



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

# EFECTO DE LA PANDEMIA POR LA ENFERMEDAD DE COVID-19 EN LOS INDICADORES DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y AFINES EN LA POBLACIÓN RESIDENTE EN COSTA RICA

**Compendio de información del proyecto “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”**



**Julio de 2023**

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

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

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

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

Araya V., G.A. (2023). *Efecto de la pandemia por la enfermedad de COVID-19 en los indicadores de actividad física, deporte, recreación y afines en la población residente en Costa Rica. Compendio de información del proyecto “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”*. San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMO HU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

## Índice

---

	Página
Introducción .....	2
1) Cobertura de educación física .....	2
Cobertura escolar.....	2
El efecto de la pandemia en la cobertura escolar de educación física.....	5
Cobertura de educación física a nivel escolar según provincia y año (2019-2022)	6
Cobertura colegial.....	10
2) Hábitos de actividad física .....	15
3) Juegos Deportivos Estudiantiles .....	16
4) Deporte de ciclo olímpico y deporte federado.....	17
5) Deporte en población con discapacidad .....	25
6) Juegos Deportivos Nacionales.....	31
7) Redes de actividad física y centros de acondicionamiento físico (CAF).....	33
Conclusiones.....	38

---

## **Introducción:**

Ante la problemática vivida por la pandemia de COVID-19 y como apoyo al comité de gestión de avances de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030, se elabora el presente compendio, a partir de datos incluidos en los informes del Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica de 2018 a 2022.

Se incluye información de los siguientes indicadores: cobertura escolar y colegial de educación física; hábitos de actividad física de la población nacional; juegos deportivos estudiantiles; deporte de ciclo olímpico; deporte en población con discapacidad; Juegos Deportivos Nacionales y cobertura de redes de actividad física en las comunidades.

Este trabajo no habría sido posible sin la colaboración de la becaria Andrea Quirós Quirós, estudiante del Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación, de la Universidad de Costa Rica.

### **1) Cobertura de educación física:**

Uno de los indicadores clave que es seguido por el *Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica*, es la cobertura de lecciones de educación física en estudiantes de primaria y secundaria, así como la oferta de esta materia en sus respectivos centros educativos.

La información que se ha podido sistematizar para los informes de 2018 a 2022, muestra cómo se ha ido incrementando la cobertura de lecciones de educación física en escuelas y colegios del país, pero prevalecen brechas importantes, especialmente entre centros educativos públicos y privados, entre cantones y entre centros ubicados en zonas rurales y los de áreas urbanas, lo cual genera que aún no se cumpla con el 100% de cobertura de educación física establecido en la Ley 7800 (artículo 17), situación agravada por la pandemia de COVID-19.

A continuación se presenta una síntesis de los datos disponibles para el periodo 2011 a 2022, que ilustran lo mencionado previamente. Debe tenerse en cuenta que estos datos corresponden al reporte de matrícula al inicio de cada año, reflejando así la situación que en ese momento enfrentaba el estudiantado, teniendo o no el nombramiento de alguna persona profesional en educación física que pudiera impartirle esta asignatura durante el correspondiente año lectivo.

#### **Cobertura escolar:**

En el periodo 2016 a 2022 (tabla 1), se ha mantenido una cobertura de educación física relativamente baja en las escuelas (contabilizando las del sector público y privado). En 2016 el 52,03% de las escuelas tenían lecciones de

educación física y en 2022 el porcentaje de escuelas donde se impartía esta materia apenas subió al 61,32%.

Considerando la cantidad de población estudiantil que podía recibir lecciones de educación física, se observa que la misma ha venido aumentando en ese periodo, entre un 75,38% en 2016 y un 80,03% del estudiantado matriculado en primaria en 2022. Es decir que prevalece una baja cantidad de escuelas que ofrecen lecciones de educación física, pero la cantidad de estudiantes que recibe la materia tiende a aumentar. Entonces, ese aumento en el porcentaje de escolares que reciben educación física es engañoso, pues no se manifiesta igual para todo el país.

**Tabla 1.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población estudiantil que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y nivel educativo (escolar v.s. colegial). Datos de matrícula inicial de 2016 a 2022. Centros públicos y privados*

	Centros Educativos			Estudiantes (matrícula inicial)								
	Total	Con EF	%	Total	H	M	Total EF	H EF	M EF	% Total EF	% H EF	% M EF
2016 Escuela	4048	2106	52,03	444807	228584	216223	335284	172086	163198	75,38	75.28	75.48
2017 Escuela	4048	2233	55,16	443009	227886	215123	343754	176187	166967	77,60	77.31	77.61
2018 Escuela*	4031	2338	58,00	451922	232389	219533	358364	184037	174327	79,30	79.19	79.41
2019 Escuela*	4032	2395	59,40	467442	240531	226911	377024	193721	183303	80,66	80.54	80.78
2020 Escuela	4035	2431	60,25	463438	238224	225214	378825	194099	184726	81,74	81.48	82.02
2021 Escuela	4026	2394	59,46	457889	235263	222626	362130	185485	176645	79,09	78.84	79.35
2022 Escuela	4031**	2472	61,32	455934	234122	221812	364875	186895	177980	80,03	79.83	80.24
2016 Colegio	804	678	84,33	320813	160056	160757	278555	138179	140376	86,83	86.33	87.32
2017 Colegio	820	683	83,29	318850	158172	160138	279286	138056	141230	87,59	87.28	88.19
2018 Colegio*	833	684	82,11	318519	158788	159731	277002	137396	139606	86,97	86.53	87.40
2019 Colegio*	833	691	82,95	336023	168871	167152	304367	153123	151244	90,58	90.67	90.48
2020 Colegio	841	701	83,35	339178	170784	168394	305273	153195	152078	90,00	89.70	90.31
2021 Colegio	837	689	82,32	354330	178538	175792	321149	161671	159478	90,64	90.55	90.72
2022 Colegio	840	700	83,33	355575	178771	176804	318110	159882	158228	89,46	89.43	89.49

*Fuente:* elaboración propia a partir de datos suministrados por el departamento de Análisis Estadístico, de la Dirección de Planificación Institucional, del Ministerio de Educación Pública (MEP). Colaboración de Delfina Cartín Sánchez, funcionaria del departamento y de Pedro Cambronero Orozco, asesor nacional de educación física, de la Dirección de Vida Estudiantil del MEP.

*Notas:* \*: en los informes del *Estado del Deporte y la Recreación* de 2018 y 2019 solo se contaba con los datos de los centros educativos públicos para estos años. Esto se ha rectificado en el presente informe.

\*\* : el MEP contabiliza 4032 escuelas para este año, pero se decidió eliminar una escuela privada (Montessori School Sweet Kids, ubicada en Espíritu Santo de Esparza, Puntarenas) que no reportaba matrícula al inicio del curso lectivo 2022 y que por tanto no incidía en las cifras de matrícula y cobertura estudiantil.

Con EF: centro educativo donde se imparte educación física; H= Hombres; M= Mujeres

Total EF=: total de hombres y mujeres que reciben educación física; H EF= total de hombres que reciben educación física; M EF= total de mujeres que reciben educación física.

Al profundizar en los datos, se observan diferencias importantes entre localidades y sectores educativos (público, privado), que sumados a variables particulares de cada comunidad (que escapan al escrutinio con los datos disponibles), explican que un porcentaje importante de escuelas se mantengan sin lecciones de educación física, tratándose en muchos casos, de centros educativos con baja matrícula (de ahí la discrepancia entre la cobertura de escuelas y el porcentaje de estudiantes cubiertos por la asignatura), ubicados en áreas rurales y del sector público. Por tanto, para entender mejor este fenómeno, de debe examinar la brecha entre las zonas rural y urbana y entre los sectores público y privado (ver tabla 2), en cuanto a las oportunidades de la población escolar costarricense para recibir educación física.

Para el curso lectivo de 2022 habían 4031 escuelas de las cuales 2422 (60,08%) se ubicaban en zona rural y 1609 (39,92%) en urbana. Pese a que la mayoría de escuelas se encuentra en la zona rural, la mayor parte del estudiantado (más de dos tercios) corresponde a zonas urbanas (30,69% en zona rural vs. 69,31% de zona urbana). Y al observar las coberturas de centros educativos y de escolares matriculados, la zona urbana presenta porcentajes en torno al 80%, mientras que menos de la mitad de las escuelas rurales tienen lecciones de educación física. Además, en ambas zonas es apreciable una brecha entre las coberturas de los sectores público y privado, rondando en este último entre 95 y 99%. Pero en el caso de las escuelas públicas rurales, su brecha es aún mayor.

**Tabla 2.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población estudiantil escolar que recibe clases de educación física. Comparación según zona (rural, urbana) y sector educativo (privado, público, subvencionado). Datos de matrícula inicial de 2022*

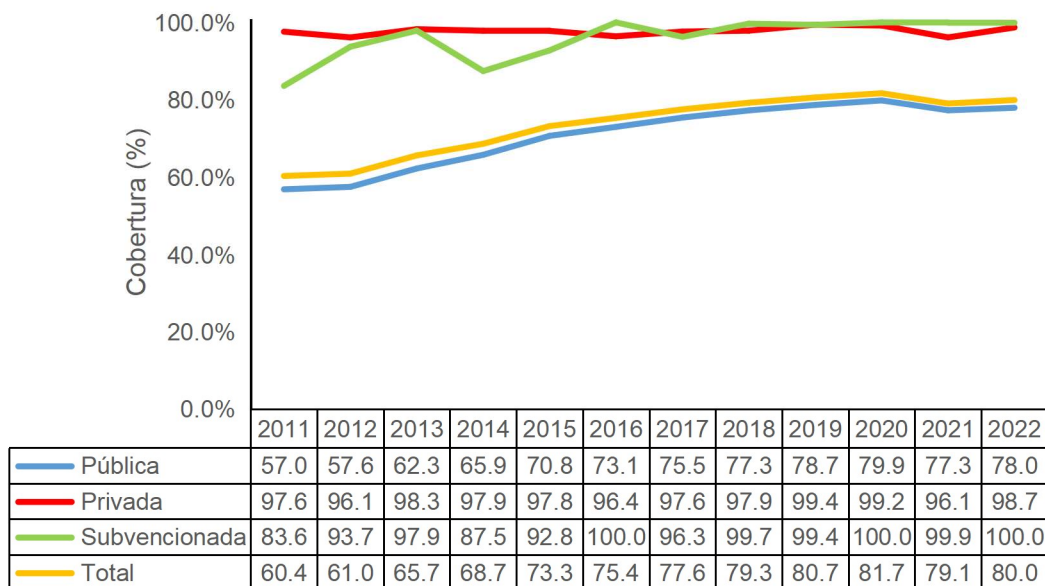
	Público			Privado			Subvencionado			Total		
	T	EF	%	T	EF	%	T	EF	%	T	EF	%
Rural												
Ct.:	2398	1155	48,16	24	23	95,83	---	---	---	2422	1178	49,12
Mat.:	137530	100891	73,36	2410	2327	96,56	---	---	---	139940	103218	75,05
Urbana												
Ct.:	1289	980	76,03	302	296	98,01	18	18	100	1609	1294	80,42
Mat.:	273788	219876	80,31	37415	36990	98,86	4791	4791	100	315994	261657	82,80
Totales												
Ct.:	3687	2135	57,90	326	319	97,90	18	18	100	4031	2472	61,30
Mat.:	411318	320767	78,00	39825	39317	98,70	4791	4791	100	455934	364875	80,00

*Notas:* Ct.: cantidad de centros educativos; Mat.: cantidad de estudiantes matriculados al inicio del año lectivo. T: total (de centros o de estudiantes); EF: cubiertos (centros o estudiantes) con lecciones de educación física.

Las brechas entre los sectores público y privado en cuanto a las oportunidades de sus respectivos grupos de estudiantes para acceder a lecciones de educación física, se han mantenido a lo largo de la década reciente, observándose mejoras en la cobertura del sector público, pero prevaleciendo aún la desigualdad (ver figura 1).

**Figura 1.**

*Variación porcentual de población estudiantil escolar que recibe clases de educación física. Comparación según sector educativo (privado, público, subvencionado). Datos de matrícula inicial de 2011 a 2022. Centros públicos y privados*



### ***El efecto de la pandemia en la cobertura escolar de educación física:***

Se observa una disminución en torno a un punto porcentual en la cobertura de educación física en los centros educativos de primaria y secundaria en 2021 (año clave tras las restricciones sanitarias por la enfermedad de COVID-19). La misma es leve y de hecho al ver las coberturas en cantidad de estudiantes matriculados, incluso en secundaria hubo un leve aumento (tabla 1). Pero se debe interpretar estos datos con cautela.

A principios de 2020 se mantenía la tendencia de aumento en cobertura de educación física escolar y colegial, pero en marzo de ese año se iniciaron las restricciones sanitarias que generaron modificaciones sustanciales en la forma de impartir las lecciones en esta materia y las demás asignaturas, mediante plataformas virtuales y guías de trabajo. Estos cambios forzados por la emergencia sanitaria, generaron en muchos casos de estudiantes, dificultades para poder realizar la actividad física en algún lugar seguro o con materiales adecuados. Además, un sector importante de estudiantes no logró tener acceso óptimo a internet, lo cual también les limitó en su proceso académico y particularmente en la posibilidad de realizar adecuadamente las tareas de educación física adaptadas para estas circunstancias.

El profesorado hizo un esfuerzo importante por mantener a su estudiantado activo, pero las circunstancias especiales de la pandemia, tuvieron un efecto negativo que debe estudiarse más a fondo. Si bien se ha hablado de un “apagón educativo”, como parte de una crisis que ya venía evidenciándose desde años anteriores, este fenómeno se ha delimitado básicamente al contexto de asignaturas académicas, dejándose de lado los efectos que podría haber generado en los hábitos de actividad física y salud del estudiantado escolar y colegial, la pandemia por COVID-19.

Por otro lado, al analizar la cobertura provincial y cantonal de educación física escolar entre 2019 y 2022 (figuras 2 a 5), es más evidente la disminución observada en 2021 y sugerida en la tabla 1. Nótese la pérdida de intensidad que indica disminución en el porcentaje de cobertura, en varios cantones y cómo esta no se logró recuperar en 2022, empeorando incluso en varias localidades.

A nivel provincial destaca Heredia como la provincia con mayor cobertura escolar de educación física entre 2019 y 2022 (tablas 3 a 6). Mientras que Guanacaste se mantiene como la provincia con menor cobertura en ese periodo, además de ser la única que disminuyó su cobertura cada año, a diferencia de las otras provincias que disminuyeron cobertura en 2021 (posiblemente por efecto de la pandemia por COVID-19) pero volvieron a aumentar en 2022, aunque sin alcanzar los niveles de 2020.

