

# Nivel de actividad física y sedentarismo en los estudiantes del recinto de Turrialba, sede del Atlántico, de la Universidad de Costa Rica<sup>1</sup>

*Edwin Coto Vega / Andrés Obando Portugués*  
*Recepción: 14-09-2014 / Aceptación: 31-01-2015*

## Resumen

Como objetivos de la investigación se plantea identificar la cantidad de estudiantes que realizan algún tipo de actividad física, describir el tipo de actividad que se encuentran realizando, determinar los días a la semana que la ejecutan, así como la duración por día y los principales factores por los cuales los estudiantes no realizan actividad física. Asimismo conocer la oferta de actividades físicas y recreativas para los estudiantes, ofrecida en el Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, UCR.

Se contó con una población de 649 personas de 12 diferentes carreras, todos estudiantes activos del Recinto de Turrialba; de manera aleatoria 121 estudiantes, a quienes se les aplicó el instrumento con su anuencia. Mediante un análisis estadístico descriptivo, se determinó el número y promedio de las personas que realizan algún tipo de actividad física, el cual fue de un 65.28 %, mientras que un 34.71% no realiza actividad física, considerándoseles como sedentarios.

**Palabras Claves:** Actividad física, sedentarismo, actividades recreativas

## Resumo

Como objetivos da pesquisa surge identificar o número de estudantes que fazem alguma atividade física, descrever o tipo de atividade que você está fazendo, determinando dias por semana que a prazo, bem como a duração por dia e os principais fatores por que os alunos não se exercitam. Também sei que o leque de atividades físicas e recreativas para os alunos, oferecidos no Campus Turrialba, Sede do Oceano Atlântico, UCR.

Ele tinha uma população de 649 pessoas de 12 raças diferentes, todos os alunos ativos do Campus Turrialba; 121 alunos de forma aleatória, a quem eu vou ser aplicado o instrumento com o seu consentimento. Através de uma análise estatística descritiva, o número de pessoas e médios realizar algum tipo de atividade física, que foi de 65,28 %, enquanto 34,71 % não são, considerándoseles determinadas fisicamente ativos como sedentários.

**Palavras-chave:** atividade física, sedentarismo, recreação

## Abstract

The research objectives aim to identify the number of students doing some kind of physical activity, describe the type of activity they are doing, determine the days of the week they execute it, the duration per day, and the main reasons for the students not to exercise. Moreover, this study intends to know the offer of physical and recreational activities for the students in the Turrialba's Campus, Atlantic Branch, UCR.

It included a population of 649 people from 12 different careers, all current students in the campus; randomly 121 students willingly answered the instrument used. Through a descriptive statistical analysis, the number and average of people doing some kind of physical activity was a 65,28% while a 34,71% are not physically active, which can be considered sedentary.

**Keywords:** physical activity, sedentarism, recreational activities.

## Introducción

Según Hernández (2000), en nuestro país el sedentarismo y la falta de actividad física por parte de la población, son factores que afectan de manera directa la salud y calidad de vida de los ciudadanos. Este autor encontró que la obesidad y el sedentarismo eran los factores de riesgo con más prevalencia en una población obrera industrial de la provincia de Cartago, ya que el 87.23% eran sedentarios y de este porcentaje el 53.19% presentaron obesidad. Esto es un ejemplo de dos factores de riesgo que podrían estar presentándose con alta incidencia en la población costarricense.

Al igual que en países industrializados, la obesidad en Costa Rica va en ascenso en todos los grupos de edad (Hernández, 2000). Es un problema muy grave de salud pública porque aumenta el riesgo de presentar algunos tipos de cáncer, problemas de fertilidad, hipertensión arterial, dislipidemia, enfermedades coronarias, y hasta muerte súbita. En el año de 1982 un 31.5% de la población costarricense presentaba sobrepeso y obesidad; para el año de 1996 esta cifra aumentó al 49.53%; y estudios más recientes, en lugares específicos como en Tibás (1996), Desamparados (1999) y Cartago (2001), este porcentaje se encontraba entre el 55 y el 60% de las poblaciones estudiadas. (Sáenz, 2004). Recientemente el 9 de marzo 2014, el matutino la Nación de Costa Rica, publica parte de la investigación realizada por la Escuela de Nutrición y el Instituto de Investigaciones en Salud de la Universidad de Costa Rica; citando, “Costa Rica sobresale en Latinoamérica por obesidad infantil, en escolares de 6 a 11 años, quienes poseen 29.1% de grasa en sus cuerpos, estudio iniciado en el 2006 el cual en sus primeros datos señala que el 31.2% de los ticos está por encima del índice corporal” Nación.com (2014, 18 A)

