

Hoja con Firmas de miembros del Tribunal Examinador



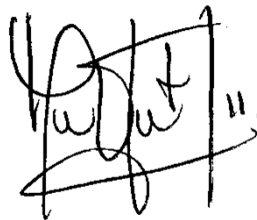
Doctor. Edgar Blanco Obando
Representante del Decanato




Mastér. William Morris Lynott
Tutor(a)



Mastér. Oscar Juarez Matute
Representante de la escuela



Licenciada. Marcela Varela Fonseca
Asesor Externo



Diana Pamela Quesada Zúñiga
Sustentante



Daniela Abarca Zamora
Sustentante

Universidad Nacional de Costa Rica
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Planificación y Promoción social

Proyecto de graduación

Intereses de la población en deporte, recreación y actividad física en los distritos de Bratsi y Guácimo para el desarrollo de planes, programas y proyectos con enfoque territorial en concordancia con las acciones establecidas en la Política Nacional de Deporte, Recreación y Actividad Física 2020 – 2030

Trabajo Final de Graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador para optar por el grado de Licenciatura en Planificación Económica y Social

Elaborado por:

Daniela Abarca Zamora

Diana Quesada Zúñiga

Heredia, Julio, 2024.

Cuadro de contenido

Capítulo 1: El problema y su importancia.....	7
1.1. Tema de investigación.....	7
1.2. Antecedentes.....	8
1.3. Problema de investigación y delimitación del objeto de estudio.....	14
1.4. Justificación de la investigación.....	18
1.5. Objetivos de la investigación.....	20
Objetivo General:.....	20
Objetivos Específicos:.....	20
Capítulo 2: Marco conceptual.....	21
Capítulo 3: Marco metodológico.....	30
3.1. Enfoque de la investigación.....	30
3.2. Tipo de investigación.....	31
3.3. Población.....	31
3.4 Sujetos y Fuentes de Información.....	36
3.5. Técnicas de recolección de información.....	36
3.6. Consideraciones éticas de la investigación.....	38
3.7. Operacionalización de los objetivos.....	39
Capítulo 4: Resultados de investigación.....	41
4.1. Actores vinculados con el deporte, la recreación y la actividad física en los cantones de	

Guácimo y Bratsi.....	41
4.1.1. Aproximación a los actores vinculados.	41
4.1.2. Trabajo de campo con los actores vinculados.....	42
4.2. Intereses de la población en el deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi	48
Distrito Bratsi, Talamanca	48
Distrito Guácimo, Guácimo.....	66
4.3. Reconocer las líneas de acción de la PONADRAF que permitan un abordaje de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población.	82
Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones	95
5.1. Conclusiones	95
5.2. Recomendaciones.....	96
Capítulo 6. Propuesta de planificación.....	100
6.1. Objetivos.....	100
Objetivo General.....	100
Objetivos Específicos.....	100
6.2. Población meta	100
6.3. Metodología	101
Anexos	105
Fotografías.....	110
Referencias Bibliográficas.....	115

Acrónimos

<i>ICODER</i>	Instituto Costarricense de Deporte y Recreación
<i>PONADRAF</i>	Política Nacional de Deporte, Recreación y Actividad Física
<i>CCDR</i>	Comité Cantonal de Deporte y Recreación
<i>ADITIBRI</i>	Asociación de Desarrollo Integral Indígena Bribri

Capítulo 1: El problema y su importancia

1.1. Tema de investigación

El eje temático de este documento está enfocado en los intereses deportivos, esto desde la disciplina de planificación territorial contemplando su incidencia para el desarrollo local. Esta temática es desarrollada desde un ámbito público, de forma más específica en conjunto con el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).

Como parte de la delimitación temporal es importante mencionar que dicha investigación se desarrolló en la provincia de Limón, específicamente en los cantones de Talamanca y Guácimo. Con exactitud en los distritos de Guácimo y Bratsi. En cuanto al periodo de investigación, este se generó durante el año 2023.

A través de la investigación se determinó los intereses en deporte, recreación y actividad física en los cantones antes mencionados, proporcionando un insumo para que los proyectos y programas que se desarrollen a futuro sean desde un enfoque territorial y alineado con los objetivos estratégicos institucionales.

Por otra parte, es esencial decir, que la planificación es una gran herramienta especialmente en el ámbito territorial y local, ya que permite orientar la toma de decisiones hacia un objetivo, esto a partir del análisis de las condiciones sociales, culturales y económicas. Además de identificar las necesidades de una realidad, así como los actores de una dinámica específica, lo que proporciona un panorama y se promueve la reflexión en la toma de decisiones.

A partir de lo antes mencionado esta investigación se abordó desde la planificación territorial con el objetivo de determinar las necesidades de planificación estratégica desde las acciones establecidas en la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF). Por lo que se seleccionó como tema de esta investigación:

Tema:

Intereses de la población en deporte, recreación y actividad física en los distritos de Bratsi y Guácimo para el desarrollo de planes, programas y proyectos con enfoque territorial en concordancia con las acciones establecidas en la Política Nacional de Deporte, Recreación y Actividad Física 2020 – 2030.

1.2. Antecedentes

Existen investigaciones que sustentan el eje temático que se desarrolló a lo largo de este documento, estos sustentos existen a nivel nacional como también a nivel internacional. Por ende, en este apartado se muestran los antecedentes tanto generales como específicos, que permitieron una construcción de referencias que sustenten el tema de los intereses en deporte, recreación y actividad física, y que se vincule con el territorio costarricense.

En primer lugar, a nivel internacional y de manera general, se argumenta sobre el aporte del deporte. En este sentido, la investigación de Rubiano et al. (2013) postula que "el deporte se está convirtiendo en un puente que ayuda a hacer efectivos los procesos de integración y socialización, los cuales están presentes en la formación de identidades nacionales y personales en el contexto de un subsistema social imperante" (p. 122).

Por lo que esta investigación revela que el deporte constituye una herramienta transformadora. Además, postula la estructura social como una constante modificación y creciente desarrollo, como un proceso dinámico, y el deporte puede ser una gran herramienta para integrar la cultura y las relaciones sociales.

El antecedente anterior, así como los siguientes son relevantes, ya que permiten una aproximación de la temática en estudio, además de aportar una posición teórica del deporte en relación con una sociedad civil, y exponer los impactos sociales que tiene el tema deportivo y genera acercamiento a la realidad del panorama nacional y regional.

En otras investigaciones se refleja que esta temática tiene implicaciones sobre el tiempo libre de las personas en una sociedad para emplearlo de forma recreativa, según lo presenta el siguiente autor:

(...) la problemática planteada del uso del tiempo libre que se vive diariamente y se evidencia como una parte inherente en el comportamiento humano, es imperativo

Crear un mecanismo compensador, formativo y educativo que pueda arrojar resultados positivos sobre el adecuado uso del tiempo libre. Para ello, la Educación Física, el deporte y la Recreación son herramientas sistemáticas de aprendizaje, que permiten tener la capacidad de equilibrar las relaciones interpersonales. (Navas, 2015)

A partir de la cita anterior se vincula aspectos del uso del tiempo libre en la sociedad moderna, y la importancia de estos espacios recreativos, ya que son fundamentales para el desarrollo integral y disfrute de las personas tanto jóvenes como adultas, además este postulado aporta una visión del deporte o bien recreación con actividad física que son instrumentos de equilibrio y salud.

A nivel nacional que reflejan la necesidad en gestión de proyectos sociales, con el objetivo de promover la actividad física, deporte y la recreación de la población costarricense, además reflejan la importancia de fomentar que estos sean de fácil acceso para todos los sectores sociales, ya que son una gran herramienta transformadora para la prevención de problemáticas sociales tales como delincuencia, adicciones. Como lo señalan los siguientes autores en su investigación:

“Su propósito es contribuir a la reducción de las enfermedades no transmisibles en el país, así como la disminución del consumo de drogas y alcohol y de la violencia social, a una población más saludable y a la paz social, mediante la promoción de la actividad física en todas sus modalidades.” (Araya y Claramunt, 2020, p.42)

La cita anterior deja en evidencia, que los impactos que pueden llegar a tener estas actividades en la sociedad costarricense desde la parte socio cultural, hasta los procesos de prevención de enfermedades y promoción de salud física.

En esta misma línea un estudio de la Universidad Nacional del sector de promoción de la salud física, de Costa Rica aporta que, “el ejercicio muestra un efecto significativo sobre la presión intraocular, ya que la disminuye; este resultado se mantiene en personas con diferentes niveles de actividad física con un efecto más grande en personas sedentarias. (Alemán, 2019. p,11)

Estas referencias previas permiten generar una visualización de cómo la actividad física y deporte, es óptimo para mejorar los indicadores de salud, y además tienen repercusiones a nivel nacional en combatir y reducir las enfermedades no transmisibles.

En otras investigaciones realizadas a nivel nacional, sobre estudios de ocio u de recreación durante la pandemia por COVID-19 en la población costarricense, se deja en evidencia la importancia de promover la recreación y deporte, como se refleja la siguiente en investigación:

Los datos muestran que un 76.8% de la muestra realiza diversos tipos de deportes, por lo cual planteamos la hipótesis que se habilitaron espacios en las viviendas, se invirtió en equipo y que realizan deporte a través de las plataformas de paga o pospago. Además, dejan ver que la mayoría realiza deportes por motivo de salud física y mental (60.7%). (Fumero, 2022)

Por lo que a partir de la anterior referencia se entiende que, en la población costarricense existe la necesidad de practicar actividades físicas como método no solo deportivo sino también recreativo, además que dichas actividades son un gran estímulo para el bienestar emocional y mental en cuanto a situaciones de estrés y ansiedad como las provocadas por el covid-19 en el país.

Otra investigación costarricense formulada por el autor Madrigal, (2010), postula que: “las mujeres con edades entre 50 y 81 años experimentaron mejoras significativas en todos los indicadores subjetivos de calidad de vida” (p.18) Además este mismo artículo de Madrigal en conjunto con la Universidad de Costa Rica también menciona que: “Por el programa de recreación física, las participantes percibieron beneficios como sentirse mejor, ser más funcionales y flexibles y sentir menos dolor corporal. (p.18)

La investigación antes mencionada demuestra que el ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales de un envejecimiento exitoso, además sustenta la idea de tener acceso a espacios adecuados para estas actividades físicas y recreativas para la población costarricense sin importar el rango de edad o género.

Por último, para terminar con los sustentos investigativos y antecedentes relevantes para esta investigación, es importante el análisis de algunos antecedentes normativos, con el fin de describir los aspectos institucionales y políticas relacionadas, como se presenta a continuación:

A nivel nacional la política pública fue aprobada y firmada por el presidente Alvarado, el sábado 5 de septiembre de 2020. Se oficializó la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física (PONADRAF) 2020-2030, primera política pública del país dedicado a estos temas.

Esta primera política pública presenta un enfoque territorial e inclusivo para la sociedad costarricense, y tiene como objetivo promover la práctica de la recreación y la actividad física, como se menciona a continuación:

(...) Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030 (PONADRAF 2020-2030). Se trata de un proyecto país en el que participaron distintos actores en una alianza pública-privada cuyo objetivo es propiciar el desarrollo, la salud y el bienestar social de la ciudadanía. Busca, además, la promoción de actividades deportivas y de recreación física, que incluyen ejercicio físico u otras modalidades de actividad física, de manera inclusiva en beneficio del desarrollo socioeconómico de las comunidades, permitiendo crear oportunidades para que la población tenga mayor salud física-mental, desarrollarse integralmente y de manera sostenible. (ICODER,2020)

El Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) nace el 1° de agosto de 1998 según la Ley 7800 y “es una institución semi autónoma del Estado, con personería jurídica propia e independencia administrativa, tal como reza el Artículo I de dicha ley.” (ICODER, 2021)

De igual forma, se señala que dicha institución debe “desarrollar un plan de infraestructura deportiva y recreativa, que cumpla con criterios de diseño universal y accesibilidad para todas las personas, velar por el adecuado mantenimiento, seguridad y salubridad de las instalaciones deportivas y los espectáculos públicos deportivos y recreativos.” (Ley 7800, art.3)

Se considera importante su creación porque el deporte contribuye a la prevención de algunos tipos de enfermedades y, a su vez, favorece a que las personas tengan una vida saludable, para ello, la institución debe orientar sus acciones, programas y proyectos a promover e incentivar la participación de la sociedad y de organizaciones relacionadas al deporte y recreación.

Gracias a estos aportes teóricos, contextuales y normativos se logró sustentar el desarrollo investigativo, generando así una breve delimitación del universo de estudio, permitiendo un acercamiento a la realidad que se presta en el país, en cuanto al desarrollo de

iniciativas deportivas, recreativas o de actividad física.

Por otra parte, se aborda una contextualización local para generar un mayor conocimiento y comprensión de los territorios y crear una base de antecedentes que permita un acercamiento óptimo hacia los aspectos sociales, políticos y culturales.

Es la región Huetar Caribe, lugar en donde se localizan los cantones de la investigación, ubicada en el área oriental del país, abarcando en su totalidad la provincia de Limón. Dicha región limita “al norte con Nicaragua, al sureste con Panamá, al sur con la Cordillera de Talamanca Provincia de Puntarenas, al oeste con las provincias de Heredia y Cartago y al este limita con el Mar Caribe.” (MAG, 2020)

La región Huetar Caribe “comprende los cantones de Guácimo, Limón, Matina. Pococí, Siquirres, Talamanca y tiene una extensión de 9.188,52 kilómetros cuadrados lo cual representa el 17,98% del territorio total del país, distribuido en 6 cantones y 29 distritos” (MAG, 2020)

Asimismo, la región Huetar Caribe es un punto muy estratégico de acceso al país, esto debido a su conexión directa con el Mar Caribe y el puerto Moín, generando así gran potencial turístico vinculado a sus playas. Además, el MIDEPLAN menciona que el territorio:

“vincula con las dos fronteras internacionales del país, al norte con la República de Nicaragua y al sureste con la República de Panamá. Esta condición genera dinámicas propias en el territorio de carácter económico, social y cultural, asociadas a las características y particularidades de los dos países vecinos.” (MIDEPLAN, 2014)

Sin embargo, a pesar de tener una buena localización la región, los distritos se encuentran en las últimas posiciones del Índice de Desarrollo Social (IDS), indicando que “a excepción de 2 distritos en condición media (Guápiles y Jiménez), el resto están en condición de nivel bajo a muy bajo.” (MIDEPLAN, 2014)

Por otra parte, su situación económica se basa principalmente en la agricultura, hay gran producción de ganadería bovina y de banano, sin embargo, al ver la región desde sus indicadores económicos y de competitividad cantonal como lo indica el Índice de Competitividad Cantonal (ICC) la región ocupa los puestos más bajos “...en relación con los 81 cantones que componen el país, la medición del ICC incluye diversos aspectos, donde destacan: el desempeño económico, la gestión del gobierno local, el desarrollo de infraestructura, el clima empresarial, el clima laboral, la capacidad de innovación y aspectos

relativos a la calidad de vida.” (MIDEPLAN, 2014)

Asimismo, según datos del CENSO del 2013 realizado por el INEC, la región está conformada por 422 529 personas, la cual se estructura en las edades de 0-14 años con 119 098 personas, de 15-64 años 282 065 personas y de 65 - más 21 366 personas.

Ahora bien, los distritos de Guácimo y Bratsi específicamente son el centro de la investigación, por lo que, se identifica:

Contexto local de Bratsi, Costa Rica

Como se menciona anteriormente Bratsi, ubicada dentro del cantón de Talamanca en la provincia de Limón, Costa Rica, se caracteriza por su riqueza biocultural y su posición geoestratégica. Además, la región es hogar de una significativa población indígena, principalmente de los grupos Bribri y Cabécar, quienes han preservado sus costumbres, tradiciones.

Bratsi se extiende sobre una superficie montañosa con importantes áreas protegidas y parques nacionales como el Parque Internacional La Amistad y la Reserva Indígena de Talamanca.

Respeto a las condiciones socioeconómicas a pesar de sus valiosos recursos naturales, la región presenta rezagos en indicadores de desarrollo humano y social.

Talamanca tiene como principal actividad económica los cultivos, además, el territorio cuenta con la producción y el comercio de productos orgánicos y en el manejo de plantaciones de cacao, plátano, banano y ganadería. (INDER, 2014) De igual manera, el cantón a pesar de tener actividades económicas que le atribuyen a la población, el índice de desarrollo humano (IDH) lo posiciona en la penúltima casilla con 0.705.

Esto se debe, en gran parte, a la carencia de infraestructura, la limitada cobertura de servicios básicos y las dificultades en el acceso a educación y salud para las comunidades indígenas y rurales. La economía local se sustenta principalmente en la agricultura, destacando los cultivos de plátano, banano y cacao, muchos de los cuales se comercializan a nivel nacional e internacional bajo modelos de agricultura sostenible sin embargo no se refleja en la economía y desarrollo del cantón.

Además, Bratsi enfrenta importantes desafíos en materia de acceso a servicios. Las redes viales son limitadas y muchas de las comunidades dependen de caminos de tierra que se ven afectados por las condiciones climáticas. Además, la electrificación y el acceso al

agua potable han mejorado en los últimos años, pero aún persisten comunidades con problemas en estos aspectos.

Ante estas condiciones, el deporte y la actividad física se perfilan como una estrategia clave para la transformación social y la mejora de la calidad de vida en la región.

Contexto local de Guácimo, Costa Rica

El cantón forma parte de la región del Caribe, por lo que tiene una gran variedad de áreas verdes y tropicales. También tiene cerca parques nacionales como el Parque Nacional Braulio Carrillo.

Guácimo, ha enfrentado un crecimiento sostenido, continúa teniendo retos socioeconómicos, en cuanto a infraestructura y calidad de vida, pero tiene grandes oportunidades como cantón. La agricultura de productos como la piña, el cacao y banano, predomina en la zona y de estas actividades se basan los sustentos de muchas familias.

Sin embargo, la comunidad presenta retos a nivel de servicios y necesidades básicas, como lo es la salud, la educación y el agua potable en algunas zonas. La infraestructura al llegar al cantón está en condiciones muy opimas, pero al adentrarse a la comunidad, la infraestructura vial comienza a deteriorarse y el acceso es más complicado.

La comunidad del Guácimo, logra preservar su cultura y tradiciones, sin embargo, las oportunidades de la misma deben de mejorar, para así aumentar y mejorar sus condiciones de vida.

En cuánto al deporte y la actividad física, estos siempre van a ser promotores de mejores oportunidades, siendo una herramienta para que se mejoren las condiciones de vida de las personas; y no solo de forma física sino, también de forma mental y social.

Por otra parte, el cantón de Guácimo concentra su producción en la actividad agropecuaria, seguido del comercio, sin embargo, al igual que el cantón de Talamanca, Guácimo se ubica en los últimos puestos del IDC, con un índice de 0.753.

Asimismo, según el INDER, el cantón presenta “un deficiente sistema de comercialización de productos agropecuarios por la falta de mecanismos de información y divulgación de los mercados potenciales, mal manejo post cosecha y contratos de compraventa de productos, elaborados bajos aspectos legales deficientes.” (2015) lo que justifica de cierta manera su posición en el IDC, en el área ambiental se menciona que “los desequilibrios ambientales son producto de una escasa educación y concientización de la

población, subutilización del potencial hídrico...” (2015)

En síntesis, a partir de todos los antecedentes de la región, se evidencian las oportunidades de mejora en aspectos sociales y culturales. Y es ahí donde el deporte puede actuar como una eficaz herramienta de transformación social ya que tanto los jóvenes como los adultos obtendrían grandes beneficios al momento de realizar actividad física. El siguiente antecedente menciona, desde una perspectiva de resultados que:

La práctica de actividad física se considera como un medio para mejorar la salud, entendida como ausencia de enfermedad. La función de la actividad física sería la de curar o evitar la aparición de enfermedades, especialmente aquellas que se asocian con el sedentarismo (enfermedades hipocinéticas). (Pérez, V. & Devís, J. 2003)

Se determina que realizar actividad física promueve en las personas el bienestar tanto físico como mental, es un acto incluso de cuidar su cuerpo para tener buena salud y evitar padecer enfermedades o bien, tratar aquellas por las que se atraviesan y pueden mejorar con el tiempo.

1.3. Problema de investigación y delimitación del objeto de estudio

La actividad física, el deporte y la recreación son parte funcional para el bienestar de los seres humanos, al practicar estas actividades se previene algunas enfermedades, padecimientos e incluso, se mejora la calidad de vida de cada uno. Desde la Organización de las Naciones Unidas, se indica que incluso, la práctica del deporte ayuda a la prevención del crimen y delincuencia. Se menciona que:

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible resalta la creciente contribución del deporte como herramienta para la paz y para fomentar la tolerancia y el respeto.

También destaca cómo el deporte puede contribuir al empoderamiento de la comunidad como un todo, de los individuos (especialmente en mujeres y jóvenes) al igual que de la salud, de la educación y de la inclusión social. (ONU DC, 2016)

Así que, el deporte y la actividad física pueden beneficiar a las personas no solo del punto de vista de la salud física, sino también, contribuye a su bienestar social y mental.

En los últimos años, se ha declarado que existe una epidemia de obesidad, un artículo de la Universidad de Costa Rica menciona que “hoy, el país resiente dicha realidad al ocupar la sexta posición en Latinoamérica con el mayor porcentaje de adultos obesos, según datos publicados en el 2018 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés)” (2019)

Es relevante añadir, que hay una relación entre el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles por lo que es importante intentar combatir estos padecimientos en todas las etapas de la vida, pero principalmente en la población adulta y adulta mayor dada la importancia que estas enfermedades tienen en el perfil epidemiológico de Costa Rica. Este padecimiento está presente desde las edades de los jóvenes hasta las edades de los adultos, esto provocado principalmente porque las personas no controlan su alimentación.

La disciplina de practicar actividad física o algún deporte ya sea de forma recreativa o competitiva son elementos clave para también la prevención de adicciones como el consumo de drogas, alcohol, tabaco. El Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia, indica lo siguiente:

Realizar actividad física mejora el tratamiento y el pronóstico de muchas personas: puede disminuir de manera muy significativa los síntomas físicos, psicológicos y sociales desagradables que se manifiestan cuando el cuerpo se está adaptando a dejar las drogas (lo que conocemos como síndrome de abstinencia).

Además, el entrenamiento deportivo puede ser aliado para prevenir recaídas en el futuro. (IAFA, 2018)

La zona de Talamanca y Guácimo son catalogadas como zonas de rezago social, en donde hay gran probabilidad de que las personas no cuenten con actividades recreativas que los vayan a beneficiar o bien contribuir a su calidad de vida. Sin embargo, si son recurrentes actividades o problemáticas como las mencionadas anteriormente.

Desde la Municipalidad de Guácimo se plantea el plan municipal de largo plazo para el desarrollo sostenible (PLP) y dentro de este se establece que la población adulta carece de alternativas para poder desarrollar actividades recreativas ya que, únicamente consideran el deporte del fútbol. Por lo que, dentro de sus objetivos estratégicos plantean lo siguiente:

El desarrollo de programas de bienestar social, desarrollo humano y el fomento del desarrollo económico y social de la población colocando al ser humano como centro , eje , sujeto y factor principal de la producción y en el planeamiento de los programas sectoriales en seguridad , salud , educación , cultura , recreación , deportes , vivienda , para la niñez y adolescencia ,adulto mayor edad, la mujer y la familia, participación comunitaria, fomento empresarial cooperativo y de generación de empleo ,el ejercicio de la creatividad , el uso del tiempo libre y el ocio creativo.”

Así que, el desarrollo de programas para cierto sector de la población no es de forma efectiva, ya que, como se evidenció anteriormente, dentro del mismo PLP se indica que se carece de opciones para los adultos, principalmente.

Esto nos lleva a otra problemática es necesario proporcionar a la población, sin importar su condición socioeconómica, espacios adecuados donde puedan ejercitar su cuerpo. Sin embargo, se determina que en las zonas de estudio no se cuenta con estos espacios, lo que evidencia una problemática crucial que debe subsanarse con la colaboración de los gobiernos locales y las instituciones gubernamentales

Actualmente existe una necesidad de infraestructuras en ambos cantones, por lo que desde el accionar del ICODER, desarrolla un plan de infraestructura deportiva y recreativa, que cumpla con criterios de diseño universal y accesibilidad para todas las personas, pretende velar por el adecuado mantenimiento, seguridad y salubridad de las instalaciones deportivas y los espectáculos públicos deportivos y recreativos.

Con base en lo anterior, en los distritos de Bratsi y Guácimo se está trabajando, en proyectos de obra pública para que estas zonas con bajo Índice de Desarrollo Social (IDS), según el MIDEPLAN (2018), cuenten con acceso en igualdad de condiciones a instalaciones

para la práctica deportiva, recreativa y de actividad física.

Se vuelve fundamental el fomento de espacios óptimos y adaptados a los intereses específicos de la población involucrada. Estos espacios permitirán el desarrollo del deporte, recreación y actividad física de una forma segura y de fácil acceso para todos los sectores de la población de manera inclusiva sin ignorar aspectos como la edad, el sexo o estado socioeconómico.

Se realizó una búsqueda del IDS anterior, el cual correspondía al año 2013, en donde se puede observar que el cambio en los porcentajes de cada IDS es mínimo, por lo que, se puede concluir que hay un bajo nivel de desarrollo y crecimiento social en estas zonas.

Dichos índices, se pueden apreciar en la siguiente tabla:

Tabla 1.

Índice de Desarrollo Social

Distrito	Índice de Desarrollo Social 2013 (IDS)	Índice de Desarrollo Social 2018 (IDS)
Bratsi	34,6%	34,80%
Guácimo	57,5%	55,46%

Nota: Elaboración propia 2022.

No obstante, para el aprovechamiento óptimo de las instalaciones, es necesario que se promuevan programas, planes y actividades deportivas, recreativas y de actividad física con perspectiva territorial, lo cual requiere investigar las necesidades que tiene la población con relación al deporte, la recreación y la actividad física en los lugares de estudio.

Teniendo claro cada uno de los factores antes mencionados se ha identificado una situación problemática en estos distritos, la cual es que no se conocen los intereses de la población en cuanto deporte, recreación y actividad física o bien necesidades en cuanto a estos temas, que son vitales para un desarrollo integral. Además, se desconoce qué acciones y programas se pueden ofrecer a la población según sus intereses y necesidades para el aprovechamiento de los espacios recreativos que son herramientas fundamentales para el mejoramiento de vida.

Por lo que, se establecieron dos preguntas de investigación, en donde se obtiene como incógnita principal *¿Cuáles son los intereses en deporte, recreación y actividad física que se presentan en la población de los distritos de Bratsi y Guácimo en la provincia Limón?*

Y, partiendo de la premisa y lo mencionado anteriormente, *¿Qué acciones podría llevar a cabo el ICODER para mejorar y satisfacer los intereses de la población de los distritos de Bratsi y Guácimo en relación con el deporte, recreación y actividad física?*

Cabe mencionar que se contempla con mayor participación el ICODER, ya que ellos son los facilitadores que intentan promover y mejorar el desarrollo del deporte, recreación y actividad física en la zona, por lo que, la investigación intenta determinar las acciones que la institución puede llevar a cabo.

