



ORIGINAL

## Relationship Between Physical Activity and Harmful Habits in Students of Human Medicine at a Peruvian University

### Relación de la Actividad Física y los Hábitos Nocivos en Estudiantes de Medicina Humana de Universidad Peruana

Yordan José Vásquez Ríos<sup>1</sup>  , Juan Diego Vallejos Julon<sup>1</sup>  , Bryan Artur Tejada Montenegro<sup>1</sup>  , Enzo Bazualdo-Fiorini<sup>1</sup>  , Esperanza Portilla-Delgado<sup>2</sup>  , Luis Gonzalo Barrera-Benavides<sup>3</sup>  

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Cajamarca. Perú.

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo. Perú.

<sup>3</sup>Universidad Tecnológica del Perú. Perú.

**Citar como:** Vásquez Ríos YJ, Vallejos Julon JD, Tejada Montenegro BA, Bazualdo-Fiorini E, Portilla-Delgado E, Barrera-Benavides LG. Relationship Between Physical Activity and Harmful Habits in Students of Human Medicine at a Peruvian University. 2022; 1:85. <https://doi.org/10.56294/hl202285>

Enviado: 20-07-2022

Revisado: 08-10-2022

Aceptado: 03-12-2022

Publicado: 04-12-2022

Editor: PhD. Prof. Neela Satheesh 

Autor para la correspondencia: Enzo Bazualdo-Fiorini 

#### ABSTRACT

**Objective:** determine the relationship between the level of physical activity and harmful habits of medical students at a Peruvian university in 2024.

**Method:** 117 students were taken from a population of 210 basic science students from the medical school. To which the IPAQ (Level of physical activity), AUDIT (Risk of alcohol consumption) and Fagerström Test (Tobacco dependence) questionnaires were applied. The SPSS v.29.0.2.0 program was used in data analysis, descriptive and correlational statistics were applied using Pearson's Chi2.

**Results:** a significant relationship was found between physical activity and alcohol consumption ( $p=0,004$ ), no significant relationship was found between the level of physical activity and tobacco dependence ( $p=0,639$ ), 52,1 % of those surveyed have a moderate level of physical activity. 68,4 % of those surveyed have a low risk of alcohol consumption and 83,7 % of those surveyed do not have the habit of smoking. Sex and year of study were statistically related to alcohol consumption, with p values of  $<0,001$  and 0,03 respectively. There were no personal factors such as age, sex and year of study that were significantly related to tobacco consumption.

**Conclusions:** there was only a relationship between physical activity and alcohol consumption.

**Keywords:** Physical Activity; Alcohol Consumption; Tobacco Dependence; Medical Students.

#### RESUMEN

**Objetivo:** determinar la relación existente entre el nivel de actividad física y los hábitos nocivos de los estudiantes de medicina una universidad peruana en el 2024.

**Método:** tomaron 117 estudiantes de una población 210 estudiantes de ciencias básicas de la facultad de medicina. A los cuales se le aplicaron los cuestionarios IPAQ (Nivel de actividad física), AUDIT (Riesgo al consumo de alcohol) y Test de Fagerström (Dependencia al tabaco). En el análisis de datos se utilizó el programa SPSS v.29.0.2.0; se aplicó estadística descriptiva y correlacional por medio de Chi2 de Pearson.

**Resultados:** se encontró una relación significativa entre la actividad física y el consumo de alcohol ( $p=0,004$ ), no se encontró una relación significativa entre el nivel de actividad física y la dependencia al tabaco ( $p=0,639$ ), El 52,1 % de los encuestados presentan un nivel moderado de actividad física. El 68,4 % de los encuestados presenta un riesgo bajo al consumo de alcohol y el 83,7 % de los encuestados no presentan el hábito de fumar.

El sexo y el año de estudio se relacionó estadísticamente con el consumo de alcohol, con valores de p de <0,001 y de 0,03 respectivamente. No hubo factores personales como edad, sexo y año de estudio que se relacionen significativamente con el consumo de tabaco.