### **Cobertura de educación física a nivel escolar según provincia y año (2019-2022)**

**Tabla 3.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población escolar que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2019*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	98315	50781	47534	76306	39314	36992	77.82	77.42	77.61
Cartago	49712	25546	24166	40405	20825	19580	81.02	81.52	81.28
Guanacaste	39398	20277	19121	30513	15668	14845	77.64	77.27	77.45
Heredia	44215	22391	21824	41468	20978	20490	93.89	93.69	93.79
Limón	53223	27504	25719	45365	23389	21976	85.45	85.04	85.24
Puntarenas	51056	26537	24519	41990	21794	20196	82.37	82.13	82.24
San José	131523	67495	64028	100977	51753	49224	76.88	76.68	76.78



**Tabla 4.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población escolar que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2020*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	98194	50753	47441	77384	39791	37593	79.24	78.40	78.81
Cartago	49112	25247	23865	40337	20776	19561	81.97	82.29	82.13
Guanacaste	39432	20302	19130	30054	15460	14594	76.29	76.15	76.22
Heredia	43935	22234	21701	41735	21094	20641	95.12	94.87	94.99
Limón	52762	27246	25516	46425	23949	22476	88.09	87.90	87.99
Puntarenas	50358	26107	24251	41698	21479	20219	83.37	82.27	82.80
San José	129645	66335	63310	101192	51550	49642	78.41	77.71	78.05

**Tabla 5.**

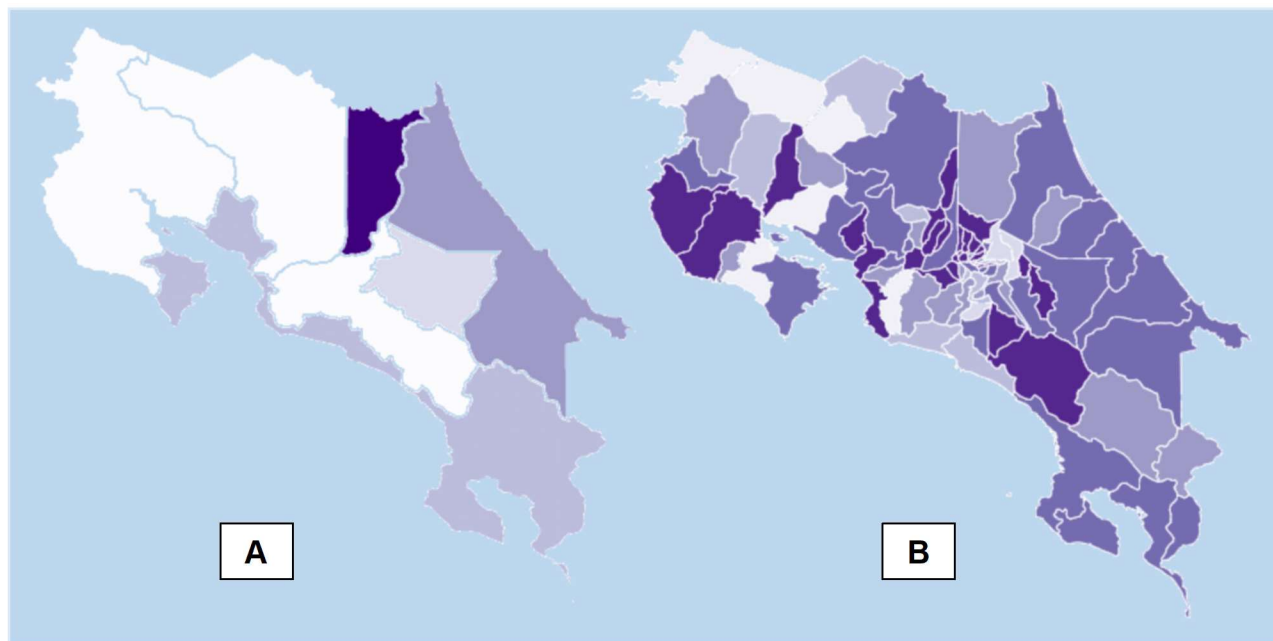
*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población escolar que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2021*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	97306	50242	47064	73592	37811	35781	76.03	75.26	75.63
Cartago	48425	24947	23478	38948	20083	18865	80.35	80.50	80.43
Guanacaste	39110	20111	18999	28985	14844	14141	74.43	73.81	74.11
Heredia	43788	22245	21543	40544	20570	19974	92.72	92.47	92.59
Limón	52976	27286	25690	44927	23095	21832	84.98	84.64	84.81
Puntarenas	49826	25894	23932	40199	20805	19394	81.04	80.35	80.68
San José	126458	64538	61920	94935	48277	46658	75.35	74.80	75.07

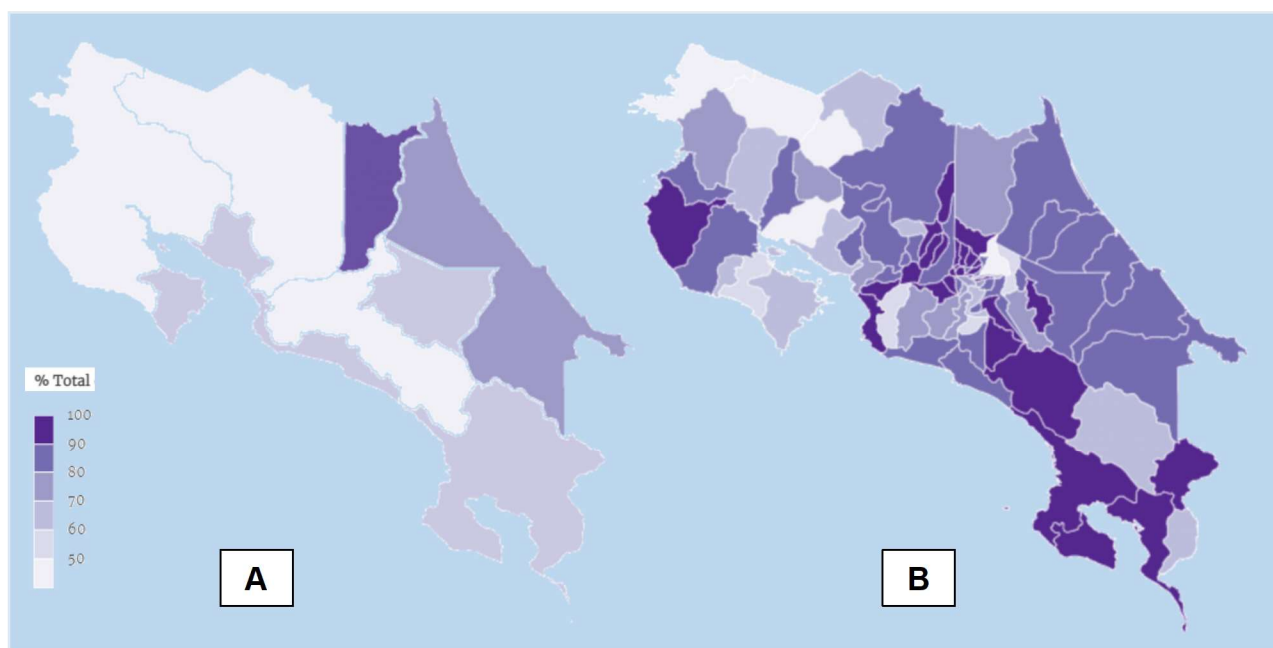
**Tabla 6.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población escolar que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2022*

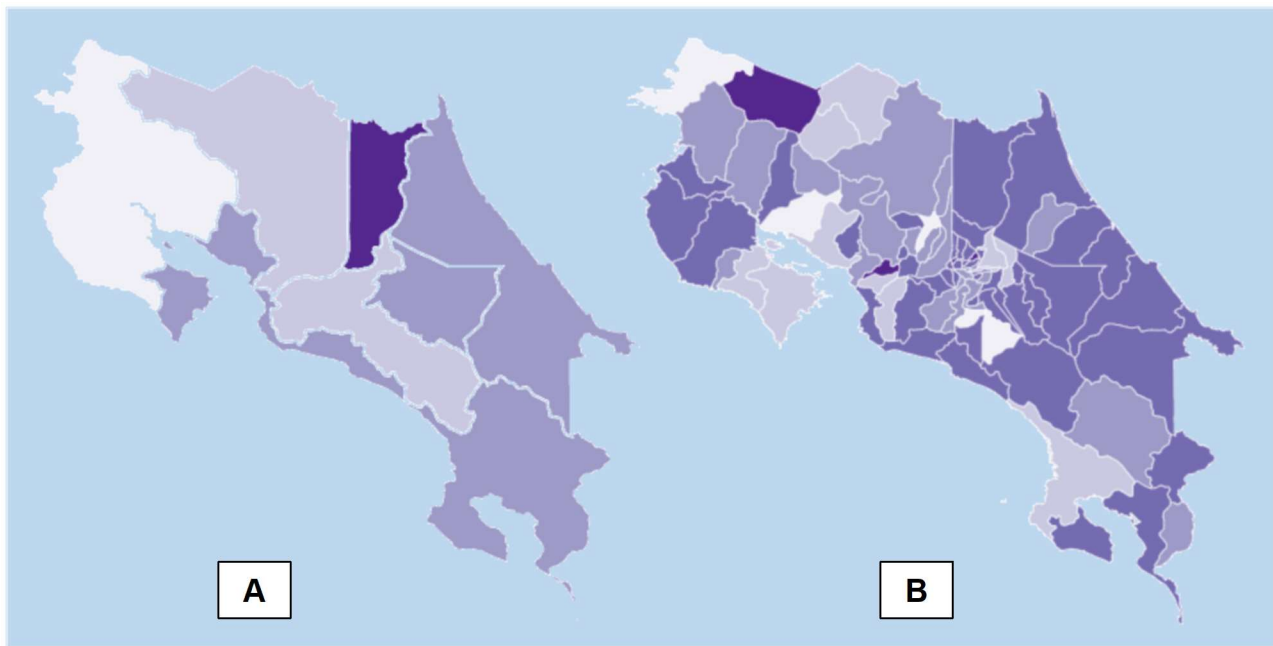
Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	97548	50261	47287	75826	38875	36951	78.14	77.35	77.73
Cartago	48068	24730	23338	38681	19904	18777	80.46	80.49	80.47
Guanacaste	39557	20205	19352	28213	14365	13848	71.56	71.10	71.32
Heredia	43140	22015	21125	40243	20484	19759	93.53	93.05	93.28
Limón	53073	27346	25727	45972	23634	22338	86.83	86.43	86.62
Puntarenas	49857	26004	23853	40574	21076	19498	81.74	81.05	81.38
San José	124691	63561	61130	95366	48557	46809	76.57	76.39	76.48



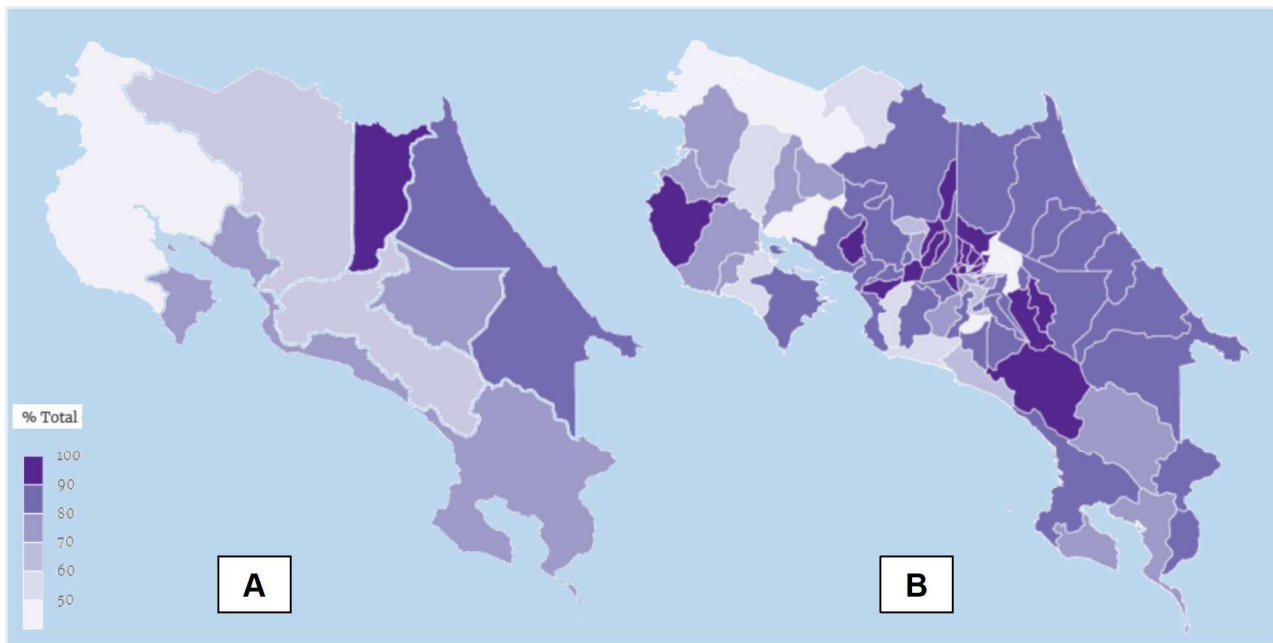
**Figura 2.**  
 Porcentaje total de escolares que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2019. Centros públicos y privados



**Figura 3.**  
 Porcentaje total de escolares que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2020. Centros públicos y privados



**Figura 4.**  
*Porcentaje total de escolares que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia. Datos de matrícula inicial de 2021. Centros públicos y privados*



**Figura 5.**  
*Porcentaje total de escolares que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia. Datos de matrícula inicial de 2022. Centros públicos y privados*

### **Cobertura colegial:**

Como se evidencia en la tabla 1, la cobertura de lecciones de educación física en la educación secundaria (III ciclo y ciclo diversificado), es superior a la del ámbito escolar. Pese a que la educación física en la escuela es básica como formación para la vida, en Costa Rica no se ha priorizado su cobertura, dándose preferencia a la asignación de lecciones de educación física para la educación secundaria, existiendo incluso diferencias en las condiciones laborales a favor de las personas docentes a cargo de esta materia en colegios, siendo este otro elemento clave de las inequidades que se debe atacar.

