



Investigaciones Andina

ISSN: 0124-8146

investigaciones@funandi.edu.co

Fundación Universitaria del Área Andina  
Colombia

Ramos Valencia, Omar Andrés; Salazar Villamarín, Carlos Iván; Cruz Cajas, Verónica  
Natalí; Mosquera Navia, Yineth Constanza  
Prevalencia del hábito de fumar y práctica del ejercicio físico de estudiantes de últimos  
años de un colegio de Popayán (Colombia) 2011  
Investigaciones Andina, vol. 17, núm. 30, abril-septiembre, 2015, pp. 1208-1222  
Fundación Universitaria del Área Andina  
Pereira, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239035878006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# Prevalencia del hábito de fumar y práctica del ejercicio físico de estudiantes de últimos años de un colegio de Popayán (Colombia) 2011

Omar Andrés Ramos Valencia,<sup>\*</sup> Carlos Iván Salazar Villamarín<sup>\*\*</sup>,  
Verónica Natalí Cruz Cajas<sup>\*\*\*</sup>, Yineth Constanza Mosquera Navia<sup>\*\*\*</sup>

---

## Resumen

**Objetivo:** determinar las características del hábito de fumar y la práctica de ejercicio físico de los adolescentes fumadores de un colegio de Popayán (Colombia) 2011.

**Metodología:** se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, con estudiantes adolescentes pertenecientes a un colegio público de Popayán; se aplicó un instrumento tipo encuesta estructurada para identificar las características sociodemográficas, la información del hábito de fumar y la práctica de ejercicio físico de los adolescentes fumadores.

**Resultados:** fuman más los hombres respecto a las mujeres, con un 79,3%; igualmente son los que realizan ejercicio físico con mayor frecuencia con un 58,6%; la edad en la cual se observó más consumo de cigarrillo al igual que la práctica de ejercicio físico es a los 17 años con 55,2% y 44,8 respectivamente.

**Conclusiones:** se encontró que hay una relación en cuanto al hábito de fumar con la práctica del ejercicio físico, coincidiendo que la mayoría de los adolescentes que refirieron fumar, están realizando alguna práctica de ejercicio físico.

---

## Palabras clave

Estudiantes; Adolescentes; Ejercicio Físico; Tabaquismo.

---

\* Fisioterapeuta Magister en Salud Pública, Especialista Auditoría Servicios de Salud, docente de la Universidad del Cauca.

\*\* Magister Salud Pública Universidad del Valle, Líder investigación Grupo Fisioter categoría C Colciencias, [car123927@gmail.com](mailto:car123927@gmail.com).

\*\*\* Estudiantes de décimo semestre de fisioterapia de la Universidad del Cauca

# Prevalence of smoking and physical exercise for students in their final year of school in Popayán, Colombia 2011

---

## Abstract

**Objective:** characterize young smokers in the city of Popayan in the practice of physical exercise.

**Methodology:** we performed a cross sectional study with adolescent students belonging to a public school in the city of Popayan, applied a questionnaire structured to identify the sociodemographic characteristics, information on smoking and physical exercise.

**Results:** men are those who are smoking more compared to women with 79.3%, just as are those who perform more exercise with a 58.6%, the age at which we observed a higher cigarette consumption as practice of physical exercise is at 17 with 55.2% and 44.8 respectively.

**Conclusions:** we found that there was a relationship in the habit of smoking with physical exercise, agreeing that the majority of adolescents who reported smoking are doing some physical exercise.

---

## Key words

Students; Adolescents; Physical Exercise; Smoking.

---

# A prevalência de tabagismo e exercício físico para os estudantes em seu último ano de escola de popayán colombia, 2011

---

## Resumo

**Objetivo:** determinar as características do tabagismo e exercício físico em adolescentes fumantes.

**Metodologia:** um estudo descritivo transversal foi realizado com adolescentes estudantes de uma escola pública da cidade de Popayan um levantamento tipo estruturado para identificar as características sociodemográficas praticando ferramenta de exercício físico, a informação de fumar e aplicada de adolescentes fumantes.

**Resultados:** os homens são os que estão fumando mais em comparação com as mulheres com 79,3%, assim como estão fazendo mais exercícios de fitness com 58,6%; a idade em que um maior consumo de cigarro foi observado como a prática de exercício físico é de 17, com 55,2% e 44,8, respectivamente. Conclusões: Observou-se que existe uma relação em termos de fumar com o exercício físico, concordando que a maioria dos adolescentes que relataram fumar está fazendo algum exercício físico.

---

## Palavras Chave

Estudantes; Adolescentes; Exercício Físico; Fumar .

---

---

*Fecha de recibo:* Marzo/2014  
*Fecha aprobación:* Julio/2014

## Introducción

La evidencia científica obtenida a nivel mundial, permite afirmar que el consumo de tabaco es hoy día la principal causa prevenible de enfermedad y muerte en el mundo (1). La gran mayoría de los fumadores comienzan a hacerlo en la niñez o en la adolescencia, cuando aún no conocen o entienden plenamente los riesgos del uso del tabaco o las propiedades adictivas de la nicotina (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la adolescencia como el periodo en el cual el individuo adquiere la capacidad de reproducirse, transita desde los patrones psicológicos de la niñez a los de la vida adulta, y consolida su independencia económica (3).