**Conclusiones:** solo hubo relación entre la actividad física y el consumo de alcohol.

**Palabras clave:** Actividad Física; Consumo de Alcohol; Dependencia al Tabaco; Estudiantes de Medicina.

## INTRODUCCIÓN

La actividad física se define como todo aquel movimiento corporal en donde se genera un considerable gasto de energía, realizándose de diferentes maneras y a diversas intensidades como el caminar, correr, realizar algún deporte o durante las actividades cotidianas.<sup>(1)</sup> Esto resulta ser beneficioso para poseer de una adecuada salud tanto física como mental, sin embargo, al 2022 cerca del 80 % de los adolescentes y alrededor del 25 % de los adultos, no siguen las pautas de actividad física que la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja.<sup>(2)</sup> En la etapa universitaria los estudiantes se encuentran en un continuo proceso de tomar decisiones, dentro de las cuales producto de la presión por las actividades académicas, falta de tiempo para realizar actividad deportiva y una inadecuada alimentación, conlleva a optar por practicar hábitos nocivos que resultan perjudiciales para su salud, como el consumo de alcohol y tabaco, debido a que son drogas legales de fácil obtención, esto suele afectar su bienestar tanto físico como psicológico.<sup>(3)</sup>

A nivel internacional diversos estudios demostraron que al practicar alguna actividad física por parte de los universitarios genera mayores beneficio sobre su salud física, mental y social; sin embargo la investigación realizada por la Universidad de Morelos concluyó que el mayor porcentaje de sus estudiantes no realiza estilos de vida saludables.<sup>(4)</sup> El consumo de alcohol representa un factor de riesgo importante que conlleva a consumir otras sustancias perniciosas para la salud, razón por la cual la práctica de rutinas saludables como la actividad física, resulta una alternativa de solución para evitar el consumo de más sustancias nocivas como el tabaco u otras drogas.<sup>(5)</sup> En el 2021 la Universidad de Murcia, España, en un estudio realizado a 1037 evaluados concluyó que la falta de actividad física aumenta el consumo de tabaco en ambos géneros.<sup>(6)</sup> Estos resultados se complementan con lo mencionado por OMS quién afirma que la ausencia de ejercicio está relacionada con el consumo de alcohol.<sup>(7)</sup>

En el ámbito nacional, en el año de 2019 en una universidad particular de la localidad de Chiclayo, se desarrolló un estudio transversal en 367 estudiantes, se concluyó que el 38 % presentan niveles bajos de actividad física. Asimismo, los estudiantes fumaban en promedio 7 cigarrillos por día y consumían alguna bebida alcohólica de entre 3 a 5 días por semana.<sup>(8)</sup> Otro estudio realizado a 447 estudiantes de 5 universidades de Lima Metropolitana en el año 2020, arrojó que la edad media era de 20 años, que el 97 % tenían dependencia moderada al tabaco y el 98 % consumían menos de 11 cigarrillos al día.<sup>(9)</sup> Por otro lado, un estudio realizado en el año 2018 referente al ingesta de alcohol a 119 alumnos de enfermería del tercer y cuarto año de estudio arrojó que cerca del 62 % de ellos presentan un consumo de bajo riesgo, mientras que un 36 % de estudiantes exhiben un patrón de consumo de alto riesgo, y un 2 % presentan un consumo perjudicial.<sup>(10)</sup>

En el ámbito local un estudio realizado en el año 2022 en una universidad nacional a una muestra de 142 participantes, utilizando el test de Fagerstrom, arrojó que cerca del 8 % de estudiantes de enfermería consumía tabaco de forma moderada, siendo el aspecto familiar y entorno universitario un condicionante para el consumo de dicha sustancia.<sup>(11)</sup> Posteriormente en el año 2023 se realizó una investigación transversal y no experimental a 264 alumnos de pregrado de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca, donde se obtuvo que el 68 % de estudiantes practicaban actividad física, mientras que el consumo de alcohol prevaleció en casi 30 % de la muestra.<sup>(12)</sup>

El aumento en la práctica de hábitos nocivos entre los universitarios del área de salud es una problemática creciente que merece una atención especial. La realización de este estudio se fundamenta en la premisa de que los comportamientos relacionados con la actividad física pueden influir significativamente en la salud de los futuros profesionales, generando un impacto positivo en la calidad de atención que brindarán a sus pacientes.

