facilitar la realización de estudios en sus poblaciones meta; y dar apoyo logístico y económico, en la medida de sus posibilidades.

176 Encargadas de facilitar la realización de estudios en sus poblaciones meta; y dar apoyo logístico y económico, en la medida de sus posibilidades.

177 Vinculado a la acción 2.2.2.2.A.1. del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

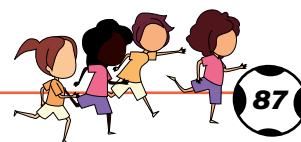


Plan de Acción 2020-2022 (Eje estratégico 2, Objetivo Específico 2)					
Acciones Específicas	Responsables	Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física el trabajo por procesos, la administración de proyectos y de Gestión por Resultados para el Desarrollo, mediante procesos de capacitación integrales.	MIDEPLAN, UNGL, ANAI. <sup>178</sup>	recreativas, CCDR, CON		2021: 3 2022: 3	administración de proyectos y de Gestión por Resultados para el Desarrollo, en organizaciones vinculadas al ámbito local. <sup>179</sup>
2.2.2.3.A.1 Desarrollar acciones de capacitación que fortalezcan las capacidades institucionales y promuevan la empresariedad y el emprendimiento en las personas atletas del país, en el marco de la Política Nacional de Empresariedad 2030 y su Plan de Acción para el periodo 2019-2022.	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON.	MEIC, Organizaciones del ecosistema de apoyo.	2019: 0	Meta de Período: 100%  I Etapa 2020: 50% Formación de dos personas en curso de Gestor Empresarial, e identificación de al menos 50 personas vinculadas al DRAF con un perfil emprendedor, para recibir capacitaciones en temas de emprendimiento.  II Etapa 2021: 50% Identificación de al menos 50 personas vinculadas al DRAF con un perfil emprendedor, para recibir capacitaciones en temas de emprendimiento.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas para el desarrollo de acciones de capacitación.

<sup>178</sup>Estas instituciones cumplen un rol de acompañamiento técnico, logístico y económico

<sup>179</sup>Esta meta es exclusiva para el IFAM.





### 3. Acciones Transversales

Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
3.1. Implementar una estrategia de comunicación y posicionamiento sobre los impactos positivos logrados mediante el Deporte, la Recreación y la Actividad Física en los centros de trabajo y la vida cotidiana.	Ministerio de Salud, ICODER, MIDEPOR.	MTSS (Consejo de Salud Ocupacional), Ministerio de Salud, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes). <sup>180</sup>	2019: 0	Meta de período: 100%  I Etapa 2020: 15%. Formulación de la Estrategia.  II Etapa 2021: 25% Divulgación y capacitación para la implementación del Estrategia.  III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en la Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia de Comunicación y Posicionamiento.
3.2. Crear el Informe Anual sobre el Estado del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.	ICODER, MIDEPOR, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes).	CON, CCDR, MEP, RECAFIS, IAFA, y demás entidades que generen datos afines a DRAF (e.g.: INEC, etc.). <sup>181</sup>	2019: 0	Meta de período: 5  2020-2022: 5	Cantidad de cartas de entendimiento para uso de datos con las instituciones encargadas de aportar datos.
	ICODER, MIDEPOR, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes).	CON, CCDR, MEP, RECAFIS, IAFA, y demás entidades que generen datos afines a DRAF (e.g.: INEC, etc.). <sup>182</sup>	2019: 0	Meta de período: 3  2020: 1 2021: 1 2022: 1	Cantidad de Informes sobre el Estado del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
3.3. Construir un Plan Nacional de Capacitación del Deporte, la Recreación y la Actividad Física	ICODER, MIDEPOR.	Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes).	2019: 0	Meta de período: 100%  I Etapa 2020: 30%. Formulación del	Porcentaje de cumplimiento en las etapas del Plan Nacional de Capacitación del

<sup>180</sup>Estas instituciones cumplen un rol de acompañamiento técnico, logístico y económico.

<sup>181</sup>Encargadas de aportar datos.

<sup>182</sup> Encargadas de aportar datos.





Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
2020-2022 que respondan a los ejes estratégicos establecidos en la PONADRAF 2020-2030.				Plan. II Etapa 2021-2022: 70%. Implementación de las acciones programadas en el Plan.	Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2022.
3.4. Impulsar la aprobación del proyecto de ley para la creación del Colegio de Profesionales en Ciencias del Movimiento Humano	Directo: Comisión Redactora del Proyecto de Ley (UNA, UCR, UCA, UACA y Egresados).	ICODER, MIDEPOR y Asamblea Legislativa.	2019: 0	Meta de período: 3 2020-2022: 3	Cantidad de informes de seguimiento por cada una de las etapas de la corriente legislativa, para la aprobación del proyecto de Ley.
3.5. Implementar una estrategia para el desarrollo del turismo deportivo y recreativo en el marco de los objetivos y los principios rectores de la PONADRAF 2020-2030.	ICT, MIDEPOR, ICODER.	CCDR, Municipalidades, Territorios indígenas, INDER.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15%. Formulación de la estrategia. II Etapa 2021: 25% Divulgación y capacitación para la implementación de la estrategia. III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en la estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia para el desarrollo del turismo deportivo y recreativo.
	ICT, MIDEPOR, ICODER.	CCDR, Municipalidades, Territorios indígenas, INDER.	2019: ND	Meta de período: 100% 2020-2022: 100%	
3.6. Impulsar la práctica del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en las personas jóvenes desde el enfoque de juventudes. <sup>184</sup>	CPJ, Viceministerio de Juventud, ICODER, MIDEPOR.	CCDR, Entidades deportivas y Recreativas, Municipalidades, CCPJ.	2019: 0	Meta de período: 6 2020-2022: 6	Cantidad de inventarios de las organizaciones que generan actividades deportivas, recreativas y de actividad física

<sup>183</sup>Se aspira a que el financiamiento incluya el apoyo publicitario a eventos de interés turístico.