La primera experiencia con el cigarrillo se da por lo general entre los 8 y 10 años; el Consejo Nacional de Cigarrillo y Salud plantea que un niño tiene 100% de probabilidades de fumar si sus amigos o hermanos fuman; en cambio, si sus padres no fuman, las probabilidades disminuyen entre el 50% y 90%, lo que demuestra que el ambiente en el que se mueve un adolescente influye significativamente en su comportamiento frente al cigarrillo (4).

El ejercicio físico regular está asociado a una vida más larga y saludable. No obstante la mayoría de las personas adultas, niños y adolescentes, no desarrollan una actividad física suficiente como para lograr beneficios sanitarios (5). Los grandes avances en materia de investigación generados a lo largo del último siglo, corroboran los efectos fisiológicos beneficiosos de

una práctica de actividad física correcta, regular y sistematizada (6). A pesar de esto, diversas investigaciones de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia. En un estudio comparativo sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad, desarrollado por Pieron y cols (7).

Se señala una disminución significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, aún más en las adolescentes (7). Por otro lado según López Villalba y López Miñarro (8), el hecho del consumo de tabaco, unido a la ausencia de programas alternativos de actividades físicas para adolescentes, provocan a su entender un mayor descenso de la práctica de actividad físico-deportiva, sobre todo en las mujeres; circunstancia que provoca una mayor exposición durante el tiempo de ocio en todos aquellos contextos sociales donde existe presencia permanente de tabaco (6).

Las políticas que se están implementando contra el consumo de tabaco en Colombia, como la ley 1335 de 2009 que hablan de las disposiciones por medio de las cuales se previenen los daños a la salud a los menores de edad y a la población no fumadora, estipulando políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco, es una política que en la cotidianidad de los escolares no se está cumpliendo, porque se observa que los adolescentes están iniciando el consumo de tabaco a edades muy tempranas. La compra y venta de cigarrillos es de muy fácil acceso, se consiguen por unidad, sin importar que

la ley 1335 prohíbe esta forma de venta, lo que da a entender la falta de control por parte de las autoridades, lo que permite el aumento de los adolescentes fumadores, ya que pueden acceder sin ninguna barrera a este tipo de sustancias.

Según los anteriores estudios, se refuerza el hecho de que el consumo de tabaco inicia desde la adolescencia y que hay una disminución de prácticas o actividades saludables derivadas de los mismos, ocasionando a largo plazo problemas de salud pública por las consecuencias que los dos aspectos traen consigo asociadas a enfermedades respiratorias, problemas cardiovasculares, obesidad, cáncer, etc. Estas condiciones son prevenibles con una intervención temprana, pues la adolescencia es un periodo altamente influenciado, aspecto que se puede aprovechar para adoptar prácticas de hábitos de vida saludable en esta población.

El objetivo de determinar las características del hábito de fumar y la práctica de ejercicio físico de los adolescentes, permite conocer la actuación de los jóvenes frente al consumo de cigarrillo y la práctica de ejercicio físico; el fin es obtener herramientas que sirvan para hacer un programa de promoción y prevención y dar soluciones a este problema, evitando que esto se convierta en una complicación de salud para el futuro de estos adolescentes; aportando a las estrategias mundiales establecidas por la OMS donde recomienda la actividad física diaria, vigorosa y aeróbica al menos 3 veces por semana; y donde la responsabilidad recae en los entes territoriales encargados de la salud comunitaria.

## **Materiales y métodos**

Se realizó un estudio descriptivo y de corte transversal, donde se evaluó la población de estudiantes adolescentes pertenecientes a una institución educativa de carácter público de Popayán (Colombia), que registra en su matrícula un total de 1002 estudiantes. La población que se tomó para este estudio fueron los estudiantes matriculados en el año 2011 en los grados 10° y 11°; los criterios de inclusión tenidos en cuenta fueron: estudiantes con edades entre los 15 a 19 años que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) corresponden a la adolescencia final y que presentaron el documento de identidad, ya sea cédula o tarjeta de identidad, para corroborar las edades; se excluyeron los estudiantes que no quisieron participar ni firmaron el consentimiento informado.

Se buscó apoyo de las directivas del colegio para tener acceso a la información de la población matriculada en la institución en el año 2011; posteriormente se invitó a los estudiantes a participar de forma voluntaria; luego se socializaron los objetivos de la investigación y quienes cumplieron con los criterios de inclusión, aceptaron y firmaron de forma voluntaria el consentimiento informado, el cual fue inicialmente firmado por la rectora y el coordinador de la institución educativa, fueron incluidos; se aplicó un cuestionario validado por la OMS y la Panamerican Health Organization (PAHO), sobre el consumo de tabaco y ejercicio físico respectivamente (9); esta incluyó 27 preguntas que permitieron identificar información sobre el hábito de fumar y la práctica de ejercicio físico de los adolescentes; las respuestas eran diligenciadas de forma anónima.

Las Normas Éticas se basaron en la Resolución 008430 de 1993, donde se establecen las normas académicas técnicas y administrativas para la investigación en salud. Este estudio en cuanto a la valoración de riesgo es calificado como investigación sin riesgo, al no realizarse intervención sobre los individuos que participan en él. Los datos que se consignaron en las encuestas fueron manejados exclusivamente por el grupo de investigación y se tuvo reserva sobre la información obtenida para asegurar el principio de confidencialidad y no maleficencia de la declaración de Helsinki para la investigación médica en seres humanos.