La correlación entre la actividad física y los hábitos nocivos se presenta como un aspecto crucial a explorar. La falta de ejercicio regular y la adopción de hábitos perjudiciales, como el consumo de tabaquismo y alcoholismo, justifican el presente estudio, porque estos malos hábitos podrían incrementar el deterioro del bienestar de los estudiantes de medicina. Esta preocupación se agrava al considerar que estos futuros profesionales desempeñarán un papel crucial en el sistema de atención médica. Es por eso que se planteó la siguiente interrogante ¿De qué manera la actividad física se relaciona con la práctica de hábitos nocivos en estudiantes cajamarquinos de medicina en el año 2024? Asimismo, se tuvo como objetivo general, determinar la relación existente entre el nivel de actividad física y los hábitos nocivos de los estudiantes de medicina de

la Universidad Nacional de Cajamarca durante el 2024. También se deseó conocer la prevalencia del nivel de actividad física de los estudiantes, calcular el riesgo y adicción y/o dependencia al consumo de alcohol y el hábito tabáquico en los estudiantes de medicina.

## MÉTODO

La presente investigación fue de tipo básico, ya que nos permitió examinar la realidad de estudiantes de ciencias básicas de la facultad de Medicina Humana, a través del análisis de información recopilada y establecer relaciones de causa y efecto entre las variables, sin embargo, no ejecuta medidas de solución. La orientación de este artículo fue de naturaleza cuantitativa, ya que se basa en la recopilación y análisis de datos para resolver la pregunta de investigación y verificar la hipótesis previamente planteadas. Además, en función del periodo temporal en el que se llevó a cabo la investigación y considerando que se abordó únicamente una sección de las observaciones, se determinó que el diseño del estudio sea de tipo transversal. Considerando que el núcleo central de esta investigación es la identificación de una relación dependiente entre hábitos nocivos y la actividad física, se ha optado por emplear el método correlacional.

La población objeto de estudio estuvo constituida por los estudiantes de medicina de Ciencias Básicas, abarcando desde el primer hasta el tercer año, que realizan sus estudios de manera presencial durante el primer semestre del año 2024. Se incluyeron todos los estudiantes que participaron voluntariamente en la muestra de estudio, mientras que aquellos que no completaron el cuestionario o respondieron incompleto fueron excluidos.

La población de estudiantes fue 210 estudiantes pertenecientes a ciencias básicas de la facultad de Medicina Humana en el año 2024, la muestra estuvo conformada por 117 estudiantes, obtenida con una esperanza del 80 %, con un intervalo de confianza de 5 % y un nivel de confiabilidad del 95 %.

La variable independiente fue la actividad física, definida como cualquier actividad o esfuerzo que produce gasto de energía, incluso durante momentos de descanso, ya sea para dirigirse a lugares específicos o salir de ellos. Asimismo, la variable dependiente fueron los hábitos nocivos, que son actividades perjudiciales para la salud como el beber bebidas alcohólicas y fumar, producto del ocio pasivo.

Para la recopilación de datos, se empleó el método de encuesta y como instrumento se utilizó un cuestionario unificado compuesto por tres herramientas validadas. En primer lugar, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar la variable de actividad física en los estudiantes de medicina, con una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,842. Adicionalmente, se aplicó el Test de Identificación de Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT), desarrollado por la OMS en 2001, el cual presenta una consistencia interna de 0,98. Este test evalúa el consumo excesivo de alcohol en los últimos 12 meses y consta de 10 ítems. La escala de puntuación se basa en tres dominios: los reactivos 1, 2 y 3 determinan la cantidad y frecuencia de consumo de alcohol, los reactivos 4, 5 y 6 evalúan la posibilidad de dependencia al alcohol, mientras que los reactivos 7, 8, 9 y 10 exploran el consumo perjudicial de alcohol. El tercer instrumento utilizado fue el Test de Fagerström, consta de cuatro ítems con respuestas dicotómicas y dos ítems con respuestas tipo Likert en una escala de 0 a 3. El puntaje resultante puede variar de 0 a 10 puntos. Se evaluaron aspectos como el momento y la frecuencia del consumo de cigarrillos, así como la dificultad para dejar de fumar. Se estableció un umbral de 6 puntos como punto de corte para diferenciar entre fumadores dependientes y no dependientes de la nicotina, este test tiene una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,88.

Para el análisis de la información recopilada, se aplicó estadística descriptiva con el fin de calcular porcentajes que caracterizaron las variables de estudio, representándolas luego mediante tablas de frecuencia utilizando los programas Excel y SPSS versión 25. Además, se empleó estadística inferencial para realizar pruebas de hipótesis y correlacionar las variables, fijando el valor de  $p$  significativo en  $<0,05$ .

