


**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y  
CALIDAD DE VIDA**



**ROMERÍA SIN DOLOR: BUENAS  
PRÁCTICAS Y MITIGACIÓN DE LESIONES  
PARA LAS PERSONAS PARTICIPANTES  
DE LA PEREGRINACIÓN DE LA ROMERÍA  
2025**

PAMELA MELISSA AGUILAR VENEGAS

KEVIN MARCELO HIDALGO UREÑA

BRAYAN ALEXANDER RAMIREZ NUÑEZ

PERSONA TUTORA:

Dr. Daniel Rojas Valverde

PERSONAS ASESORAS:

MSc. José Alexis Ugalde Ramírez

Dr. Steve Monge Poltronieri

2026.

**Miembros del Tribunal Evaluador**

Dr. Felipe Araya Ramírez  
Vicedecano de Facultad de Ciencias de la Salud

MSc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas  
Dirección  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Dr. Daniel Rojas Valverde  
Persona Tutora

MSc. José Alexis Ugalde  
Persona asesora

Dr. Steve Monge Poltronieri  
Persona asesora

Pamela Aguilar Venegas  
Sustentante

Kevin Hidalgo Ureña  
Sustentante

Brayan Ramírez Núñez  
Sustentante

**Evento especializado** sometido a la consideración del Tribunal Evaluador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en preparación física y readaptación físico-deportiva. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica

## *Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la peregrinación de la Romería 2025*

*Pamela Aguilar Venegas, Kevin Hidalgo Ureña, Brayan Ramírez Núñez*

*Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.*

**Resumen:** La prevención y mitigación de lesiones es un tema de suma importancia, no solo en el ámbito deportivo sino también a nivel de salud en general. El objetivo del evento fue promover las buenas prácticas y la prevención de lesiones en las personas participantes de la Romería 2025, mediante actividades educativas, momentos de descanso y estiramientos dinámicos, para contribuir a una peregrinación más segura, saludable y consciente del autocuidado físico. El procedimiento para desarrollar el evento contempló tres fases principales: planificación, ejecución y evaluación. Durante la planificación se realizó una revisión documental, se diseñaron materiales educativos, encuestas y se coordinó la logística del evento, incluyendo la ubicación estratégica del punto de atención. La fase de ejecución abarcó difusión de información mediante redes sociales, aplicación de encuestas, rutinas de estiramientos dinámicos, entrega de material informativo físico y espacios de descanso. Finalmente, en la fase de evaluación se sistematizaron los datos de las encuestas aplicadas. Se encuestaron 498 personas, un 56.2% fueron hombres y un 43.8% mujeres, con una edad promedio de  $42.5 \pm 12.1$  años. Un 69.9% realiza actividad física habitualmente. Un 34.4% se preparó con menos de una semana de antelación. Un 98% consideró importante la prevención de lesiones y el 100% consideró útil la información recibida. El evento se consolidó como una estrategia efectiva para promover las buenas prácticas en prevención y mitigación de lesiones. Se evidenció la necesidad de mantener y promover este tipo de iniciativas para futuras ediciones.

**Palabras Clave:** Caminata, Autocuidado, Conocimiento, Recuperación, Preparación.

---

### Introducción

El evento denominado “Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la peregrinación de la Romería 2025”, fue para impactar a las personas que participen en la peregrinación tipo caminata que se realiza cada 2 de agosto de forma anual, con dirección a la provincia de Cartago, Costa Rica. Esta peregrinación se realiza, en nombre de la Virgen de Los Ángeles, desde distintas zonas del país y hasta la Basílica de Los Ángeles, en el cantón Central de Cartago (Madrigal, 2012). La peregrinación hacia la Basílica de los Ángeles va más allá de la comunidad católica del país, y a través de los

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

años se ha convertido en uno de los eventos más importantes dentro de las celebraciones que se realizan año con año en Costa Rica, aglomerando en una semana a más de 2 millones de personas (Rojas, 2023).

Según Madrigal (2012), en Costa Rica no existe otro acontecimiento religioso o de cualquier otra índole que se celebre año con año que logré congrega a tantas personas en un solo lugar, como lo es esta celebración. Dicha Romería tiene un carácter de devoción a un ser supremo, en este caso, la Virgen de Los Ángeles, desde 1824 fue nombrada patrona de Costa Rica, por lo que miles de personas se motivan por el cumplimiento de una promesa o una petición hacia ella. Este tipo de peregrinaciones son comunes alrededor del mundo (Virgen de Fátima, Camino de Santiago, entre otros), entendiendo esta práctica como común entre personas devotas de diferentes religiones del mundo y que ha permeado a la población en general atrayendo nuevos participantes con diferentes motivaciones (Granero & García, 2006). Estas motivaciones comúnmente responden a una petición o agradecimiento, son atribuidas a una "Sanación Divina" o "milagros" cómo se conoce en la tradición católica. Es por lo anterior que en esta actividad suele participar todo tipo de personas, independientemente de su estado físico de salud, edad, procedencia, entre otras características. En consecuencia, en algunos casos estas personas suelen presentar complicaciones de salud previa a su peregrinación, y comúnmente se realiza sin preparación previa, sin la óptima condición física y a condiciones a veces extremas inherentes al clima (calor, lluvia, frío) y al terreno (desniveles positivos y negativos elevados) (Siri 2021).

En el marco del presente evento, se identificaron conceptos clave que permitieron abordar de manera más íntima los ejes temáticos relacionados con la importancia del evento. En primer lugar, la peregrinación ha sido interpretada por diferentes autores, en este caso Sallnow (2003), plantea una definición correlacionada con lo vivido en Costa Rica, donde se describe, como el acto voluntario mediante el cual miles de personas caminan largas distancias con el propósito de rendir homenaje a una figura religiosa, en este caso, la Virgen de los Ángeles. Esta práctica, profundamente arraigada en la cultura costarricense, implica no solo un componente espiritual, sino también un importante esfuerzo físico, lo que conecta directamente con la necesidad de orientación preventiva. Por esa razón, el término preparación física se vuelve esencial, ya que hace referencia a un plan estructurado con objetivos, contenidos e indicaciones metodológicas, diseñado específicamente para mejorar las cualidades físicas (Platonov & Bulatova, 2007).

Es por este tipo de condiciones contextuales que los peregrinos suelen tener una serie de complicaciones de salud en relación con lesiones y enfermedades. Durante el año 2023, la Cruz Roja atendió a 2276 romeros, esto significó un aumento de un 5% de las atenciones en este mismo evento para el 2022. Algunas de las situaciones adversas de salud que se reportan en las atenciones de la Cruz Roja Costarricense

son golpes de calor, ampollas, quemaduras solares, rozaduras, dolores musculares, desmayos o síncope, esguinces, hipotermias, deshidratación, caídas, y complicaciones debido a padecimientos crónicos como la hipertensión y diabetes (Cruz Roja Costarricense, 2023). Las condiciones que se reportan en esta actividad no difieren de otras realizadas alrededor del mundo. Los peregrinos suelen enfrentarse a situaciones de riesgo cuando realizan este tipo de caminatas. Entre otras razones por la heterogeneidad y dificultad de terreno, clima y esfuerzo físico. Lo anterior sumado a la poca preparación de algunas personas suele ser crítico y puede influir de manera muy negativa en la salud, especialmente en personas con condiciones de riesgo preexistentes (Siri 2021). En relación con las lesiones y problemas a nivel físico más comunes que se suelen dar durante una peregrinación de larga distancia, según Gallegos (2006), quienes realizaron un estudio entre senderistas y ciclistas quienes recorren las diversas rutas que se dirigen hacia Santiago de Compostela, también conocido como “El camino de Santiago”, predominan las ampollas en los pies, la tendinitis, migraña, llagas en los pies, resfriados, insolación, caídas o golpes, esguinces, dolores musculares, entre otros. En relación con el medio de locomoción, destacan que las personas que realizan su peregrinación caminando (senderistas) son más propensos a sufrir de llagas y ampollas en los pies, así como de tendinitis, lo cual nos interesa especialmente, ya que gran parte de las personas que realizan la romería en Costa Rica lo hacen caminando.

En relación con el impacto que tienen la peregrinación en Costa Rica para los servicios de emergencia, se reporta que durante las fechas del 01 y 02 de agosto, se realiza un operativo por parte de la Cruz Roja en la cual se despliegan aproximadamente 1200 cruzrojistas los cuales cuentan con 250 unidades de emergencia las cuales se distribuyen en diferentes puntos estratégicos y se enfocan en la atención de las eventualidades médicas producidas a raíz de la peregrinación (AM Prensa, 2024). Con respecto a otros servicios de emergencia se evidencia presencia de la Fuerza Pública, los cuales mencionan que más de 500 oficiales se han preparado y han sido asignados para garantizar la seguridad durante la romería (Trivisión, 2024), por su parte la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) implementa planes de respuesta, los cuales consisten en crear anillos de atención con áreas de salud y hospitales designados a la atención de emergencias debido a la romería (El Mundo CR, 2024).

