

ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA

PROYECTO DE LEY

**LEY PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DIARIA EN CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS**

**CYNTHIA MARITZA CÓRDOBA SERRANO
DIPUTADA**

EXPEDIENTE N.º25.107

**DEPARTAMENTO DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS
UNIDAD DE PROYECTOS, EXPEDIENTES Y LEYES**

PROYECTO DE LEY

LEY PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA EN CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS

Expediente N.º25.107

ASAMBLEA LEGISLATIVA:

Costa Rica enfrenta una de las crisis más severas en educación, provocada por una mala planificación gubernamental, y acentuada por la pandemia del Covid-19.

La respuesta institucional no ha sido efectiva; todo lo contrario, con el paso de los años se han profundizado las falencias en preescolar, primera y secundaria.

En palabras del Noveno Estado de la Educación 2023¹: “El sistema educativo costarricense atraviesa una grave crisis debido al golpe combinado de los rezagos históricos y los efectos económicos y sociales generados por la pandemia del covid-19. Este último evento desnudó problemas no resueltos, así como la profunda tensión existente entre los propósitos educativos y las rigideces del sistema. La crisis educativa actual es la peor en varias décadas.”

La situación es tal, que el informe denomina “apagón educativo” lo que vive el sistema, y advierte de lo importante de las acciones que se tomen en el presente: “Lo que Costa Rica haga hoy con la educación tendrá hondas repercusiones sobre su futuro, ya sea para mejorarla, o bien para descarrilar definitivamente la ruta del progreso, crecimiento, desarrollo humano y perfeccionamiento de la democracia.”

Es necesario atender la crisis ya, de manera integral, e implementar medidas para mejorar el rendimiento académico. Muchos países están incluyendo dentro del horario de clases, tiempo para que los estudiantes realicen actividad física, como una manera de disponer la mente para al aprendizaje.

Según el Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030 de la Organización Mundial de la Salud², “la provisión de educación física de calidad y de

¹ Programa Estado de la Nación. (2023). Noveno Estado de la Educación: Informe 2023. Consejo Nacional de Rectores y Defensoría de los Habitantes.
<https://estadonacion.or.cr/educacion>

² Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano. OMS.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

entornos escolares favorables puede transmitir conocimientos en materia de actividad física y salud para contar con estilos de vida activos y saludables durante toda la vida, la prevención de enfermedades no transmisibles y trastornos de salud mental, así como para la mejora de los resultados académicos. Las iniciativas en los centros escolares son un componente esencial de los esfuerzos para crear una sociedad más activa.”

Este documento, y estudios como ‘Actividad física, aptitud física, función cognitiva y rendimiento académico en niños: una revisión sistemática’, y ‘La asociación entre la actividad física escolar, incluida la educación física, y el rendimiento académico: una revisión sistemática de la literatura’, revelan que la actividad física impacta positivamente la concentración de los estudiantes; la retención y manipulación de información; y el comportamiento en clase. Además, disminuye el estrés y potencia habilidades como planificación, inhibición y flexibilidad cognitiva. Todo esto impacta en una mejora en el desempeño.

“La actividad física es beneficiosa para el desarrollo de las habilidades cognitivas, motoras y sociales, así como para una buena salud metabólica y musculoesquelética. También tiene un efecto dominó en el rendimiento académico”, afirmó Stephen Whiting, oficial técnico de la Oficina Europea de la OMS para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y uno de los autores del Estudio General sobre Actividad Física y Rendimiento Académico.³

Por razones similares a las expuestas en estas líneas, varios países han implementado programas para que sus estudiantes realicen más actividad física.

En Finlandia rediseñaron el currículo escolar para incluir pausas activas y más tiempo al aire libre, además de clases de educación física diarias. Según el Ministerio de Educación y Cultura de ese país, los estudiantes mostraron mejoras en la concentración, memoria y rendimiento académico, además de beneficios emocionales.⁴

³ Whiting, S. (2021, febrero 17). WHO reviews effect of physical activity on enhancing academic achievement at school. Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para Europa. <https://www.who.int/europe/news-room/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>

⁴ Ministry of Education and Culture of Finland. (2018). Finnish Schools on the Move: Experiences and results from 2010–2018. Ministry of Education and Culture. <https://liikkuvakoulu.fi/en>

En Países Bajos implementaron el programa "FitKids" y estudios en escuelas primarias donde se incrementó el tiempo de actividad física. Los resultados fueron positivos: mejora en el rendimiento en matemáticas y lectura.⁵

En Estados Unidos, diversas escuelas en estados como Texas, Illinois y California han aplicado programas como "SPARK" y "Active Living Research", con actividad física diaria y pausas activas, que, según varios estudios, como el de la Universidad de Illinois⁶, se han relacionado con una mejora en las calificaciones en lectura y matemáticas,

En América Latina existen experiencias como las de Chile, que implementó el programa "Escuelas Saludables para el Aprendizaje" del Ministerio de Educación, que incluye actividad física diaria, especialmente en escuelas vulnerables. Las evaluaciones del programa muestran mejoras en la disciplina, rendimiento académico y asistencia escolar.⁷

