



## **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN LOS DÍAS DOMINGOS A LA CICLOVIA DEL MALECÓN DE LA CIUDAD DE CÚCUTA**

### **HEALTHY LIFESTYLES OF PEOPLE ATTENDING SUNDAYS TO THE BIKE LANE FROM THE MALECON OF THE CITY OF CÚCUTA**

Bustos Viviescas Brian Johan; Sanchez Moncada Alexis Nel; Acevedo Mindiola

Andrés Alonso; Peñaranda Ramirez Jheinner Andrés y López Lizcano Brayán

Julian

Ph.D RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA

Docente Universidad de Pamplona, Coordinador Semillero SICAFD

**Resumen:** El presente estudio tuvo un enfoque mixto de tipo descriptivo el cual tuvo un diseño de campo, el objetivo fue determinar los estilos de vida saludable de las personas que asisten los días domingos a la ciclovia del malecón de la ciudad de Cúcuta, para el logro de este objetivo se realizó una encuesta en la cual se obtuvieron 222 hombres ( $30,98 \pm 14,24$  años) y 234 mujeres ( $28,47 \pm 12,24$  años) que la respondieron voluntariamente, entre los resultados obtenidos en los sujetos encuestados se destacaban deficiencias en diferentes aspectos como el calentamiento previo, hidratación, hábitos alimenticios adecuados, control de variables fisiológicas y el desconocimiento del tipo de actividad física que realizaban en la ciclovia del malecón los días domingos, por lo cual se concluye que la muestra encuestada en su mayoría a pesar de que un gran porcentaje realiza actividad física algunos no tienen en cuenta una adecuada alimentación, hidratación, entre otros, pudiendo generar así estilos de vida que podrían repercutir negativamente en la salud de estos sujetos que asisten los días domingos a la ciclovia del malecón de la ciudad de Cúcuta, adicionalmente se sugiere que los programas de promoción y prevención de la salud a través de la actividad física realizados en la ciclovia del malecón de Cúcuta no se limiten a los determinantes psicológicos y conductuales para generar mayor impacto en su población objetivo puesto una muestra considerable de los sujetos encuestados no practican unos estilos de vida saludable adecuados.

**Palabras clave:** Actividad física, ciclovia, estilos de vida saludable, malecón.



**Abstract:** The present study had a mixed approach of descriptive type which one had a field design, the objective was determine the styles of healthy lifestyles of them people that attend them days Sunday to the ciclovia of the levee of the city of Cúcuta, for the achievement of this objective there was realized a survey in which 222 men were obtained ( $30,98 \pm 14,24$  years) and 234 women ( $28,47 \pm 12,24$  years) that answered it voluntarily, between the results obtained in the subject respondents is highlighted deficiencies in different aspects as the warm up, hydration, food suitable habits, control of physiological variables and the ignorance of the type of physical activity that they realized in the bike lane of the levee on sundays, for which one concludes that the sample polled mostly although a big percentage realizes physical activity some of them do not bear in mind a suitable feeding, hydration, between others, being able to generate ways of life like that that might reverberate negatively in the health of these subjects that they attend on sundays the bike lane of the levee of of the city of Cúcuta, additionally it is suggested that the programs of promotion and prevention of the health across the physical activity realized in the ciclovia of the levee of Cúcuta should not limit themselves to the psychological and behavioral determinants to generate major impact in its population put a considerable sample of the polled subjects do not practise a few suitable healthy lifestyles.

**Key words:** physical activity, bike lane, healthy lifestyles, malecon.

## **1. Introducción**

Durante las últimas décadas, la prevención de las enfermedades que afectan al hombre ha constituido la meta de los sistemas de salud, los diferentes países enfrascados en alcanzar óptimos indicadores de salud para su población, han diseñado e implantado programas preventivos de diferentes alcances y profundidad (Calvo, Fernández, Guerrero, González, Ruibal & Hernández, 2004), por tal motivo la promoción de la salud se ha convertido en una estrategia orientada hacia el desarrollo individual o grupo de procesos y actividades con el fin de modificar conductas de riesgo y adoptar estilos de vida saludables (Giraldo, Toro, Macías, Valencia & Palacio, 2010; Bustos B., y cols., 2018)

Una vida físicamente activa conlleva a adquirir estilos de vida saludables (Gómez, Jurado, Viana, Edir Da Silva y Hernández, 2005), puesto que es en la actividad física



donde se afianzan los hábitos y estilos de vida saludables (Ossorio, 2012), asimismo los estilos de vida saludable se pueden definir como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida (Helena Maya, 1997; Citada por Torres, 2010), mientras que a los hábitos saludables se les definen como todas aquellas conductas y comportamientos que se tienen asumidas como propias y que inciden prácticamente en el bienestar físico, mental y social (Trujillo, 2009b), estos hábitos incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud (Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos, 2015).