En respuesta a la gran necesidad de prevención, atención y mitigación de los distintos problemas de salud los cuales son habituales durante esta peregrinación, se considera imperativo desarrollar campañas cada vez más sólidas, las cuales se enfocan en brindar información útil respecto a la preparación física previa, tiempos de descanso, hidratación, calentamiento y estiramientos dinámicos adecuados, ya que, así como lo menciona, Walsh (2017), como parte del calentamiento previo al ejercicio deben preferirse estiramientos dinámicos para tener un mejor impacto en la fuerza muscular y no limitar el rendimiento deportivo, como lo

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

hacen los estiramientos estáticos. Asimismo, resulta necesario unir fuerzas con instituciones dedicadas a la promoción y al cuidado de la salud.

Por esta razón, consideramos que es de suma importancia crear un espacio que promueva de una manera activa las buenas prácticas durante esta actividad y que, además, brinde herramientas que ayuden a mitigar las posibles lesiones que puedan ocurrir tanto durante como después de la peregrinación.

La Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional, se ha consolidado como un referente en la formación de profesionales en educación física, deportes, recreación y ciencias del movimiento humano, con un fuerte compromiso hacia la promoción de la salud y el bienestar integral de la población costarricense. Se puede mencionar su contribución en diversas iniciativas de impacto social y su enfoque en el desarrollo humano, que refuerzan su papel protagónico en este tipo de actividades (Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, 2024). Su visión de fomentar una nueva cultura somática, basada en estilos de vida saludables, coincide plenamente con el evento especializado en la romería, cuyo propósito es brindar a las participantes herramientas de prevención de lesiones, mitigación de riesgos durante la caminata y cuidados posteriores para una recuperación adecuada (Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, 2024).

Como parte del quehacer de la Escuela CIEMHCAVI, se impulsan proyectos con visión social de investigación, extensión, docencia y producción que permiten solucionar problemáticas sociales de impacto. Entre ellos, se destacan eventos especializados realizados a nivel nacional con diferentes poblaciones. Existen antecedentes de actividades realizadas por diferentes universidades a nivel nacional con respecto a la romería, como, por ejemplo, el Tecnológico de Costa Rica, (TEC), en el 2016 los estudiantes de dicha Universidad colaboraron en una Eco-romería, donde decidieron brindar apoyo en la recolección de los residuos sólidos producidos por los caminantes de la romería. De igual manera, la Universidad de Costa Rica, (UCR), en el 2024, organizaron un trabajo voluntario para ubicarse en diferentes puntos de recolección de residuos y así indicar dónde deberían ir los residuos correctamente.

Con respecto a universidades privadas, estudiantes de la Universidad Americana, en el 2024 realizaron una serie de recomendaciones generales para realizar la peregrinación de manera correcta, como lo es la preparación general antes de realizar la caminata, vestimenta, comida, entre otras. Con respecto a la Universidad Latina de Costa Rica, en el 2023, también realizaron una página que involucra una serie de consejos para la romería del 2023, dividiendo las recomendaciones en secciones de enfermería, medicina,

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

optometría, trabajo social, psicología, biología, entre otras, dando recomendaciones en todos los aspectos necesarios para poder involucrarse y participar correctamente en la caminata hacia la Basílica de Cartago.

La educación en salud, entendida como el proceso mediante el cual se brindan conocimientos prácticos y útiles que permiten a las personas tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su cuerpo antes, durante y después del trayecto, al ser accesible y adaptada al público, puede impactar directamente en la calidad de vida de los participantes (Hernández-Sarmiento, 2020). Por esta razón es que “Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la romería 2025.” Tiene como objetivo promover las buenas prácticas y la prevención de lesiones entre las personas participantes de la romería 2025.

***Objetivo General***

Promover buenas prácticas y la prevención de lesiones entre las personas participantes de la romería 2025, mediante actividades educativas, momentos de descanso y estiramientos dinámicos, para contribuir a una peregrinación más segura, saludable y consciente del autocuidado físico.

***Objetivos específicos***

1. Facilitar información accesible y práctica sobre preparación física y prevención de lesiones más comunes en caminatas de larga distancia a las personas participantes de la romería 2025.
2. Promover espacios de descanso y estiramientos dinámicos guiados para prevenir lesiones en las personas participantes de la romería 2025.
3. Concientizar sobre la importancia de la recuperación física posterior a la peregrinación, mediante consejos, infografías y material educativo, en las redes sociales para las personas participantes de la romería 2025.

**Procedimiento para desarrollo del evento especializado**

El desarrollo de este evento especializado se estructuró bajo un enfoque metodológico mixto, con énfasis en la descripción de la población y sus necesidades según la bibliografía, el trabajo de campo y la aplicación de estrategias preventivas necesarias. El diseño fue de tipo descriptivo y participativo, y buscó brindar

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

acompañamiento, orientación y educación a las personas romeras mediante una intervención directa previo, durante y posterior a su peregrinación hacia la Basílica de los Ángeles. Cabe destacar que esta actividad no tuvo ningún costo para la persona beneficiaria y fue planificada, desarrollada y evaluada por tres estudiantes de la Licenciatura de Preparación y Readaptación Físico-Deportiva de la Universidad Nacional como parte de su Trabajo Final de Graduación. La convocatoria fue abierta y voluntaria, apoyada mediante señalización, redes sociales institucionales y activación en sitio.

**Figura 1. Cronograma**

*Procedimiento aplicado en el evento especializado.*

	Romería sin dolor							
	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Planificación del evento								
Coordinación con la Municipalidad de Tres Ríos								
Planificación de los materiales necesarios								
Solicitud de colaboradores y materiales								
Creación de las redes sociales								
Promoción del evento								
Realización del Evento								
Sistematización y análisis de resultados								
Elaboración de documento final								

Para llevar a cabo el evento especializado se realizaron tres fases principales: planificación, ejecución y evaluación. A continuación, se explican las fases en detalle:

En la fase de planificación, se consultaron fuentes como informes de la Cruz Roja Costarricense, datos del Ministerio de Salud y literatura científica relacionada con caminatas prolongadas y ergonomía. El proceso de coordinación interinstitucional se inició el 29 de mayo de 2025, mediante el establecimiento de un primer contacto formal con la Municipalidad de Tres Ríos. De forma simultánea, se gestionaron comunicaciones con las municipalidades de Cartago y Montes de Oca, dado que estas tres jurisdicciones conforman el corredor principal del trayecto de la romería, lo que las convierte en puntos estratégicos para la implementación de dispositivos de atención y protocolos breves de intervención.

En el caso de la Municipalidad de Montes de Oca, se llevaron a cabo diversas conversaciones preliminares orientadas a explorar la factibilidad operativa; no obstante, no se obtuvo una respuesta formal

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

definitiva, lo cual imposibilita avanzar hacia una planificación conjunta. Por otra parte, la Municipalidad de Cartago sí emitió una respuesta institucional, aunque esta fue considerablemente tardía, reduciendo el margen temporal necesario para un despliegue adecuado del dispositivo de atención en su zona.

En contraste, la Municipalidad de Tres Ríos presentó un proceso de gestión más expedito, proporcionando con mayor prontitud los permisos y la información requerida. Inicialmente, se asignó como punto operativo el Parque de Tres Ríos; sin embargo, un inconveniente administrativo asociado al coordinador municipal obligó a la reubicación del dispositivo hacia el Parque de San Juan de Tres Ríos. A pesar del ajuste logístico, esta nueva ubicación mantuvo plena pertinencia operativa, ya que también forma parte de uno de los tramos más transitados por los peregrinos durante la romería.

Posterior al proceso expedito de la localización del evento, se contemplaron sesiones de capacitación para el grupo de estudiantes voluntarios de la Licenciatura en Preparación y Readaptación físico-deportiva de la Universidad Nacional, para satisfacer las distintas necesidades y actividades requeridas para llevar a cabo el evento. Además, se contemplaron los materiales necesarios para la actividad como: toldos, mesas, sillas, botellas de agua, encuestas físicas, lapiceros, bolsas para basura.

Durante la fase de ejecución, se creó un esquema publicitario que abarcó tanto redes sociales y carteles informativos físicos, donde se brindó información necesaria para crear buenas costumbres respecto al tema de mitigación de lesiones y preparación física antes, durante y después de realizar la romería. También, se instaló un puesto de intervención en un punto estratégico de la ruta romera, el cual fue atendido por estudiantes de Licenciatura de Preparación Física y Readaptación Físico-deportiva, bajo la supervisión profesional de la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Se brindaron servicios como: indicaciones sobre calentamiento y estiramientos dinámicos previo a la romería, consejos para el manejo de la fatiga y la hidratación, breves rutinas de estiramientos dinámicos, así como consejos sobre la importancia de una caminata ergonómica. Se entregaron folletos informativos con lenguaje sencillo y recomendaciones gráficas comprensibles para personas de todas las edades, así como se aplicaron encuestas físicas referentes al conocimiento, estas tuvieron como objetivo recoger información relacionada con su estado físico, conocimientos previos sobre prevención de lesiones, utilidad de las recomendaciones recibidas y nivel de satisfacción general. Esta actividad se planteó en paralelo con el esquema informativo en las redes sociales, donde se realizaron videos y publicaciones sobre las buenas prácticas, antes, durante y después de la peregrinación.

