

**El Sedentarismo y su Incidencia en el Estado Nutricional de los Asistentes a la Vía Activa y Saludable, Villa Del Rosario Departamento Norte De Santander**

Sedentarism And Its Impact On The Nutritional Status Of Assistants To The Active And Healthy Way, Villa Del Rosario North Department Of Santander

Wilson Ortiz Sanguino<sup>1</sup>

Benito Contreras Eugenio<sup>2</sup>

Juan Fernando Arévalo Portilla<sup>3</sup>

Johan Ferrebus Silva<sup>4</sup>

José Orlando Hernández Gamboa  
Universidad de Pamplona (Colombia)

**Resumen**

El 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. Metodología: El estudio cuantitativo identifica como variables: el tiempo sedentario de los individuos asistentes en el desempeño cotidiano, 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 y se procedió 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. Para el análisis de la información se asume el método estadístico con procesamiento para la interpretación de los resultados gráficos. En conclusión: al realizar la relación entre tiempo sedentario de los individuos asistentes a la vía activa y estado nutricional, se concluye que en los asistentes a la vía activa y saludable existe una incidencia negativa de la falta de ejercitación cotidiana de los individuos, así

---

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6876-4443>

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9201-0796>

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1502-1691>

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6124-8518>

como la aplicación de actividades generalmente en 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 Clave:* Sedentarismo, Estado Nutricional, Vía Activa y Saludable, Actividad Física, Salud Integral.

### **Abstract**

**Objective:** 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. **Methodology:** The quantitative study identifies as variables: the sedentary time of the individuals attending in the daily performance, 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. **Conclusion:** when making the relationship between sedentary time of the individuals attending the active route and nutritional status, it is concluded that in those attending the active and healthy route 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

## **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, Gonzalez, Jiménez-Beatty, Graupera, Martín, Campos y Del Hierro, 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, Triadó-Ivern, Aparicio-Chueca, 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.

Bajo esta concepción, se advierte como oposición a la actividad física de los individuos, la condición sedentaria, la cual 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, 2011), lo cual asociado a una alimentación poco balanceada puede incidir en su estado nutricional conllevando a niveles de sobrepeso y obesidad en los individuos. En tal 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, Corral-Pernía y Ubago-Jiménez, 2017).

Esto inserta un nuevo concepto que puede apreciarse para la disminución de tendencias sedentarias en los individuos como lo es el ocio activo, el cual 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, Torres, Jacoby, Pratt, Shmid, Stierling, 2010).

En consecuencia, las bondades de la actividad física de los individuos 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, tienen 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 la realización de ejercicio físico (Laatikainen, Broberg, & Kyttä, 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 ciclo vías (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 los individuos, sobre todo si se tiene en cuenta los planteamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), referentes a que existe una gran proporción de personas en el ámbito mundial, con riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente 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, Marrodán, Mesa, González, Alba, 2007). En este particular también se debe apreciar que el estado nutricional del individuo puede derivarse de varias prácticas o hábitos adecuados (Pedrozo, Castillo Rascón, Bonneau, Ibáñez de Pianesi, Castro Olivera, Jiménez de Aragón, 2008) con los cuales se logra mantener de manera equilibrada su índice. Entre los hábitos o prácticas subyacen la alimentación balanceada y la actividad física. Dentro de los párrafos anteriores se asumió 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 conduciendo a la obesidad (Garcés, 2014).

Entonces, el sedentarios 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 como medio que favorece significativamente el desarrollo físico integral de los individuos (Caicedo, 2014). La nutrición adecuada fundamentada en el Índice de Masa Corporal de los individuos también se puede condicionar por la falta de aplicación de ejercitación adecuada y su proporción idónea en función con la necesidad de desgaste de energía.

El cuerpo para el alcance de su equilibrio requiere mantener de forma adecuada ejercicios físicos y alimentación balanceada (Caspersen, 1985) lo cual eventualmente se puede asociar con la aplicación de actividades al aire libre como las desarrolladas en la vía activa y saludable. Por tanto, aplicar la vía activa y saludable en los contextos urbanos puede ofrecer mejores oportunidades a la salud, garantizando 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 se contribuya en la adecuación de los estados nutricionales.