Por lo cual teniendo en cuenta la literatura citada anteriormente se referirá solamente a estilos de vida saludable ya que los hábitos se encontrarían incluidos en estos, sin embargo los estilos de vida de las personas pueden también conducir a comportamientos considerados no saludables y, por ende, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (Laguado y Gómez, 2014), asimismo este incremento paulatino de las enfermedades crónicas no transmisibles hizo que varias naciones realicen estudios para determinar los estilos de vida predominantes en su población para poder desarrollar mejores programas preventivos (Torres, 2010), por consiguiente el propósito de este escrito es determinar los estilos de vida saludable de las personas que asisten los días domingos a la ciclovía del malecón de la ciudad de Cúcuta.

## **2. Material y métodos**

El presente estudio presento un enfoque mixto de tipo descriptivo puesto que consistirá en la consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento (Arias, 2011), igualmente tuvo un diseño de campo y como objetivo el determinar los estilos de vida saludable de las personas que asisten los días domingos a la ciclovía del malecón de la ciudad de Cúcuta, para el logro de este objetivo se realizó una encuesta en la cual se incluían 13 preguntas entre las cuales se encontraban el sexo, edad, frecuencia de entrenamiento, duración del entrenamiento, entre otros.



Posteriormente a las visitas realizadas para aplicar las encuestas a las personas que allí se encontraban desarrollando su actividad normalmente en el malecón de la ciudad de Cúcuta, a partir de lo anterior se obtuvieron 456 personas totales que respondieron la encuesta voluntariamente en los cuales 222 hombres ( $30,98 \pm 14,24$  años) y 234 mujeres ( $28,47 \pm 12,24$  años).

## **2.1 Instrumentos de recolección de datos**

En el presente estudio se aplicó la encuesta como instrumento de recolección de datos por ser de gran utilidad en cualquier tipo investigación que exija o requiera el flujo informativo de amplio sector de la población, adicionalmente presenta la capacidad de múltiple aplicación y gran alcance para estudios en los cuales la información solo puede obtenerse sino a través de la consulta masiva, en este caso se construyó bajo respuestas cerradas con el propósito de facilitar el proceso el proceso de tabulación y el tratamiento estadístico (Cerde, 1991).

La encuesta presento las siguientes preguntas:

Pregunta 1. Especifique su sexo

Pregunta 2. ¿Qué edad tiene usted actualmente?

Pregunta 3. ¿Realiza actividad física regularmente?

Pregunta 4. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

Pregunta 5. ¿Cuánto tiempo dedica a cada sesión de actividad física?

Pregunta 6. ¿Realiza solamente actividad física los días domingos en la ciclovia del malecón?

Pregunta 7. ¿Realiza un calentamiento previo a la actividad física?

Pregunta 8. ¿Usted tiene hábitos alimenticios adecuados?

Pregunta 9. ¿Realiza una hidratación adecuada antes, durante y después de la actividad física?

Pregunta 10. ¿Usted tiene conocimientos del objetivo de su sesión de actividad física?

Pregunta 11. ¿Usted controla las variables fisiológicas durante su sesión de actividad física?

Pregunta 12. ¿Usted se ha realizado un chequeo fisiológico para conocer su estado de salud?

Pregunta 13. Especifique su actividad física preferencial

Teniendo en cuenta la estructura anterior las preguntas 2,4 y 5 presentarían respuestas cuantitativas (edad, frecuencia de entrenamiento y duración de la sesión), mientras que las demás serían solamente cualitativas con dos opciones de respuesta SI o NO, sin embargo, la pregunta 1 contendría opciones de respuesta Hombre o Mujer y la pregunta 13 sería una opción de respuesta totalmente libre por el encuestado (actividad física preferencial).

## **2.2 Instrumentos de análisis de datos**

Se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS V.22 para el análisis de los diferentes resultados obtenidos en las encuestas así como también para la generación de las diferentes gráficas de este escrito.