Finalmente, en la fase de evaluación, se llevó a cabo un análisis descriptivo que permitió examinar las características de la población participante, identificar patrones de comportamiento y valorar la efectividad de

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

las estrategias implementadas. Este proceso analítico facilitó la comprensión del alcance real de la intervención, así como la detección de fortalezas, áreas de mejora y necesidades emergentes. Los hallazgos obtenidos sirvieron como insumos para la elaboración de recomendaciones y para la formulación de propuestas que orienten el diseño de futuras intervenciones de la misma índole, con el fin de optimizar el impacto preventivo y fortalecer la promoción de la salud en próximas ediciones de la romería.

**Figura 2**

Cronograma detallado de las actividades a realizar durante el evento especializado.

Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la Romería 2025									
01 de agosto del 2025									
Actividades	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Colocación de los toldos y preparación de los materiales									
Cierre de calles									
Inicio del evento									
Intervención con los Romeros									
Distribución de información									
Rutinas de estiramiento									
Distribución de botellas de agua									
Espacios de descanso									
Charlas informativas									
Realización de encuesta									
Finalización del evento									

**Encuesta 1.** Encuesta física aplicada a los peregrinos partícipes de la romería 2025.

**Evento: Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la Romería 2025**

La presente encuesta tiene como objetivo realizar un análisis de la preparación de las personas partícipes de la Romería 2025, además de conocer el impacto del Evento *Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la Romería 2025*. Toda la información dada será utilizada únicamente con el propósito estadístico y para control de participación de dicho evento.

Sexo:	Hombre _____	Mujer _____	Otro _____
Edad:	Lugar de inicio de caminata _____		

1. ¿Realiza actividad física usualmente?	Sí _____	No _____		
2. ¿Es la primera vez que hace la Romería?	Sí _____	No _____		
3. ¿Se preparó físicamente para realizar Romería?	Sí _____	No _____		
4. ¿Con cuánta anticipación comenzó su preparación?	No me preparé _____	1 semana antes _____	2-3semanas antes _____	Más de un mes antes _____
5. ¿Qué tipo de actividad realizó para prepararse?	Caminatas _____	Ejercicios fuerza _____	Estiramientos _____	Otro _____
6. ¿Realizó calentamiento previo a iniciar la Romería?	Sí _____	No _____		
7. ¿Qué medidas está tomando para prevenir lesiones durante la Romería?	Calzado adecuado _____	Hidratación constante _____	Paradas de descanso _____	Ninguna _____
8. ¿Considera importante que existan eventos como este que acompañan y brindan información respecto a la mitigación de lesiones?	Sí _____	No _____		
9. ¿En qué medida considera que la información recibida para prevenir lesiones y poder prepararse para futuras Romerías?	Nada útil _____	Útil _____	Muy útil _____	

**Figura 4.** Mapa de ubicación del puesto

*Ubicación del puesto durante la Romería 2025.*

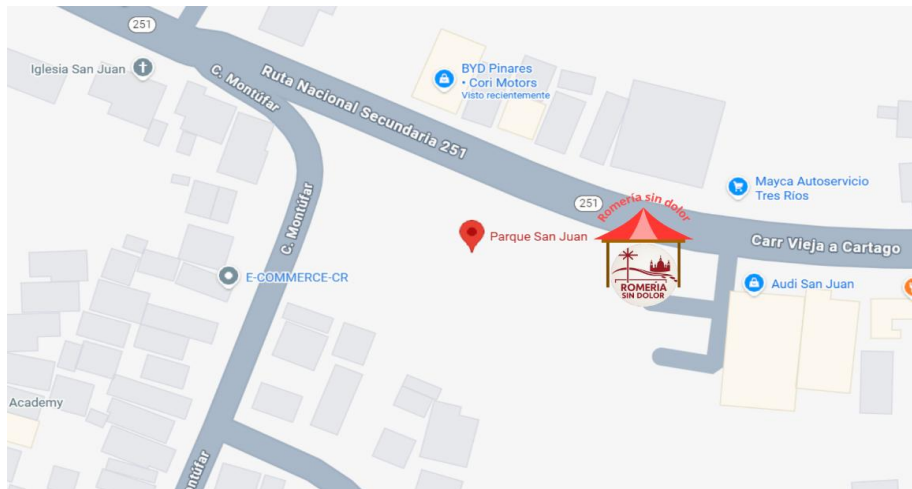


Figura 5.

Tabla indicadora de logros.

Objetivo específico	Indicador de logro	Meta cuantitativa	Medio de verificación	Evaluación
Educar a las personas romeras sobre buenas prácticas antes, durante y después de la caminata.	Porcentaje de participantes que comprenden las recomendaciones brindadas.	80% de los participantes encuestados, muestran comprensión sobre las buenas prácticas.	Encuestas aplicadas en los puntos de atención.	Referirse al tiempo de análisis de resultados, en el cronograma.
Ofrecer espacios de descanso y ejercicios guiados de estiramientos dinámicos.	Número de personas que participan en las sesiones activas de estiramiento dinámico.	Al menos 100 personas participan en los ejercicios.	Registros y control en sitio por formulario.	Referirse al tiempo de análisis de resultados, en el cronograma.
Promover la conciencia sobre la importancia de la preparación física para caminatas prolongadas.	Número de personas que reciben y conservan el material educativo (volantes, códigos QR, afiches, redes sociales).	2000 unidades distribuidas durante el evento.	Reporte de entrega de materiales, visualización de redes sociales.	Referirse al tiempo de análisis de resultados, en el cronograma.

### **Análisis de resultados**

Los datos fueron procesados siguiendo un enfoque mixto cuantitativo–cualitativo con el objetivo de garantizar rigor metodológico y robustez interpretativa. En una primera etapa, las respuestas obtenidas mediante el cuestionario estructurado fueron digitalizadas, codificadas y limpiadas para eliminar registros incompletos o inconsistentes. La base de datos final se organizó en torno a variables categóricas relativas a las características sociodemográficas, el nivel de actividad física habitual, la adopción de medidas preventivas y la percepción de la intervención. Este procedimiento permitió asegurar la calidad del conjunto de datos previo al análisis inferencial.

Posteriormente se realizó un análisis descriptivo univariado, mediante el cálculo de frecuencias absolutas, porcentajes y distribuciones proporcionales para cada variable. Estos estadísticos descriptivos posibilitaron caracterizar la muestra y ofrecer un panorama general de los patrones de comportamiento reportados por las personas participantes. Los resultados se presentaron en tablas y figuras para facilitar la interpretación y proporcionar soporte visual a la discusión.

Con el propósito de evaluar diferencias entre grupos y determinar la presencia de asociaciones entre variables categóricas, se emplearon pruebas de independencia chi-cuadrado ( $\chi^2$ ). Este análisis fue seleccionado por su adecuación a la naturaleza nominal y ordinal de los datos. Las pruebas permitieron comparar: (a) la distribución entre tipos de actividad física reportados; (b) la adopción diferencial de medidas preventivas; y (c) la percepción de la intervención según sexo y experiencia previa en la romería. Cuando las pruebas indicaron diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ), se calculó el tamaño del efecto mediante el coeficiente V de Cramer, con el fin de valorar la magnitud de la asociación. Este enfoque fortaleció la interpretación más allá del p-valor, conforme a las recomendaciones metodológicas contemporáneas para estudios observacionales.

De manera complementaria, las respuestas cualitativas provenientes de la sección abierta del cuestionario fueron analizadas mediante análisis de contenido de corte inductivo. Para ello, se realizó una codificación inicial sin categorías preconcebidas, permitiendo la emergencia de temas recurrentes orientados a captar la experiencia subjetiva de los participantes. Las categorías finales incluyeron percepción de utilidad, alivio físico inmediato, acompañamiento emocional, calidad del trato recibido y valoración del rol institucional. Este análisis permitió complementar los hallazgos cuantitativos e identificar dimensiones fenomenológicas que no pueden capturarse mediante análisis estadísticos tradicionales.

Finalmente, los resultados cuantitativos y cualitativos se integraron mediante un proceso de triangulación metodológica, lo que permitió contrastar convergencias y divergencias entre ambas fuentes de información. Esta estrategia favorece una comprensión más amplia y contextualizada del impacto de la intervención, fortaleciendo la validez interna del estudio y aportando mayor profundidad a la interpretación de los hallazgos.

## Resultados

La figura 1 muestra las estadísticas descriptivas del perfil sociodemográfico de las personas participantes. En total se encuestaron 498 personas, con un predominio de hombres (56.2%) frente a mujeres (43.8%), y una edad promedio de  $42.5 \pm 12.1$  años.

En relación con la experiencia previa en la romería (Tabla 2, Figura 2), se observó que la mayoría de los participantes había asistido en ediciones anteriores (88.4%), mientras que un 11.6% lo hacía por primera vez. La diferencia entre participantes previos y primerizos fue significativa ( $\chi^2 = 295.1$ ,  $p < 0.01$ ,  $V = 0.77$ ).

