



EDUFI

Escuela de  
Educación Física y  
Deportes

UCR

# **ESTADO DEL INDICADOR DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN POBLACIÓN RESIDENTE EN COSTA RICA, CON EDADES ENTRE LOS 13 Y 17 AÑOS: PERIODO DE 1996 A JUNIO DE 2025**

*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 (proyecto de investigación 838-B7-242, del  
Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento  
Humano, CIMOHU).*

**Junio de 2025**

## **ESTADO DEL INDICADOR DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN POBLACIÓN RESIDENTE EN COSTA RICA, CON EDADES ENTRE LOS 13 Y 17 AÑOS: PERIODO DE 1996 A JUNIO DE 2025**

Ed.D. Gerardo A. Araya Vargas,  
*Coordinador*  
*Proyecto 838-B7-242*

### ***Introducción:***

Se presenta a continuación, una síntesis de las evidencias recopiladas desde el proyecto *Estado del deporte y la recreación en Costa Rica*, las cuales se han identificado en publicaciones diversas en internet y se han verificado con apoyo de los equipos específicos de cada investigación, cuando fue necesario. Esta síntesis se ofrece como insumo para los procesos de promoción de estilos activos y saludables de vida en la población adolescente del país, a la vez que pueda orientar el desarrollo de los procesos de investigación sobre los hábitos de actividad física de este grupo poblacional. Vale mencionar que conforme se identifiquen nuevas evidencias, se generarán actualizaciones de este indicador, tal y como se hace con los demás indicadores que son seguidos por el proyecto.

### ***Evidencias de 1996-1997 (las primeras del país):***

El primer estudio sobre los hábitos de actividad física que involucró una muestra representativa de la población costarricense con edades entre los 13 y los 17 años, data de 1996-1997 (periodo de colecta de los datos y de inicio de elaboración de los correspondientes informes con los resultados obtenidos).

Pese a que en 1990 se realizó un estudio que incluyó un ítem sobre actividad física con una muestra que abarcaba desde los 12 a los 70 años de edad (encuesta del Instituto sobre Alcoholismo y Fármacodependencia, IAFA), el mismo no presentó un desglose de resultados para el grupo de interés (ver más detalle en Araya y Claramunt, 2020, p. 62-66).

Por tanto, la primera evidencia científica, específica del grupo de edad de 13 a 17 años, con muestra representativa nacional de este grupo, referente al hábito de actividad física, es el mencionado estudio que fue llevado a cabo por el equipo de investigadoras e investigadores del *Programa para el mejoramiento de la calidad de la educación* (PROMECE) y de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Costa Rica, con apoyo de funcionarios del Ministerio de Educación Pública (MEP). En la primera muestra del estudio participaron 2569 estudiantes (1346 mujeres y 1223 hombres) de tres niveles educativos (tercero, sexto y noveno, abarcando por tanto edades entre 9 y 15 años) y una segunda muestra se enfocó en estudiantes de 16 y 17 años (2029 estudiantes: 939 mujeres y 1090 hombres).

Los resultados del estudio de PROMECE-UCR-MEP de 1996-1997, resumidos en el informe del *Estado del deporte y la recreación en Costa Rica*

2018 (Araya, 2019), indican en general que el tiempo dedicado a realizar actividades sedentarias (mirar televisión y leer o estudiar) era más del doble del tiempo dedicado semanalmente a realizar actividad física, tanto en escolares como en colegiales. Además de que un 44,6% de la muestra de estudiantes de tercer grado reportó realizar una hora o menos de actividad física entre semana (de lunes a viernes), y ese porcentaje empeoraba en sexto grado (49,6%) y en noveno grado (54,7%). Este último grupo (con edad de 15 años aproximadamente) reportaba un 14,9% de estudiantes que no realizaban actividad física semanalmente. Y en el caso del grupo de estudiantes de 16 y 17 años, las mujeres reportaron menor actividad física semanal (2,05 h/semana), en comparación con los hombres (4,22 h/semana). Además, las mujeres de 16 y 17 años, reportaron más que los hombres, no realizar actividad física durante la semana (reporte de realización de cero horas de actividad de lunes a viernes: 8,6% en los hombres y 33,4% en las mujeres). Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya (2019, p. 8-9) y Araya y Claramunt (2020, p. 66-71).