Estos datos son alarmantes, pues se muestra un avance significativo en sobrepeso y obesidad en la población costarricense, lo cual significa que es una población enferma en un alto porcentaje.

Para el “Colegio Americano de Medicina del Deporte”, una persona sedentaria es aquella que no realiza actividades físicas durante 30 minutos al día, al menos tres veces a la semana. Ellos han definido recomendaciones en cuanto a la regularidad, frecuencia y duración de la actividad: se debe de realizar entre 20-60 minutos continuos o intermitentes de actividad física, con un mínimo de 3 veces a la semana y a una intensidad del 55-65% hasta el

90% de la frecuencia cardiaca, según Scott y cols. (2000).

Por otro lado Jakicic, J., et al. (2001), así como también Haapanen, N., et al. (1996), mencionan que las personas que no generan un gasto calórico superior de 2000 kilocalorías por semana en actividades físicas, son sedentarias. Estos autores sostienen esta recomendación, porque se ha encontrado que es donde se obtienen los mayores beneficios a nivel cardiovascular.

Alemán y Salazar (2003) investigaron los niveles de actividad física en estudiantes universitarios; se tomó la recomendación de que el gasto calórico semanal en actividades físicas debe ser superior a 2000 kilocalorías. Los resultados mostraron que el 53% de los estudiantes eran sedentarios; además los participantes justificaron su inactividad por la falta de tiempo, y mencionaron que no conocen cuánta actividad física deben realizar. Con este estudio, una vez más se demostró que los adultos jóvenes ya poseen factores de riesgo para presentar algún tipo de patología.

Por otra parte se ha encontrado que la participación en la práctica regular de actividad física ha estado influida por diversos factores como el género, la edad, el nivel educativo, el ingreso económico, las destrezas individuales y la psicología, según Stewart, (2002).

## Antecedentes

Hasta hoy no se logró identificar ningún tipo de investigación en la Sede del Atlántico, Recinto Turrialba, para conocer si actualmente los estudiantes están realizando actividad física, ya sea dentro de las oportunidades que brinda la Universidad, ya sea fuera de esta.

En la investigación “Evaluación de la Actividad Física por género en estudiantes de Zamorano”, de la autora Córdova, A. (2010), se obtuvo que los hombres realizan mayor actividad física que las mujeres en los cuatro años de carrera. Se determinó que el 63% de mujeres y el 68% de hombres realizan actividad física alta; el 35 y el 23% de mujeres y hombres, respectivamente, realizan actividad física moderada; y 12% de mujeres y 8% de hombres se encuentran en actividad física baja. Los estudiantes de primer año son los que realizan más actividad física vigorosa; los hombres de tercer año realizan más actividad física moderada y los estudiantes de cuarto año son los más sedentarios.

Pratt, M. et al. (1999), encontraron resultados similares;

ellos estudiaron la actividad física en jóvenes y en adultos y obtuvieron que el 63,8% de los estudiantes eran físicamente activos (más de 20 minutos, 3 o más veces a la semana), mientras que sólo el 28% de los adultos eran activos.

Otro aspecto relacionado con la disminución de la actividad física es el género. En el estudio de Yang, X. et al. (1999), se determinó que las mujeres generan un gasto calórico inferior al de los hombres.

