



**Unidad de Mercadotecnia Institucional  
Ministerio de Salud  
(25-03-2009)**

**CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DÍA NACIONAL DEL DEPORTE**

**FORTALECEN PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE EN COMUNIDADES DEL PAÍS**

En el marco de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física y del Día Nacional del Deporte y, el Ministerio de Salud, junto con las demás instituciones que conforman la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS), llevarán a cabo el próximo domingo 29 de marzo la III Caminata por la Salud.

Dicha caminata – realizada bajo el lema mundial “Comunidades activas, Construyen salud” -- iniciará a las 9 a.m. en el Parque La Merced y concluirá en el Parque Metropolitano La Sabana, donde se realizarán actividades deportivas y recreativas (bailes, porrismo, tai chi, comparsas) y se ubicarán diversos stands con información relacionada con el tema.

Además tendrá lugar una Feria de la Salud donde se brindarán diversos servicios, como masajes y toma de presión arterial, masa corporal, lípidos y tipo de sangre, entre otros.

“El propósito de esta actividad es promover la práctica del ejercicio físico en la población y, por ende, generar una mayor conciencia en la población en general sobre los múltiples beneficios a la salud que genera la actividad física en las personas”, expresó la Ministra de Salud, Dra. María Luisa Ávila Agüero.

La celebración contará con la participación de las diferentes instituciones que conforman la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS), tales como el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación Pública, el Ministerio de Trabajo, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER), el Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados (AyA), la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional, entre otras.

La RECAFIS se ha dado a la tarea de formar redes cantorales de actividad física y salud en diversas comunidades del país ( como por ejemplo, Alajuelita, Desamparados, Tibás, Coronado, Grecia y Limón) e impulsar procesos de capacitación en actividad física, dirigida a líderes cantorales. También ha organizado la realización mega-eventos en diversas localidades del país, con el fin de promover la actividad física y la salud en la población.

Además ha venido impulsando investigación en el tema de la actividad física (específicamente en aspectos relacionados con recopilación y el análisis de estudios en el país). Igualmente la RECAFIS ha venido gestando nuevas alianzas con actores sociales del sector público y privado y, ha venido trabajando en la elaboración de Plan Nacional de Comunicación para la Promoción de Actividad Física en la Población, entre otras acciones.

### **CIFRAS Y DATOS COMPLEMENTARIOS**

A nivel mundial, la inactividad física combinada con una inadecuada alimentación y el tabaquismo, causa el 75% de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Se estima que aproximadamente 2 millones de muertes se deben a la inactividad física.

En el mundo existe una alta prevalencia de sedentarismo, la cual ronda el 50 por ciento. Asimismo, diversos estudios científicos realizados a nivel mundial indican que la inactividad física duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer de colon, osteoporosis, hipertensión, depresión y ansiedad.

En Costa Rica, según Datos de la Encuesta Multinacional de Diabetes, Hipertensión Arterial y Factores de Riesgo Asociados (2004), el 41,2% de la población de 20 o más años; tanto hombres como mujeres, es sedentaria o insuficientemente activa.

Datos adicionales de dicha Encuesta señalan que el 59% de la población presentó problemas de sobrepeso y obesidad siendo mayor en los hombres que en las mujeres (62 y 56%, respectivamente).

Por otra parte otros estudios realizados en nuestro país en torno al tema indican que la principal razón por la que las personas no realizan ejercicio es por falta de ánimo o pereza y por la escasez de tiempo, entre otros datos.

Una investigación realizada por la Universidad de Costa Rica, en conjunto con el INCIENSA, los estudiantes del sistema educativo costarricense y de la Universidad de Costa Rica, dedican en promedio 3 horas o más a ver Televisión, entre otros datos.