

EL SEDENTARISMO Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ASISTENTES A LA VÍA ACTIVA Y SALUDABLE

SEDENTARISM AND ITS IMPACT ON THE NUTRITIONAL STATUS OF ASSISTANTS TO THE VÍA ACTIVA Y SALUDABLE

O SEDENTARISMO E SUA INCIDÊNCIA NO ESTADO NUTRICIONAL DOS PARTICIPANTES À VÍA ACTIVA Y SALUDABLE

Wilson Ortiz Sanguino¹
Benito Contreras Eugenio (q.e.p.d)²
Juan Fernando Arévalo Portilla³
Johan Ferrebus Silva⁴
José Orlando Hernández Gamboa⁵

Fecha de recepción: 23-06-2020

Fecha de aceptación: 07-07-2020

Resumen

Este artículo es producto de una investigación que tuvo como objetivo valorar la incidencia del sedentarismo en el Estado Nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable de Villa del Rosario, Departamento Norte de Santander. La metodología implementada se dio por medio del estudio cuantitativo identificando como variables el tiempo sedentario de los individuos asistentes en el desempeño cotidiano y la clasificación del estado nutricional derivado del Índice de Masa Corporal. Para la recolección de la información se tomaron las medidas antropométricas de los asistentes a la vía activa y saludable de Villa del Rosario Departamento Norte de Santander, procediendo a realizar un instrumento que contenía información sobre las posiciones sedentarias, el tiempo de descanso diario y la aplicación de la actividad física cotidiana de los participantes. Ahora el análisis de la información, se dio por medio del método estadístico con procesamiento para la interpretación de los resultados gráficos, lo que permitió concluir que al realizar la relación entre tiempo sedentario de los individuos asistentes a la vía activa y estado nutricional, se identifica que en los asistentes a la vía activa y saludable, existe una incidencia negativa por la falta de ejercitación cotidiana de los individuos, así como la aplicación de actividades en general de posición sedente, elementos que conllevan a mantener un desequilibrio nutricional por el inadecuado desgaste energético, trayendo consigo estados de sobrepeso y obesidad en los asistentes.

Palabras claves: sedentarismo, estado nutricional, vía activa y saludable, actividad física, salud integral

-
- 1 Docente, Universidad de Pamplona: Pamplona, Villa del Rosario Norte de Santander, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Universidad de Pamplona. wos0000@hotmail.com
 - 2 PhD Filosofía del Deporte - Universidad de Pamplona - benitocontreras@unipamplona.edu.co. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9201-0796>
 - 3 Universidad de Pamplona. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1502-1691>
 - 4 Universidad de Pamplona. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6124-8518>
 - 5 Universidad de Pamplona. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0784-5017>

Abstract

The objective of this investigation article was to assess the incidence of sedentary lifestyle in the Nutritional Status of those attending the active and healthy way of Villa del Rosario, Norte de Santander Department. The methodology implemented was through a quantitative study that led the investigation to identify some variables such as the sedentary time of the individuals attending in the daily performance, and a classification of the nutritional status derived from the Body Mass Index. To collect the information, anthropometric measurements were taken of those attending the active and healthy route in Villa del Rosario, Norte de Santander Department, and an instrument was made that contained information on sedentary positions, daily rest time, and application of the daily physical activity of the participants. For the analysis of the information, the statistical method with processing for the interpretation of the graphic results is assumed to conclude that in the sedentary time of the individuals attending the active route and nutritional status, there is a negative incidence of the lack of daily exercise of the individuals, as well as the application of activities generally in a sitting position, elements that lead to maintaining a nutritional imbalance due to inadequate energy use, bringing with it states of overweight and obesity in the attendees.

