

Percepciones de adolescentes uruguayos sobre un programa de prevención de consumo de tabaco y promoción de actividad física

LUCÍA MARTÍNEZ

Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
Montevideo, Uruguay
Contacto: lumartinez.gomensoro@gmail.com

MARÍA TRAVERSA

CIET. Montevideo, Uruguay
Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
Montevideo, Uruguay
Contacto: traversa.activateya@gmail.com

VIVIANA MORENO

CIET. Montevideo, Uruguay
Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
Montevideo, Uruguay
Contacto: moreno.activateya@gmail.com

ANDREW SPRINGER

Michael & Susan Dell Center for Healthy Living, University of Texas Health Science Center at Houston School of Public Health in Austin, Austin, Texas
Contacto: andrew.e.springer@uth.tmc.edu

MELISSA HARREL

Michael & Susan Dell Center for Healthy Living, University of Texas Health Science Center at Houston School of Public Health in Austin, Austin, Texas
Contacto: Melissa.B.Harrell@uth.tmc.edu

Recibido: 29.01.2018

Aprobado: 17.06.2018

DOI: <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i11.4>

Resumen: **Objetivo:** ¡Activate Ya! es un programa de promoción de salud que tiene el objetivo de prevenir el consumo de tabaco y promover la actividad física en adolescentes del nivel secundario en Uruguay. Este estudio cualitativo explora las percepciones sobre la modalidad del programa y participación del alumno, y el impacto en los conocimientos y actitudes sobre actividad física y tabaco, según la perspectiva de quienes participaron en ¡Activate Ya!

Método: Al final de la implementación de ¡Activate Ya!, se condujeron grupos focales en ocho liceos con 50 estudiantes de 1º año de Ciclo Básico. Para explorar los temas de los grupos focales, se aplicó el método de *análisis de contenido* a través de tres revisores que consistió en: transcribir las entrevistas grabadas en grupos focales; repasar las transcripciones para asignar un código para explorar temas; y comparar y confirmar los códigos y temas identificados por los revisores.

Hallazgos: Los temas principales que se identificaron a través de los grupos focales fueron: *rol activo y modalidad de participación del alumno, conceptos claves de impacto de ¡Activate Ya! (Tabaco y Actividad Física), conceptos claves de vida saludable, beneficios percibidos del programa y aspectos mejorables del programa.*



Conclusión: Los estudiantes expresaron actitudes positivas hacia la modalidad de la intervención. Los temas de salud identificados por los estudiantes mostraron que la integración de este tipo de temáticas a través de dinámicas grupales en espacios curriculares ofrece una estrategia prometedora para la promoción de salud de estudiantes del nivel liceal. El tiempo de intervención debe ser mayor de 4 meses y en lo posible acompañar todo el año liceal. Este estudio sugiere que el juego, las dinámicas de grupo, y la actividad física son herramientas importantes para el aprendizaje y la retención de informaciones claves para la salud en adolescentes.

Palabras clave: Adolescencia; Actividad física; Tabaco; Intervención.

PERCEPTIONS OF URUGUAYAN ADOLESCENTS ON A PROGRAM TO PREVENT TOBACCO CONSUMPTION AND PROMOTION OF PHYSICAL

Abstract:

Objective: Activate Ya is a health promotion program that aims to prevention tobacco use and promote physical activity in adolescents at the secondary school level in Uruguay. This qualitative study explores the perceptions of the mode of delivery of the program and student participation, and the impact in knowledge and attitudes about physical activity and tobacco, according to the perspective of those participating in Activate Ya.

Method: At the end of Activate Ya, focus groups were conducted in 8 schools with 50 students from 1 year of Ciclo Básico. In exploring themes from the focus groups, content analysis was applied that consisted in three reviewers: transcribing the recorded interviews from the focus groups, reviewing the transcriptions to assign codes for exploring themes, and comparing and confirming codes and themes identified.

Findings: The principal themes identified through the focus groups were: *active role and mode of participation of the student, key concepts of impact of Activate Ya (tobacco and physical activity), key concepts of healthy lifestyle, perceived benefits of the program, and aspects of the program that could be improved.*

Conclusion: Students expressed positive attitudes toward the mode of delivery of the intervention. The themes identified by the students demonstrated that the integration of this type of themes through group dynamics during curricular classes/spaces offers a promising strategy for the promotion of health of students at the secondary school level. The time of the intervention should be greater than 4 months, and if possible, through the entire school year. This study suggests that games, group dynamics, and physical activity are important tools for learning as well as the retention of key information for the health of adolescents.