## **3. Resultados**

A continuación, se muestra la Figura 2 y Figura 3 que fueron tomadas durante la aplicación de las encuestas:



*Figura 2. Aplicación de la encuesta*



*Figura 3. Aplicación de la encuesta*

A continuación, se muestra la Tabla 1 que contiene los resultados de la pregunta 1:

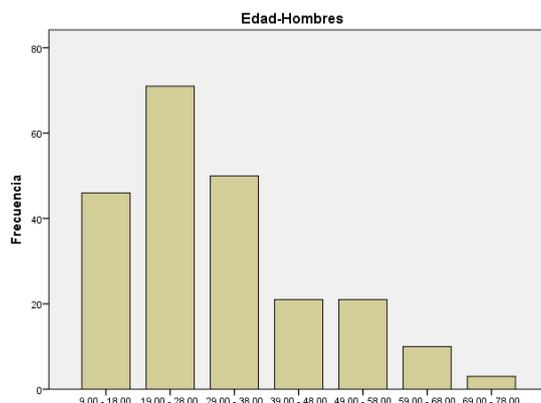
**Tabla 1**

*Sexo de los encuestados*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>
Hombres	222
Mujeres	234
Total	456

En la tabla 1 se puede observar una muestra de 456 personas en total que realizaron la encuesta se obtuvieron 222 que corresponden a los hombres y 234 a las mujeres, por lo tanto se puede afirmar que se obtuvo una mayor participación en las encuestas por parte de las mujeres (51,31%) con respecto a los hombres (48.69%).

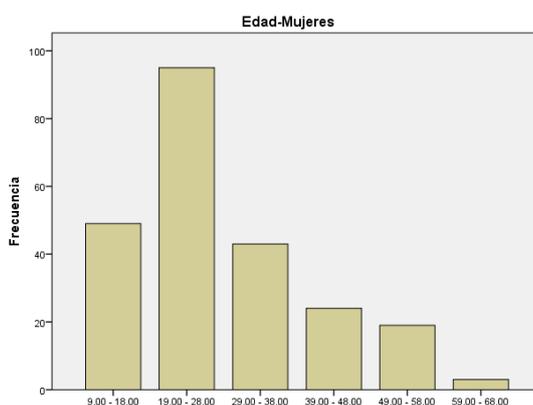
A continuación, se muestra la gráfica 1 que contiene los resultados de los hombres en la pregunta 2:



Gráfica 1. Edad de los hombres encuestados

En la gráfica 1 se puede observar que la edad los hombres encuestados se encontraban en edades entre los 9 y 78 años ( $30,98 \pm 14,24$  años), la edad con mayor participación de los hombres en las encuestas fue de 19 a 28 años (32%), y la edad con menor participación fue de 69 a 78 años (1,4%), igualmente se puede destacar un decremento en la participación de los hombres encuestados a partir de los 28 años.

A continuación se muestra la gráfica 2 que contiene los resultados de las mujeres en la pregunta 2:



Gráfica 2. Edad de las mujeres encuestadas

En la gráfica 2 se puede observar que la edad las mujeres encuestadas se encontraban en edades entre los 9 y 69 años ( $28,47 \pm 12,24$  años), la edad con mayor participación de las mujeres en las encuestas fue de 19 a 28 años (40,8%), y la edad con



menor participación fue 59 a 68 años (1,3%), igualmente se puede destacar un decremento en la participación de los hombres encuestados a partir de los 28 años.

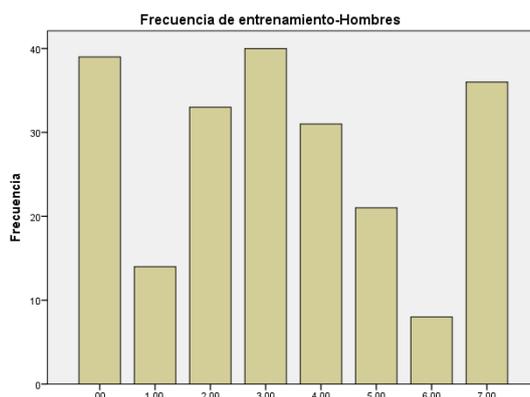
A continuación se muestra la tabla 2 que contiene los resultados de la pregunta 2:

**Tabla 2** Realización de actividad física regular de los encuestados

Actividad física regularmente	Si	No	Total
Hombres	183	39	222
Mujeres	162	72	234
Total	345	111	456

En la tabla 2 se puede observar que 345 personas entre hombres (183) y mujeres (162) respondieron que si realizaban actividad física mientras que 111 personas entre hombres (39) y mujeres (72) respondieron que no realizan actividad física, por lo está razón se afirma que los hombres encuestados pueden llegar a presentar menores índices de riesgos que las mujeres encuestadas.