### **Justificación**

El estudio se justifica al no ubicar investigaciones en la Sede que permitan tener criterios en relación a la actividad física que realizan los estudiantes del recinto de Turrialba. De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación se puede brindar a la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto Turrialba, una orientación sobre el planeamiento de las diversas actividades de salud deportiva que se promueven, con el fin de satisfacer las necesidades de actividad física de los estudiantes, además de mejorar su calidad de vida. Es importante percibir si los estudiantes realizan la actividad física bajo supervisión científica, o si la realizan con base en sus experiencias y conocimientos, o con la ayuda de terceras personas.

### **Objetivo general**

Cuantificar los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto Turrialba.

### **Objetivos específicos**

Identificar el tipo de actividad física que se encuentran realizando los estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto Turrialba, así como la frecuencia semanal y diaria.

Identificar los niveles de actividad física y sedentarismo en 129 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto Turrialba,

### **Revisión de literatura**

Según Thompson, S. et al. (2008), citado por Córdova, A. (2010), en su investigación “Evaluación de la Actividad Física por Género en Estudiantes del Zamorano” menciona: La actividad física es cualquier movimiento producido por los músculos que incrementa el gasto de

energía. Incluye las actividades derivadas de la profesión, actividades domésticas, del ocio y de transporte. Se conoce como ejercicio físico a la subcategoría de la actividad física de tiempo libre. Cualquier actividad física que se haga con un propósito, una planificación y una estructura. El acondicionamiento físico es la capacidad para realizar las tareas diarias, sin excesiva fatiga y con energía de sobra para disfrutar del tiempo libre y poder hacer frente a emergencias imprevistas.

Según Thompson et al. (2008), citado por Córdova, A. (2010), los mayores hallazgos encontrados en investigaciones sobre los beneficios de la actividad física son para la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles como:

Hipertensión arterial y sus complicaciones: aumento de lipoproteínas de alta densidad y reducción de los niveles de triglicéridos en sangre; mejora la fuerza del corazón, ayuda a mantener una presión arterial sana y limita la progresión de la aterosclerosis.

La reducción del riesgo de obesidad: mantiene la masa magra del cuerpo y fomenta niveles de grasa corporal más sanos; puede ayudar a controlar el apetito, y aumentar el gasto energético y el uso de las grasas como fuente de energía.

Además mejora los patrones de sueño, reduce el riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores, puesto que mejora la función inmunológica, y disminuye la ansiedad y el estrés. Además, puede ser efectiva en el tratamiento de depresiones leves y moderadas

### **Metodología**

#### *Sujetos*

A partir de 649 potenciales participantes en el estudio, se seleccionó un 20% de cada carrera, para un total de 129 sujetos de investigación, de los cuales 65 fueron mujeres y 64 fueron hombres. Todos eran estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, Recinto de Turrialba. Una vez definido el número de sujetos a quienes se le debía aplicar el instrumento, mediante lista solicitada a la “Oficina de Registro, Vida Estudiantil de la Sede del Atlántico”, se procedió a realizar la escogencia de manera aleatoria. Se definió la muestra que fue de un 20% por carrera, con lo cual se procedió a identificar los y las estudiantes para aplicarles el cuestionario personalmente.



**Tabla # 1. Escogencia y número de estudiantes según la carrera, 2013**

Estudiantes sede del Atlántico, Recinto Turrialba				
Nombre de la Carrera	Cantidad de estudiantes	20%	Femenino	Masculino
Matemáticas	2	20.648x100=0.30	1	1
Música	19	3.8	2	2
Educación física	13	2.6	1	1
Ciencias del movimiento humano	37	7.4	4	3
Contador publico	161	32	16	16
Informática empresarial	108	21.6	11	11
Enseñanza del castellano	14	2.8	1	1
Enseñanza del inglés	84	12.9	9	9
Agronomía	111	22.2	11	11
Estudios sociales	38	7.6	4	4
Economía agrícola	30	6	3	3
Educación indígena	12	2.4	1	1
				<b>Total 129</b>

Fuente: Estudiantes encuesta dos del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013.

La escogencia de los sujetos se llevó a cabo durante el primer periodo lectivo que va del 11 de marzo al 6 de julio del año 2013; todos los estudiantes estaban debidamente matriculados durante este periodo.