Respecto al nivel de actividad física habitual (Tabla 3, Figura 3), un 69.9% de los encuestados reportó realizar ejercicio de forma regular, frente a un 30.1% que no lo hacía. El tipo de práctica (Tabla 4) mostró una distribución balanceada entre caminata (34.5%), fuerza (31.6%) y otras actividades (33.9%), sin diferencias significativas entre ellas ( $\chi^2 = 0.13$ ,  $p = 0.94$ ) al comparar el tamaño muestral.

En cuanto a la preparación y medidas preventivas adoptadas (Tabla 5, Figura 4), el 34.3% indicó haberse preparado con menos de una semana de antelación. La hidratación fue reportada por la totalidad de los encuestados (100%), seguida por los estiramientos (86.5%), el uso de calzado adecuado (75.4%) y la utilización de ropa cómoda (66.5%). El análisis comparativo mostró diferencias significativas entre estas cuatro medidas preventivas: hidratación, estiramientos, calzado adecuado y ropa cómoda, al evaluar su frecuencia de adopción ( $\chi^2 = 290.7$ ,  $p < 0.01$ ,  $V = 0.64$ ).

Finalmente, la percepción de la intervención (Figura 5) reflejó una alta aceptación, ya que el 97.2% consideró importante la prevención de lesiones y el 100% manifestó que la información recibida fue útil. No se encontraron diferencias significativas entre sexo o experiencia previa en esta valoración ( $p > 0.05$ ).

**Tabla 1:** Perfil sociodemográfico de los participantes (N = 498)

Variable	n	%
<b>Sexo</b>		
Hombres	280	56.2
Mujeres	218	43.8
<b>Edad (años)</b>		
Promedio (DE)	42.5 (± 12.1)	—

**Nota:** Los valores corresponden a frecuencias absolutas y porcentajes. La edad se expresa en promedio ± desviación estándar.

El análisis del perfil sociodemográfico (Tabla 1) permitió identificar que la mayoría de los participantes fueron hombres (56.2%), mientras que las mujeres representaron un 43.8%. La edad promedio fue de 42.5 años con una desviación estándar de 12.1, lo que evidencia una población predominantemente adulta y heterogénea en términos etarios. Estos hallazgos sugieren que la romería atrae a un público adulto en edad productiva, compuesto tanto por hombres como mujeres, aunque con un ligero predominio masculino. Esta distribución resulta relevante, ya que el grupo etario reportado coincide con etapas de la vida en las que las demandas laborales y familiares podrían influir en los hábitos de preparación física y autocuidado.

En la siguiente tabla se describe la experiencia en caminata de los romeros encuestados.

**Tabla 2.** Experiencia de los participantes en la Romería (n = 498)

Experiencia en la Romería	n	%
Participantes previos	440	88.4
Primerizos	58	11.6
<b>Total</b>	<b>498</b>	<b>100</b>

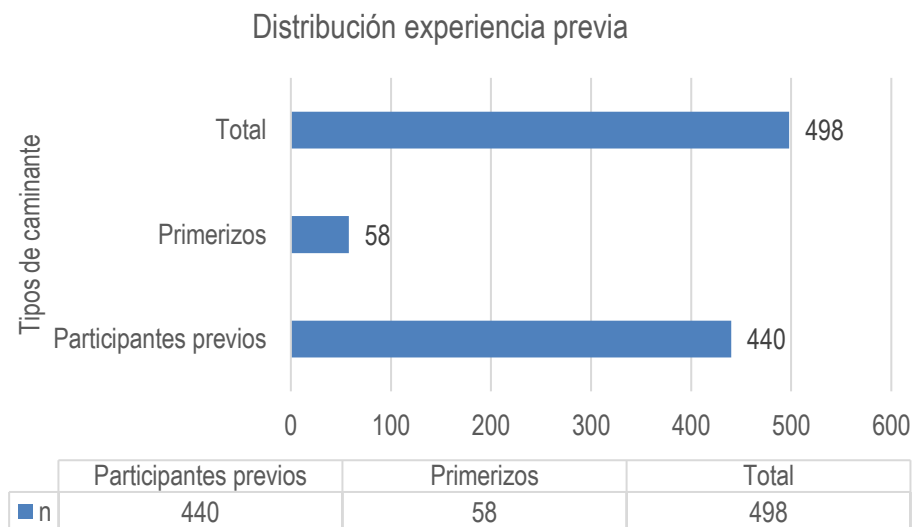
**Nota:** Datos obtenidos mediante encuesta autoadministrada el día del evento.

**Tabla 3.** Prueba de chi-cuadrado de bondad de ajuste para la experiencia previa en la Romería

Estadístico	Valor
$\chi^2$	295.1
gl	1
p	< .01
V de Cramér	.77

En relación con la experiencia previa en la Romería (véase Tabla 2), se observó que la mayoría de los participantes había asistido en ediciones anteriores (88.4 %), en comparación con quienes participaban por primera vez (11.6 %). La prueba de chi-cuadrado de bondad de ajuste sobre la variable categórica de experiencia en la romería, realizada respecto a una distribución esperada equitativa entre ambas categorías de experiencia (participantes previos vs. primerizos), mostró una diferencia estadísticamente significativa ( $\chi^2 = 295.1$ ,  $p < .01$ ,  $V = .77$ )

**Gráfico 1.** Distribución de la experiencia previa de los participantes en la Romería



**Nota:** La distribución se presenta en porcentaje sobre el total de participantes. Los datos se basan en la encuesta realizada el día del evento.

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

Se encontró que el 69.9% de los participantes realiza actividad física de forma regular, mientras que el 30.1% no lo hace. Estos datos sugieren que, aunque la mayoría mantiene hábitos activos, un porcentaje importante no cuenta con preparación física, lo que puede aumentar el riesgo de lesiones durante la peregrinación.

**Tabla 4:** Nivel de actividad física previa a la romería.

Nivel de actividad física	n	%
Realiza actividad física	348	69.9
No realiza actividad física	150	30.1
<b>Total</b>	<b>498</b>	<b>100</b>

**Nota:** El tipo de actividad corresponde al reporte del participante.

El nivel de actividad física, evaluado como una **variable categórica dicotómica** (véase Tabla 4), indicó que el 69.9 % de las personas encuestadas reportó mantener un **hábito regular de ejercicio**, mientras que el 30.1 % señaló **no realizar actividad física habitual**. Estos resultados evidencian que, aunque la mayoría de los romeros cuenta con una base de actividad física, una proporción relevante participa sin preparación física regular, lo cual podría constituir un factor de riesgo al aumentar la probabilidad de fatiga, dolor muscular y lesiones durante la caminata prolongada.

**Tabla 5:** *Discriminación por actividad física.*

Tipo de actividad	n	% del total que realiza actividad
Fuerza	157	31.6
Caminata	172	34.5
Otros (mezclados)	169	33.9
<b>Total</b>	<b>498</b>	<b>100</b>

**Nota:** *El tipo de actividad corresponde al reporte del participante.*

**Tabla 6.** *Prueba de chi-cuadrado de bondad de ajuste para el tipo de actividad física*

Estadístico	Valor
$\chi^2$	0.13
gl	2
p	0.94

Al analizar los tipos de actividad física reportados, evaluados como una variable categórica nominal politómica, discriminación por actividad física (véase Tabla 6), se observó una distribución balanceada entre las categorías: el 34.5 % indicó la caminata como su principal actividad física, el 31.6 % reportó entrenamiento de fuerza y el 33.9 % señaló otras modalidades. La prueba de chi-cuadrado de bondad de ajuste no evidenció diferencias estadísticamente significativas entre las categorías ( $\chi^2 = 0.13$ ,  $p = 0.94$ ), lo cual refleja una diversidad de prácticas sin predominio claro de una sobre otra. No obstante, el hecho de que la caminata se posicione como la actividad más frecuente resulta coherente con la naturaleza del evento, dado que quienes la practican tienden a estar mejor preparados para afrontar la romería.