Keywords: sedentary lifestyle; nutritional status; active and healthy pathway; physical activity; comprehensive health

Resumo

Este artigo é o produto de uma pesquisa que teve como objetivo: avaliar a incidência do sedentarismo no Estado Nutricional de quem frequenta à via ativa e saudável de Villa del Rosario, Departamento Norte de Santander. A metodologia implementada deu-se por meio do estudo quantitativo identificando como variáveis o tempo sedentário dos indivíduos que frequentam no desempenho diário e a classificação do estado nutricional derivada do Índice de Massa Corporal. Para a coleta da informação, foram tomadas medidas antropométricas dos frequentadores à via ativa e saudável de Villa del Rosario, Departamento de Norte de Santander, elaborando um instrumento que continha informações sobre posições sedentárias, o tempo de descanso diário e a aplicação da atividade física diária dos participantes. Assim, a análise da informação, deu-se por meio do método estatístico com processamento para a interpretação dos resultados gráficos, o que permitiu concluir que ao fazer a relação entre o tempo sedentário dos indivíduos que frequentam à via ativa e o estado nutricional, identifica-se que naqueles que frequentam à via ativa e saudável, existe uma incidência negativa devido à falta de exercício diário dos indivíduos, bem como a aplicação de atividades geralmente na posição sentada, elementos que levam à manutenção de um desequilíbrio nutricional devido ao gasto energético inadequado, trazendo consigo estados de sobrepeso e obesidade nos frequentadores.

Palavras-chave: sedentarismo; estado nutricional; via ativa e saudável; atividade física, saúde integral



Para citar este artículo

Ortiz Sanguino, W., Contreras Eugenio, B., Arévalo Portilla, J. F., Ferrebus Silva, J. y Hernández Gamboa, J. O. (2021). El Sedentarismo y su Incidencia en el Estado Nutricional de los Asistentes a la Vía Activa y Saludable. *Lúdica Pedagógica*, 1(34), 97-106. <https://doi.org/10.17227/ludica.num34-14083>

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud mediante la actividad física se desarrolla como un concepto integrador que engloba actividades que contribuyan a evitar el sedentarismo (Puig y Maza, 2008). Desde esta perspectiva, la idealización de acciones y actividades físicas se engloba como oportunidad para mejorar la condición física (Martínez *et al.*, 2009) y el alcance del bienestar integral de los individuos (Tejero-González, 2017). En consecuencia, promover la salud desde la activación del cuerpo facilita la disminución de enfermedades (Urbina, 2014), estabiliza las funciones emocionales del organismo y promueve el equilibrio mental (Elasri-Ejjaberi *et al.*, 2016). Mediante el análisis de estas bondades, se establece la actividad física como un medio que fomenta en el ser humano el máximo potencial, lo que se traduce en estabilidad integral en el desarrollo de los individuos.

Desde esta concepción, se advierte como oposición a la actividad física de los individuos la condición sedentaria, que se propicia en el actuar cotidiano de los seres humanos, donde es evidente la poca activación del cuerpo en relación con los movimientos y ejercitación. En efecto, el sedentarismo implica la disminución o negativa de la actividad física (Vilanova y Soler, 2008), guiada por mantener posiciones sentado o acostado de manera general o en la mayoría del tiempo, advirtiendo un bajo desgaste energético cotidiano (Chacón, F. 2011), lo cual asociado a una alimentación poco balanceada puede incidir en su estado nutricional lo cual conlleva a niveles de sobrepeso y obesidad en los individuos. En este sentido, la apreciación de la actividad física en espacios públicos mediante la activación de las vías activas y saludables puede favorecer el incremento del ocio activo de los ciudadanos y ciudadanas y por consiguiente, contribuir a crear ciudades más saludables (Chacón-Borrego *et al.*, 2017).

Esto introduce un nuevo concepto que puede apreciarse para la disminución de tendencias sedentarias en los individuos: el ocio activo, que demanda actividades físicas encaminadas a la distracción y el bien generalizado de las personas. En consecuencia, la actividad física repercute sobre la salud pública y la calidad de vida de los ciudadanos, permite reducir el riesgo de enfermedades crónicas (como hipertensión, diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares), así como mejorar el bienestar psicológico

de las personas disminuyendo los niveles de estrés, ansiedad, o los estados de aislamiento o soledad (Sarmiento *et al.*, 2010).