Keywords: Adolescents; Physical condition; Obesity; Future cardiovascular risk.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, las Enfermedades No Transmisibles (ENTs), tales como los problemas cardiovasculares, cánceres, diabetes y los padecimientos renales relacionados con la hipertensión, han surgido como problemas prioritarios de la salud para América Latina y el Caribe (Anderson *et al.*, 2009; Escobar *et al.*, 2000).

En Uruguay, las enfermedades cardiovasculares representan 30% de la carga de enfermedad, mientras los cánceres son responsables del 25% (OMS, 2009). En referencia a los cánceres, Uruguay tiene una de las cargas más grandes en las Américas con respecto a incidencia y mortalidad, subrayando la necesidad de intervención (Sierra *et al.*, 2016). A pesar de la carga que representa las ENTs en las Américas - incluyendo Uruguay, los factores princi-

pales de riesgo que influyen son cambiables y prevenibles (Anderson *et al.*, 2009). Dos factores de riesgo para las ENTs son el consumo de tabaco y la inactividad física (OMS, 2012).

En Uruguay, si bien se ha experimentado una disminución importante en el consumo de tabaco gracias a las leyes contra el tabaco (Abascal *et al.*, 2012), 15.5% de adolescentes reportan haber fumado en el año pasado, y 9.2% habían fumado en el último mes (Junta Nacional de Drogas, 2014). Con respecto a la actividad física, menos de un tercio de adolescentes (28.8%) cumplieron con las recomendaciones de la OMS para la actividad física según la última encuesta (MSP/OMS, 2012). Dado que la mayoría de las personas que fuman inician el consumo de tabaco durante la etapa de pre-adolescencia y adolescencia (USDHHS, 1994, 2012, 2014), el ámbito educativo ofrece un lugar clave para realizar actividades e implementar estrategias para prevenir el inicio al consumo de tabaco. De igual manera, la escuela ofrece un contexto favorable para promover de 'por vida' el establecimiento de hábitos de actividad física en la niñez y adolescencia, que resulta en más participación en actividad física en la adultez (Telama, 2009).

Con el fin de aprender más sobre la salud de adolescentes en Uruguay a través del ámbito escolar, se estableció una colaboración entre CIET (Centro de Investigación para la Epidemia de Tabaquismo), una organización no gubernamental con sede en Uruguay que busca mejorar la salud a través de la prevención de las ENTs, incluyendo el tabaquismo, y la Universidad de Texas Escuela de Salud Pública de Austin, Texas para diseñar, implementar y evaluar un programa de promoción de salud titulado ¡Activate Ya! Este programa fue piloteado durante el año 2015 e implementado en el año 2016 en ocho liceos de Uruguay con la meta de prevenir el inicio al consumo de tabaco, generar hábitos saludables de comportamiento y fortalecer las habilidades interpersonales a través de estrategias vinculadas a la actividad física.

¡Activate Ya! consiste en cuatro componentes principales: 1) *Currículum* de Tabaco y Actividad Física, que se inserta en una estructura curricular como lo es la asignatura Espacio Curricular Abierto (ECA) donde se configuran 12 lecciones de tabaco y actividad física; 2) *Espacio Adolescente*, que se desarrolla como actividad extracurricular en un horario accesible para los alumnos de primer año;

3) *Pausas Activas*, se introduce a nivel curricular a través de una capacitación para docentes, desde la que se los invita a introducir el movimiento en el aula valorando el impacto del aprendizaje activo en términos de beneficios para el desempeño académico, el aprendizaje significativo e identificando la posibilidad de aumentar el tiempo de actividad física durante las jornadas escolares; y 4) *Evento Final*, donde los estudiantes organizan presentaciones y actividades interactivas para compartir sus conocimientos sobre la prevención de tabaco y la promoción de la actividad física.

Este estudio cualitativo, basado en grupos focales, explora las percepciones de los estudiantes sobre la modalidad del programa y su participación, así como sobre el impacto en los conocimientos y actitudes, y otras observaciones y recomendaciones para ¡Activate Ya!