Asimismo, es de relevancia aclarar que el objeto de estudio de la investigación son los intereses que presenta la población adulta del rango de edad de los 30 años a los 64 años y la población adulta mayor de los 65 años y más, con relación al deporte, recreación y actividad física, en los distritos de Guácimo y Bratsi, respectivamente y a nivel de delimitación temporal este sería llevado cabo en el año 2023.

1.4. Justificación de la investigación

Esta investigación aborda el deporte, la recreación y la actividad física, donde la planificación territorial se considera un potenciador del desarrollo local mediante planes, programas y proyectos que orientan la toma de decisiones hacia un objetivo específico. Esto se logra a partir del análisis de las condiciones sociales, generando actividades alineadas con los intereses recreativos y las necesidades de las personas que residen en los distritos de estos cantones del Caribe costarricense. Además, esta investigación no solo orienta la toma de decisiones, sino que también permite visualizar los intereses de esta población.

Los beneficios de hacer actividad deportiva son muchísimos desde el ámbito mental y físico y por eso la importancia de desarrollo de una propuesta en el área de deporte, recreación y de actividad física que se ajuste a los intereses de la población con un enfoque inclusivo y territorial.

Espacios para las actividades físicas y deportivas, así como recreativas generan aportes sociales para el desarrollo integral de la sociedad, ya que es un medio de socialización y una gran herramienta de transformación social, con enorme potencial para la transmisión de valores y principios culturales, por otra parte, el deporte facilita la unidad y la cohesión de la sociedad. Por lo que es importante una propuesta que aporte a la participación, de la población adulta del rango de edad de los 30 años a los 64 años y la población adulta mayor de los 65 años y más, en actividades recreativas, que les permita mejorar sus relaciones interpersonales, aumentar su confianza, fortalecer su autoestima. Y que ayuden a mantener sus capacidades cognitivas, físicas y emocionales, así como mejorar su calidad de vida.

Es importante orientar los esfuerzos en mejorar los estilos de vida de la población que conforman los distritos de Guácimo y Bratsi manera positiva, promoviendo una mayor actividad física, así como otras actividades de estilo de vida saludable, ya que esto puede tener además de beneficios en la calidad de vida de la población, impactos muy importantes a nivel de salud física y mental, siendo esto una justificación más de el por qué se desarrolló de esta investigación.

Esta investigación elaboró un aporte a la planificación territorial del país relacionada directamente con el desarrollo social desde un enfoque territorial, en la investigación se determinan los intereses en deporte, recreación y actividad física en los distritos antes mencionados, brindando un insumo para que los proyectos y programas que se desarrollen desde la planificación en el futuro. Aportando una herramienta metodológica para orientar los proyectos de planificación estratégica en las líneas de acción expuestas en la PONADRAF. Y así de este modo beneficiar positivamente a la población involucrada.

1.5. Objetivos de la investigación

Objetivo General:

Determinar los intereses de la población en deporte, recreación y actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi en la provincia de Limón, elaborando una propuesta de planificación para el desarrollo de planes, programas y proyectos con enfoque inclusivo y territorial en concordancia con las acciones establecidas en la PONADRAF, en el año 2023.

Objetivos Específicos:

1. Identificar los actores vinculados con el deporte, la recreación y la actividad física, y sus posiciones al respecto en estos distritos de la provincia de Limón.
2. Conocer los intereses de la población en el deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi en la provincia de Limón para el desarrollo de planes, programas y proyectos.
3. Reconocer las líneas de acción de la PONADRAF que permitan un abordaje de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población de los distritos de Guácimo y Bratsi en la provincia de Limón.
4. Elaborar una propuesta de planificación para el desarrollo de planes, programas y proyectos en el área de deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi.

Capítulo 2: Marco conceptual

Mediante este capítulo se muestran los principales conceptos del trabajo de investigación, con el fin de visualizar una síntesis de diversas concepciones que permitieron generar las categorías de la investigación de este documento. Además, se señala en este apartado el proceso analítico y organizado que fue utilizado a partir de la búsqueda documental de literatura académica y científica.

Dicho lo anterior, la idea es detallar cada uno de los elementos conceptuales que fueron utilizados en el desarrollo de la investigación e incluir el grupo de conceptos centrales. Iniciando con el término *planificación territorial* y analizando los postulados de autores sobre este término, iniciando con el concepto que aporta la Comisión Económica para América Latina que indica que “la planificación territorial tiene una finalidad de corrección de los desequilibrios que se producen por la acción del ser humano y que se expresan en desigualdades en las condiciones económicas, sociales, ambientales y/o culturales de habitantes de diferentes regiones.” (CEPAL, 2014, p.20)

Además, otros especialistas hacen alusión sobre este concepto como:

(...) una actividad pública que asigna ventajas y desventajas sociales en el disfrute de los recursos, bienes, valores y oportunidades espaciales y ambientales; reparte beneficios y cargas, ventajas y sacrificios de la cooperación social en el ámbito territorial; facilita y promueve determinados modelos de utilización del espacio y del entorno, obstaculizando y desalentando otros; satisface preferencias, deseos, necesidades, exigencias y aspiraciones de ciertos individuos y grupos e ignora o sacrifica otros. En otros términos, la planificación territorial es una actividad intrínseca y eminentemente distributiva (Moroni, 1994, p. 14).

A través de estos conceptos, se entiende este término como una herramienta de articulación, que permite priorizar proyectos, programas o bien políticas con el fin de orientar un cambio espacial, generando un proceso que busca dar apoyo óptimo a las decisiones o bien acciones vinculadas al gobierno del territorio y a la sociedad. Por otra parte, el concepto también se postula como:

La expresión espacial de las políticas económicas, sociales, culturales y ecológicas de la sociedad. Es, a la vez, una disciplina científica, una técnica administrativa y una política concebida como un enfoque interdisciplinario y global, cuyo objetivo es un desarrollo equilibrado de las regiones y la organización física del

espacio según un concepto rector. (Bustos,1998)

Se debe indicar que desde los artículos anteriores se comprenden, la planificación territorial como el proceso que señala el rumbo y las características necesarias para un desarrollo mediante una gestión espacial de las políticas económicas, sociales, físico-ambientales, infraestructurales, de una determinada población.

Además, se entiende que es generado a partir de la articulación y coordinación de los diferentes ejes sobre el territorio, intentando solventar o bien dar respuesta a problemas y necesidades, introduciendo así, el concepto de *desarrollo local*.

Según Cardenas (2002) se puede comprender como:

“La promoción de: la democratización de los procesos sociales, mediante la ampliación de los derechos y libertades y construcción de ciudadanía; el aumento de la participación popular y el control social sobre la gestión pública; la satisfacción de las necesidades básicas de la población; la reducción de las desigualdades, mediante una mejor distribución del producto social y el crecimiento económico-productivo de las colectividades locales.” (p.22)

Según la cita anterior se logra comprender como la promoción de una forma integral de una región o localidad, pero también se puede vincular este proceso con la planificación y el crecimiento estructural, como lo aclaran los siguientes autores:

“Un proceso de planificación con objetivos y metas a lograr de manera consciente, para que a través de la implementación de políticas acordes se disponga de herramientas, considerando los impactos que éstas pudieran causar, potenciando los positivos y minimizando o anulando los negativos.” (Sánchez et al,2012)

Y con respecto a la vinculación del crecimiento estructural, se menciona lo siguiente:

(...) un proceso de crecimiento y cambio estructural que se produce como consecuencia de la transferencia de los recursos de las actividades tradicionales a las modernas, de la utilización de las economías externas y de la introducción de innovaciones, y que genera el aumento del bienestar de la población de una ciudad, una comarca o una región. Cuando la comunidad local es capaz de utilizar el potencial de desarrollo y de liderar el proceso de cambio estructural, la forma de desarrollo se puede convenir en denominar desarrollo local endógeno o simplemente desarrollo endógeno. (Vázquez, 2000, p. 53)

Abordando un análisis sobre el concepto del desarrollo local, es un proceso orientado

que propone las alianzas de actores, en busca del mejoramiento de las condiciones de vida de la sociedad en donde, sale a relucir el concepto de la *calidad de vida* de las personas, que requiere orientar un conjunto de factores de salud así como sociales, políticos, económicos, institucionales, culturales y ambientales que actúan en el contexto local, y que son de importancia para el abordaje de esta investigación.

Según la Organización Mundial para la Salud, la *calidad de vida* se define como:

“la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.” (OMS, 1994, p. 98)

Adicionalmente Urzúa y Caqueo postulan que “la calidad de vida es equivalente a la suma de los puntajes de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación. (2012, p.4).

También se comprende como “la interacción y adaptación entre los individuos y el medio ambiente físico y social que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.” (Guerrero y León, 2008)

Entonces a partir de los postulados anteriores se visualizó la calidad de vida como este estado de la sociedad en el que se logra acceder a diversas dimensiones para el desarrollo de sus capacidades. Por otra parte, otros autores como Schalock y Verdugo (2007) postulan que:

(...) un estado deseado de bienestar personal está compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplica (p.8) Más tarde estos autores afirman que:

“una persona puede tener calidad de vida cuando sus necesidades personales están satisfechas y tiene la oportunidad de enriquecer su vida en las principales áreas de actividad vital para cualquier persona. La calidad de vida tiene componentes subjetivos y objetivos que se pueden medir.” (Verdugo y Schalock, 2013)

En síntesis, se analiza la concepción de este término como el acceso al bienestar en

dimensiones vitales, para el desarrollo óptimo de un individuo o comunidad tales como salud física, condiciones de vida y relaciones sociales.

La calidad de vida implica el gestionar una buena planificación e implementación y evaluación de programas, con el fin de generar en la sociedad un *bienestar social*, además, se debe comprender que es uno de los objetivos desarrollados en esta investigación, el mismo es un concepto que engloba aspectos que tienen relación de mejora para la comunidad.

Martínez (1980), expone que: en estos términos, al considerar a las personas como seres integrantes de una sociedad se entiende como una aspiración de orden social compartido, que impulsa, fomenta y potencia la consecución del propio bienestar individual.

Dicho autor hace énfasis en el desarrollo, principalmente, propio de las personas, en donde estas tengan oportunidades de crecimiento que les garantice ambiciones en el área donde viven y tal y como Martínez, lo menciona, potenciar acciones para buscar ese bienestar social.

Por otra parte, Keyes, (1998), indica que el bienestar social es sencillamente “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” sin embargo, dicho autor menciona que el concepto está compuesto por varias dimensiones que son “integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social” Keyes, (1998) y se considera que forman parte fundamental del concepto, estas dimensiones en conjunto deben de fusionar para que exista un bienestar social integrado y que las personas puedan gozar del mismo.

Para fines de esta investigación se comprendió por bienestar social, un accionar compartido de diferentes factores que trabajan en conjunto para brindarles a las personas un desarrollo individual en la sociedad en la que se desenvuelven, o sea, en su *comunidad*, la cual es parte fundamental en las diferentes dimensiones que funcionan entre sí para lograr un efectivo desarrollo integral. Egg (2005) indica que:

Una comunidad es una agrupación o conjunto de personas que habitan un espacio geográfico delimitado y delimitable, cuyos miembros tienen conciencia de pertenencia o identificación con algún símbolo local y que interaccionan entre sí más intensamente que en otro contexto, operando redes de comunicación, intereses y apoyo mutuo, con el propósito de alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades, resolver problemas o desempeñar funciones sociales relevantes a nivel local.

El concepto es un conjunto de elementos que, entre sí, se relacionan y forman una

cultura, la comunidad en base al autor anterior, se puede entender también como un contexto en donde las personas están interesadas en crecer y que pueden compartir diversos intereses que pueden o no relacionarse.

Otros autores consideran que la comunidad es un espacio, que. Se contraponen comunidad a sociedad, siendo la primera el espacio de las relaciones interpersonales cara a cara, los afectos, la cercanía, mientras que la sociedad sería lo racional, la modernidad, las relaciones formales. (Feijoo, 2002)

Dicho lo anterior, el autor hace una comparación entre comunidad y sociedad, y se entiende que la comunidad es el espacio en donde caminan y viven las personas, y donde crean vínculos porque probablemente permanecen en la comunidad por cierto tiempo que les permite crear simpatías por sus vecinos.

Por otra parte, Socarras, E. (2004) menciona que; La comunidad es algo que va más allá de una localización geográfica, es un conglomerado humano con un cierto sentido de pertenencia. Es, pues, historia común, intereses compartidos, realidad espiritual y física, costumbres, hábitos, normas, símbolos, códigos.

La autora, ve la sintonía de la comunidad como un todo, en donde las personas comparten distintas cosas que los hace crear de cierta forma un sentido de pertenencia hacia su comunidad, además, les permite construir a lo largo del tiempo un sentimiento de cariño por su espacio y personas que lo rodean.

Entonces, el concepto de comunidad es un todo, comprende desde el espacio físico hasta los sentimientos que se pueden compartir con las personas que se encuentran en la misma comunidad, entre todos comparten intereses y aspiraciones en común para desarrollarse tanto a nivel personal como comunitario.

Es importante mencionar que el soporte o apoyo para el bienestar de las comunidades está directamente vinculados con las *políticas nacionales*, además, la investigación enfocó sus estudios en una de estas, por lo que es relevante el concepto de esta, que se definen como:

Las políticas nacionales definen los objetivos prioritarios, los lineamientos, los contenidos principales de las políticas públicas, los estándares nacionales de cumplimiento y la provisión de servicios que deben ser alcanzados y supervisados para asegurar el normal desarrollo de las actividades públicas y privadas. Las políticas nacionales conforman la política general de gobierno. (CEPLAN,2022)

Por ende, las políticas nacionales son aquellas que intentan proponer acciones en los

diferentes ámbitos para el beneficio de los interesados, mismas que proponen planes a cumplir y seguir para lograr un efectivo desarrollo. Por su parte el MIDEPLAN, reconoce que “las políticas públicas (PP) son un curso de acción propositivo establecido para responder a un problema o un conjunto de problemas de interés público que atañen a personas o colectivos de la sociedad...” (2023)

Dicho lo anterior, se considera que también marcan un camino a seguir en cierta área, así resulta más sencillo cumplir con los parámetros que se plantean desde el gobierno teniendo como base alguna investigación que determine porque esos objetivos son los que deben cumplir las políticas nacionales.

Por otra parte, las políticas nacionales pueden ser llamadas políticas públicas, en Costa Rica son mayormente conocidas así, por lo que, se define como:

Curso o línea de acción definido para orientar o alcanzar un fin, que se expresa en directrices, lineamientos, objetivos estratégicos y acciones sobre un tema y la atención o transformación de un problema de interés público. Explicitan la voluntad política traducida en decisiones y apoyo en recursos humanos, técnicos, tecnológicos y financieros y se sustenta en los mandatos, acuerdos o compromisos nacionales e internacionales. (MIDEPLAN,2022)

Asimismo, la política pública indica diferentes directrices que se deben considerar, así como, incentivar los procesos de participación para orientar las prioridades del accionar de las personas y de las figuras de poder en las localidades y está relacionado con los programas sociales, así como se postula a continuación:

Conjunto de programas de carácter selectivo, dirigidos a poblaciones meta específicas en función de algún elemento de vulnerabilidad, las personas en condición de pobreza o riesgo social como los niños, niñas y adolescentes, jóvenes, mujeres y adultos mayores, los indígenas, los inmigrantes, las personas con alguna discapacidad y los indigentes. (Barahona, M. et al. 2014)

Es decir, son programas sociales que pretenden ayudar a las distintas poblaciones que se encuentran en situación de rezago, además necesitan un plan o programa que les permita a las organizaciones públicas destinar ciertos recursos para poder crecer y desarrollarse.

Estos programas pretenden generar de una manera pública *salud integral* para toda la sociedad, en cuanto a este concepto la Organización Mundial de la Salud lo describe como “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS,2022)

De acuerdo con el siguiente autor “la salud manifiesta, en un concepto integral, incluye contar con los recursos humanos y técnicos, la infraestructura física, hospitalaria y los insumos adecuados; donde la salud pública es el reconocimiento de procesos y problemas colectivos.” (Sánchez, 2017, p.4)

Es decir, es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno. Por otra parte, la salud integral se refleja en entornos, donde se cuenta con los recursos humanos y técnicos sino también la infraestructura física y los insumos necesarios para brindar un espacio seguro a la sociedad.

Alrededor de este término de salud integral se postula que “desarrollo ordenado y coherente a través de las diferentes etapas que integran la vida del individuo y atendiendo sus diferentes áreas de desarrollo.” (Uresti et al, 2013). Por otra parte, en torno a este concepto también se plantea que “la salud integral no solo es la ausencia de enfermedad, sino que también comprende la situación de bienestar general.” (Farji, 2015).

Otros autores destacan el concepto como “un estado armónico de las funciones biológicas del ser humano”, como también la necesaria e íntima “interrelación extensiva” del individuo con el mundo que habita y lo rodea. Esta idea genera necesariamente una integración.” (Hurtado, 2021)

Para términos de este documento se comprendió a partir de todo lo antes mencionado como el estado del bienestar en los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo. Con la referencia se entiende que la salud integral no es solo la ausencia de alteraciones y enfermedades, sino también hace referencia a implicaciones con diversos aspectos de vitalidad y oportunidades.

Asimismo, la salud integral se puede ver beneficiada por la *recreación* que tienen en su día a día las personas, es una actividad fundamental para el desarrollo cognitivo y físico del ser humano, y bajo este término se plantea que:

“La recreación orienta hacia la vivencia corporal de las personas, hacia la apreciación de ese universo de sensaciones, no sólo físicas, que se derivan de la práctica de las actividades físico-deportivas y hacia el disfrute del cuerpo y de su movimiento” (Milina y Valenciano, 2010)

Otros autores destacan el concepto de la recreación como “todas aquellas experiencias que producen placer pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma

voluntaria.” (Romero, 2010)

Es la realización de actividades agradables, en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo del mismo. Dichas actividades promueven y contribuyen con el desarrollo integral de las personas, lo cual se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, que producen disfrute o gozo y cuya selección y participación es de forma voluntaria. (Salazar, 2008, p. 5).

Para los propósitos de esta investigación, se ha adoptado el concepto de recreación como aquellas actividades destinadas a promover la salud física y mental. La práctica continua de estas actividades contribuye significativamente a mantener a las personas de todas las edades físicamente activas, lo cual a su vez juega un papel crucial en la reducción de factores de riesgo como el sedentarismo y los trastornos depresivos.

La recreación no solo busca el bienestar físico mediante el ejercicio y la actividad física, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar mental. Proporciona oportunidades para el disfrute y el goce, ayudando a aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo. Además, al fomentar la participación y voluntaria en actividades recreativas, se fortalecen las habilidades sociales y se promueve un estilo de vida más saludable y equilibrado.

Con estos términos, así como también las literaturas que los definen, se refleja la posición conceptual en la que se envuelve esta investigación, y la perspectiva terminológica con la que fue abordada.

Capítulo 3: Marco metodológico

Ahora bien, a continuación, se muestra la ruta metodológica o la aproximación del objeto de estudio para generar la presente investigación. Es decir, en este apartado se pretende abordar las concepciones epistemológicas.

Se desea generar una visualización de la objetividad de este estudio, a partir del enfoque se desea abordar, del tipo de estudio y las estrategias a utilizar a través de la valoración crítica.

3.1. Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación es aquel que brinda el panorama y la forma en la que se abordará el tema investigativo, es importante definirlo para poder plantear un norte y guiar la investigación siempre, en la misma línea.

La presente investigación tiene como enfoque el que corresponde al de carácter cualitativo, esto debido a que, consta de un proceso investigativo en donde la recolección de información es de características y observación social.

Esto implica que la metodología cuantitativa se presenta como más apropiada para la verificación o el contraste de hipótesis fundamentadas en el conocimiento teórico existente que para construir o avanzar en la formación de una teoría todavía en fase de desarrollo (Flick, 2009; Gill y Johnson, 2010).

La investigación es sustentada por bases subjetivas, en donde se describe y contextualiza la temática con el fin de brindar un producto que aporte a las comunidades en estudio, las líneas de acción sobre el deporte, recreación y actividad física, planteadas en planes, programas o proyectos.

Es importante mencionar que, el enfoque establecido sea cualitativo, y predomina este enfoque, la investigación cuenta con algunas herramientas cuantitativas, como se ha mencionado anteriormente, se pretende describir y establecer los intereses del objeto de estudio en relación con el tema, no obstante, para poder comprender dicho fenómeno se requiere del uso de herramientas de carácter cuantitativo para una mejor obtención de datos.

3.2. Tipo de investigación

Ahora bien, es necesario indicar que cuando se menciona el tipo de estudio se hace referencia al nivel de profundidad que se desea llegar en la investigación, vinculado con los objetivos del estudio.

Entonces, partiendo de esto la presente investigación se caracteriza por tener un tipo de investigación que corresponde al de carácter descriptivo. Este tipo de estudios son óptimos ya que se caracterizan por ser más específicos y organizados. Según Hernández estas investigaciones:

Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga. (Hernández et al, 1997)

Partiendo de los objetivos de investigación será necesario un grado de profundidad del estudio, nivel descriptivo, ya que se desea generar una identificación de variables, además de conocer o bien reconocer una realidad en particular, para lo que será necesario realizar una descripción a lo largo de este documento, permitiendo un mejor entendimiento.

Se debe mencionar que, aunque el tipo de estudio es descriptivo, está presente el nivel propositivo, mismo que consiste "...en elaborar u diagnostico precisas de la realidad que se desea intervenir y luego elaborar una propuesta, una estrategia que permita solucionar el problema detectado..." (Soto, 2024, pág.1) ya que a partir de los objetivos de la investigación también se plantea elaborar una propuesta de planificación, por lo implica así generar una propuesta. Por lo que se pretende realizar una integración de estos dos niveles de profundidad, en síntesis, el estudio será descriptivo y propositivo.

3.3. Población

Para el desarrollo de la investigación, se trabaja con la población que corresponde a los distritos de Bratsi y Guácimo, específicamente, con la población adulta del rango de 30 años a 64 años y la población adulta mayor de 65 años y más.

En donde, para la aproximación con el objeto de estudio, el cual son los intereses de la población, establecida anteriormente, en lo que respecta al deporte, recreación y actividad

física, se llevará a cabo una serie de técnicas que permitan la recolección de información pertinente para el tema abordado.

Muestreo

Como primer punto, se realizó una encuesta con la población de interés en cada distrito, en donde, se debe determinar la muestra en relación con el total de la población estudiada. Dichos datos se muestran en la siguiente figura continuación:

Tabla 2.

Población por distritos

Población distrito	
Guácimo	5 105
Bratsi	12 638

Nota: Elaboración propia 2022.

Como se puede observar en la tabla anterior, se maneja una población total de 5 105 personas en el distrito de Bratsi y 12 638 personas en el distrito de Guácimo; así que, para determinar la muestra.

Se utilizó una fórmula matemática la cual hace referencia a la obtención de la muestra que se debe de entrevistar para obtener la información deseada, de forma que, no se deba de entrevistar a toda la población, sino a un porcentaje representativo de la misma.

Esta fórmula está compuesta de la siguiente forma según Bernal, C. (2016).

Metodología de la Investigación:

$$n_1 = \frac{Z^2 x P x Q}{E^2}$$

Fórmula matemática

En donde,

n = es el tamaño de la muestra.

P = es la proporción que se espera obtener de la variable de interés (0,50)

Z = es el valor probabilístico del nivel de confianza (91%)

E = es el nivel de error (9%)

Q= 1-P proporción de muestra piloto

Una vez determinados los valores para la fórmula, se deben sustituir en la misma de la siguiente manera:

$$n1 = \frac{0,50 (1 - 0,50) ^ 1,695}{0,9^2}$$

Y así, obtener el resultado de la cantidad de encuestas por aplicar en cada distrito, por ende, como se mencionó anteriormente, para un nivel de confianza del 91% y un nivel de error del 9%, al realizar el cálculo matemático de la fórmula de la muestra, se obtuvo como resultado que, se deben aplicar para ambos distritos 87 encuestas.

Ahora bien, para obtener información precisa, equitativa y representativa sobre los rangos de la población de interés, se realizó una segmentación de la población en cada distrito por sexo, ya sea femenino o masculino y las edades correspondientes a los rangos de estudio. A continuación, se muestra la distribución de cada distrito:

Tabla 3.

Distribución por sexo, distrito Bratsi.

Distrito de Bratsi		
Edad	Femenino	Masculino
30 – 64	2 062	2 413
65 y más	259	371
TOTAL	2 321	2 784

Nota: Elaboración propia con base a información del INEC 2022.

Tabla 4.*Distribución por sexo, distrito Bratsi.*

Distrito de Guácimo		
Edad	Femenino	Masculino
30 – 64	5 201	5 515
65 y más	886	1 036
TOTAL	6 087	6 551

Nota: Elaboración propia con base a información del INEC 2022.

Así que, se determinó la cantidad de encuestas que se deben en cada rango establecido, tomando en consideración que esta unificado el sexo masculino y el femenino, su distinción es la edad.

Entonces, en cuanto al distrito de Bratsi, la población de interés representa un 47,18% de la población total del distrito, en donde, el 41,36% representa el rango de edad (tanto del sexo femenino y masculino) de 30 años a 64 años y el 5,82% representa el rango de edad (tanto del sexo femenino y masculino) de 65 años y más; se deben aplicar 76 para el primer rango establecido y 11 para el segundo rango. Ver tabla 5:

Tabla 5.*Número de encuestas a aplicar por rango de edad. Distrito Bratsi*

Edad	% del total de la población	Encuestas por rango de edad	Total, mujeres por rango	% de mujeres por rango	Encuestas femeninas por rango de edad	Total, hombres por rango	%de hombres por rango	Encuestas masculina por rango de edad	Ambos rangos
30 - 64	41,63%	76	2062	19,06%	35	2413	22,30%	41	4475
65 y más	5,82%	11	259	2,39%	5	371	3,43%	6	630
Total	47,18%	87	2321	21,45%	40,00%	2784	25,73%	47	5105

Nota: Elaboración propia con base a información del INEC 2022.

La misma situación ocurre con el distrito de Guácimo, la población de interés representa un 47,42% de la población total del distrito, en donde, el 36,53% representa el rango de edad (tanto del sexo femenino y masculino) de 30 años a 64 años y el 10,88% representa el rango de edad (tanto del sexo femenino y masculino) de 65 años y más; se deben aplicar 76 para el primer rango establecido y 11 para el segundo rango. Para un mayor entendimiento ver la tabla 6:

Tabla 6.

Número de encuestas a aplicar por rango de edad. Distrito Guácimo

Nota: Elaboración propia con base a información del INEC 2022.

Edad	% del total de la población	Encuestas por rango de edad	Total, mujeres por rango	% de mujeres por rango	Encuestas femeninas por rango de edad	Total, hombres por rango	%de hombres por rango	Encuestas masculina por rango de edad	Ambos rangos
30 - 64	36,53%	67	5201	19,51%	33	5515	20,69%	34	10716
65 y más	10,88%	20	886	3,32%	9	1036	3,89%	11	1922
Total	47,42%	87	6087	22,83%	42	6551	24,58%	45	12368

Lo anterior se realizó, con la finalidad de aplicar de forma equitativa las escenas y poder obtener información representativa de cada rango de edad para que así, al momento de establecer los resultados sean lo más cercano a la realidad.