**Tabla 7:** Medidas preventivas utilizadas por los participantes ( $n = 498$  con dato completo)

Medida preventiva	n	%
Hidratación	498	100
Estiramientos	390	86.5
Calzado adecuado	340	75.4
Ropa cómoda	300	66.5
Otros (ej. geles, vendas)	200	44.3

**Nota:** Los datos se basan en la interpretación y cuantificación de las encuestas realizadas.

**Tabla 8.** Prueba de chi-cuadrado de bondad de ajuste para las medidas preventivas adoptadas

Estadístico	Valor
$\chi^2$	290.7
gl	4
p	< .01
V de Cramér	0.64

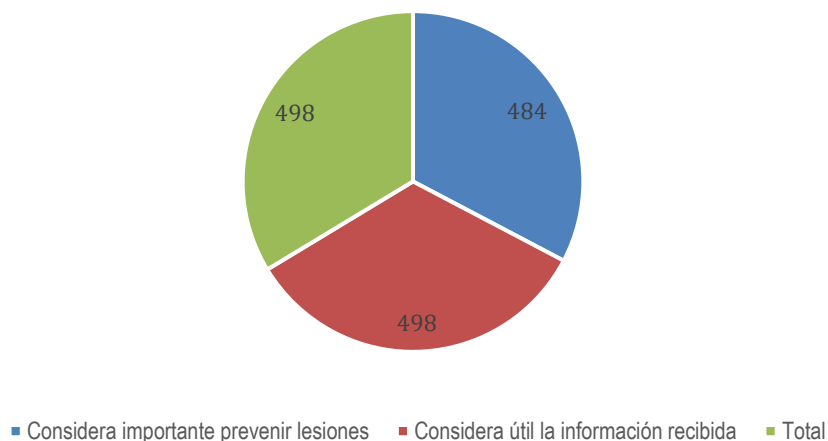
En cuanto a las medidas preventivas adoptadas, evaluadas como una variable categórica nominal politómica de respuesta múltiple, medida preventiva (véase Tabla 5), se identificó que la totalidad de los participantes reportó mantenerse hidratados (100 %), lo cual confirma una alta conciencia sobre la importancia de este aspecto para reducir riesgos como golpes de calor o deshidratación. Asimismo, el 86.5 % indicó realizar estiramientos, el 75.4 % utilizó calzado adecuado y el 66.5 % empleó ropa cómoda. De forma complementaria, el 44.3 % mencionó el uso de otros recursos, como geles, vendas o implementos de recuperación. El análisis estadístico mostró diferencias estadísticamente significativas entre las medidas adoptadas ( $\chi^2 = 290.7$ ,  $p < .01$ ,  $V = .64$ ),

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

lo que indica que la hidratación y los estiramientos se perciben como estrategias prioritarias frente a otras medidas. Este hallazgo resalta la efectividad de la educación en salud y de las campañas de concientización previas, dado que las medidas con mayor respaldo científico fueron las más utilizadas por los participantes.

**Figura 7:** Distribución de importancia de medidas preventivas en la romería (n = 498).

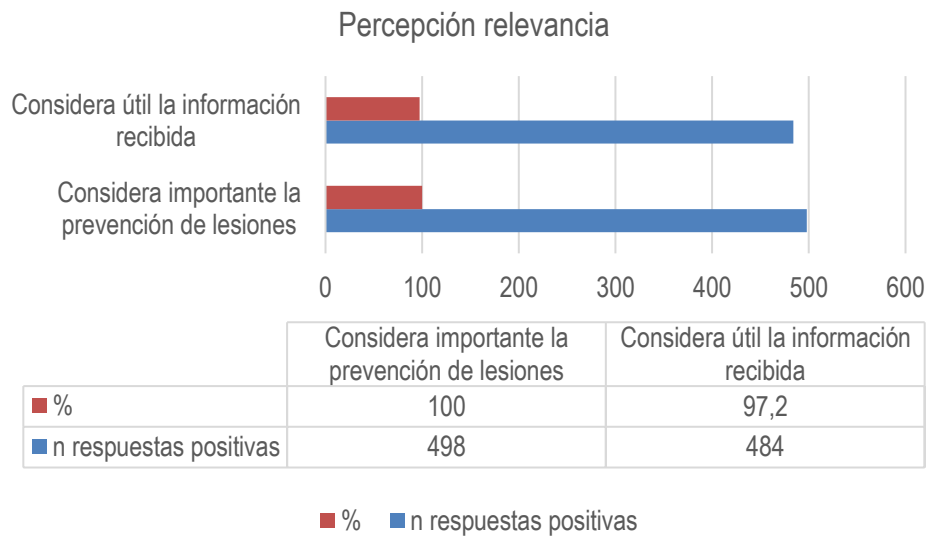
Distribución de importancia en medidas preventivas



En este gráfico se observa que la totalidad de los participantes (n=498) considera útil la información recibida durante la intervención, reflejando una valoración unánime sobre su aporte formativo. A su vez, 484 personas (97.2%) manifestaron reconocer la importancia de prevenir lesiones, lo que evidencia un alto nivel de conciencia y compromiso hacia el autocuidado. La visualización destaca la correspondencia entre la utilidad percibida y la actitud preventiva, mostrando cómo la información promueve una cultura de prevención sólida y coherente entre los peregrinos.

**Nota:** Los datos reflejan la percepción de los participantes sobre la relevancia de las medidas preventivas y la utilidad de la información proporcionada durante la intervención.

**Figura 8:** Percepción de la intervención por parte de las personas participantes (n = 498).



**Nota:** Los datos reflejan la percepción de las personas participantes sobre la importancia de prevenir lesiones y la utilidad de la información brindada durante la intervención. La valoración fue homogénea entre sexos y entre personas con o sin experiencia previa en la romería ( $p > 0.05$ ).

Los resultados muestran una aceptación prácticamente unánime de la intervención implementada durante la romería. La totalidad de las personas encuestadas (100%) consideró útil la información brindada, lo que evidencia que las recomendaciones sobre hidratación, estiramientos dinámicos y buenas prácticas fueron percibidas como pertinentes y aplicables en el contexto real del recorrido. Asimismo, un 97.2% reconoció la importancia de la prevención de lesiones, lo cual confirma que existe una alta conciencia sobre los riesgos asociados a la caminata prolongada y sobre la necesidad de adoptar medidas de autocuidado. La combinación de ambos indicadores sugiere que las personas romeras no solo agradecen recibir información, sino que reconocen su impacto inmediato en la experiencia física durante el trayecto.

Los comentarios cualitativos recogidos (Tabla 6) permiten comprender con mayor profundidad el impacto integral de la intervención, revelando que no sólo fue percibida como útil en términos físicos, sino

también significativa en dimensiones emocionales, sociales y comunitarias. Los romeros expresaron de manera reiterada sentimientos de gratitud y reconocimiento hacia el equipo por su dedicación, claridad y trato empático, lo que evidencia que la atención brindada trascendió el simple apoyo técnico y se convirtió en un acompañamiento humano valorado durante una actividad exigente tanto corporal como espiritualmente.

Asimismo, las personas participantes señalaron que los estiramientos dinámicos guiados y los espacios de descanso ofrecieron alivio inmediato, ayudándoles a reducir molestias musculares, recuperar energía y continuar la caminata con mejores sensaciones, lo que confirma la pertinencia práctica de las estrategias aplicadas. De igual manera, varios testimonios destacan que la presencia del equipo contribuyó a generar un ambiente de seguridad, confianza y contención emocional, elementos que, aunque no forman parte explícita de los indicadores cuantitativos, resultan esenciales para comprender la experiencia vivida en el trayecto. Además, los romeros resaltaron positivamente la participación de la Universidad Nacional y sus estudiantes, percibiéndole como actores comprometidos con el bienestar comunitario, lo cual fortalece la imagen institucional y legitima la intervención desde una perspectiva social. Finalmente, la solicitud reiterada de que este tipo de servicios se mantenga en futuras ediciones de la romería constituye un indicador cualitativo poderoso de su relevancia, demostrando que la iniciativa no sólo fue efectiva en la prevención y mitigación de molestias físicas, sino que también fue apropiada, significativa y necesaria para quienes participaron del recorrido.

### **Impacto de Romería sin dolor**

Como parte de los objetivos planteados en el Trabajo Final de Graduación, uno de los pilares fundamentales fue lograr un impacto significativo en la población participante de la Romería. En este sentido, el evento Romería sin dolor superó ampliamente las expectativas, alcanzando más de 47 mil visualizaciones en su perfil de Instagram. Este nivel de alcance permitió informar, orientar y sensibilizar a miles de futuras personas peregrinas sobre la importancia de una adecuada preparación física, la prevención de lesiones frecuentes y la adopción de prácticas de autocuidado antes, durante y después de la caminata. Dicho interés masivo evidencia la necesidad que tiene la población de recibir acompañamiento técnico confiable para afrontar una actividad física de larga duración como lo es la Romería.

Además, desde el 2 de julio se publicaron 12 contenidos informativos, entre imágenes y videos, diseñados específicamente para la población peregrina. Entre ellos destacó el video de estiramientos dinámicos previos a la caminata, que superó las 23 mil visualizaciones. En total, los videos publicados alcanzaron más de 35 mil visualizaciones, mientras que las infografías digitales acumularon más de 13 mil. Estos resultados

demonstran que las personas peregrinas buscan activamente recomendaciones prácticas y accesibles que les permitan realizar la Romería de manera más segura y saludable.

El impacto del evento trascendió las redes sociales. Romería sin dolor también fue difundido en medios institucionales y nacionales, incluyendo una publicación en el periódico físico del Campus de la Universidad Nacional, así como en la plataforma digital UNA Comunica y en el medio informativo nacional Delfino. Esta presencia en diferentes canales de comunicación amplió el alcance del proyecto tanto a nivel local como nacional, posicionándolo como una iniciativa relevante en materia de salud, prevención y preparación física para eventos de participación masiva.