A continuación, se muestra la gráfica 3 que contiene los resultados de los hombres en la pregunta 4:



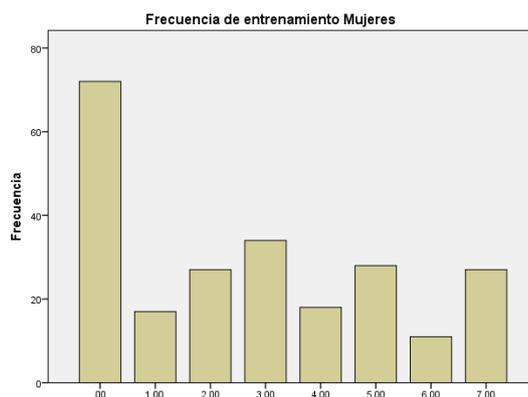
*Gráfica 3. Frecuencia de entrenamiento de los hombres encuestados*

En la gráfica 3 se puede observar que la frecuencia de entrenamiento de los hombres encuestados se encontraban en 0 y 7 días a la semana ( $3,28 \pm 2,31$  días), la respuesta con mayor número fue una frecuencia de entrenamiento de 3 sesiones semanales



(18%), y la respuesta con menor número fue una frecuencia de 6 sesiones semanales (3,6%), igualmente se puede destacar que la segunda respuesta con mayor frecuencia en los hombres encuestados respuesta fue de 0 sesiones semanales (17,6%).

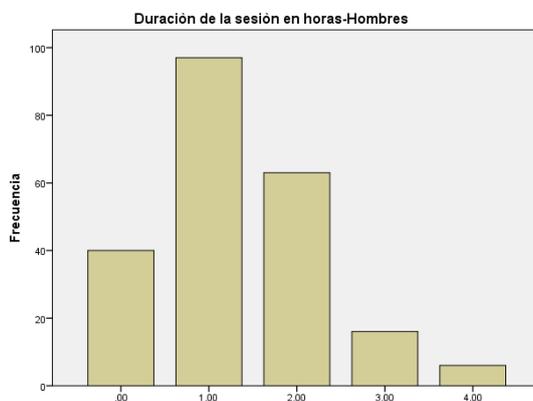
A continuación se muestra la gráfica 4 que contiene los resultados de las mujeres en la pregunta 4:



Gráfica 4. Frecuencia de entrenamiento de las mujeres encuestadas

En la gráfica 4 se puede observar que la frecuencia de entrenamiento de las mujeres encuestadas se encontraban en 0 y 7 días a la semana ( $2,73 \pm 2,44$  días), la respuesta con mayor número fue una frecuencia de entrenamiento de 0 sesiones semanales (30,8%), y la respuesta con menor número fue una frecuencia de 6 sesiones semanales (4,7%).

A continuación se muestra la gráfica 5 que contiene los resultados de los hombres en la pregunta 5:

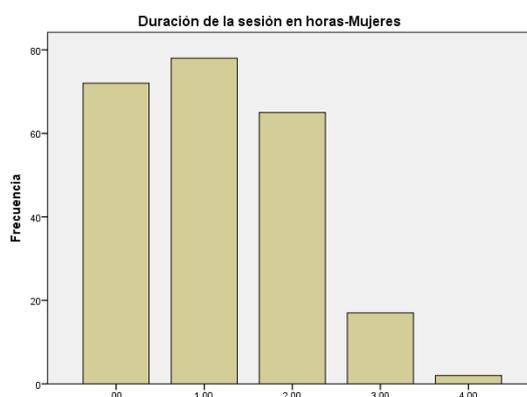




Gráfica 5. Duración de la sesión de entrenamiento en horas de los hombres encuestados

En la gráfica 5 se puede observar que la duración de la sesión en horas de los hombres encuestados se encontraban entre las 0 y 4 horas por sesión ( $1,33 \pm 0,34$  horas por sesión), la respuesta con mayor número fue una duración de 1 hora por sesión (43,7%), y la respuesta con menor número fue una duración de 4 horas por sesión (2,7%).

A continuación se muestra la gráfica 6 que contiene los resultados de las mujeres en la pregunta 5:



Gráfica 6. Duración de la sesión de entrenamiento en horas de las mujeres encuestadas

En la gráfica 6 se puede observar que la duración de la sesión en horas de los hombres encuestados se encontraban entre las 0 y 4 horas por sesión ( $1,14 \pm 0,97$  horas por sesión), la respuesta con mayor número fue una duración de 1 hora por sesión (33,37%), y la respuesta con menor número fue una duración de 4 horas por sesión (0,9%).