En consecuencia, las bondades de la actividad física en espacios públicos se concentran en mejorar la condición de salud de los individuos, quienes pueden adquirir hábitos en promoción del estado físico de una manera integral. En tal sentido, la disposición de espacios públicos como medios e instrumentos que fomentan la actividad física a través de las denominadas vías activas y saludables tiene un impacto en el comportamiento humano; por tanto, las decisiones que se tomen a este respecto deben aspirar a proporcionar entornos que sean percibidos como de buena calidad, y que inviten a los ciudadanos a disfrutar de ellos en su tiempo libre y a realizar ejercicio físico (Laatikainen *et al.*, 2017). La actividad física promovida en las vías activas y saludables se forma como un mecanismo de apoyo que prevé la disminución del sedentarismo en los asistentes.

Las vías activas y saludables denominadas ciclovías (Peralta, 2013) se constituyen como un medio de movilidad sustentable (Oropeza, 2016) que insta a elevar los niveles de activación del cuerpo para promocionar integralmente estados de salud favorables. Entonces, la vía activa y saludable como fuente de proporción de hábitos invita a desarrollar acciones que disminuyan la tendencia sedentaria de las personas, sobre todo si se tienen en cuenta los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) referentes a que existe una gran proporción de personas en el mundo en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica, como resultado de la disminución del gasto de energía y el consecuente aumento en la grasa corporal producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física (Dietz, 1998).

La interrelación del sedentarismo con el estado nutricional de los individuos es un tema que requiere atención, asumiendo la periodicidad en la que se inserta la actividad física como una acción cotidiana (Carmenate *et al.*, 2007). En este particular, también se debe apreciar que el estado nutricional del individuo puede derivarse de varias prácticas o hábitos adecuados (Pedrozo *et al.*, 2008) con los cuales se logra mantener de manera equilibrada su índice. Entre los hábitos o prácticas subyacen la alimenta-

ción balanceada y la actividad física. En los párrafos anteriores se supuso que la actividad física es un elemento vital para mejorar la condición física y la preservación de la salud, pero aunado a ello si el ser humano mantiene una ingesta inadecuada de alimentos y no realiza las actividades físicas adecuadas puede generar desproporciones que conducen a la obesidad (Garcés, 2014).

Entonces, el sedentarismo como carencia de actividad física (Gómez, 2013) condicionado por la inadecuada alimentación de los asistentes a la vía activa y saludable puede traer consigo sobrepeso y obesidad (Amado, 2013). Desde esta perspectiva, el estudio del sedentarismo en las vías activas y saludables invita a reflexionar sobre la incidencia que mantiene frente a los distintos estados nutricionales de los individuos (Carral, 2010). Por otra parte, la nutrición no solo es un elemento asociado a la estética, sino un medio que favorece significativamente el desarrollo físico integral de los individuos (Caicedo, 2014). La nutrición adecuada fundamentada en el índice de masa corporal (IMC) de los individuos también se puede condicionar por la falta de aplicación de ejercitación adecuada y su proporción idónea en función de la necesidad de desgaste de energía.

El cuerpo para alcanzar su equilibrio requiere mantener de forma adecuada ejercicios físicos y alimentación balanceada (Caspersen, 1985), lo cual a la larga se puede asociar con la aplicación de actividades al aire libre como las desarrolladas en la vía activa y saludable. Por tanto, aplicar esta estrategia en los contextos urbanos puede ofrecer mejores oportunidades a la salud, para garantizar la prevención de enfermedades asociadas con el sedentarismo. En efecto, se trata de activar a los individuos del municipio en la búsqueda de espacios comunes que permitan aumentar la ejercitación y contribuir a la adecuación de los estados nutricionales.