### **Modelo de intervención replicable**

Con el fin de favorecer la continuidad y estandarización de futuras intervenciones durante la romería, se elaboró un modelo de actuación replicable que resume los procedimientos esenciales para su adecuada implementación. Este modelo reúne las acciones mínimas necesarias para la coordinación institucional, la instalación del punto de atención, la ejecución del operativo y su posterior evaluación, de modo que sirva como guía práctica y metodológica para equipos que desarrollen este tipo de iniciativas en años posteriores.

#### **1. Coordinación institucional y permisos**

- 1.1. Se debe establecer comunicación formal con las municipalidades del corredor romero con la debida anticipación, a fin de coordinar la asignación del espacio destinado al punto de atención.
- 1.2. Se recomienda formalizar esta gestión mediante oficios institucionales, reuniones de planificación y acuerdos escritos sobre el uso temporal del espacio público.
- 1.3. Se debe tramitar la autorización correspondiente ante el Ministerio de Salud para la instalación de un puesto temporal, de acuerdo con la normativa para actividades masivas.
- 1.4. Se sugiere presentar información detallada sobre la intervención, sus objetivos, la ubicación propuesta y las medidas de orden e higiene previstas.
- 1.5. Se deben documentar todos los procedimientos administrativos para facilitar la replicación en ediciones posteriores.

#### **2. Preparación y diseño del punto de atención**

- 2.1. Se recomienda seleccionar una ubicación que garantice visibilidad, accesibilidad y seguridad peatonal.
- 2.2. Se debe planificar la instalación del punto de atención considerando toldos, mesas, sillas, señalización institucional y materiales educativos impresos.

2.3. Se sugiere disponer de señalización anticipada que oriente a las personas “peregrinas” hacia el área de atención.

2.4. Se debe asegurar la disponibilidad de implementos básicos que permitan brindar orientación preventiva y apoyo en la ejecución de estiramientos dinámicos.

### **3. Capacitación del equipo de trabajo**

3.1. Se debe capacitar al equipo en técnicas adecuadas de estiramientos dinámicos orientados a la prevención de sobrecarga muscular.

3.2. Se recomienda incluir formación en educación en salud, habilidades comunicativas y abordaje de personas en condición de esfuerzo prolongado.

3.3. Se debe entrenar al equipo en la correcta aplicación de instrumentos de recolección de datos, asegurando consistencia y confiabilidad en el proceso.

3.4. Se sugiere definir roles y responsabilidades de manera previa para optimizar la organización operativa.

### **4. Ejecución del operativo en el punto de atención**

4.1. Se deben realizar estiramientos dinámicos guiados para preparar la musculatura activa de las personas peregrinas.

4.2. Se recomienda habilitar espacios de descanso supervisado que favorezcan la autorregulación de la fatiga.

4.3. Se debe brindar orientación personalizada sobre hidratación planificada, ergonomía de la caminata, autocuidado y señales de alerta física.

4.4. Se sugiere distribuir material educativo que refuerce las recomendaciones preventivas.

4.5. Se debe aplicar una encuesta estructurada para caracterizar a la población atendida y registrar prácticas preventivas y percepciones sobre la intervención.

4.6. Se recomienda realizar observación sistemática del flujo de peregrinos con el fin de ajustar la dinámica del punto en tiempo real.

### **5. Evaluación posterior y retroalimentación**

5.1. Se debe sistematizar y digitalizar la información recopilada durante el operativo, asegurando la depuración y coherencia de la base de datos.

5.2. Se recomienda realizar un análisis descriptivo que identifique patrones de comportamiento y características de la población atendida.

5.3. Se debe evaluar la pertinencia y efectividad de las acciones implementadas considerando tanto la percepción de las personas atendidas como la experiencia del equipo responsable.

5.4. Se sugiere elaborar un informe técnico que integre los resultados y recomendaciones para mejorar la intervención en futuras ediciones.

5.5. Se debe actualizar el protocolo operativo con base en los hallazgos obtenidos, asegurando la mejora continua.

### **Limitaciones**

Dentro de las limitaciones que se presentaron en la organización del evento, se podría mencionar que no se contó con el apoyo de las Municipalidades, ya que, inicialmente se pensaba contar con varios puestos en diferentes distritos para abarcar más población, sin embargo, no se recibió respuesta inicial de las municipalidades o no contaban con el espacio para otorgarnos ese día, por lo que se contó con solo el apoyo de una Municipalidad, lo que limitó un poco la cantidad de población abarcada. Por otro lado, cabe mencionar que la limitante más grande con respecto a la zona en la que se realizó el evento fue que se cambió la ubicación del puesto un día antes del evento, ya que la municipalidad de Tres Ríos tuvo problemas de organización, lo que también provocó un reajuste de zona estratégica para que los Peregrinos pudieran detenerse e identificar el puesto.

Con respecto a los materiales, se podría mencionar que el mayor desafío fue conseguir signos externos de la Universidad Nacional y de la Escuela de CIEMHCAVI, ya que la Escuela no contaba con ellos, y los materiales que fueron prestados, presentaban ciertos defectos, por lo que se tuvieron que realizar signos externos propios para poder distinguirse y buscar por medios propios el transporte y los materiales a utilizarse, lo que se convirtió en otro factor limitante por las restricciones presupuestarias y las limitantes de tiempo para conseguirse con anticipación.

Con respecto a la participación de voluntarios al inicio fue una limitante, ya que por horario de clases y de trabajo era complicado contar con varios voluntarios, sin embargo, es de agradecer y resaltar la participación de más de 10 voluntarios para el día del evento y la apertura del profesor Daniel Rojas Valverde que permitió que los estudiantes pudieran asistir al evento.

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

Durante el evento, la principal limitante fue que las personas quisieran informarse o participar, sin embargo, una vez explicado el evento y conforme más voluntarios estuvieran presentes cerca de la zona, se pudo contar con la participación de más de 450 personas para las encuestas y alrededor de 300 personas participantes de los estiramientos dinámicos.

**Conclusión**

El evento “Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la Romería 2025” se consolidó como un evento efectivo para la prevención de lesiones y la promoción de la salud, logrando un impacto positivo tanto en la preparación previa de las personas participantes como en su experiencia durante la caminata hacia la Basílica de Cartago. Gracias a la difusión de información en redes sociales, realizada semanas antes de la romería, se alcanzaron más de 47 mil visualizaciones, lo que evidencia el interés de la población en recibir consejos prácticos para enfrentar de manera más segura una actividad física de larga duración como la romería. Este alcance permitió informar, orientar y sensibilizar a miles de futuras personas peregrinas acerca de la importancia de la preparación física, la prevención de lesiones más comunes y la adopción de buenas prácticas de autocuidado.

Durante la romería, se ofrecieron espacios seguros de descanso que no solo facilitaron la recuperación inmediata de las y los participantes, sino que también se convirtieron en puntos de educación y concientización sobre la importancia del cuidado físico y la recuperación posterior a la caminata. Cerca de este espacio, se repartieron más de 500 infografías con recomendaciones claras y accesibles para prevenir lesiones, lo que permitió que la información llegará de manera directa y sencilla a las personas romeras en pleno recorrido.

Además, se contó con la participación de más de 300 personas en sesiones de estiramientos dinámicos, lo que evidencia la disposición de la población costarricense a incorporar rutinas de movilidad y cuidado corporal, las cuales contribuyeron a reducir la tensión muscular y prevenir lesiones durante el trayecto. Estas actividades fortalecieron el componente vivencial de la iniciativa, transformando la prevención en una experiencia práctica y compartida.

De manera integral, la participación en el evento demostró que la combinación de información preventiva, acompañamiento físico y estrategias de recuperación inmediata es la clave para garantizar una participación más segura en la romería. El impacto alcanzado sugiere la necesidad de continuar con estas prácticas en futuras ediciones, incluso ampliando la cobertura de las estrategias de prevención, fortaleciendo las alianzas interinstitucionales y desarrollando materiales aún más especializados según las necesidades de las personas participantes.

Finalmente, este esfuerzo representa un ejemplo de cómo la educación en salud y la promoción del autocuidado pueden integrarse exitosamente en manifestaciones culturales y religiosas de gran relevancia

nacional, generando un beneficio colectivo que trasciende la actividad física para instalar hábitos saludables que la población puede mantener en su vida cotidiana.

### **Aplicaciones prácticas**

Los conocimientos y experiencias obtenidos a lo largo del evento “Romería sin dolor: buenas prácticas y mitigación de lesiones para las personas participantes de la Peregrinación de la Romería 2025” pueden trasladarse directamente a la práctica, tanto en el ámbito laboral como en el académico, aportando herramientas de gran utilidad para el desarrollo profesional y personal. La planificación, organización y ejecución del evento ofrecieron un escenario real en el que se puso a prueba la capacidad de prever necesidades, coordinar acciones y responder a situaciones inesperadas propias de una actividad multitudinaria, aspectos que son perfectamente aplicables en cualquier contexto de intervención en salud, actividad física o gestión de eventos comunitarios.

