

Cronograma 2015

A continuación, presentamos la línea de acciones del proyecto y los momentos de aplicación de las herramientas de investigación.

| <i>Momento del año</i> | <i>Componente</i> | <i>Herramienta a aplicar</i> |
|------------------------|--|---|
| Marzo | Evaluación | Entrega de consentimientos informados a la familia. |
| Marzo-Mayo | Evaluación (intervienen los 16 liceos). | Aplicación pre-test de cuestionarios, acelerómetros, medición con SOFIT. |
| Mayo- Setiembre | Intervención (intervienen sólo los 8 liceos de intervención). | Espacio extracurricular (Espacio Adolescente), curricular (lecciones de tabaco y actividad física) y clase de Educación Física (estrategias para aumentar el tiempo de compromiso motor). |
| Setiembre- Noviembre | Evaluación | Aplicación post-test de cuestionarios, acelerómetros, medición con SOFIT. |
| Diciembre | Análisis de la experiencia del año 1 y cierre del diseño de los componentes de intervención para año 2 (2016). | |



Lista tentativa de liceos presentada en la reunión de octubre de 2014.

Proyecto ¡Activate YA!

Proyección 2015

Acercándonos al tramo principal del proyecto (2015), es el momento de coordinar la puesta en marcha del Proyecto ¡Activate YA! en 12 liceos. Seis de ellos, oficiarán como grupo de intervención y seis como grupo de control. El resto de la muestra, se completará con 4 liceos de gestión privada (dos de intervención y dos de control).

A partir de la experiencia durante el pilotaje y proyectándonos al tramo central de la investigación, enfatizamos, por razones logísticas, la necesidad de manejanos en una zona continua. Es también de interés para el proyecto, poder acercarnos a las Redes Zonales, por lo que procuramos seleccionar liceos que se encuentren en tres Municipios contiguos (E, CH, B), y en la zona de Canelones más cercana a Montevideo.

A continuación exponemos la lista de liceos de ciclo básico que se encuentran en la zona en la que sugerimos intervenir. Son presentados en tríos o cuartetos, con la expectativa de poder contar con los tres o por lo menos dos de cada subgrupo y dar un margen que nos posibilite mantener las características de la muestra.

LICEOS DE MONTEVIDEO

- Liceo 20
Liceo 33
Liceo 42

- Liceo 55
Liceo 14
Liceo 31

- Liceo 30
Liceo 12
Liceo 8

- Liceo 5
Liceo 7
Liceo 32
(agregamos el Liceo 1 como cuarta sugerencia)

19

Lista tentativa de liceos presentada en la reunión de octubre de 2014.

Como alternativa en Montevideo

Los que proponemos a continuación, si bien se escapan de la zona propuesta, podrán ser viables:

- Liceo 19 (siendo cerca del Municipio E)
- Liceo 17

LICEOS DE CANELONES

- Liceo de Paso Carrasco: Alberto Candéau ✓
Liceo 1 de Shangrilá
Liceo 1 de Solymar.
Liceo 2 de Solymar

Como alternativa en Canelones

- Liceo Médanos de Solymar

26

Carta de invitación y acuerdo

para la participación en el Proyecto ¡Actívate Ya!

Octubre de 2014

Estimados/as Directores/as:

Lo saludamos desde el Centro de Investigación para la Epidemia del Tabaquismo (CIET) en Uruguay y la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Texas (UTSPH) en Austin, Texas, EEUU. Cordialmente invitamos a su liceo a ser parte de un proyecto en colaboración titulado "¡Actívate Ya! Prevención de consumo de tabaco entre los jóvenes en Uruguay" (¡Actívate Ya!).

¡Actívate ya! es un estudio de investigación en liceos para la promoción de la salud, financiado por los institutos nacionales de salud (NIH por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos que pretende reducir el uso de tabaco y aumentar la actividad física en los estudiantes de secundaria en Uruguay. La adolescencia es una etapa clave del desarrollo para el establecimiento de comportamientos saludables, y este proyecto tiene como objetivo proporcionar a los liceos recursos prácticos para la prevención de la iniciación del consumo de tabaco y promover la actividad física en adolescentes. El proyecto piloto ha sido aprobado por los inspectores de secundaria y se está en trámite de aprobación del proyecto definitivo.

El proyecto está previsto que se celebre en 16 liceos de Uruguay en el transcurso de dos años lectivos, en 2015 y 2016. Los liceos participantes tendrán la oportunidad de contribuir directamente a la creación y evaluación de un modelo para la promoción de la salud de los adolescentes y los enfoques innovadores de aprendizaje para Uruguay y otras áreas.