Uno de los ejemplos más significativos es la República Popular China, que ha reservado dos horas diarias: una hora para clase de deportes y una hora de ejercicio después de clase.⁸

En Costa Rica, los niños, niñas y adolescentes reciben lecciones de educación física que suman, en promedio, dos horas por semana. Mientras distintos organismos, como la OMS, recomiendan al menos una hora diaria de actividad física,

⁵ Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

⁶ Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

⁷ Ministerio de Educación de Chile. (2013). Evaluación del programa Escuelas Saludables para el Aprendizaje. MINEDUC. <https://www.mineduc.cl>

⁸ Government of China. (2024, septiembre 26). China to ensure 2 hours of daily exercise for students. [english.www.gov.cn](https://english.www.gov.cn/news/202409/26/content_WS66f5092cc6d0868f4e8eb4a9.html).
https://english.www.gov.cn/news/202409/26/content_WS66f5092cc6d0868f4e8eb4a9.html

principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.⁹

Esto no solo representa una desventaja desde el punto de vista académico, sino que también preocupa su impacto en la salud física.

El país enfrenta una creciente crisis de salud pública vinculada al sobrepeso y la obesidad infantil. De acuerdo con el análisis conjunto del Ministerio de Salud y UNICEF publicado en mayo de 2023, Costa Rica presenta la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 19 años en toda América Central, con un alarmante 31,7% de incidencia en esta población. Aún más preocupante, en menores de cinco años, la tasa nacional supera el promedio mundial. Esta situación no solo compromete el presente bienestar de nuestra niñez, sino que también proyecta un futuro con mayores riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.¹⁰

Durante el año 2023, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) registró 19.299 atenciones médicas por obesidad en personas menores de nueve años. Esta cifra revela una carga significativa para el sistema de salud pública y exige acciones preventivas urgentes desde el ámbito educativo.¹¹

Para Costa Rica es importante ofrecer a todos los niños, niñas y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.

Por tanto, la escuela y el colegio se convierten en espacios fundamentales para revertir esta tendencia. La evidencia científica y pedagógica respalda ampliamente los beneficios del ejercicio físico diario en el entorno escolar. Además de su impacto positivo en la salud física, la actividad física mejora el desarrollo motor, la salud mental, el rendimiento académico y las habilidades sociales de los estudiantes.

⁹ Organización Mundial de la Salud. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

¹⁰ UNICEF & Ministerio de Salud de Costa Rica. (2023, mayo). Análisis de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica. UNICEF Costa Rica. <https://www.unicef.org/costarica/informes/situacion-del-sobrepeso-y-la-obesidad-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-costa-rica>

¹¹ Rodríguez, I. (2024, septiembre 10). Obesidad infantil: CCSS atendió 19 000 consultas en menores de 9 años en 2023. La Nación. <https://www.nacion.com/ciencia/salud/obesidad-infantil-ccss-atendio-19000-consultas-en/CNIRTSPZKFBKJP7YCPOEFYKTOI/story/>

Este proyecto de ley propone establecer la obligatoriedad de un periodo diario de actividad física en todos los centros educativos del país, como un mínimo vital que garantice el movimiento corporal durante la jornada escolar. Esta medida representa un cambio de paradigma en cómo se concibe la actividad física en los centros educativos, brindando calidad de vida a nuestra infancia y adolescencia, y desarrollando una cultura de bienestar que perdure a lo largo de la vida.

El propósito es que, a través del movimiento, se realicen, por ejemplo, estiramientos, saltos, bailes, “jumping jacks”, “skipping”, movilidad articular, marchas, movimientos de brazos y piernas, ejercicios de respiración, y otras actividades fáciles de realizar y que puedan ser dirigidos por cualquier docente, quien también se verá beneficiado por este espacio, con el fin de desestresar, dar energía, promover el movimiento y preparar la mente y el cuerpo para el aprendizaje.

Para esto no será necesario utilizar otro tipo de vestimenta más allá del uniforme escolar, por lo que no se deberá incurrir en gastos.

Vinculación con Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promuevan la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios están directamente alineadas con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, al constituir una respuesta integral ante los retos sanitarios, educativos, sociales y ambientales que enfrenta el país.

ODS 3 – Salud y bienestar

Este proyecto de ley responde directamente a la Meta 3.4, que busca “reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento”. Al promover al menos 20 minutos diarios de actividad física durante la jornada escolar, se busca combatir el sedentarismo y reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, y afecciones cardiovasculares. La Meta 3.5, que plantea reforzar la prevención en salud mental, también se ve beneficiada, ya que el ejercicio mejora el bienestar emocional, disminuye el estrés y favorece una salud mental positiva, especialmente en población infantil y adolescente.

ODS 4 – Educación de calidad:

Se vincula especialmente con la Meta 4.1, orientada a asegurar que todos los niños y niñas completen una educación primaria y secundaria de calidad y con resultados relevantes. La actividad física está estrechamente relacionada con el mejoramiento del rendimiento académico, la concentración, la memoria de trabajo y el comportamiento en clase, según diversos estudios científicos. Además, la ley promueve un enfoque inclusivo y equitativo al ser obligatoria en todos los centros

educativos públicos, garantizando el derecho al aprendizaje con igualdad de oportunidades.