Ahora bien, considerando que las actividades cotidianas de los individuos en las que se desempeña laboralmente han tenido un amplio avocamiento a lo sedentario (Coldeportes, 2011; Bustamante, 2014) ocasionando problemáticas de salud por la elevación de horarios en el trabajo, surge la reflexión sobre el aporte ofrecido por las vías activas y saludables para la disminución de incidencia del sedentarismo entre los asistentes. Al realizar un análisis de 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 en el ámbito laboral colombiano sedentario 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 Departamento Norte de Santander?

La formulación anterior permite formular como objeto del estudio: 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 importancia del estudio se establece asumiendo la necesidad de reflexionar sobre la influencia del sedentarismo en función del estado nutricional a 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.

## **Métodos**

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 virtud 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 asume como población y muestra un total de 109 participantes, de los cuales 62 son mujeres y 47 son hombres. Los participantes partiendo de los siguientes criterios de selección: periodicidad semanal de asistencia a la vía activa y saludable e interés de participación, no se fue excluyente en la edad de incorporación en el proceso investigativo.

Una vez determinada la población y muestra, se procedió a elaborar y aplicar un instrumento (cuestionario) partiendo de la técnica: la 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 de los individuos. 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, permitiendo generar una relación entre condición sedentaria y estado nutricional de los asistentes. El índice de masa corporal (IMC) es el indicador internacional para evaluar

estado nutricional en adultos (Escobar, 2016). Y para ser valorado 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 Índice de Masa Corporal, la Organización Mundial permite establecer la siguiente clasificación, la cual es asumida en el proceso de estudio como medida estándar para realizar 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 reflexiones derivadas del proceso de investigación se permiten captar los siguientes resultados asociados. Entre los asistentes a la vía activa, se logran registrar que el 57% se corresponde con mujeres y el 43% con hombres (Ver Gráfico 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 los individuos se consideran en su mayoría (54%) sedentarios (Ver Gráfico 2); así mismo manifiestan en mayoría 63% se observa la

incidencia de posiciones: sentado y acostado en un día cotidiano superior a las dos horas  
(Ver Gráfico 3).

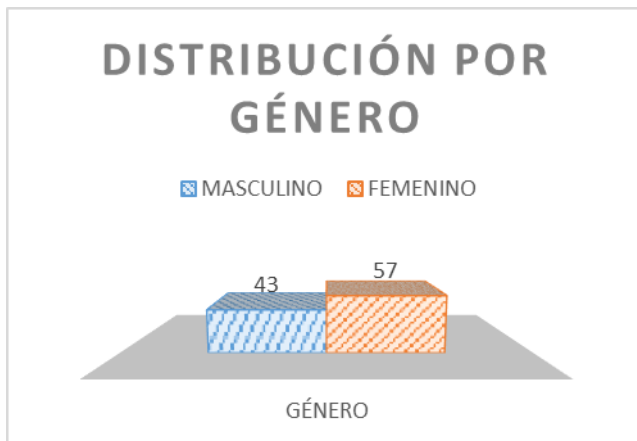


Gráfico 1. Distribución de género. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.



Gráfico 2. Sedentarismo. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.



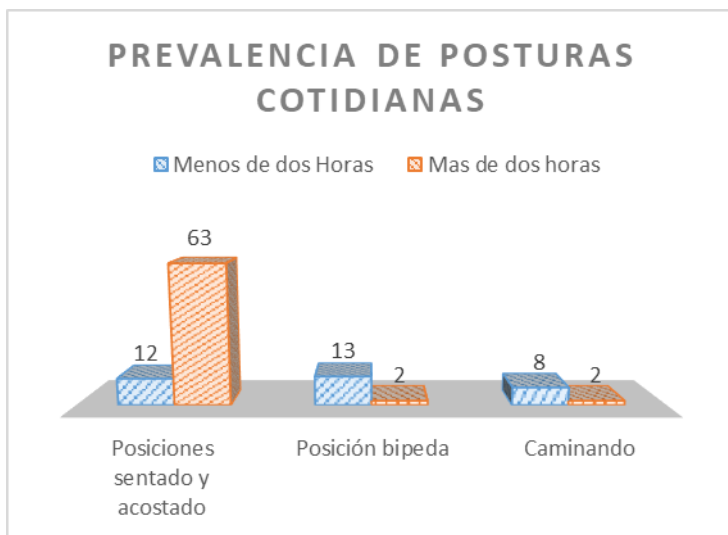


Gráfico 3. Prevalencia de Posturas cotidianas en el ámbito laboral. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.