En cuanto a aspectos éticos, se garantizó el respeto a los derechos de autor, se promovió la participación voluntaria y se proporcionó información científicamente validada. La investigación se llevó a cabo con honestidad y veracidad en la presentación de los resultados. Finalmente, se mantuvo un compromiso y responsabilidad con la privacidad de los datos recopilados.

## RESULTADOS

En la tabla 1, se muestra que, del total de 117 participantes, 67 hombres y 50 mujeres, 36 (30,8 %) presentaron nivel bajo de actividad física, 61 un nivel moderado (52,1 %) y 20 un nivel alto (17,1 %). No se halló relación significativa entre el sexo y el nivel de actividad física ( $p=0,674$ ). Con respecto a la relación que existe entre el año de estudio y el nivel de actividad física, hallamos un valor de  $p=0,639$ , lo que indica que no existe correlación significativa entre estas dos variables. Por otro lado, la relación el rango de edad y nivel de actividad física tampoco tuvo una relación estadísticamente significativa expresando con un valor de  $p=0,450$ . En general, los resultados muestran que la mayoría de los encuestados indistintamente de su sexo, año de estudios y rango de edad, poseen un nivel moderado de actividad física.

**Tabla 1.** Distribución del nivel de actividad física y factores personales de los estudiantes de Medicina Humana de una universidad peruana en el año 2024

		Nivel Bajo	%	Nivel Moderado	%	Nivel Alto	%	Total	%	P valor
Sexo	Masculino	20	44,4	37	60,7	10	50,0	67	57,3	0,674
	Femenino	16	55,6	24	39,3	10	50,0	50	42,7	
Total		36	30,8	61	52,1	20	17,1	117	100,0	
Año de estudio	Primero	11	30,6	24	39,3	10	50,0	45	38,5	0,639
	Segundo	7	19,4	12	19,7	4	20,0	23	19,7	
	Tercero	18	50,0	25	41,0	6	30,0	49	41,9	
Total		36	30,8	61	52,1	20	17,1	117	100,0	
Rango de Edad	[17-22] años	25	69,4	44	72,1	17	85,0	86	73,5	0,450
	[22-27] años	10	27,8	17	27,9	3	15,0	30	25,6	
	[27-32] años	1	2,8	0	0,0	0	0,0	1	0,9	
Total		36	30,8	61	52,1	20	17,1	117	100,0	

**Tabla 2.** Distribución riesgo de consumo de alcohol y asociación a factores personales en los estudiantes de una universidad peruana que cursan ciencias básicas de la facultad Medicina Humana en el año 2024

		No Consume	Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Probable Adicción	Total	P valor
Sexo	Masculino	3 (42,9 %)	37 (46,3 %)	17 (94,4 %)	8 (80 %)	2 (100 %)	67 (57,3 %)	<0,001
	Femenino	4 (57,1 %)	43 (53,8 %)	1 (5,6 %)	2 (20 %)	0	50 (42,7 %)	
Total		7	80	18	10	2	117	
Año de estudio	Primero	4 (57,1 %)	36 (45 %)	3 (16,7 %)	2 (20 %)	0	45 (38,5 %)	0,03
	Segundo	2 (28,6 %)	16 (20 %)	2 (11,1 %)	1 (10 %)	2 (100 %)	23 (19,7 %)	
	Tercero	1 (14,3 %)	28 (35 %)	13 (72,2 %)	7 (70 %)	0	49 (41,9 %)	
Total		7	80	18	10	2	117	
Rango de Edad	[17-22] años	7 (100,0 %)	59 (73,8 %)	12 (66,7 %)	7 (70 %)	1 (50 %)	86 (73,5 %)	0,127
	[22-27] años	0	21 (26,3 %)	6 (33,3 %)	2 (20 %)	1 (50 %)	30 (25,6 %)	
	[27-32] años	0	0	0	1 (10 %)	0	1 (0,9 %)	
Total		7 (6 %)	80 (68,4 %)	18 (15,4 %)	10 (8,5 %)	2 (1,7 %)	117	