3.4 Sujetos y Fuentes de Información

Este apartado desea especificar quienes son las personas, instituciones, organizaciones, que están relacionados en los procesos y necesidades en los que se enfocará el estudio. En cuanto a las fuentes de información de esta investigación, se espera que su mayoría sea recolectada y obtenida por fuentes primarias es decir personas participantes, así como actores de los distritos, con el fin de generar contacto directo con el objeto de estudio.

Fuentes Primarias: Es preciso indicar en este punto que las fuentes primarias serán los sujetos de 30 a 64 años y de 65 años en adelante, habitantes de los distritos de Guácimo y Bratsi, ya que a través del acercamiento con esta población se logrará la recolección de

información sobre los intereses deportivos que presentan estas localidades.

Otras fuentes de información primaria serán los actores locales inmersos en la situación distrital que es investigada, como lo son: el presidente del comité cantonal de deporte de Bratsi y Guácimo. Además de los miembros de las Asociaciones de desarrollo de Guácimo y Bratsi, y por último los departamentos de planificación y proyectos del ICODER.

Fuentes Secundarias: Se utilizaron documentos y artículos de internet relacionados al tema, libros digitales, el documento de la Política Nacional de Deporte y Recreación, algunos CENSOS del INEC e investigaciones de la situación demográfica del país.

3.5. Técnicas de recolección de información

En este punto se describen las técnicas con las que obtuvo la información en relación con el enfoque de investigación y el tipo de investigación, la selección de un mecanismo o herramienta que permita el proceso de adquisición de datos necesario.

Teniendo presente lo antes mencionado las técnicas de elección, son las siguientes:

La entrevista semiestructurada, se con el fin realizó con el fin de recopilar datos y obtener las percepciones de los principales actores, tales como, los miembros de los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, miembros municipales y miembros de las Asociaciones de Desarrollo de ambos distritos, con la finalidad de comprender la situación actual de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física en estos distritos de Guácimo y Bratsi, y se define como:

Una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. (Díaz et al.,2013)

Esta se implementa con el fin de recopilar datos y obtener las percepciones de los principales actores, con el fin de comprender la situación actual de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física en estos distritos.

A partir de esta técnica se establece una conversación fluida para acercarse a puntos de vista importantes de los actores. Este método permite obtener una mejor percepción de la información que ellos tienen, así como de su posición.

Otro instrumento por utilizar en la investigación es la encuesta, esto con el fin de recolectar información estadística de una manera que permita comprender la realidad del deportiva, recreativa y de actividad física desde un ámbito cualitativo este instrumento y aplico en Guácimo como herramienta principal y en Talamanca como herramienta secundaria, y es definida como:

(...) la técnica privilegiada en la recolección de información en el enfoque cuantitativo se lleva a cabo a través de preguntas orales o escritas en papel o digitales, realizadas a un universo o a una muestra elegida para un proceso investigativo, de acuerdo con criterios de selección, inclusión y exclusión. (Montoya y Cogollo, 2018)

Se realiza mediante una guía de preguntas estructuradas a los sujetos de investigación, en donde se desea obtener información relevante de estos para el diagnóstico a realizar. Para de esta manera conocer los intereses y necesidades de cada uno de ellos en el ámbito deportivo.

Adicionalmente a esto se emplea la técnica de revisión documental que fui utilizada para acceder a información a partir de fuentes secundarias para realizar un análisis que permita abordar la realidad estudiada, en este caso, se realizó la revisión de la PONADRAF, artículos y documentos digitales.

Y por último una herramienta que también es utilizada, ya que permite un adecuado acercamiento de la realidad que se desea estudiar, para generar conocimiento, así también una interpretación, de la situación es el taller participativo.

El objetivo principal del taller es recopilar información y propuestas que permitan de la población de forma participativa con el fin de conocer la percepción de esta población, mismo que se aplicó únicamente en Talamanca, dado que fue la herramienta que facilitaba la obtención de información en la zona debido a las circunstancias de conexión, cercanía y de comprensión en la zona. La descripción de esta herramienta es:

“epistemológicamente es aceptar una táctica asimétrica (partir de lo que hay: expertos, promotores, bases), para una estrategia de mejor simetría (siempre relativa), cerrar contrastes entre sectores diferentes (precisar las contradicciones entre grupos y con las bases, triángulos de relaciones en las comunidades), para abrir la reconstrucción de la red existente (negociar, participar, etc.)” (Caballero, Villasante, 2019, pp. 12)

3.6. Consideraciones éticas de la investigación

Bajo el marco de ética de investigación es fundamental mencionar los compromisos necesarios para garantizar los principios tales como integridad, dignidad, privacidad y bienestar social para cada uno de los participantes de las diferentes técnicas de investigación.

Es preciso aclarar que no existió alguna afectación o modificación de entornos familiares ni comunales. Tampoco se comprometió la integridad o autonomía de las personas que brindaron la información. Por lo que tuvo como principal propósito garantizarles a tales personas su libre participación ante la aplicación de las técnicas de investigación y garantizar buen manejo en la información que se brinde.

Es preciso mencionar que la información que se brindo fue utilizada para el trabajo final de graduación, con una naturaleza confidencial. No obstante, para efectos de legitimar los resultados, si se consideró importante mencionar los nombres y edades de las personas participantes siempre cuando se cuente con la autorización correspondiente.

Se recalcó que la participación es completamente voluntaria, los participantes estaban en su derecho de abstenerse de contestar cualquier pregunta, o de participar en algún proceso, así como de salir en medio de la técnica.

Los participantes fueron abogados mediante entrevistas o cuestionarios, por lo cual en primera instancia se contactó con ellos, se le explicó la temática a profundidad y se aclaró el objetivo de la investigación. Se consultó a la persona participante respecto a su consentimiento para grabar en formato de audio, aclarándose que en cualquier momento en donde no quisiera ser grabada, se cancelaba la misma. Para esto, se extendió a las personas participantes un documento llamado "consentimiento informado".

Por tanto, esta investigación no pretendió transgredir la autonomía de los participantes, no se percibe ningún riesgo físico, psicológico ni moral. Antes, durante y después de la recolección de datos se mostró una postura de respeto ante la persona informante en todo momento.

3.7. Operacionalización de los objetivos

Ahora se presenta una matriz de operaciones según objetivos, con el fin de visualizar con facilidad y claridad los procesos operativos del estudio, según las categorías que serán las que permitan identificar qué atributo para poder cumplir la meta planteada en el objetivo según el enfoque de la investigación.

Tabla 7.

Tabla de operacionalización

Objetivo Específico	Categoría de Análisis	Subcategorías	Técnica	Participante
Identificar los actores vinculados con el deporte, la recreación y la actividad física, y sus posiciones al respecto en estos distritos de la provincia de Limón.	Actores vinculados con el deporte, la recreación y la actividad física y su posición.	Percepción de los actores locales ante deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi. <ul style="list-style-type: none"> • Programas y proyectos que los actores identifiquen de interés para el objeto de estudio. 	- Entrevista	- Actores locales, como el gobierno local, Comité Cantonales de Deporte y Asociaciones de Desarrollo
Conocer los intereses de la población en el deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi en la provincia de Limón para el desarrollo de planes, programas y proyectos.	Intereses de la población en el deporte, recreación y de actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterización de la población de estudio. • Los espacios deportivos con los que cuenta el distrito. • Programas o proyectos de interés que tiene la población 30 años a 64 años y de 65 años y más. 	- Encuesta Taller	- Población de estudio.

<p>Reconocer las líneas de acción de la PONADRAF que permitan un abordaje de los intereses deportivos, recreativos y actividad física de la población de los distritos de Guácimo y Bratsi en la provincia de Limón.</p>	<p>Líneas de acción de la PONADRAF.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Procesos de planificación de la PONADRAF. • Líneas de acción sobre las necesidades de la población en el deporte, recreación y de actividad física. 	<p>- Revisión documental</p>	<p>- Documento oficial de la PONADRAF</p>
--	---	--	------------------------------	---

Capítulo 4: Hallazgos de la investigación

Este capítulo tiene como objetivo presentar los hallazgos de la investigación, de acuerdo con los diferentes objetivos específicos. Para cada uno de ellos, se generó un análisis de los hallazgos y una interpretación precisa de los datos recopilados.

Durante todo el proceso, se recopiló y analizó cuidadosamente datos relevantes con el fin de obtener una comprensión significativa del tema de estudio. Por lo tanto, se presentan los resultados obtenidos de manera clara y concisa, utilizando diversas herramientas como tablas, Figuras y otros recursos visuales para facilitar su comprensión.

4.1. Actores vinculados con el deporte, la recreación y la actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi.

4.1.1. Aproximación a los actores vinculados.

Inicialmente, se realizó un primer acercamiento virtual sincrónico con los actores relevantes para el tema de estudio, en este caso, los Comités Cantonales de Deporte y Recreación. El objetivo fue exponer de manera preliminar la investigación y conocer más sobre la organización mediante preguntas generadoras.

- Guácimo:

En el caso del Comité Cantonal de Deporte y Recreación de Guácimo, se recopiló información sobre su contexto actual. Se identificó que utilizan un plan anual como herramienta operativa de planificación, el cual es aprobado por la municipalidad encargada de generar el presupuesto. Sin embargo, se menciona que, además de los recursos económicos, no hay mucho involucramiento ni participación por parte de la municipalidad.

Además, el comité comenta que recientemente ha adaptado un proyecto de una iniciativa del ICODER llamado "Guácimo Actívate". Este proyecto tiene como objetivo ofrecer actividades recreativas cada 15 días para todos los grupos etarios del cantón.

Se menciona que, a pesar de estas iniciativas, los proyectos establecidos en el plan de trabajo del Comité Cantonales de Deporte y Recreación de Guácimo suelen estar enfocados principalmente en la población joven, y hay una oferta escasa para la población adulta y

adulta mayor. También se destaca que no existen otras instituciones relevantes en la zona que promuevan el deporte y la recreación en el distrito.

Se menciona que el distrito no cuenta con un espacio o estructura propia para generar ofertas a la población en cuanto a deporte y recreación. En su lugar, se deben solicitar prestadas las instalaciones del Ministerio de Educación Pública (MEP) para llevar a cabo ciertas actividades.

- Bratsi:

En el caso del Comité Cantonal de Deporte y Recreación de Bratsi, durante la sesión se abordó la información proporcionada por la presidente del Comité Cantonal Deporte, mencionó que la junta es relativamente nueva, con apenas tres meses de gestión.

No utilizan una herramienta de planificación o guía definida, y su enfoque en temas de deportes, recreación y salud física se ha basado en el enlace con los planes operativos de otras organizaciones.

Es importante destacar que, debido a las condiciones geográficas y espaciales, el distrito de Bratsi se encuentra en un entorno multicultural, con la mayoría de su población conformada por reservas indígenas y personas de origen indígena.

Por lo tanto, otras organizaciones fundamentales para esta investigación son las organizaciones y Asociaciones indígenas de la zona, las cuales tienen relevancia en la promoción del deporte y la recreación en el distrito.

Al igual que en el distrito antes mencionado, actualmente no existe una infraestructura que promueva un espacio óptimo para el desarrollo y promoción del deporte, la recreación y actividad física.

4.1.2. Trabajo de campo con los actores vinculados.

Para recopilar la información sobre los intereses de la población en el deporte, recreación y actividad física en los distritos de Bratsi y Guácimo, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada con un grupo de actores locales clave.

Estos actores representan a diversas asociaciones de desarrollo y desempeñan papeles fundamentales en la promoción y de las actividades físicas y deportivas en la comunidad.

Durante la entrevista, se exploran en profundidad las perspectivas, experiencias y percepciones de los participantes con respecto a las necesidades y preferencias de la población en torno a estas áreas.

Posterior a los primeros acercamientos de manera virtual, en los meses de junio y julio del año 2023, se procedió a realizar la primera gira de campo para establecer un contacto presencial con algunos actores de la zona, con el fin de obtener un mayor conocimiento del contexto real en el que se desarrolla la investigación, tanto geográfica como organizativamente.

Un punto importante que destacar en cuanto a la geografía de la zona de estudio es que el distrito de Bratsi se encuentra conformado por dos territorios indígenas. Es relevante resaltar esta información para lograr una mejor comprensión de los hallazgos que se presentan.

- **Asociación de Desarrollo Integral del Territorio Indígena Cabécar Talamanca:**

Durante la reunión con la Asociación de Desarrollo Integral del Territorio Indígena Cabécar Talamanca (ADITICA). Se contó con la participación de Tomás Morales Fernández, vocal de ADITICA, indígena y nativo de la región, y también participó Verónica Reyes, coordinadora del área recreativa de la asociación.

En primer lugar, se observó que la organización trabaja con un plan anual operativo, y bajo este marco se desarrollan los proyectos a nivel deportivo y recreativo. Se intenta implementar pequeños campeonatos de fútbol, los cuales generan interés en la población.

Sin embargo, no siempre se cuenta con los recursos e insumos necesarios para llevar a cabo estas iniciativas. Se indica que actualmente no cuentan con un espacio óptimo en el que se puedan realizar actividades deportivas o recreativas de manera frecuente.

Adicional a esto, no se cuenta con apoyo institucional que brinde los insumos necesarios o apoyo para estas iniciativas en la comunidad. Aunque cuentan con plazas, estas no están iluminadas, carecen de graderías y no disponen de lo necesario para practicar actividades de forma segura.

La asociación indica que consideran que la principal mejora que se podría generar a nivel comunal y de interés comunitario sería gestionar o recibir herramientas que ayuden a potenciar el talento existente tanto en adultos como en jóvenes.

Además, debido a la falta de espacios adecuados para practicar actividades físicas o recreativas, la población adulta y adulta mayor no se encuentra involucrada de manera activa en temas deportivos y recreativos. Aunque algunos adultos tienen interés, no existe un grupo que trabaje con ellos ni un espacio óptimo para llevar a cabo actividades.

Por otra parte, en la zona no hay mucha recepción telefónica, por lo que para comunicar y difundir información se establece contacto con los líderes comunales con el fin de transmitir la información.

Se refleja un conflicto organizacional y territorial entre las comunidades indígenas cabécar y bribri, es otro hallazgo importante que merece especial atención en el estudio. La existencia de comunidades indígenas diferentes en el distrito de Bratsi ha generado cierta resistencia y tensiones, especialmente cuando se trata de infraestructuras deportivas que podrían beneficiar a la población.

El hecho de que la infraestructura deportiva propuesta esté ubicada en el territorio Bribri, a una distancia considerable de aproximadamente 10.1 km del territorio Cabécar, ha generado descontento en la comunidad cabécar. A pesar de que ambas comunidades comparten el distrito, la distancia geográfica y las diferencias culturales han influido en la percepción y el posicionamiento de los actores locales con respecto al proyecto.

La organización cabécar ha manifestado un desinterés en el proyecto debido a la falta de consideración del aspecto multicultural y el impacto del desplazamiento en la zona. Es importante tener en cuenta que las infraestructuras deportivas no solo tienen un impacto en la actividad física y el deporte, sino que también pueden ser una parte integral de la identidad cultural y social de las comunidades.

- **Comité Cantonal de Deportes de Talamanca:**

También se generó una sesión presencial con el Comité Cantonal de Deportes de Talamanca, así como con la segunda vicealcaldesa del municipio de Talamanca, Dennia

Zúñiga, quien también es supervisora del comité deportivo y se encarga del departamento social del municipio.

Durante esta sesión, se indicó que existe una diferencia cultural entre los diferentes territorios indígenas, la cual se ha arrastrado desde hace mucho tiempo, heredada de sus ancestros. Esto puede dificultar en ocasiones la participación conjunta de ambos territorios en diversas actividades.

Posteriormente, al hablar sobre estos actores, se observó un alto nivel de motivación y apoyo hacia la investigación y promoción de proyectos de deporte y recreación, así como el proyecto que involucra la infraestructura deportiva en la zona. Son conscientes de que es una necesidad fundamental, ya que actualmente no cuentan con espacios o infraestructuras deportivas adecuadas ni en el centro del distrito ni en las comunidades o territorios más alejados, como Suretka.

Estos actores indican que infraestructuras deportivas permitirían al municipio gestionar y respaldar el desarrollo local, así como la importancia de promover proyectos en materia de deporte, recreación y actividad física.

Por otra parte, la Vicealcaldesa indica que uno de los principales desafíos a los que se enfrentan actualmente es la alta tasa de suicidios, que suele ocurrir en los territorios indígenas. Por lo tanto, contar con instalaciones que promuevan el deporte, la recreación y la actividad física como herramientas transformadoras para la salud física y mental es una iniciativa muy valiosa.

En cuanto a los proyectos que abordan estas organizaciones, indican que trabajan en conjunto con el CONAPAM y tienen como objetivo impactar al menos a 2000 adultos mayores. Además, buscan fomentar charlas y actividades en las que participen los adultos y los adultos mayores.

Sin embargo, uno de los principales desafíos organizativos que enfrentan es la movilización, ya que en este distrito resulta bastante complejo debido a la falta de eficiencia en el servicio público y a las distancias considerablemente amplias dentro de las áreas de conservación del territorio indígena de Bratsi. Por lo tanto, en muchas ocasiones, para garantizar la participación, es necesario recurrir a transporte privado y cubrir los costos correspondientes.

- **Asociación de Desarrollo Integral del Territorio Indígena Bribri:**

En el caso del territorio Bribri, se llevó a cabo un acercamiento presencial con los miembros de la junta directiva de la Asociación de Desarrollo Integral del Territorio Indígena Bribri (ADITIBRIBRI). Se identificó que la función de esta nueva junta será hasta el año 2025, y cada año elaboran un plan anual operativo que se presenta a la Contraloría de la República.

Sin embargo, en este plan no se toman en cuenta programas o proyectos vinculados con el deporte, recreación y actividad física, debido a que ADITIBRIBRI que es visualizado como un gobierno local en la zona, carece de los recursos para implementarlos.

Este actor considera de gran importancia promover y fomentar el deporte en la zona, ya que perciben un gran talento y un alto interés en la población. No obstante, actualmente, carecen de espacios adecuados y recursos, y tampoco cuentan con apoyos o colaboraciones con otras instituciones.

Durante las entrevistas, se reflejó que una mejora clave en los proyectos sería la capacitación del personal o formación para contar con personas instruidas en diversas disciplinas y así mejorar la calidad de las actividades. Asimismo, los demás actores locales coinciden en que la necesidad de contar con instalaciones adecuadas es primordial para el desarrollo de las actividades deportivas y recreativas.

En relación con la población objetivo de esta investigación, se identificó que hasta el momento no existen programas o proyectos dirigidos específicamente a la población adulta o adulta mayor.

En cuanto a los intereses que la asociación considera de interés, se destacan los juegos culturales y de mesa, así como diversas disciplinas de acondicionamiento físico.

Por otro lado, existe un interés especial en fomentar juegos indígenas con la colaboración de otros actores, además de la aspiración de contar con un espacio adecuado que pueda servir como centro de reunión y comunicación para la comunidad.

- **Asociación de Desarrollo Integral de Guácimo:**

En el distrito de Guácimo, se generó una entrevista con la Asociación de Desarrollo Integral de Guácimo, se tuvo la oportunidad de reunirse con Carmelo Chana Oldies, presidente de la asociación, quien ha estado activo en la asociación con esta junta y anteriores.

Se destaca que la asociación de desarrollo se rige mediante un plan anual operativo de trabajo, y se proyecta presentar un nuevo plan en agosto 2023, el cual se construye con la participación de todos los miembros directivos de la asociación.

No obstante, hasta el momento, en el plan operativo no se han considerado proyectos o programas específicos para el deporte, ya que este tema es delegado por completo al Comité Cantonal de Deportes y Recreación.

Es importante señalar que la asociación ha impulsado la donación del terreno donde podría gestionarse una instalación deportiva, pero actualmente no cuentan con dicha infraestructura. Por lo que hay una necesidad de contar con espacios adecuados para el deporte, recreación y actividad física. Actualmente se deben solicitar en préstamo las instalaciones del Ministerio de Educación Pública (MEP) para llevar a cabo actividades deportivas y recreativas o bien de organización comunal.

En cuanto a las oportunidades de mejora identificadas, se resalta por los actores la importancia de gestionar herramientas para el deporte de manera funcional, así como métodos de comunicación y anticipación ciudadana, además de recursos económicos. Estas mejoras podrían facilitar y potenciar el desarrollo de proyectos y actividades relacionadas con el deporte y la recreación en el distrito.

Existe interés por parte de la población en el deporte y la recreación, y una necesidad de contar con infraestructuras adecuadas para su práctica. A pesar de las limitaciones actuales, las personas muestran disposición para participar en el deporte, y la asociación intenta vincularse con la población mediante el uso de redes sociales como medio de comunicación y difusión de información.

4.2. Intereses de la población en el deporte, recreación y de actividad física en los distritos de Guácimo y Bratsi.

4.2.1 Distrito Bratsi, Talamanca.

En el distrito de Bratsi, se optó por realizar un enfoque metodológico participativo. Se llevó a cabo un taller comunitario con la colaboración de líderes indígenas y autoridades locales. Esto principalmente por la débil conexión de internet en la zona, así que, para mayor facilidad de los participantes se convocó a un taller para poder obtener la información deseada.

Este taller permitió un espacio de diálogo abierto, generando una interacción significativa con la comunidad, lo que facilitó una comprensión más profunda de sus intereses, necesidades y expectativas en relación con el deporte, recreación y actividad física. Para la obtención de dicha información, se llevó a cabo la ejecución de la técnica de cartografía social, misma que permite:

“manejar la información de una manera dinámica y visual a través del mapeo, ayudando a identificar la percepción sobre la manera como los actores de la comunidad se relacionan con el entorno y las interacciones que se generan con el contexto y el territorio.” (Betancurth, D. et. al. 2020)

Así que, en el taller elaborado, se estableció por parte de las investigadoras una presentación de las diversas actividades por realizar, en primera instancia, se trabajó una discusión en grupo, cuyo propósito era que de los participantes sugieran ideas de cómo aprovechar de mejor manera la futura infraestructura, para dicha situación, se trabajó de forma interactiva en donde todos propusieron ideas sobre el tema, siempre enfocándose en la población estudiada.

De la dinámica anterior, se observó que los representantes de la comunidad tienen gran disposición para aprovechar al máximo la infraestructura, y que, además tienen presente que los juegos, actividades tradicionales y/o autóctonas de la zona se continúen practicando en estos espacios. Los participantes del taller mencionaron algunas como lo son arco y flecha y argolla.

Sin embargo, es de conocimiento para los participantes del taller que este tipo de actividades son más de carácter recreativo y tradicional de la zona, por lo que, del taller también se obtuvo información sobre más intereses deportivos, recreativos y de actividad

física de la población; y son aquellas actividades más practicadas y comunes entre los pobladores, aparte, que permiten un mayor aprovechamiento de la infraestructura.

Por lo que, dichas actividades físicas mencionadas por los representantes en el taller realizado que responden a los intereses de la población son las siguientes:

Tabla 8.

Intereses de la población

Intereses de la población	
Fútbol Sala 5	Manualidades
Básquetbol	Boxeo
Voleibol	Dominó
Fútbol 11	Tablero
Billar	Karate
Zumba	Pin pon
Juegos de Mesa	

Nota. Elaboración propia.

Con base a lo anterior, los participantes indicaron que estas son la mayoría de las actividades físicas que las personas adultas y adultas mayor tienen interés en practicar en los espacios destinados para esto. En el desarrollo del taller, se hizo énfasis en que las ideas mencionadas debían ser pensadas en la esta población, es por ello, que, algunas de las actividades como juegos de mesa, tablero y manualidades aparecen en el listado, ya que se hizo mención que los adultos mayores (mayormente) preferían este tipo de actividades recreativas.

La existencia de estas actividades es de gran importancia para la comunidad, porque así existe una inclusión de la mayoría de los pobladores para el aprovechamiento de las infraestructuras.

Siguiendo con la misma dinámica del taller, pero con otro énfasis, se determinó una serie de acciones que se deben de realizar para que las actividades de interés en la población se puedan ejecutar y practicar de forma eficiente en la infraestructura, esto también para que exista una formalidad y seriedad en cuanto al tema.

Así que, de forma participativa los miembros en el taller fueron indicando acciones para mejorar y/o que ellos consideran deben de estar presentes, tales son:

Tabla 9.

Posibles acciones de mejoramiento

Posibles acciones de mejoramiento	
Buen mantenimiento	Profesionales técnicos
Buena organización	Reglamento de uso
Recursos económicos	Capacitaciones
Plan operativo	Equipamiento
Suministros de oficina	Seguridad

Nota. Elaboración propia.

Así que, se comprende que los participantes si son personas interesadas en realizar actividad física, recreativa o deporte, en donde ellos mismos, destacan los deportes como fútbol 5, fútbol 11, básquetbol como principales intereses de la población adulta, y como parte de la población adulta mayor, tienen distintos intereses, en este caso, son juegos un poco más recreativos que les permitan poder participar y formar parte de los grupos que los realicen. Además, es importante mencionar lo fundamental que es para la población la práctica de los juegos tradicionales, en donde ellos desean que estos juegos no se pierdan y que sus sucesores puedan conocerlas y disfrutarlas como ellos.

También, es posible indicar que, los participantes hacen énfasis en que exista un

adecuado manejo administrativo, esto con el fin de que haya una alta responsabilidad para llevar a cabo una buena operación y uso de las instalaciones, en donde, también exista un compromiso para que la infraestructura pueda cumplir con los deseos de satisfacer los intereses que tiene la población en relación con el deporte, recreación y actividad física.

Continuando con la segunda parte del taller, se propuso una actividad en donde debían de proponer ideas que promovieran la participación de los pobladores, por lo que, trabajando de la misma forma que la actividad anterior, se logró determinar una serie de propuestas originarias de los participantes.

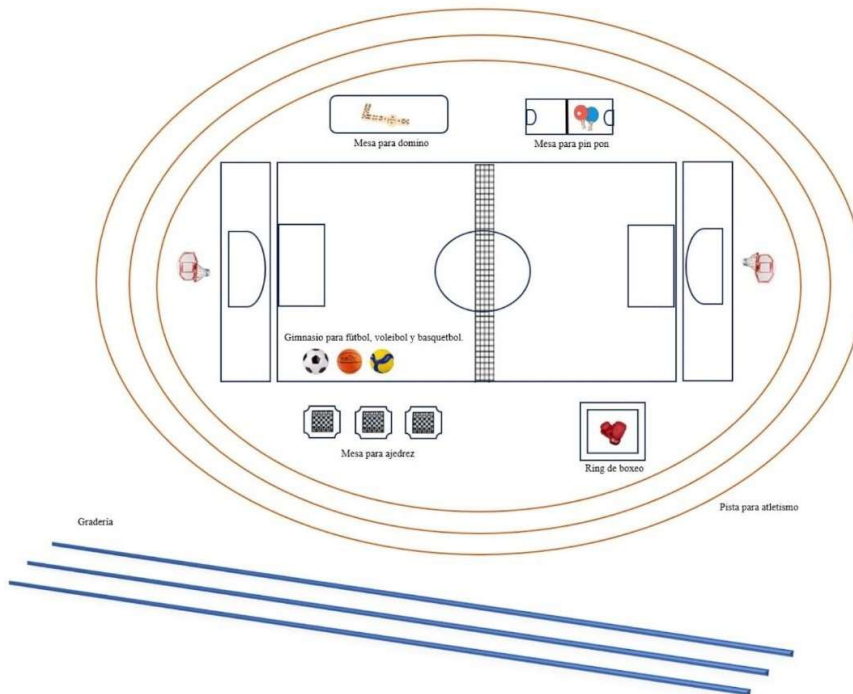
Entonces, para esta actividad se decidió segmentar a la población de estudio, esto para obtener algunas propuestas para los adultos y adultos mayores, y conocer posibles propuestas quisieran tener para practicar en la infraestructura, así que, en primera instancia se mencionó que, para los adultos de 30 años a 61 años se pueden tener propuestas de programas de zumba, juegos de mesa, torneos internos de fútbol.