Para el análisis estadístico se obtuvo una muestra de 104 estudiantes; se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 15, donde se tabularon las variables según la distribución de frecuencias; se calculó la prevalencia de dos variables dependientes, hábito de fumar y la práctica

de ejercicio físico; posteriormente se calculó la asociación entre los factores de riesgo y las variables dependientes, mediante la prueba de chi cuadrado ( $X^2$ ), expresando el riesgo relativo en términos de razón de prevalencia (RP); se determinó la correlación del hábito de fumar y la práctica de ejercicio físico mediante el chi cuadrado ( $X^2$ ); se construyeron intervalos de confianza a 95%, considerando significativo un  $\alpha$  menor a 0.05.

## Resultados

Respecto a las características socio demográficas, se puede observar en la Tabla 1 que de los 104 adolescentes encuestados, el mínimo de edad es de 15 años y el máximo de 19 años, donde el 35,6% están de 17 años, con una edad media de 16,46 años; el 56,7% pertenecen al género masculino y 43,3% al femenino; perteneciendo la mayoría al estrato socioeconómico 2, con 60,6%.

**Tabla 1.** Aspectos sociodemográficos de los estudiantes adolescentes de un colegio de Popayán (Colombia) 2011

| Características       | N  | %    |
|-----------------------|----|------|
| <b>EDAD</b>           |    |      |
| 15                    | 21 | 20,2 |
| 16                    | 31 | 29,8 |
| 17                    | 37 | 35,6 |
| 18                    | 13 | 12,5 |
| 19                    | 2  | 1,9  |
| <b>Sexo</b>           |    |      |
| Masculino             | 59 | 56,7 |
| Femenino              | 45 | 43,3 |
| <b>Grado Escolar</b>  |    |      |
| Décimo                | 55 | 52,9 |
| Once                  | 49 | 47,1 |
| <b>Estrato Social</b> |    |      |
| 1                     | 31 | 29,8 |
| 2                     | 63 | 60,6 |
| 3                     | 10 | 9,6  |

**Tabla 2.** Características del hábito de fumar y práctica de ejercicio físico de los adolescentes fumadores de un colegio de Popayán (Colombia) 2011

| Características Hábito de Fumar |    |      | Características de la Práctica de Ejercicio Físico |    |       |
|---------------------------------|----|------|--|----|-------|
| Características Hábito de Fumar | N  | %    | Características                                    | N  | %     |
| Si                              | 29 | 27,9 | Práctica De Ejercicio Físico                       |    |       |
| No                              | 75 | 72,1 | Si   | 20 | 69,0  |
|                                 |    |      | No   | 9  | 31,0  |
| Edad De Inicio                  |    |      | Días a la Semana De Práctica                       |    |       |
| Nunca Fumo                      | 1  | 3,4  | 1 A 2 Días   | 2  | 6,9   |
| 8 A 10 Años                     | 2  | 6,9  | 3 Días   | 6  | 20,7  |
| 11 A 13 Años                    | 9  | 31,0 | 4 Días   | 5  | 17,2  |
| 14 A 16 Años                    | 15 | 51,7 | 5 O Más Días                                       | 7  | 24,1  |
| 17 A 19 Años                    | 2  | 6,9  | No Practico Ejercicio Físico                       | 9  | 31,0  |
| Números De Cigarrillos Al Día   |    |      | Tiempo de Práctica en El Día                       |    |       |
| 0 Cigarrillos                   | 9  | 31,0 | 30 Minutos   | 3  | 10,3  |
| 1 A 2 Cigarrillos               | 14 | 48,3 | 30 Minutos A 1 Hora                                | 10 | 34,5  |
| 3 A 5 Cigarrillos               | 5  | 17,2 | 1 A 2 Horas  | 5  | 17,2  |
| 6 A 10 Cigarrillos              | 1  | 3,4  | Más De 2 Horas                                     | 3  | 10,3  |
| Más De 10 Cigarrillos           | 0  | 0    | No Practico Ejercicio Físico                       | 8  | 27,6  |
| Número De Días Fumo Al Mes      |    |      | Práctica De Ejercicio Físico de Amigos             |    |       |
| 0 Días                          | 4  | 13,8 | Si   | 23 | 79,3  |
| 1 A 2 Días                      | 8  | 27,6 | No   | 6  | 20,7  |
| 3 A 5 Días                      | 7  | 24,1 | Motivo De Práctica de Ejercicio Físico             |    |       |
| 6 A 9 Días                      | 4  | 13,8 | Diversión  | 1  | 3,4   |
| 10 A 19 Días                    | 5  | 17,2 | Competencia  | 1  | 3,4   |
| 20 A 29 Días                    | 1  | 3,4  | Salud  | 17 | 58,6  |
| Todos Los Días                  | 0  | 0    | Imagen   | 10 | 34,5  |
| Lugar Donde Fuma                |    |      | Relacionarse                                       | 0  | 0     |
| No Fuma                         | 0  | 10,3 | Motivos De No Práctica de Ejercicio Físico         |    |       |
| En La Casa                      | 3  | 6,9  | Es Aburrido  | 2  | 6,9   |
| En El Colegio                   | 0  | 0    | Falta De Tiempo                                    | 19 | 65,5  |
| En El Trabajo                   | 0  | 0    | No Sirve   | 0  | 0     |
| En La Casa De Amigos            | 2  | 6,9  | No Hay Instalaciones Cerca                         | 8  | 27,6  |
| Fiestas Y Reuniones Sociales    | 13 | 44,8 | Lugar De Práctica                                  |    |       |
| Lugares Públicos                | 9  | 31,0 | Patio De La Casa                                   | 5  | 17,2  |
| Otros Lugares                   | 2  | 6,9  | Polideportivo                                      | 5  | 17,2  |
| Padres Fumadores                |    |      | Gimnasio   | 7  | 24,1  |
| No                              | 25 | 86,2 | Colegio  | 3  | 10,3  |
| Si                              | 3  | 10,3 | Otros  | 9  | 31,0  |
| No Sabe                         | 1  | 3,4  | Hábito De Fumar En Los Amigos                      |    |       |
|                                 |    |      | Si   | 29 | 100,0 |
|                                 |    |      | No   | 0  | 0     |