Ahora bien, las actividades cotidianas en las que los individuos se desempeñan laboralmente han tenido un amplio desplazamiento hacia lo sedentario (Bustamante, 2014; Coldeportes, 2011), lo que ha ocasionado problemáticas de salud por la ampliación horas dedicadas al trabajo. Surge entonces la reflexión sobre el aporte que ofrecen las vías activas y saludables para disminuir la incidencia del sedentarismo entre los asistentes. Al analizar las realidades laborales en

contextos internacionales se destaca que el 63 % de los trabajadores de Argentina realizan sus actividades de forma sedentaria (Durán, 2014) frente a una dinámica nacional en los actuales momentos no discrepa de una realidad similar. En efecto, se manifiesta que en el ámbito laboral colombiano el sedentarismo está en aumento (ENSIN, 2010), trayendo consigo enfermedades crónicas no transmisibles entre las que destacan las asociadas a los estados nutricionales. En consecuencia, es fundamental plantearse: ¿de qué manera incide el sedentarismo en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable de Villa del Rosario, en el departamento de Norte de Santander?

La formulación anterior permite plantear como objetivo del estudio: valorar la incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable de Villa del Rosario, en el departamento de Norte de Santander. La importancia del estudio se define por la necesidad de reflexionar sobre la influencia del sedentarismo en función del estado nutricional con el fin de valorar la importancia de la actividad física para la prevención de la salud, además de apreciar los espacios públicos en la promoción de ejercitaciones y actividades de ocio activo que propicien resultados favorables en lo físico, emocional y mental de los individuos.

METODOLOGÍA

El enfoque asumido se fundamenta en la investigación cuantitativa desarrollada por el grupo de investigación Actividad Física y Desarrollo Humano de la Universidad de Pamplona, en desarrollo del proyecto de investigación *Valoración de la aptitud física en los asistentes de la vía activa y saludable del municipio de Villa del Rosario*. Se toma como población y muestra un total de 109 participantes, de los cuales 62 son mujeres y 47 hombres, de acuerdo a los criterios de selección como la periodicidad semanal de asistencia a la vía activa y saludable e interés de participación. La edad de incorporación en el proceso investigativo no fue un criterio de exclusión.

Una vez determinada la población y muestra, se procedió a elaborar y aplicar un instrumento (cuestionario) partiendo de la técnica de encuesta. En el instrumento se establecieron interrogantes que permiten reflexionar sobre el tema de estudio: sedentarismo de los individuos; incorporación en actividades

moderadas y fuertes en las jornadas de trabajo, frecuencia de la actividad física. Aunado a ello, en el plano nutricional como variable del estudio, se asume un proceso de medición antropométrica, encaminada a realizar la valoración del índice de masa corporal de los asistentes, lo que permite generar una relación entre condición sedentaria y estado nutricional. El IMC es el indicador internacional para evaluar el estado nutricional en adultos (Escobar, 2016). Su valoración parte de la siguiente relación:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura (m}^2\text{)}$$

En función del razonamiento de la fórmula, para valorar el IMC, la Organización Mundial permite establecer la siguiente clasificación, que se asume en el proceso de estudio como medida estándar para establecer la relación entre condición sedentaria y estado nutricional de los asistentes.

IMC < 18,5 = Bajo peso

IMC 18,5-24,9 = Peso normal

IMC 25,0-29,9 = Sobrepeso

IMC > 30,0 = Obesidad

IMC > 30,0 – 34,9 = Obesidad (grado 1)

IMC > 35,0 – 39,9 = Obesidad (grado 2)

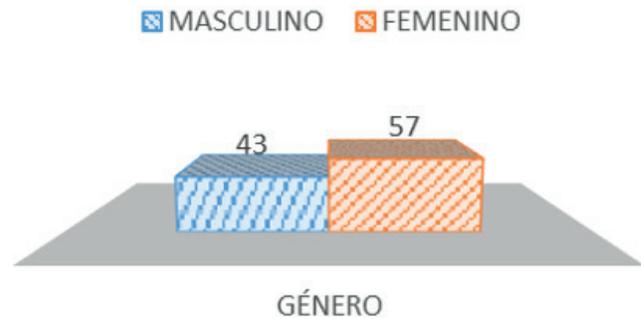
IMC > 40,0 = Obesidad (grado 3)

Una vez recolectada la información se procedió a realizar el análisis partiendo del Programa IBM SPSS v.22, mediante el cual se generan de forma puntual los resultados obtenidos para la interpretación de los elementos de estudio en atención a la incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los individuos.