**Instrumento**

Para determinar el nivel de actividades físicas se utilizó el cuestionario llamado: “Nivel de Actividad Física, Sede del Atlántico, Turrialba”. Este instrumento de medición es un cuestionario conformado por un índice compuesto para recolectar datos generales del participante: cantón, provincia, edad, sexo, y carrera de estudio. Luego una serie de preguntas para conocer si la persona realiza actualmente actividad física, razones por las cuales no está realizando actividad física, conocimiento de las actividades físicas y recreativas que ofrece la Sede, alguna actividad que le gustaría realizar, pero que la Sede no ofrece, mencionar el lugar y cantidad de veces que realiza actividad física, tiempo que dedica y, por último el tipo de actividad física que le gusta realizar.

El cuestionario se aplicó durante el período que va del 10 al 24 de marzo del 2013; a cada sujeto se le aplicó de manera personal, en el comedor del Recinto de Turrialba y se les explicó que la encuesta se aplica con el objetivo de obtener información en relación con su práctica de actividad física, por lo que se le solicitó contestar lo más honestamente posible.

**Procedimientos**

Se aplicó el instrumento y los resultados se recolectaron en el recinto donde era más factible conseguir a los estudiantes. A cada participante se le explicó el objetivo del estudio, y su participación en el mismo fue voluntaria; además la duración para llenar este cuestionario fue en promedio de 9 minutos por sujeto; es importante mencionar que cuando la persona concluía el cuestionario se verificaba que estuviera completo, para obtener el máximo de validez y objetividad en la investigación

**Análisis Estadístico**

Se realizó un análisis estadístico descriptivo que consistió en la aplicación de promedio, moda, mediana y rango, para las diferentes variables, con el fin de que los resultados obtenidos en la investigación, resulten comprensibles para el lector.

**Resultados**

La figura # 1 muestra los resultados obtenidos cuando se les preguntó a los estudiantes del Recinto de Turrialba, si realizaban algún tipo de actividad física, a lo cual contestaron lo siguiente:

**Figura# 1. Promedio de estudiantes que realizan actualmente algún tipo de actividad**



Fuente Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013.

La figura muestra que 83 sujetos respondieron que sí realizaban algún tipo de actividad física, lo que representa un 65,28% del total de la población. Por otro lado 46 estudiantes contestaron que no realizan ningún tipo de actividad física, para un promedio de 34,71de la población. Esto, según lo establecido por el “Colegio Americano de Medicina del Deporte” puede determinar que estas personas son sedentarias, ya que no cumplen los requisitos mínimos de frecuencia, duración y regularidad de realización de actividad física.

Es importante mencionar que para la práctica de algún tipo de actividad física, se deben emplear bases científicas relativas al proceso, la actividad por realizar, la prevención de problemas cardiovasculares, la frecuencia cardiaca, el volumen, la intensidad, y el periodo de recuperación. La tabla # 2 muestra las respuestas asociadas con las razones por las cuales los estudiantes no realizan ningún tipo de actividad física, así como el promedio para cada respuesta brindada.

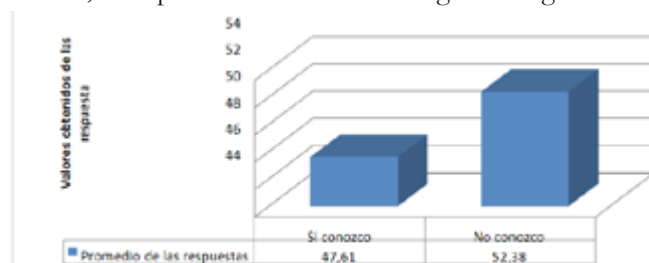
**Tabla#2: Razones por las cuales los universitarios no realizan actividad física.**

Estudiantes sede del Atlántico, Recinto Turrialba	
Respuesta de los universitarios	Promedio
Relacionada con falta de tiempo	80,95%
Pereza, vagancia	4,76%
Pocas opciones atractivas	2,38%
Estoy lesionado	2,38%
Falta de plata	2,38%
Por no hacer deporte sola (o).	2,38%
No conozco gente para ir a mejengear	2,38%
No sé qué actividad física me ayudaría a desestresarme	2,38%

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013

Es importante observar que el principal factor por el cual los estudiantes no realizan actividad física, es el que ellos consideran como falta de tiempo; además aspectos relacionados como falta de tiempo en medio de trabajos y exámenes como ellos mismos respondieron; en síntesis, de los 46 estudiantes que respondieron que no realizan actividad física, un 80,95% respondió que fue la falta de tiempo la principal causa por la cual no realizan ningún tipo de actividad física o deportiva.

