

VII Encuentro de Investigación •Alberto Magno•

Factores de riesgo comportamentales en senderistas colombianos durante el confinamiento por COVID-19

Información del semillero o grupo de investigación

Autores: Luis Gabriel Rangel Caballero¹, Diana Carolina Tiga Loza²

- Grupo Ser Cultura y Movimiento:** Grupo categorizado en B por Minciencias, pertenece a la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás – Bucaramanga.
- Grupo SARET (Salud, Rehabilitación y Trabajo):** Grupo categorizado en A por Minciencias, pertenece a la facultad de salud de la Universidad Manuela Beltrán-seccional Bucaramanga.

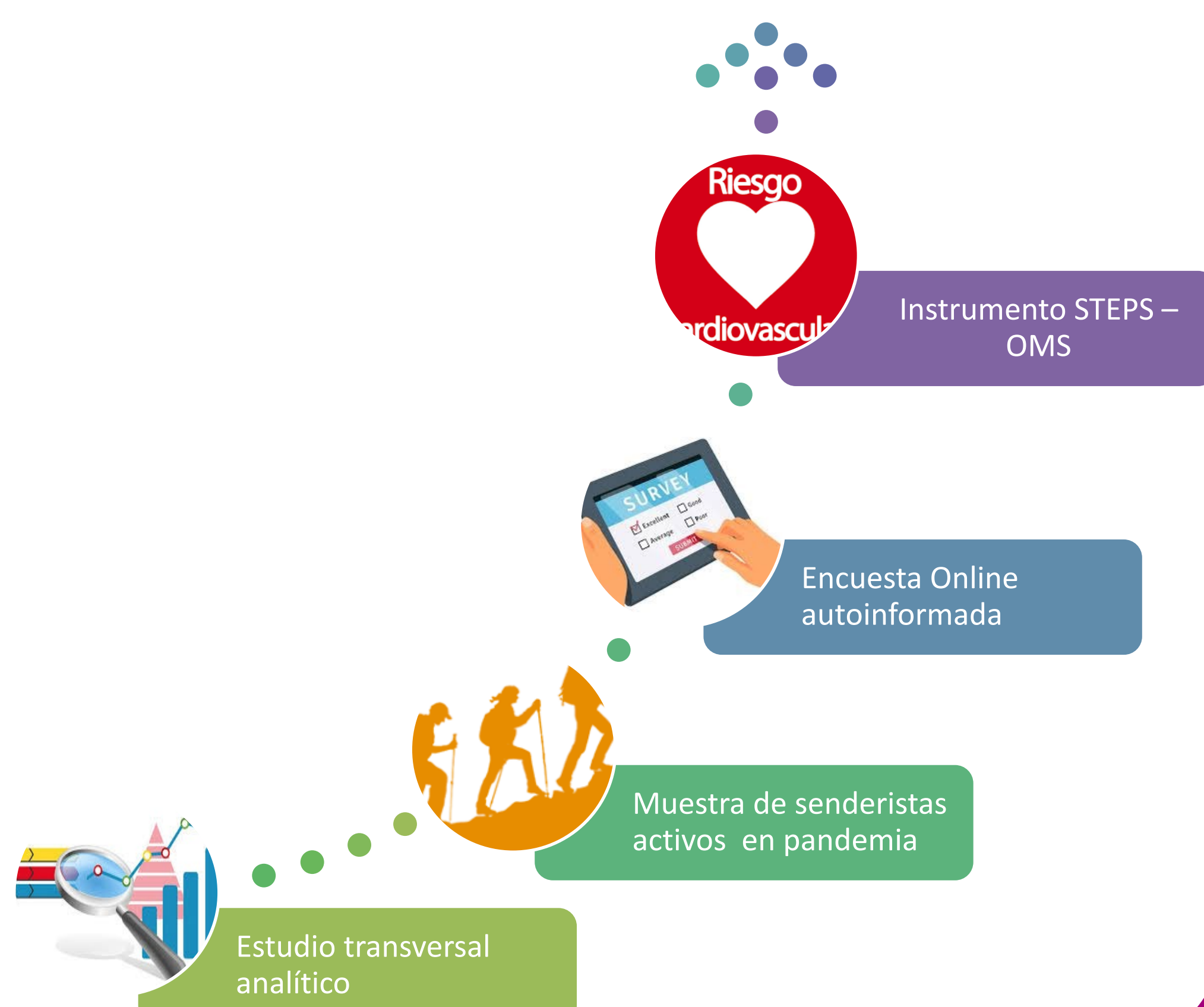
Problema a resolver

La alta morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles ha hecho que se establezca como prioridad la creación de política pública e implementación de programas que busquen la promoción de estilos saludables y la gestión del riesgo de estas enfermedades prevenibles.

Es así como, la práctica de la actividad física cobra especial importancia por sus conocidos efectos benéficos sobre la salud y la prevención de estas patologías multicausales. La práctica del senderismo como una forma de realizar actividad física, ha venido en crecimiento y aceptación especialmente en grupos etarios por encima de los 40 años.

Sin embargo, el decreto 457 de 2020 del Ministerio del Interior, ordenó el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes, el cual limitó totalmente la libre circulación de las personas en todo el país modificando de esta manera el estilo de vida de los senderistas.

Metodología empleada



Resultados esperados

Mujeres (%)	Hombres (%)	Total (%)	Valor de p
Inactividad física			
1,39	6,45	4,14	0,098
Tabaquismo			
3,95	7,53	5,92	0,260
Consumo perjudicial de alcohol			
11,84	20,43	16,57	0,098
Bajo consumo de frutas y verduras			
81,58	76,34	78,70	0,263

La mediana de tiempo de práctica de senderismo en la población de estudio fue de 9 años (RI: 4 – 20) y 66,27% de los participantes reportaron una frecuencia de práctica semanal.

Principales referentes bibliográficos

- ✓ World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. World Heal Organ. 2010;53(9):1689–99.
- ✓ Ramiro P, Mosquera S, Sosa Bolaños DI, Aníbal H, Cárdenas P. ARTÍCULO ORIGINAL Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario Diagnosis of physical activity level and hiking in Sangolquí: Study by age range. Rev Cuba Investig Biomédicas [Internet]. 2017;36(3):1–22. Available from: <http://scielo.sld.cu>
- ✓ Neumayr G, Fries D, Mittermayer M, Humpeler E, Klingler A, Schobersberger W, et al. Effects of hiking at moderate and low altitude on cardiovascular parameters in male patients with metabolic syndrome: Austrian Moderate Altitude Study. Wilderness Environ Med [Internet]. 2014;25(3):329–34. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.wem.2014.01.003>
- ✓ Kang S-J. Trekking exercise promotes cardiovascular health and fitness benefits in older obese women. J Exerc Rehabil. 2014;10(4):225–9.
- ✓ American College of Sports Medicine. Benefits and Risks Associated with Physical Activity. ACSM's Guidel Exerc Test Prescr. 2018;21.