En la tabla 2, el riesgo bajo de consumo de alcohol predominó en la muestra con 88,4 %; seguido del riesgo medio (16,4 %); asimismo el 6 % (7 casos) no consumen alcohol, siendo de ellos mujeres el 57,1 %; finalmente tienen un consumo de riesgo alto 10 casos (8,6 %) y probable adicción en 2 casos (1,7 %), siendo predominante estos casos en varones. Fueron varones el 57,3 % y existió relación significativa entre el sexo y el consumo de alcohol con valor de  $p < 0,001$ . Con respecto al año de estudio el 41,9 % fueron alumnos del tercer año y se evidenció que en el primer año el consumo de alcohol predominó en el riesgo bajo (45 %), en el tercer año fue predominantemente del riesgo moderado (72,2 %) al igual que en el riesgo alto (70 %), la probable adicción se halló en dos casos del segundo año; evidenciándose también que existió relación significativa entre año de estudio y consumo de alcohol con valor de  $p = 0,03$ .

Respecto al rango de edad, el 100 % de los pertenecientes al grupo de 17 a 22 años no consumieron alcohol, así como también el 73,8 % (59 alumnos) del mismo grupo etario; sin embargo, es preocupante encontrar que el 70 % y 50 % de los que consumían alcohol en riesgo alto y probable adicción se encontraron también entre los 17 a 22 años. No existió relación significativa entre la edad y el consumo de alcohol.

En la tabla 3, la mayoría de participantes no consumen tabaco (83,76 %); seguido de los que poseen una dependencia baja (14,53 %); solo 2 estudiantes (1,71 %) tienen una dependencia media y ninguno de los encuestados presenta una dependencia alta al tabaco. No se encontró una relación significativa entre la dependencia al tabaco y el sexo ( $p = 0,085$ ). Con respecto al año de estudios y la dependencia al tabaco encontramos un  $p = 0,402$ , lo que indica que no existe correlación significativa entre estas dos variables. asimismo, la relación entre el rango de edad y la dependencia al tabaco tampoco se halló relación estadísticamente significativa, expresada con un valor de  $p = 0,292$ . En general los resultados obtenidos de los estudiantes que consumen esta sustancia, indistintamente de su sexo, año de estudios y rango de edad, presentan una dependencia baja al tabaco.

**Tabla 3.** Distribución en relación a la dependencia al tabaco y asociación a factores personales en los estudiantes de una universidad peruana que cursan ciencias básicas de la facultad Medicina Humana en el año 2024

		No Fuma	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia Alta	Total	P valor
Sexo	Masculino	52 (53,06 %)	13 (76,47 %)	2 (100 %)	0	67 (57,26 %)	0,085
	Femenino	46 (46,94 %)	4 (23,53 %)	0	0		
Total		98	17	2	0	117	
Año de estudio	Primero	40 (40,82 %)	5 (29,41 %)	0	0	45 (38,46 %)	0,402
	Segundo	20 (20,41 %)	3 (17,65 %)	0	0	23 (19,66 %)	
	Tercero	38 (38,78 %)	9 (52,94 %)	2 (100 %)	0	49 (41,88 %)	
Total		98	17	2	0	117	
Rango de edad	[17-22> años	75 (76,53 %)	10 (58,82 %)	1 (50 %)	0	86 (73,50 %)	0,292
	[22-27> años	22 (22,45 %)	7 (41,18 %)	1 (50 %)	0	30 (25,64 %)	
	[27-32] años	1 (1,02 %)	0	0	0	1 (0,86 %)	
Total		98 (83,76 %)	17 (14,53 %)	2 (1,71 %)	0	117	

**Tabla 4.** Distribución en relación de actividad física y consumo del alcohol en los estudiantes de una universidad peruana que cursan ciencias básicas de la facultad Medicina Humana en el año 2024

		Consumo de alcohol					Total	P valor
		No consume	Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto	Probable adicción		
Actividad física	Nivel bajo	2 (28,57 %)	17 (21,25 %)	7 (38,89 %)	8 (80 %)	2 (100 %)	36 (30,77 %)	0,004
	Nivel moderado	3 (42,86 %)	46 (57,5 %)	10 (55,56 %)	2 (20 %)	0		
	Nivel alto	2 (28,57 %)	17 (21,25 %)	1 (5,55 %)	0	0		
Total		7 (5,98 %)	80 (68,38 %)	18 (15,38 %)	10 (8,55 %)	2 (1,71 %)	117	

En la tabla 4, se observa que la actividad física se relaciona significativamente con el consumo de alcohol ( $p=0,004$ ).