Una de las principales enseñanzas fue la constatación de que, en la realidad costarricense, existe una falta de preparación física adecuada en gran parte de la población que participa en la romería. Muchas personas no utilizan la vestimenta o el calzado adecuado, y pese a realizar la caminata casi todos los años, continúan enfrentándose a los mismos riesgos y molestias físicas. Este hallazgo puede trasladarse a la práctica como un punto de partida para el diseño de estrategias educativas y preventivas, no solo en el marco de la romería, sino también en programas de salud comunitaria, centros educativos o lugares de trabajo donde se promueva la actividad física responsable. Asimismo, el contar con espacios seguros de información y acompañamiento profesional resultó ser una herramienta altamente valiosa. Estos espacios permitieron a la población recibir orientación inmediata de profesionales de la salud, quienes supervisaron, aconsejaron y respondieron a las inquietudes de las y los peregrinos. Al mismo tiempo, brindaron a los profesionales y al estudiantado un entorno de aprendizaje auténtico, en el que pudieron interactuar con una diversidad poblacional que abarcaba desde adolescentes hasta personas adultas mayores. Esta experiencia favorece el desarrollo de competencias clave como la comunicación asertiva, la empatía, la capacidad de adaptación y la resolución de problemas en tiempo real, todas habilidades transferibles al ámbito profesional en diferentes campos.

La experiencia también refuerza la importancia de integrar el componente preventivo y educativo dentro de cualquier intervención. La entrega de material gráfico, la orientación sobre hidratación y estiramientos dinámicos, la información compartida antes de la romería, así como la supervisión directa durante la caminata, son ejemplos de prácticas que pueden replicarse en programas de salud ocupacional, ferias de bienestar, actividades deportivas masivas o campañas comunitarias de promoción de la salud. Estas herramientas educativas, adaptadas a cada contexto, pueden convertirse en un recurso valioso para impactar positivamente en distintos grupos poblacionales.

Sería sumamente provechoso que esta iniciativa se consolide como un evento recurrente en los próximos años, no solo para fortalecer y proteger la salud y la seguridad de las personas participantes en la romería, sino también para que el estudiantado de la Escuela de CIEMHCAVI tenga la oportunidad de vincularse con la comunidad en un escenario real. La posibilidad de aplicar los conocimientos adquiridos en el aula en un evento de esta magnitud enriquece la formación académica, brinda experiencias prácticas significativas y permite comprender de primera mano las demandas y retos del ejercicio profesional.

En resumen, este evento constituye un ejemplo claro de cómo los aprendizajes derivados de una experiencia específica pueden ser trasladados al campo laboral y académico. La planificación estratégica, la prevención de riesgos, la atención a la diversidad poblacional y la capacidad de ofrecer soluciones inmediatas en entornos dinámicos se perfilan como competencias fundamentales que, gracias a esta vivencia, pueden ser reforzadas y aplicadas en múltiples escenarios de la vida profesional.

## Referencias

- Alvarado Arenas, V., Ruiz Padilla, B., & Rodríguez Gutiérrez, M. C. (2011). *Lesiones musculoesqueléticas en mujeres adultas sedentarias que ingresan a un programa de ejercicio físico*. *Enfermería Universitaria*, 8(1), 33–40. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741838005.pdf>
- AmPrensa. (2024). *Cruz Roja redobla esfuerzos ante horas de mayor afluencia de romeros*. Amprensa. <https://www.ampresa.com/2024/08/cruz-roja-redobla-esfuerzos-ante-horas-de-mayor-afluencia-de-romeros/>
- Cruz Roja Costarricense. (2023). *2276 pacientes atendidos durante el operativo de la Romería 2023*. Cruz Roja Costarricense. <https://cruzroja.or.cr/2276-pacientes-atendidos-durante-el-operativo-de-la-romeria-2023/>
- Elmundo. (2024). *CCSS se prepara para la romería 2024 con plan de respuesta*. El mundo CR. <https://elmundo.cr/costa-rica/ccss-se-prepara-para-la-romeria-2024-con-plan-de-respuesta/>
- Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. (2024). *Ciencias del movimiento humano y calidad de vida*. Universidad Nacional. <https://www.ciemhcavi.una.ac.cr/>
- Granero, A., Ruiz, J., & García, M. (2006). *Lesiones y problemas físicos padecidos por senderistas y cicloturistas en una ruta por etapas: El caso del Camino de Santiago*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artlesiones31.htm>
- Madrigal, J. (2012). *Estimación del número de romeros en Costa Rica (2010–2012)*. Escuela de Estadística, Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2012/NUMERO-DE-ROMEROS-EN-CR-2010-2012.pdf>
- Núñez, J. (2025). *La Romería a Cartago volvió a congregarse a miles de costarricenses, que con fe y agradecimiento visitaron a la Virgen de Los Ángeles*. Delfino. <https://delfino.cr/2025/09/romeria-sin-dolor-aliviano-recorrido-hacia-cartago>
- Núñez, J. (2025). *Romería sin dolor alivianó recorrido hacia Cartago*. UNA Comunica. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/septiembre-2025/6309-romeria-sin-dolor-aliviano-recorrido-hacia-cartago>
- Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). *La preparación física* (Vol. 3). Editorial Paidotribo.
- Rojas, S. (2023). *Declaración de interés público y cultural a la Romería de Río Claro, Golfito, con motivo de la celebración de la Virgen de los Ángeles*. Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. <https://d1qqtien6gys07.cloudfront.net/wp-content/uploads/2023/08/23853.pdf>
- Sallnow, M. J. (1974). *La peregrinación andina*. Allpanchis. 101–142. [https://www.researchgate.net/publication/346072968\\_La\\_Peregrinacion\\_Andina](https://www.researchgate.net/publication/346072968_La_Peregrinacion_Andina)
- Salud, M. D. (2024). *Ministerio de Salud*. Ministerio de Salud de Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/>

**Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado**

Siri, C., Garita, G., Hernández, R., Lobo, H., Lobo, E., & Guevara, A. (2021). *Voluntariado de atención médica y fisioterapéutica a los peregrinos de la romería a la Basílica de la Virgen de los Ángeles en Cartago, Costa Rica, 2019*. Ciencia & Salud UCIMED. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v5i3.299>

Tecnológico de Costa Rica. (2016). *Estudiantes del TEC colaboraron en la Eco-romería*. Hoy en el TEC. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2016/08/03/estudiantes-tec-colaboraron-eco-romeria>

Trivisión. (2024). *Preparativos y medidas de seguridad para la Romería 2024*. <https://trivisioncr.com/noticias-nacionales/preparativos-y-medidas-de-seguridad-para-la-romeria-2024/>

Universidad Americana. (2024). *Romería 2024: Recomendaciones UAM para una caminata segura*. <https://www.uam.ac.cr/noticias/romeria-2024-recomendaciones-uam-para-una-caminata-segura>

Universidad de Costa Rica. (2024). *Eco Romería 2024*. Universidad de Costa Rica. <https://galardonambiental.ucr.ac.cr/es/node/98>

Universidad Latina de Costa Rica. (2023). *Consejos para la Romería 2023*. Universidad Latina de Costa Rica. <https://www.ulatina.ac.cr/articulos/consejos-para-la-romeria-2023>

Walsh, G. (2017). *Effect of static and dynamic muscle stretching as part of warm-up procedures on knee joint proprioception and strength*. Human Movement Science, PubMed. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.08.014>

## Anexos

**Tabla 6:** *Comentarios de los encuestados.*

Me parece admirable la acción que ustedes representan, para personas como nosotros que venimos desde Nandayure; las personas que realizan este tipo de ayuda son una bendición.

Agradezco mucho el espacio, porque normalmente nadie se preocupa por cómo venimos físicamente; hoy sentí que alguien pensó en nuestra salud.

Me ayudó bastante a estirar las piernas y descansar un poco, gracias por tomarse el tiempo de enseñarnos cómo hacerlo correctamente.

Ojalá sigan haciendo esto cada año, porque muchos venimos sin preparación y con sus consejos se puede evitar lesiones.

Se nota la dedicación y el cariño con que hacen el trabajo; la información que nos dieron fue clara y muy útil.

Qué bonito ver jóvenes universitarios ayudando a las personas, demuestra que hay empatía y compromiso con la comunidad.

Gracias por recordarnos la importancia de cuidar el cuerpo; muchas veces venimos por fe, pero olvidamos prepararnos físicamente.

Me gustó mucho que nos explicaran los estiramientos, sentí alivio inmediato después de hacerlos.

Los felicito, se nota que planificaron todo muy bien; los puntos de descanso fueron de gran ayuda para seguir caminando.

Nunca había visto algo así en la Romería, me parece una gran iniciativa para prevenir lesiones y enseñar a cuidarnos mejor.

Gracias por la atención y por el trato tan amable, realmente se siente el apoyo y el conocimiento que comparten.