En atención, a la disposición de trabajos con actividades físicas intensas o moderadas, se observan los resultados presentados en el Gráfico 4, en el 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, conforme a los resultados anteriores se puede observar 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 conlleva a valorar que los espacios de trabajo contribuyen notablemente en la condición sedentaria de los individuos.

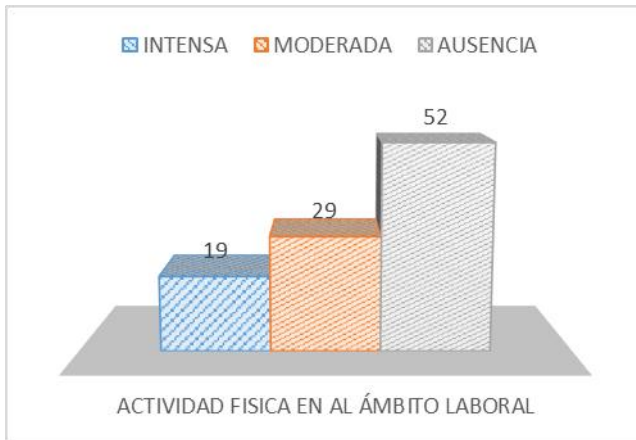


Gráfico 4. Actividad física en el ámbito laboral. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.

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

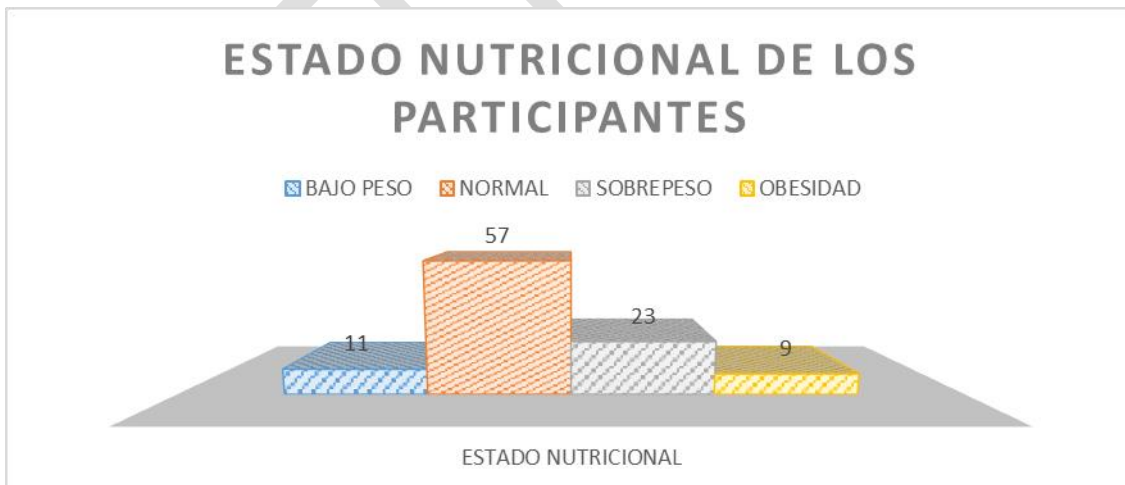


Gráfico 5. Estado nutricional de los participantes. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.

Por su parte, al realizar la relación entre sedentarismo y estado nutricional, asumiendo el total de individuos que mantienen posiciones sedentes con prevalencia

superior a las dos horas se logran apreciar 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, 34% de los hombres y 21% de las mujeres están en obesidad, los restantes porcentajes permiten observar niveles inferiores de frecuencia. Conforme a estos resultados se puede concluir que si existe incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa.