A continuación se muestra la tabla 3 que contiene los resultados la pregunta 6:

**Tabla 3** Actividad física de domingo a domingo

Actividad física de domingo a domingo	Si	No	Total
Hombres	90	132	222
Mujeres	94	140	234
Total	184	272	456



En la tabla 4 se puede observar que 184 personas entre hombres (90) y mujeres (94) respondieron que la actividad física que realizan se desarrolla solo es de domingo a domingo a la ciclovía de la ciudad de Cúcuta, por otra parte 272 personas entre hombres (132) y mujeres (140) respondiendo que su actividad física no se realizaba de domingo a domingo por lo cual se afirma que un 40,35% de los encuestados se limita a realizar su actividad física solo los días domingos en la ciclovía de la ciudad de Cúcuta mientras que un 59,65% de los encuestados desarrolla actividad física los demás días de la semana.

A continuación se muestra la tabla 4 que contiene los resultados la pregunta 7:

**Tabla 4**

*Calentamiento previo a la sesión de actividad física*

<b>Calentamiento previo a la sesión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
Hombres	149	73	222
Mujeres	149	85	234
Total	298	158	456

En la tabla 4 se puede observar que 298 personas entre hombres (149) y mujeres (149) respondieron que si realizaban calentamiento antes realizar alguna actividad física, por otra parte 158 personas entre hombres (73) y mujeres (85) respondieron que no realizaban un calentamiento antes alguna actividad física, por lo tanto se observa que un 39,65% de los encuestados no tiene en cuenta la importancia fisiológica, psicológica y motriz que representa la realización de un calentamiento previo a un trabajo físico que efectuara posteriormente favoreciendo posibles lesiones o irregularidades durante la sesión para estos sujetos.

A continuación se muestra la tabla 5 que contiene los resultados la pregunta 8:

**Tabla 5**

*Hábitos alimenticios adecuados*



Hábitos alimenticios adecuados	Si	No	Total
Hombres	123	99	222
Mujeres	153	81	234
Total	276	180	456

En la tabla 5 se puede observar que 276 personas entre hombres (123) y mujeres (153) respondieron que si tenían hábitos alimenticios adecuados, mientras que 180 personas entre hombres (99) y mujeres (81) respondieron no tener unos hábitos alimenticios adecuados, por lo tanto un 39,47% de los encuestados no tiene unos buenos hábitos alimenticios y esto provoca que la salud de estos sujetos se vaya afectando negativamente por la falta de control de su alimentación (obesidad, diabetes, entre otros).

A continuación se muestra la tabla 6 que contiene los resultados la pregunta 9:

**Tabla 6** *Hidratación correcta*

Hidratación correcta para la actividad física	Si	No	Total
Hombres	176	46	222
Mujeres	187	47	234
Total	363	93	456

En la tabla 6 se puede observar que 363 personas entre hombres (176) y mujeres (187) que si realizaban una adecuada hidratación, mientras que 93 personas entre hombres (46) y mujeres (47) respondieron que no realizaban una adecuada hidratación, por lo tanto un 20,39% de los encuestados no tienen una buena hidratación en la realización de la actividad física generando que durante el desarrollo de la sesión estos sujetos experimenten fatiga, calambres, falta de claridad de pensamiento, entre otros síntomas de la deshidratación.

A continuación se muestra la tabla 7 que contiene los resultados la pregunta 10:

**Tabla 7** *Conocimientos del objetivo de la sesión*



Conocimiento del objetivo de la sesión de entrenamiento	Si	No	Total
Hombres	132	90	222
Mujeres	143	91	234
Total	275	181	456

En la tabla 7 se puede observar que 275 personas entre hombres (132) y mujeres (143) respondieron que si tenían conocimientos (trabajo de fuerza, potencia, entre otros) de la actividad física que realizaban en la ciclovía, mientras que 181 personas entre hombres (90) y mujeres (91) respondieron que no tenían conocimientos de la actividad física que realizaban en la ciclovía, por lo tanto el 39,69% de los sujetos encuestados manifestaron no tener los conocimientos sobre el tipo de actividad física que realizan los días domingos en la ciclovía facilitando así que estos sujetos hagan una actividad física no planificada llegando a provocarse lesiones o no generando algún beneficio a la salud.

A continuación se muestra la tabla 8 que contiene los resultados la pregunta 11:

**Tabla 8** *Control de las variables fisiológicas*

Control de las variables fisiológicas durante la sesión	Si	No	Total
Hombres	52	170	222
Mujeres	70	164	234
Total	122	334	456

En la tabla 8 se puede observar que 122 personas entre hombres (52) y mujeres (70) respondieron que si controlaban sus variables fisiológicas (frecuencia cardiaca, presión arterial, VO2max, entre otros), por otra parte 334 personas entre hombres (170) y mujeres (164) respondieron que no controlan sus variables fisiológicas, por lo tanto un 76,25% de los encuestados no controlan sus variables fisiológicas para conocer el progreso de la actividad física que realizan, entonces estos sujetos pueden llegar a provocarse lesiones o una incorrecta adaptación a las cargas del entrenamiento por un inadecuado control de la actividad física.