En la Tabla 2 se presentan las características del hábito de fumar de los adolescentes, donde se observa que de los estudiantes encuestados, el 27,9% refirieron que sí fuman, haciéndolo con mayor frecuencia los hombres con un porcentaje de 79,3%. La edad actual donde más fuman es a los 17 años con 55,2%; 51,7% el inicio de este hábito fue entre los 14 a 16 años; el 48,3%

manifiesta que fuma de 1 a 2 cigarrillos al día y solo el 3,4% refirieron fumar de 6 a 10 cigarrillos al día. El 3,4% contó que fumaba de 20 a 29 días al mes, mientras que el 27,6% dijo fumar solo de 1 a 2 días al mes; el lugar de preferencia de consumo cigarrillo es en fiestas y reuniones sociales con un 44,8% y lugares públicos con un 31,0%; el 86,2% refirieron que sus padres no

**Tabla 3.** Prevalencia (%) del hábito de fumar y ejercicio físico de los estudiantes adolescentes de un colegio de Popayán (Colombia) 2011

| Sexo                          | Hábito de Fumar |       |             |       |       | Sexo                                      | Práctica de Ejercicio Físico |           |            |      |       |
|-------------------------------|-----------------|-------|-------------|-------|-------|---|------------------------------|-----------|------------|------|-------|
|                               | %               | Rp    | Ic Al 95%   | X2    | P     |   | %                            | Rp        | Ic Al 95%  | X2   | P     |
| Masculino                     | 79,3            | 2,92  | 1,30-6,57   | 8,35  | 0,003 | Masculino                                 | 85,0                         | 1,47      | 0,640-3,41 | 1,27 | 0,25  |
| Femenino                      | 20,7            |       |             |       |       | Femenino                                  | 15,0                         |           |            |      |       |
| Edad                          |                 |       |             |       |       | Edad                                      |                              |           |            |      |       |
| 15                            | 6,9             | 1,00  | --          | 8,68  | 0,033 | 15  | 10,0                         | 1,00      | ---        | 7,98 | 0,04  |
| 16                            | 31,0            | 3,04  | 0,73-12,71  |       |       | 16  | 15,0                         | 0,33      | 0,13-0,83  |      |       |
| 17                            | 55,2            | 4,54  | 1,15-17,85  |       |       | 17  | 65,0                         | 0,81      | 0,64-1,02  |      |       |
| 18                            | 6,9             | 1,61  | 0,25-10,10  |       |       | 18  | 10,0                         | 1,00      | 1,00-1,00  |      |       |
| Grado Escolar                 |                 |       |             |       |       | Práctica de Ejercicio Físico de Amigos    |                              |           |            |      |       |
| Once                          | 65,5            | 2,13  | 1,11-2,40   | 5,46  | 0,019 | Si  | 75,0                         | 0,78      | 0,49-1,24  | 0,72 | 0,393 |
| Décimo                        | 34,5            | Ref.  |             |       |       | No  | 25,0                         |           |            |      |       |
| Edad De Inicio                |                 |       |             |       |       | Motivo de Práctica de Ejercicio Físico    |                              |           |            |      |       |
| No Fuma                       | 3,4             | 1,00  | --          | 42,00 | 0,000 | Diversión                                 | 5,0                          | 1,00      | ---        | 1,01 | 0,79  |
| 8 A 10 Años                   | 6,9             | 36,66 | 4,48-299,55 |       |       | Competencia                               | 5,0                          | 1,00      | 1,00-.,00  |      |       |
| 11 A 13 Años                  | 31,0            | 26,05 | 3,52-192,32 |       |       | Salud                                     | 55,0                         | 0,64      | 0,45-0,91  |      |       |
| 14 A 16 Años                  | 51,7            | 33,00 | 4,61-236,22 |       |       | Imagen                                    | 35,0                         | 0,70      | 0,46-1,05  |      |       |
| 17 A 19 Años                  | 6,9             | 55,00 | 7,88-383,52 |       |       | Lugar de Práctica                         |                              |           |            |      |       |
| Padres Fumadores              |                 |       |             |       |       | Patio de La Casa                          | 15,0                         | 1,00      | ---        | 3,28 | 0,51  |
| No                            | 86,2            | 1,00  | --          | 1,60  | 0,448 | Polideportivo                             | 15,0                         | 1,00      | 0,36-2,75  |      |       |
| Si                            | 10,3            | 0,57  | 0,19-1,67   |       |       | Gimnasio                                  | 30,0                         | 1,42      | 0,65-3,10  |      |       |
| No Sabe                       | 3,4             | 0,54  | 0,08-332    |       |       | Colegio                                   | 5,0                          | 0,55      | 0,09-3,20  |      |       |
| Hábito De Fumar En Los Amigos |                 |       |             |       |       | Otros                                     | 1,29                         | 0,58-2,87 | Otros      | 35,0 |       |
| Si                            | 100             | ---   | ---         | 12,72 |       | Motivo de No Práctica de Ejercicio Físico |                              |           |            |      |       |
| 0,0004                        |                 |       |             |       |       | Es Aburrido                               | 5,0                          | 1,00      | ---        | 0,45 | 0,79  |
| Práctica De Ejercicio         |                 |       |             |       |       | Falta De Tiempo                           | 65,0                         | 1,36      | 0,33-5,65  |      |       |
| Si                            | 69,0            | 0,94  | 0,73-1,29   | 0,028 | 0,864 | No Hay Instalaciones Cerca                | 1,50                         | 0,35-6,34 |            |      |       |
| No                            | 31,0            |       |             |       |       |   |                              |           |            |      |       |