**Tabla 7.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población colegial que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2019*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	68869	34526	34343	62647	31403	31244	90.98	90.95	90.97
Cartago	36252	18554	17698	32739	16711	16028	90.56	90.07	90.31
Guanacaste	27114	13688	13426	24921	12626	12295	91.58	92.24	91.91
Heredia	34659	17378	17281	31383	15805	15578	90.15	90.95	90.55
Limón	32646	16233	16413	29196	14451	14745	89.84	89.02	89.43
Puntarenas	34448	17485	16963	29853	15208	14645	86.33	86.98	86.66
San José	102035	51007	51028	93628	46919	46709	91.54	91.99	91.76

**Tabla 8.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población colegial que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2020*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	69362	34864	34498	62842	31426	31416	91,07	90,14	90,60
Cartago	36786	18817	17969	32894	16729	16165	89,96	88,90	89,42
Guanacaste	27672	13896	13776	25717	12861	12856	93,32	92,55	92,94
Heredia	35387	17694	17693	31899	15982	15917	89,96	90,32	90,14
Limón	33199	16578	16621	28872	14334	14538	87,47	86,46	86,97
Puntarenas	34464	17545	16919	29544	15020	14524	85,84	85,61	85,72
San José	102308	51390	50918	93505	46843	46662	91,64	91,15	91,40

**Tabla 9.**

*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población colegial que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2021*

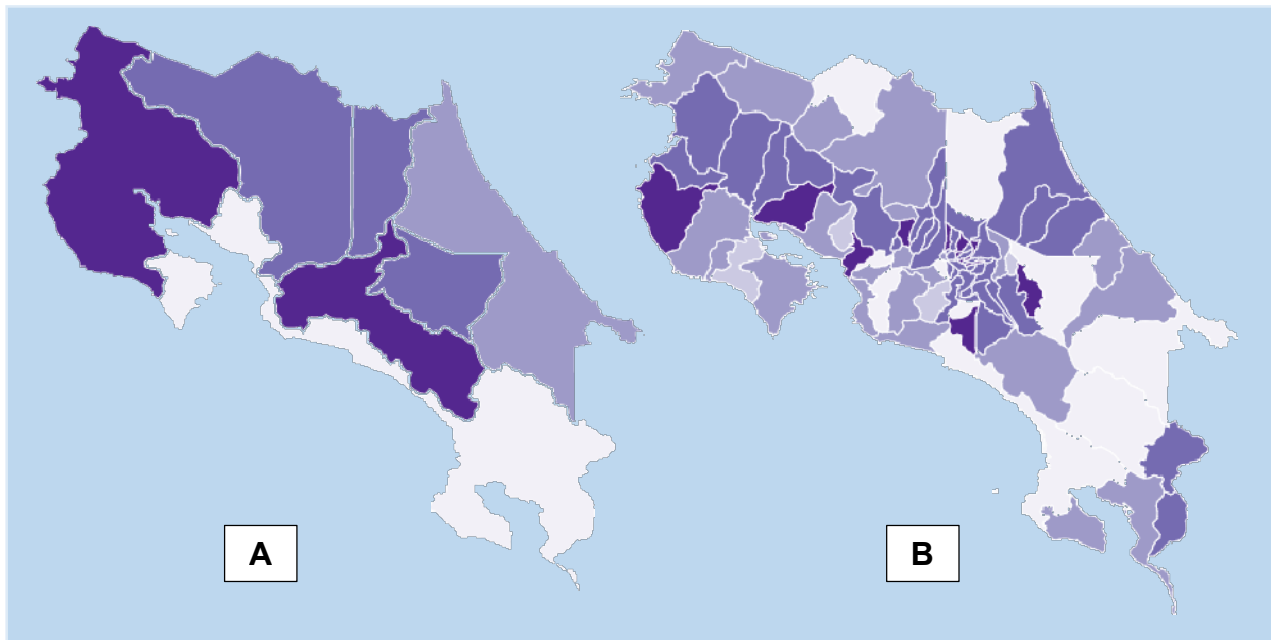
Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	73096	36724	36372	67636	34008	33628	92.46	92.60	92.53
Cartago	38080	19425	18655	34305	17510	16795	90.03	90.14	90.09
Guanacaste	29512	14836	14676	27342	13737	13605	92.70	92.59	92.65
Heredia	36030	17974	18056	32252	16146	16106	89.20	89.83	89.51
Limón	35661	17881	17780	31569	15751	15818	88.97	88.09	88.53
Puntarenas	36913	18742	18171	31641	16076	15565	85.66	85.78	85.72
San José	105038	52956	52082	96404	48443	47961	92.09	91.48	91.78

**Tabla 10.**

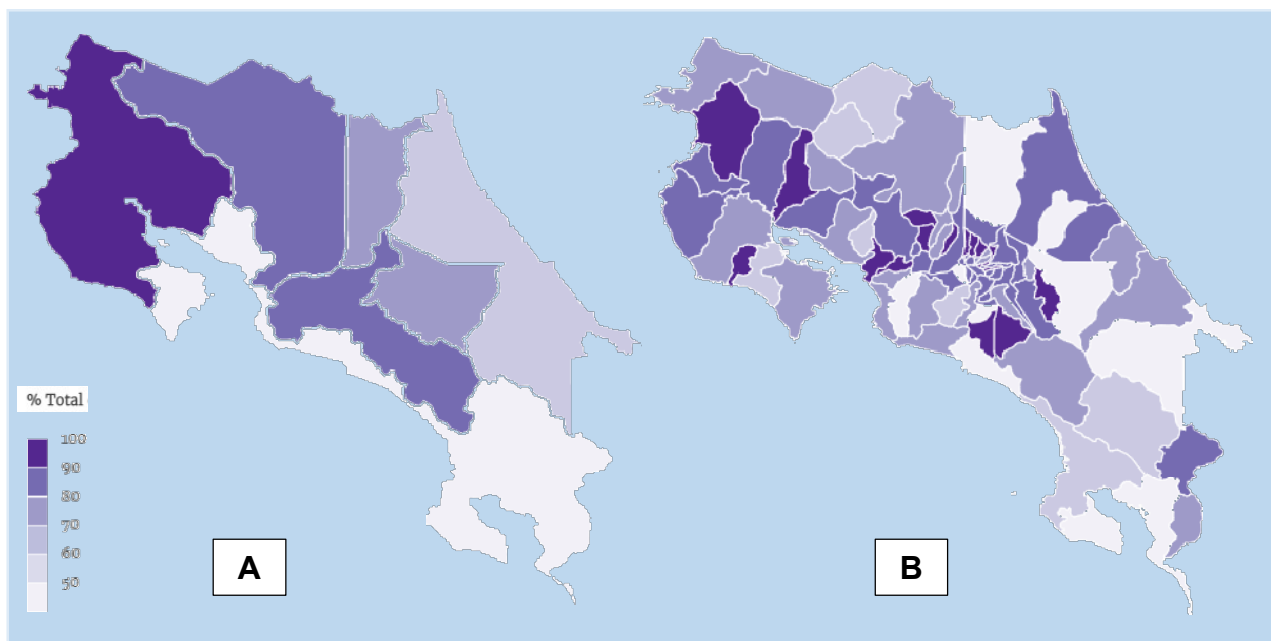
*Distribución de frecuencias absolutas y porcentajes de población colegial que recibe clases de educación física. Comparación según sexo y provincia de residencia. Datos de matrícula inicial 2022*

Provincia	Total de estudiantes (matrícula inicial)			Total de estudiantes con Educación Física					
	Total	H	M	Total	H	M	% M EF	% H EF	% T EF
Alajuela	73768	37051	36717	67227	33622	33605	91.52	90.75	91.13
Cartago	38000	19409	18591	34243	17448	16795	90.34	89.90	90.11
Guanacaste	30131	15164	14967	27760	13942	13818	92.32	91.94	92.13
Heredia	35983	17961	18022	32412	16135	16277	90.32	89.83	90.08
Limón	36179	18069	18110	31924	15905	16019	88.45	88.02	88.24
Puntarenas	37404	18832	18572	30384	15408	14976	80.64	81.82	81.23
San José	104110	52285	51825	94160	47422	46738	90.18	90.70	90.44

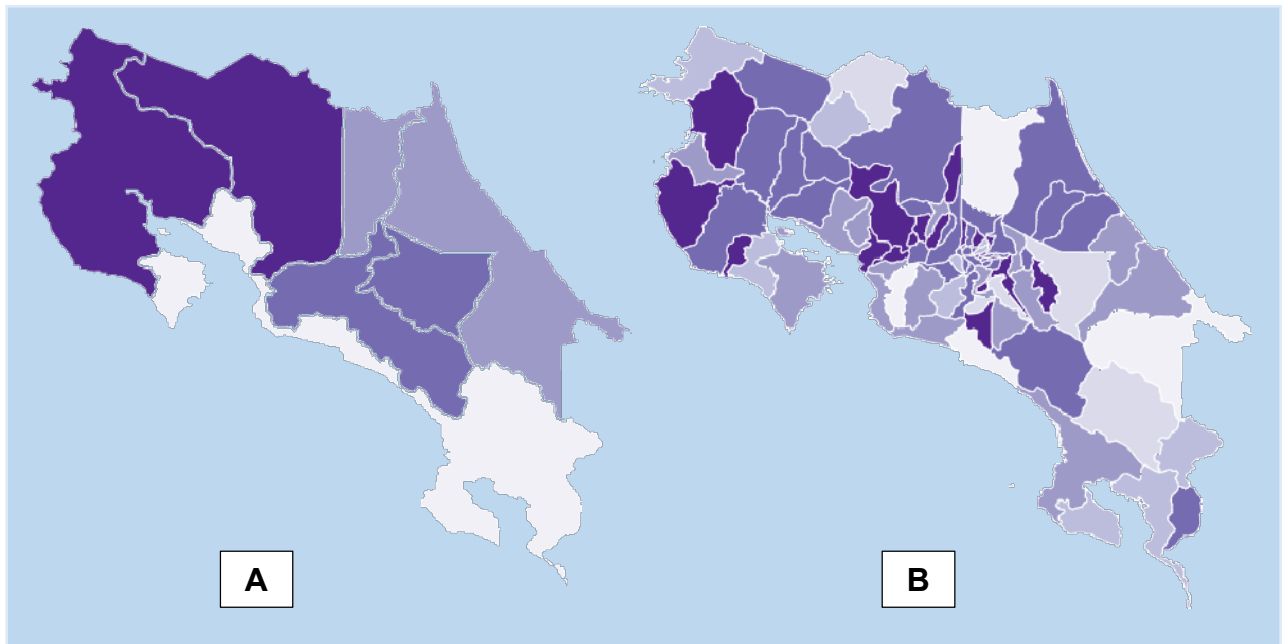
Sin embargo, tampoco en el contexto colegial se ha conseguido un 100% de cobertura. Además, también existen brechas importantes entre las oportunidades para recibir educación física de colegios públicos y privados, así como según su localización geográfica. En el periodo 2016 a 2022, la cobertura de educación física en secundaria ha rondado entre 82 y 84% de centros educativos (colegios) y entre 86 y 90% de la población colegial.



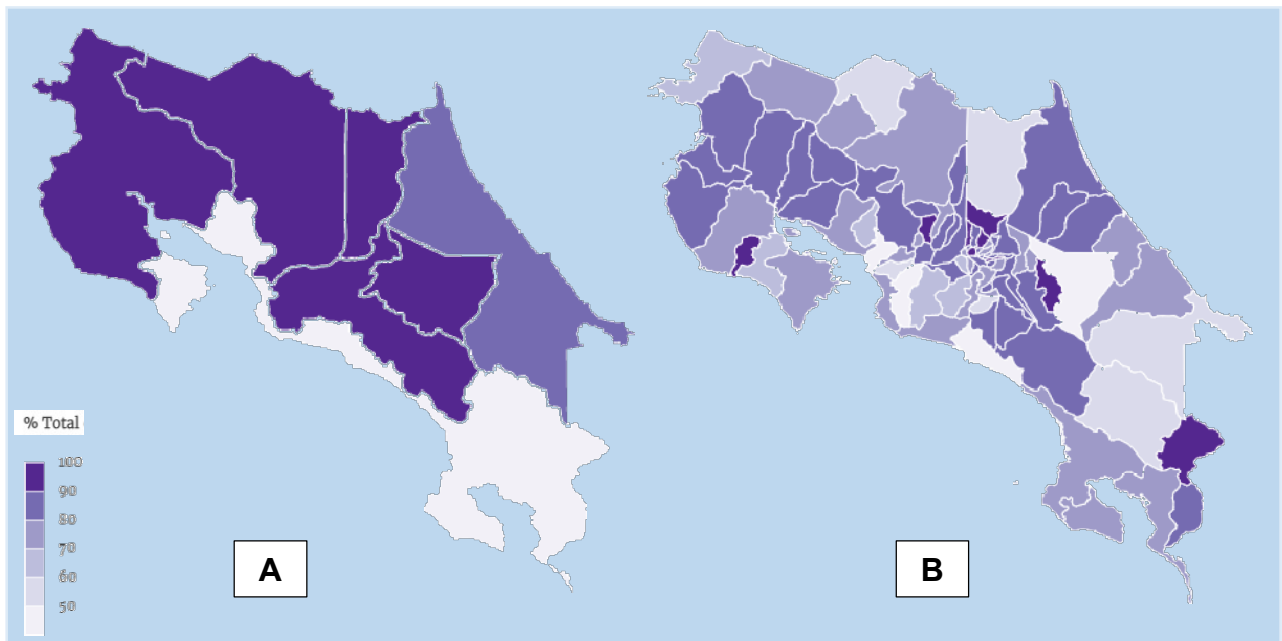
**Figura 6.**  
 Porcentaje total de colegiales que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2019. Centros públicos y privados



**Figura 7.**  
 Porcentaje total de colegiales que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2020. Centros públicos y privados



**Figura 8.**  
 Porcentaje total de colegiales que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2021. Centros públicos y privados



**Figura 9.**  
 Porcentaje total de escolares que reciben educación física, según provincia (A) y cantón (B) de residencia.  
 Datos de matrícula inicial de 2022. Centros públicos y privados

**Tabla 11.**

*Resumen de datos sobre cobertura de educación física en escuelas y colegios de Costa Rica. Datos de 2018 a 2022*

2018	2019
<p><i>Estudiantes<sup>1</sup>:</i>  Primaria: 79,30% (♂ 79,19%; ♀ 79,41%)  Secundaria: 86,97% (♂ 86,53%; ♀ 87,40%)</p> <p><i>Centros educativos<sup>2</sup>:</i>  Escuelas: 58,00% Colegios: 82,11%</p>	<p><i>Estudiantes<sup>1</sup>:</i>  Primaria: 80,66% (♂ 80,54%; ♀ 80,78%)  Secundaria: 90,58% (♂ 90,67%; ♀ 90,48%)</p> <p><i>Centros educativos<sup>2</sup>:</i>  Escuelas: 59,40% Colegios: 82,95%</p>
2020	2021
<p><i>Estudiantes<sup>1</sup>:</i>  Primaria: 81,74% (♂ 81,48%; ♀ 82,02%)  Secundaria: 90,00% (♂ 89,70%; ♀ 90,31%)</p> <p><i>Centros educativos<sup>2</sup>:</i>  Escuelas: 60,25% Colegios: 83,35%</p>	<p><i>Estudiantes<sup>1</sup>:</i>  Primaria: 79,09% (♂ 78,84%; ♀ 79,35%)  Secundaria: 90,64% (♂ 90,55%; ♀ 90,72%)</p> <p><i>Centros educativos<sup>2</sup>:</i>  Escuelas: 59,46% Colegios: 82,32%</p>
2022	
<p><i>Estudiantes<sup>1</sup>:</i>  Primaria: 80,03% (♂ 79,83%; ♀ 80,24%)  Secundaria: 89,46% (♂ 89,43%; ♀ 89,49%)</p> <p><i>Centros educativos<sup>2</sup>:</i>  Escuelas: 61,32% Colegios: 83,33%</p>	

**Notas:**

<sup>1</sup>Porcentaje de estudiantes que al inicio del año lectivo, tenían nombrada a una persona profesional para impartirles educación física.