A continuación se muestra la tabla 9 que contiene los resultados la pregunta 12:

**Tabla 9** *Chequeo fisiológico*

Chequeo fisiológico para conocer la condición física y salud	Si	No	Total
Hombres	89	133	222
Mujeres	97	137	234
Total	186	270	456

En la tabla 9 se puede observar que 186 personas entre hombres (89) y mujeres (97) respondieron que si han realizado chequeos fisiológicos para conocer su condición física y salud, por otra parte 270 personas entre hombres (133) y mujeres (137) respondieron que no han realizado chequeos fisiológicos para conocer su condición física y salud, por lo tanto un 59,21% de los encuestados no son conscientes de la importancia de los chequeos fisiológicos para el control o diagnóstico del estado físico y salud.

A continuación se muestra la tabla 10 que contiene los resultados la pregunta 13:

**Tabla 10** *Actividades físicas preferenciales de los encuestados*

Actividad física preferencial	Frecuencia	Porcentaje
Trotar	137	30,11%
Caminar	108	23,74%
Gimnasio	57	12,53%
Bicicleta	50	10,99%
Bailoterapia	32	7,03%
Futbol	28	6,15%
Bailar	14	3,08%
Patinaje de carreras	9	1,97%
Baloncesto	8	1,76%
Natación	5	1,10%
Deportes de combate	2	0,44%
Atletismo	1	0,22%
Tenis de campo	1	0,22%
Crossfit	1	0,22%
Rugby	1	0,22%
Futbol sala	1	0,22%



En la tabla 10 se puede observar que de 456 personas totales encuestadas, unas 108 respondieron como actividad física preferencial era trotar, mientras que 137 expresaron que preferían caminar, 57 personas respondieron como actividad física preferencial la desarrollada en el gimnasio, 50 personas manifestaron preferir andar en bicicleta, 32 personas respondieron preferir la bailoterapia, 28 personas respondieron preferir el fútbol, 14 personas expresaron que les gustaba bailar, 9 personas respondieron practicar patinaje, 8 personas respondieron preferir el baloncesto, 5 personas respondieron practicar natación, 2 personas respondieron realizar deportes de combate, por otra parte las actividades como el tenis, crossfit, rugby y futbol sala presentaron solo 1 persona en cada uno, por lo tanto se puede asumir que de la muestra encuestada las actividades físicas preferenciales son caminar, trotar, gimnasio, bicicleta, bailoterapia, futbol, bailar, patinaje, baloncesto, natación, deportes de combate, atletismo, tenis, crossfit, rugby y futbol sala en su orden respectivo.

#### 4. Discusión

El presente estudio indago en determinar los estilos de vida saludable de las personas que asisten los días domingos a la ciclovia del malecón de la ciudad de Cúcuta, entre los resultados obtenidos de edad, frecuencia de entrenamiento y duración de la sesión para ambos géneros se afirma que los valores promedios se acumulan más de los 150 minutos de actividad física semanales recomendados la OMS (2010) para la edad de la población encuestada, sin embargo la práctica diaria de estilos de vida activos jugara un papel importante en la prevención de enfermedades crónicas-degenerativas y en un menor grado de riesgo para muertes prematuras (Lopategui Corsino, 2012), debido a que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños, jóvenes, adultos y ancianos (OMS, 2010) pero un nivel alto de buena salud o bienestar se adquiere principalmente mediante la práctica de comportamientos saludables (Lopategui Corsino, 2012).

La encuesta realizada de los estilos de vida saludable permitió encontrar entre los resultados que 158 personas respondieron que no realizan calentamiento previo a la actividad física (39,45%) por lo cual se favorece la aparición de lesiones musculares y/o articulares en estas personas si se le exige un alto nivel de respuesta al organismo en un



breve periodo de tiempo (Trujillo, 2009a), por otra parte 363 personas respondieron que no se hidrataban adecuadamente (79,61%) por tal motivo estas personas pueden presentar alteraciones significativas de las funciones corporales que implican a los sistemas cardiovasculares, termorreguladores, metabólicos y endocrinos durante el desarrollo de su actividad física (Merced y Merced, 2010), también 180 personas respondieron no tener hábitos alimenticios adecuados (39,47%) de modo que estos sujetos pueden llegar a perjudicar su salud por realizar una alimentación y hábitos saludables erróneos (Riopedre, 2014), además 181 personas respondieron no tener conocimientos sobre la actividad física que desarrollaban en el malecón (39,69%) e igualmente 334 personas respondieron que no controlaban sus variables fisiológicas (FC,vo2max, entre otros) (76,25%), por esta razón la actividad física de los sujetos encuestados en la mayoría de ocasiones se puede llegar a realizar de forma brusca aumentando las posibilidades de lesiones (Rabadán de Cos y Rodriguez, 2010), adicionalmente 270 personas no son conscientes de la importancia de los chequeos fisiológicos para el control o diagnóstico del estado físico y salud (59,21%), por consiguiente una muestra considerable del estudio posiblemente no sabe si presenta alguna disfuncionalidad metabólica o patología que pueda generar un deterioro del organismo.