fuman; entre tanto el 100,0% manifiesta que sus amigos sí lo hacen.

En cuanto a la práctica de ejercicio físico se encontró que de los estudiantes fumadores el 69,0% realizan ejercicio físico, siendo los hombres quienes más lo practican con 58,6%, y en mayor proporción a los 17 años con (44,8%) y una frecuencia de 5 o más días a la semana con 24,1%; el 34,5% de la población que fuma y practica ejercicio físico, manifiesta que lo realiza entre 30 minutos a 1 hora; en cuanto a la práctica de ejercicio físico de los amigos, el 79,3% refieren que sí lo practican; el principal motivo de práctica de ejercicio físico fue para mejorar la salud con 58,6%; la principal barrera para no hacerlo fue la falta de tiempo con 65,5%; siendo el mayor sitio de práctica habitual el gimnasio, con un 24,1% y otros lugares con 31,0%. (Tabla 3)

La Tabla 3 resume la prevalencia y el riesgo relativo en términos de razón de prevalencia del hábito de fumar y la práctica de actividad física. Según el sexo la prevalencia más alta correspondió al género masculino con un 79,3%, siendo este factor predictivo para el consumo de tabaco con una significancia de 0,003 (RP 2,92; IC95% 1,30-6,57).

La prevalencia de consumo de tabaco según la edad fue más alta a mayor edad ( $p=0,033$ ), y se identificó una asociación estadísticamente significativa entre consumo por parte de amigos cercanos y consumo de tabaco ( $p=0,0004$ ); en cuanto al vínculo o la influencia que tienen los padres de los adolescentes para que sus hijos adopten el hábito de fumar, no se encontró relación en donde solo el 10,3% de los adolescentes refirieron que sus padres si fuman,

Con relación a la práctica de ejercicio físico, se observa una prevalencia mayor en hombres con un 85% en comparación a las mujeres que presentaron una prevalencia de 15%, observando que la prevalencia tiene una relación directa a la edad. En cuanto a la edad donde más realizan ejercicio físico es a los 17 años, coincidiendo con la edad donde hay mayor frecuencia del hábito de fumar. El principal motivo de la práctica de ejercicio físico es la salud con un 55%, seguido de la imagen con 30%, y el principal escenario que los jóvenes escogen para su práctica de ejercicio físico es el gimnasio.

Al relacionar el hábito de fumar con la práctica de ejercicio físico en los estudiantes adolescentes, se observó que el 20% de los que practican ejercicio físico también fuman, y el 9% de los que fuman no practican ninguna tipo de ejercicio físico.

## Discusión

La mayor parte de las enfermedades asociadas al consumo de tabaco provocan enfermedades incapacitantes que, invariablemente, limita el rendimiento físico en grados diferentes (8). Teniendo en cuenta los resultados del presente estudio, se encontró que el hábito de fumar de los adolescentes con relación al género, señala que quienes más consumen cigarrillo son los hombres (79,3%), lo que confirma el estudio realizado por Kuri-Morales y colaboradores (2006), donde encontraron que los hombres fuman más que las mujeres con un 15,4% versus el 4,8% (10), al igual que en el estudio de Nuño Gutiérrez y colaboradores (2005),

donde mencionan que el consumo de cigarrillo de los hombres era de un 24.7% (11). Así mismo lo confirman Cogollo y de la Hoz, quienes afirman en su estudio que las diferencias de consumo de cigarrillo respecto al sexo se asoció significativamente a ser varón, y que la mayoría de las investigaciones identifican un predominio de consumo de cigarrillo en los hombres (12).

Por otro lado y a diferencia de lo encontrado en este estudio, Soria-Esojo y colaboradores (2005), afirman que son las mujeres las que actualmente consumen más cigarrillo (13). Así mismo se encontró en la investigación realizada por Valdivia y colaboradores (2004), donde dice que la frecuencia fue de 67,7% para mujeres (95% IC: 66,6-68,7) y de 60,4% para varones (95% IC: 59,2-61,5 p <0,0001) con relación al hábito de fumar (14). Otro estudio que corrobora que las mujeres son las que consumen más cigarrillo en comparación con los hombres, es el estudio de Kovacs y colaboradores (2003), que concluye cómo, entre los adolescentes que fumaban, el 8,61% son varones y el 13,56% mujeres (15).