Por otro lado, la respuesta tres del cuestionario hizo énfasis en conocer si los estudiantes tienen conocimiento de las actividades físicas y recreativas que se ofrecen en la "Sede"; la respuesta se muestra en la siguiente figura.



**Figura# 2: Conocimiento de las actividades físicas y recreativas que ofrece la sede.**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013

El gráfico muestra que de los 46 estudiantes que no realizan actividad física, 22 sí conocen o están informados de las actividades que ofrece la Sede para mejorar la calidad de vida de sus estudiantes, para un 47,61%. Además las otras 24 o sea un 52,38% de las personas restantes, respondieron que no conocen de las actividades físicas o recreativas que ofrece la Sede. Es importante mencionar que la realización de actividad física, lo cual incluye la prácticas de algún deporte, aumenta la calidad de vida y contribuye al bienestar de las personas, al mejorar su salud (Eberth y Smith, 2010).

Además se les presentó una serie de actividades o deportes, de los cuales los estudiantes debían identificar los que les interesan más, en orden prioritario, y se les pidió numerarlos.



**Figura # 3: Interés de los Estudiantes en Actividades Físicas.**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013

Como se observa en la figura anterior, la actividad que más le interesaría practicar a los estudiantes es la natación, para un 21,97%, y la que menos les interesó a los sujetos fue juegos de salón, para un 2,19%. Si bien el efecto más estudiado de la actividad física es el que incide sobre la salud física y mental, otros aspectos también han sido documentados, entre ellos algunos correspondientes al mercado laboral. Lechner (2008) encuentra que, en Alemania, hacer ejercicio eleva la probabilidad de encontrar empleo y de obtener un mayor salario. Además, Rooth (2010) demuestra que la práctica deportiva del fútbol y del golf aumenta la posibilidad de obtener empleo. Al particularizar en el caso de trabajos físicos, el hacer ejercicio eleva casi al doble la probabilidad de ser contratado.

La última pregunta para los sujetos que respondieron que no realizaban actividad física fue conocer si les interesaría alguna actividad física o recreativa diferente a la que se ofrece en la Sede, para lo cual los universitarios respondieron:





**Figura #4: Interés por realizar una actividad distinta a la oferta que hay en la sede**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlantico, Universidad de Costa Rica, 2013

Como se muestra en el gráfico anterior, un 54,76 % respondió que sí le gustaría que la Sede implemente otro tipo de actividad física, dentro de las cuales los estudiantes recomiendan que la Sede implemente el ciclismo, actividades de defensa personal, baile, bádminton y más horarios para tener opción de participar.

Las preguntas 6, 7, 8 y 9 del instrumento de recolección de datos, hacen énfasis en las personas que contestaron en la pregunta 1 que sí realizaban algún tipo de actividad física, las cuales fueron 83, para un promedio de 65,28%.

La pregunta 6 se formuló para conocer el lugar donde los sujetos realizan habitualmente actividad física: sus respuestas fueron las siguientes:



**Figura# 5: Dónde se realiza la actividad física**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlantico, Universidad de Costa Rica, 2013

El gráfico anterior muestra que la mayoría de personas, en total 44 para un promedio de 53,01%, decide realizar actividad física de manera personal; es decir, ellos deciden la manera de realizar la actividad física, cómo y en qué momento hacerlo. Además, la opción que obtuvo menos respuestas, 4 personas, fue la actividad deportiva

de la UCR, para un 5,06% como promedio. Además es importante identificar aspectos como el acceso que tienen los estudiantes a las actividades deportivas, tomando en cuenta el horario; otros aspectos que no están en esta investigación, como el préstamo de la infraestructura, accesibilidad al gimnasio, piscina, préstamo de materiales, entre otros, que son aspectos influyentes tanto en la forma como el nivel para realizar actividad física.