### **Evidencias de 2009:**

Después de las cifras obtenidas en la segunda mitad de la década de 1990, hasta 2009 se realizó otro estudio con participantes del grupo de edad de interés. Se trató de la *Encuesta mundial de salud a escolares*, realizada en varios países y que para el caso de Costa Rica, sus datos se colectaron en 2009 incluyendo una muestra de 2679 estudiantes de 13 a 15 años de edad. Como resultado sobre el indicador de actividad física en esta encuesta, se obtuvo que, el porcentaje de estudiantes catalogable como no activo era de 72,6% (solo 19% de mujeres se reportaban como activas y 35,4% de los hombres como activos). Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya y Claramunt (2020, p. 71-75).

### **Evidencias de 2013:**

En 2013 se tuvieron dos fuentes de evidencia importantes: el estudio de línea de base del *Plan Movete, Disfrutá la vida*, del Ministerio de Salud y la *Encuesta Nacional de Juventudes* (segunda edición).

La línea de base del *Plan Movete, Disfrutá la vida*, se realizó en 2013, retomando la metodología de la *Encuesta mundial de salud a escolares* de 2009, en colegiales de 13 a 15 años, pero el informe de este estudio no se publicó, salvo por su mención en el capítulo 3 del octavo informe del estado de los derechos de la niñez y la adolescencia (UCR y UNICEF, 2015). Los resultados reportados en esa fuente, indican que 43,1% de estudiantes (hombres: 52,2% y mujeres: 35%), se clasifican como activos. Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya y Claramunt (2020, p. 49-50 y p. 73).

Con respecto a la segunda encuesta nacional de juventudes de 2013, esta incluyó datos de 2800 personas, hombres y mujeres de todo el país, con edades entre los 15 y los 35 años, cuya información se colectó entre diciembre de 2012 y enero de 2013. Los resultados correspondientes al grupo de 15 a 17 años indican que no realizaron durante el último año

actividad física 20 min al menos 3 veces por semana el 54,3% y reportaron nunca o casi nunca haber realizado deporte en el último año el 31,9%. Vale mencionar que estos resultados no se compararon entre hombres y mujeres de este grupo de edad (la comparación entre sexos fue general, de toda la muestra de 15 a 35 años). Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya (2019, p. 13-23) y Araya y Claramunt (2020, p. 86-90).

### ***Evidencias de 2018:***

En 2018 también se tuvo dos fuentes importantes de evidencia: la tercera edición de la *Encuesta Nacional de Juventudes* y la *Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física*.

La tercera encuesta nacional de juventudes de 2018 (datos colectados entre noviembre de 2017 y enero de 2018), mantuvo las características de la muestra comentadas de la edición previa de esta encuesta, pero aumentando el volumen de encuestas a 6500. Los resultados referentes a hábitos de actividad física del grupo de 15 a 17 años fueron: el 40,1% no realizaron durante el último año actividad física 20 min al menos 3 veces por semana y el 33,6% reportaron nunca o casi nunca haber realizado deporte en el último año. Al igual que en la encuesta de 2013, no se compararon los resultados de este grupo de edad entre hombres y mujeres. Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya (2019, p. 13-23) y Araya y Claramunt (2020, p. 86-90).

En cuanto al informe de la *Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física 2018*, este se publicó en internet el 20 de enero de 2020, aunque los datos fueron colectados en agosto de 2018, con una muestra de 8297 estudiantes de colegios públicos y privados, con edades entre los 13 y 19 años. Se aplicó el *Cuestionario Internacional de Actividad Física* (mejor conocido por sus siglas en inglés como IPAQ), pero no se clasificó a los participantes en niveles de actividad física (inactivos o activos, como sería usual). Los resultados referentes a hábitos de actividad física en este estudio fueron reportados como tiempo dedicado a pantalla, realización de ciertas actividades físico-deportivas y de ejercicio físico, y respuesta a ítems sobre la actividad en clases de educación física y tiempo sedentario.