A pesar de que las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias incapacitantes y una menor tasa de enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2010), los resultados obtenidos en la encuesta permiten interpretar que los sujetos que asisten a la ciclovía los días domingos efectúan en promedio la cantidad de actividad física mínima para tener beneficios para salud pero no practican unos estilos de vida adecuados, esto indica que posiblemente los programas de promoción y prevención de la salud a través de la actividad física realizados en estas poblaciones se desarrollan inadecuadamente (Serrato, 2013), por otra parte se debe tener en cuenta que el estilo de vida no es una simple decisión individual, existen límites a las opciones abiertas al individuo, por el medio social, cultural y los medios económicos (Limón, 2004; Citado por Guerrero y León, 2010), asimismo Sallis (1993; Citado por Gomez Puerto et al., 2005) sugiere que la promoción de los estilos de vida saludables se debe realizar a partir del diseño de programas adaptados a las características de la población objetivo, estos programas usualmente emplean los determinantes psicológicos y conductuales, pero su influencia es más débil, por lo cual los programas de



promoción de estilos de vida saludable deben ir orientados a modificar los determinantes más potentes de las distintas conductas de salud, si bien, algunos de estos son imposibles de modificar, como el género, las características biológicas o el estatus socioeconómico, son estos los que generan mayor impacto en la población, puesto que un programa que pretende tener impacto en una población debe basarse en un esquema complejo de promoción de prevención de la salud en los diferentes ámbitos de la comunidad (Serrato, 2003).

Por tal motivo los programas que pretenden promover los estilos de vida saludable dejan de lado los determinantes ambientales de los sujetos beneficiados del determinado programa, sin embargo estos determinantes ambientales son los que mayor influencia pueden tener sobre el éxito del programa, a causa de lo anterior se debe tener mayor atención en los determinantes ambientales para el desarrollo de programas adecuados a cada población para que así se promuevan los estilos de vida saludable de manera óptima en la población objetivo, puesto que según García-Laguna, García-Salamanca, Tapiero-Paipa, & Ramos (2007) es necesario tomar conciencia de aquellos comportamientos que puedan dañar la salud y favorecer la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles para aplicar estrategias que promuevan cambios hacia estilos de vida saludables, para mitigar los efectos y el impacto en la calidad de vida de cada individuo.

Por último se recomienda que para estudios posteriores se mantenga el mismo diseño del proyecto pero evaluando muestras de otras ciudades, debido a que no se contó con resultados de otras poblaciones como la del estudio para realizar una comparativa, esto con la finalidad de constatar si los resultados obtenidos en esta investigación son consistentes y se relacionan con otros estudios realizados, de este modo se podrá garantizar que la ciclovía realizada los días domingos en la ciudad de Cùcuta si está promoviendo estilos de vida saludable en la población comparado al desarrollado en otras ciudades..

## **5. Conclusión**

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos de los sujetos encuestados se pudo observar una deficiencia en los estilos de vida saludable en diferentes aspectos como el calentamiento previo, hidratación, hábitos alimenticios adecuados control de variables



fisiológicas y el desconocimiento del tipo de actividad física que realizaban en la ciclo vía del malecón los días domingos, por lo cual se concluye que la muestra encuestada a pesar de que en su mayoría realizan actividad física estos sujetos no tienen en cuenta los factores fisiológicos, cognitivos y ambientales que se deben tener presentes para la realización de una sesión controlada y adecuada, igualmente se sugiere que los programas de promoción y prevención de la salud a través de la actividad física realizados en la ciclovia del malecón de Cúcuta no se limiten a los determinantes psicológicos y conductuales para generar mayor impacto en su población objetivo puesto que la muestra encuestada en algunos ítems evaluados no practican unos estilos de vida saludable adecuados.

## **6. Agradecimientos**

Gracias a las personas que asistieron a la Ciclovia del malecón los días domingos y participaron voluntariamente del estudio, igualmente a la Universidad de Pamplona por el apoyo para llevar a cabo este proyecto y al Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte (IMRD) de Cúcuta por el aval y autorización para realizar este estudio los días domingos.