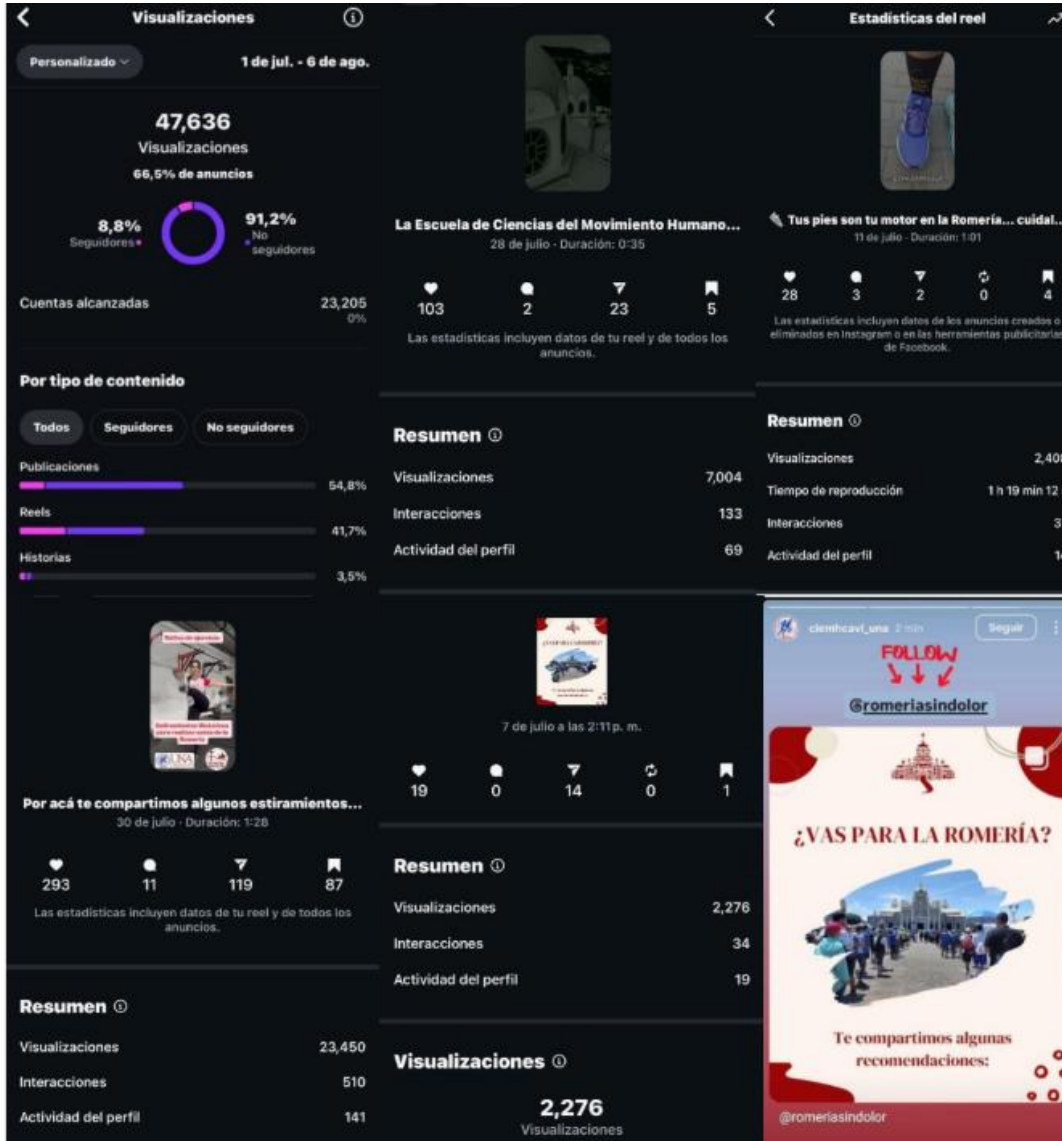
Me parece excelente que la Universidad Nacional impulse este tipo de actividades, ojalá se mantengan y se sumen más instituciones.

Imágenes del evento

Figura 4: Imágenes del día del evento, Romería 01 de agosto 2025.



Figura 05: Impacto en redes sociales.



Formato de Presentación Informe Final Evento Especializado

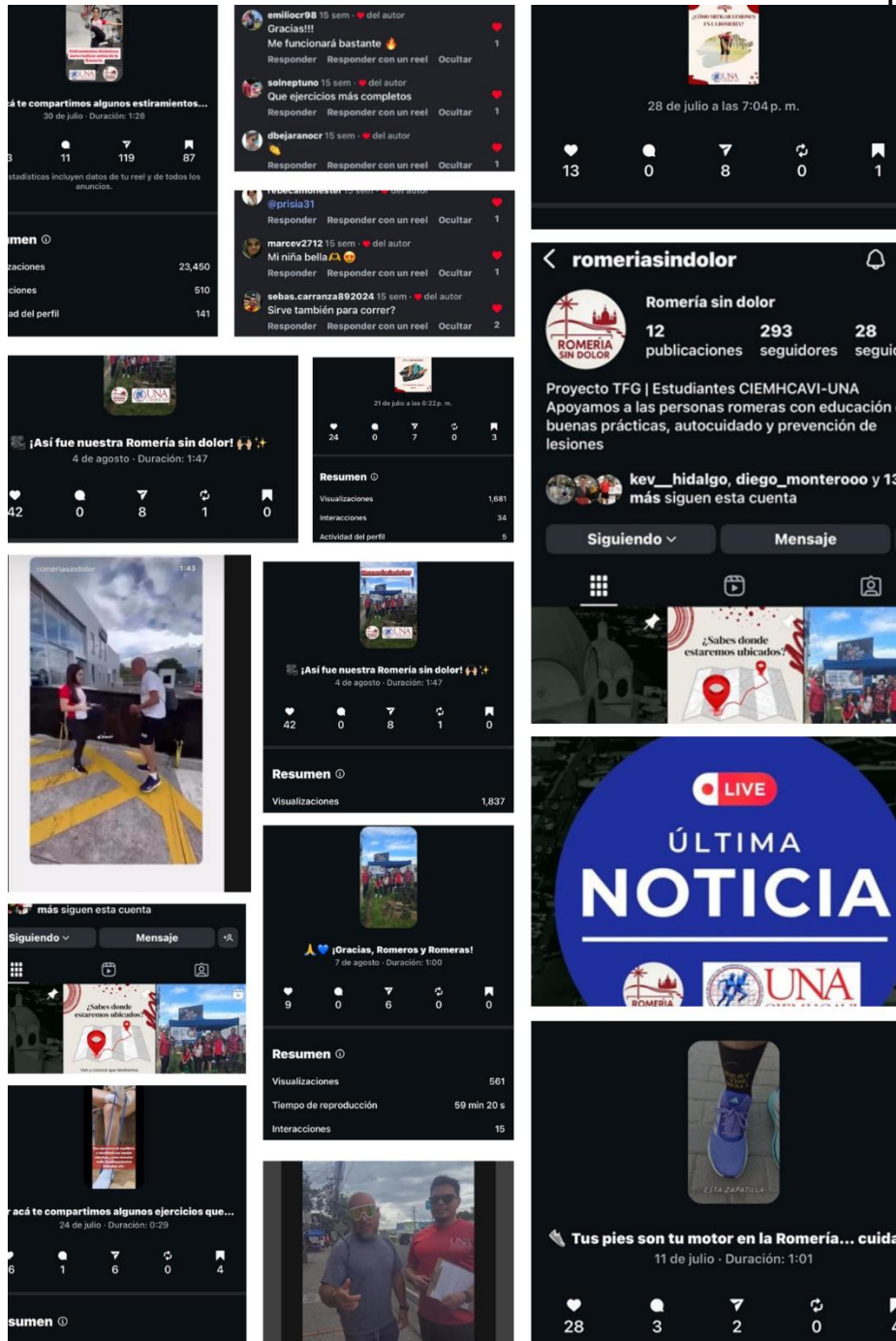


Figura 06: Imágenes sobre publicación en medios Universitarios, periódicos locales.



Figura 07: Material utilizado en redes sociales y físico.



Figura 08: Logística para creación del evento

The collage displays several screenshots related to event logistics:

- WhatsApp Chat:** A conversation with Pamela Aguilar Venegas regarding a loan request for a graduation project. The chat includes messages from Ronny Delgado Linares and Albert Torres Vargas.
- Facebook Post:** A post titled 'Solicitud de préstamo de todos para proyecto de graduación' from Pamela Aguilar Venegas, mentioning a meeting with Don Albert Espino.
- Google Docs:** A document titled 'Informe estado de todos prestados' detailing the status of loan requests and the location of the event at the Basilica of the Angels.
- Administrative Documents:** Several official forms and reports from the 'Comité de Gestión de Emergencias' and 'Comité de Gestión de Riesgos' of the Universidad Nacional de Costa Rica, detailing safety and emergency protocols for the event.
- Event Information:** A document titled 'Informe de atención a solicitud de autorización' providing details about the event's location, safety measures, and contact information for the organizing committee.

Para: Pamela Aguilar Venegas 7  
 Responder a: rafael angel moreira

Hola Buen día, lamento el inconveniente con los datos reportados, en cuanto los devolvamos los revisare para bien reparacion, y mi disculpas ya que no estaba a estos detalles descriptos, no me los habian reportado en anteriores mmm... Gracias

Rafael Moreira Arias  
 Gestión Operativa Especializada / Operario Piscina  
 Universidad Nacional  
 Teléfono: 2562-6951