MÉTODOS

Nivel de la investigación

El abordaje cualitativo de esta investigación se desarrolla en un nivel exploratorio, en programas de prevención en salud, específicamente de prevención de consumo de tabaco a través de la actividad física, siendo que no se encuentra antecedentes en Uruguay con respecto a ello. Este nivel se apoya en lo que sugieren Sampieri y otros (1991) al decir que "si la literatura nos revela guías aún no estudiadas e ideas vagamente vinculadas con el problema de investigación, la situación resulta similar, es decir, el estudio se iniciaría como exploratorio" (p. 86).

Contexto del Estudio

¡Activate Ya! se llevó a cabo tras un período de cinco años, de 2012 a 2017. El proyecto incluyó las siguientes fases: la implementación de diagnóstico de necesidades y desarrollo de estrategias de proyecto y currículo de clases (2012-13); pruebas piloto del programa (2014-2015); y una implementación y evaluación durante el año escolar en 2016 en 8 liceos, con una evaluación en 16 liceos públicos y privados de Uruguay (n=8 liceos de intervención y n=8 liceos de comparación) que incluyó tres fases de recopilación de datos entre las fechas marzo 2016 y junio 2017. Al final de la fase de implementación durante el año 2016, se



realizaron grupos focales con los estudiantes participantes en ¡Actívate Ya! para explorar sus percepciones sobre el programa.

Los estudiantes que fueron parte de ¡Actívate Ya! de los 8 liceos de intervención fueron convocados a participar en grupos focales en la cual compartir sus observaciones sobre el programa. A tal efecto se los invitó a través de una carta de invitación enviada a los padres de familia e invitación verbal del equipo de ¡Actívate Ya! También se solicitó consentimiento informado activo de los adultos mayores responsables y aprobación individual de cada estudiante. Como criterio, la composición de los grupos focales fue con representación de ambos sexos, así como participantes de los diferentes componentes del programa (Lecciones de Tabaco y Actividad Física, Espacio Adolescente, Pausas Activas).

Se realizaron ocho grupos focales con un total de $n=50$ adolescentes de 1º año de Ciclo Básico ($n=24$ chicas, $n=26$ chicos) y un promedio de 6 estudiantes por grupo. Los grupos focales fueron conducidos por personal del programa, según protocolo estandarizado y una guía de entrevista que contenía preguntas abiertas sobre las percepciones de los alumnos con respecto a su satisfacción del contenido programa, la modalidad de implementación del programa, los temas claves que aprendieron y las recomendaciones para mejorar el mismo.

ANÁLISIS

Para explorar los temas de los grupos focales, se aplicó el método de *análisis de contenido* que para el estudio consistió en: transcribir los grupos focales; repasar las transcripciones y asignar un código para explorar temas; y comparar y confirmar los códigos y temas identificados a través de tres revisores. Este procedimiento sigue recomendaciones para el análisis cualitativo (Rodríguez Sabiote, Lorenzo Quiles, y Herrera Torres, 2005; Zhang y Wildemuth, 2009). Para el procesamiento de los datos se creó un libro de códigos que se desarrolló a partir de las preguntas de la entrevista, como guía para la elaboración de las categorías. El análisis se lleva adelante en forma paralela por dos investigadores, siguiendo las mismas categorías de análisis, para luego ser verificadas y analizadas por un tercer investigador que actúa como agente objetivador. Este procedimiento

ha sido recomendado en función del criterio de triangulación en investigaciones de corte cualitativo en lo que refiere a la “consistencia lógica” en su aspecto interno y para “arribar a interpretaciones coherentes” (Hernández Sampieri y Fernández Collado, 1991, p. 473).