<sup>2</sup>Porcentaje de escuelas o de colegios que tenían lecciones de educación física en el año respectivo.



## 2) Hábitos de actividad física:

Durante el periodo de restricciones sanitarias por COVID-19 no se realizó nuevas encuestas para tener información sobre los hábitos de actividad física o de tiempo sedentario de la población nacional. Encuestas importantes como la del Instituto sobre Alcoholismo y Fármacodependencia (IAFA) y la del sistema de vigilancia de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular de la Caja Costarricense del Seguro Social sufrieron retrasos, esperándose sus datos para mediados de 2023. Por tanto, al momento de finalizar el presente documento, no se cuenta con datos actualizados que permitan determinar el impacto de la pandemia en este indicador tan importante.

**Tabla 12.**

*Datos sobre hábitos de actividad física o tiempo sedentario en población residente en Costa Rica. Estudios de 2018 a 2022*

2018	2019
<p><u>Escolares:</u> sin datos desde 1996-1997</p> <p><u>Colegiales:</u> De 13 a 15 años: 27,4% (♂ 35,9%; ♀ 19%)</p> <p><u>Personas adultas:</u> De 20 años y más: 63,9% (♂ 69,2%; ♀ 58,6%)</p>	<p><u>Escolares:</u> sigue sin datos desde 1996-1997</p> <p><u>Colegiales:</u> No se publicó nuevas encuestas</p> <p><u>Personas adultas:</u> No se publicó nuevas encuestas</p>
2020	2021
<p><u>Escolares:</u> sigue sin datos desde 1996-1997</p> <p><u>Colegiales</u><sup>1</sup>: de 13 a 19 años <u>Tiempo de pantalla:</u> 16% (dedican de 6 a 8h); 9,2% (&gt;9h) <u>Actividad física de lunes a domingo:</u> Ninguna: 23,6% a 31,9% Mucha: 13,3% a 26,2%</p> <p><u>Personas adultas:</u> No se publicó nuevas encuestas</p>	<p><u>Escolares:</u> sigue sin datos desde 1996-1997</p> <p><u>Colegiales:</u> No se publicó nuevas encuestas</p> <p><u>Personas adultas:</u> No se publicó nuevas encuestas</p>
2022 <sup>2</sup>	
<p><u>Escolares:</u> sigue sin datos desde 1996-1997</p> <p><u>Colegiales:</u> No se publicó nuevas encuestas</p> <p><u>Personas adultas:</u> No se publicó nuevas encuestas<sup>2</sup></p>	

**Notas:**

<sup>1</sup> Datos de la **Encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física**, colectados en 2018 y publicada el 20 de enero de 2020.

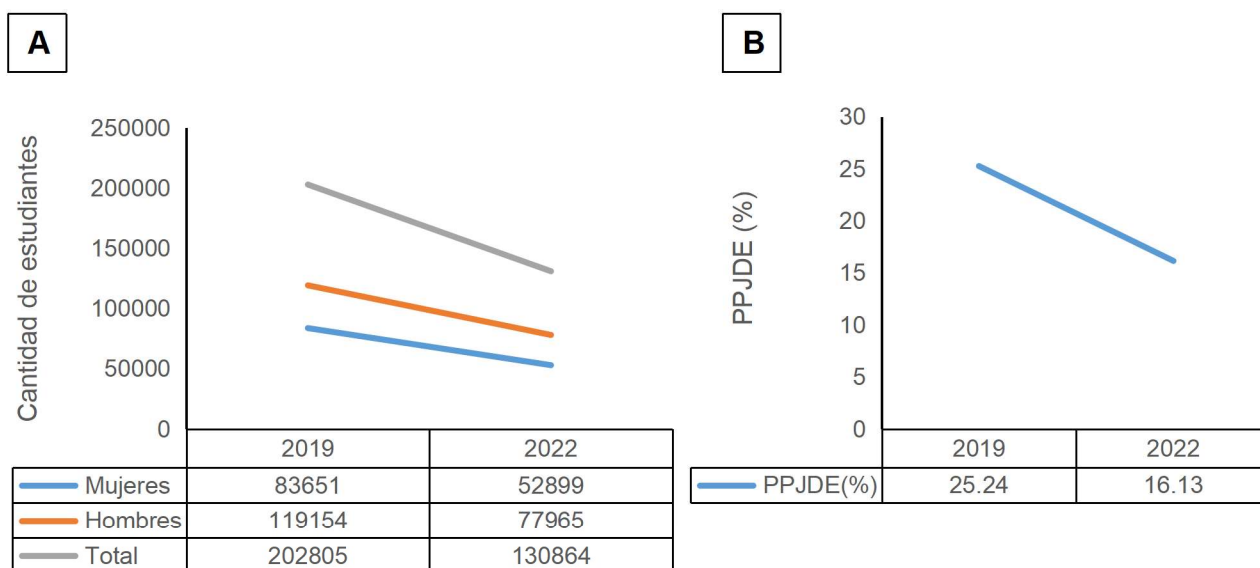
<sup>2</sup> El 24 de octubre de 2022, el ICODER presentó los resultados de su encuesta de *Percepción de la población costarricense sobre el deporte, la recreación y la actividad física*, donde incluye un ítem referente a la práctica autopercebida de deporte o actividad física. El 73% respondió que sí realizaba deporte o actividad física. Vale mencionar que la combinación de ambos conceptos (deporte y actividad física) genera ambigüedad en las respuestas (de hecho, en otras preguntas el 84,86% dijo no practicar algún tipo de deporte y el 3,51% reportó ninguna actividad física, lo cual contradice la respuesta de 73% de práctica de deporte o actividad física). Además de lo señalado, se consideró que en esta encuesta no se obtiene datos específicos de práctica de actividad física, ejercicio o de tiempo sedentario, comparables con resultados de encuestas previas. Por tanto, no se incluye como indicador válido de estos hábitos.

### 3) Juegos Deportivos Estudiantiles:

Este importante programa también se vio afectado por la pandemia, pues no se pudieron desarrollar las ediciones de 2020 y 2021. En 2022 se volvió a organizar los Juegos Deportivos Estudiantiles (JDE) del Ministerio de Educación Pública (MEP), y como se puede ver (figura 10), hubo cambios importantes en la cantidad de participantes (escolares y colegiales de centros educativos públicos y privados) entre los escenarios pre y post pandemia.

En general, el porcentaje de población estudiantil que participa en los juegos es relativamente bajo. Y esto empeoró tras la pandemia, sumándose a los retos previamente existentes en este proceso (en torno a un 80% de la población matriculada en primaria y secundaria, no participa en al menos una de las etapas de los juegos estudiantiles).

También persiste la brecha de oportunidades de participación entre hombres y mujeres, en estas justas. Pese a que el MEP ofrece distintas disciplinas deportivas, donde hombres y mujeres pueden participar, los chicos tienen aproximadamente 25 mil participantes más que las chicas, en la edición 2022 de los JDE. Estudios previos (Revuelta-Sánchez y Araya-Vargas, 2022) han mostrado la prevalencia de menores niveles de actividad física en niñas y adolescentes en Costa Rica y otros países de Centroamérica, problemática que pudo agravarse por la pandemia.



**Figura 10.**

**(A) Población estudiantil participante en Juegos Deportivos Estudiantiles (JDE) y (B) porcentaje de la población estudiantil que participa en los juegos (PPJDE) 2019 vs. 2022**

Elaboración propia con base en datos de la Asesoría Nacional de Vida Estudiantil del MEP.

#### 4) Deporte de ciclo olímpico y deporte federado:

Entre los distintos ámbitos golpeados por la pandemia de COVID-19, el campo del deporte de rendimiento fue uno de los más afectados. Por ejemplo, los Juegos Olímpicos cuya sede era la ciudad de Tokio, Japón, tuvieron que retrasarse de 2020 a 2021, dadas las restricciones mundiales a los viajes, entre otras medidas tomadas por los gobiernos para evitar que la enfermedad se extendiera más.

**Tabla 13.**

*Medallas obtenidas, deportes y disciplinas en que se participó, y cantidad de atletas según sexo. Resumen de Costa Rica en los eventos del Ciclo Olímpico 2017-2020 y 2021-2024*

Evento	Medallas				Dep.	Disc.	Atletas		
	Oro	Plata	Bronce	Total			Hombres	Mujeres	Total
JCA Managua 2017	69	62	48	179	23	34	232	173	405
JCCA Barranquilla 2018	1	6	19	26	24	34	126	116	242
JJOO juveniles Buenos Aires 2018	0	1	0	1	6	6	14	3	17
JP Lima 2019	1	0	4	5	24	27	41	43	85
JJOO Tokio 2021	0	0	0	0	7	8	5	8	13
JP juveniles Cali 2021	2	3	5	10	16	21	27	32	59
JCA (cancelados) GUA – CRC 2022	-	-	-	-	-	-	-	-	-
JCCA San Salvador 2023									
JP Santiago 2023									
JJOO París 2024									

**Notas:**

JCA: Juegos Centroamericanos

JCCA: Juegos Centroamericanos y del Caribe

JP: Juegos Panamericanos

JJOO: Juegos Olímpicos

Dep.: deportes. Disc.: disciplinas.

Colaboró con la información: Lucía Marín Guillén, metodóloga del Comité Olímpico Nacional de Costa Rica.

Costa Rica no fue la excepción. En marzo de 2020 se detecta el primer caso de COVID-19. Así, el 16 de marzo de 2020 empezó a regir el Decreto N° 42227-MP-S, donde se declaraba el estado de emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, debido a la situación de emergencia sanitaria provocada por la enfermedad COVID-19. Entre las medidas tomadas en el país, se limitó el uso de vehículos, se promovió el teletrabajo, se prohibieron espectáculos, actividades de culto, eventos deportivos, actividades en gimnasios, parques, restaurantes, bares, cines, teatros, etc.

Los deportistas de rendimiento tuvieron que ingeniárselas para seguirse preparando desde sus casas. El uso de internet, aplicaciones, plataformas de videoconferencia y telefonía, se convirtió en factor clave para que atletas y sus cuerpos técnicos pudieran seguir trabajando, en medio de las restricciones sanitarias.

Para los Juegos Olímpicos de Río de 2016, Costa Rica tuvo 11 atletas participantes, mientras que en Tokio 2021 compitieron 13 atletas del país. Así mismo en 2021, 59 atletas costarricenses compitieron en los Juegos Panamericanos Juveniles en Cali. Por tanto, pese a las limitaciones que se tuvo que enfrentar durante la pandemia, deportistas, sus cuerpos técnicos y personal administrativo de apoyo, mostraron resiliencia. Queda por ver el efecto a mediano y largo plazo de las dificultades enfrentadas en el periodo de pandemia en la estructura y dinámica del deporte de ciclo olímpico.

El 6 de diciembre de 2021, el Ministerio de Salud aprobó los *Lineamientos para el funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico* (LS-CS-006), documento revisado por la Red Nacional de RECAFIS (Red Costarricense de Actividad Física). Esto facilitó el progresivo retorno a la actividad de gimnasios y centros afines, permitiendo que la población usuaria de esos establecimientos pudiera volver a ejercitarse en sus instalaciones, pero también esto favoreció que la población de deportistas de rendimiento pudiera tener más opciones para continuar sus procesos de preparación deportiva.

### **Deporte federado:**

Se obtuvo información de 21 federaciones deportivas, gracias a gestiones de Seidy Benavides, Alonso León y Minor Monge, funcionaria y funcionarios del ICODER. Se les planteó varias preguntas sobre deportistas afiliados según sexo, edad y cantón y provincia de residencia, procesos de escuelas deportivas, entre otros (toda esta información se examinará en detalle en el informe *Estado del Deporte y la Recreación de 2023*).

Para los fines del presente documento, se examinará la respuesta de las federaciones a la pregunta “*¿Este año hubo algún problema que perjudicara la participación de deportistas inscritos ante la federación? (por ejemplo: que se*

tuviera que suspender torneos, que no se pudiera entrenar, que se quedaran inactivos deportistas, etc.)”, ubicándose dicha respuesta en el contexto de 2020-2021, etapa más crítica de la pandemia.

**Tabla 14.**

*Problemas reportados por federaciones deportivas de Costa Rica, en el contexto de la pandemia por COVID-19*

Federación	Respuesta y contexto (año)
Federación Cheer and Dance Costa Rica	“(2020) La pandemia no nos permitió, ejercer escuelas deportivas. Sí fuimos la primera federación en enviar un protocolo, sin embargo fue la tercera federación en ser aprobada con un protocolo para la práctica del deporte. Y la primera para la práctica del deporte de conjunto”
Federación Deportiva de Tiro con Arco de Costa Rica	“(2020) Debido a la pandemia que se dio por el COVID-19, la Federación Deportiva de Tiro con Arco tuvo que cancelar todos sus programas deportivos planeados para el año 2020. Sin embargo, se pudieron realizar unas pocas actividades deportivas como torneos y capacitaciones de forma virtual”
Federación Costarricense de Tenis	(2020) Reportaron problemas por “pandemia, desde marzo”
Federación Costarricense de Ajedrez	“(2020) La pandemia por COVID-19, limitó los eventos presenciales”
Federación de Cricket de Costa Rica	No reportaron problemas en 2020-2021, aunque no indicaron deportistas o eventos en esos años. Para 2022 reportan problemas debido a: “Nuestro presupuesto es limitado para desarrollo de programas y competencias”, que aunque no se relaciona con la pandemia directamente, es una problemática de interés para el desarrollo de esta disciplina.
Asociación Deportiva Promoviendo a la Gente sin Hogar	“(2020) Se tenía previsto la realización de un torneo, talleres pero debido a la pandemia de COVID-19 se tuvo que suspender debido a orden sanitaria emitida por el Ministerio de Salud. Las competencias a nivel internacional fueron suspendidas debido a la Pandemia.”