En síntesis, los resultados de interés de esta encuesta fueron: 16% reportó dedicar de 6 a 8 h de lunes a viernes a mirar alguna pantalla y 9,2% reportó más de 9 h a esta misma actividad sedentaria. Además, reportaron no realizar actividad física de lunes a domingo entre 23,6% (los sábados) a 31,9% (los domingos). Mientras que reportaron hacer mucha actividad física entre 13,3% (los martes) y 26,2% (los sábados). Un detalle importante es que no se reportó estos resultados comparando entre hombres y mujeres. Para mayor detalle de estos resultados, ver Araya y Claramunt (2020, p. 75-77).

### ***Estudio más reciente al 10 de junio de 2025 (fecha de corte del presente avance):***

Los datos más recientes sobre el hábito de actividad física que implica a personas del grupo de edad de 13 a 17 años, fueron obtenidos como parte

del *Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS)* y publicados por Gómez et al. (2023). La muestra de este estudio fueron 798 participantes, residentes en Costa Rica, con edades entre los 15 y 65 años, residentes en áreas urbanas de las 7 provincias del país, siendo 70 participantes específicamente del grupo de 15 a 17 años.

Como resultado se encontró que en este último grupo, el 21,4% ( $n=15$ ) se reportaron como inactivos (aplicando los criterios de clasificación del ya mencionado IPAQ). Vale mencionar que no se reportaron resultados de inactividad física comparando hombres y mujeres del grupo de 15 a 17 años (las diferencias entre sexos solo se reportaron en general, sin distinguir entre grupos de edad).

### **Síntesis del indicador por años:**

**Tabla 1.**

*Reporte de adolescentes no físicamente activos o insuficientemente activos por grupo de edad y sexo, en diversos estudios con población residente en Costa Rica*

| Año de los datos | Estudio  | Grupo de edad   |  |   |
|------------------|--|---|--|---|
|                  |  | 13 a 14   | 15   | 16 a 17                                       |
| 1996-1997        | <i>PROMECE-UCR-MEP</i>   | ---   | H y M:<br>14,9% <sup>1</sup>                           | H: 8,6% <sup>2</sup><br>M: 33,4% <sup>2</sup> |
| 2009             | <i>Encuesta mundial de salud a escolares</i>                                       | H: 64,1% <sup>3</sup><br>M: 81% <sup>3</sup><br>Total (H y M): 72,6% <sup>3</sup> |  | ---   |
| 2013             | <i>Estudio de línea de base del Plan Movete, Disfrutá la vida</i>                  | H: 47,8% <sup>4</sup><br>M: 65% <sup>4</sup><br>Total (H y M): 56,9% <sup>4</sup> |  | ---   |
| 2013             | <i>II Encuesta nacional de juventudes</i>  | ---   | H y M: 54,3% <sup>5</sup><br>H y M: 31,9% <sup>6</sup> |   |
| 2018             | <i>III Encuesta nacional de juventudes</i>   | ---   | H y M: 40,1% <sup>5</sup><br>H y M: 33,6% <sup>6</sup> |   |
| 2018             | <i>Encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física</i>              |   | H y M: 23,6% a 31,9% <sup>7</sup>                      |   |
| 2023             | <i>Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud (ELANS) - Gómez et al. (2023)</i> | ---   | H y M: 21,4% <sup>8</sup>                              |   |

*Notas:* H: hombres; M: mujeres; 1: no realizaban actividad física semanalmente; 2: cero horas de actividad de lunes a viernes; 3: porcentaje de estudiantes que no fueron físicamente activos por al menos 60 minutos por día, en cinco o más días durante los pasados siete días.; 4: porcentaje de estudiantes que no realizaban actividad física 5 o más días a la semana por un total de al menos 60 minutos al día; 5: no realizaron durante el último año actividad física 20 min al menos 3 veces por semana; 6: nunca o casi nunca realizaron deporte en el último año; 7: porcentaje de estudiantes que reportaron nunca realizar actividad física por día entre lunes y domingo; 8: sujetos reportados como inactivos, según criterios del IPAQ. Gómez, G., Salas Hidalgo, E., Oreamuno, A. S., & Ferrari de Morais, G. (2023). Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), e51602. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i1.51602>