RESULTADOS

El estudio y las reflexiones derivadas del proceso de investigación permiten captar los siguientes resultados asociados. Entre los asistentes a la vía activa, se logra registrar que el 57 % corresponde a mujeres y el 43 % a hombres (véase la gráfica 1) manteniendo una diferencia porcentual de 14 %, lo que indica que la prevalencia de implementación de la vía activa es de mujeres. En atención a la medición realizada respecto al sedentarismo se observa que la mayoría de los individuos (54 %) se consideran sedentarios

(véase la gráfica 2); asimismo, en el 63 % se observa la incidencia de posiciones sentado y acostado en un día cotidiano superior a las dos horas (véase la gráfica 3).



Gráfica 1. Distribución por género

Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.



Gráfica 2. Sedentarismo.

Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.

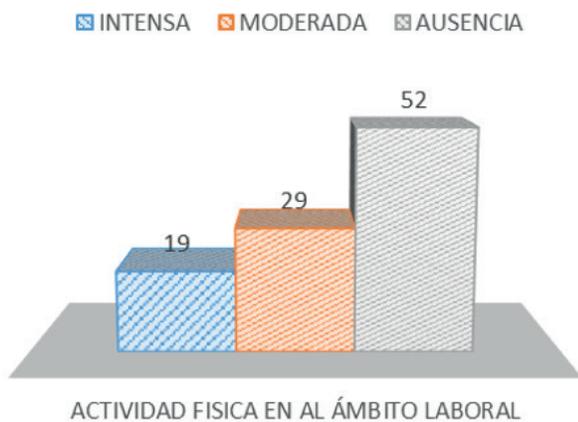


Gráfico 3. Prevalencia de posturas cotidianas en el ámbito laboral.

Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.

En atención a la disposición de trabajos con actividades físicas intensas o moderadas, se observan los resultados presentados en la gráfica 4, en la cual se aprecia que el 52 % de los participantes mantienen trabajos en los que no deben realizar actividades físicas, el 29 % se emplea en trabajos con frecuencia de actividad moderada y el 19 % de los individuos asisten a trabajos que mantienen una actividad física intensa.

En tal sentido, se puede inferir que la mayoría de los asistentes a la vía activa y saludable realizan actividades físicas fuera de su contexto laboral como complemento para preservar la salud, lo que lleva a deducir que los espacios de trabajo contribuyen notablemente en la condición sedentaria de los individuos.



Gráfica 4. Actividad física en el ámbito laboral.

Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.

Ahora bien, respecto a la clasificación del estado nutricional de los asistentes en función al IMC, se tiene que el 57 % de los participantes de la vía activa se encuentra en un estado nutricional normal en relación con su IMC, el 23 % se encuentra en sobrepeso, el 11 % en bajo peso y el 9 % en obesidad. Estos resultados tienen una diferencia porcentual significativa del 14 % de individuos asistentes que no se encuentran en condiciones normales nutricionales de acuerdo con el análisis y la clasificación de su índice de masa corporal.

Por otra parte, al realizar la relación entre sedentarismo y estado nutricional, suponiendo el total de individuos que mantienen posiciones sedentes con prevalencia superior a las dos horas se aprecian los siguientes datos: el 63 % de las mujeres y el 53 % de los hombres que se mantienen en posiciones sedentarias superiores a las dos horas se encuentran en sobrepeso, el 34 % de los hombres y el 21 % de las mujeres están en obesidad, los restantes porcentajes permiten observar niveles inferiores de frecuencia. Conforme a estos resultados se puede concluir que sí existe incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa (ver gráfica 6).

DISCUSIÓN

La reflexión sobre el sedentarismo y su incidencia en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable desarrollada en el municipio Villa del Rosario, departamento de Norte de Santander, se deriva



Gráfica 5. Estado nutricional de los participantes.