*Continúa en página siguiente*

Continuación de tabla 14

Federación	Respuesta y contexto (año)
Federación Deportiva de Gimnasia y Afines de Costa Rica	“(2020) Primer año de pandemia, que ocasionó suspender eventos nacionales presenciales e internacionales”
Federación Costarricense de Taekwondo	“(2020) Debido a la pandemia del COVID-19 los atletas no pudieron participar en eventos. Muchos entrenamientos virtuales”
Federación Costarricense de Billar	<p>“(2020) no se pudieron relizar festivales juveniles, escuelas permanentes, campeonatos clasificatorios o de ranking, campeonatos internacionales como los Campeonatos Panamericanos de Billar, de Pool, Campeonato Centroamericano ni munidales por motivo de la pandemia COVID-19. Sin embargo, se logró reactivar los entrenamientos para poder realizar los campeonatos nacionales y reactivar el deporte paulatinamente”.</p> <p>“(2021) por suspensión de entes internacionales, se continuó con la poca o ninguna participación internacional, además se suspendieron varios eventos internacionales, capacitaciones, festivales de talentos solo se pudo realizar uno, por causa de pandemia COVID-19”.</p> <p>“(2022) con relación a la pandemia COVID-19, bajaron los niveles de interés por parte de los niños que asistían a las escuelas permanentes tras varios meses sin asisitir. Ha sido difícil la participación activa por parte de los niños; sin embargo la federación está luchando por reactivar el deporte promoviendo con diferentes programas para despertar nuevamente el interés en las escuelas permanentes y captar nuevos integrantes”.</p>

Continúa en página siguiente

Federación	Respuesta y contexto (año)
<p>Federación de Surf de Costa Rica</p>	<p>“(2020) La pandemia por COVID-19 nos obligó a suspender las fechas del Circuito Nacional de Surf en la segunda fecha, quedando el deporte a la deriva, además del recorte del presupuesto por la mitad, lo que no nos permitió realizar ninguna capacitación, masificación y demás. No hubieron eventos internacionales, fue un año de pausa general en todo sentido”.</p> <p>“(2021) Debido a que aún todo era muy incierto con la pandemia y los lineamientos nacionales, no se realizaron competencias nacionales como un Circuito. No tuvimos Ranking para ese año, lo que presentó un problema enorme para nuestros atletas. Se reactivaron las competencias internacionales por lo que se asistió a algunas. Esto aunado a la pérdida de patrocinios privados que teníamos en un principio”.</p> <p>“(2022) Debido a la falta de fondos por pérdida de patrocinadores, se desarrollaron solamente cuatro competencias nacionales llamadas Challengers para ir reactivando al deporte, los atletas han sido muy comprometidos a lo largo de este tiempo inscribiéndose en todas las competencias que se realizan, apoyando al deporte”.</p>
<p>Federación Costarricense de Patinaje y Deportes Afines</p>	<p>“La pandemia de COVID-19 afectó tremendamente los programas deportivos de la Federación, debido a las medidas implementadas por el gobierno para evitar el contagio de dicha enfermedad. Solo se realizó una fecha de los campeonatos nacionales de categorías mayores e infantiles. Todos los eventos internacionales (campeonatos centroamericano, panamericano y mundial) fueron suspendidos, por lo que no se integraron selecciones nacionales. La Federación recurrió a la realización de actividades virtuales, tales como capacitaciones para entrenadores, dirigentes y atletas. En junio de 2020 se logró la aprobación del primer protocolo anti-COVID19, lo cual permitió el inicio de entrenamientos de patinaje de categorías juveniles y mayores”</p>

Continúa en página siguiente

Continuación de tabla 14

Federación	Respuesta y contexto (año)
Federación Costarricense de Judo	<p>“(2020) Por motivo de la pandemia por COVID-19, nuestros eventos planificados a partir del 6 de marzo del 2020, tuvieron que ser cancelados”.</p> <p>“(2021) Por motivo de la pandemia por COVID-19, pudimos iniciar con los eventos de hasta el mes de noviembre del 2021, que fue cuando se nos autorizó reiniciar con los eventos”.</p> <p>“(2022) Hubo problemas para coordinar el calendario de eventos, pues no había claridad sobre la calendarización de la eliminatoria y finales de JDN. Ya cuando se confirmaron las fechas de ambos, fue imposible ajustar el calendario del circuito nacional”.</p>
Federación Costarricense de Pulsos	<p>“(2020) sí hubo problemas, por la pandemia del COVID-19 que enfrentó el país”.</p>
Federación Costarricense de Voleibol	<p>No reportó específicamente problemas entre 2020-2022 (aunque como las demás disciplinas, tuvo que suspender eventos en el periodo de la pandemia).</p> <p>Sí reporta inconvenientes en 2023, por “no poder utilizar el Gimnasio Nacional Eddy Cortés en gran parte del año, por lo que nuestras selecciones que necesitaban entrenar para prepararse por sus diferentes competencias no podían entrenar ya que el costo es bastante elevado alquilar alguna instalación deportiva. A su vez en nuestros torneos para finales, inauguraciones y juegos de estrellas se nos complica el hecho que no tengamos la posibilidad económica de alquilar otro gimnasio”.</p> <p>Pese a que no se implica a la pandemia en la respuesta de la federación, es evidente que esa situación agravó problemas de gestión para este deporte.</p>
Federación Costarricense de Baloncesto Aficionado	<p>Enviaron la misma respuesta que la Federación Costarricense de Voleibol.</p>

Continúa en página siguiente



Continuación de tabla 14

Federación	Respuesta y contexto (año)
Federación Costarricense de los Motores	<p>En 2019 se reporta alguna dificultad para disponer de pistas para eventos, pero en aquel momento no había pandemia.</p> <p><i>“(2020) Debido a la situación por el COVID-19, no fue posible realizar todas las fechas anuales programadas, sin embargo se realizaron las fechas establecidas en enero como las Escuelas de Verano en conjunto con el ICODER, Campeonatos Nacionales fueron suspendidos en el primer semestre retomando en el segundo semestre del año una vez aprobados lo Protocolos de Entrenamiento y Competición”.</i></p> <p><i>“(2021) Las escuelas no se llevaron a cabo por efectos de la pandemia por el COVID-19, se tuvieron que suspender fechas de Campeonatos Nacionales en los meses de mayo y junio”.</i></p> <p>Para 2022 se vuelve a reportar problemas por <i>“disponibilidad de pistas para el desarrollo de las prácticas y Campeonatos Nacionales”.</i></p>
Federación Costarricense de Racquetball	<p><i>“(2020) Por motivo de pandemia se suspendieron todos los torneos y programas de la federación, los lugares de entrenamientos cerraron”.</i></p>
Federación Ecuestre de Costa Rica	<p><i>“(2021) Muchas de nuestras actividades se vieron canceladas debido a la pandemia y las medidas que impuso el Ministerio de Salud con respecto a competencias y concentraciones de personas”.</i></p> <p><i>“(2022) En el 2022 aún se siguieron viendo efectos de la pandemia, sobretodo en la parte económica”.</i></p>
Federación Costarricense de Boliche	<p>En 2020 se reporta problemas ligados a la pandemia, sin mayor especificación. Para 2021 y 2022 no reportaron problemas para la gestión de sus eventos deportivos.</p>
Federación de Motociclismo Costarricense	<p><i>“(2020) Este año se declaró desierto de campeonatos nacionales por cierres nacionales debido a pandemia”.</i></p> <p>En 2021 y 2022 no se reporta problemas para la gestión de sus eventos deportivos.</p>

Continúa en página siguiente

Continuación de tabla 14

Federación	Respuesta y contexto (año)
<p>Federación de Rugby de Costa Rica</p>	<p>“(2020) finalizando el primer trimestre del año se suspendieron las competencias nacionales, entrenamientos de clubes y selecciones nacionales por el COVID”.</p> <p>No reportaron problemas para 2021. Para 2022 reportaron problemas por “cancelación de los Juegos Centroamericanos por conflictos con Guatemala”, situación no relacionada con la pandemia, pero se destaca el esfuerzo de la federación junto a otras organizaciones (SAR, ICODER y el CON) para llevar a cabo el Torneo Centroamericano en San José, en el Estadio de Zapote.</p>

Como es evidente en las respuestas de las federaciones deportivas del país, todas estas organizaciones enfrentaron dificultades durante el periodo de pandemia, siendo más graves sus consecuencias para algunas entidades que incluso en 2022 e inicios de 2023, arrastran problemáticas derivadas de la pandemia. Uno de los aspectos a destacar es la afectación negativa sobre los procesos de promoción y masificación que se venían desarrollando antes de la pandemia, con la consecuente disminución de personas inscritas en las diferentes disciplinas deportivas.

Es fundamental tener en cuenta las experiencias compartidas por las federaciones, para generar aprendizajes que permitan lidiar de mejor manera en el escenario de una futura pandemia.

## 5) Deporte en población con discapacidad:

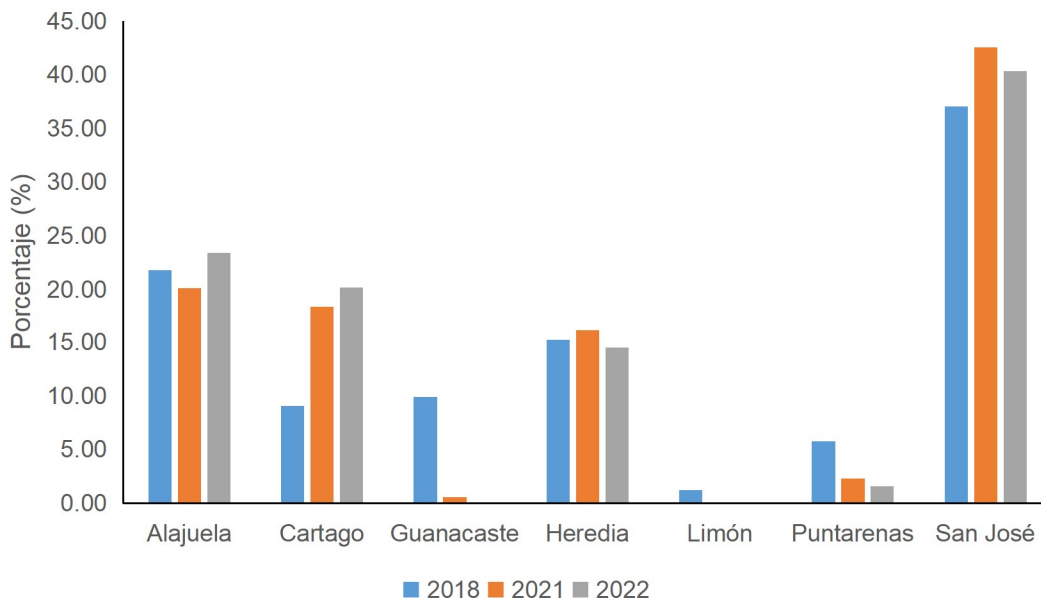
La población que vive en condición de discapacidad en el país, goza de oportunidades para la práctica deportiva. Sin embargo, hay mucho trabajo por delante para garantizar mayor acceso de esta población a la práctica de actividad física, deporte y recreación, particularmente para los habitantes de las provincias costeras.

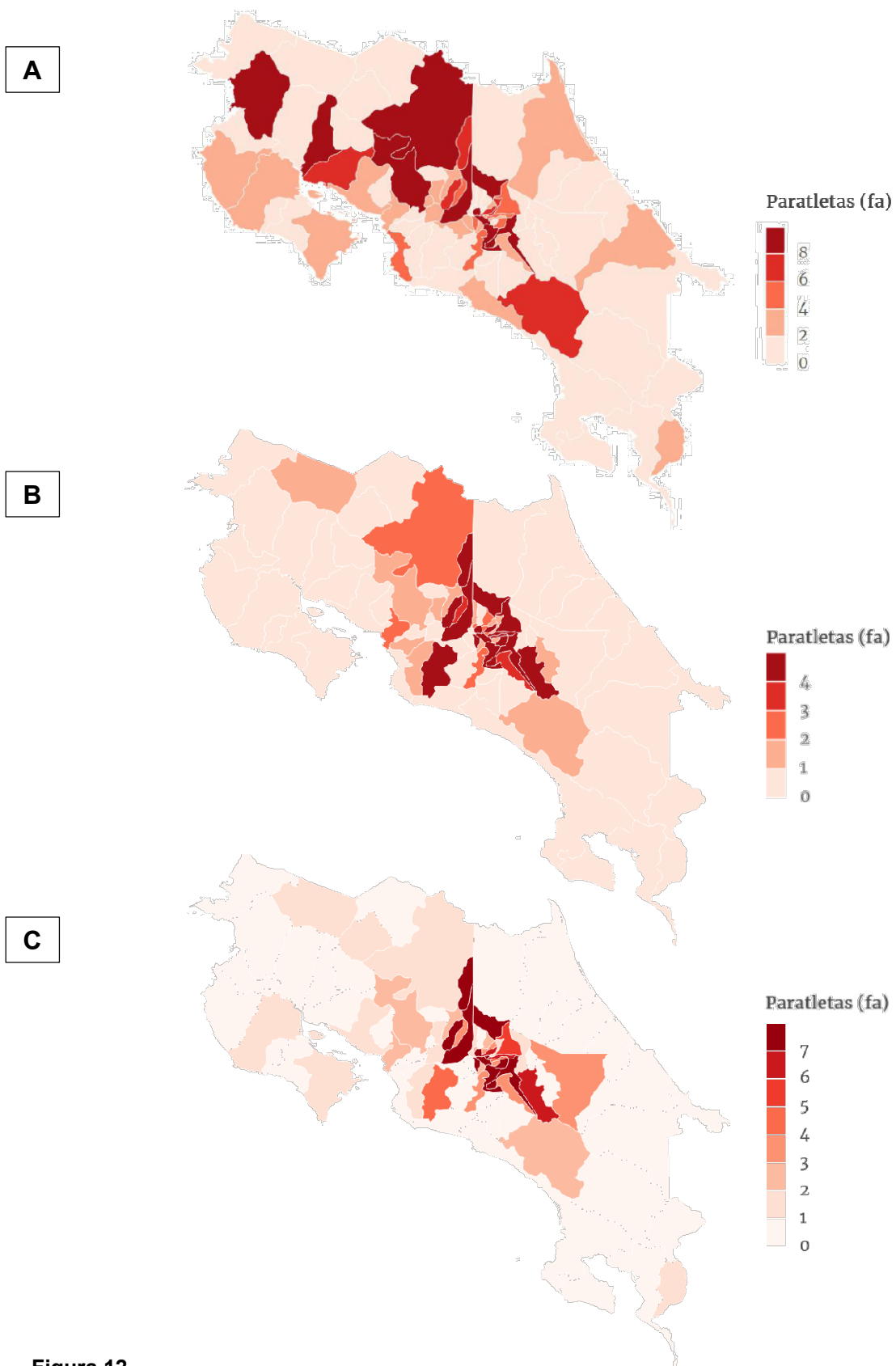
Entre 2018 y 2022 el mayor porcentaje de participantes en paradesporte, se ha concentrado en la provincia de San José, seguida por Alajuela, Heredia y Cartago (que incrementó significativamente sus paradesportistas entre 2021 y 2022).