HALLAZGOS

Los temas principales que se identificaron en la consulta a través de los grupos focales fueron los siguientes: *rol activo y modalidad de participación del alumno, conceptos claves de impacto de ¡Actívate Ya! (Tabaco y Actividad Física), conceptos claves de vida saludable, beneficios percibidos del programa y aspectos del programa que se puede mejorar.*

Rol activo y modalidad de participación del alumno

La propuesta de intervención y la lógica con la que se diseña las tareas para los espacios de implementación tienen en la base al alumno como protagonista en el entendido de que solo la participación activa de estos en las tareas de aprendizaje puede provocar afectos positivos sobre los aprendizajes significativos de los contenidos del proyecto en forma perenne. Se puede evidenciar que aquellas actividades en las que los alumnos tuvieron un rol protagónico y una participación activa fueron las que más perduraron en su memoria. De alguna manera, las actividades que nombran dan reflejo de la presencia del juego como carta de presentación y su participación en la propia dinámica. “Fueron divertidas y enseñaron bastante” (femenino, público). “A mí me pareció que estaban bien pensadas porque...como que mezclaban el aprendizaje con la información, y...la diversión también” (masculino, privado). Aparece el juego como elemento dinamizador de los aprendizajes y el potencial que adquiere cuando se presenta desde la enseñanza: “porque, aunque es un juego, te enseña todo...” (masculino, público).

Conceptos claves de Actividad Física

Reconociendo la adolescencia como una etapa clave para refirmar patrones de conducta, la intervención adquiere pertinencia. Los valores que manejan en el ámbito en el cual se desarrollan se transforman en opiniones muy importantes para los

adolescentes que refieren al grupo de pares como otro agente de socialización primario. La creciente disminución de la actividad física a medida que transcurren los años (Telama, 2009) muestran una tendencia a quebrar en la adolescencia, donde se instauran los hábitos proclives al sedentarismo.

La modalidad de ¡Activate Ya! intenta promover la actividad física en los alumnos a través de juegos activos y materiales de auto-reflexión que abordan los beneficios de la actividad física, así como la identificación de oportunidades para ser activos y resistir el tabaco. Ejemplos de los materiales utilizados para el desarrollo de la auto-reflexión son la "Bitácora" y el "Guía de Viaje". La *Bitácora*, además de funcionar como material de apoyo para sus tareas académicas (calendario y agenda), ofició de fuente para promover mensajes motivadores para fomentar actitudes positivas sobre la actividad física. Los estudiantes contaban con la posibilidad de plantearse metas de actividad física y monitorearlas durante un período de tiempo. La *Guía de Viaje* constituía un librito de juegos y dinámicas que daban oportunidades para explorar su 'auto-concepto activo', además de plantear metas para la actividad física y explorar sus intereses personales con respecto a la misma. Además de estas actividades de aula, se promovía la actividad física a través de propuestas divertidas en el programa extracurricular de "Espacio Adolescente".

Como principales temas recordados por los alumnos¹ desde la actividad física se destacan:

- la actividad física fortalece lo cardiovascular
- ayuda a no distraerse en cosas
- previene infartos
- previene fumar y otras adicciones
- moverse es una necesidad para la salud

y que en edades tempranas es importante hacer actividad física

- beneficios para la salud en general (física, emocional). Un alumno comparte sobre este "que es importante hacer deporte porque mejora su estado físico y mental, y no fumar nunca porque te perjudica mucho los órganos de nuestro cuerpo que después no tiene vuelta atrás" (masculino, público).

- lo importante que resulta para el desarrollo y la maduración

- niveles de intensidad de movimiento y el vínculo entre el sedentarismo y el riesgo de enfermedades

- niveles de intensidad de movimiento entre sedentario, moderado, vigoroso (en liceos de alta implementación)

Conceptos claves de Tabaco

Los hábitos que refieren a un estilo de vida saludable responden a comportamientos que los seres humanos practican desde el hecho, el pensamiento y las creencias, que dominan sus discursos. Como forma de exponer a los alumnos a la información sobre los perjuicios del uso de tabaco se trabajó desde las lecciones de tabaco durante seis a ocho encuentros. Al ser consultados por las razones por las cuales se inician en estos hábitos, se evidencia la presión social como un factor clave: "Que hay mayoría de niños que fuman y niñas que puede llegar también de adultos. Que hay personas que fuman porque los invitan y para no quedar pegados, aceptan" (femenino, público).