Para la población de 62 años en adelante, de igual forma los participantes propusieron programas de zumba, haciendo énfasis en que esta población tiene gran interés en los juegos de mesa y de bingo.

Además, es importante mencionar que, los participantes consensuaron en que todos aquellos programas que se propongan deben ser en el horario nocturno debido a que la mayoría de las personas trabaja y no podría asistir a actividades en el horario de la mañana.

Finalmente, en el taller se les dio la oportunidad de los participantes de dibujar a mano alzada cómo se imaginan las instalaciones deportivas; cabe mencionar que, esto no significa que se va a construir tal cual lo dibujan, sino, es una manera de que también se pueda visualizar lo que les interesa.

Para esta actividad, un participante se dedicó a dibujar lo que los otros participantes le indicaban, en este caso, todos mencionaban lo que les gustaría que las instalaciones tengan con el propósito de que el aprovechamiento sea óptimo y adecuado a los intereses de ellos, o bien, a lo que consideran mayor uso se le va a dar. Además, no solo consideraron la parte deportiva, sino también la administrativa que como se mencionó anteriormente, es muy importante para el progreso y buen desarrollo del lugar.

Figura 1.*Boceto a mano alzada*

Nota: Elaboración propia

Dicha figura anterior, es una representación del boceto que los participantes realizaron, esto para un mayor entendimiento de este.

Es importante aclarar que en el taller impartido se logró compartir el cuestionario que se desarrolló, no obstante, la principal fuente de recolección de información fue el taller. Cabe mencionar que, la cantidad de respuestas obtenidas en el cuestionario fue de 17 personas, la cantidad total de respuestas estaba delimitada a la disponibilidad de recepción de internet de las personas de la zona.

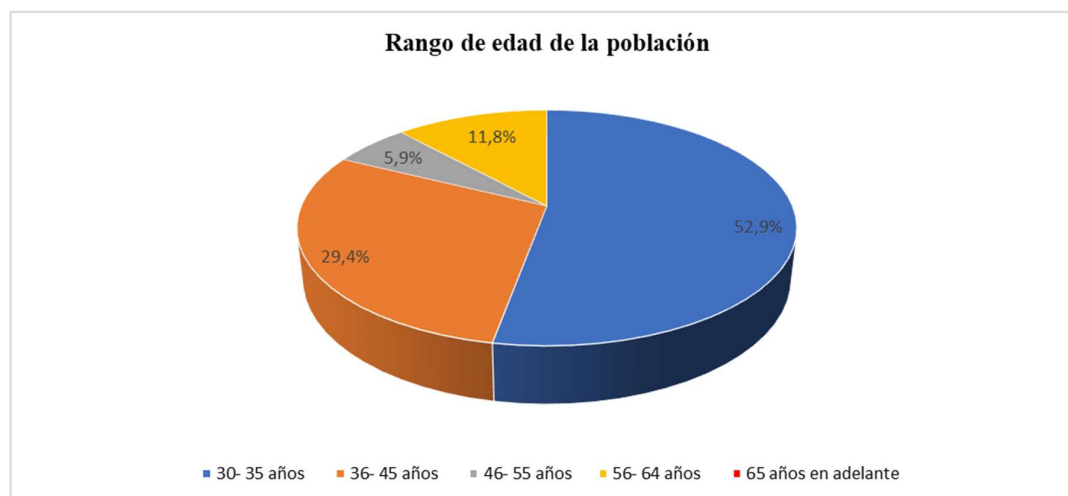
El cuestionario estuvo enfocado en identificar los intereses de las personas, además de, conocer si las personas practican o no alguna actividad física, deportiva o recreativa, y con base a eso, determinar que los motiva o motivará a continuar con la práctica de este.

En primera instancia, el cuestionario fue dirigido a la población de estudio, por ello,

hay solo respuestas de personas que están entre los 30 años y 64 años en adelante. Así que, la primera pregunta es acerca de la edad de las personas que realizan el cuestionario, en este caso, hay una variedad de respuestas en cuanto a la edad, predominando así el rango de 30 a 35 años, seguido del rango de 36 a 45 años, luego el rango de 56 a 64 años y finalmente el rango de 46 a 55 años. Del rango de 65 años en adelante no se obtuvieron respuestas, como se muestra en el Figura 2.

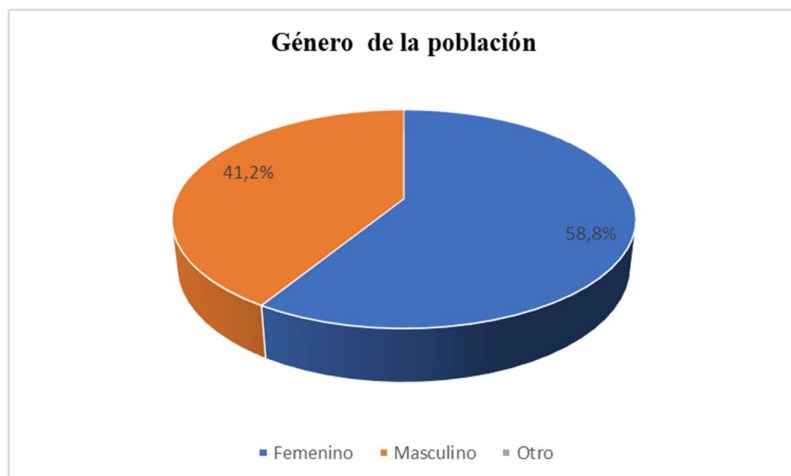
Figura 2.

Rangos de edad de la población consultada



Nota. Elaboración propia.

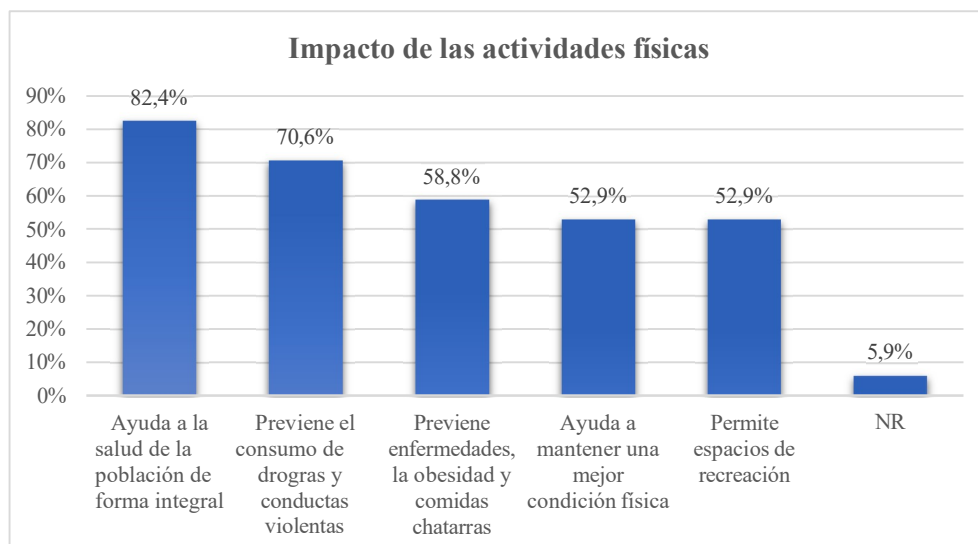
Posteriormente se segmenta a la población según el género con el que se identificaba, y se logra identificar que la población de género femenino fue mayoritaria en cuanto a la representación masculina, como se logra visualizar en el siguiente Figura 3.

Figura 3.*Distribución por género*

Nota. Elaboración propia.

Seguidamente, en el cuestionario se realizaron preguntas generales e introductorias a la temática, en donde se consultó con la población si consideraban importante la práctica de deporte en nuestro país, en donde una representación del 100% indicó que sí es importante.

El siguiente Figura permite la visualización de cómo la población considera que impactan las actividades deportivas a las condiciones de vida. (Observar Figura 4.)

Figura 4.*Percepción del impacto de las actividades deportivas*

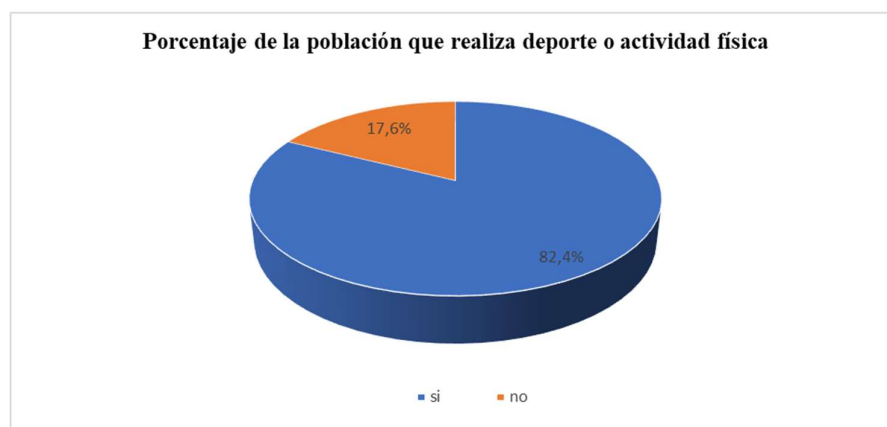
Nota. Elaboración propia

Con respecto al Figura 3, se dio la opción para que las personas pudieran seleccionar más de una respuesta, por lo que, se identificó gran variedad de consideraciones acerca de la importancia del deporte, actividad física y recreación en el país. En este caso, predomina con 14 respuestas la “ayuda a la salud de la población de forma integral”.

Ahora bien, a continuación, se hace la diferenciación entre la población que practica actividad física y la población que no realiza ningún tipo de actividad: (Ver Figura 5)

Figura 5.

Población que sí realiza y no realiza, actividad física



Nota. Elaboración propia

Una vez finalizada esta primera sección de preguntas de índole general, se segmenta el cuestionario en dos poblaciones, los que *sí practican deporte o actividad física* y los que *no practican deporte o actividad física*. Para ello, se obtiene que, 14 personas realizan algún tipo de actividad y 3 no realizan.

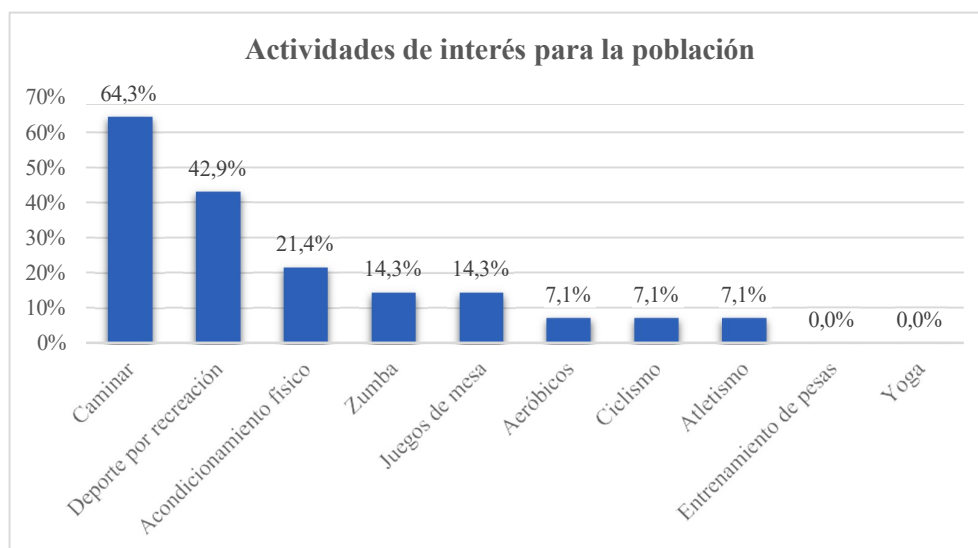
La finalidad de esta segmentación fue conocer los intereses de aquellas personas que “*sí realizan alguna actividad física o deporte*” en su día a día, además de lo anterior, se identificaron actividades, horarios y programas que les funcionan y los motivan a continuar con el deporte. Por otro lado, con las personas que indicaron que “*no realizan actividad física o deporte*”, el propósito fue identificar y determinar que los puede motivar e incitar a que practiquen algún deporte o actividad física.

Se presenta a continuación el análisis de las respuestas de las personas que indicaron que *sí realizan deporte o actividad física*:

Inicialmente se determinó qué tipo de actividades realizan las personas, en este caso, se brindó la opción seleccionar más de una respuesta debido a que, muchas personas practican más de una actividad. (Ver Figura 6)

Figura 6.

Actividades físicas de interés para la población



Nota. Elaboración propia

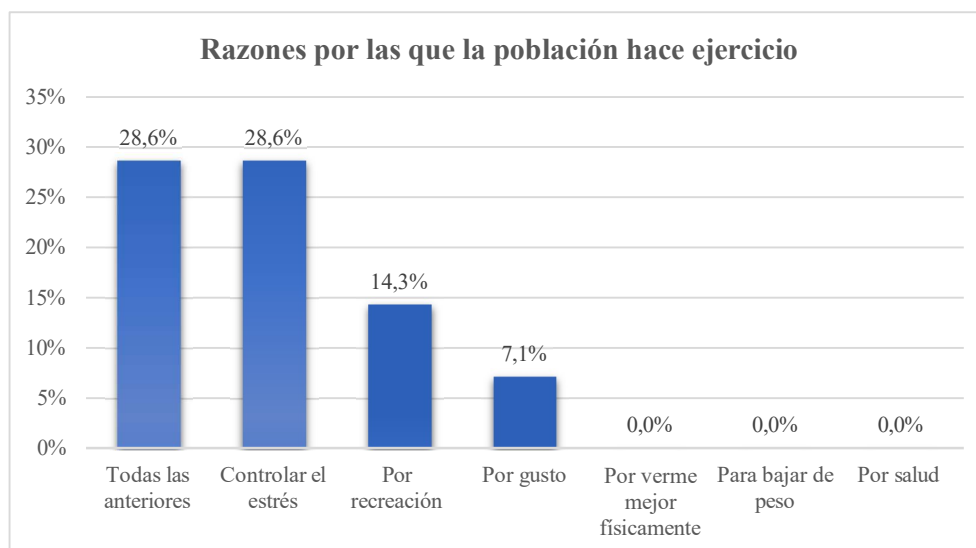
La actividad más practicada por las personas que realizaron el cuestionario fue caminar, con 9 respuestas, seguido de la respuesta de que practican deportes por recreación, más no tienen un deporte específico.

Por otra parte, en el Figura 7 reflejan las motivaciones para realizar actividades físicas, en esta ocasión, las respuestas estuvieron muy similares, pero, la mayoría de los votos fue para la opción de que existan programas recreativos y de actividad física para la población, seguido de espacios seguros, luego actividades acordes a sus horarios de trabajo y finalmente una infraestructura adecuada:

Figura 7.*Motivaciones para realizar actividad física*

Nota. Elaboración propia

Por otro lado, en el Figura 8 se visualiza que las respuestas estuvieron divididas, pero, se concluyó que, todas las respuestas son con la finalidad de mejorar su condición física, ya sea por indicación médica o bienestar físico.

Figura 8.*Razones para realizar actividades físicas*

Nota. Elaboración propia

De igual forma, el Figura 9 muestra la relación en la frecuencia de las prácticas de estas actividades:

Figura 9.

Frecuencia en las actividades física



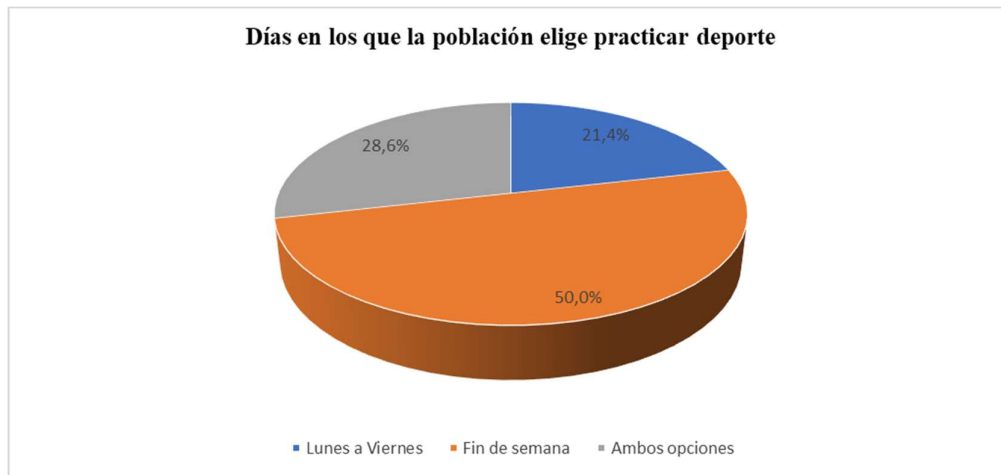
Nota. Elaboración propia

Se determinó que, la mayoría son personas activas en cuanto a la práctica de las actividades, ya que, se obtuvo como resultado que la mayoría de las personas realizan una, dos o tres veces por semana alguna actividad.

El Figura 10 abordo los días de la semana en que realizan la práctica de estas actividades:

Figura 10.

Días de la semana que se practica deporte

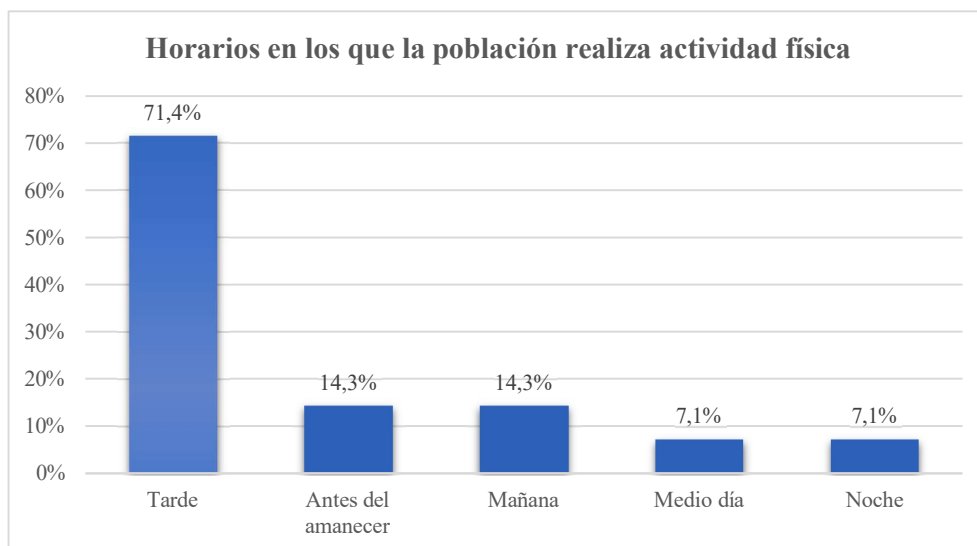


Nota. Elaboración propia

Se determina que mayormente se practican de lunes a viernes y los fines de semana.

De igual forma, indicando que la mayoría de las personas que realizaron el cuestionario, prefieren los fines de semana, probablemente porque tienen estos días libres o son descanso de jornada laboral.

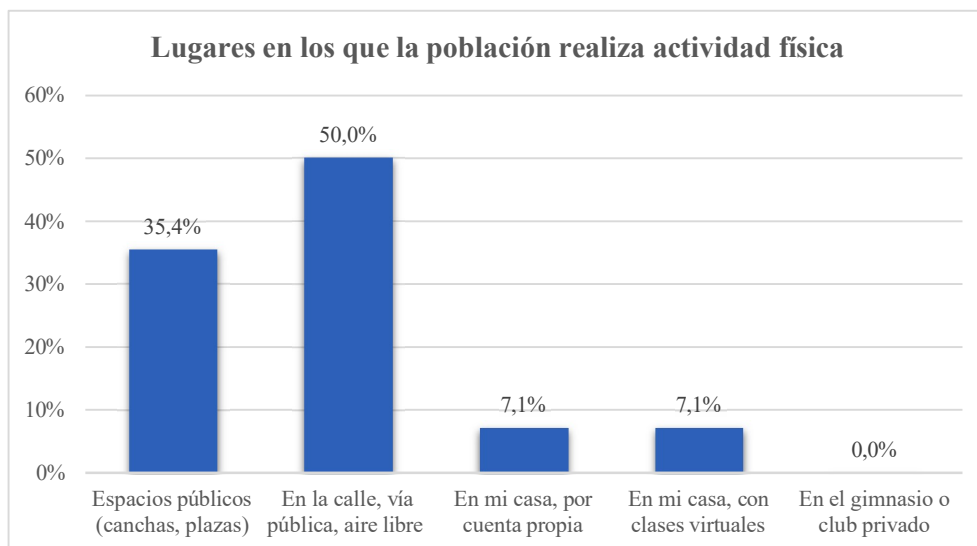
Seguidamente, también de la mano con las preguntas anteriores, se preguntó el horario en que realizan estas prácticas, como se muestra en la gráfica 11.

Figura 11.*Horarios de práctica de deporte*

Nota. Elaboración propia

Se puede observar que la mayoría de las personas se inclinó por la opción del horario de la tarde, con un total de 10 respuestas. Lo cual eventualmente puede darse por la situación mencionada antes, y es que, en estos horarios no les afecta con las jornadas laborales.

Con la finalidad de conocer los lugares en donde las personas practican las actividades, se muestra el siguiente Figura: (Ver Figura 12)

Figura 12.*Lugares para practicar estas actividades físicas o deportivas*

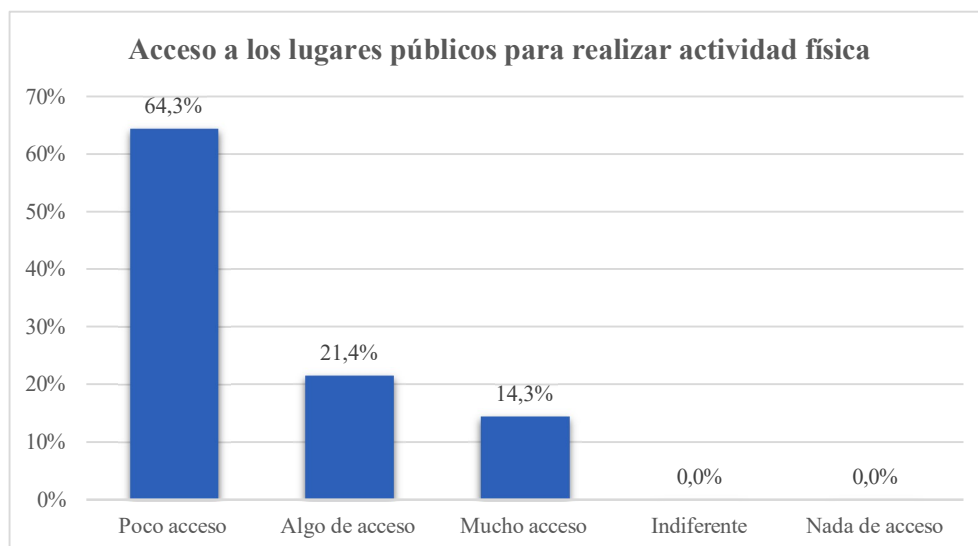
Nota. Elaboración propia

En cuanto al Figura anterior, se tuvo un amplio conocimiento sobre los posibles lugares de práctica de la población. Las opciones con mayores respuestas fueron espacios públicos y calles o carreteras.

En este punto del cuestionario, se formularon preguntas más de conocimiento de las actividades o acciones en el distrito al cual pertenecen, por lo que, se inicia preguntando si la comunidad cuenta con espacios públicos, para ello, se obtuvo que 8 personas indicaron que si conocen y 6 que no. Siguiendo la misma línea de preguntas, el Figura 13 refleja el acceso de las personas a los espacios de actividad física, mismo que visualiza que la población tiene poco acceso a los espacios adecuados para realizar y practicar deporte.

Figura 13.

Acceso a lugares públicos para realizar actividad física o deporte



Nota. Elaboración propia

Posteriormente, se pregunta sobre la frecuencia de uso de estos espacios para actividades físicas, recreativas o de deporte y sobre la satisfacción de estos, para ello, se obtuvo que la mayor parte de población lo usan siempre o casi siempre, y que el nivel de satisfacción es bastante bajo, más de la mitad de las personas que realizaron el cuestionario indican que están poco y nada satisfechos con estos espacios.

Ahora bien, se consultó a las personas sobre el conocimiento de los programas deportivos, recreativos y de actividad física del distrito, para esto, 10 personas indicaron que

no, y solo 4 personas indicaron que sí.

También, fue necesario identificar la participación de las personas en los programas, planes o proyectos que se realizan o podrían realizarse, por lo que, en esta etapa del cuestionario las preguntas se enfatizaron en esta temática mencionada.

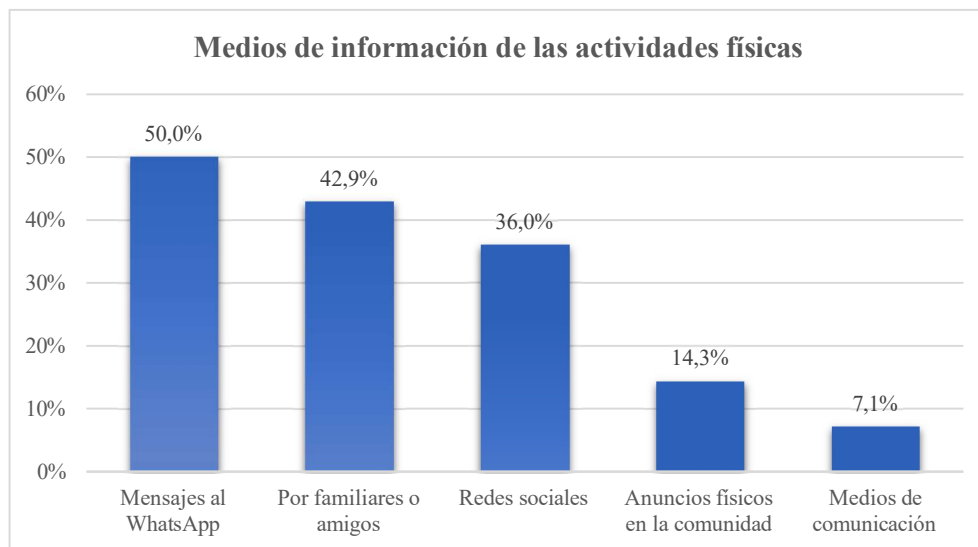
Así que, se realizó la pregunta acerca de la participación en las actividades impartidas por la municipalidad, CCDR, y demás instituciones. Para ello, 11 personas indicaron que no participan y solo 3 que sí. Identificando así una baja participación en las actividades por parte de las personas que realizaron el cuestionario. Sin embargo, se consultó acerca de la participación si se llega a crear un programa de deporte, recreación y actividad física, y las 14 personas indicaron que sí.