## **Referencias**

1. Arias, F. (2011). Metodología de la investigación en las ciencias aplicadas al deporte: un enfoque cuantitativo. EFDeportes, Año 16 N° 157, p. 1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
2. Bustos V. B., Lozano R. y Mindiola A. (2018). Valores de fuerza prensil de mano en sujetos aparentemente sanos de la ciudad de Cúcuta, Colombia. Medunab 21(3):363-377. DOI: 10.29375/01237047.2791
3. Calvo González, A.; Fernández Machín, L. M.; Guerrero Guerrero, L.; González García, V. M.; Ruibal León, A. J. & Hernández Iglesias, M. (2004). Estilos de vida y factores de riesgo asociados a la cardiopatía isquémica. Revista Cubana de Medicina General Integral, 20(3). Recuperado en 01 de octubre de 2016, de



[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252004000300004&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252004000300004&lng=es&tlng=es)

4. Cerda, H. (1991). Los elementos de la investigación. Bogotá: El Búho.
5. García-Laguna, D. G.; García-Salamanca, G. P.; Tapiero-Paipa, Y. T. & Ramos, D. M. (2007). Determinants of lifestyles and their implications in young university students. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. Recuperado en 01 de octubre de 2016, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0121-75772012000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772012000200012)
6. Giraldo Osorio, A.; Toro Rosero, M. Y.; Macías Ladino, A. M.; Valencia Garcés, C. A. & Palacio Rodríguez, S. (2010). Health promotion as a strategy to encourage healthy life styles. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0121-75772010000100010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772010000100010)
7. Gómez Puerto, J. R.; Jurado Rubio, M. I.; Viana Montaner, B. H.; Edir Da Silva, M. y Hernández Mendo, A. (2005). Estilos y calidad de vida. *EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
8. Guerrero Montoya, L. R. y León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14() 13-19. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
9. Haveman-Nies, A.; de Groot, L. C. y van Staveren, W. A. (2003). Dietary quality, lifestyle factors and healthy ageing in Europe: the SENECA study. *Age and Ageing*, 32 (4): 427-434. doi: 10.1093/ageing/32.4.427
10. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud*. 2014; 19(1):68-83. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
11. Lopategui Corsino, E. (2012). La prescripción de ejercicio desde el punto de vista de la actividad física. Recuperado el 21 de septiembre del 2016 de: [http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Rx\\_Ejercicio\\_Actividad\\_Fisica.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Rx_Ejercicio_Actividad_Fisica.pdf)



12. Matheson, E. M.; King, D. E. y Everett, C. J. (2012). Healthy lifestyle habits and mortality in overweight and obese individuals. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 25(1):9-15. doi: 10.3122/jabfm.2012.01.110164
13. Merced Len, Y. y Merced Len, S. (2010). La importancia de ingerir líquidos durante los ejercicios físicos. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 150*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd150/la-importancia-de-ingerir-liquidos.htm>
14. OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
15. Ossorio Lozano, D. (2012). Deporte: efectos sociales y hábitos saludables. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd166/deporte-efectos-sociales-y-habitos-saludables.htm>
16. Rabadán de Cos, I. y Rodriguez Barrios, A. (2010). Actividad física y salud dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 143*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd143/actividad-fisica-y-salud-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>
17. Riopedre Fernandez, R. (2014). Importancia de la alimentación saludable y la práctica de actividad física en la educación primaria. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - N° 192*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd192/alimentacion-saludable-y-actividad-fisica.htm>
18. Sánchez-Ojeda, M. A. y De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31() 1910-1919. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>
19. Serrato, M. (2003). Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. *Acta Colombiana de Medicina del Deporte*, 9 (1).
20. Sternfeld, B.; Colvin, A.; Stewart, A.; Dugan, S.; Nackers, L.; El Khoudary, S. R.; Huang, M. H. y Karvonen-Gutierrez, C. (2016). The Impact of a Healthy Lifestyle on Future Physical Functioning in Midlife Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. doi: 10.1249/MSS.0000000000001109
21. Torres Álvarez, Y. L. (2010). Actividades físico recreativas para el fomento de un estilo de vida saludable en niños y niñas de 6 a 12 años de edad de la comunidad



José Antonio Páez 1, Municipio Barinas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 151. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd151/actividades-recreativas-un-estilo-de-vida-saludable.htm>

22. Trujillo Navas, F. (2009a). El calentamiento: efectos en el organismo. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 133. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd133/el-calentamiento-efectos-en-el-organismo.htm>
23. Trujillo Navas, F. (2009b). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 136. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd136/los-habitos-saludables.htm>