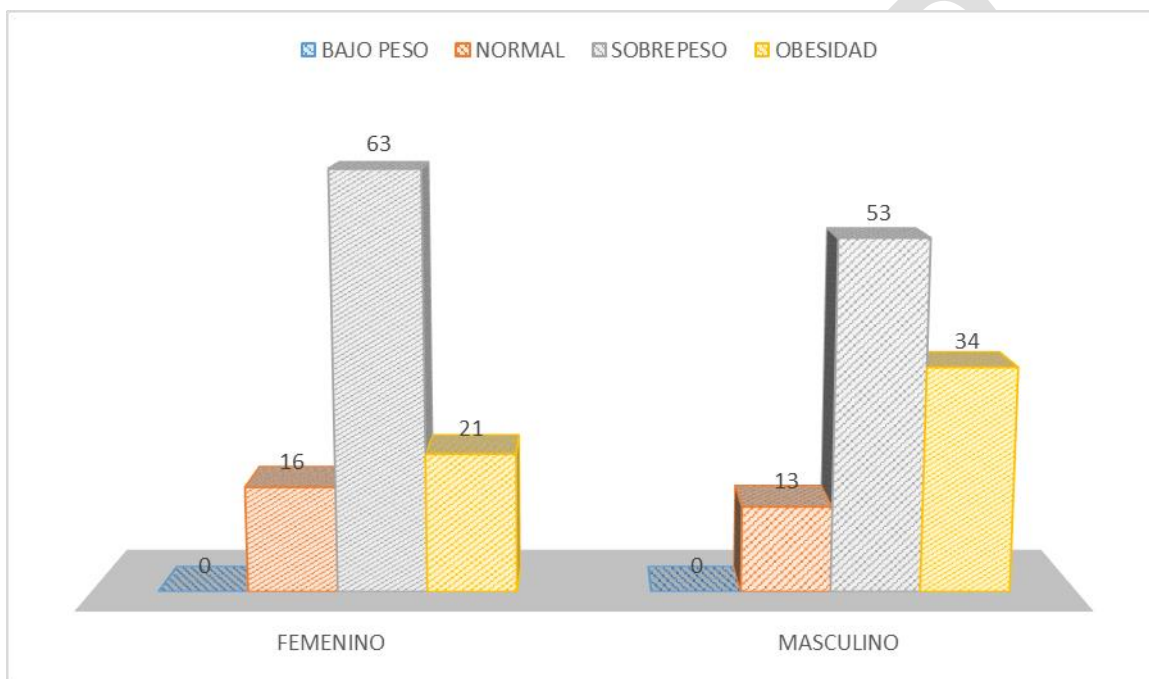


Gráfico 6. Relación sedentarismo - Estado nutricional de los participantes. Fuente: Instrumentos aplicados 2019-2020.

## Discusión

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 Norte de Santander, surge de la reflexión que puede adjudicarse al proyecto de investigación: valoración de la aptitud física en los asistentes de la vía activa y saludable, asumiendo el interés por analizar variables que permiten definir la actividad física de los individuos como una fuente de salud (Escobar, 2016). En atención a estos planteamientos, la investigación realizada por Martínez, Querales y Salas (2016), permite describir la intención de acelerar la práctica de actividades físicas en espacios públicos para disminuir enfermedades crónicas

no transmisibles. En dicho estudio, se sustenta la necesidad de valorar la significatividad de la ejercitación cotidiana de los individuos, elemento que tiene transcendencia para la investigación en curso, considerando la necesidad de realizar actividades físicas de manera cotidiana 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), pero aunado a ello la consolidación de criterios potenciales para contraer el estrés y 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) aunado a que conlleva a elevar problemáticas físicas asociadas a la nutrición. En este sentido, López, Melgarejo y Cerinza (2017) han asumido el estado nutricional de los individuos para analizar como la carencia de actividad física y una inadecuada alimentación han repercutido en la estabilidad de las personas. Esta reflexión permite considerar que la aplicación de hábitos saludables favorece en los individuos el fomento 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 conduciendo a generar el conocimiento necesario para dimensionar una mayor calidad de vida en los individuos, produciendo además beneficios que logran palpase en el ámbito de la salud y el deportivo. Aunado a ello, 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 del individuo.

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 de patrones conductuales con los cuales se considere elemental mantener el cuerpo y 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 le deterioren paulatinamente. Así mismo, la intencionalidad de la asistencia a las vías activas y saludables tiene como fin específico desterrar practicas sedentarias en los individuos, haciendo de esta manera que el desgaste energético sea apropiado para mantener un índice de masa corporal adecuado.

La calidad de vida está representada por la valoración fundamental de la sociedad, buscando con ello dimensionar de forma afable 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 el alcance de los beneficios colectivos en la promoción de la salud física y emocional. Entonces, es necesario contar con la actitud positiva del hombre para apreciar su entorno físico, salud y calificar las acciones reprobables que desvirtúan el centro de equilibrio de la integralidad. De tal manera, el conocimiento sobre la incidencia del sedentarismo en el estado nutricional permite establecer en los individuos las condiciones necesarias para mejorar la calidad de vida, facilitando con ello, 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, además sirva de portavoz en otras familias procurando mantener el cuidado de su cuerpo para el bienestar colectivo pleno. La investigación ratifica la necesidad de apreciar la salud, el ejercicio físico, 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 se permite obtener una mayor concepción del cuidado y preservación de la salud.