De igual forma, la siguiente pregunta rectificó que actualmente no hay participación por parte de las personas que realizaron el cuestionario en las actividades impartidas, ya que, se consultó sobre si habían participado en el último año en alguna actividad y 12 personas indicaron que no.

Finalmente, en cuanto a las preguntas para las personas que indicaron que sí realizan algún tipo de actividad, el cuestionario concluyó con la pregunta de cuáles eran los medios por los que se enteraban de las actividades físicas en su distrito, en este caso, la opción con más respuestas fue mensajes al WhatsApp. Cabe mencionar que en esta pregunta igual se puso a opción seleccionar varios medios. Para una mayor visualización observar Figura 14.

Figura 14.

Medios de información acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito.



Nota. Elaboración propia

Ahora bien, lo anterior fue el desglose de las respuestas de las personas que indicaron que sí realizaban alguna actividad, a continuación, se presentan las respuestas de las personas que *no realizan alguna actividad*. Es posible mencionar que, en esta parte, la finalidad fue conocer los motivos del porqué las personas no realizan actividades físicas, deportivas o recreativas, y también se pudo identificar cuáles son los intereses de estas personas, para así determinar qué acciones o programas, podría motivarlos e incentivarlos a realizar estas prácticas y que puedan aprovechar las instalaciones.

En este segmento de la población, solo 4 personas indicaron que no realizaban alguna actividad, así que, con base a las respuestas de estas personas se procedió a realizar el análisis y el desglose de la información.

Se inició el cuestionario con la pregunta de cuál es el motivo del porqué no realizan algún deporte o actividad física, en este caso, 1 respuesta fue para falta de tiempo y las otras 4 para la falta de espacios para hacer ejercicio. (Observar Figura 15)

Figura 15.

Motivo para la no práctica del deporte o actividad física.



Nota. Elaboración propia

Posterior a esta pregunta, se consultó qué acciones los motivaría a realizar actividad física, para ello, la opción de seleccionar varias respuestas estaba disponible, por lo que, indicaron que espacios seguros y programas, planes y proyectos los ayudaría a realizar estas prácticas. (Observar Figura 16.)

Figura 16.

Motivos para a realizar actividad física.



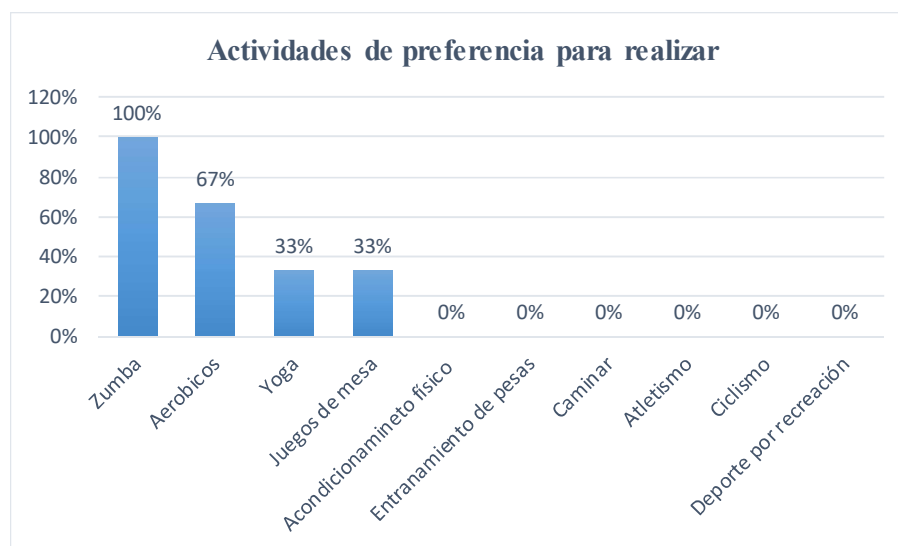
Nota. Elaboración propia

Siguiendo la línea de conocer la disposición y motivación de las personas, se les consultó si estarían dispuestos a realizar actividad física a futuro, para ello, todos concordaron en que sí, si lo practicarían a futuro.

Para ello, se les consulto cuales serían las actividades que les gustaría o preferirían practicar, las respuestas fueron poco variadas, y se obtuvieron las siguientes, un 100% zumba, un 66.7% aeróbicos, un 33.33% yoga y un 33.33% juegos de mesa. Ver Figura 17.

Figura 17.

Actividades de preferencia para realizar



En esta parte, las preguntas se vuelven a enfatizar al conocimiento de los lugares y accesos del distrito, por lo que, se consultó si sabían de la disposición de lugares abiertos al público para la práctica del deporte, para esto, 2 personas indicaron que sí y 1 persona que no.

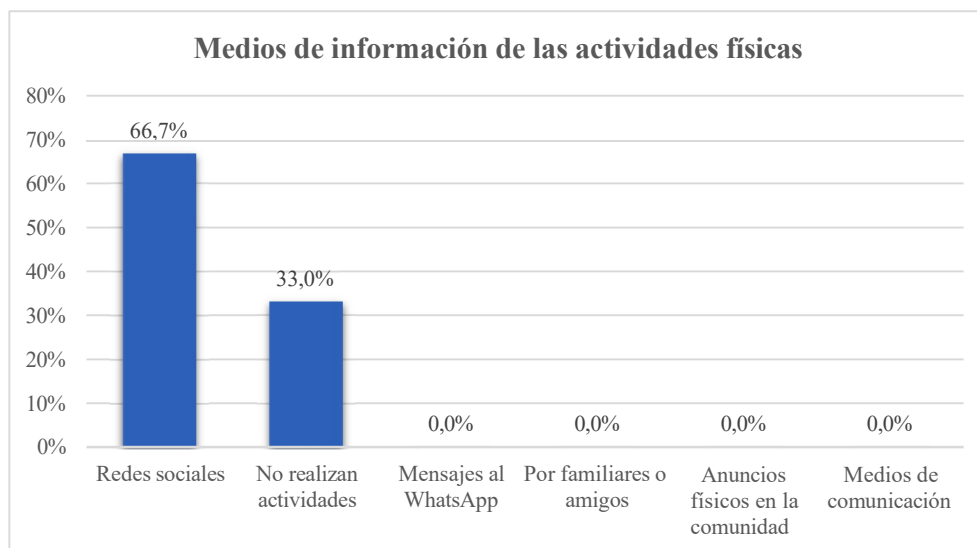
Las siguientes preguntas son acerca del acceso, uso de los espacios públicos y la satisfacción de estos espacios, para la pregunta acerca del acceso a estos espacios, todos concibieron en que el acceso es muy poco para el público, sobre el uso de estos espacios, de igual forma, indicaron en que casi nunca los utilizan. Y en cuanto al nivel de satisfacción de los espacios, mencionaron que están poco satisfechos con ellos.

También se realizaron las preguntas sobre la participación en las actividades físicas, recreativas o deportivas impartidas por la municipalidad, Comité Cantonal de Deporte y Recreación y todos indicaron que no participaban; y con respecto a la asistencia a futuros programas de la misma índole, todos indicaron que sí asistirían.

Finalmente, el cuestionario incluyó como última pregunta cuáles son los medios por lo que se enteran de las actividades físicas o deportivas en el distrito, para ello, indicaron que medios como redes sociales. (ver Figura 18)

Figura 18.

Medios de *información acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito.*



Nota. Elaboración propia

Así que, forma de síntesis, se obtiene que las personas tanto encuestadas como las participantes del taller, coinciden en la importancia de realizar actividad física para la comunidad; se puede indicar que, los deportes como fútbol, basquetbol y los juegos tradicionales tienen gran fuerza en la comunidad, en donde ellos tienen gran interés en practicarlos y así, aprovechar el uso de las instalaciones, aunque de igual forma, hay un porcentaje existente de personas que no realizan actividades físicas, estas tienen interés en poder practicarlos en algún momento, siempre y cuando los programas se adapten a sus necesidades.

Finalmente, es necesario volver a destacar que el cuestionario fue trabajado con una muestra representativa de la población, en este caso se trabajó con 17 respuestas, para aumentar el conocimiento sobre los intereses y necesidades; fue con el fin de sumar información a la que se logró obtener en el taller realizado.

Esta herramienta fue un complemento, que ayudó a reforzar lo visto en el taller y aclaró el panorama para el planteamiento de planes, programas y proyectos a futuro para su población.

4.2.2. Distrito Guácimo, Guácimo.

Por otro lado, en el distrito de Guácimo, se aplicó una metodología cuantitativa mediante la utilización de un cuestionario estructurado. Esta elección se basó en la diversidad de la población y la necesidad de obtener una muestra representativa de las opiniones y percepciones de la comunidad en general, con el fin de recoger datos precisos y confiables sobre los intereses y preferencias de la población con respecto a las actividades físicas y deportivas.

De igual forma, cabe mencionar que, se tenía estipulada una recolección de datos por un total de 84 respuestas, sin embargo, existieron ciertas complicaciones con respecto a la distribución y participación de la población con el instrumento. Importante hay que destacar que, a pesar de que se utilizaron distintas metodologías, no fue posible obtener la totalidad de respuestas esperadas.

Además, se consultó con la municipalidad, específicamente en la parte de divulgación de información para obtener ayuda por parte de ellos.

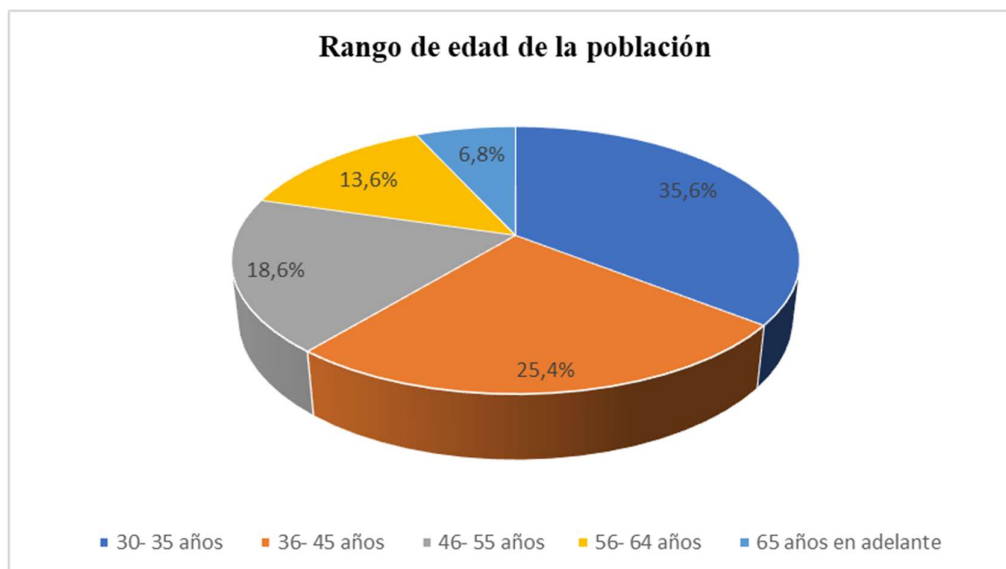
Seguidamente se optó por aplicarlo de forma virtual mediante llamadas telefónicas con una base de datos encontrada y luego, aplicarlo de forma presencial en la zona.

No obstante, conforme se compartía el enlace y había personas dispuestas a contribuir con la investigación, se fue avanzado en la recolección de información hasta llegar a obtener un total de 59 respuestas, faltando así, 25 respuestas para completar lo estipulado en un inicio. Así que, se optó por avanzar y justificar la razón real del porque no se logró la totalidad de respuestas.

Se inicia identificando los rangos de edad de la población a la que se le consulto para el desarrollo de esta investigación. Y se reflejó que el rango de edad que tiene más representación es el de la población de 30 a 35 años según se muestra a continuación:

Figura 19.

Distribución por rangos de edad de la población



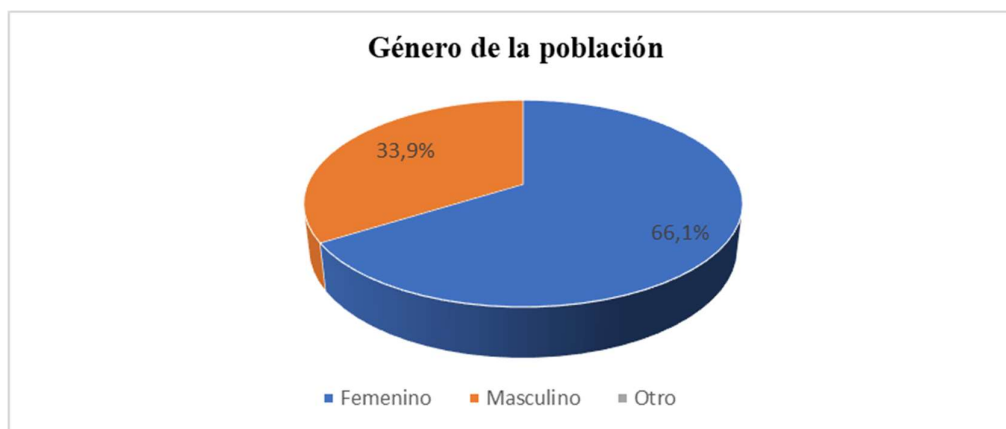
Nota. Elaboración propia.

Gracias al Figura 19 se logra visualizar que el rango de edad de 30 a 35 años representa un 35.6% en segundo lugar está el rango de 36 a 45 años que representa un 25.4% seguidamente las edades de 46 a 55 años reflejan 18.6% y las edades de 56 a 64 años es de 13.6% por último la población de 65 en adelante es de un 6.8%.

Posteriormente se segmenta la población según el género con el que se identifican, así como se muestra a continuación:

Figura 20.

Distribución por genero

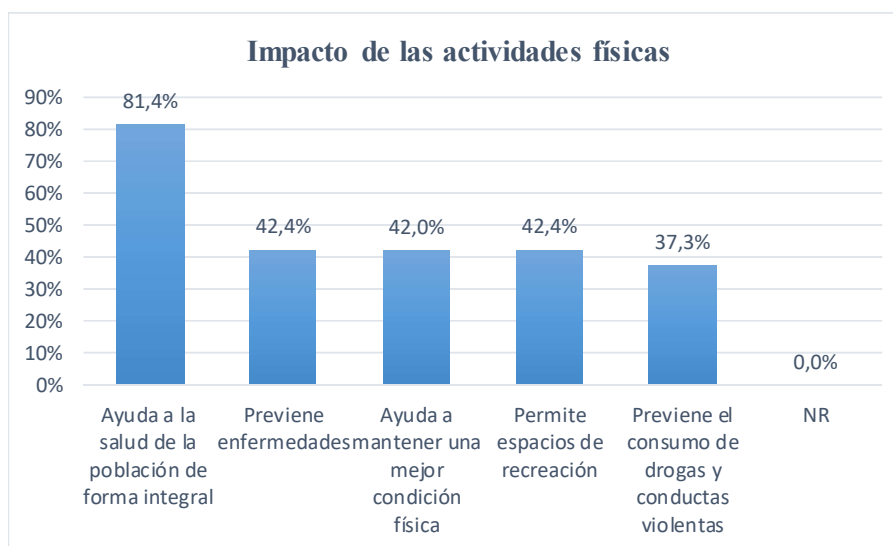


Nota. Elaboración propia.

Por otra parte, fue de interés saber cuál es la percepción del impacto de la población con respecto a las actividades físicas, así que, observar el grafico 21.

Figura 21.

Percepción de impacto del deporte, recreación o actividad física



Nota. Elaboración propia.

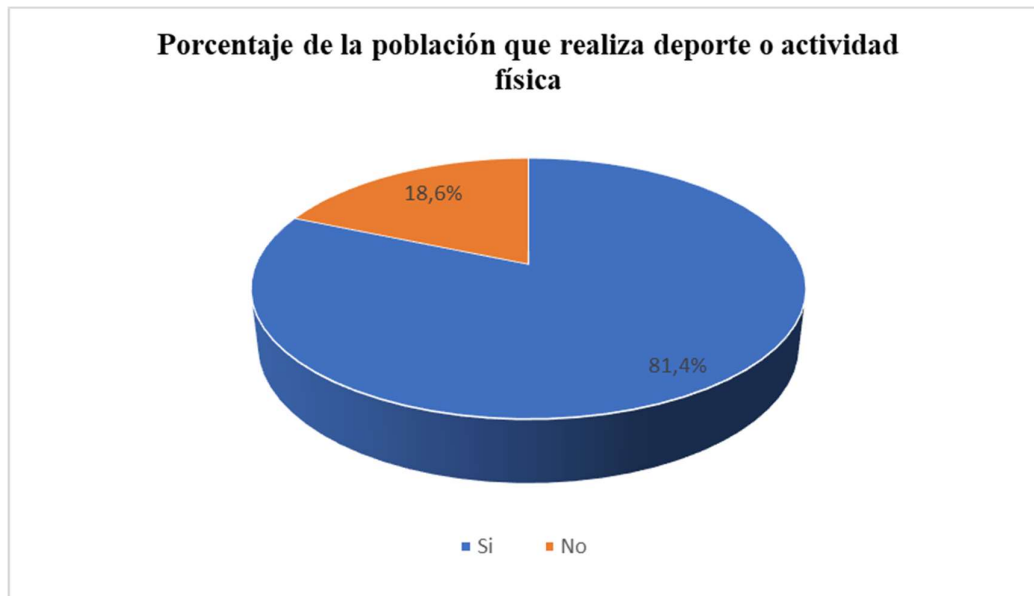
A partir del Figura anterior se puede comprender que la mayoría de la población consultada considera que el deporte, recreación o bien actividad física es importante ya que ayuda a la salud de la población de forma integral con un 81.4%, seguidamente la población considera que previene enfermedades, la obesidad y el consumo de comidas chatarras, además ayuda a mantener una mejor condición física y verse mejor, así como permitir espacios de recreación y ocio como pasatiempo con una representación del 42.2% y por último, un 37.3% de la población considera que previene el consumo de drogas y conductas viciosas.

En cuanto a que tan importante se considera la promoción de actividades físicas, deportivas y recreativas se determina que la mayoría de los consultados coinciden en que la promoción de actividades físicas, deportivas y recreativas es muy importante.

A partir de este punto, se realiza una segmentación de la población considerando quienes realizan algún tipo de deporte o actividad física, obteniendo que, el 81.4% de la población consultada realizan algún tipo de deporte, recreación o actividad física, respecto a un 18.6% de personas que indicaron que no realizan ningún tipo de actividad. (Ver Figura 22)

Figura 22.

Población que sí realiza y no realiza, actividad física

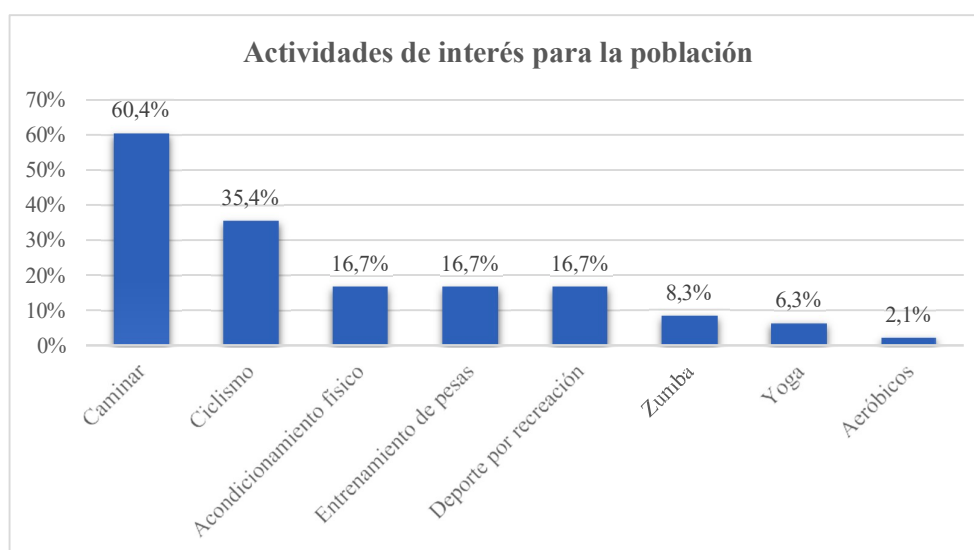


Nota. Elaboración propia.

Así que, se inicia con las preguntas para las personas que *sí realizan algún tipo de deporte, actividad física o de recreación*, y se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 23.

Las actividades de interés para la población



Nota. Elaboración propia.

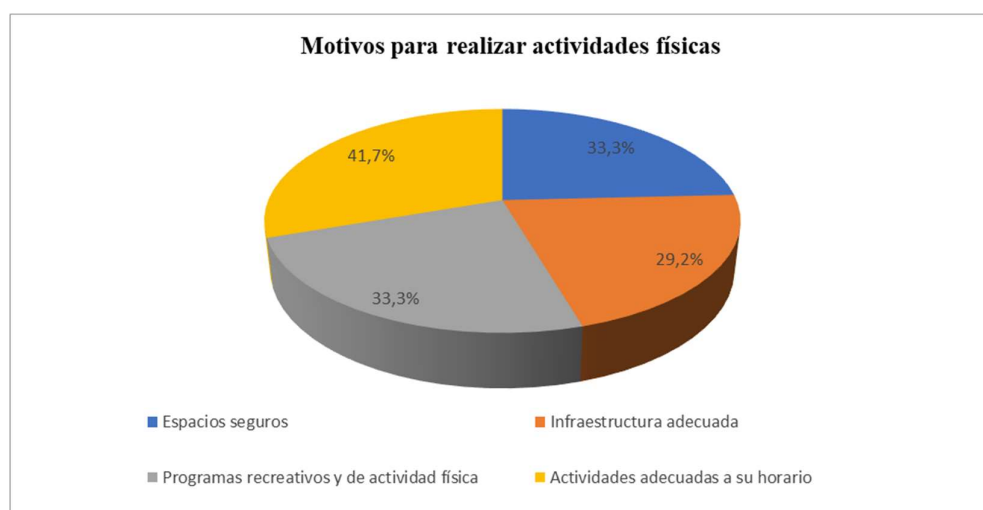
Gracias al Figura 23 se logra analizar que, aunque todas estas actividades son de interés para la población,

actividades como caminar tienen mayor interés con 60.4%, así como el ciclismo con un 35.4%, posteriormente prácticas como acondicionamiento físico, pesas, actividades recreativas representan un 16.7%, la zumba representa un 8.3% seguido por yoga, pilates o estiramientos con un 6.3% y en últimas posiciones están los aeróbicos y atletismo con un 2.1% de representación.

En cuanto a las motivaciones para realizar prácticas de actividad física, deportivas y recreativas se refleja lo siguiente:

Figura 24.

Factores que motivan a realizar actividades físicas



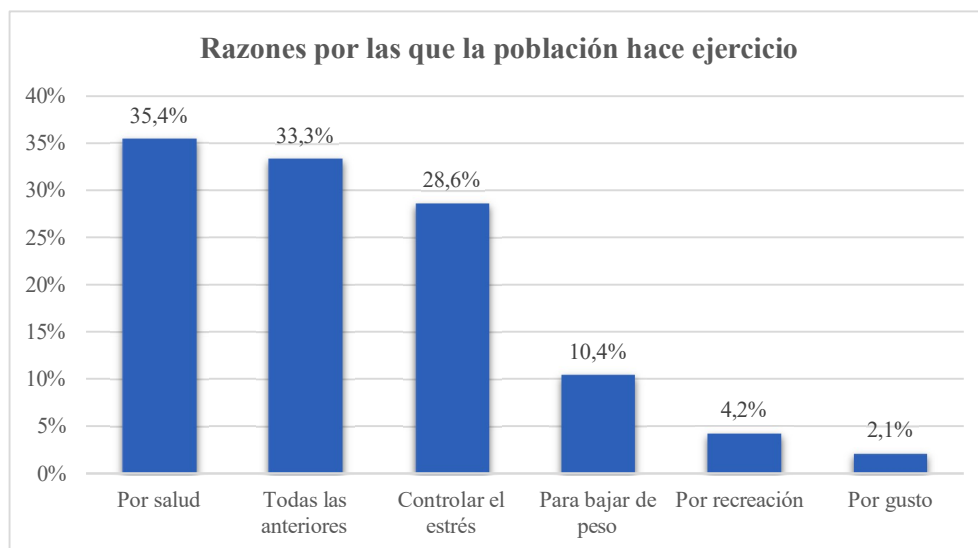
Nota. Elaboración propia.

El gráfico 24 refleja que la mayor motivación de la población son las actividades adecuadas en su horario con un 41.7%, consecutivamente programas recreativos y de actividades físicas, así como espacios seguros representan un 33.3% de las respuestas y por último un 29.2% consideran como motivador la infraestructura adecuada.

Las personas consultadas indicaron las razones por las que realizan actividades físicas, como se muestra en el Figura 25.

Figura 25.

Las razones por las que la población hace ejercicio



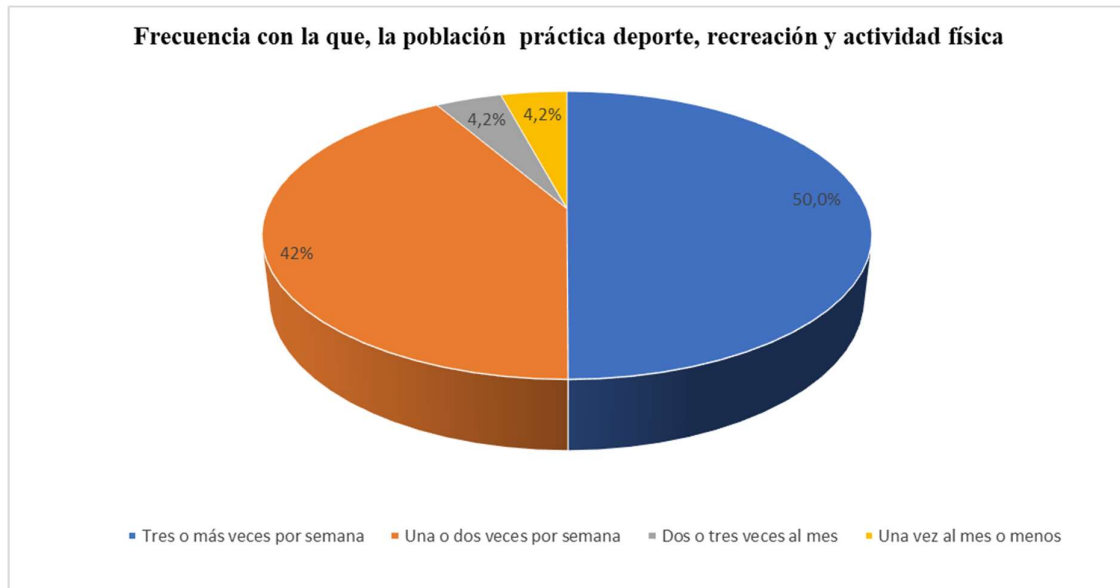
Nota. Elaboración propia.