Tal y como se evidenció en el informe de 2022 del Estado del Deporte y la Recreación, la población de las provincias de Limón, Guanacaste y Puntarenas carecen de paradesportistas, pero antes de la pandemia por COVID-19 se estaba dando procesos de promoción de paradesporte en esas provincias, como se evidencia en los gráficos siguientes. Pero tras la pandemia, esos procesos prácticamente se extinguieron.

**Figura 11.**

*Porcentaje de paradesportistas según provincia de residencia, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*

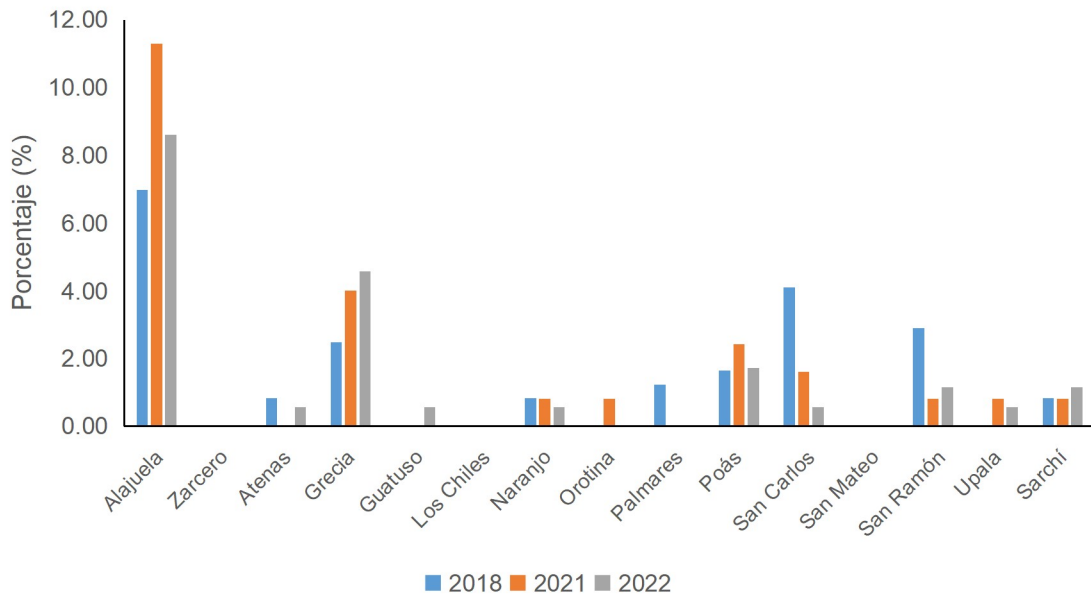




**Figura 12.**  
**Frecuencia absoluta (fa) de paradeportistas según su cantón de residencia, Costa Rica.**  
**Datos de 2018 (A), 2021 (B) y 2022 (C).**  
 Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics),  
 con base en información del Comité Paralímpico Nacional.

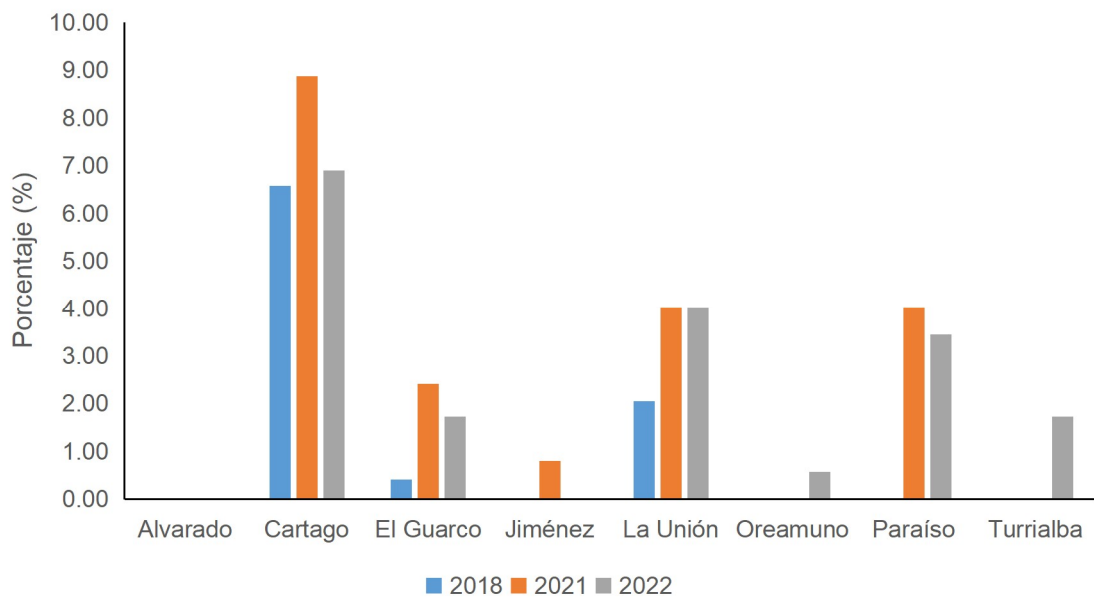
**Figura 13.**

*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Alajuela, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*

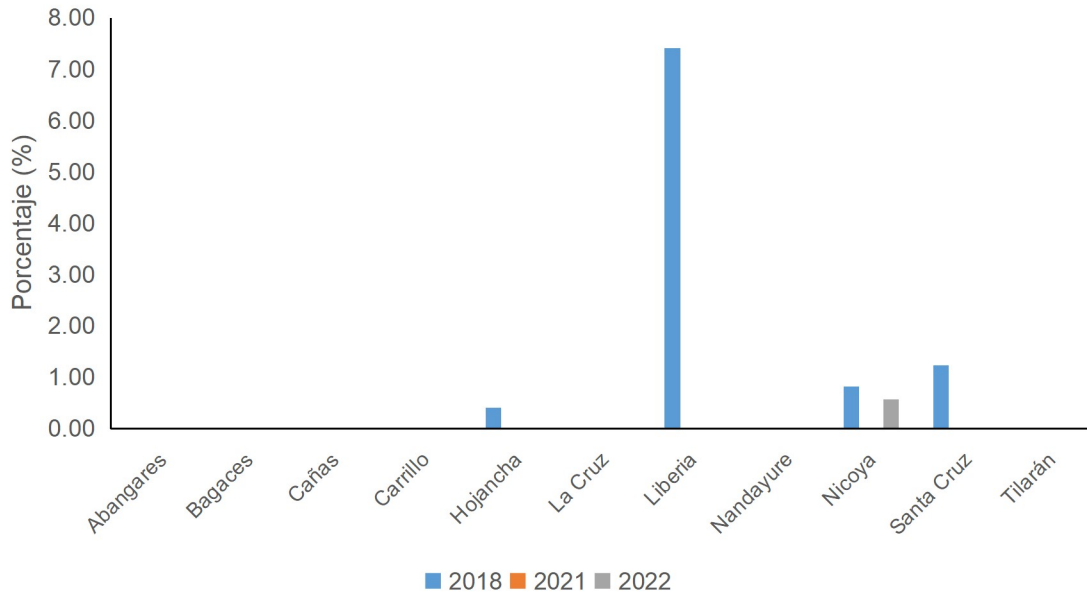


**Figura 14.**

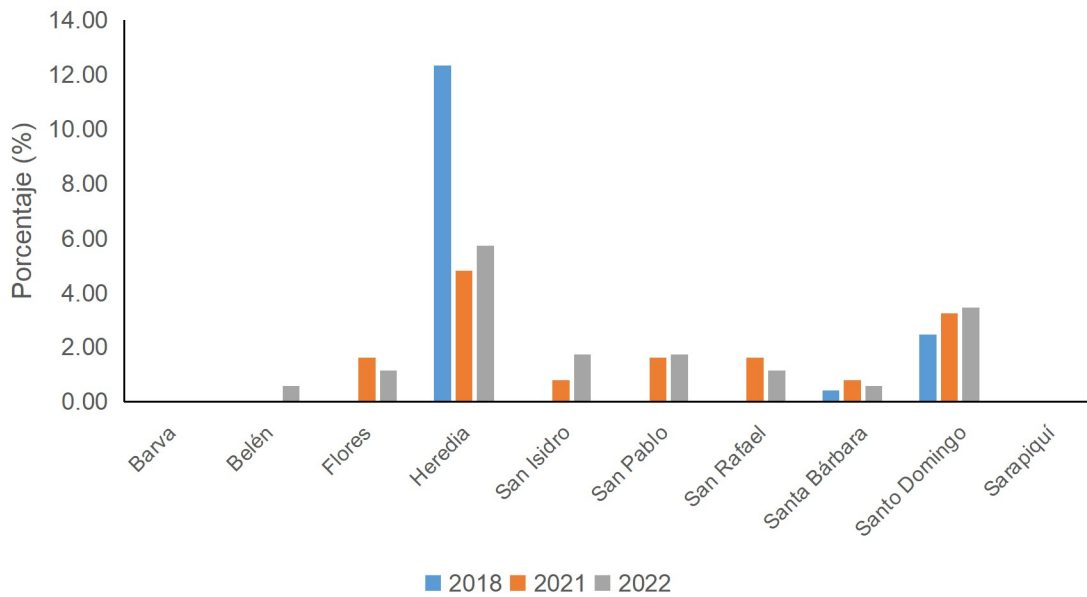
*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Cartago, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*



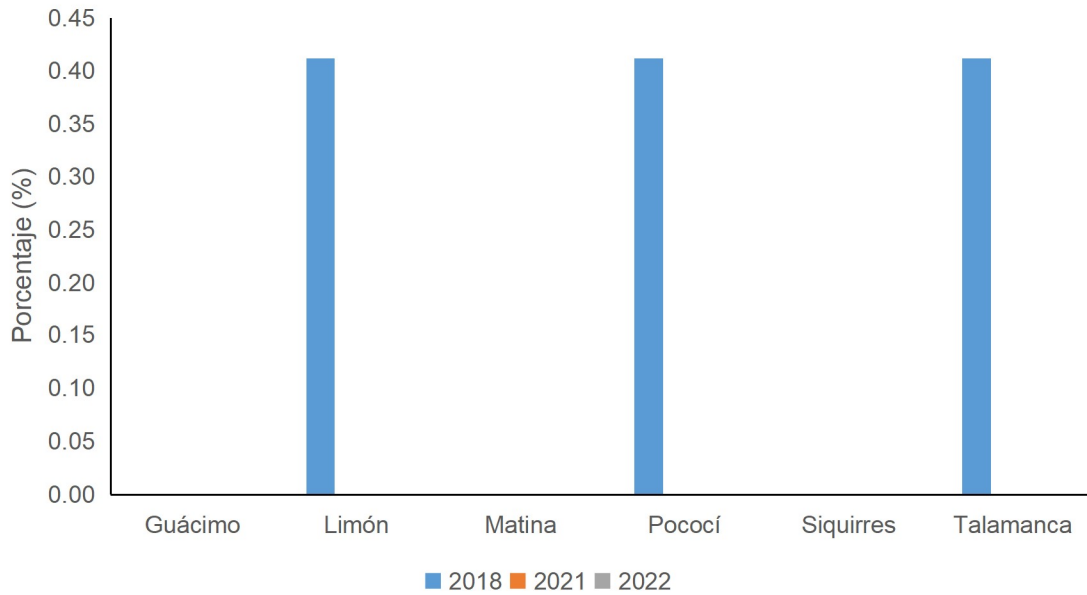
**Figura 15.**  
*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Guanacaste, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*



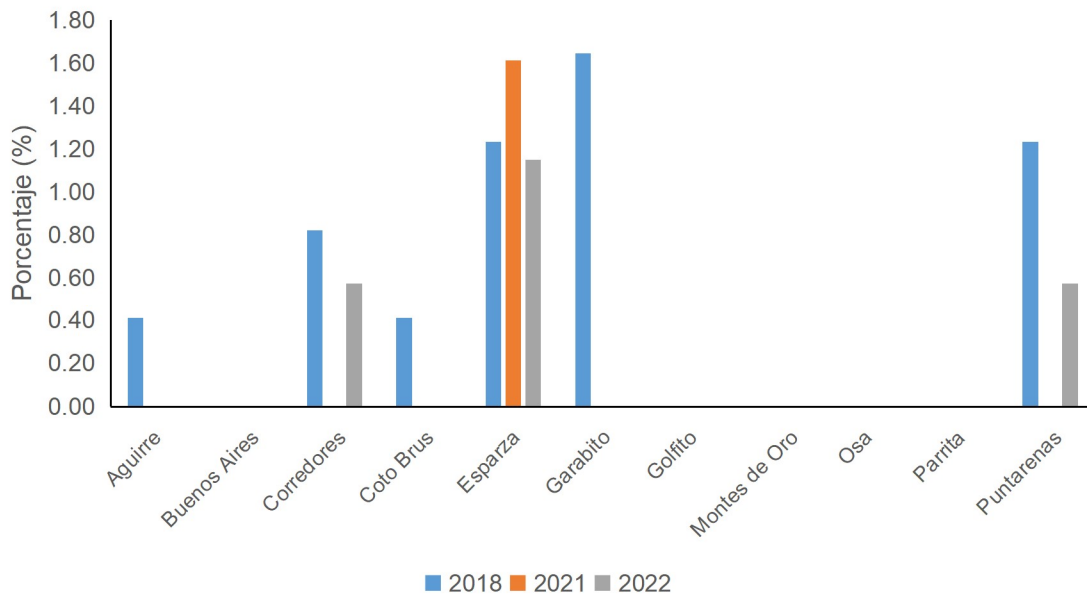
**Figura 16.**  
*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Heredia, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*