## **Conclusión**

El estudio: el sedentarismo y su incidencia en el estado nutricional de los asistentes a la vía activa y saludable municipio Villa del Rosario departamento Norte de Santander, permite concluir que existe una incidencia del sedentarismo en el estado nutricional de los

participantes, considerando que los individuos con mayor frecuencia cotidiana al descanso y en cuyas actividades laborales no se registre una demanda de ejercitación y actividad física tienden a clasificarse en índices de sobrepeso y obesidad.

## Referencias

- Amado, Y. (2013) *El deporte en la formación de hábitos saludables*. Chile: PANAPO.
- Bustamante, S. (2014) *Promoción de hábitos saludables para la prevención de la obesidad infantil*. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Caicedo, B, (2014) *Prevenciones necesarias para una salud óptima*. España: Educare.
- Chacón, F. (2011). *Hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población adulta de Sevilla*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & 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 & Management*, 7(3), 120-129
- Carmenate M, Marrodán MD, Mesa S, González M, Alba JA. (2007) Obesidad y circunferencia de la cintura en adolescentes madrileños. *Rev. Cubana Salud Pública*. 2007; 33(3).
- Carral, Y. (2010) *Hábitos de vida saludables*. Perú: Limite.
- Caspersen, O. (1985) *Hábitos para el bienestar*. España: Madrileña.
- Coldeportes (2011) *Hábitos y Estilos de vida saludable en la sociedad*. Colombia: Coldeportes.
- Coldeportes (2012) *Guía de Hábitos de Vida Saludable*. Colombia
- Dietz W. (1998) Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. 1998; 101: 518–525.
- Duran, H. (2014) *Estudios de la formación de hábitos y estilos de vida saludable en Honduras*. Honduras: CIDE.
- Elasri-Ejjaberi, A., Triadó-Ivern, X. M., & 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.

- ENSIN (2010) Encuesta Nacional de la Situación Nacional. Colombia. Instituto Nacional de Estadística.
- Escobar, U. (2016) *Principios de la salud*. Ecuador: Grupo Escolar.
- Estévez, V. (2012) *Actividad física y deportiva*. España: Ediciones girasol.
- Fernández, O. (2015) *Hábitos y estilos de vida en adolescentes*. España: Dimensiones Escolares.
- Flórez, L (2012) *Los hábitos saludables*. Argentina: Elite
- Garcés, V. (2014) *Vida: asociación de los hábitos y estilos con la calidad de vida*. España: Dimensiones.
- Gómez, T. (2013) *Sociedad y consumo*. México: Trillas.
- González, H. (2016) *Calidad de vida desde la salud*. España: Fuentes.
- Hairy, N. (2015) *Programa de educación en higiene y salud*. México: Fundación de Planificación familiar internacional.
- Jaimes, J. (2014) *Hábitos de vida saludable, consideraciones generales*. Perú: Limite.
- Laatikainen, T. E., Broberg, A., & Kytta, M. (2017). The physical environment of positive places: Exploring differences between age groups. *Preventive Medicine*, 95, 85-91. DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.11.015.
- López, K; Melgarejo, V. Cerinza, P. (2017). *Estado nutricional de los individuos: estudio de variables conducentes*. España: Universidad de Salamanca.
- Martínez, L; Querales, H; Salas, P. (2016). *Actividades físicas en espacios públicos*. España: Universidad de Nueva Granada.
- Martínez, J., González, M. D., Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L., Martín, M., Campos, A., & 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*. México: Trillas
- Pedrozo W, Castillo Rascón M, Bonneau G, Ibáñez de Pianesi M, Castro Olivera C, Jiménez de Aragón S, et al. (2008) Síndrome metabólico y factores de riesgo asociados con el estilo de vida de adolescentes de una ciudad de Argentina, 2005 *Rev Panam Salud Pública*. 2008; 24(3):149–60.
- Peralta, K. (2013) *Ciclovía, una vía hacia la salud*. Ecuador: Versal.

- Puig, N. & 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., & 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. & Soler, S. (2008) Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: ausencias y protagonismos. *Apunts. Revista de Educación Física y Deporte*. 91, 24-34.