En cuanto a la edad actual de los adolescentes fumadores que llenaron la encuesta, se encuentra que hay un incremento en el hábito de fumar desde los 15 años, donde la edad en la cual se ve mayor prevalencia del hábito es a los 17 años (55.2%) y se puede observar una disminución a medida que aumente la edad. Algo similar a lo encontrado por Esojo y colaboradores (2005), quienes dicen que la prevalencia de consumo aumenta con la edad; mientras que a los 13 años solo se declaraban fumadores el 12,2%, a los 18 años la prevalencia

ascendía al 55,6% en las mujeres. Y afirman que la edad está asociada al consumo de tabaco, de modo que este aumenta progresivamente desde los 13 años hasta los 18 años y en los hombres se incrementa hasta los 16 años, cuando existe un punto de inflexión y comienza a descender. (13). Por otro lado en el estudio realizado por Cogollo y De la hoz (2010), encontraron que el consumo actual de cigarrillo está asociado a ser mayor de 15 años. (12).

En el ámbito mundial se describe un descenso en la edad de inicio de fumar; los estudios muestran que los años de educación media y superior son un periodo crítico para el inicio de consumo de tabaco entre los estudiantes (12). En este estudio se encontró que la edad en la cual los adolescentes tuvieron un primer contacto con el cigarrillo o iniciaron el hábito de fumar fue entre los 14 a 16 años (51,7%). En el estudio desarrollado por Soria-Esojo y colaboradores (2005), se encontró que la edad de comienzo o inicio del consumo de cigarrillo se situaba a los 13 o 14 años (13). Encontrando en el estudio desarrollado en Chile de Valdivia y colaboradores (2004), una edad promedio del primer contacto con el tabaco de 12,34 años (14). También se encontró en un estudio realizado en México por Vásquez-Rodríguez y colaboradores (2012), En el grupo de adolescentes no escolarizados la edad de inicio del tabaquismo fue de 13,73 años (15), al igual que el estudio desarrollado por Cogollo y De La Hoz (2010), que encontró que la edad media de inicio de consumo de cigarrillo fue de 13 años. Se encuentra que los adolescentes cuando empiezan a consumir cigarrillo a una edad temprana, tienen más probabilidad

de fumar en la edad adulta y mayor será su riesgo de convertirse en un fumador regular, desarrollar dependencia y sufrir consecuencias a largo plazo derivadas del consumo de tabaco. (11)

En cuanto al vínculo o la influencia que tienen los padres de los adolescente para que sus hijos adopten el hábito de fumar, no se encontró relación, solo el 10,3% de los adolescentes refirieron que sus padres sí fuman, lo que corrobora el estudio de Cogollo, Gómez y colaboradores (2009), quienes observaron el consumo actual de cigarrillo durante el último mes entre estudiantes adolescentes de Cartagena, Colombia, y lo asociaron a variables familiares como tener padre fumador y tener un hermano fumador, lo cual no resultó estadísticamente significativa (16). En este mismo sentido se encontró en el estudio de Vásquez-Rodríguez y colaboradores (2012), que enuncian el hecho que así los padres sean fumadores, no se asocia al tabaquismo de los adolescentes (15).

A diferencia del estudio realizado por Cogollo y de La Hoz (2010), en cuanto al consumo de cigarrillo y las personas que rodean a los estudiantes, los datos muestran una asociación significativa entre consumo de cigarrillo y padre fumador (11). Así mismo en el estudio de Valdivia y colaboradores (2004), destacó especialmente la mayor influencia sobre el tabaquismo del niño cuando era la madre quien consumía tabaco (OR ajustado 1,9; IC: 1,7-2,0), riesgo mayor al observado cuando era el padre consumidor (OR ajustado 1,5; IC: 1,4-1,6) (13). Por otro lado en el estudio de Soria-Esojo y colaboradores (2005), demuestra que la mayor influencia o factor de riesgo para el adolescente, es

tener un hermano fumador más que el hecho de que fume el padre, la madre o ambos (12).

En cambio la influencia más observada para que el adolescente adopte el hábito de fumar que se encontró en este estudio, es estar rodeado de amigos que sí lo hacen, ya que para la variable hábito de fumar de los amigos, el 100% de los adolescentes fumadores refirieron que sus amigos sí fuman. Así mismo en el estudio desarrollado por Ortiz y Rodríguez (2005), se identificó como factor predictor el consumo por parte de amigos cercanos; donde fue estadísticamente significativa (OR 2,31; IC95% 1,06-5,04) (17). De igual forma Vásquez-Rodríguez y colaboradores (2011), indican que los adolescentes que tienen amigos fumadores muestran un riesgo de ser también fumadores 2,92 veces mayor que el de los adolescentes con amigos no fumadores (16). En otros estudios como el de Soria-Esojo, y colaboradores (2005), se encontró que el 74,8% de los estudiantes encuestados reconocía tener amigos fumadores. Por otro lado no se encontraron investigaciones con evidencia científica que contradiga la influencia de los amigos en adoptar el hábito de fumar (13).