**Tabla 5.** Distribución en relación de actividad física y la dependencia al tabaco en los estudiantes de una universidad peruana que cursan ciencias básicas de la facultad Medicina Humana en el año 2024

		Dependencia al tabaco				Total	P valor
		No Fuma	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia alta		
Actividad física	Nivel bajo	30 (30,61 %)	5 (29,41 %)	1 (50 %)	0	36 (30,77 %)	0,639
	Nivel moderado	49 (50 %)	11 (64,71 %)	1 (50 %)	0		
	Nivel alto	19 (19,39 %)	1 (5,88 %)	0	0		
Total		98 (83,76 %)	17 (14,53 %)	2 (1,71 %)	0	117	

En la tabla 5, se observa no existe relación significativa entre la actividad física y la dependencia al tabaco (valor de  $p=0,639$ ).

## DISCUSIÓN

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud, mejora el bienestar general, contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes), asimismo disminuye síntomas de la depresión y la ansiedad; mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.<sup>(13,14)</sup>

Al conocer los beneficios tan importantes de la actividad física, el objetivo general de este estudio fue determinar la relación existente entre la realización de esta actividad física con los hábitos nocivos.<sup>(15,16)</sup> Lográndose evidenciar la existencia de una relación significativa entre la actividad física y el consumo del alcohol, sin embargo, no hubo asociación con la dependencia al tabaco.<sup>(17)</sup> Estos resultados concuerdan con

los obtenidos en un estudio realizado en estudiantes de una universidad mexicana, donde se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la actividad física y el consumo de alcohol, sin embargo, la asociación entre la actividad física y la dependencia de tabaco no tuvo resultados significativos.<sup>(18)</sup> A su vez otra investigación realizada a universitarios de la ciudad de León- España, en cuanto a su actividad física y el consumo de alcohol sí encontró relación entre estas variables.<sup>(19)</sup> Otro estudio del nivel de actividad física y su relación con el tabaquismo en universitarios de una ciudad del oeste de Brasil, no se halló una relación significativa en la muestra general.<sup>(20)</sup>

Con respecto al nivel de actividad física en los estudiantes de la carrera de Medicina Humana no son los adecuados, tal como lo evidencia un estudio donde se demostró que alrededor del 74 % de los estudiantes de esta carrera tienen niveles bajos de actividad física y más de la mitad presenta una conducta sedentaria.<sup>(21,22)</sup> Por el contrario, en el presente estudio, se utilizó la encuesta IPAQ para determinar el nivel de actividad física, en el cual se obtuvieron resultados donde predominó el nivel moderado con un 52,1 % de los encuestados, el 17,1 % tiene un nivel alto, mientras los que realizan un nivel bajo de actividad física fueron 30,8 %. Estos resultados van acorde a un estudio donde se concluyó que cerca del 35 % de estudiantes de Medicina de una universidad de la sierra peruana no realizan ningún tipo de actividad física.<sup>(23,24)</sup>

En cuanto al consumo de alcohol, un estudio realizado en una Facultad de Medicina Humana de la ciudad de Lima concluyó que la mayoría de sus estudiantes (70 %), es infrecuente el consumo de alguna bebida alcohólica y cerca del 20 % consumían alcohol solo una vez por semana.<sup>(25)</sup> Estos resultados reafirman los obtenidos en nuestro estudio donde utilizamos la encuesta AUDIT para medir el riesgo que se tiene al consumo de alcohol, se obtuvo que el 68,4 % de los encuestados presentan un riesgo bajo al consumo de alcohol, 15,4 % tienen un riesgo medio, 8,5 % tienen un riesgo alto, 6 % no consumen alcohol y solo 1,7 % presentan una probable adicción. Del mismo modo otra investigación en una facultad de Medicina del norte del Perú, demostró que sus estudiantes tienen bajo riesgo al consumo de alcohol.<sup>(26,27)</sup>