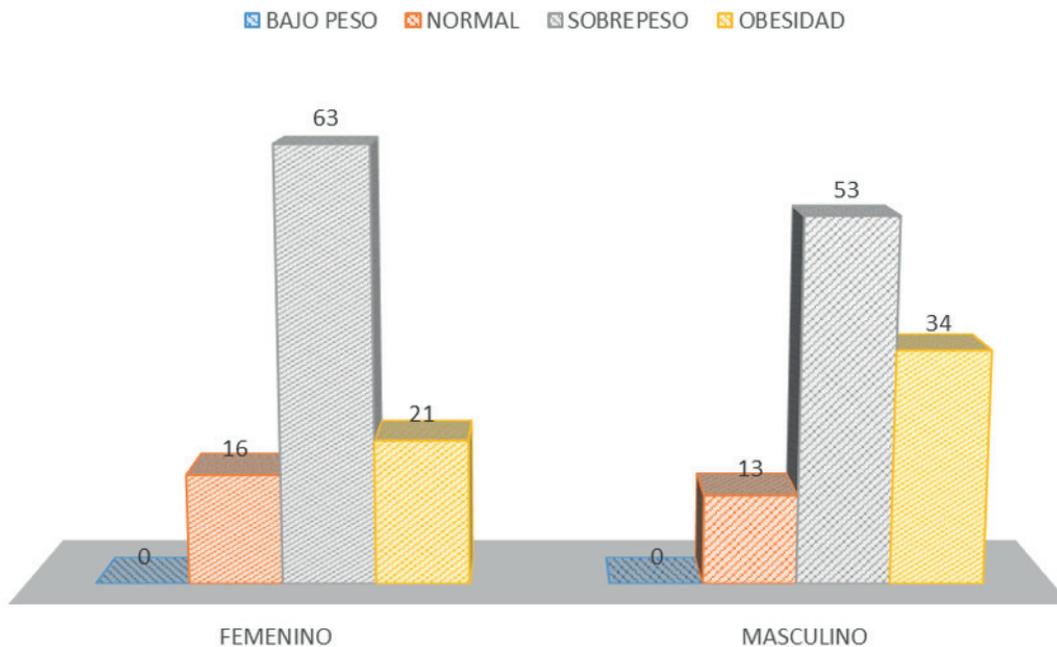
Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.

del proyecto de investigación “Valoración de la aptitud física en los asistentes de la vía activa y saludable”, que busca analizar variables que permiten definir la actividad física de los individuos como una fuente de salud (Escobar, 2016). En atención a estos planteamientos, en la investigación realizada por Martínez *et al.* (2016), se describe la intención de promover la práctica de actividades físicas en espacios públicos para disminuir enfermedades crónicas no transmisibles. En dicho estudio, se sustenta la necesidad de valorar la importancia del ejercicio cotidiano de los individuos, elemento que tiene trascendencia para la investigación en curso, considerando la necesidad de realizar actividades físicas habitualmente en los espacios públicos, en este caso asistiendo a la vía activa y saludable de manera progresiva.

Entre las bondades de la actividad física suelen presentarse la disminución de enfermedades (Estévez, 2012), mejora de la aptitud física (Fernández, 2015), aumento de la autoestima (Flórez, 2012), generación de estados de paz (González, 2016), así como la conso-

lidación de criterios potenciales para reducir el estrés y la sensación de fatiga. En tal sentido, estas bondades pueden ser alcanzadas por los individuos si se ofrecen actividades dentro de las vías activas y saludables que reduzcan la incidencia del sedentarismo.

De igual manera, el sedentarismo condiciona la salud y el estado físico de los individuos (Coldeportes, 2012) además de que eleva problemas físicos asociados a la nutrición. En este sentido, López *et al.* (2017) han analizado el estado nutricional de los individuos para determinar cómo la carencia de actividad física y una inadecuada alimentación han repercutido en su estabilidad. Esta reflexión permite considerar que los hábitos saludables favorecen en los individuos la realización de acciones encaminadas a mejorar la condición de salud. Es decir, los hábitos y estilos de vida saludable contribuyen eficientemente en el manejo adecuado de los recursos existentes en el contexto, lo que motiva a buscar formas de generar el conocimiento necesario para dimensionar una mayor calidad de vida en los individuos, produciendo además



Gráfica 6. Relación sedentarismo-estado nutricional de los participantes.