**Figura 17.**  
*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Limón, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*

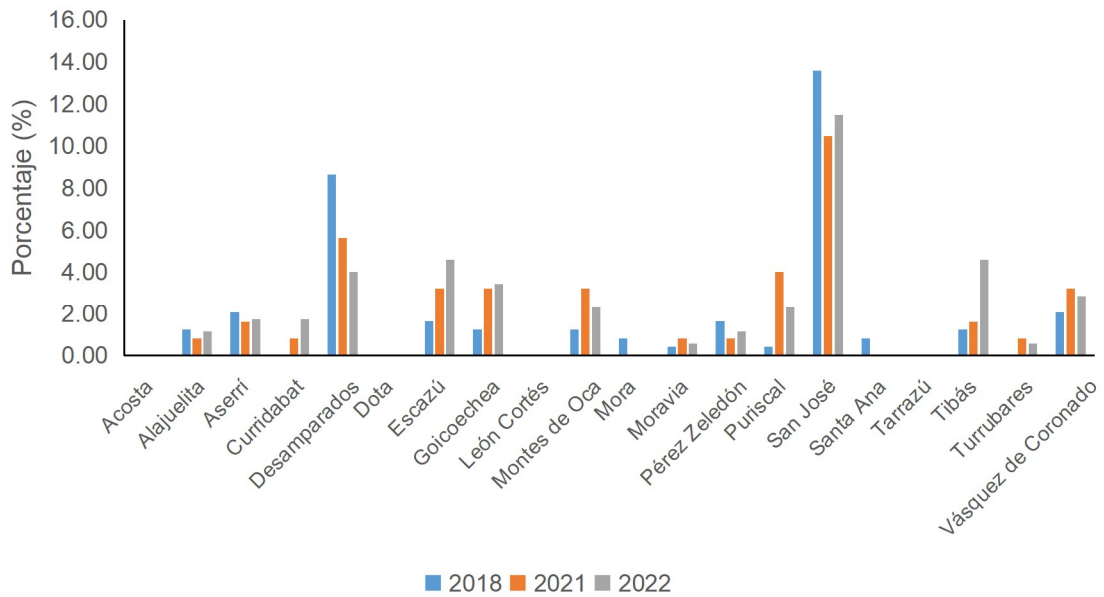


**Figura 18.**  
*Porcentaje de paradeportistas según cantón de residencia. Provincia de Puntarenas, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*



**Figura 19.**

*Porcentaje de paradesportistas según cantón de residencia. Provincia de San José, Costa Rica. Cambios entre 2018 y 2022*



Hay factores socioculturales particulares en cada provincia, que deben comprenderse mejor y tenerse en cuenta para futuros procesos de promoción de oportunidades de práctica deportiva para esta población.



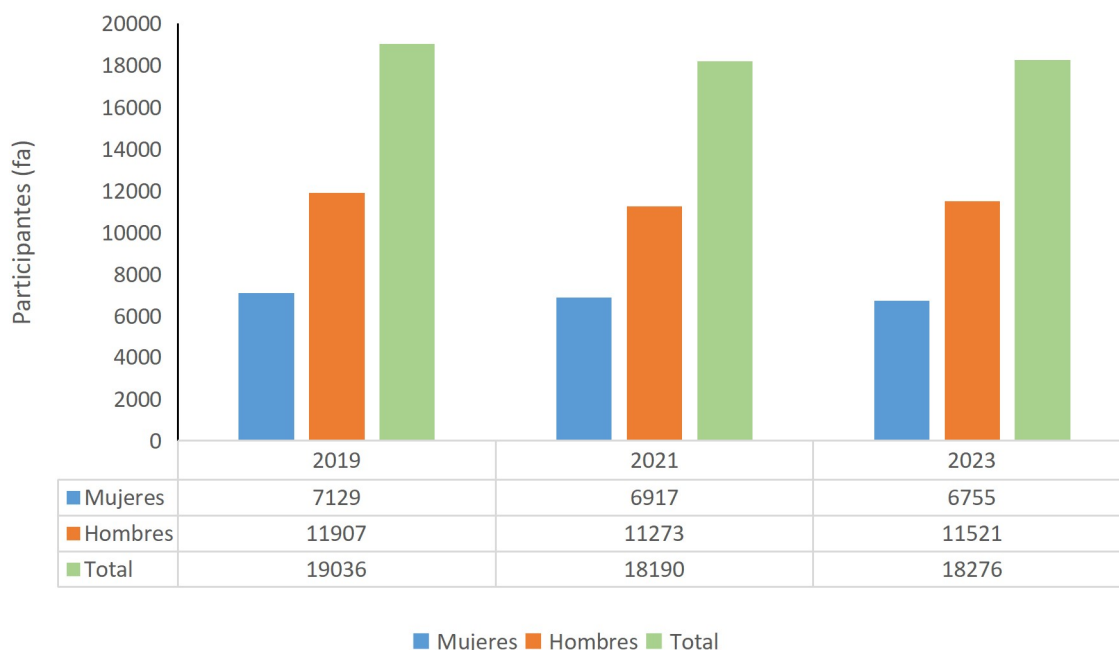
## 6) Juegos Deportivos Nacionales:

La pandemia por COVID-19 afectó también a estas justas que debieron retrasarse y replantearse, dada su compleja logística en el escenario de restricciones sanitarias. En diciembre de 2021 se realizó la edición XXXIX de los Juegos Deportivos Nacionales (JDN), mientras que la edición XL de los juegos se programó entre el 18 de enero y el 1 de febrero de 2023. El ICODER dio continuidad a este programa, superando las adversidades de la pandemia, pero además innovó, haciendo que el programa de los juegos fuera más inclusivo, incorporando dos paradesportes en 2021 (tenis en silla de ruedas y paratenis de mesa) y seis paradesportes en 2023 (paraatletismo, paranatación, tenis en silla de ruedas, baloncesto en silla de ruedas, boccias y paratenis de mesa) y se tuvo como deporte de exhibición el goalball.

El análisis detallado de datos de participantes en los Juegos Nacionales de las ediciones XXXIX y XL, se desarrolla en los informes del *Estado del Deporte y la Recreación en Costa Rica* de 2021 y 2023, respectivamente. A continuación se presenta una síntesis de los cambios más importantes en participantes y deportes de los JDN, entre antes y después de las restricciones sanitarias por la pandemia de COVID-19.

**Figura 20**

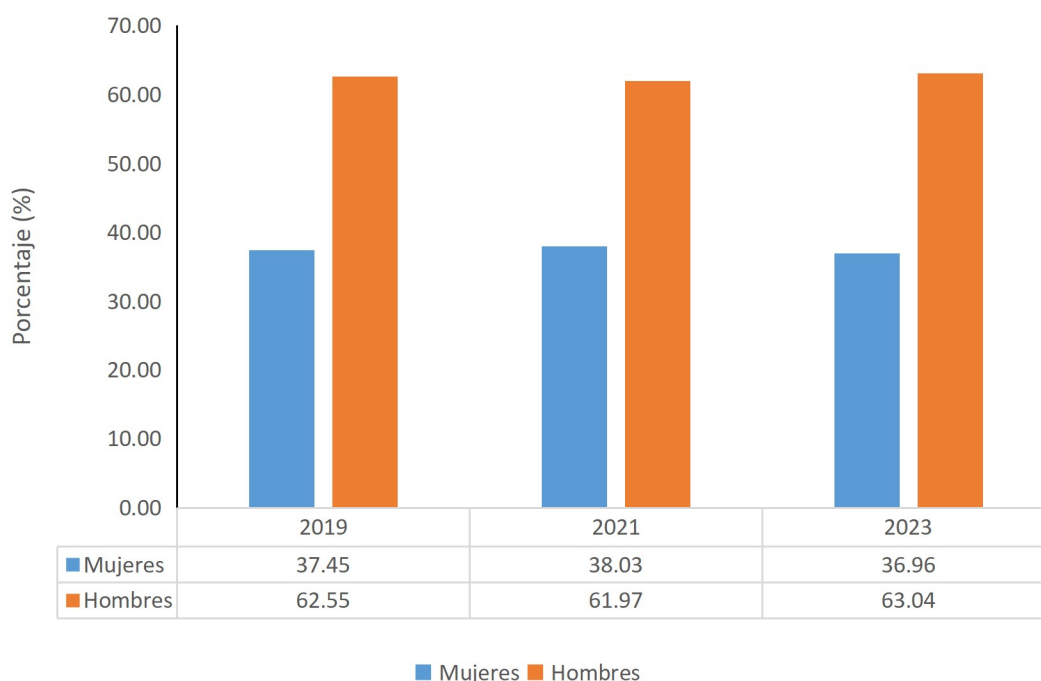
*Cantidad de participantes según sexo, en Juegos Deportivos Nacionales (JDN). Comparación de ediciones de 2019-2021-2023*



*Notas.* Cantidad de participantes (fa: frecuencia absoluta). Los participantes incluyen deportistas e integrantes de sus cuerpos técnicos. Elaboración propia con base en datos del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

**Figura 21**

*Porcentaje de participantes según sexo, en Juegos Deportivos Nacionales (JDN). Comparación de ediciones de 2019-2021-2023*



*Notas.* Porcentaje de mujeres y hombres participantes. Los participantes incluyen deportistas e integrantes de sus cuerpos técnicos. Elaboración propia con base en datos del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

Es apreciable el efecto de la pandemia en la cantidad de participantes de los JDN. Las ediciones post pandemia, si bien han incluido un número considerable de participantes (deportistas y sus cuerpos técnicos), la cifra de ambas ediciones (2021 y 2023) no alcanza aún los niveles de participación de la edición pre pandemia de 2019. Este fenómeno se examinará más a profundidad en el informe del *Estado del Deporte y la Recreación de 2023*.

Otro aspecto a resaltar es la brecha de participación según sexo. Desde la edición de 2019 de los JDN, se incrementó considerablemente esa diferencia, manteniéndose en las ediciones post pandemia. Así, poco más de 60 de cada 100 participantes en los JDN son hombres.

La organización de los JDN (tanto el ICODER como los comités cantonales y distritales de deporte y recreación), ha tenido sin duda un gran desafío para mantener los juegos, sorteando la problemática de la pandemia por COVID-19, mostrando resiliencia. Quedan pendientes de resolver las diferencias de oportunidades para la práctica deportiva entre localidades y según el sexo. Pero se ha tenido avances importantes en inclusividad que deben reforzarse.

## **7) Redes de actividad física y centros de acondicionamiento físico (CAF):**

La lucha contra la pandemia de COVID-19 absorbió los recursos humanos y económicos del sector salud del país. Entre otras cosas, esto significó la paralización de actividades de las redes locales de actividad física, mientras se lograba comprender mejor los riesgos de las prácticas de ejercicio o deporte en lugares públicos y con otras personas.

Sin embargo, la Red Nacional de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS), no detuvo su labor, siendo un apoyo importante para las directrices emanadas del Ministerio de Salud con respecto a la programación de competencias deportivas con público, la asistencia de personas a centros de acondicionamiento físico o gimnasios, la práctica de actividad física en sitios públicos, etc. Uno de sus aportes significativos fue el documento de *Lineamientos para el funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico* (LS-CS-006), publicado por el Ministerio de Salud el 6 de diciembre de 2021.

Tras superarse la etapa de restricciones sanitarias, progresivamente se fue retomando el trabajo de promoción de actividad física en las redes locales. Pero al comparar los datos de 2019 y 2022, es evidente el impacto negativo de la pandemia en estas estructuras que son esenciales para promover la actividad física y la salud en la población del país.

En diciembre de 2019, previo al embate de la pandemia de COVID-19, había 57 redes locales de actividad física funcionando (55 cantonales y dos regionales: Chorotega y Brunca). Para diciembre de 2022 solo había 38 redes locales activas, 17 redes en proceso de activación y dos procesos locales de promoción de actividad física que no contaban con una red local debidamente conformada, pero donde se trabajaba el tema de actividad física. Esto representa una disminución de 30,91% en el número de cantones cubiertos con al menos una red local.

A nivel provincial, Heredia y Cartago desde antes de la pandemia tenían los peores niveles de organización de redes locales de actividad física y han mantenido esa condición a fines de 2022. En la tabla 15 se puede ver cómo variaron los cantones que tenían al menos una red local funcionando, entre 2019 y 2022.

**Tabla 15.**

*Redes locales de actividad física por cantón y provincia en 2019 y 2022*

	San José	Alajuela	Heredia	Cartago *	Guanacaste	Puntarenas	Limón
2019	<i>n</i> =12 Acosta Aserrí Desamparados Escazú Goicoechea Mora Moravia Pérez Zeledón San José Santa Ana Tibás Vázquez de Coronado	<i>n</i> =13 Atenas Grecia Guatuso Los Chiles Naranjo Orotina Palmares Poás San Carlos (dos redes: <i>Aguas Zarcas y Ciudad Quesada</i> )  San Mateo San Ramón Sarchí Upala Zarcelero	<i>n</i> =1 Sarapiquí	<i>n</i> =1 Cartago	<i>n</i> =11 Abangares (una red cantonal y una red en el distrito de Colorado)  Cañas Carrillo Hojancha La Cruz Liberia Nandayure Nicoya Santa Cruz Tilarán	<i>n</i> =11 Buenos Aires Corredores Coto Brus Esparza Garabito Golfito Montes de Oro Osa Parrita Puntarenas Quepos	<i>n</i> =5 Limón Matina Pococí Siquirres Talamanca
2022	<i>n</i> =11 Acosta Alajuelita Desamparados Escazú Goicoechea Montes de Oca Mora Pérez Zeledón San José Santa Ana Turrubares	<i>n</i> =6 Grecia Naranjo Orotina San Carlos (la red de Ciudad Quesada)  San Mateo Sarchí	<i>n</i> =0	<i>n</i> =1 Paraíso	<i>n</i> =9 Abangares Bagaces Cañas Carrillo Hojancha Liberia Nandayure Nicoya Tilarán	<i>n</i> =8 Buenos Aires Corredores Coto Brus Esparza Montes de Oro Osa Parrita Puntarenas	<i>n</i> =3 Limón Matina Talamanca
En proceso	Aserrí Curridabat Moravia Tibás	Atenas Guatuso Palmares Sarchí Upala	Sarapiquí		Red local de Colorado La Cruz Santa Cruz	Garabito Golfito Quepos	Guácimo

*Fuente:* elaboración propia a partir de datos suministrados por el Ministerio de Salud. Colaboración: Margarita Claramunt Garro y Arelis Araya Jiménez, Red Nacional de RECAFIS, Ministerio de Salud. “En proceso”: cantones con redes en proceso de constitución a finales de 2022.