En cuanto a la práctica de ejercicio físico de los adolescentes fumadores se encontró que el 69,0% de los adolescentes que fuman realizan ejercicio físico, a diferencia de los resultados de la investigación de López y López (2008), que constatan que la práctica regular de actividad físico-deportiva se relaciona positivamente con una menor frecuencia de consumo habitual de tabaco entre los adolescentes encuestados (6). En

este estudio se observa que quienes más practican ejercicio físico son los hombres y a la vez son los que más fuman a diferencia de las mujeres; para Esojo y colaboradores (2005), llama la atención que el porcentaje de mujeres fumadoras doblara el de hombres fumadores, así como el hecho de que mientras el 83,6% de los varones practicaba algún deporte, únicamente lo hacía el 45,5% de las mujeres. Esta circunstancia se ha observado en varios estudios y se ha comprobado que los programas dirigidos a aumentar la actividad física son efectivos para reducir el consumo de tabaco (13); a la misma conclusión llegan Castillo y colaboradoras en su artículo donde menciona que los resultados de su estudio muestran que los hombres y mujeres que practican actividad física con mayor frecuencia son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol, cannabis y a su vez consumen con mayor frecuencia alimentos sanos (19).

Así mismo Ruiz y colaboradores (2009) afirman en su investigación que la práctica de actividad física influye en el consumo de tabaco: al aumentar el nivel de implicación en actividades en el tiempo libre, el consumo habitual es menor (20). Ruiz-Risueño y colaboradores (2012), en su estudio afirman que la relación directa entre el consumo de alcohol o tabaco y los comportamientos ante la práctica físico-deportiva, solo arroja diferencias significativas en España. Tanto en el consumo habitual como en el esporádico, las personas físicamente inactivas fuman y beben más que las activas; muestran una relación inversamente proporcional entre la probabilidad de fumar y la intensidad del ejercicio deportivo (21). Otro estudio realizado por Tercedor y

colaboradores (2006), reporta que el análisis de la relación entre la práctica de actividad física y el consumo de tabaco se muestra una tendencia a fumar en menor cantidad o incluso a no hacerlo por parte de los sujetos físicamente activos; tanto en varones como en mujeres, los adolescentes activos manifiestan un menor consumo de tabaco ( $P < 0,01$ ) (22).

La edad donde se realiza más ejercicio físico es a los 17 años, coincidiendo con la edad donde hay mayor frecuencia del hábito de fumar. Los adolescentes fumadores que practican ejercicio físico refirieron como motivo de práctica hacerlo para mejorar su salud y el motivo por el cual no hacen o dejarían de hacer ejercicio físico es por falta de tiempo y porque no hay instalaciones cerca, lo cual corrobora el estudio de Quevedo-Blasco y colaboradores (2009), donde la principal motivación para no realizar deporte es la falta de tiempo (60%). Así mismo se encuentra que el nivel de motivación de más de la mitad de los adolescentes de la muestra, desarrolla actividades deportivas principalmente, porque es una manera de mantener la forma física y una buena imagen corporal (23).

En otro estudio realizado por López y Chacón (2009), se encontró que entre los motivos más frecuentes para realizar ejercicio físico, mencionados por la muestra estudiantil, están: mejorar el nivel, mantenerse en forma, tener amigos, estar físicamente bien, viajar, mejorar habilidades. Además también se encontró que entre los motivos para no realizar ejercicio físico está: sentirse físicamente bien, realizar otras cosas más importantes, no tener tiempo, pocos

amigos, familia no deportista y miedo a lesiones (24).

Otro estudio desarrollado por Martínez Baena y colaboradores (2012), demuestra que el principal motivo de práctica resulta ser la diversión, hacer ejercicio, estar con los amigos, por gusto y destacando también la práctica para mantener la línea (25). Al igual que en el estudio desarrollado por De Hoyo Lora y Sañudo Corrales (2007), que encontró que los principales motivos por los que realizan actividad física con cierta frecuencia son: “porque me gusta y me divierto, por encontrarme con amigos, porque es mejor para la salud y me siento bien y por mantener la línea”. En este mismo sentido también se encontró los motivos por los que los escolares analizados no realizaban actividad físico-deportiva con cierta frecuencia eran: porque no tengo tiempo, no se me dan bien las actividades deportivas, por pereza y desgana y porque no me gusta (26). En vista de que los estudios antes mencionados incluyendo el presente, solo hablan de los motivos por los cuales el adolescente en

general, independientemente si fuma o no, hace ejercicio físico, queda abierta la posibilidad de investigar exclusivamente acerca de la razón por la cual los fumadores realizan o no ejercicio físico.

Es de vital importancia tener en cuenta aspectos como el inicio del hábito de fumar desde edades tempranas, ya que puede generar problemas de salud pública por las consecuencias a largo plazo que esto crea, por lo cual se sugiere implementar como estrategia realizar campañas de promoción de hábitos de vida saludable, y así seguir motivando a los adolescentes a adquirir buenas costumbres como realizar ejercicio físico, lo cual está respaldado en los estudios discutidos anteriormente; donde se demuestra que el acoger este tipo de actividades como parte de su vida cotidiana puede hacer disminuir o incluso prevenir que los adolescentes adopten el hábito de fumar; y finalmente tomar medidas preventivas concientizando a los jóvenes acerca de los posibles daños o consecuencias que trae consigo el consumo de cigarrillo.