Fuente: elaboración propia con base en instrumentos aplicados 2019-2020.

beneficios que logran palpase en el ámbito de la salud y el deportivo. También puede considerarse la aplicación de actividad física en espacios como la vía activa como una oportunidad para disminuir enfermedades y mejorar significativamente la calidad de vida y el bienestar de los asistentes.

La búsqueda de la calidad de vida del ser humano está representada por el valor fundamental de apropiarse del sentido de desarrollo y bienestar, simbolizado en este caso por guiarse por patrones conductuales con los cuales se considere elemental mantener el cuerpo y la mente sana. En correspondencia con estas reflexiones, es importante puntualizar que el sedentarismo es nocivo, y que los seres humanos en los distintos contextos de desarrollo deben procurar mantener su cuerpo activo para prevenir enfermedades (Hairy, 2015) que lo deterioren paulatinamente. Asimismo, la asistencia a las vías activas y saludables tiene como fin específico desterrar prácticas sedentarias en los individuos, haciendo de esta manera que el desgaste energético sea apropiado para mantener un IMC adecuado.

La calidad de vida está determinada por la valoración fundamental de la sociedad, con ello busca dimensionar el ser humano como un ser biopsicosocial entramado de experiencias (Jaimes, 2014). Partiendo de lo anterior, la calidad de vida es una búsqueda constante del bienestar fundamentado en la integralidad del ser humano para alcanzar los beneficios colectivos en la promoción de la salud física y emocional. Entonces, es necesario contar con la actitud positiva de las personas para apreciar su entorno físico, salud y calificar las acciones reprobables que desvirtúan el centro de equilibrio de la integralidad. De tal manera, conocer la incidencia del sedentarismo en el estado nutricional ayuda a establecer en los individuos las condiciones necesarias para mejorar su calidad de vida; esto facilita el apreciar la alimentación y el ejercicio físico como dos herramientas potenciadoras de la integridad emocional del individuo, por cuanto fortalece la autoestima y la motivación.

En este sentido, se trata de apreciar en los individuos y guiar el proceso de formación de hábitos de vida saludable para el desenvolvimiento adecuado, para que estos sirvan de portavoces en otras familias de manera que procuren mantener el cuidado de su cuerpo para el bienestar colectivo pleno. La investi-

gación ratifica la necesidad de apreciar la salud, el ejercicio físico y la alimentación balanceada como un mecanismo para mantener la vida equilibradamente. Por tanto, el concepto de bienestar y calidad de vida puede encontrarse vinculado cuando se trata de la asistencia a las vías activas y saludables, pues es a través de la formación y el proceso de seguimiento que se obtiene una mayor conciencia del cuidado y la preservación de la salud.

CONCLUSIÓN

Este estudio nos permite concluir que existe una incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los participantes, ya que se encontró que los individuos con mayores tiempos de descanso y en cuyas actividades laborales no se registren una demanda de ejercicio y actividad física tienden a clasificarse en índices de sobrepeso y obesidad.

REFERENCIAS

- Amado, Y. (2013). *El deporte en la formación de hábitos saludables*. Panapo.
- Bustamante, S. (2014). *Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Caicedo, B. (2014). *Prevenciones necesarias para una salud óptima*. Educare.
- Chacón, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla* (Tesis de doctorado). Universidad de Sevilla.
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A. y Ubago-Jiménez, J. L. (2017). Uso de espacios públicos para la práctica de actividad física: Influencia de variables sociodemográficas en personas adultas. *Journal of Sports Economics and Management*, 7(3), 120-129.
- Carmenate, M., Marrodán, M. D., Mesa, S., González, M. y Alba, J. A. (2007). Obesidad y circunferencia de la cintura en adolescentes madrileños. *Rev. Cubana Salud Pública*. 33(3).
- Carral, Y. (2010). *Hábitos de vida saludables*. Límite.
- Caspersen, O. (1985). *Hábitos para el bienestar*. Madrileña.
- Coldeportes (2011). *Hábitos y estilos de vida saludable en la sociedad*.
- Coldeportes (2012). *Guía de hábitos de vida saludable*.