Las lecciones de tabaco de ¡Activate Ya! se desarrollaron mediante una historieta llamada "El libro secreto de las decisiones", en donde cinco amigos que inician la vida liceal, comparten sus inquietudes y se entregan apoyo a medida que se van encontrando con diferentes situaciones en las que van teniendo que tomar decisiones frente al consumo de cigarrillos que movilizan la información desarrollada por el proyecto. A través de los grupos focales se destaca por los alumnos los siguientes temas:

- El marketing y el contra marketing
- La adicción que puede generar el comenzar a fumar en edades tempranas
- Los riesgos de muerte que provoca el consumo de tabaco
- Modelación de conductas a través de referentes sociales "Algo de que el personaje principal fumaba, y se supone que era bueno, pero no era bueno" (masculino, público).
- Consecuencias del consumo de tabaco como ser: mal aliento, malestar físico, dificultades respiratorias, cáncer.
- El grado de prevalencia del consumo de esta sustancia si se inicia en edades tempranas
- Presión social para dar inicio a ciertas conductas con respecto al consumo.
- Que el consumo de tabaco impacta directamente en el rendimiento deportivo
- Estrategias de rechazo "era corte buscar estrategias para que los adolescentes dejaran...no, no usaran fumar" (femenino, público).

1 Se mantiene para este punteo de temas, la expresión de los alumnos en las respuestas brindadas.



CONCEPTO DE VIDA SALUDABLE

La reflexión provocada por las actividades propuestas en la historieta pretende generar la revisión de las creencias bajo las cuales los alumnos se desenvuelven cotidianamente. Al introducir la información se busca que el adolescente sea capaz de identificar sus fortalezas individuales y el valor de la creación de vínculos de confianza para construir una sana colectividad que fortalece su personalidad, así como la capacidad para tomar buenas decisiones con respecto a su comportamiento frente a los factores de riesgo incluidos dentro del programa. Por un lado, hay una percepción de cuidado y de advertencia: “Para mí que nos hicieron pensar mucho cómo sería nuestro futuro si fumábamos” (masculino, público), [al cual un alumno le contesta], “Está bueno, porque te concientiza sobre los riesgos que corremos si fumamos. Y el riesgo que les causas a los demás también” (femenino, público). Mientras que otros perciben la información como una amenaza: “como que más o menos nos quisieron asustar para que sepamos bien las cosas que te producía, estar informados y que ahí sea nuestra decisión después” (masculino, privado)

Beneficios percibidos de la actividad física durante el día escolar

Otro tema clave que surgió de los estudiantes fue respecto a la funcionalidad de las pausas activas en las asignaturas de aula. Los estudiantes reconocieron algunas intenciones claves de ¡Activate Ya!, como la de “hacer ejercicios en una materia donde no se hace ejercicio” (masculino, privado), así como la identificación de que la incorporación de actividad física en otros espacios promueve la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad. Así mismo, los estudiantes fueron capaces de vincular las actividades de movimiento promovidos desde ¡Activate Ya! a la necesidad de moverse y cortar con la quietud predominante de las dinámicas de aula. Según un estudiante, las pausas activas ayudan “para no estar todo el día sentado escribiendo” (masculino, público), mientras otra estudiante identificó los beneficios de las pausas activas con respecto a la necesidad de socializar dentro del salón de clase: “aparte está bueno porque hablas con otros” (femenina, público).

Identificaron los estudiantes que el Espacio Adolescente, el componente extracurricular de ¡Activate Ya!, propone desarrollar habilidades sociales: “Eso estaba muy bien pensado porque algunas actividades como jugamos al ultimate o al fútbol a ciegas, te ayudaban mucho a trabajar en equipo, con juegos en especial...” (masculino, privado), así como un espacio de encuentro entre jóvenes de la comunidad educativa donde primaba la el disfrute como sello distintivo. “Porque te ibas a divertir y a pasar bien un rato” (femenino, público). Los estudiantes también fueron capaces de reconocer algunos de los contenidos claves que ¡Activate Ya! intentó promover a través de Espacio Adolescente relacionados con las habilidades interpersonales: “Que cada clase nos enseñaban... por ejemplo en una...un viernes liderazgo, otro viernes compañerismo, otro viernes...confianza” (femenino, público).

En algunos casos, los estudiantes entendieron la vinculación con lo académico con este tipo de actividades. También reconocieron la pausa activa con tareas de aprendizaje y en vinculación a contenidos específicos de la materia: “En biología, cuando tenemos que aprendernos tipo, grupos de seres vivos, o algo, hacíamos juegos en el fondo también” (femenino, privado). Destacaron la participación activa por parte de los estudiantes en este tipo de programa: “también creamos diferentes...teníamos que...hace tiempo ya, crear un juego y presentarlo a la clase...” (masculino, privado). Los estudiantes también identificaron la diversión como un elemento que se integra a la dinámica de aula, y el acceso al conocimiento que este tipo de tareas les ofrece: “Para mí como que la hacen más divertida y más fácil, porque nosotros cuando nos divertimos...o sea, como que vemos que el tiempo pasa más rápido y tipo vamos aprendiendo, pero nos vamos divirtiendo y por eso se nos hace más fácil” (femenino, privado).