<sup>184</sup>Vinculado a las acciones 1.1.1.1.A.1, 2.1.1.1.A.3., 3.8 y 3.12 del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.







Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
					con población joven a nivel regional según la regionalización de MIDEPLAN.
	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas recreativas, CCDR, CCPJ, CON.	Consejo de la Persona Joven. Nota: Asesoramiento técnico en la fase de Diseño. Viceministerio de Juventud Nota: Acompañamiento político en la fase de Diseño.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15% Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 25% Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia. III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en la Estrategia. <sup>185</sup>	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una Estrategia Nacional para la práctica del Deporte, la Recreación y la Actividad Física con población joven. <sup>186</sup>
3.7. Posicionar mediante procesos de sensibilización los objetivos de la PONADRAF 2020-2030 dentro de los Consejos de Desarrollo Rural Territorial, las Asociaciones de Desarrollo del movimiento comunal, y los gobiernos locales y los concejos de distrito del país.	ICODER, MIDEPOR.	DINADECO <sup>187</sup> .	2019: 0	Meta de período: 9 2020: 1 2021: 4 2022: 4	Número de regiones sensibilizadas sobre los objetivos de la PONADRAF 2020-2030. <sup>188</sup>
	ICODER, MIDEPOR.	INDER. <sup>189</sup>	2019: 0	Meta de período: 29 2020: 10 2021: 10 2022: 9	Número de territorios sensibilizados sobre los objetivos de la PONADRAF 2020-2030. <sup>190</sup>
	ICODER, MIDEPOR.	UNGL, Municipalidades, ANAI. <sup>191</sup>	2019: 0	Meta de período: 90 2020: 10	Número de gobiernos locales y concejos de distrito sensibilizados sobre los

185 Vinculado a las acciones 1.1.1.1.A.1, 2.1.1.1.A.3., 3.8 y 3.12 del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

186 La estrategia se debe vincular a las acciones del Plan de Acción 2020-2022 de la PONADRAF 2020-2030.

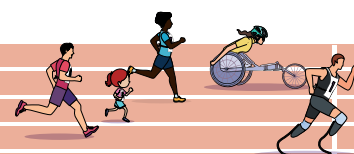
187 Encargado de articulación y logística.

188 La población meta de esta acción se refiere a miembros de las Asociaciones de Desarrollo del movimiento comunal.

189 Encargado de articulación y logística.

190 La población meta de esta acción se refiere a los miembros de los Consejos de Desarrollo Rural Territorial.

191: Encargados de darle continuidad al proceso iniciado de articulación y logística, para garantizar el desarrollo del proceso de sensibilización.



Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
				2021: 40 2022: 40	objetivos de la PONADRAF 2020-2030.
3.8. Promover el desarrollo de proyectos y programas para el Deporte, la Recreación y la Actividad Física, con perspectiva territorial, inclusiva, equitativa y con un alto impacto social.	FODESAF.		2019: 0	Meta de período: 3  2020: 1 2021: 1 2022: 1	Cantidad de lineamientos de FODESAF que permita a las instituciones utilizar recursos para cumplir con los objetivos de la PONADRAF 2020-2030.
	FODESAF, ICODER, MIDEPOR.		ND	Meta de período: 15%  2020: 5% 2021: 5% 2022: 5%	Porcentaje de recursos direccionados por FODESAF, ejecutados para el cumplimiento de las acciones específicas de la PONADRAF 2020-2030.
	INDER.		2019: 0	Meta de período: 3  2020: 1 2021: 1 2022: 1	Cantidad de lineamientos de INDER que permita a las organizaciones utilizar recursos para cumplir con los objetivos de la PONADRAF 2020-2030.
	INDER, ICODER, MIDEPOR.		2019: 0	Meta de período: 6%  2020: 2% 2021: 2% 2022: 2%	Porcentaje de recursos direccionados por INDER, ejecutados para el cumplimiento de las acciones específicas de la PONADRAF 2020-2030.
	JPS		2019: 0	Meta de período: 3  2020: 1 2021: 1 2022: 1	Cantidad de lineamientos de la Junta de Protección Social que permita a las instituciones utilizar recursos para cumplir con



Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
					los objetivos de la PONADRAF 2020- 2030.
	JPS		2019: 0	Meta de período: 2 <sup>192</sup> 2021: 1 2022: 1	Cantidad de Proyectos financiados con recursos redireccionados por la Junta de Protección social.
3.9. Instar a incorporar los objetivos de la PONADRAF 2020-2030 en los Planes de Desarrollo de los gobiernos locales y los concejos de distrito del país.	UNGL, ANAI, ICODER, MIDEPOR.	Municipalidades, CCDR.	2019: 0	Meta de período: 90 2020: 90	Número de comunicados instando a la incorporación de los objetivos de la PONADRAF 2020-2030 en los Planes de Desarrollo de los gobiernos locales y los concejos de distrito del país.
	UNGL, ANAI, ICODER, MIDEPOR.	Municipalidades, CCDR.	2019: 0	Meta de período: 90 2020: 10 2021: 40 2022: 40	Número de alineamientos entre planes cantonales y los objetivos de la PONADRAF 2020-2030.
3.10. Promover la inclusión y el cierre de brechas en la práctica del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en las mujeres.	ICODER, MIDEPOR.	CON, CCDR, Entidades deportivas y recreativas, INAMU, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), Comité Paralímpico Nacional	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 50%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021-2022: 50%. Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una estrategia para la inclusión y el cierre de brechas entre mujeres y hombres.
3.11. Apoyar técnica y metodológicamente los procesos de evaluación de resultados de la PONADRAF 2020-2030.	ICODER, MIDEPOR.	MIDEPLAN.	2019: 0	Meta de período: 2 2020-2030: 2	Cantidad de evaluaciones de resultados realizadas.

<sup>192</sup>En el año 2020 se formulará un proyecto que cumpla los requisitos de la JPS





Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
3.12. Fortalecer el Deporte, la Recreación y la Actividad Física como una herramienta que contribuya a las estrategias nacionales orientadas al cambio cultural contra toda forma de discriminación, la prevención de la violencia social y el consumo de drogas.	ICODER, MIDEPOR.	Ministerio de Seguridad Pública, ICD, IAFA, Ministerio de Justicia, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes), CCDR, Entidades deportivas y recreativas.	2019: 0	Meta de período: 3042 2020: 1014 2021: 1014 2022: 1014	Cantidad de actividades interinstitucionales que contribuyan a las estrategias nacionales de prevención de la violencia social y del consumo de drogas.
	Ministerio de Seguridad Pública.	ICODER, MIDEPOR, Entidades deportivas y recreativas, CCDR	2019: 0	Meta de período: 1 2020: 1	Lineamiento que incluya al DRAF como herramienta dentro de la Estrategia de "Sembremos Seguridad".
	Ministerio de Seguridad Pública, ICD, IAFA, Ministerio de Justicia y Paz, ICODER, MIDEPOR.	CCDR, Universidades públicas (Unidades Académicas correspondientes), Entidades deportivas y recreativas.	2019: 270	Meta de período: 270 <sup>193</sup> 2020: 0 2021: 0 2022: 0	Cantidad de personas participantes en el Proyecto Fusión Calle.
	Ministerio de Justicia y Paz.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), CCDR, Entidades Deportivas, ICODER, MIDEPOR. <sup>194</sup>	2019: 0	Meta de período: 9 2020: 3 2021: 3 2022: 3	Número de acciones deportivas y de recreación para el tratamiento de personas privadas de libertad, con problemas de consumo de sustancias psicoactivas, ubicadas en las Unidades Terapéuticas.
	Ministerio de Justicia y Paz.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), CCDR, Entidades	2019: 0	Meta de período: 75% 2020: 25%	Porcentaje de personas privadas de libertad ubicadas en las Unidades

<sup>193</sup>Se mantiene la misma cantidad de población meta (270) durante los tres años.

<sup>194</sup>Estas instituciones cumplen un rol de asesoramiento y acompañamiento.



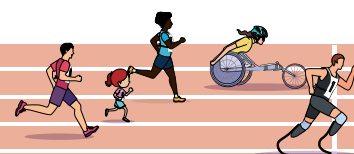


Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
		Deportivas, ICODER, MIDEPOR. <sup>195</sup>		2021: 25% 2022: 25%	Terapéuticas, desarrollando actividades deportivas, recreativas y de actividad física.
	Ministerio de Justicia y Paz (DIGEPAZ/Programa Centros Cívicos por la Paz (CCP).	ICODER, MIDEPOR, CCDR, Municipalidades, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), y Entidades deportivas y recreativas.	2019: 0	Meta de período: 42 <sup>196</sup>  2020: 14 2021: 14 2022: 14	Número de procesos formativos deportivos, recreativos y de actividad física gestionadas en cada CCP, que vinculen instancias participantes del Modelo Preventivo.
	ICD, Ministerio de Justicia y Paz, ICODER, MIDEPOR.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes), CCDR, Entidades deportivas y recreativas.	2019: 0	Meta de período: 3 <sup>197</sup>  2020: 1 2021: 1 2022: 1	Cantidad de proyectos interinstitucionales diseñados e implementados que contribuyan a las estrategias nacionales de prevención de la violencia social y el consumo de drogas.
	Ministerio de Justicia y Paz.	ICODER, MIDEPOR, CCDR, Entidades deportivas y recreativas, Municipalidades, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	2019: 0	Meta de período: 70%  I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia.  II Etapa 2021: 20%. Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia.  III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una estrategia intersectorial para la prevención de la violencia social mediante el DRAF en comunidades priorizadas.

<sup>195</sup>Estas instituciones cumplen un rol de asesoramiento y acompañamiento.

<sup>196</sup>Dos procesos formativos en cada CCP.

<sup>197</sup>Se espera que esta meta se realice y alcance de manera conjunta entre todas las instituciones involucradas.



Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
				programadas en la Estrategia.	
	Ministerio de Justicia y Paz (DIGEPAZ/Programa Centros Cívicos por la Paz (CCP)).	ICODER, MIDEPOR, CCDR, Municipalidades, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 21 2020: 7 2021: 7 2022: 7	Número de planes inclusivos y participativos de uso de instalaciones de los CCP, integrando recursos comunales e institucionales.
	MEP, CONAPAM, INAMU, CONAPDIS, Comisionado LGTBIQ, Representación de Asuntos Indígenas, ICODER, MIDEPOR. <sup>198</sup>	Entidades deportivas y recreativas, CCDR, CON, Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes).	Línea base: 0 (2019)	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 20%. Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia. III Etapa 2022: 60%. Implementación de la Estrategia en al menos un proceso de capacitación que involucre todos los temas, como un esfuerzo articulado entre todas las entidades responsables.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de una estrategia sensibilización y capacitación orientada al cambio cultural, contra toda forma de discriminación y violencia, en las organizaciones vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
	MEP.		2019: 0	Meta de período: 1 2020-2022: 1	Protocolo de Atención y Prevención de casos de bullying escolar y colegial adaptado a la clase de educación física.
	MEP.		2019: 0	Meta de período: 100% 2021-2022: 100%	Porcentaje de escuelas y colegios que apliquen la estrategia de

<sup>198</sup>Estas instituciones cumplen un rol de acompañamiento técnico, logístico y económico.



Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
					reducción del bullying escolar y colegial en la clase de educación física con el Protocolo adaptado.
	ICODER, MIDEPOR.	Universidades Públicas (Unidades Académicas correspondientes y CIEM).	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 40%. Formulación del Protocolo. II Etapa 2021-2022: 60%. Divulgación y capacitación para la implementación del Protocolo.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas para el desarrollo de un protocolo para la eliminación de toda forma de discriminación y violencia en el Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
3.13. Implementar una estrategia de comunicación interna y externa del Deporte, la Recreación y Actividad Física con espacios de diálogo abiertos, participativos e inclusivos.	ICODER, MIDEPOR.	CCDR, Entidades deportivas y recreativas, Prensa deportiva, Empresas Privadas.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15%.Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 25%. Divulgación y Capacitación para la implementación de la Estrategia. III Etapa 2022: 60%. Implementación de las acciones programadas en la Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia de Comunicación Interna y Externa del Deporte, Recreación y Actividad Física con espacios de diálogo abiertos, participativos e inclusivos.
3.14. Implementar una Estrategia de Optimización de los Recursos Financieros Públicos otorgados al Deporte, la Recreación y la Actividad Física.	ICODER, MIDEPOR.		2019: 0	Meta de período: 70 I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 20% Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia. III Etapa 2022: 60% Implementación de	Porcentaje de cumplimiento de en etapas la Estrategia de Optimización de los Recursos Financieros Públicos otorgado al Deporte, la Recreación y la Actividad Física.

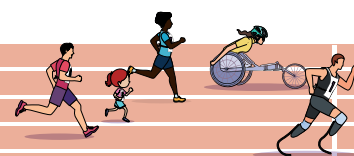


Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
				las acciones programadas en el Estrategia.	
3.15. Implementar la Estrategia Nacional de Cooperación y Alianzas del Deporte, la Recreación y la Actividad Física	ICODER, MIDEPOR.	Universidades Públicas (unidades académicas correspondientes), CCDR, Entidades deportivas y recreativas, Organismos de cooperación internacional, Empresas Privadas.	2019: 0	Meta de período: 70% I Etapa 2020: 20%. Formulación de la Estrategia. II Etapa 2021: 20% Divulgación y capacitación para la implementación de la Estrategia. III Etapa 2022: 60% Implementación de las acciones programadas en el Estrategia.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas de la Estrategia Nacional de Cooperación y Alianzas Estratégicas del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.
	ICODER, MIDEPOR.	MIDEPLAN.	2019: 0	Meta de período: 1 2020-2022: 1	Guía de inversiones públicas para el ICODER, incorporando las obras públicas que puedan desarrollarse mediante alianzas público-privadas.
3.16. Visualizar el impacto económico del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, mediante la creación de una Cuenta Satélite.	ICODER, MIDEPOR.	Banco Central de Costa Rica.	2019: 0	Meta de período: 100% 2020-2022: 100%	Porcentaje de avance para la creación de la cuenta Satélite.
3.17. Impulsar la creación del Ministerio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.	Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, ICODER, MIDEPOR.	Asamblea Legislativa.	2019: 0	Meta de período: 100% Etapa 1 2020: 30% Formulación de la propuesta. Etapa 2 2021: 40% Validación de la propuesta Etapa 3 2022: 30%	Porcentaje de avance en las etapas de la propuesta de creación del Ministerio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.