## Referencias

1. Morales Briceño E. La mujer y el tabaco: su uso y prevalencia (parte 1). *Avances cardio*2010; 30:52-8.
2. Ardila Castellanos HR. Comparación del volumen espiratorio forzado en un segundo (VEF1) y capacidad vital forzada (CVF) entre fumadores y no fumadores asintomáticos en una institución de salud en Bogotá - 2010. Bogotá2010; Available from: [www.bdigital.unal.edu.co/2794/1/597453.2010.pdf](http://www.bdigital.unal.edu.co/2794/1/597453.2010.pdf).
3. Elena AL. Salud de la adolescencia en Colombia: bases para una medicina de prevención. Univ. Méd. Bogotá (Colombia) 2009; 51:29-42.
4. Pinzón De Salazar L, Tobón Correa O. Prevalencia del consumo de cigarrillo y características de los estudiantes fumadores de la facultad de Ciencias para la salud de la universidad de Caldas departamento de Antropología y sociología línea cultural y drogas. Available from: <http://telesalud.ucaldas.edu.co/telesalud/facultad/Documentos/Promocion/Vol4-5/consumocigarrillo%20.pdf>
5. Aznar Laín S, Webster T. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación.; Available from: <http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf>.
6. López Villalba FJ, López Miñarro PA. Niveles de práctica de actividad física y consumo de tabaco en adolescentes escolarizados. 2008; Available from: <http://www.5congreso-aecd.unileon.es/comunicaciones/lopezniveles.pdf>.
7. Gálvez Casas AA. Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (tesis de doctorado). *Revista digital - Buenos Aires* 2007; 12.
8. Villalba Caloca J, Giraldo Buitrago G, Sierra Heredia C, Giraldo Buitrago F, Ramírez Venegas A. Tabaquismo y deporte efectos sobre el rendimiento físico. Available from: [http://www.iner.salud.gob.mx/descargas/taquismo\\_y\\_deporte.pdf](http://www.iner.salud.gob.mx/descargas/taquismo_y_deporte.pdf).
9. Encuesta Mundial Sobre Tabaquismo En Jóvenes. (EMTA-JOVEN). Chile, 2003.
10. Kuri Morales PA, González Roldán JF, Hoy MJ, Cortés Ramírez M. Epidemiología del tabaquismo en México. *Revista de Salud pública de México* 2006; 48:91-8.
11. Nuño Gutiérrez BL, Álvarez Nemegeyi J, Madrigal de León E, Rasmussen Cruz B. Prevalencia y factores asociados al consumo del tabaco en adolescentes de una preparatoria de Guadalajara, Jalisco, México. *Salud mental* 2005; 28 (5):64-70.
12. Cogollo Milanés Z, De la Hoz Restrepo F. Consumo de cigarrillo y riesgos de dependencia de la nicotina de estudiantes de secundaria. *Salud Pública* 2010; 12 (3):434-45.
13. Soria Esojo MC, Velasco Garrido JL, Hidalgo Sanjuán MV, de Luiz Martínez G, Fernández Aguirre C, Rosales Jaldo M. Intervención sobre tabaquismo en estudiantes de enseñanza secundaria de la provincia de Málaga. *Arch Bronconeumol* 2005; 41 (12):654-8.
14. Valdivia G, Simonetti F, Cumsille P, Ramírez V, Hidalgo CG, Palma B, et al. Consumo de tabaco en población menor de 18 años: estudio de prevalencia en escolares de Chile. *Méd. Chile* 2004; 32:171-82.
15. Kovacs FM, García MG, Frontera MO, Gil del Ral Calvo MT, López Sánchez J, Mufraggi Vecchierini N, et al. La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de palma de Mallorca en 2003. *Esp. Salud Pública* 2008; 82 (6):677-89.
16. Vásquez Rodríguez CF, Vásquez Nava F, Vásquez Rodríguez EM, Morales Romero J, Iribar Ibabe MC, Peinado Herreros J. Tabaquismo en adolescentes no escolarizados mexicanos con asma. Relación con estructura familiar, nivel de estudios, aprobación parental del tabaquismo, progenitores fumadores y amigos fumadores. *Arch Bronconeumol* 2012; 48 (2):37-42.
17. Cogollo M. Z, Gómez B. E, Campo A. A. Consumo de cigarrillo entre estudiantes de Cartagena, Colombia: factores Familiares asociados. *Fac. Nac. Salud Pública* 2009; 27 (3):259-63.
18. Ortiz Gómez Y, Rodríguez Hernández J.M. Factores predictores del consumo de tabaco entre adolescentes del colegio universitario Santiago de Cali, 2005. *Salud Uninorte Barranquilla (Col)* 2005; 25 (1):56-72.
19. Castillo I, Balanguer I, García Merita M. Efectos de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función

- del género. *Psicología del Deporte* 2007; 16 (2):201-10.
20. Ruiz Juan F, De la Cruz Sánchez E, García Montes ME. Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Pública Méx.* 2009; 51 (6):496-504.
21. Ruiz Risueño J, Ruiz Juan F, Zamarripa Rivera JJ. Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia. *Panam. Salud Pública* 2012; 31 (3):211-20.
22. Tercedor P, Martín Matillas M, Chillón P, Pérez López IJ, Ortega FB, Warnberg J, et al. Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. *Estudio AVENA. Nutr. Hosp.* 2007; 22 (1):89-94.
23. Quevedo Blasco VJ, Quevedo Blasco R, Bermúdez MP. Análisis de la motivación de la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Investigación en Educación* 2009;(6):33-42.
24. López Medrano O, Chacón López M. Nivel de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del Cantón de la Cruz, Guanacaste. Costa Rica: Universidad Nacional; 2009.
25. Martínez Baena AC, Chillón P, Martín Matillas M, Pérez López I, Castillo R, Zapatera B, et al. Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes Españoles: Estudio AVENA. *Revista de currículum y formación del profesorado* 2012; 16 (1).
26. De Hoyo Lora M, Sañudo Corrales B. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte* 2007; 7 (26):87-98.