Otra de las funcionalidades de las pausas activas que identificaron los estudiantes tuvo que ver con el abordaje de contenidos curriculares en instancias de repaso de lo ya trabajado en clases anteriores: “Después ella [la docente] veía si estaban bien las preguntas” (masculino, público) “y cuáles ganaban” (femenino, público), utilizando dinámicas de actividad física.

ASPECTOS DEL PROGRAMA QUE SE PUEDEN MEJORAR

Por último, los estudiantes destacaron algunos aspectos del programa ¡Activate Ya! que se podrían mejorar y atender más directamente a las necesidades de quienes participan. Una de ellas refiere a la mayor participación de la familia en el proyecto. Los estudiantes manifestaron la importancia de extender los mensajes de ¡Activate Ya! a sus familias, que tenía en su propósito la actividad del Evento final de ¡Activate Ya!

Los estudiantes también expresaron la necesidad de la exposición y participación del proyecto por un período prolongado de tiempo. En la consulta sobre aspectos a mejorar del proyecto, respondieron con el pedido de extensión en tiempo y en personas al programa. “A mí me gustaría cambiar que haya una clase más por semana” (femenino, público), a lo que otra alumna en la misma entrevista agregó “A mí lo que me gustaría es que empezara un poquito más tarde porque nosotros teníamos informática y terminábamos 13 30 y llegábamos tarde”.

DISCUSIÓN

El programa ¡Activate Ya! persigue como meta principal prevenir el consumo de tabaco y promover la actividad física en adolescentes del nivel secundario en Uruguay a través de la intervención desde un abordaje multifactorial para la promoción de la salud de los adolescentes. Se propone en la modalidad de intervención integrar el programa a la vida liceal, configurando los diferentes componentes como parte constitutiva de la vida escolar, de manera de poder ser parte de la biografía escolar a la vez que se da estructura a la matriz de aprendizaje², con la que se irá desarrollando en niveles superiores en lo que refiere al mundo académico, así como en el ámbito laboral (Corrales, Gómez y Renzi, 2010).

2 Los autores presentan a que se le llama Matriz de aprendizaje “o modelo interno de aprendizaje a la modalidad con la que cada sujeto organiza y significa el universo de su experiencia, su universo de conocimiento. Esta matriz o modelo es una estructura compleja y contradictoria con una infraestructura biológica. Está socialmente determinada e incluye no sólo aspectos conceptuales, sino también emocionales, afectivos y esquemas de acción” (Quiroga, 1987, p.49, en Corrales, Gómez y Renzi, 2010, p.131).

El ingreso a la enseñanza secundaria refiere a un desafío social para los adolescentes, que dejan la seguridad de la infancia y la escuela para adentrarse en el mundo liceal. El desarrollo de las habilidades sociales comienza junto con el ingreso a la enseñanza media, su momento de mayor desafío y desarrollo, en la medida que los grupos de pares comienzan a sustituir a la familia en cuanto grupo de referencia social concierne. Al decir de Carón (1996), el desarrollo sobre la base de este conocimiento de las habilidades interpersonales e intrapersonales le dará posibilidad de diseñar estrategias a partir de los recursos disponibles para evitar posibles conductas de riesgo.

La adolescencia y la pre adolescencia presentan una oportunidad especial para la pérdida de patrones de comportamientos creados en la infancia. En contra posición con esto, las características hormonales, sociales y psicológicas de esta etapa de la vida brindan oportunidad para la consolidación de patrones de comportamiento de gran trascendencia (Soriano, Gómez y Valdivia, 2001) en donde se estructuran hábitos con carácter de valor y creencia que se instalan en el comportamiento adolescente y que trasladan a la vida adulta (Giles *et al.*, 2004).