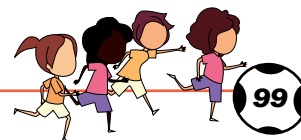
Acciones Transversales					
Acciones Estratégicas	Actores Responsables	Actores Corresponsables	Línea Base	Metas	Indicadores
				Diseño final de la propuesta.	
3.18. Promover una reforma sustancial de la Ley 7800, a partir de las necesidades actuales del Deporte, la Recreación y la Actividad Física.	MIDEPOR, ICODER, Consejo Nacional del Deporte y la Recreación.	Asamblea Legislativa.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 30% Revisión y análisis de la Ley. II Etapa 2021: 30% Elaboración de la propuesta para la reforma sustancial de la Ley. III Etapa 2022: 40% Validación de la propuesta y presentación ante la Asamblea Legislativa.	Porcentaje de avance en las etapas de una propuesta de Reforma Sustancial a la Ley 7800.
3.19. Impulsar la aprobación del proyecto de ley en materia de Hostigamiento y Acoso Sexual en el Deporte.	ICODER, MIDEPOR, Consejo Nacional del Deporte y la Recreación, CON.	Asamblea Legislativa, INAMU.	2019: 0	Meta de período: 3 2020-2022: 3	Cantidad de informes de seguimiento por cada una de las etapas de la corriente legislativa, para la aprobación del proyecto de Ley.
3.20. Fortalecer la Comisión Mujeres, Deporte, Recreación y Actividad Física (COMUJERES) para la igualdad de género, mediante la asignación de los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para su correcto desarrollo.	ICODER, MIDEPOR.	INAMU.	2019: 0	Meta de período: 100% I Etapa 2020: 15%. Presentación del Plan de Trabajo 2020-2022 al Consejo Nacional del Deporte y la Recreación para la asignación de recursos. II Etapa 2021-2022: 85%. Implementación de las acciones programadas en el Plan.	Porcentaje de cumplimiento en las etapas del Plan de Trabajo 2020-2022 de COMUJERES.



## Referencias Bibliográficas:

- Agencia Mundial Antidopaje. (2015). Código Mundial Antidopaje. Montreal, Quebec. Recuperado de: <https://www.usada.org/about/world-anti-doping-code/>
- 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.
- 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.
- Arguedas, C. (2017). 75% de personas asesinadas por narco son jóvenes. Periódico La Nación. Recuperado de: <https://www.nacion.com/sucesos/crimenes/75-de-personas-asesinadas-por-narco-son-jovenes/VOQNTD4FFVBDDNDJVCFKBU7XRY/story/>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948). La Declaración Universal de Derechos Humanos. Resolución 217 A (III). Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de: <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>
- Asamblea Legislativa (2010). Ley 8801: “Ley General de Transferencias de Competencias”, 2010. San José, Costa Rica. Recuperado de: [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=67855&nValor3=80560&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=67855&nValor3=80560&strTipM=TC)
- Asamblea Legislativa (2013). Política de Igualdad y Equidad de Género (PIEGAL). San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.asamblea.go.cr/ci/Documentos%20Igualdad%20y%20Equidad%20de%20Genero/Politica%20de%20Igualdad%20y%20Equidad%20de%20G%C3%A9nero%20de%20la%20Asamblea%20Legislativa.pdf>
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1922). Ley 3: Ley de Juegos. Colección de Leyes y decretos, San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1924). Ley 17 de 6 de noviembre de 1924. La Gaceta, sábado 8 de noviembre de 1924, año XLVI (N°252). Cf. Urbina G., C. (2001)<sub>b</sub>. op. cit. San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1939). Ley 218: Ley de Asociaciones. Colección de leyes y decretos: Año: 1939 Semestre: 2 Tomo: 2 Página: 368. San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1940). Ley 3. Consejo Nacional Educación Física. Timbre deportivo. Colección de leyes y decretos: Año: 1940 Semestre: 2 Tomo: 2 Página: 496. San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1953). Ley 1667: Crea la Dirección General de Deportes. Colección de leyes y decretos: Año: 1953 Semestre: 2 Tomo: 2 Página: 369. San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1966). Ley 3656: Ley Orgánica de la Dirección General de Educación Física y Deportes. Colección de leyes y decretos: Año: 1966 Semestre: 1 Tomo: 1 Página: 17. La Gaceta, 5(8 de enero, 1966). San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1996). Ley 7600: Ley de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad . San José, Costa Rica.
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998) Ley 7794 Código Municipal. San José, Costa Rica





- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998). Ley 7800: “Creación del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y del Régimen Jurídico de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. San José, Costa Rica
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998). Ley 7739: ‘Código de la Niñez y la Adolescencia. San José, Costa Rica
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1998). Ley 9028: Ley General de Control del Tabaco y sus efectos nocivos en la salud. San José, Costa Rica
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1999). Ley 7935: Ley Integral para la Persona Adulta Mayor. San José, Costa Rica
- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2002). Ley 8261: Ley General de la Persona Joven. San José, Costa Rica
- Asamblea Nacional Constituyente de Costa Rica (1949). Constitución Política de la República de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En D. Blázquez (ed.). La iniciación deportiva y el deporte escolar (pp. 19-46). Barcelona, España.
- Cadilhac, D.A., Cumming, T.B., Sheppard, L., Pearce, D.C., Carter, R., & Magnus, A. (2011). The economic benefits of reducing physical inactivity: an Australian example. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(99). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-99>
- Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (CICAP), (setiembre, 2015). Informe final Situación Actual de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación (CCDR) en Costa Rica. San José, Costa Rica.
- CEPAL. (2013). Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo. Montevideo, Uruguay
- CEPAL. (2015). Estrategias y Políticas Nacionales para la Cohesión Territorial. Serie Desarrollo Territorial. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37849/1/S1420715\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/37849/1/S1420715_es.pdf)
- Church, T. (2011). Exercise in Obesity, Metabolic Syndrome, and Diabetes. *Progress in Cardiovascular Diseases*
- CLACDS. (2019). Índice de Progreso Social Cantonal. Recuperado de: <https://www.incae.edu/es/blog/2019/10/01/nuevo-indice-de-progreso-social-cantonal.html>
- Comité Olímpico Internacional. (2004). Carta Olímpica. Recuperado de: <https://www.um.es/documents/933331/0/CartaOlimpica.pdf/8c3b36b2-11a2-4a77-876a-41ae33c4a02b>
- CONAPO. (2013). Consenso de Montevideo. Recuperado de: [https://conferenciaenvejecimiento.cepal.org/4/sites/envejecimiento4/files/presentations/patricia\\_chemor\\_consensodemontevideo.pdf](https://conferenciaenvejecimiento.cepal.org/4/sites/envejecimiento4/files/presentations/patricia_chemor_consensodemontevideo.pdf)
- Contraloría General de la República (2014). INFORME Nro. DFOE-PG-IF-01-2014. San José Costa Rica
- DINADECO. (2019). ¿Qué es y qué hace Dinadeco?. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.dinadeco.go.cr/sitio/ms/1%20Quienes%20Somos/1.1%20Planificación%20Estratégica%20Institucional/1.1.1%20%20Qué%20es%20y%20quiénes%20somos/Que%20es%20y%20que%20hace%20Dinadeco.pdf>
- Ding, D., Lawson, K.D., Kolbe-Alexander, T.L., Finkelstein, E.A., Katzmarzyk, P.T., van Mechelen, W., Pratt, M., para Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*, 388, 1311–24.
- DiPietro, L, Zhang, Y., Mavredes, M., Simmens, S.J., Whiteley, J.A., Hayman, L.L., Faro, J., Malin, S.K., Winston, G., & Napolitano, M.A. (2019). Physical Activity and Cardiometabolic Risk Factor Clustering in Young Adults with Obesity. *Med Sci Sports Exerc.*, 2019(Nov 15). doi: 10.1249/MSS.0000000000002214. [Epub ahead of print]
- Durán, J. (2013). Ética de la competición deportiva: Valores y contravalores del deporte competitivo. *Materiales para la Historia del Deporte*, Nº 11. Madrid, España. Recuperado de:





[https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kyYv370eYgoJ:https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales\\_historia\\_deporte/article/view/803/655+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cr](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kyYv370eYgoJ:https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/803/655+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cr)  
Egea, C., Sarabia, A. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. Murcia, España. Recuperado de: [https://www.um.es/discatif/METODOLOGIA/Egea-Sarabia\\_clasificaciones.pdf](https://www.um.es/discatif/METODOLOGIA/Egea-Sarabia_clasificaciones.pdf)

Federal, Provincial and Territorial Ministers. (2012). Canadian Sport Policy 2012-2022. Sport Information Resource Centre (SIRC). Recuperado de: [https://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/csp2012\\_en\\_lr.pdf](https://sirc.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/csp2012_en_lr.pdf)

Fernández, A.; González, C.; Moncada, J.; Pearson, G.; Picado, M. y Salas, R. (2001). Normas Nacionales Componentes de Salud Física: Estudiantes costarricenses entre 8 y 17 años. San José, Costa Rica: Edit. Baula.

García, E. (2017). Plan de Gestión para la Creación de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030. (tesis de maestría). Universidad para la Cooperación Internacional (UCI), Costa Rica.

Grace., C. (2017). Recreación. (2 ed.). San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Hernández-Ascanio, J., Tirado Valencia, P. & Ariza-Montes, A. (2016): "El concepto de innovación social: ámbitos, definiciones y alcances teóricos", CIRIEC-España, Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa, 88, pp.165-199.

Herrera, W. (2018, 21 de junio). Gobierno pretende encontrar en colegios deportivos al próximo Keylor Navas. La República. Recuperado de: <https://www.larepublica.net/noticia/gobierno-pretende-encontrar-en-colegios-deportivos-al-proximo-keylor-navas>

ICODER. (2017). Ficha de conceptos claves del ICODER para el Plan Estratégico 2017-2024. San José, Costa Rica.

INDER (2016). Política de Estado para el Desarrollo Rural Territorial Costarricense (PEDRT) 2015-2030. San José, Costa Rica. Recuperado de: [http://www.sepsa.go.cr/PRODUCTOS/2016-APAR\\_PEDRT%202015-2030.pdf](http://www.sepsa.go.cr/PRODUCTOS/2016-APAR_PEDRT%202015-2030.pdf)

Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. (2017). Plan Estratégico Institucional del ICODER 2017-2024. San José Costa Rica

Instituto Nacional de Estadística y Censo (2017). Encuesta Nacional del Uso del Tiempo Libre. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.inec.cr/genero/uso-del-tiempo>

Instituto Nacional de Estadística y Censo (2018). Encuesta Nacional sobre Discapacidad 2018. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documetos-biblioteca-virtual/reenadis2018.pdf>

Instituto sobre Alcoholismo y Fármacodependencia (IAFA). (2015). VI Encuesta Nacional 2015 Consumo de Drogas en Costa Rica. Recuperado de: <https://www.iafa.go.cr/investigaciones/540-vi-encuesta-nacional-2015-consumo-de-drogas-en-costarica>

International Life Science Institute. (2018). Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud. Recuperado de: <http://ilsimesoamerica.org/event/estudio-latinoamericano-de-nutricion-y-salud-elans/>

Kaminsky, L.A. et al. (Eds.) (2006). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. [Manual de recurso del Colegio Americano de Medicina del Deporte para las guías de evaluación y prescripción de ejercicio] (5 ed.) USA: Lippincott Williams & Wilkins.