- Dietz, W. (1998). Health consequences of obesity in youth: Childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101, 518-525.
- Duran, H. (2014). *Estudios de la formación de hábitos y estilos de vida saludable en Honduras*. CIDE.
- Elasri-Ejjaberi, A., Triadó-Ivern, X. M. y Aparicio-Chueca, P. (2016). Los usuarios de los centros deportivos públicos: una aproximación de segmentación sobre hábitos deportivos y satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 15-18.
- Encuesta Nacional de la Situación Nacional*. ENSIN (2010). Instituto Nacional de Salud (INS), Ministerio de la Protección Social y Asociación Pro-bienestar de la Familia Colombiana (Profamilia).
- Escobar, U. (2016). *Principios de la salud*. Grupo Escolar.
- Estévez, V. (2012). *Actividad física y deportiva*. Ediciones Girasol.
- Fernández, O. (2015). *Hábitos y estilos de vida en adolescentes*. Dimensiones Escolares.
- Flórez, L. (2012). *Los hábitos saludables*. Elite.
- Garcés, V. (2014). *Vida: Asociación de los hábitos y estilos con la calidad de vida*. Dimensiones.
- Gómez, T. (2013). *Sociedad y consumo*. Trillas.
- González, H. (2016). *Calidad de vida desde la salud*. Fuentes.
- Hairy, N. (2015). *Programa de educación en higiene y salud*. Fundación de Planificación Familiar Internacional.
- Jaimes, J. (2014). *Hábitos de vida saludable, consideraciones generales*. Límite.
- Laatikainen, T. E., Broberg, A. y Kytta, M. (2017). The physical environment of positive places: Exploring differences between age groups. *Preventive Medicine*, 95, 85-91. 10.1016/j.ypmed.2016.11.015
- López, K., Melgarejo, V. y Cerinza, P. (2017). *Estado nutricional de los individuos: Estudio de variables conductoras*. Universidad de Salamanca.
- Martínez, L., Querales, H. y Salas, P. (2016). *Actividades físicas en espacios públicos*. Universidad de Nueva Granada.
- Martínez, J., González, M. D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física de las mujeres mayores en España. *International Journal of Sport Science*, 514, 81-93. doi:10.5232/ricyde2009.01407
- Oropeza, F. (2016). *Ciclovías, alternativas recreativas*. Trillas.
- Pedrozo, W., Rascón, M., Bonneau, G., Pianesi, M., Olivera, C., Aragón, S., Ceballos, B. y Gauvry, G. (2008) Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005. *Panam Salud Publica*, 24(3) 149-160.
- Peralta, K. (2013). *Ciclovía, una vía hacia la salud*. Versal.
- Puig, N. y Maza, G. (2008). El deporte en los espacios públicos urbanos: Reflexiones introductorias. *Apunts. Revista de Educación Física y Deportes*, 91, 3-8.
- Sarmiento, O. L., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Shmid, T. L. y Stierling, G. (2010). La Ciclovía Recreativa: Un programa masivo de recreación con potencial en salud pública. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(S2), 163-180.
- Tejero-González, C. (2017). Práctica deportiva y práctica de paseo: Diferencias y similitudes sociodemográficas en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 418, 491-498.
- Urbina, Y. (2014). Espacio público urbano como catalizador de actividad física y bienestar psicológico. *Wimblu Rev. Electrónica de Estudiantes Esc. de Psicología*, 9(1), 67-81.
- Vilanova, A. y Soler, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: Ausencias y protagonismos. *Apunts. Revista de Educación Física y Deporte*. 91, 24-34.