Además, la pregunta 7 del cuestionario va dirigida a identificar los días a la semana en que realiza la actividad física los estudiantes universitarios. Los promedios de sus respuestas se muestran en el siguiente gráfico.



**Figura #5 Días por semana que realiza actividad física.**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlantico, Universidad de Costa Rica, 2013

Como se muestra, un 15,18% que representa 12 sujetos, respondió que realiza actividad física un día a la semana, luego un 30,34% para un total de 24 sujetos, respondieron que realizan actividad física dos días a la semana, siendo esta el valor más alto que se representa en el gráfico anterior.

La “Organización Mundial de la Salud”, en el 2013, hace las siguientes recomendaciones para la población con edades entre los 18 y 64, años para mejorar las funciones cardiovasculares, musculares, y de salud ósea: La actividad física habitual está vinculada a la prevención del cáncer de mama y de colon. Los datos indican que 30 a 60 minutos diarios de actividad física, moderada o vigorosa, son el mínimo necesario para reducir apreciablemente el riesgo de esas enfermedades.

La pregunta 8 fue destinada a contestar cuanto tiempo dedica cada sujeto para realizar actividad física. Contestaron lo siguiente:



**Figura # 6: Tiempo dedicado a realizar actividad física**

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013

Tal y como se presenta en el gráfico anterior, 36 sujetos contestaron que realizan actividad física más de 60 minutos, lo que muestra un promedio de 45,56%; mientras, las opciones que menos escogieron los estudiantes, fueron A y B: ambas obtuvieron como promedio 6,32% lo que representa que 5 sujetos se inclinaron por contestar estas opciones. Es importante ver como la mayoría de los estudiantes que sí realizan actividad física, lo hacen con una duración de 30 minutos o más, por los beneficios tanto físicos como mentales, los cuales son significativos. La “Organización Mundial de la Salud”, en el 2013 hace las siguientes recomendaciones para la población con edades entre los 18 y 64 años, para mejorar las funciones cardiovasculares, musculares, y de salud ósea:

Los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas cada semana.

La última pregunta del instrumento fue identificar el tipo de actividad física que realizaban los estudiantes, quienes podían marcar más de una opción. Las respuestas de los estudiantes se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla#3: Tipo de actividad física que realizan los estudiantes. Estudiantes sede Del Atlántico, Recinto Turrialba**

Actividad física	Cantidad de estudiantes	Promedio
Caminata	23	18.69%
Trote	20	16.26%
Natación	14	11.38%

Ciclismo	10	8.13%
Fútbol	34	27.64%
Baloncesto	7	5.69%
Voleibol	6	4.87%
Otro	9	7.31%

Fuente: Estudiantes encuestados del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica, 2013

Esto muestra que la actividad física que más practican los estudiantes es el fútbol, lo que representa un 27,64% como promedio, mientras que solo un 4,87% de los estudiantes contestó que el voleibol es la actividad física que les gusta realizar. Además dentro de la respuestas de otros que representa un 7.31%, los estudiantes incluyeron actividades como gimnasio o pesas, aeróbicos bailables y tenis, entre otros. Las actividades que realizan los estudiantes muestran y reafirman el hecho que se integran actividades que no se cuentan como oferta en la sede, como estímulo para que los sujetos realicen actividades físicas que promueva la Universidad, y con ello mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Un mayor nivel de actividad (es decir, más de 150 minutos semanales) reporta beneficios adicionales para la salud. Sin embargo, no hay evidencia que indique que los beneficios aumentan a partir de los 300 minutos semanales.