MEP. (2013). Programas de Estudio de Educación Física: Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/programa-estudio/educacion-fisica>

MIDEPLAN (2017). Costa Rica. Índice de Desarrollo Social (IDS) 2017. San José, Costa Rica.

MIDEPLAN y Ministerio de Hacienda. (2016). Marco conceptual y estratégico para el fortalecimiento de la Gestión para Resultados en el Desarrollo en Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de: [https://www.hacienda.go.cr/docs/5b61d2fe3e3ba\\_Marco%20conceptual%20y%20estrategico%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20GpRD%20en%20Costa%20Rica.pdf](https://www.hacienda.go.cr/docs/5b61d2fe3e3ba_Marco%20conceptual%20y%20estrategico%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20GpRD%20en%20Costa%20Rica.pdf)





MIDEPLAN. (2014). Glosario de términos de planificación, presupuesto y evaluación. Secretaría Técnica del Sistema Nacional de Planificación. San José, Costa Rica.

MIDEPLAN. (2019). 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. Agenda 2030. Recuperado de: <http://www.ods.cr/drupal/17-objetivos-de-desarrollo-sostenible/principios-y-compromisos-globales>

Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. (1985). 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.

Ministerio de Educación Pública (MEP). (2017). Compendio de ofertas y servicios del sistema educativo costarricense 2016. San José, Costa Rica: MEP, Dirección de Planificación Institucional.

Ministerio de Salud (2014). Estrategia Nacional para el abordaje integral de las enfermedades crónicas no transmisibles y obesidad 2013-2021. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/planes-estrategicos-institucionales/3487-estrategia-ecnt/file>

Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011-2021. San José, Costa Rica. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politicas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>

Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública. (2016). Censo Escolar Peso-Talla (1er Censo Escolar). Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>

Ministerio de Salud y Ministerio de Educación Pública. (2016). Censo Escolar Peso-Talla (1er Censo Escolar). Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-cortofinal.pdf>

Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile (2016). «Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025». (1a. ed.), Santiago de Chile. Recuperado de: <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

Montero, C., Rodríguez, C. (2014). Paradoja "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. Revista Médica de Chile 142 (1): 72–78. Doi: 10.4067/S0034-98872014000100011.

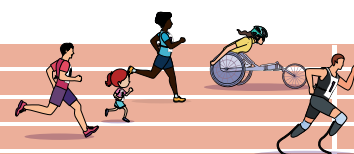
Mora G., L. (2004). Normas de Aptitud Física Para Estudiantes de Tercer Ciclo de Educación Especial con Retardo Mental del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, según Sexo y Grupo Étareo, aplicando como referencia los Componentes de la Aptitud Física (Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano). Escuela de Ciencias del Deporte, Universidad Nacional, Costa Rica.

Muñoz, R. (2017). El enfoque intergeneracional: Del contexto global al contexto local de Alcobendas. Revista de Educación Social, N. 25, pp. 113-133. Recuperado de: <http://www.eduso.net/res/winarcdoc.php?id=1085>

Oberle, E., Ji, X. R., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2019). Benefits of Extracurricular Participation in Early Adolescence: Associations with Peer Belonging and Mental Health. Journal of youth and adolescence, 48(11), 2255–2270. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01110-2>

OEA. (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “CONVENCIÓN DE BELEM DO PARA”. Recuperado de: <https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html>

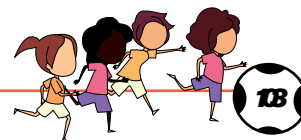
OEA. (2019). Definición de desarrollo integral según OEA. Recuperado de: [http://www.oas.org/es/temas/desarrollo\\_integral.asp](http://www.oas.org/es/temas/desarrollo_integral.asp)





- OMS. (1998). Promoción de la Salud: Glosario. Ginebra, Suiza. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1)
- OMS. (2018). Actividad Física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2018). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2019). Definición de la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- OMS. (2019). Definición de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Recuperado de: [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/es/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/)
- OMS. (2019). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de: [https://www.who.int/topics/noncommunicable\\_diseases/es/](https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/)
- OMS. (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- ONU. (1987). Desarrollo Sostenible. Recuperado de: <http://www.un.org/es/ga/president/65/issues/sustdev.shtml>
- ONU. (2019). Derechos humanos. Recuperado de: <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/human-rights/index.html>
- OPS (2017). Construyendo la salud en el curso de vida. Recuperado de: [https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post\\_type=post\\_t es&p=307&lang=fr](https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_type=post_t es&p=307&lang=fr)
- OPS (2019). Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: “Más personas activas para un mundo más sano”. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- OPS. (2017). Construyendo la salud en el curso de vida. Santé dans les Amériques. Recuperado de: <http://www.sp-rop.com/publicacoes/2017-construyendo-la-salud-en-el-curso-de-vida.pdf>
- Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe- FAO (2018) <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/33680>.
- Pérez, J. & Gardey, A. (2010). Definición de Sedentarismo. Recuperado de: <https://definicion.de/sedentarismo/>
- PNUD. (2016). Objetivos de Desarrollo Sostenible. Recuperado de: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/background/>
- Presidencia de la República de Costa Rica. (1983). Decreto Ejecutivo 14536 de 1 de mayo de 1983. Crea Dirección Recreación Dirección General Educación Física Deportes. Colección de leyes y decretos: Año: 1983 Semestre: 1 Tomo: 2 Página: 484. La Gaceta, 98(24 de mayo, 1983).
- Presidencia de la República de Costa Rica. (2006). Decreto 32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G: “Creación de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud”.
- Presidencia de la República de Costa Rica. (2014). Decreto 38184-MAG: “Reglamento de Constitución y Funcionamiento de los Consejos Territoriales y Regionales”. San José, Costa Rica.
- Presidencia de la República de Costa Rica. (2015). Decreto 39453-MP-PLAN: “Reglamento de Organización y Funcionamiento de los Consejos Regionales de Desarrollo”. San José, Costa Rica.
- Presidencia de la República. (2018). Alcance N° 94: Acuerdo N ° 07-P. Gaceta Digital de la Imprenta Nacional. Recuperado de: [http://www.gaceta.go.cr/ALCANCES-REPO/ALCA\\_2018.aspx](http://www.gaceta.go.cr/ALCANCES-REPO/ALCA_2018.aspx)
- Raven, A. (1986). Leyes que crearon la Dirección General de Deportes. La República, p.p. 22-23. San José, Costa Rica.





