

LAS MUJERES HACEN MENOS EJERCICIO QUE LOS HOMBRES

# Ticos sedentarios: La inactividad nos pasa cara factura y nos mata lentamente

24 DE JUNIO DE 2014

12:02 AM

LADY ROJAS

---



Si usted da 10.000 pasos por día no forma parte de la mitad de la población que es sedentaria. Archivo CRH

Dar un total de 10.000 pasos por día, aproximadamente cinco kilómetros, es lo mínimo que se debe desplazar una persona para mantenerse activa y saludable, según las autoridades de salud. Esta es la única forma para combatir el sedentarismo que está atacando al 51 % de la población nacional que asegura realizar poca o cero actividad física. La inactividad física nos está pasando una cara factura que nos mata lentamente.

Según el educador físico de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), Eduard Matarrita, las enfermedades que se presentan en la población nacional reflejan que los costarricenses están descuidando su estilo de vida y principalmente la alimentación y el ejercicio.

“Esa cifra podría ser aún mayor, ya que las enfermedades no transmisibles y padecimientos crónicos se ven muy reflejadas en la población nacional, como por ejemplo el grado de obesidad y sobrepeso es muy alto en nuestro país y lo más preocupante es que en niños también,” destacó Matarrita.

## ¿Quiénes son más activos?

De acuerdo con un estudio realizado por la Caja sobre la actividad física alta, el sexo con mayor porcentaje fue el masculino con un 47 %, con edades entre los 20 y 39 años; para

Matarrita esto quizá tiene una explicación, ya que muchas mujeres son jefas de hogar o bien salen de su trabajo a hacer las actividades domésticas, por lo que tienen poco tiempo libre para dedicar al ejercicio.

En el caso de las mujeres, por ejemplo, solo un 22.5 % de ellas dedican un buen tiempo a la actividad física, esto quiere decir que la mayor parte de las ticas tienen una vida sedentaria.

“Algunas de las mujeres no tienen esa libertad que tiene un hombre, como salir del trabajo, me voy al gimnasio, salgo a correr y regreso a la casa. En muchísimos casos el tiempo que tiene las mujeres no es tan amplio,” reconoce el especialista.



La mayoría de las ticas no son tan activas como los hombres. CRH.

Pero la población joven tampoco se mueve mucho, según refleja la segunda Encuesta Nacional de Juventudes, donde se entrevistaron hombre y mujeres entre los 15 y 35 años de edad, un 35.5 % de los hombres afirma siempre haber practicado algún deporte en el último año, mientras que en las mujeres la cifra alcanza solo un 15 %.

Cuando se analizan los lugares de acceso para el deporte, es notoria la diferencia que hay entre hombres y mujeres, ya que solo un 36 % de las costarricenses tuvieron acceso a los espacios comunes para hacer ejercicio, mientras que en el caso de los ticos esa cifra fue de un 56 %.

“Esto es porque las mujeres son más cuidadosas con lo que van a hacer, hay deportes incluso que están más encasillados en que son más varoniles, por lo que este tipo de situaciones hacen que los porcentajes se vean reflejados en este acceso que tienen los costarricenses a las áreas deportivas. La mujer es más cautelosa ya que corre más peligro en las calles,” manifestó.

## Que su corazón lata más fuerte

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda realizar cualquier tipo de actividad moderada durante 30 minutos por día.

“Si se logra sacar un poco más de 30 minutos por día, esta acción va a impactar de manera positiva nuestra salud. Con esto no se está diciendo que no se va a tener algún padecimiento de enfermedades no transmisibles, pero sí se puede disminuir el riesgo de padecerlas,” concluyó Matarrita.

*Escrito por Lady Rojas | lady.rojas@crhoy.com*