

# Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria

Inactividad física genera impacto negativo en la salud

23 ENE 2017 Salud



La metodología que se empleó en este estudio se basó en el Cuestionario Internacional de la Actividad Física, en el cual las y los entrevistados responden sobre los últimos siete días en cuanto al tiempo que invierten en actividades moderadas y vigorosas (foto archivo ODI).

---

Un **65%** de las personas que viven en el país son **inactivas o sedentarias**, situación que puede **generar casos de obesidad y estrés que desembocan en otros padecimientos** tales como **depresión, diabetes, presión alta, etc.**

Asimismo las mujeres son más sedentarias que los hombres, pues un 71,8% de la población femenina no realiza ejercicio físico, contra 57,8% de los masculinos; a esto se suma que aquellas personas con hijos presentan menos sedentarismo con un 60,2%, en contraposición a quienes no los tienen, con un 70,2%.

Estos datos sobresalen en la Encuesta Actualidades 2016, específicamente en el tema propuesto por las estudiantes Melania Castillo Brais, Roselyn Rojas Rodríguez y Miguel Coto García, que se denominó: Intensidad de la Actividad Física en Costa Rica.

Se trata del trabajo práctico que realizan las y los jóvenes del curso Diseño de Encuestas por Muestreo, que forma parte del tercer año de la carrera de [Estadística](#) en la UCR; es la quinta versión de la Encuesta de Actualidades que incluye una consulta nacional de opinión cara a cara con una muestra probabilística de 1.059 costarricenses con 18 años o más y con preguntas sobre 11 temas actuales.



Según información aportada por esta investigación estadística, en el país un 45,7% de las personas permanece sentada de una a cuatro horas por día y que 27,6% entre cuatro y siete horas; el promedio de horas sentado por día es de 5,2 horas (foto archivo ODI).

El estudio dio a conocer que el sobrepeso registra un promedio de 37% entre mujeres y hombres, al tiempo que la **obesidad ronda un 20% en Costa Rica**; otra variable interesante es que la clasificación del índice de masa corporal por sexo y edad en mujeres y hombres indicó que el **peso normal se da entre los 18 y 29 años, y tanto el sobrepeso como la [obesidad](#) inicia con mayor intensidad a partir de los 30 años.**

Al respecto, Roselyn Rojas Rodríguez señaló que en algunas investigaciones se mencionan como **posibles causas del sedentarismo la falta de educación [desde la niñez](#) para que las personas realicen alguna actividad física, el poco tiempo disponible y la inexistencia de lugares idóneos para la práctica deportiva.**

## Impacto en la salud de la inactividad

La **práctica deportiva conlleva beneficios innumerables para quien la realice**, esgrimió el **Dr. José Moncada Jiménez**, director del Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (**CIMOHU**) y profesor catedrático de la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR, quien agregó que entre los más destacados están la **reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular**, lo cual permite que las personas vivan más y con mejor calidad de vida.

“Para ponerlo de manera simple, si usted entrena sus músculos éstos van a adaptarse y a funcionar mejor, **el corazón es un músculo y al entrenarlo funciona más eficientemente; igual sucede con los músculos de brazos, piernas y tórax que nos ayudan a tener mejor postura, sentir menos cansancio al hacer esfuerzos físicos y en general a sentirnos mejor.** Además ayuda en todas las etapas de nuestra vida a crear conexiones entre las neuronas, por lo que también brinda beneficios en las cogniciones y en la salud mental”, subrayó el Dr. Moncada Jiménez.



La estudiante de la Escuela de Estadística Roselyn Rojas Rodríguez, indicó que los resultados de la encuesta revelan que se necesitan medidas eficaces para incrementar la actividad física de la población, con el fin de mejorar su calidad de vida (foto Laura Rodríguez).