Esta Figura 25 muestra las razones por las que la población realiza ejercicio, razón principal es por salud e indicación médica con un 35.40%, seguidamente todas las opciones 33.3%, controlar el estrés con 28.6%, bajar de peso representa un 10.40%, recreación o pasa tiempo 4.2% y por gusto 2.1%.

A continuación, se visualiza la distribución según la frecuencia con la que la población realiza actividades, según el siguiente Figura 26:

Figura 26.

La frecuencia con la que la población realiza actividades



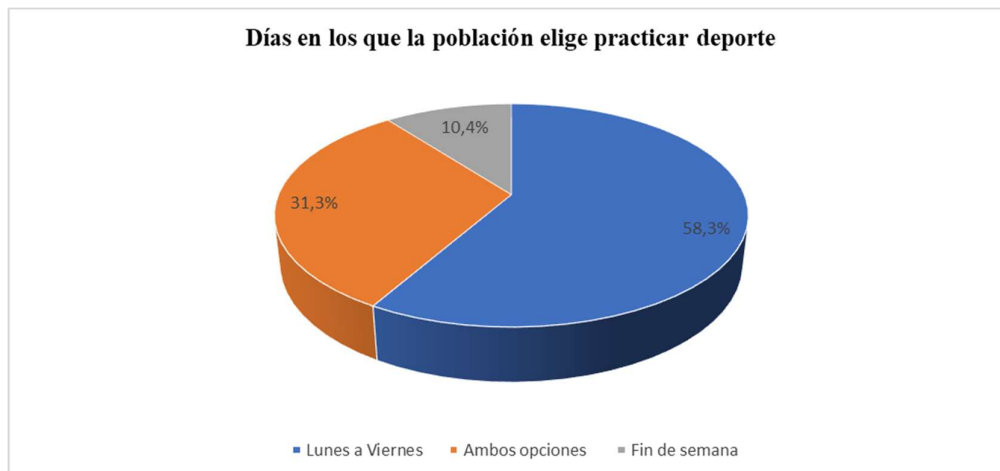
Nota. Elaboración propia.

El Figura 25 refleja que el 50% de las personas consultadas realizan actividades físicas de tres o más veces por semana. El 42% realiza actividad de una o dos veces por semana y por el ultimo, un 4.2% indica que, de dos o tres veces al mes.

Se refleja además los días que la población elije o bien prefiere realizar prácticas deportivas, como se muestra en el Figura 27.

Figura 27.

Los días en los que la población elige practicar deporte



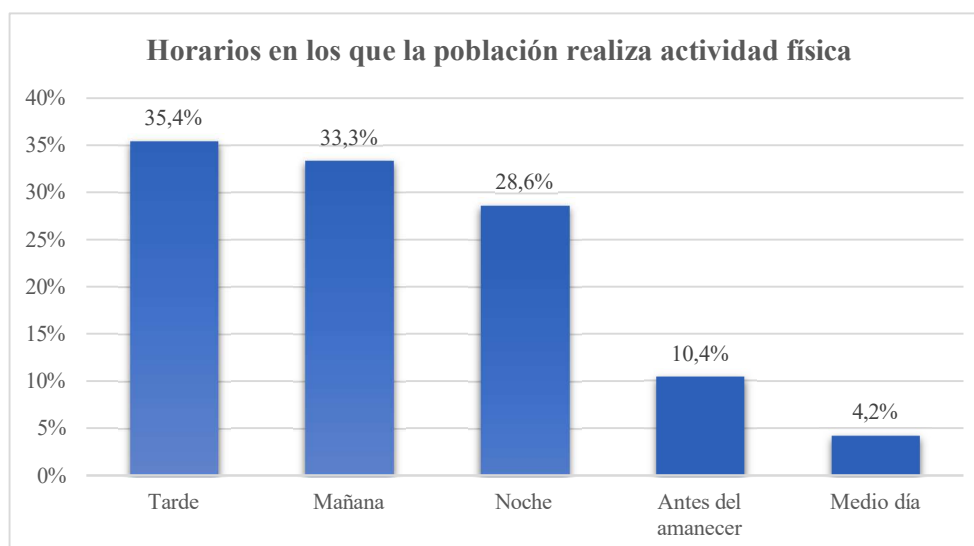
Nota. Elaboración propia.

Gracias al Figura 26 se refleja que el 58.3% prefiere hacer deporte de lunes a viernes, 31.3% indica que hace deporte toda la semana, y un 10.4% indica que prefiere hacer actividades el fin de semana.

Ahora bien, un resultado importante son los horarios en los que la población elige practicar deporte, como se observa en el Figura 28.

Figura 28.

Los horarios en los que la población elige practicar deporte

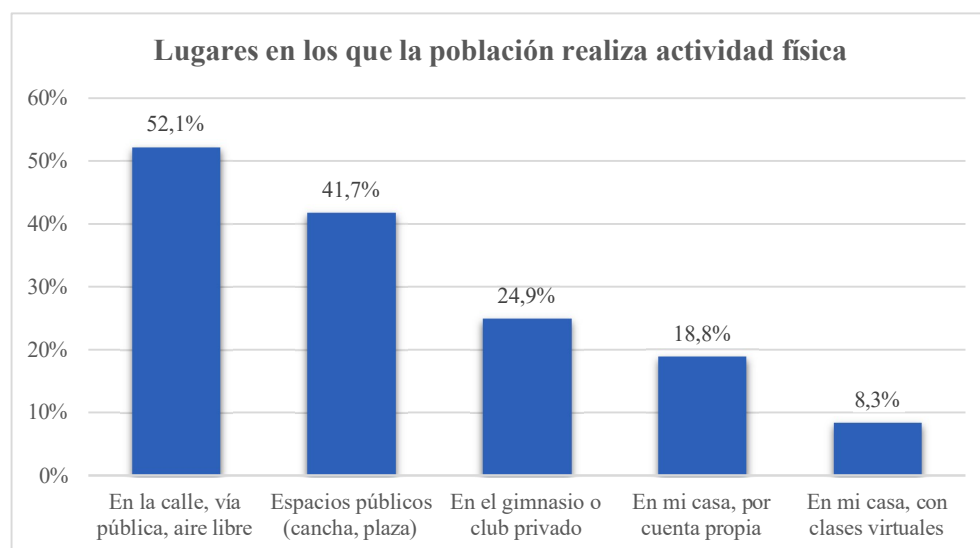


Nota. Elaboración propia.

Se refleja que el 45.8% de la población indica que elige practicar deporte en la tarde, el 37.5% en la mañana, el 25.0% indicó que, en la noche, un 16.7% indica que antes del amanecer y solamente un 2.1% indica que al medio día.

Figura 29.

Lugares en los que la población realiza actividades.



Nota. Elaboración propia.

Identificando a partir del Figura 29 que el 52.1% de las personas realizan actividades en la calle, espacios al aire libre, montaña, playa. El 41.7% en espacios públicos gratuitos como plaza, cancha, polideportivo, pista de atletismo, parque entre otros. Un 24.9% indica que en el Gimnasio, club o deportivos privados. El 18.8% en su casa (máquina de ejercicios como caminadora, elíptica, pesas entre otras). En último lugar en casa con clases virtuales 8.3%.

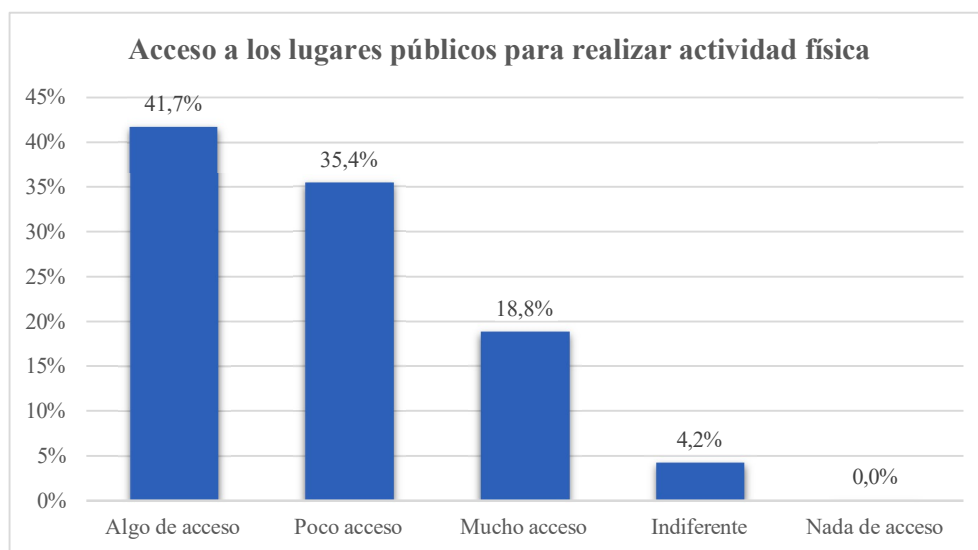
Posteriormente se identifica si en la comunidad se cuenta con lugares abiertos al público para que las personas puedan hacer actividad física. Para ello, 75% de las personas indica que existen lugares para que las personas hagan actividades y el 25% indico que no existen lugares abiertos al público para que las personas puedan hacer actividades físicas.

Además, se les pregunta sobre el acceso a los espacios públicos, se identifica que el

41.7% considera que existe algo de acceso, el 35.4% considera que hay poco acceso, el 18.8% mucho acceso y al 4.2% cree que es indiferente.

Figura 30.

Acceso a lugares públicos para realizar actividad física o deporte



Nota. Elaboración propia.

Siguiendo la línea anterior, se refleja la frecuencia con la que la población utiliza los espacios existentes para actividades físicas, recreativas o de deporte en el distrito de Guácimo, la mayoría de la población indica que utiliza estos espacios algunas veces y casi nunca, además, se observó que, en cuanto a la satisfacción de estos espacios, la población se encuentra poco satisfecha con ellos.

Adicionalmente para la investigación fue de interés saber sobre el conocimiento de la población sobre los programas que se ofrecen en el distrito, y se obtuvieron los siguientes resultados.

Se obtuvo que el conocimiento de las personas sobre los programas deportivos y recreativos en la zona es de, 49.15% de la población encuestada no tienen conocimiento alguno sobre estos, y un 30.15% indicaron que tenían conocimientos sobre estos programas deportivos y/o recreativos.

Siguiendo la misma línea anterior, se realiza la pregunta sobre la participación en la actividades deportivas y recreativas, para ello, un 77.10% de las personas encuestadas indicaron que no participan en ninguna actividad, mientras que solo un 22,90% de las

personas encuestadas indicaron que sí habían participado.

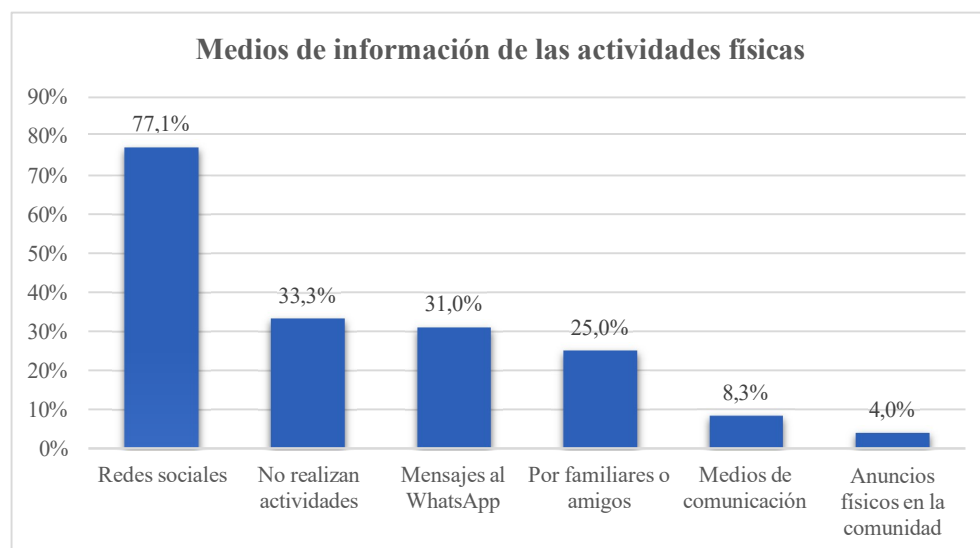
También se consultó a las personas encuestadas sobre su asistencia a posibles programas de deporte, recreación o actividad física, para ello, un 95,80% de las personas indicaron que sí tendrían participación en estos programas, y un 4,20% que no participarían.

De igual forma, se realiza la pregunta relacionada a la participación en el último año en algún grupo deportivo o de actividad física, para ello, un 81,30% de la población encuestada indico que “no” ha participado, y un 18,80% menciona que “sí”.

En este segmento de la población que sí realiza actividades físicas, se les consulta por cuales medios se enteran sobre las actividades físicas programadas, en esta pregunta era posible marcar más de dos opciones, por lo que, se obtuvo que el mayor medio de comunicación son las “redes sociales” con un 77,10%, seguido de “mensajes al WhatsApp”, y en tercer lugar “por vecinos o amigos”. (Ver Figura 31)

Figura 31.

Medios de información acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito.



Nota: Elaboración propia

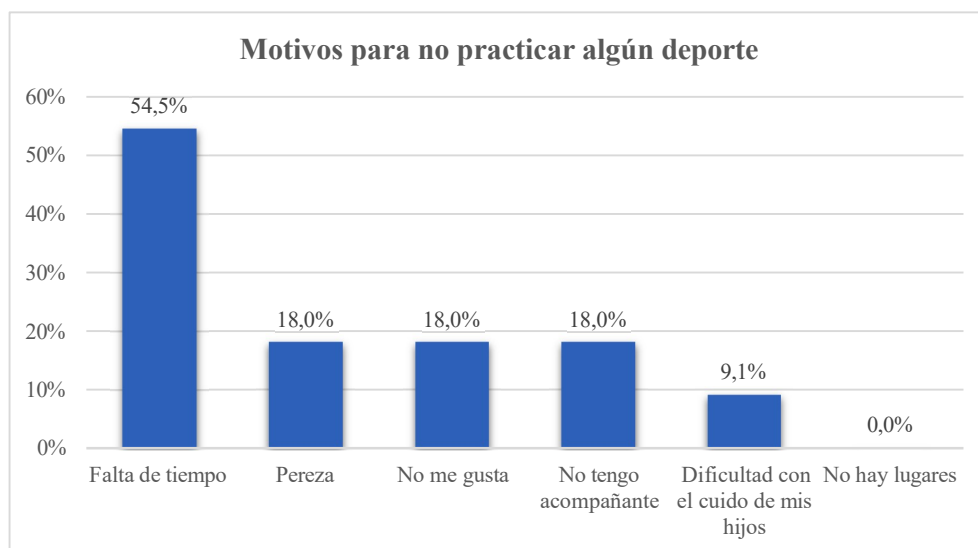
Así que, como parte de la población que realiza actividades se hace énfasis en que, las personas tienen una preferencia por actividades que son de índole recreativo, en donde puedan tener acceso a aire libre y puedan ejercitarse, es importante mencionar que, en este caso, la población también se inclinó hacia actividades individuales que puedan practicar en sus tiempos libres y en horarios que les funcionen a ellos.

Ahora bien, a partir del Figura 31, inician las preguntas del segmento de población que *no practican algún tipo de deporte*, para esta sección hay un total de 12 respuestas. Así que, las preguntas tienen una orientación una distinta, pero siempre con la finalidad de conocer los intereses o motivaciones de las personas para iniciar la práctica de alguna actividad física.

Con respecto al Figura 30, la pregunta inicial para esta población es el motivo del porque no practican algún deporte, para este caso se obtuvo que la mayoría de las personas indican que no practican algún deporte por falta de tiempo, seguido de la respuesta de pereza, no me gusta y que no tienen acompañantes.

Figura 32.

Motivos para no practicar ningún deporte o actividad física.

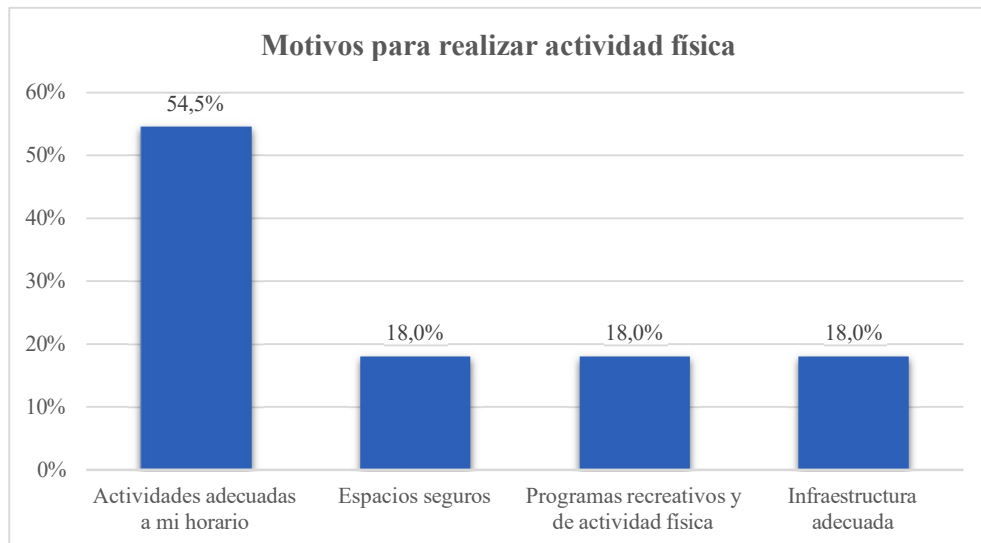


Nota: Elaboración propia

Por otra parte, se les consulto a las personas que les motivaría a ellos a practicar actividades físicas, para ello, se obtuvo que un 54,50% de las respuestas mencionan que actividades acordes a su horario de tiempo, y las otras tres opciones obtuvieron el mismo porcentaje de respuestas con un 18,20%, tales fueron, espacios seguros, programas recreativos y de actividades física e infraestructura adecuada. Ver Figura 33.

Figura 33.

Motivos para realizar actividad física.

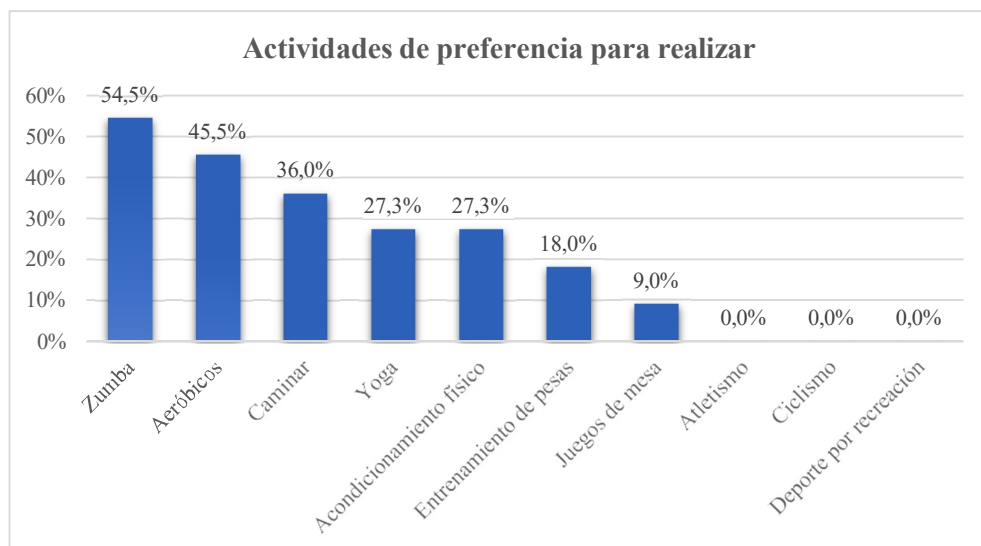


Nota: Elaboración propia

Siguiendo la línea anterior, el siguiente Figura muestra cuales son el tipo de actividades que les gustaría a las personas practicar en algún momento, para ello, la mayor parte de encuestados indica que zumba, seguido de aeróbicos y caminar, estas fueron las tres actividades con mayor respuesta, estas actividades son de carácter más recreativo. (Ver Figura 34.)

Figura 34.

Actividades de preferencia para realizar.



Nota: Elaboración propia

Posteriormente, se les consulta si estarían dispuestos a realizar actividades físicas en un tiempo futuro, para ello, un 81,80% de las personas indicaron que sí y el resto, con un 18,20% que no.

Ahora bien, a partir del Figura en esta etapa, las preguntas son orientadas a identificar el conocimiento que tienen las personas sobre los lugares públicos, las actividades físicas, programas y/o planes de su distrito, en este caso, Guácimo.

Se les pregunto a las personas si hay espacios públicos para realizar actividades físicas en lugares públicos, para ello, todos los encuestados indicaron que sí.

Asimismo, fue relevante consultarles sobre el acceso que tienen las personas para acudir a los espacios públicos para realizar actividad física, y se obtuvo que, hay una igualdad de respuestas con 36% en poco acceso y algo de acceso, seguido de indiferente con un 18,20%.

Por otro lado, el siguiente Figura muestra la frecuencia de uso de los espacios públicos, para el mismo, se obtiene que, un 54,50% de la población los usa casi nunca y un 43,50% nunca.

Continuando con el tema de los espacios públicos del distrito, se consulta acerca de la satisfacción que tienen las personas por estos lugares, para ello, un 54,50% de los encuestados indican que se encuentran poco satisfechos, seguido de un 27,30% como indiferente y un 18,20% de personas indican que se encuentran satisfechos.

En cuanto al conocimiento de los programas recreativos y de actividad física, todas las personas encuestadas indicaron que no conocen los mismos. Además, de consultarles sobre la participación en estos programas, y de igual forma a la anterior, se obtuvo un 100% de respuestas indicando que no.

Seguidamente, se les pregunto si al crearse programas de deporte, recreación y actividad asistirían a las actividades propuestas, para ello, un 63,60% de las personas indicaron que sí, y el resto, con un 36,40% indico que no.

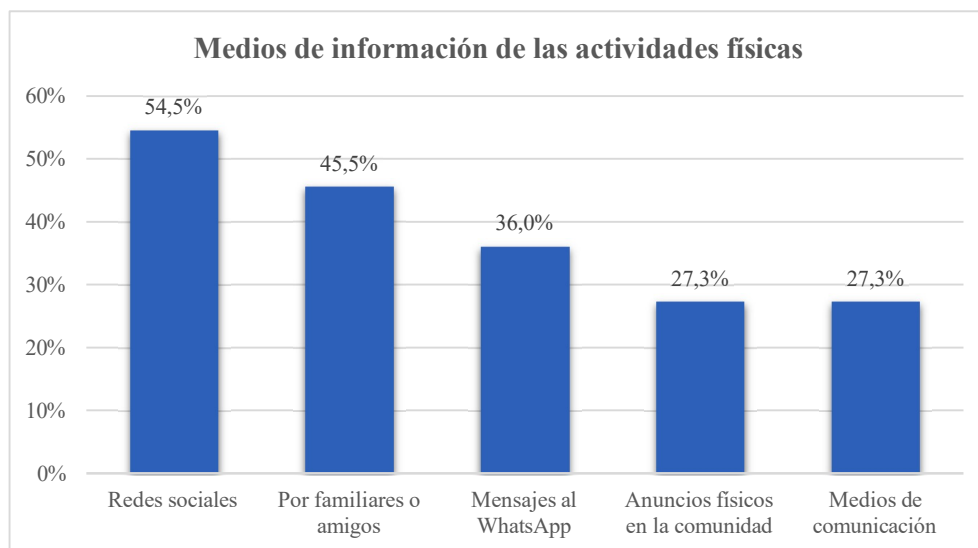
Además, también se les consultó si habían participado en algún programa propuesto en el año, para ello, se obtuvo un 100% de respuestas indicando que “no” habían participado.

Finalmente, se les pregunto a las personas como se enteraban de las actividades físicas y deportivas que realizaban en su distrito, en el Figura 33 se muestra que, un 54,50% indica que, por redes sociales, un 45,50% por familiares o vecinos, y un 36% por mensajes al

WhatsApp, estas fueron las tres repuestas con mayor porcentaje, cabe mencionar que, en esta pregunta, se podían seleccionar más de una opción. (Ver Figura 35)

Figura 35.

Medios de información acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito.



Nota: Elaboración propia

Las personas que no practican alguna actividad física, en su mayoría es por la poca disponibilidad de tiempo, de espacios y de interés, sin embargo, en su mayoría si indican que podrían llegar a interesarse si se crean programas de actividades físicas que sean acordes a su tiempo y sobre lo que les gusta realizar, cabe mencionar que, esta población prefiere actividades un poco más de índole recreativo antes que competitivo, esto debido a que sus intereses están más orientados en actividades como zumba, yoga, caminar, aeróbicos; aquellas actividades que les ayudan a despejarse, salir de la rutina y de paso, ayudarles con su salud física.

Así que, sintetizando la información, se puede indicar que, las personas encuestadas tienen un gran interés en la práctica del deporte, ya sea de forma recreativa o competitiva, aun así, existen personas que no realizan algún tipo de deporte o actividad física, en el cuestionario se puede determinar que si tienen interés en realizar alguna práctica, siempre y cuando se adapte a sus necesidades e interés, cabe mencionar que, la población de interés es adulta y adulta mayor, por lo que, los horarios y disposición de tiempo, tiende a ser un poco

más limitada, así que, es de gran importancia que las actividades sean en los horarios de conveniencia para la mayoría.

En el distrito, han una tendencia de preferencia por las actividades recreativas, tales como zumba, caminar, aeróbicos, yoga, acondicionamiento físico que son actividades que benéfica la salud tanto física como mental, por ende, es importante que desde las instituciones pueden plantear los programas que realmente motiven e induzcan a las personas a realizar estas prácticas, en el distrito, han una tendencia de preferencia por las actividades recreativas, tales como zumba, caminar,

4.3. Reconocer las líneas de acción de la PONADRAF que permitan un abordaje de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población.

La PONADRAF es la realización de un proyecto país dirigido por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) Las aspiraciones del ICODER y el MIDEPOR con la PONADRAF giran en torno a dotar al país de un instrumento de planificación nacional que cierre brechas de coordinación y articulación entre organizaciones vinculadas al Deporte, la Recreación y la Actividad Física (DRAF).

Busca ampliar el acceso de la población a los beneficios del DRAF y posicionar estas áreas como herramientas de desarrollo nacional.

Justificación de la política:

La actividad física, el deporte y la recreación son elementos resultantes de la interacción social, cultural, política y económica de la sociedad, que se vinculan con otros componentes de desarrollo como salud, crecimiento económico y fenómenos sociales. Varios países han adoptado políticas públicas en esta área como herramienta para mejorar la calidad de vida y contribuir a otras áreas de desarrollo. En Costa Rica, el DRAF no había contado previamente con una política pública para articular esfuerzos, lo cual impide maximizar sus beneficios en la población.