En este sentido,

la práctica regular de actividad física está vinculada con diversos beneficios físicos y psicológicos, desempeñando un papel importante en la prevención de enfermedades (Blair, 2009). A nivel psicológico, la actividad física ayuda a disminuir los niveles de depresión, cansancio, ansiedad, estrés percibido y mejora la autoestima, el estado de ánimo y el autoconcepto en adolescentes (García-Sánchez *et al.*, 2013).

Las pausas activas en el aula, una de las estrategias principales de ¡Activate Ya!, se presenta como una oportunidad más para que los alumnos participan en la actividad física. Como explican Pate y Buchner (2014), son actividades físicas estructuradas y de corta duración, que se aplican varias veces durante el horario escolar dentro del aula. La relación de protección que se sucede en cuanto a la práctica deportiva o práctica de actividad física se refiere a una asociación negativa de esta con las conductas de riesgo para la salud, entre las cuales se distingue el tabaco, así como una asociación positiva con aquellos comportamientos



que refieran a un concepto de vida sana (Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007).

Por su parte, Azofeifa (2006) considera que,

la actividad física ha empezado a incrementar en los últimos años ya que se la han atribuido efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia de que al incrementar la actividad física se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes (p. 6).

Tanto el juego como las pausas activas representan formas específicas del aprendizaje activo, lo cual ha recibido una atención más intensificada en los años recientes. Las pausas activas, los juegos y las dinámicas de grupo - estrategias que aplican el programa ¡Activate Ya! a la promoción de la salud de los adolescentes - se fundamentan en teorías de aprendizaje como la de inteligencias múltiples (Gardner, 2000), la cual postula que estudiantes presentan estilos múltiples de aprendizaje, y prácticas como el aprendizaje cooperativo (Johnson y Johnson, 2002). El aprendizaje cooperativo, lo cual se basa en cinco elementos claves (interdependencia positiva, interacción cara a cara, contabilidad del grupo, habilidades sociales, y el procesamiento del grupo (Johnson y Johnson, 2009)) se ha probado ser eficaz en mejorar el logro académico, la socialización positiva, la motivación, y el desarrollo personal de estudiantes según revisión sistémica de la literatura (Johnson y Johnson, 2002). El aprendizaje activo, lo cual comparte elementos de aprendizaje cooperativo, enfatiza la importancia de estrategias centradas en los estudiantes donde participan activamente en el aprendizaje, y no solo escuchan al docente (Bonwell, 2000). El aprendizaje activo ha sido eficaz para mejorar el rendimiento académico hasta para estudiantes universitarios de ciencias como la física (Hoellwarth y Moelter, 2011). Los hallazgos de este estudio destacan una alta receptividad por parte de los estudiantes de enseñanza secundaria bajo el trabajo en modalidad de aprendizaje activo para temas de salud impartidos a través del programa ¡Activate Ya!, además de obtener un impacto positivo cualitativamente en sus conocimientos y actitudes sobre los temas de salud presentados.

LECCIONES APRENDIDAS

A través de los hallazgos de este estudio cualitativo sobre el programa ¡Activate Ya!, destacamos las siguientes lecciones aprendidas:

a. Las tareas en las que primó una modalidad más activa dentro del aula tuvieron mayor impacto positivo en los estudiantes.

b. Aquellos alumnos que fueron expuestos a todos los componentes de intervención reconocen mensajes claves con respecto al tabaco y sus prejuicios para la salud y los beneficios de realizar actividad física en pos de un estilo de vida saludable.

c. Para lograr un mayor impacto y un verdadero cambio de conducta es necesario que estén expuestos a la intervención y al mensaje por un período de tiempo más prolongado que cuatro meses.

d. Los adolescentes son capaces de identificar el factor protector de la actividad física sobre conductas de riesgo como ser el tabaco.

e. El poder que tiene la palabra del líder o referente para destacar frente al mensaje adulto. Específicamente, el empoderamiento del joven mediante el manejo de la información ofrece mayor posibilidad de acierto en la toma de decisiones con respecto a su salud.

f. Los espacios extracurriculares orientados a la práctica plena y divertida de actividad física presentan una enorme influencia como espacio vincular positivo.

g. Los juegos activos representan una estrategia que actúa rápida y directamente como herramienta cohesiva afirmando la voluntad y el auto concepto activo y saludable.