- Raventos, A. (2017). Aula virtual “Talenticos” abre educación a deportes no tradicionales. Ministerio de Educación Pública. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/noticias/aula-virtual-%E2%80%9Ctalenticos%E2%80%9D-abre-educacion-a-deportes-no-tradicionales>
- Rodríguez, A. & Alvarado, H. (2008). Claves de innovación en América Latina y el Caribe. CEPAL. Santiago, Chile. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2536/S0800540\\_es.pdf;jsessionid=F1533924E07D3086D28BCA2B0F943649?sequence=1](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/2536/S0800540_es.pdf;jsessionid=F1533924E07D3086D28BCA2B0F943649?sequence=1)
- Rodríguez, I. (2018). OMS: Costa Rica es el sexto país más sedentario del mundo. Periódico La Nación. Recuperado de: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/oms-costa-rica-es-el-sexto-pais-mas-sedentario/C6PHS2KUFNBARBRCQ52HW5T4L4/story/>
- Rosero-Bixby, L., Fernández, X., & Dow, W.H. (2005). CRELES: Costa Rican Longevity and Healthy Aging Study (Costa Rica Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable) [Computer file]. ICPSR26681-v1. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research [distributor], 2010-07-21. doi:10.3886/ICPSR26681
- Salazar Salas, Carmen Grace. (2017). Recreación (2a. ed.). San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Schaer, G. (2013). Establecimiento de una política deportiva y recreativa en el marco de un Sistema Nacional del Deporte (conferencia en mesa de trabajo 3). VII Congreso Nacional del Deporte y la Recreación. San José, Costa Rica.
- Schulkin, J. (2016). Evolutionary Basis of Human Running and Its Impact on Neural Function. *Frontiers in systems neuroscience*, 10, 59. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2016.00059>
- SICA. (2018). Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación. Recuperado de: <https://www.sisca.int/codicader>
- Solanes, R. (2012). Internalismo ético en el deporte: El Pensamiento de Robert Louis Simon. *Universidad de Valencia, SCIO* 8, pp. 144-161. Valencia, España. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HLG6ddtHoNYJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4541507.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cr>
- Spruit, A., van Vugt, E., van der Put, C., van der Stouwe, T., & Stams, G. J. (2016). Sports Participation and Juvenile Delinquency: A Meta-Analytic Review. *Journal of youth and adolescence*, 45(4), 655–671. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0389-7>
- Torrealba, F. (2017). El deporte, agente configurador del ethos. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 65, pp. 13-29. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Jnea2czoQ4wJ:https://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/320428/413902+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cr>
- UNESCO (2006) Directrices de la UNESCO sobre educación intercultural. París, Francia. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147878\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147878_spa)
- UNESCO. (2017). Carta Internacional ‘revisada’ de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. *Ciencias Sociales y Humanas*. Recuperado de: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- UNESCO. (2017). Declaración de Incheon: Educación 2030: Hacia una Educación Inclusiva y Equitativa de Calidad y un Aprendizaje a lo Largo de la Vida para Todos. p.7. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233137\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000233137_spa)
- UNESCO. (2017). Guía para la Igualdad de Género en las Políticas y Prácticas de Formación Docente. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260891>
- Universidad de Costa Rica. (2019). Definición de la educación física. Recuperado de: <https://universidades.cr/carreras/educacion-fisica>
- Viveros, J. & Moreno, T. (2014). El enfoque intercultural bilingüe y su impacto en la calidad de educación indígena: Estudio de caso. *Ra Ximhai*, vol. 10, núm. 3, pp. 55-73. Sinaloa, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/461/46131111005.pdf>
- Volume 53, Issue 6, May–June 2011, Pages 412-418. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2011.03.013>





Warburton, D.E.R., & Bredin, S.S.D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol.* 2017 Sep;32(5):541-556. doi: 10.1097/HCO.0000000000000437.

Wiklund, P. (2016). The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 151-154. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.001>

Zurbriggen, C. (2011). Gobernanza: Una Mirada desde América Latina. *Perfiles Latinoamericanos*, N. 38, pp. 39-64. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/115/11519271002.pdf>







COSTA RICA  
GOBIERNO DEL BICENTENARIO  
1821 - 2021



MIDEPOR  
MINISTERIO DEL DEPORTE



ICODER  
INSTITUTO COSTARRICENSE DEL  
DEPORTE Y LA RECREACIÓN