\*: En los cantones de Cartago y El Guarco, se reportó a fines de 2022 que se estaba trabajando el tema de actividad física en coordinación con otras entidades, pero sin tener una red local de actividad física conformada.

La Red Nacional de RECAFIS durante el contexto de las restricciones sanitarias más fuertes entre marzo de 2020 y diciembre de 2021, promovió la práctica de actividad física mediante plataformas en internet, difundió información científica relevante sobre los beneficios de la actividad física durante la pandemia y siguió adelante en el proceso de evaluación del *Plan Nacional de Actividad Física 2011-2021*, apoyando además el desarrollo de la PONADRAF 2020-2030 y sus planes de acción, donde se contempla diversas acciones a las que RECAFIS debe dar seguimiento.

**Tabla 16.**

*Resumen de datos sobre redes locales de actividad física en Costa Rica. Datos de 2018 a 2022*

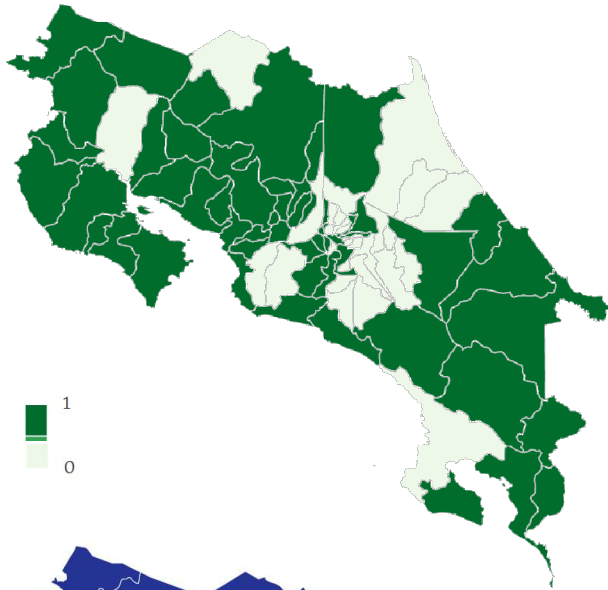
2018	2019
<p><sup>1</sup>60,49% (49 cantones con al menos una red)</p> <p>2 cantones con dos redes locales (San Carlos y Abangares). 2 redes regionales (Chorotega y Brunca).</p>	<p><sup>1</sup>67,90% (55 cantones con al menos una red)</p> <p>2 cantones con dos redes locales (San Carlos y Abangares). 2 redes regionales (Chorotega y Brunca).</p>
2020	2021
<p>Se mantienen las redes locales activas desde 2019. Sin embargo, tras la declaración de emergencia sanitaria el 16 de marzo de 2020, sus acciones de promoción de actividad física en las comunidades se detuvieron para priorizar el combate a la pandemia de COVID-19.</p>	<p>Inactivas por la pandemia.</p>
2022	
<p><sup>2</sup>46,34% (38 cantones con al menos una red)</p>	

**Notas:**

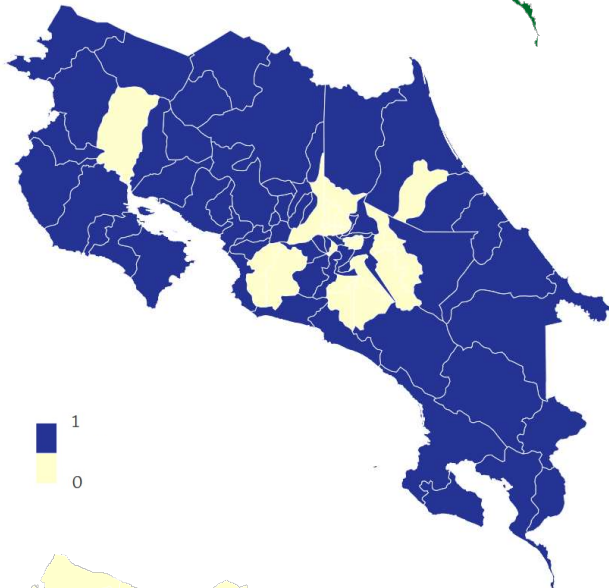
<sup>1</sup>Porcentaje calculado sin tomar en cuenta al cantón de Río Cuarto (creado en 2018), pues su primer alcalde se elegía hasta 2020.

<sup>2</sup>Los cantones de Monteverde (cantón 83 fundado en 2021) y Puerto Jiménez (cantón 84 creado en 2022), no se toman en cuenta para estos datos pues su primer alcalde se elige en 2024, por lo que seguían funcionando como distritos.

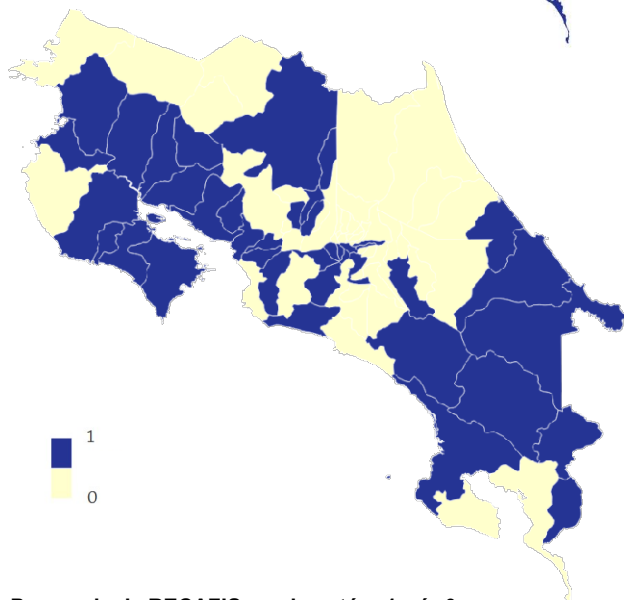
Este fenómeno se ilustra en las figuras 22 a 24. El impacto negativo de la pandemia por la enfermedad de COVID-19 sobre la organización de redes locales para promover actividad física en cantones de todo el país, es notorio.



**Figura 22.**  
**Presencia de redes locales de actividad física en febrero de 2019.** En color verde oscuro se destacan los cantones con al menos una red local activa.  
 Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics), con base en datos de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS) aportados por Margarita Claramunt Garro y Arelis Araya Jiménez.



**Figura 23.**  
**Presencia de redes locales de actividad física en diciembre de 2019.** En color azul se destacan los cantones con al menos una red local activa.  
 Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics), con base en datos de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS) aportados por Margarita Claramunt Garro y Arelis Araya Jiménez.



**Figura 24.**  
**Presencia de redes locales de actividad física en diciembre de 2022.** En color azul se destacan los cantones con al menos una red local activa.  
 Elaboración propia mediante la herramienta MapInSeconds.com (Darkhorse analytics), con base en datos de la Red Costarricense de Actividad Física (RECAFIS) aportados por Margarita Claramunt Garro y Arelis Araya Jiménez.

Presencia de RECAFIS en el cantón: 1=sí 0= no

## **Centros de acondicionamiento físico (CAF):**

Otro indicador importante de oportunidades de la población para acceder a la práctica de ejercicio físico y sus beneficios, es la cantidad de centros de acondicionamiento físico (CAF) en cada cantón. En el informe del *Estado del Deporte y la Recreación* de 2019 se presentó el primer mapeo de estos centros en el país. El proceso de actualización de dicho mapeo ha sido arduo. Hasta el 15 de julio de 2023 se actualizó la información de dos provincias: Alajuela y Limón. Para el informe del *Estado del Deporte y la Recreación* de 2023, se espera tener finalizada la actualización del mapeo de las otras provincias. Así, como resultados preliminares, se aprecia un incremento en la cantidad de CAF en ambas provincias. Esta es una buena noticia, dado que los CAF enfrentaron dificultades importantes durante los cierres ordenados por el Ministerio de Salud en la fase más crítica de la pandemia por COVID-19, en 2020 y 2021. El inicio de la vacunación permitió reabrir paulatinamente los CAF, con estrictas normas de seguridad. En el caso de Alajuela se identificaron 189 CAF (en 2019 tenía 146) y en Limón 50 (en 2019 eran 30). Pero al realizar verificaciones en los datos, se descubrió que 18 de los CAF en Alajuela estaban cerrados temporal o permanentemente, mientras que en Limón se identificó un CAF con este problema.

Un estudio realizado con instructores y usuarios de CAF de Liberia y Cañas (Sánchez Vallejos, 2022), evidenció que gran parte de las personas usuarias, sufrieron desentrenamiento durante la pandemia y muchos no regresaron inmediatamente a la actividad física regular, tras la flexibilización de las medidas de restricción sanitarias. Según los datos recabados, un 44% de los usuarios de los CAF no realizó ningún tipo de actividad física durante el confinamiento y el 49% volvió a la actividad física regular en un CAF, entre dos y seis meses después de haberse relajado las medidas sanitarias, por lo que el investigador concluye que escenarios como los experimentados por la pandemia de COVID-19, pueden inducir al sedentarismo y desentrenamiento en personas regularmente activas.

Además de su efecto negativo en la salud de la población, el impacto económico del cierre de CAF es cuantioso. De acuerdo a un estudio de Deloitte, IHRSA y Global Health & Fitness Alliance (2021), la industria del fitness y la salud, dentro de la que destacan los CAF, aporta unos \$52 millones al PIB del país, más \$42 millones que corresponden a inversiones indirectas en la cadena productiva, pero además debe tenerse en cuenta el impacto que la actividad de este sector tiene sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) a nivel mundial, siendo necesaria su promoción en políticas públicas (Ramírez Varela et al., 2022). Al respecto, la Caja Costarricense del Seguro Social gasta unos \$70 millones en la atención de personas afectadas por ECNT ligadas a bajos niveles de actividad física. Por tanto, en el escenario de una futura pandemia, debe aplicarse las enseñanzas de la reciente y evitar un mayor mal a la población, no cerrando los CAF ni espacios públicos adecuados para ejercitarse.

## Conclusiones:

La pandemia de COVID-19, entre otros aspectos, afectó negativamente la cobertura de educación física en ciertas zonas del país, ocasionó retrocesos en la organización cantonal de redes promotoras de actividad física, retrasó encuestas sobre hábitos de actividad física y tiempo sedentario de la población, dificultó el acceso de las personas a lugares para ejercitarse y limitó los procesos de preparación y competencia deportiva en el país. Sin embargo, las instituciones clave del sector deporte y salud mostraron resiliencia y consiguieron mantener, en la medida de sus posibilidades, diversos procesos de promoción de actividad física, deporte y recreación, aprovechando herramientas de comunicación en internet y abogando por un retorno a la práctica presencial segura. La experiencia de la pandemia ha mostrado que es seguro para la salud, mantener la práctica de actividad física, deporte y recreación acompañada de medidas como el lavado de manos y el uso de mascarillas en personas con algún síntoma (que en esa condición no deberían siquiera de participar en actividades en espacios cerrados, poco ventilados y con aglomeración de personas), pero aún se debe profundizar en la comprensión de las múltiples evidencias científicas que se generaron durante la pandemia. En síntesis, debemos reflexionar sobre esta problemática para generar aprendizajes que eviten que en futuras pandemias o situaciones sanitarias similares, se afecte el derecho y la necesidad de la población de realizar actividad física con fines de recreación, salud o rendimiento físico-deportivo.

## Referencias:

- 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 (CIMOBU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica. <http://hdl.handle.net/10669/83123>
- Araya V., G. A. (2020). *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 2019*. San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOBU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica. <https://hdl.handle.net/10669/87816>
- Araya V., G. A. (2021). *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 2020*. San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOBU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.
- Araya V., G. A. y Castillo H., I. (2022). *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 2021*. San José, Costa Rica: Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CIMOBU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.
- Araya Vargas, G. y Claramunt Garro, M. (2020). *Actividad física en Costa Rica, antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país*. Ministerio de Salud.



- Universidad de Costa Rica, Escuela de Educación física y deportes. Repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica. <http://hdl.handle.net/10669/82866>
- Deloitte, IHRSA, & Global Health & Fitness Alliance. (2021). *Economic Health & Societal Well-being: Quantifying the Impact of the Global Health & Fitness Sector - Costa Rica*. [https://my.ihrsa.org/NC\\_Product?id=a1B3I00000Ga7pbEAB](https://my.ihrsa.org/NC_Product?id=a1B3I00000Ga7pbEAB)
- Ramírez Varela, A., Hallal, P. C., Mejía Grueso, J., Pedišić, Ž., Salvo, D., Nguyen, A., Klepac, B., Bauman, A., Siefken, K., Hinckson, E., Oyeyemi, A. L., Richards, J., Salih Khidir, E. D., Inoue, S., Amagasa, S., Jauregui, A., da Silva, M. C., Lee, I. M., Ding, M., Kohl, H. W., ... Pratt, M. (2022). Status and Trends of Physical Activity Surveillance, Policy, and Research in 164 Countries: Findings From the Global Observatory for Physical Activity-GoPA! 2015 and 2020 Surveys. *Journal of Physical Activity & Health*, 20(2), 112–128. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0464>
- Revuelta-Sánchez, I.M., & Araya-Vargas, G.A. (2022). Case Study from Central America: Challenges and Opportunities for Physically Active Lifestyles in Girls and Young Women in Costa Rica and Countries in Central America. En K. Siefken, A. Ramirez Varela, T. Waqanivalu & N. Schlenker (Eds.), *Physical Activity in Low- and Middle-Income Countries* (pp. 202-216). Routledge. doi: 10.4324/9780429344732-12
- Sánchez Vallejos, J. L. (2022). *Centros de acondicionamiento físico seguros en tiempos de COVID-19 e influencia de la pandemia en la actividad física regular. Percepción de entrenadores y usuarios. Análisis cualitativo en los principales gimnasios en Cañas y Liberia, Guanacaste* [Tesis de maestría sin publicar]. Universidad Nacional, Costa Rica.