CONCLUSIÓN

La intervención desde un programa de salud en la enseñanza secundaria para adolescentes uruguayos, en esta oportunidad y en el abordaje de factores de riesgo como ser el tabaco y la inactividad física, a través de ¡Activate Ya!, provee algunas lecciones aprendidas, como puntos de impacto para seguir mejorando las prácticas educativas y referidas a la salud.

En este estudio cualitativo que explora las percepciones de estudiantes del nivel secundario hacia un programa de prevención de tabaco y promoción de actividad física, los estudiantes ex-

presaron actitudes positivas hacia la modalidad de la intervención, la cual se basa en aplicar estrategias de aprendizaje activo hacia la promoción de la salud. Los temas de salud identificados por los estudiantes mostraron que la integración de este tipo de temáticas a través de dinámicas grupales en espacios curriculares ofrece una estrategia prometedora para la promoción de salud de estudiantes del nivel liceal. El tiempo de intervención debe ser mayor a 4 meses y en lo posible acompañar todo el año liceal. Este estudio sugiere que el juego, las dinámicas de grupo, y la actividad física son herramientas importantes para el aprendizaje y la retención de informaciones claves para la salud en adolescentes.

REFERENCIAS

- ANDERSON, G.F., WATERS, H., PITTMAN, P., HERBERT, R., CHU, E. Y DAS, K. (2009). *Communicable Chronic Diseases in Latin America and the Caribbean*. Baltimore, MD: Bloomberg School of Public Health, John Hopkins University.
- AZOFEIFA, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*[®], 3(1).
- CARON, J. (1996). Una teoría ecológica para la intervención comunitaria: acceso y conservación de los recursos. *Intervención Psicosocial*, 5(14), 53-68.
- CASTILLO, I., BALAGUER, I. Y GARCÍA-MERITA, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- CORRALES, N., FERRARI, S., GÓMEZ, J. Y RENZI, G. (2010). *La formación docente en educación física*. Buenos Aires: Noveduc.
- GARCÍA-SÁNCHEZ, A., BURGUEÑO-MENJIBAR, R., LÓPEZ-BLANCO, D., Y ORTEGA, F. B. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 453-461.
- GARDNER, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. Basic Books.
- GARZÓN, P.C., FERNÁNDEZ, M. D., SÁNCHEZ, P. T., Y GROSS, M. G. (2002). Actividad Físico-Deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (3), 5-12.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., Y FERNÁNDEZ COLLADO, C. Y BATISTA LUCIO, P. (1991). *Metodología de la Investigación*. México DF: McGraw-Hill.
- HOELLWARTH, C., Y MOELTER, M. J. (2011). The implications of a robust curriculum in introductory mechanics. *American Journal of Physics*, 79(5), 540-545.
- JOHNSON, D., Y JOHNSON, R. (2002). Learning together and alone: Overview and meta analysis. *Asia Pacific Journal of Education*, 22(1), 95-105.
- JOHNSON, D.W., Y JOHNSON, F. (2009). *Joining together: Group theory and group skills (10th ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- JUNTA NACIONAL DE DROGAS (2014). *Sexta Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media*. Uruguay.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2012). *School-Based Helathy Survey*. Uruguay: World Health Organization (WHO) Global.
- PATO, C. Y TAMAYO, A. (2006). Medio Ambiente y Comportamiento Humano. Valores, Creencias Ambientales y Comportamiento Ecológico de Activismo, 7(1), 51-66.
- RODRÍGUEZ SABIOTE, C., LORENZO QUILES, O., Y HERRERA TORRES, L. (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15(2), 133-154.
- SASSI, F., CECCHINI, M., LAUER, J. (2009). Improving lifestyles, tackling obesity: the health and economic impact of prevention strategies. In *OECD Health Working Papers*. Paris: OECD Publishing.



SIERRA, M., SOERJOMATARAM, I., ANTONI, S., LAVERSANNE, M., PIÑEROS, M., DE VIRES, E. (2016). Cancer patterns and trends in Central and South America. *Cancer Epidemiology*, 44, 23-42.

TELAMA, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: a Review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195.

ZHANG, Y., Y WILDEMUTH, B. M. (2009). *Qualitative analysis of content. In: Wildemuth, B., (ed.) Applications of Social Research Questions in Information and Library.* Westport, CT: Libraries Unlimited.