En síntesis, los siete estudios realizados con muestras representativas nacionales de población entre los 13 y 17 años de edad, residentes en Costa Rica, sobre sus hábitos de actividad física, evidencian que en el periodo de 1996 a 2025, este grupo de edad ha tenido prevalencia de bajos niveles de actividad física fluctuando entre 21,4% y 72,6% de adolescentes con esta problemática.

Pese a que los estudios han aplicado distintos instrumentos (por tanto, distintas delimitaciones para la variable de actividad física, como se evidencia en las notas de la tabla 1), es posible ver una tendencia muy general a la mejora en este indicador, donde los datos obtenidos por encuestas desde 2018, muestran prevalencias de baja actividad física en torno al 40% o menos, cuando en el periodo previo el porcentaje de jóvenes no activos o insuficientemente activos rondaba el 50% y más. Pero el problema persiste. Además, la diferencia entre hombres y mujeres se ha mantenido, siendo las mujeres menos activas que los hombres, de forma recurrente en los estudios que han hecho esta comparación entre sexos y por grupo de edad.

Factores de tipo psicosocial, económicos, culturales incluso ambientales, pueden explicar el fenómeno de prevalencia de bajos niveles de actividad física en esta población y en particular la brecha entre sexos. Pero para aproximarse a una mayor comprensión de estas problemáticas, es necesario que se realice periódicamente estudios adecuadamente diseñados para esto, donde incluso sea posible observar diferencias relativas al cantón de residencia y en donde transcurra la jornada de estudio y el tiempo libre de esta población. Hasta el momento, todos los estudios se han realizado con muestras nacionales, sin comparar entre localidades del país (salvo en las encuestas nacionales de juventudes, donde sí se hizo comparación entre regiones, aunque en esa segmentación no se generó resultados cruzando grupo de edad, sexo y región).

Es importante que en el país se priorice la investigación de este indicador en escolares y colegiales, con una encuesta con metodología estandarizada y con periodicidad de 2 a máximo 4 años entre estudio. Este es un desafío que el país debe asumir, sobre todo por la estrecha relación que tienen los hábitos de actividad física y los problemas de sobrepeso y obesidad, como factores de riesgo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles y de mortalidad (Aychiluhm et al., 2025; Chambers et al., 2025; Weeldreyer et al., 2025).

## **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 (CIMOHU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Disponible en 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 (CIMOHU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Disponible en repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica: <https://hdl.handle.net/10669/87816>
- 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. Disponible en repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica: <http://hdl.handle.net/10669/82866>
- 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 (CIMOHU), Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. Disponible en repositorio Kerwá de la Universidad de Costa Rica: <https://hdl.handle.net/10669/102120>
- Aychiluhm, S. B., Mondal, U. K., Isaac, V., Ross, A. G., & Ahmed, K. Y. (2025). Interventions for Childhood Central Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA network open*, 8(4), e254331. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.4331>
- Chambers, J., Roscoe, C. M. P., Chidley, C., Wisniewska, A., & Duggirala, A. (2025). Molecular Effects of Physical Activity and Body Composition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 637. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040637>
- Gómez, G., Salas Hidalgo, E., Oreamuno, A. S., & Ferrari de Morais, G. (2023). Actividad física en la población urbana costarricense y su relación con patrones sociodemográficos y antropométricos. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(1), e51602. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i1.51602>
- Universidad de Costa Rica [UCR] y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2015). *VIII Informe. Estado de los derechos de la niñez y la adolescencia en Costa Rica*. UCR, UNICEF.
- Weeldreyer, N. R., De Guzman, J. C., Paterson, C., Allen, J. D., Gaesser, G. A., & Angadi, S. S. (2025). Cardiorespiratory fitness, body mass index and mortality: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(5), 339–346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108748>