---

Como ejemplos de estos beneficios el experto declaró que **actividades de tipo aeróbicas como caminar, trotar o andar en bicicleta son excelentes para reducir estrés, depresión y mejorar estados de ánimo**; aclaró además que no hay necesidad de excederse en cuanto a la cantidad de ejercicio, pues con solo aumentarla un poco es suficiente para poder gozar de los beneficios que se producen.

“El mensaje que nos gusta dejar es que sabemos que no es fácil empezar a hacer actividades físicas, y una vez que se comienza es muy probable que a uno le duelan todos los músculos, pero de cierta forma es el precio que debemos pagar por haber dejado de ser niños activos y pasar a ser adultos sedentarios”, externó el Dr. Moncada Jiménez.

Por su parte, la **Dra. Xinia Fernández Rojas**, catedrática de la Escuela de [Nutrición](#) de la UCR, aclaró que el [sedentarismo](#) **no es exclusivo de las personas con sobrepeso, ya que es un mal común entre las personas de cualquier estado nutricional.**

Esta especialista acotó que en general el **sedentarismo es sinónimo de inactividad física**, lo que significa que las personas utilizan medios diversos para hacer sus actividades diarias como por ejemplo usar un elevador en lugar de subir gradas, utilizar buses y automóviles en lugar de caminar, ver televisión en vez de ejercitarse, en fin, **cada vez se utiliza menos el cuerpo para el trabajo diario.**

“Esto causa una **disminución paulatina del metabolismo, pues la señal celular es que no se requiere trabajo fuerte y por tanto nuestros órganos empiezan a estar en desuso**, con el agravante de que **se mantiene el consumo de alimentos y esto puede conllevar al sobrepeso.** Aunque no haya sobrepeso, si existe estrés psicológico causante de una alteración adicional a los sistemas circulatorio, linfático, etc., este escenario puede desembocar finalmente en padecer enfermedades”, determinó la Dra. Fernández Rojas.

Algunas de las **consecuencias más comunes del sobrepeso** citadas por la experta de la Escuela de Nutrición son la **sobrecarga de todos los sistemas en especial cardiovascular y respiratorio, problemas inflamatorios que producen dificultades óseo musculares, diabetes, problemas reproductivos, hipertensión, etc.**

## [Encuesta Actualidades 2016](#)

La encuesta Actualidades la realizan los estudiantes del curso Encuestas por muestreo de la Escuela de Estadística. Es una encuesta nacional casa por casa. Este año se realizaron 1059 entrevistas a costarricenses mayores de 18 años. Trataron los siguientes temas: Congestionamiento ...



# Consejos para tomar en cuenta

## Recomendaciones sobre la actividad física

- Salir a caminar en su barrio o parques cercanos en horarios en los que haya más personas y si es acompañado mucho mejor.
- El ejercicio es un hábito similar a lavarse las manos o cepillarse los dientes, por eso hay que adquirirlo y eso lleva tiempo.
- Si lo que desea es controlar el peso y bajar algunos kilos debe considerar consultar a profesionales en nutrición.
- No es fácil comenzar a realizar una actividad física, lo difícil es mantenerse haciéndola constantemente, ¡trate de hacerlo!
- Trace un propósito y haga lo posible por cumplirlo.
- Una vez que empiece a sentir y observar los cambios en su cuerpo, estado de ánimo, calidad de sueño y relaciones con las personas se motivará y es muy probable que continúe mejorando su nivel de actividad física.

## Hábitos alimenticios para mantener buena salud

- Tiempos de comida fijos y de preferible con horarios.
- Incrementar consumo de fibra (vegetales, frijoles) y proteína, reducir carbohidratos y azúcar.
- Comer vegetales frescos mínimo dos veces al día.
- Consumir frutas frescas una vez al día y mantenerse hidratado.
- Actividad física al menos tres veces por semana.
- Reducir las horas del uso de la televisión, redes sociales y tecnologías similares, más tiempo al deporte y recreación.



**[Otto Salas Murillo](#)**  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [salud](#), [deportes](#), [sedentarismo](#), [estadística](#), [encuesta](#).