Esto se evidencia en el propio documento de la política, en problemas actuales como altos niveles de sedentarismo (CR ocupó 6to lugar mundial en 2018 según la OMS), sobrepeso y obesidad (2do lugar en Latinoamérica en 2018), y violencia social vinculada al narcotráfico donde el 75% de víctimas en 2017 fueron jóvenes. Lo anterior pone de manifiesto la necesidad de que el Estado fortalezca estrategias intersectoriales en esta área.

Marco normativo de la política:

- Presenta los principales compromisos y regulaciones internacionales relevantes para la PONADRAF 2020-2030:

- Declaración Universal de Derechos Humanos: Artículos sobre el derecho al bienestar, salud, tiempo libre, etc.

- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): Compromiso del país por incluir los ODS en políticas públicas.

- Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo: Busca garantizar la integración de la población en el desarrollo sostenible.

- Instrumentos internacionales sobre deporte, recreación y actividad física (Carta de la UNESCO, Carta Olímpica, Estatutos del Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación).

- Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la OPS.

Diagnóstico y delimitación de la problemática:

Mediante encuestas, talleres y revisión de datos, un equipo multidisciplinario dentro de la política identificó 15 problemáticas generales que afectan distintos elementos del DRAF en el país, entre las cuales destacan:

- Prevalencia de bajos niveles de actividad física en distintos grupos de edad. Los estudios muestran alta prevalencia de sedentarismo en población adulta (cerca de 50-65%) y escolar.
- Divergencia entre metodologías de investigación sobre actividad física y tiempo sedentario, lo cual genera falta de coherencia en los resultados y uso inadecuado de recursos.
- Escaso posicionamiento de la actividad física en investigaciones sobre problemas de salud como la obesidad, a pesar de su importancia como factor de riesgo.
- Carencia de datos científicos de actividad física y tiempo sedentario en grupos específicos como inmigrantes o indígenas, y en ciertos grupos etarios.
- Inequidad en oportunidades para practicar actividad física y deportes por razones de género, discapacidad o zona de residencia. Las mujeres y personas con discapacidad tienen menor acceso y participación.
- Entre otros problemas relacionados con el financiamiento, la detección de talentos, la articulación entre procesos y la gestión de programas de DRAF.
- En síntesis, la problemática general que abordará la PONADRAF es la inexistencia de un marco estratégico con enfoque de derechos humanos, territorial y de género que favorezca la calidad de vida de la población por medio del DRAF.

Establece como problemática general la inexistencia de un marco estratégico con enfoque de derechos humanos y perspectiva territorial y de género, que permita mejorar la calidad de vida de los habitantes por medio del deporte, la recreación y la actividad física.

Ejes estratégicos

Debido a los resultados que se identificaron en el diagnóstico, la política destaca tres problemáticas que afectan directamente a la población, científicamente está comprobado que, afectan la salud física-mental y el desarrollo socioeconómico de la población, mismas problemáticas se resumen en:

1. Prevalencia de bajos niveles de actividad física en distintos grupos de edad.
2. Falta de oportunidades para que la población pueda ser más activa físicamente, por la falta de cobertura universal de educación física en escuelas y colegios.
3. Inequidad de oportunidades en función de género, discapacidad o zona geográfica de residencia.

Dicho lo anterior, la política establece el siguiente objetivo general “Contribuir a la mejora en la calidad de vida de las personas habitantes de la República, por medio del Deporte, la Recreación y la Actividad Física”, y para el cumplimiento de dicho objetivo establece su accionar en dos ejes estratégicos, el primero es “Recreación y actividad física para una Costa Rica activa y saludable” y el segundo “Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva”.

Con respecto al primer eje estratégico, según se indica en el documento, que la misma pretende garantizar un estilo de vida saludable en la población, sin embargo, para lograr esto, es necesario que se superen algunas situaciones relacionadas a la gestión y disponibilidad de recursos para implementar la PONADRAF. Así que, para el cumplimiento de este eje se plantean dos objetivos específicos:

1. Promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.
2. Impulsar una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.

Con respecto al segundo eje estratégico, de igual forma, según lo entendido en la política, es necesario el deporte para crear oportunidades de desarrollo individual y social en las personas, en donde también, los valores de la competencia se enfocan en la autosuperación, empoderamiento, lucha y desarrollo personal. De igual forma, para el cumplimiento de este eje estratégico se establecen dos objetivos específicos:

1. Fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.
2. Mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.

Modelo de gestión de la PONADRAF 2020-2030

La política menciona que propicia a la concreción entre las instancias de coordinación del DRAF y las plataformas de articulación e implementación, esto a partir de un “ciclo de gestión con enfoque en gestión por resultados para el desarrollo”, mismo incluye a las distintas instancias que operan a nivel nacional, regional, territorial y local.

Instancia de coordinación

Se menciona dentro de la misma, que la implementación de la PONADRAF 2020-2030 es responsabilidad de las instancias de coordinación, para ello, se definen dos roles que trabajan de manera colaborativa para avance de lo establecido.

1. Rol político estratégico

La administración de la política es fundamental para el logro de los resultados esperados, lo cual convierte sus planes de acción en una prioridad para el estado y sus diferentes administraciones de gobierno. La rectoría de este rol recae en el Concejo Nacional de Deporte y la Recreación (CNDR) con participación de instituciones que tienen alguna relación con el DRAF.

Además, el rol estratégico cuenta con un staff llamado secretaria técnica de la PONADRAF, quien es el ente encargado de colaborar para el cumplimiento y metas trazadas al 2030.

2. Rol coordinador y de articulación

Este rol es la instancia técnica y administrativa denominada secretaria técnica de la PONADRAF, es una unidad dentro del ICODER, que tiene diferentes funciones, tales como coordinar la ejecución de acuerdos y directrices, promover los planes de acción, dar seguimiento, monitorear y estructurar la parte logística de la política. Además, asesora y acompaña la implementación de los compromisos asumidos en la PONADRAF. Dicho rol, también debe aplicar un modelo de seguimiento y evaluación establecido en la PONADRAF.

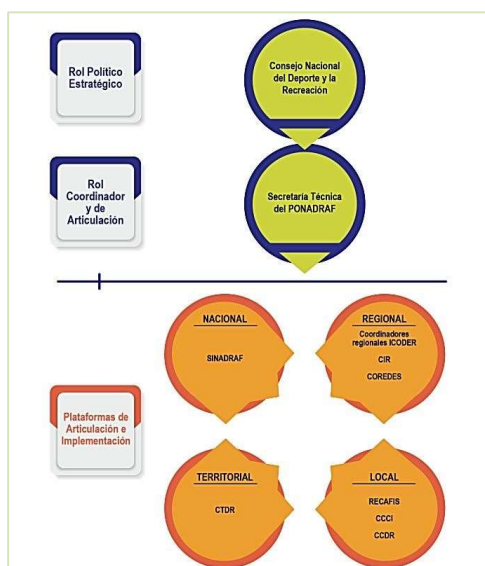
Plataformas de articulación e implementación

Comprende un reconocimiento de las diferentes plataformas existentes en el país, también, ve la oportunidad de maximizar los beneficios del DRAF a través de la realización de acciones positivas en los niveles nacionales, regional, territorial y local.

Así que, para lograr este propósito de articulación, a nivel nacional se formalizo una plataforma denominada Sistema Nacional de Deporte, la Recreación y la Actividad Fisca (SINADRAF), misma que está conformada por enlaces con el sector público y privado.

Figura 1.

Modelo de Gestión de la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física 2020-2030



Nota: P Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad física 2020-2030 (PONADRAF)

Ciclo de gestión de la PONADRAF 2020-2030 con enfoque de Gestión por Resultados para el Desarrollo (PONADRAF 2020 - 2030)

Para el funcionamiento de esta política, la misma establece un ciclo que comprende la planificación estratégica, el presupuesto con gestión basada en resultados para el desarrollo, la gestión de proyectos desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, el seguimiento y evaluación.

Tabla 9.

Ciclo de Gestión

Ciclo de gestión	
Planificación estratégica	Considerado el eslabón principal para la política, integra esfuerzos publico privados, y prioriza la maximización de los beneficios del DRAF en el país.
Presupuesto con gestión basada en resultados para el desarrollo	Elemento primordial para que la implementación de la política sea efectiva, además, con esto se pretende incrementar el compromiso del sector DRAF mejorando el desempeño de las instituciones.
Gestión de proyectos desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género	Implica la negociación de los compromisos de las partes involucradas. Requiere de estrategias de negociación para atender las demandas priorizadas.
Seguimiento y evaluación.	Contribuir al cumplimiento de los resultados esperados, informando sobre los alcances y logros de las metas establecidas.

Nota: Elaboración propia.

Modelo de seguimiento y evaluación

Este modelo se basa en un proceso de seguimiento y evaluación de la PONADRAF 2020-2030, en donde, se pretende contribuir con la información sobre los alcances, metas, logros y progreso de lo establecido en la política. Además, permite una mejor toma de decisiones, mejoras y ajustes en las acciones para lograr lo deseado.

Y este modelo plantea un esquema de 3 pasos por seguir, los cuales son, planificación que comprende toda la etapa de elaboración de instrumentos de recolección de información, objetivos, metas y asignación de recursos. Seguido de la fase de seguimiento, en donde se da una recolección de datos, mediciones de avances y logros de objetivos. Además de, observar posibles mejoras.

La etapa de evaluación comprende la interpretación de los datos, una valoración de los avances y transformaciones, para finalmente, realizar un informe con la información para realizar ajustes y tomar decisiones.

Plan de acción

El plan de acción de la política se basa en los ejes estratégicos descritos en páginas anteriores, en donde, cada eje tiene sus objetivos específicos y estos, tienen una serie de acciones que se deben de seguir para lograr el cumplimiento de lo establecido.

Tabla 10.

Ejes estratégicos de la PONADRAF

Ejes estratégicos	Objetivos específicos	Resultados esperados
Eje estratégico 1	Promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.	Espera aumentar la participación de la población en actividades de recreación y actividad física, contribuyendo a detener los índices de obesidad y la reducción del sedentarismo.

	Impulsar una mayor articulación intersectorial e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y la actividad física, para la prestación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.	Un RECAFIS, que logre mediante proyectos y programas articulados al SINADRAF, a nivel nacional como cantonal, beneficiar a un mayor número de personas.
Eje estratégico 2	Fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.	Incrementar el número de participantes en las diferentes competiciones regionales, continentales y mundiales.
	Mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.	Generación de una red nacional colaborativa de Federaciones y Asociaciones Deportivas y Recreativas, que opere con capacidades gerenciales de deporte de alto rendimiento.

Nota: Elaboración propia

Análisis de las acciones establecidas en el Plan de Acción de la PONADRAF

Para iniciar este apartado, es importante indicar que a continuación se presenta un análisis e interpretación de las acciones establecidas dentro de la política:

El cumplimiento de las acciones establecidas dentro de la política, son de gran importancia y relevancia en el éxito de los dos ejes pilares en que se basa la PONADRAF, es por ello se realiza un análisis objetivo hacia las acciones establecidas en los ejes, tales como la articulación interinstitucional, la práctica de actividad física, la práctica del deporte, los espacios seguros y accesibles y existencia de programas y planes del DRAF en los cantones, por ello, resulta trascendental, entender y comprender la dinámica y forma en que la política plantea y pretende lograr armonizar y cumplir estas acciones.

Previo a generar el análisis es importante dejar claro, que la política posee dos ejes estratégicos, y cada eje a su vez plantea dos objetivos específicos, por lo que a partir de estos se plantean las líneas de acción específicas.

Tomando en cuenta esto la investigación desea reconocer las líneas de acción de la PONADRAF que permitan un abordaje de los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población de los distritos de interés para la investigación, por lo que se a continuación se abordaran los ejes:

Eje Estratégico 1

“La Recreación y la Actividad Física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable.” (PONADRAF 2020-2030)

Según lo planteado en la política este que pretende este eje estratégico desea que Costa Rica aumente la participación de la población en actividades de recreación y actividad física, contribuyendo a detener los índices de obesidad y la reducción del sedentarismo que hay en el país.

Adicional a esto el primer objetivo plantea lo siguiente: “Promover la práctica de la recreación y la actividad física, durante las diferentes etapas del curso de vida de las personas, desde una perspectiva de derechos humanos, territorial y de género, contribuyendo con un estilo de vida saludable en la población.” (PONADRAF 2020-2030)

Para llevar a cabo el objetivo planteado en el eje número uno, se propone actuar mediante la promoción de hábitos saludables desde las instituciones públicas con el fin de llegar a la mayor población posible. Además, se busca promover un modelo de estos hábitos en las entidades públicas y empresas privadas, intentando impulsar estilos de vida saludables en los ámbitos laborales, lo cual es importante destacar, ya que regularmente la población adulta pasa la mayoría de las horas del día en entornos laborales.

Adicionalmente, bajo este mismo objetivo, se desea implementar acciones como el desarrollo de programas en centros de cuidado para estimular patrones de movimientos básicos. También, se pretende implementar programas para la población adulta, que es de interés para esta investigación, como el programa "Actívate", que busca promover la actividad física y recreativa en las regiones del país. A nivel general, es importante indicar

que en el análisis se contemplan factores como la inclusión de personas con algún tipo de discapacidad, y se consideran factores de género, lo cual es de vital importancia para tener un enfoque inclusivo y territorial.

Posteriormente, alguna de las otras acciones planteadas en este eje es la vinculación con el sector educativo del país a través de estrategias de educación y sensibilización, así como el aumento de la cobertura de elecciones de educación física en centros educativos.

Y, por último, una acción que se pretende llevar a cabo es la promoción de programas deportivos para las personas privadas de su libertad, lo cual es importante de analizar, ya que este sector de la población no siempre es tomado en cuenta en algunas políticas del país y es crucial para el proceso de inserción integral de esta población.

Para finalizar, una de las acciones de gran interés para esta investigación y planteada en este eje estratégico número uno es potencializar las estrategias nacionales para la práctica de actividad física y recreación en las personas adultas mayores, ya que es una población que necesita fortalecer el sentido de pertenencia e inclusión en estos procesos que brindan calidad de vida integral. Por lo tanto, es importante contemplar la implementación de estas estrategias y evaluar el porcentaje logrado.

Ahora bien, en cuanto al objetivo dos, se plantea lo siguiente: “Impulsar una mayor articulación interseccional e interinstitucional de las organizaciones vinculadas a la recreación y a la actividad física para la presentación de bienes y servicios, mediante el aprovechamiento máximo de los recursos institucionales.” (PONADRAF 2020-2030)

En base a este objetivo, se proponen acciones para promover la inclusión y fortalecimiento de la Red Costarricense de Actividad Física. Se considera bajo esta acción que es algo importante, ya que es un organismo poco conocido a nivel nacional y se debe hacer una gran articulación en conjunto con el comité cantonal de deporte para una mejor posición, lo cual puede permitir potencializar entornos saludables en los distritos y cantones del país.

Ahora bien, una acción fundamental para esta investigación, planteada en este eje, es potencializar el entorno saludable para prácticas de actividad física y recreación en las personas adultas mayores en el marco de ciudades y comunidades amigables para estas personas. Es importante observar si esta acción realmente está alineada y coherente con lo

que se plantea investigando el número de municipalidades que potencian estos entornos o que tengan algún tipo de programa específico para esta población.

Adicionalmente, acciones como implementar estrategias para espacios seguros de desarrollo integral y desplazamiento humano son de gran relevancia para el desarrollo integral del país y la promoción de estilos de vida saludables en la población costarricense.

Finalmente, se plantea crear una metodología para la planificación territorial inclusiva e integral del desarrollo de estructuras deportivas, recreativas y de actividad física. Esto es de gran relevancia no solo para esta investigación y para ver los impactos que puede tener, sino también para el país, ya que a través de estas herramientas de planificación territorial se genera un desarrollo integral que puede brindar a la sociedad costarricense una sensación de vitalidad. Por lo tanto, es importante analizar a lo largo de la implementación de esta política el porcentaje de cumplimiento en el diseño de metodologías.

Eje Estratégico 2

“El Deporte para una Costa Rica inclusiva y competitiva” (PONADRAF 2020-2030)

Este eje basa su accionar en visualizar el deporte de una forma más competitiva y retadora para las personas, en este eje, las personas que realizan el deporte lo hacen de tal forma y no de una forma recreativa.

El primer objetivo establece lo siguiente: “Fortalecer las capacidades para la práctica competitiva y sostenible del deporte, durante las diferentes etapas de los ciclos de la vida deportiva de las personas, con el fin de posicionar a Costa Rica en la alta competencia a nivel internacional.” (PONADRAF 2020-2030)

Visualizar el deporte de esta manera, aumenta la motivación para la superación personal, ya que, para competir se requiere un nivel alto, para lograr hacer una buena representación, además, motiva a las personas a tener una vida más sana y saludable, mediante los hábitos que conlleva este estilo de vida.

Este eje estratégico propone un plan a mediano y largo plazo, esta situación debido a que, para que un deportista tenga un nivel alto y competitivo, requiere de una larga preparación, en donde también necesita apoyo de diversas áreas; se requiere de un proceso largo y comprometido. Este proceso inicia desde los lugares de residencia de las personas, en

donde los entes encargados de promover el deporte inviten y apoyen a los atletas que tienen talento y talento potencial, para que, con responsabilidad, compromiso y todo lo que conlleva un deporte, puedan obtener los resultados esperados.

El objetivo también hace referencia a la inclusión de personas con discapacidad, lo cual es de suma importancia porque también existe gran potencial humano por parte de estas personas, las cuales, con el apoyo correspondiente y la motivación adecuada, podrían obtener lo establecido.

También es importante mencionar que, para obtener estos niveles de competencia y compromiso, es necesario tener un control sobre los atletas, como la implementación de la Estrategia Nacional de Lucha contra el Dopaje desde la CONADCR, esta acción sin duda alguna, es una herramienta de prevención y educación para asegurar la ética en el Deporte.

Por otro lado, fortalecer la capacidad de competencia en los atletas, es algo que debe de fomentarse desde los inicios en el deporte, la forma en que se practica es lo que va forjando esa actitud responsable por su deporte, por ello, el seguimiento y evaluación del avance y progreso en los atletas es una opción para que los mismos conozcan su nivel y quieran superarse; no obstante, esto también es un trabajo de los entrenadores o las entrenadoras e indispensable, el apoyo interinstitucional, gran parte de ese éxito depende del compromiso y responsabilidad que tengan con la persona deportista.

Con respecto al segundo objetivo específico, este menciona “Mejorar las capacidades técnicas, gerenciales y de liderazgo del talento humano de las organizaciones deportivas públicas y privadas, para generar mayor eficiencia en la gestión de bienes y servicios dirigidos al deporte de alto rendimiento.” (PONADRAF 2020-2030)

Este objetivo incluye la importancia del apoyo institucional para lograr un deporte competitivo y de alto nivel, para ello, propone una articulación entre las instituciones correspondientes para poder aumentar las posibilidades de éxito de las personas deportistas.

En donde, armonizar las metas con las instituciones correspondientes, provoca que las personas de igual forma tengan esa motivación por continuar, aun así, sus estilos de vida cambien un poco, por ejemplo, una persona que sale de su pueblo a estudiar podría tener la oportunidad de seguir formándose en su centro de estudios, como la Universidad.

Dentro de este objetivo, también es fundamental la constante capacitación, innovación y actualización de entrenamientos, observar y aplicar las mismas dinámicas de entrenamiento, prepara a un atleta para que pueda competir, esta opción puede ser posible gracias a las instituciones que tienen ese alcance tecnológico, en donde puedan compartir las capacitaciones y lograr un rendimiento más elevado en sus entrenamientos.

Por otro lado, la parte administrativa de las competencias puede resultar muy tediosa para los atletas, sin embargo, son procesos necesarios para estas competencias, pero optar por una forma más rápida, sencilla y transparente, también puede motivar a las personas a competir de forma sana y segura.

Finalmente, la articulación y trabajo en conjunto de las instituciones encargadas y responsables del deporte en Costa Rica, puede mejorar el nivel de competencia y compromiso de los atletas, saber que cuentan con un apoyo integral por parte de estas instituciones es un gran incentivo para ellos, es fundamental ser transparente y responsable en estos casos, ya que, es la forma administrativa más adecuada para lograr un alto rendimiento competitivo.

Es importante mencionar que, luego del análisis de la PONADRAF, se ha logrado identificar que a pesar de que la política plantea una serie de acciones y medidas a implementar, se ha determinado que, son a nivel general más no de forma específica para cada distrito, como en el caso de Guácimo y Bratsi, por lo que, la vinculación de la política con los mismos es la normativa y sus objetivos como marco de guía.

Capítulo 5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Iniciamos el capítulo de conclusiones destacando el proceso investigativo y gratificante de la investigación. A lo largo de este estudio, se logró recopilar información valiosa sobre los intereses y necesidades de las poblaciones en los distritos del Caribe. Las diversas técnicas utilizadas, tales como, el taller participativo, las entrevistas con actores, el cuestionario a la población y la revisión documental facilitaron la recolección de datos, identificando áreas de mejora y situaciones deseadas. En conclusión, esta investigación ha revelado varios aspectos críticos que afectan la participación y el disfrute equitativo del deporte, la recreación y la actividad física en los distritos estudiados.

Se evidencia un claro sesgo de inclusión hacia ciertas poblaciones, especialmente la adulta y adulta mayor, debido a la falta de programas específicos por parte de las organizaciones comunales y cantonales. Esta carencia no solo dificulta la participación ciudadana, sino que también desgasta el sentido de pertenencia y empoderamiento de estas comunidades para involucrarse activamente en estas dinámicas.

Además, se ha identificado una notable brecha entre las organizaciones encargadas. A pesar de las herramientas y objetivos que deberían existir para una buena orientación conjunta, estas no se implementan de manera uniforme en los distritos. Por lo tanto, existe una falta de alineación entre los gobiernos locales, los Comités Cantonales de Deporte y Recreación, así como con el ICODER, lo que dificulta una acción coordinada y eficiente. Esta falta de coherencia presenta una oportunidad de mejora, ya que afecta la gestión y la toma de decisiones relacionadas con el deporte, la recreación y la actividad física.

Se evidencia una notable debilidad en la comunicación y difusión de información sobre los planes, programas y proyectos con enfoque inclusivo territorial, dado que la falta de comunicación normalmente impide que las personas se enteren de estas actividades, limitando así su participación. Para fortalecer la inclusión y el alcance de estas iniciativas, es crucial implementar estrategias efectivas de comunicación que aseguren el acceso equitativo a la información y fomenten una mayor participación comunitaria en las actividades deportivas, recreativas y de actividad física.

Una conclusión importante derivada de esta investigación y documentación es el análisis de la Política Nacional de Deportes, Recreación y Actividad Física en Costa Rica. Esta política presenta un plan de acción con una serie de medidas sólidas y estructuradas

destinadas a promover la actividad física, la recreación y el deporte en el país, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de la población. Se busca abordar los hábitos de la población costarricense y elevar el nivel competitivo del país en eventos deportivos a nivel internacional.

Sin embargo, a lo largo de esta investigación se concluye que, aunque se está trabajando para garantizar el éxito y la efectividad de estas acciones, es crucial adoptar un enfoque que atienda las necesidades de todos los sectores de la sociedad, promoviendo la equidad y la colaboración no solo entre las diferentes organizaciones y entidades, sino también entre las comunidades locales y municipales. Se identificó que en los distritos investigados no se está alcanzando la meta deseada, ya que existen aún numerosas oportunidades de mejora en aspectos relacionados con la multiculturalidad, la dispersión geográfica, las condiciones socioeconómicas y la población adulta y adulta mayor.

Finalmente, la investigación permitió conocer las realidades de los distritos estudiados desde los ámbitos social, demográfico, político, económico y territorial. A pesar de formar parte de una misma región, se identificaron diferentes necesidades e intereses que deben abordarse para lograr un bienestar integral de la población.

5.2. Recomendaciones

Este apartado tiene como finalidad proponer sugerencias para mejorar, prevenir, planear e incentivar atacar las necesidades e intereses encontradas al desarrollar la investigación, en donde, se lleva a cabo un trabajo de campo y análisis posterior, para lograr determinar las recomendaciones que van a responder de la mejor forma.

- Programas inclusivos para la población adulta y adulta mayor

Los programas deportivos, recreativos y de actividad física son un factor importante para el bienestar de la población, además, la política de deporte, tiene aspiraciones a aumentar a la población físicamente activa, sin embargo, a lo largo de la investigación fue posible observar la poca diversidad de programas que hay para que esta población realice actividades físicas, de aquí también la necesidad de enfocarse en esta población, Aumentar el número y cantidad de propuestas, programas y/o actividades para esta población es altamente recomendado para un logro eficaz de la inclusión y participación de la población.

Crear programas enfocados a esta edad, motiva a las personas a querer realizar actividades físicas, en donde, tanto a largo como corto plazo, es beneficioso para la salud física y mental de las personas. Además, de fortalecer el sentido de pertenencia por su lugar

de residencia, en donde sientan que son tomados en cuenta y tengan motivación alguna para formar parte de las actividades que se proponen. Por ello, es necesario la creación de estos programas o planes, en donde, las personas puedan formar parte y salir un poco de su rutina diaria, no obstante, es importante recalcar que siempre es recomendado consultarle a la población lo que les interesa, para poder tener éxito.

- Inclusión territorial

Es crucial destacar una recomendación adicional relacionada con la identificación de un factor multicultural en ciertos territorios del país, donde se encuentra población originaria o indígena como es el caso de Bratsi. Es fundamental que este aspecto sea genuinamente considerado al proponer programas, teniendo en cuenta los factores autóctonos de la población. Además, se debe tomar en consideración la distribución geográfica y espacial, reconociendo los desafíos que algunas personas podrían enfrentar para participar en ciertos programas o proyectos, o incluso llevarlos a cabo en sus propios territorios.

A lo largo de la investigación, se observó que, aunque la infraestructura deportiva podría beneficiar a estos grupos originarios, las diferencias multiculturales y espaciales representan una barrera significativa para lograr una integración adecuada. Por lo tanto, se recomienda que estos aspectos sean valorados en la planificación de proyectos o programas futuros desde la institución. La inclusión de consideraciones culturales y geográficas fortalecerá la efectividad y el impacto positivo de las iniciativas, permitiendo una participación más significativa y equitativa de la población.

- Propuesta de planificación

Dicho lo anterior y una vez finalizada la investigación, se hace la construcción de una propuesta elaborada por las investigadoras, con la finalidad de recomendarle al ICODER que considere como recomendación su utilización, ya que, la misma que consta de un plan de acción que nace de las necesidades e intereses que propiamente menciono la población a lo largo del trabajo de campo realizado.

Es una propuesta de planificación que pretende fomentar la vinculación del deporte, recreación y actividad física con las personas, las instituciones y la comunidad. Además, también se considera que la práctica de actividades físicas es beneficiosa para el bienestar de las personas, por lo que dentro de la propuesta establecen acciones a seguir para lograr satisfacer e incentivar a las personas a realizar prácticas deportivas u recreativas.

Es importante mencionar que, la propuesta contempla particularmente un sector de la

población, que son los adultos y adultos mayores, dado que fue la población en la que se enfocó el trabajo de investigación, pero la motivación, incentivación e invitación para que se desarrollen actividades de esta índole, incluye a todos los rangos de edades.