**Conclusiones**

Según esta investigación y los datos obtenidos, se concluye que el 65, 28% de los estudiantes a quienes se les aplicó el instrumento realizan algún tipo de actividad física. Otro aspecto importante es que 54,43% de los que realizan actividad física, lo hacen principalmente de manera personal, es decir que ellos son los que planean cómo, cuándo y en dónde realizar la actividad, mientras que la oferta de la Sede no logra ni sumar una tercera parte de lo que los estudiantes respondieron. Este aspecto es importante, para incluir, dentro de futuros programas de “Vida Estudiantil”, actividades que satisfagan las necesidades y gustos de los estudiantes.

Por otra parte es importante mencionar que la principal causa por la cual se produce el sedentarismo y la falta de actividad física, es la falta de tiempo: esto según las respuestas obtenidas en este instrumento; en números un 80.95% de la población estudiada que contestó que no

realiza actividad física, siente comprometida la realización de actividad física y recreativa debido a este factor.

Otro aspecto es que al 54, 76% de la población que contestó que no realiza actividad física, le gustaría realizar actividades recreativas y físicas nuevas que no se imparten en la “Sede”; además el 46%, de la población no conoce las ofertas de la “Sede”, en cuanto actividad física y recreación, aspectos de gran importancia que pueden mejorarse en beneficio de la calidad de vida de los estudiantes.

### Recomendaciones

El estudio permite contar información para la planificación de actividades físicas y recreativas para la población estudiantil del Recinto de Turrialba, Sede del Atlántico, Universidad de Costa Rica.

Se puede abarcar un mayor número de estudiantes a quienes se les aplique el cuestionario en futuras investigaciones, ya que este trabajo abarcó un 20% de la población estudiantil de la Sede del Atlántico, Turrialba.

### Bibliografía

Alemán, C. y Salazar, W. (2006). Niveles de actividad física en funcionarios públicos. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. Vol. 4, N°1.

Córdova, A. (2010). Evaluación de la actividad física por género en estudiantes del Zamorano. Consultado 2 de marzo de 2013. Disponible en: <http://www.revistascientia.es/documentos/2010/julio%202010/Articulo%202.pdf>.

Eberth, B. y Smith, M (2010) “Modeling the Participation Decision and Duration of Sporting Activity in Scotland” *Economic Modeling*. Vol. 27, núm. 4.

Haapanen, N., et al. (1996). Characteristics of Leisure of Premature All- Cause and Cardiovascular Disease Mortality in Middle-aged Men. *American Journal of Epidemiology*, 143 (9), 870-880.

Hernández, W. (2000). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en una población obrera industrial de la provincia de Cartago. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 9 (16), 55-64.

Nacion.Com.aldeaglobal (2014) Costa Rica sobresale en Latinoamérica por obesidad infantil.

Jakicic, J., et al. (2001). Appropriate Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(12), 2145-2156.

Lechner, M. (2008) “Long Run Labor Market Effects of Individual Sports Activities”. Discussion Paper. N° 3559, Bonn, Institute for the Study of Labor. Organización Mundial de la Salud. (2013) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Consultado 11 de junio de 2013. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>.

Organización Mundial de la Salud. (1996) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Consultado 15 de junio de 2013. Disponible en: <http://www.who.int/whr/1996/es/>

Pratt, M., Macera, C. y Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: current evidence and research issues. *Medicine and Science in sports and exercise*, 31 (11), s526-s533.

Rooth, D. O. (2010) “Work Out or Out of Work: The Labor Market Return to Physical Fitness and Leisure Sport Activities. Working paper, núm. 4684, Bonn, Institute for the Study of Labor.

Saénz, R (2004). Ministerio de Salud: Sistema nacional para la prevención y control de la obesidad. SEPAN. Datos no publicados.

Scott, B., et al. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2087-2092.

Stewart, G., et al. (2002). Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 34(12), 1996-2001.

Thompson, S. et al. (2001) “Physical Activity and Determinants of Physical Activity in Obese and Non-obese Children” *International Journal of Obesity*. Vol. 25, núm. 6.

Yang, X., et al. (1999). Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 9, 120-127.

### Notas

1 Ponencia presentada en el IV Congreso ALESDE. “Impacto y desarrollo del deporte en los países Latinoamericanos”. Bogotá, Colombia. 22 al 24 de octubre de 2014.