Como otro hábito nocivo se presenta la dependencia al tabaco. De forma particular se realizó una investigación en los estudiantes universitarios de la carrera de Medicina Humana, encontrándose que el 74 % representa la prevalencia de fumadores con una dependencia muy alta.<sup>(28)</sup> Sin embargo, nuestro estudio muestra resultados diferentes donde solo el 14,5 % presentan una dependencia baja al tabaco, 1,7 % con dependencia media y, no se encontró individuos con alta dependencia, por el contrario, la gran mayoría de nuestros encuestados, el 83,7 %, no tienen hábitos de fumar.<sup>(29)</sup> Estos resultados presentan una similitud significativa con los obtenidos en los estudios realizados en cinco universidades de Lima metropolitana, donde se concluyó que la prevalencia del consumo de tabaco en un nivel moderado es del 97 % y solo cerca del 3 % consume cigarrillos de manera significativa.<sup>(30)</sup>

## CONCLUSIONES

Se concluye los resultados obtenidos demostraron que, si existe una relación significativa entre la actividad física y el consumo de alcohol. La mayoría de los encuestados presentan un nivel moderado de actividad física. La mayor prevalencia de los encuestados presenta un riesgo bajo al consumo de alcohol y finalmente que en su mayoría los encuestados no presentaban el hábito de fumar.

Recomendamos promocionar la realización de actividad física durante la carrera de medicina humana pues con ello se disminuiría el hábito nocivo de consumo de alcohol, con la disminución del riesgo de tener alcoholismo y sus consecuencias desastrosas para la salud física como la cirrosis hepática y la salud mental, repercutiendo negativamente en la familia y sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Casajús JA, Vicente-Rodríguez G. Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales [Internet]. 2011. 217 p. Disponible en: <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/035D0D7E.pdf>
2. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo [Internet]. [citado 2024 ene 5]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>
3. Flores JOM, Ruiz JMV. Estilo de vida, un factor determinante en la salud de los Jóvenes Universitarios. Rev Médica Univ Costa Rica. 2021 oct 24;15(2):100-4.
4. Ramírez AA, Sánchez AF. Actividad física, comportamientos físico-deportivos, estilo de vida y hábitos en estudiantes universitarios Revisión Bibliográfica. Anuario. 2021;2(2):1-73.
5. Garcés TE, Martínez AM, Cuberos RC, Ortega FZ, Sánchez MC, Zagalaz C. Consumo de Alcohol y Actividad Física en Adolescentes de Entorno Rural. 17.

6. García Cantó E, Rosa Guillamón A, Nieto López L. Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos Nuevas Tend En Educ Física Deporte Recreación*. 2021;(39):112-9.
7. Rodríguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Influencia del consumo de tabaco y alcohol, hábitos alimenticios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2020 feb 3;28:e3230.
8. Silva Seclen S. *Actividad Física, Hábitos Alimentarios, Consumo de Tabaco y Alcohol en una Comunidad Universitaria Privada - Chiclayo, Perú*. [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2019.
9. Correa-López LE, Morales Romero AM, Olivera Ruiz JE, Segura Márquez CL, Cedillo Ramirez L, Luna-Muñoz C. Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Rev Fac Med Humana*. 2020 mar 27;20(2):55-60.
10. Flores Moreno RE. *Características del consumo de alcohol en los estudiantes de enfermería de una universidad estatal durante el año 2018 [Tesis de grado]*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019. Recuperado a partir de: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10271/Flores\\_mr.pdf?sequence=3](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10271/Flores_mr.pdf?sequence=3)
11. Farro Vidarte I. *Factores sociodemográficos y consumo de tabaco en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2022 [Internet]*. Universidad Nacional de Cajamarca; 2023 oct 26 [citado 2024 ene 5]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/6083>
12. Goicochea Rodríguez LL. *Depresión en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2023 [Internet]*. Universidad Nacional de Cajamarca; 2023 [citado 2024 ene 5]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5701>
13. Álvarez CAM. *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica [Internet]*. 210 p. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
14. Castillo CC del, Orozco SO, García MG. *Metodología de la Investigación [Internet]*. México: Grupo Editorial Patria; 2014. 249 p. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=8uLhBAAQBAJ&lpg=PP1&hl=es&pg=PR3#v=onepage&q&f=false>
15. *Actividad física [Internet]*. [citado 2024 ene 27]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. Nina A. *Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la región de Murcia*. [Murcia]: Universidad de Murcia; 2011.
17. González Aguilar EA. *Resiliencia y Consumo de Alcohol en Estudiantes del Área de la Salud [Internet] [Tesis de grado]*. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; 2018. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/72ef55e9-4ef6-4e7c-a7b1-e887b2927fcb/content>
18. Hernández Olivares N. *Asociación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla [Internet]*. 2019 nov [citado 2024 mar 8]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12371/14851>
19. Molina AJ, Varela V, Fernández T, Martín V, Ayán C, Cancela JM. Hábitos no saludables y práctica de actividad física en estudiantes universitarios españoles: papel del género, perfil académico y convivencia. *Adicciones*. 2012 dic 1;24(4):319-27.
20. Rodrigues E, Mayer A. *Nível de atividade física e tabagismo em universitários*. *Rev Saude Publica*. 2008 ago 1;42.
21. Mamani-Jilaja D, Huayanca-Medina PC, Casa-Coila MD, Vilca-Apaza HM, Romero-Carazas R. *Análisis bibliométrico de la producción científica en los deportes colectivos*. *Retos*. 2023;49:853-61. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.99002>