Capítulo 6. Propuesta de planificación

Propuesta de planificación para el desarrollo de planes, programas y proyectos en las instalaciones deportivas, que permita satisfacer los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población de los distritos de Bratsi y Guácimo.

Dentro de este apartado, se lleva a cabo la elaboración y construcción de la propuesta de planificación, misma que nace de la investigación previamente realizada, la cual tiene como finalidad responder a los intereses y necesidades encontradas a lo largo del trabajo de campo. Además, también tiene como propósito proponer acciones para que la institución contraparte pueda mejorar y satisfacer los intereses con relación con el deporte, recreación y actividad física en los distritos de Bratsi y Guácimo.

Según la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad física 2020-2030 (PONADRAF) actual, se aspira a aumentar la participación de la población costarricense en actividades de recreación y actividad física. Para lograr este objetivo, se propone la implementación de acciones que fomenten hábitos saludables desde diversas organizaciones, con el objetivo de llegar al mayor número posible de personas. Además, se busca promover un modelo de estos hábitos saludables.

Se destaca la importancia de mejorar la difusión y comunicación de los planes, programas y proyectos con enfoque inclusivo territorial desde el ICODER. Esta medida facilitaría que las organizaciones locales adopten modelos similares, aprovechando la eficiencia en la difusión y comunicación identificada en los territorios caribeños. Fortalecer la implementación rigurosa de la difusión y comunicación a nivel nacional, territorial y local representaría una oportunidad significativa de mejora. El propósito final de estas recomendaciones es garantizar que la población esté informada y participe de manera activa en las oportunidades que se ofrecen para la recreación y la actividad física.

Por lo que, a continuación, se presentan algunos puntos a considerar que permiten la orientación y el fortalecimiento en la planeación territorial e inclusiva para el ICODER, destacando así, el seguimiento del proceso de planificación.

6.1. Objetivos

Objetivo General

Proponer una guía metodológica para el aprovechamiento de las instalaciones deportivas, que permita satisfacer los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población de los distritos de Bratsi y Guácimo.

Objetivos Específicos

- Brindar a la población servicios eficientes que promuevan el deporte, la recreación y la actividad física.
- Generar acciones que respondan a los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población.
- Facilitar herramientas para el planteamiento y una orientación sobre los equipo técnico adecuado para ambos distritos.
- Implementar una estrategia de divulgación para la información de las diferentes actividades.

6.2. Población meta

El plan de acción elaborado está orientado a los encargados del proceso de planificación y proyectos de la institución, con el fin de facilitar y promover el aprovechamiento de las instalaciones o bien proyectos, que se generen desde el ICODER.

La ejecución de la propuesta tiene como finalidad satisfacer los intereses particularmente de un sector de la población, que son los adultos y adultos mayores, dado que fue la población en la que se enfocó el trabajo de investigación, pero la motivación, incentivación e invitación para que se desarrollen actividades de esta índole, incluye a todos los rangos de edades.

6.3. Metodología

Ahora bien, como herramienta metodológica se propone un plan de acción que tome en cuenta todos los puntos identificados a lo largo del trabajo de campo y oportunidades de mejora para que se dé un buen aprovechamiento de las instalaciones deportivas.

El plan de acción es una guía a seguir, el cual es brindado por las personas investigadoras, el contenido del mismo nace propiamente de la investigación y trabajo de campo realizado en los distritos de Guácimo y Bratsi, el plan consta de cuatro ejes estratégicos que responden principalmente a las necesidades e intereses de la población de estudio, los cuales son gestión administrativa, intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población, dotación de equipo técnico y divulgación.

Estos cuatro ejes mencionados cuentan con un objetivo específico para orientar su cumplimiento y su finalidad, además, se brindan acciones concretas para realizar en cada eje y en cada distrito respectivo, esto debido a que los intereses y necesidades en los distritos son distintas.

Además, se propone una columna con métodos de evaluación y seguimiento para las acciones establecidas y verificar si lo establecido realmente está respondiendo a las necesidades encontradas en la población que se estudió.

El plan de acción tiene como finalidad mejorar el bienestar físico, y mental de la población, pero también aportar y optimizar la gestión administrativa de las instalaciones en progreso, para que el uso y aprovechamiento de estas sea el óptimo y la población pueda disfrutar y gozar de los espacios.

Así que, a continuación, se presenta el plan de acción:

Tabla 9.

Plan de acción

<i>Eje</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Acciones</i>	<i>Evaluación y seguimiento</i>	<i>Responsable</i>	<i>Riesgos</i>
Gestión Administrativa	Brindar a la población servicios eficientes que promuevan el deporte, la recreación y la actividad física.	Realizar un plan operativo que establezca una ruta de trabajo clara.	Realizar un plan operativo.	ICODER, CCDR, Administración de la infraestructura.	Falta o pocos recursos para el financiamiento de la implementación del plan operativo.
		Establecer mecanismos que impulsen agilidad en la administración de la infraestructura deportiva.	Realizar un control periódico de evaluación para la población y los colaboradores de la infraestructura.	ICODER, ADITIBRI, Administración de la infraestructura.	Poca coordinación entre las instituciones responsables.
Intereses deportivos, recreativos y de actividad física	Generar acciones que respondan a los intereses deportivos, recreativos y de actividad física de la población.	Propiciar las actividades de interés de la población.	Cantidad de actividades realizadas para la población, de acuerdo al cuestionario aplicado.	CCDR, ICODER, ADITIBRI, Administración de la infraestructura.	Una baja participación de la población en las actividades por la falta de interés.
		Ofrecer las actividades en los horarios y días de mayor interés de la población.	Cantidad de personas participantes en las actividades realizadas.	CCDR, ADITIBRI, Administración de la infraestructura.	Horarios que no son beneficiosos para la población.
Dotación de equipo técnico para deporte	Brindar equipo técnico adecuado para ambos distritos.	Realizar donaciones de equipo para fútbol, acondicionamiento físico, caminata, ciclismo, zumba, aeróbicos, juegos de mesa, fútbol 5 y fútbol 11.	Cantidad de equipo donado a la administración de las infraestructuras.	ICODER, CCDR	Inconvenientes con la distribución del equipo en los distritos.
		Realizar capacitaciones para los profesionales técnicos.	Realizar encuestas de satisfacción sobre las capacitaciones ofertadas.	ICODER, CCDR	Resistencia o poco interés por parte de los profesionales para las capacitaciones.
Divulgación	Implementar una estrategia de divulgación para la información de las diferentes actividades.	Crear una estrategia de carácter digital que informe a la población sobre las actividades.	Realizar un pequeño censo al inicio sobre cómo se enteraron de la actividad. Revisar en la plataforma digital el alcance de las publicaciones.	ICODER, CCDR, ADITIBRI	Poco alcance de la estrategia de divulgación en las plataformas o métodos.

Anexos

Consentimiento informado

Yo _____, Cédula _____

Confirmando mi participación el día ____ del mes ____ del año ____ en el proyecto denominado "Intereses de la población en deporte, recreación y actividad física en los distritos de Bratsi y Guácimo para el desarrollo de planes, programas y proyectos con enfoque territorial en concordancia con las acciones establecidas en la PONADRAF." que tiene como objetivo analizar los intereses deportivos en los distritos de Guácimo y Bratsi durante el periodo 2023. Conozco los términos y condiciones de participar en el estudio y previamente se me comunicó que la información será utilizada únicamente para la elaboración y presentación del Trabajo Final de Graduación.

Firma _____

Entrevista actores

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Cuál es su tiempo de gestión?
3. ¿Realiza el comité algún plan de trabajo anual, como organiza el comité el plan de trabajo durante el año?
4. ¿Qué programas y/o proyectos se están desarrollando durante el periodo de gestión del comité, y cuales se realizan en el distrito?
5. ¿Qué otras instituciones consideran usted que tiene relevancia en cuanto a la promoción de deporte en el distrito?
6. ¿Con qué espacios se cuenta el distrito de Guácimo en cuanto deporte, recreación y actividad física?
7. ¿Qué tipo de mejoras considera se deberían gestionar para fortalecer e implementar los programas o proyectos que actualmente se desarrollan?
8. ¿En este momento se cuenta con algún proyecto o programa para la población adulta o adulta mayor?
9. ¿Qué ideas de proyectos nuevos sobre deporte y recreación ha escuchado que le gustaría a la población implementar o practicar?
10. ¿Cuál es la principal limitante que tiene el comité cantonal de deportes en cuanto a la participación ciudadana?
11. ¿Existe alguna página social o plataforma donde se haga difusión de actividades?

Cuestionario

¿Cuál es su rango de edad?

¿Con cuál género que se identifica?

Preguntas generales

- ¿Cree usted que la práctica del deporte, la actividad física y recreación son importante en nuestro país?
- ¿Por qué usted considera que es importante el deporte, la actividad física y la recreación en nuestro país?
- ¿Qué tan importante es para usted que se promuevan actividad física, deporte y la recreación para la población?
- ¿Realiza algún tipo de deporte o actividad física?

Preguntas específicas sí práctica algún deporte.

1. ¿Qué tipo de actividades realiza?
2. ¿Qué le motiva a realizar actividad física?
3. ¿Cuál es la principal razón por la que usted hace ejercicio?
4. ¿Con qué frecuencia practica estas actividades físicas?
5. ¿En qué días de la semana practica deporte regularmente?
6. ¿En qué horario practica deporte?
7. ¿En qué lugar practica estas actividades físicas o deportivas?
8. ¿Su distrito dispone de lugares abiertos al público para que las personas puedan hacer actividad física?
9. ¿Qué tanto acceso tiene las personas de su distrito a lugares públicos para realizar actividad física o deporte?
10. ¿Con qué frecuencia hace uso de los espacios para actividades físicas, recreativas o de deporte?
11. ¿Cuál es el nivel de satisfacción con los espacios deportivos que hay en el distrito?
12. ¿Conoce usted los programas deportivos, recreativos o de actividad física que se dan en el distrito?

Preguntas específicas distritales

1. ¿Participa usted en actividades físicas, recreativas o deportivas impartidas por la municipalidad, Comité cantonal de deporte y recreación?
2. ¿Si se creara un programa de deporte, recreación o actividad física, asistiría a las actividades que se realizan en su distrito?

3. ¿En el último año ha participado en un grupo deportivo o de actividad física gratuito de su comunidad?
4. ¿Por cuáles medios se informa acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito?

Preguntas específicas si NO practica algún deporte.

1. ¿Por qué motivo no practica ningún deporte o actividad física?
2. ¿Qué le motivaría a realizar actividad física?
3. ¿Qué tipo de actividades le gustaría realizar?
4. ¿Estaría dispuesto a hacer deporte o actividad física a futuro o ahora?
5. ¿Su distrito dispone de lugares abiertos al público para que las personas puedan hacer actividad física?
6. ¿Qué tanto acceso tiene las personas de su distrito a lugares públicos para realizar actividad física o deporte?
7. ¿Con qué frecuencia hace uso de los espacios para actividades físicas, recreativas o de deporte?
8. ¿Cuál es el nivel de satisfacción con los espacios deportivos que hay en el distrito?
9. ¿Conoce usted los programas deportivos, recreativos o de actividad física que se dan en el distrito?
10. ¿Participa usted en actividades físicas, recreativas o deportivas impartidas por la municipalidad, Comité cantonal de deporte y recreación?
11. ¿Si se creara un programa de deporte, recreación o actividad física, asistiría a las actividades que se realizan en su distrito?
12. ¿En el último año ha participado en un grupo deportivo o de actividad física gratuito de su comunidad?
13. ¿Por cuáles medios se informa acerca de actividades físicas o deportivas que se realizan en su distrito?

Cronograma de taller

Taller: El objetivo principal es recopilar información y propuestas que permitan utilizar de manera eficiente y satisfactoria la infraestructura deportiva y recreativa ya existente en beneficio de la población indígena Bribri.

- 9:00 a 9:10 (10 min)

Introducción cultural: Breve introducción a la cultura Bribri y a la importancia de la actividad física y la recreación en su tradición. Indicando el propósito del taller de recopilar

información para optimizar el uso de la infraestructura.

- 9:10 a 9:25 (15 min)

1. Dinámicas de presentación o rompe Hielo:

- Actividad de presentación en la que cada participante comparta su nombre, intereses deportivos y recreativos, y expectativas para el taller. Esto permitirá conocer las preferencias individuales desde el principio.
- Nombres y accionamiento: Pide a cada participante que diga su nombre y realice un gesto o acción única que represente su personalidad o interés. Los demás participantes deberán repetir el nombre y la acción de la persona anterior antes de presentarse ellos mismos. Esto ayuda a memorizar los nombres ya crear un ambiente divertido.

- 9:25 a 9:45 (20 min)

2. Discusiones en grupo: En grupos de trabajo de discusión, para que los participantes compartan ideas sobre cómo aprovechar de mejor manera la infraestructura. Animando a los participantes a expresar sus deseos y necesidades en términos de actividades. A los grupos de trabajo se les brindara unas áreas temáticas específicas, según rangos de edad (actividades recreativas para adultos y adultos mayores), Cada grupo puede discutir y desarrollar propuestas específicas para cada área.

- 9:45 a 10:05 (20 min)

3. Actividades de mapeo: Se proporciona material para generar un mapa de la ubicación de la infraestructura y así los participantes pueden marquen las áreas específicas en las que les gustaría ver diferentes instalaciones o servicios deportivos y recreativos. Esto ayudará a identificar las preferencias y necesidades específicas de la comunidad en relación con la infraestructura existente.

- 10:05 a 10:25 (15 min)

4. Presentación de propuestas: En grupos de trabajo desarrollar propuestas concretas para promover la participación. Pueden presentar ideas sobre programas, horarios. Al finalizar indicar quienes pueden colaborar con cuestionario breve y estructurado para recopilar información cuantitativa sobre las preferencias deportivas y recreativas de la comunidad

Fotografías





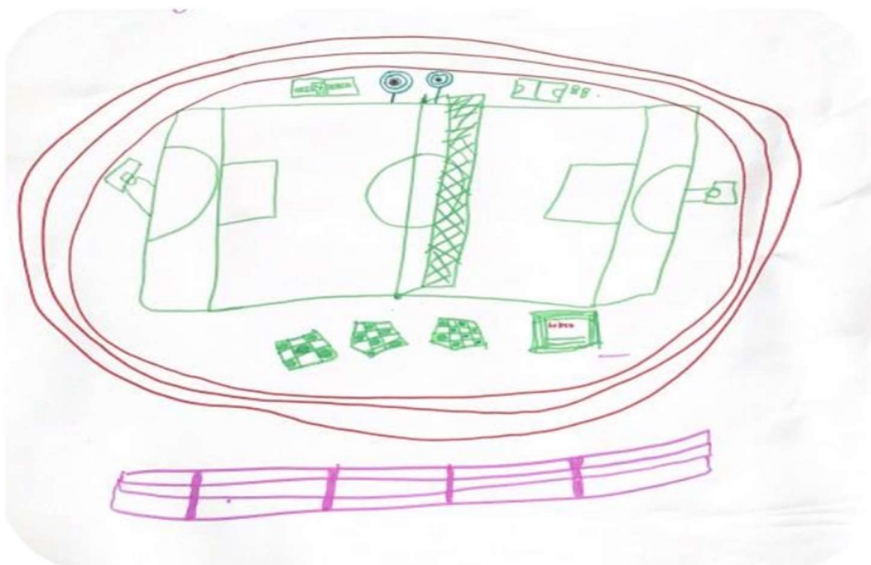
Ideas sobre aprovechamiento

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| - Futsols. | - Mantenimiento. |
| - Basketball. | - Profesionales técnicos |
| - Voleibol. | - Organización. |
| - Fútbol. | - Reglamento. |
| - Billar. | - Recursos. |
| - Boxeo. | - Capacitaciones. |
| - Domino. | - Plan operativo. |
| - Tablero. | - Equipamiento. |
| - Juego de flecha. | - Suministros. |
| - Karate. | - Seguridad. |
| - Pin Pon. | - Financiamiento. |
| | - Cancha Sintética. |
| | - Mesas. |









Referencias Bibliográficas

- Alemán, C. (2019). Efectos del ejercicio en la presión intraocular. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/22359/Literature-review-Effects-of-exercise-on-intraocular-pressureMHSalud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Araya, G. Claramunt, M. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA COSTARICA. Antecedentes históricos y revisión de sus evidencias científicas en el país. https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/82866/Araya_y_Claramunt_2020_Actividad_f%C3%ADsica_en_Costa_Rica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barahona, M. Et al. (2015). Inversión en programas sociales selectivos: rectoría sectorial, rendición de cuentas y evaluación del desempeño como factores clave. Economía y Sociedad. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/economia/article/view/6753/7209#:~:text=Por%20PSS%20se%20entiende%20como,adultos%20mayores%2C%20los%20ind%C3%adgenas%2C%20los>
- Bernal, C. (2016). Metodología de la Investigación, Cuarta Edición. Pearson, Colombia 2016.
- Bustos, N. (1998). El ordenamiento y planificación territorial en Chile elementos para su discusión. <http://teologiayvida.uc.cl/index.php/RGNG/article/view/42209/34227>
- Calderón, L. (2014). Breve caracterización del territorio Talamanca-Valle de la Estrella. Instituto de Desarrollo Rural. <https://www.inder.go.cr/talamancavallelaestrella/Caracterizacion-Talamanca-ValleLaEstrella.pdf>
- Cárdenas, N. (2002). El desarrollo local su conceptualización y procesos <https://www.redalyc.org/pdf/555/55500804.pdf>
- Carvajal, A. (S.F.). Apuntes sobre desarrollo comunitario. Enciclopedia virtual. https://www.eumed.net/libros-gratis/2011d/1046/concepto_comunidad.html#:~:text=El%20autor%20concluye%20que%20%E2%80%9Cuna,otro%20contexto%2C%20operando%20redes%20de
- Causse, M. (2009). El concepto de comunidad desde el punto de vista socio – histórico-cultural y lingüístico. Centro de Información y Gestión Tecnológica. <https://www.redalyc.org/pdf/1813/181321553002.pdf>
- Centro Nacional de Planeamiento Estratégico. (2022). Políticas nacionales y sectoriales. <https://www.ceplan.gob.pe/politicas-nacionales-y-sectoriales/>

- CEPLAN. (2018). Guía de Políticas Nacionales. Gobierno de Perú.https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321583/Guia_elabor_politicas_nacionales.pdf
- Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Guácimo. (S.F.). Misión. Municipalidad de Guácimo.<https://www.guacimo.go.cr/comite-cantonal-de-deportes/>
- Córdoba, M. (2010). El interés general en la filosofía política. Un concepto ético y normativo necesario para la planificación territorial, Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles N.º 53. p4
- Chávez, A. (2018). La utilización de una metodología mixta en investigación social.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7643236>
- Díaz, D & Amalio, B. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Universidad Autónoma de Madrid.<https://www.redalyc.org/pdf/727/72717407.pdf>
- Díaz, L. et al. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico.
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Eito, A. & Gómez, J. (2007). El concepto de comunidad y el Trabajo Social.
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40379910/1-Conceptotrabajosocial1-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1656359123&Signature=j7quopk~uenvrubxlc8rnqsczk8wkubmxaabz14tvzhpuihkirvkgnj9mdtpjxsxgqehspjts5d982waiognpxp62tthcofldpemefatkuk8sxevf3afsbposxnhsjs1~16way3cy7onkr2f3auhvf40oa~2qxfd2ibr8ftsryxo9vgjqzfgk6c8apzhdvzjyyzvkb04yt523xm6ycivcuhz-cnfa~rtidwkv1zzupln6buxh4nx8uflqezduy2dp63ijedadg6hwhwposakvq8rjji2ohrpiwjylozcwyrhum8idd8esxqjmzbtbtgvwb6difek7cacokqfiw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
- Farji, A. (2015). Cuerpo, derechos y salud integral: Análisis de los debates parlamentarios de las leyes de Identidad de Género y Fertilización Asistida (Argentina, 2011-2013).
<https://www.redalyc.org/pdf/731/73141743004.pdf>
- Fuentes, G. (2017). Guácimo quiere despertar el espíritu deportivo. Amelia Rueda.
<https://www.ameliarueda.com/deportes/nota/guacimo-quiere-despertar-el-deporte>
- Fumero, P. (2022). COVID-19 y ocio. El caso de Costa Rica.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/51210/51090>
- Guerrero, A. & León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud Revisión histórica.
<https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>

- Hernández, R. (1997). Metodología de la Investigación. <https://josetavarez.net/Compendio-Metodologia-de-la-Investigacion.pdf>
- Hoyo, E. (2021). Hurtado, Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf
- <https://www.icoder.go.cr/component/content/article/37-comites-cantonales-asociaciones-y-federaciones/156-codigo-municipal-ccdr>
- IAFA. (2018). Entrenamiento físico: aliado para mejorar el síndrome de abstinencia. Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. <https://www.iafa.go.cr/blog/449-entrenamiento-fisico-aliado-para-mejorar-el-sindrome-de-abstinencia>
- ICODER. (2013). Código municipal: CCDR. Instituto de Deporte y Recreación. <https://www.icoder.go.cr/component/content/article/37-comites-cantonales-asociaciones-y-federaciones/156-codigo-municipal-ccdr>
- INDER. (2015). Caracterización del territorio Siquirres – Guácimo. Instituto de Desarrollo Rural. <http://obturcaribe.ucr.ac.cr/documentos-publicaciones/planes-y-programas-n/inder/187-caracterizacion-siquirres-guacimo/file.html>
- INEC. (2015). Indicadores DemoFiguras Regionales. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/publicaciones/replancev2013-03.pdf>
- INEC. (2018). Proyecciones Nacionales. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.inec.go.cr/documento/estadisticas-demograficas-2011-2025-proyecciones-nacionales-poblacion-total-proyectada-a-1>
- INSTITUTO COSTARRICENSE DEL DEPORTE Y LA RECREACION, (2020). PRESENTA PONADRAF 2020-2030. <https://www.icoder.go.cr/noticias/858-presentan-ponadraf-2020-2030>
- Jimenes, J. (2019). Costa Rica vive la peor epidemia de obesidad registrada en toda su historia. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>
- Madrigal, J. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años al participar en un programa de recreación física grupal. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/490/485>

- MAG. (2020). Caracterización Regional de la Región de Desarrollo Huetar Caribe 2020. Ministerio de Agricultura y Ganadería. <https://www.mag.go.cr/regiones/rha/Caracteriazacion-regional.pdf>
- MIDEPLAN. (2014). Plan de Desarrollo Competitividad y Ordenamiento Territorial al 2030. Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. <http://sia.eurosocial-ii.eu/files/docs/1400674973-Region%20Huetar%20Caribe.pdf>
- MIDEPLAN. (2013). Índice de Desarrollo Social 2013. https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/0gbUIDFeRNypaJ4oSe_JTg
- MIDEPLAN. (2018). Región Huetar Caribe. https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/0gbUIDFeRNypaJ4oSe_JTg
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2016). Guía para la Elaboración de Políticas Públicas. https://www.inder.go.cr/acerca_del_inder/politicas_publicas/documentos/Guia-de-Elaboracion-de-PP.pdf
- Molina, P. & Valenciano, J. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico. <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656926008.pdf>
- Montoya, P. y Cogollo, S. (2018). Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/407_Situaciones_y_retos_de_la_investigacion_en_Latinoamerica.pdf
- MORONI, S. (ed.): (1994): Territorio e giustizia distributiva, Milán, FracoAngeli, pp. 112.
- Municipalidad de Guácimo. (S.F.). Plan Municipal de Largo Plazo para el desarrollo sostenible (PLP). <https://docplayer.es/165503895-Municipalidad-de-guacimo.html>
- Navas, L. (2015) Diseño de un programa de Recreación organizado dirigido a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376143541009>
- ONU DC. (2016). Prevención del crimen a través del deporte. ONU. <https://www.unodc.org/dohadeclaration/es/topics/crime-prevention-through-sports.html>
- Organización Mundial de la Salud (1994). Ginebra, 2-12 de mayo de 1994, resoluciones y decisiones, anexos <https://apps.who.int/iris/handle/10665/203635>
- Organización mundial de salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20de%20la%20OMS,de%20trastornos%20o%20discapacidades%20mentales.>

Pascuale, E. (S.F.). Hacia una definición conceptual de bienestar social. El debate desde la economía del bienestar hasta enfoque de las capacidades. Universidad Nacional de Mar del Plata.
<Http://nulan.mdp.edu.ar/2342/1/actis.2015.pdf>

Pérez, S. & Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Universidad de Valencia.
Https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3763/25787_1.pdf

Pérez, V. & Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Universidad de Valencia.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci%F3n.html>

PNUD. (2021). Atlas de desarrollo humano cantonal, 2021. Naciones Unidas para el Desarrollo.
<https://www.cr.undp.org/content/costarica/es/home/atlas-de-desarrollo-humano-cantonal.html>

Ramírez et al, (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

Ramírez, J. et al (2013). La coherencia en el desarrollo humano y la salud integral
<https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942930004.pdf>

Romero, C. (2010). Propuesta organizacional del área de recreación para la Universidad Estatal a Distancia. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/494>

Rubiano et al, (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12028727012>

Salazar, C. (1996) Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. Revista Educación UCR. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/24564>

Sánchez, D. (2017). Accesibilidad a los servicios de salud: debate teórico sobre determinantes e implicaciones en la política pública de salud
<https://www.redalyc.org/journal/4577/457749297021/457749297021.pdf>

Sánchez, N. et al. (2012). Acercamiento teórico al desarrollo local sostenible y su repercusión para el

turismo <https://www.redalyc.org/pdf/1934/193424438002.pdf>

Schalock, L. y Verdugo, A. (2007). el concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual.

https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/18060/42_El%20concepto%20de%20calidad%20de%20vida.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UCR. (2019). En menos de 60 años, Costa Rica pasó de tener una desnutrición superior al 50% a un índice de obesidad del 34%. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/04/26/costa-rica-vive-la-peor-epidemia-de-obesidad-registrada-en-toda-su-historia.html>

Uresti, M. (2013). Como herencia la coherencia en el desarrollo y la salud integral.

<https://www.redalyc.org/pdf/4419/441942930004.pdf>

Urzúa, A. & Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Vázquez, A. (2000). «Desarrollo endógeno y globalización», vol. XXVI, p.79, Santiago de Chile, pp. 53-80.

Verdugo, A. y Schalock, L. (2013). Discapacidad e Inclusión.

[https://www.researchgate.net/profile/Miguel-](https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Verdugo/publication/283211086_Calidad_de_Vida/links/562e0c4a08aef25a24432ec3/Calidad-de-Vida.pdf)

[Verdugo/publication/283211086_Calidad_de_Vida/links/562e0c4a08aef25a24432ec3/Calidad-de-Vida.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Verdugo/publication/283211086_Calidad_de_Vida/links/562e0c4a08aef25a24432ec3/Calidad-de-Vida.pdf)

MIDEPLAN. (2023). Políticas Públicas. <https://www.mideplan.go.cr/politicas-publicas>

Soto, A. (2024). Investigación Diagnóstica Propositiva. Scribd.

<https://es.scribd.com/document/463690804/INVESTIGACION-DIAGNOSTICA-PROPOSITIVA>