ODS 11 – Ciudades y comunidades sostenibles:

La generación de hábitos de vida activa desde la infancia incide directamente en la construcción de comunidades más saludables, cohesionadas y sostenibles. La promoción de la movilidad activa (como el juego al aire libre o caminar en recreos) contribuye a una mejor utilización de los espacios escolares y comunitarios, fortaleciendo el tejido social y el sentido de pertenencia. También se vincula con la Meta 11.7, que busca garantizar el acceso universal a espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, especialmente para los niños y niñas.

ODS 13 – Acción por el clima:

Aunque de forma indirecta, la incorporación diaria de actividad física en centros educativos puede incidir en el desarrollo de una conciencia ambiental y en la adopción de estilos de vida sostenibles. Fomentar el movimiento corporal en lugar de actividades sedentarias con alta dependencia tecnológica (como el uso constante de dispositivos electrónicos) tiene un efecto positivo en la reducción del consumo energético individual, la promoción de prácticas de bajo impacto ambiental, y el fortalecimiento del vínculo con el entorno natural. Asimismo, las actividades físicas al aire libre pueden ser una vía para incorporar la educación ambiental en el quehacer cotidiano del estudiantado.

Además de estos ODS, el proyecto de ley guarda relación con otros como el ODS 5 (Igualdad de género) —al garantizar igual acceso a oportunidades de movimiento para niñas y niños—, y el ODS 10 (Reducción de las desigualdades), al democratizar el acceso a la actividad física sin importar el nivel socioeconómico del estudiantado, y promoviendo la equidad territorial mediante lineamientos diferenciados para cada centro educativo.

Por tanto, esta propuesta no solo constituye una respuesta urgente ante la crisis educativa y de salud que vive el país, sino que también representa una política pública alineada con los compromisos internacionales de desarrollo sostenible, capaz de generar beneficios intergeneracionales y multisectoriales.

Por los motivos expuestos sometemos a consideración de las señorías el presente proyecto de ley:

LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA
DECRETA:

**LEY PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DIARIA EN CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS**

**TÍTULO I
DISPOSICIONES GENERALES**

ARTÍCULO 1. Objeto de la Ley.

La presente ley tiene por objeto establecer la obligatoriedad de la práctica diaria de actividad física en todos los centros educativos del país, con el fin de mejorar el rendimiento académico de las personas estudiantes y fomentar estilos de vida saludables.

ARTÍCULO 2. Ámbito de aplicación

Esta ley será de aplicación obligatoria en todos los centros de enseñanza preescolar, primaria y secundaria, públicos y privados, autorizados por el Ministerio de Educación Pública (MEP).

ARTÍCULO 3. Definición de actividad física

Para los efectos de esta ley, se entenderá por actividad física toda forma de movimiento corporal que implique un gasto de energía y que sea apropiada al nivel de desarrollo de la población estudiantil, incluyendo juegos, ejercicios dirigidos, deportes, baile, dinámicas lúdicas y recreativas, entre otros. Estas actividades no sustituirán ni serán evaluadas como parte de la asignatura formal de Educación Física.

**TÍTULO II
IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

ARTÍCULO 4. Tiempo mínimo obligatorio

Los centros educativos deberán garantizar, como mínimo, quince (15) minutos diarios de actividad física para todos los estudiantes durante la jornada lectiva, sin perjuicio de las lecciones correspondientes al plan de estudios vigente, en particular la Educación Física.

ARTÍCULO 5. Modalidades de implementación

Será dirigido por el docente de turno. Esto, sin detrimento de las actividades realizadas por los profesionales de Educación Física. Se considera una medida que complementa el bienestar físico.

TÍTULO III MONITOREO Y EVALUACIÓN

ARTÍCULO 6. Capacitación docente

El MEP garantizará la capacitación continua del personal docente para el desarrollo e integración efectiva de la actividad física en el currículo diario. Esta capacitación podrá realizarse mediante convenios con instituciones formadoras, incluyendo universidades públicas, sector privado, ONG's, organismos internacionales y cualquier otra forma de apoyo.

ARTÍCULO 7. Supervisión y cumplimiento

El MEP incluirá dentro de sus procesos de supervisión educativa la verificación del cumplimiento de esta ley, mediante informes anuales que contemplen avances, dificultades, y propuestas de mejora. Dichos informes deberán ser presentados al Consejo Superior de Educación y puestos a disposición del público.

TÍTULO IV DISPOSICIONES FINALES

ARTÍCULO 8. Reglamentación

El Poder Ejecutivo, por medio del MEP, deberá emitir el reglamento de esta ley en un plazo máximo de seis meses a partir de su publicación. Dicho reglamento establecerá criterios diferenciados de aplicación según el nivel educativo y condiciones de los centros.

Rige a partir de su publicación.

Cynthia Maritza Córdoba Serrano
Diputada