22. Villanueva Carlo IR. Niveles de actividad física durante la pandemia por COVID-19 relacionado a insomnio en estudiantes de medicina humana, Cusco - 2021 [Tesis de grado]. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco; 2021. Recuperado a partir de: [https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5835/253T20210150\\_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5835/253T20210150_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

23. Nuñez Mejía JA. Características de la actividad física en estudiantes de medicina humana en una ciudad de la sierra peruana [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019. Recuperado a partir de: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2659/T016\\_47678925\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/2659/T016_47678925_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

24. Estrada-Durand P, Salinas-Salas C. Consumo de alcohol como factor asociado a la depresión en estudiantes varones de medicina humana de la universidad Ricardo Palma del año 2018. Rev Fac Med Humana. 2019 ene 25;19(1):5.

25. Zavaleta Corvera CE. Trastorno obsesivo compulsivo como factor asociado a dependencia del consumo de alcohol en estudiantes de medicina humana. [Tesis de grado]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2022. Recuperado a partir de: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/8797/REP\\_CESAR.ZVALETA\\_TRASTORNO.OBSESIVO.COMPULSIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/8797/REP_CESAR.ZVALETA_TRASTORNO.OBSESIVO.COMPULSIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

26. Espinoza Marreros DM. Factores asociados al consumo de tabaco en los estudiantes de medicina del XII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista en Lima en el periodo de enero mayo del 2017. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019.

27. Correa-López LE, Morales-Romero AM, Olivera-Ruiz JE, Segura-Márquez CL, Cedillo-Ramirez L, Luna-Muñoz C, et al. Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Rev Fac Med Humana. 2020 abr;20(2):227-32.

28. Gonzales López KM, Bernedo-Moreira DH, Gonzales López JN, Loayza-Apaza YT, Pacompía Quispe HF, Papanicolau Denegri JNA. Knowledge and attitudes about essential newborn care in women experiencing motherhood for the first time. Salud, Ciencia Y Tecnología. 2023;2:380. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023380>

29. Romero-Carazas R, Román-Mireles A, Loayza-Apaza YT, Bernedo-Moreira DH. Interactivity in science museums and the development of logical thinking in students: a bibliometric study. Salud, Ciencia Y Tecnología. 2023;2:388. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023388>

30. Bernedo-Moreira DH, Papanicolau Denegri JNA, Loayza-Apaza YT, Pacompía Quispe HF, Gonzales López JN. Generational diversity and labor productivity, a pressing problem in Peruvian public institutions. Salud, Ciencia Y Tecnología. 2023;2:381. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023381>

## FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

## CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Yordan José Vásquez Ríos.

*Curación de datos:* Juan Diego Vallejos Julon.

*Análisis formal:* Enzo Bazualdo-Fiorini.

*Investigación:* Bryan Artur Tejada Montenegro.

*Metodología:* Luis Gonzalo Barrera-Benavides.

*Administración del proyecto:* Luis Gonzalo Barrera-Benavides.

*Recursos:* Juan Diego Vallejos Julon.

*Software:* Esperanza Portilla-Delgado.

*Supervisión:* Enzo Bazualdo-Fiorini.

*Validación:* Yordan José Vásquez Ríos.

*Visualización:* Esperanza Portilla-Delgado.

*Redacción - borrador original:* Bryan Artur Tejada Montenegro.

*Redacción - revisión y edición:* Yordan José Vásquez Ríos.