A los liceos que participen en el proyecto se les asignará aleatoriamente la condición de liceo de intervención o de liceo de control (o de no intervención).

21

Si su liceo se asigna como liceo de control, éste recibirá todos los materiales de ¡Actívate Ya! de tabaco y actividad física y de la actividad extracurricular, Espacio Adolescente así como del curso de capacitación al final del periodo de estudio (ver abajo para más detalles). En la siguiente sección, le ofrecemos una descripción de las actividades de evaluación e intervención que se llevarán a cabo.

Descripción del proyecto

El proyecto ¡Actívate Ya! proporciona a los liceos y las familias una amplia gama de actividades didácticas e interactivas para el aula, después del liceo y actividades en el hogar. A través de herramientas destinadas a fomentar el conocimiento, las habilidades y apoyo social para resistir el uso del tabaco, participar en la promoción de salud, actividad física y desarrollo social positivo de la juventud.

Los liceos que reciban la intervención (n = 8 liceos) recibirán las siguientes actividades:

- Actividad de aula: a los docentes que participen en la propuesta, se les brindará capacitación para la implementación de un plan de 12 lecciones destinadas a prevenir el consumo de tabaco y promover la actividad física. El plan de estudios incluye una gama de actividades interactivas que promueven la construcción de habilidades sociales y conocimiento para involucrarse en comportamientos saludables. Esto incluye un programa único para Uruguay, llamado Muuvit Ya (plataforma virtual), que tiene como finalidad ayudar a los estudiantes a realizar un seguimiento de su comportamiento en relación a la actividad física. Cada lección requiere de 40 minutos para ser completada. Espacios curriculares como la asignatura ECA, pueden ser oportunos para el abordaje de este plan de estudios.

22

- Estrategias de actividad física y educación física: A través de capacitación para profesores de Educación Física se implementarán estrategias para aumentar la participación de los estudiantes en los niveles recomendados por la OMS de actividad física durante la clase de educación física. En el segundo año exploraremos con los profesores de otras asignaturas la posibilidad de incorporar breves pausas activas en el salón de clases que puede utilizarse para reforzar el aprendizaje académico. Se ha descubierto que la actividad física tiene consecuencias positivas en el rendimiento, aumenta el tiempo de los niños en la tarea y el logro académico.

- Evento de diversión para la familia: Con el objetivo de mejorar la comunicación y apoyo entre padres e hijos, en los liceos donde se realicen tareas de intervención, se planificará e implementará un evento familiar con juegos y actividades interactivas-recreativas destinadas a aumentar el conocimiento y habilidades para prevenir el consumo de tabaco y promover la actividad física. Esta actividad se llevará a cabo fuera del horario escolar, en un día y hora conveniente para las familias y el personal del liceo.

- Mensajes de salud: Vamos a trabajar con los liceos para proporcionar mensajes destinados a prevenir el consumo de tabaco y promover la actividad física mediante carteles, pulseras y otros medios de comunicación.

- Espacio Adolescente Programa (extra horario): Por último, vamos a implementar un programa después de clases de libre asistencia, en 1-2 días por semana llamado Espacio Adolescente para alumnos de 1º de ciclo básico. El programa consiste en una serie de divertidos juegos de actividad física y dinámicas de grupo, así como otras actividades de desarrollo de habilidades sociales.

Para todos los liceos participantes en el proyecto (tanto los de intervención como los de grupo control, n = 16 liceos), las actividades incluirán:

90

- **Administración de cuestionarios al estudiante:** En el primer año del proyecto, los alumnos de 1er año de Ciclo Básico, serán invitados a responder dos cuestionarios auto-administrados sobre el tabaco y la actividad física. Los cuestionarios se implementarán durante el día liceal. Cada cuestionario se estima tomará aproximadamente 30-40 minutos para ser completado. Los mismos se aplicaran al principio y al final del año liceal. En el segundo año del proyecto, los mismos cuestionarios se administrarán a los estudiantes de 2do año de Ciclo Básico durante los mismos períodos de tiempo.

- **Evaluación con acelerómetros:** En la evaluación de la cantidad de tiempo que los estudiantes participan en la actividad física, invitaremos a un subgrupo de estudiantes (~ 20) a usar un acelerómetro durante una semana. Es un pequeño dispositivo que se lleva en la cintura que mide la actividad física. Mediante métodos aleatorios se seleccionará un subgrupo de 1er. Año de Ciclo Básico y un subgrupo de estudiantes de 2do. Año del Ciclo Básico en el año 2 para usar el dispositivo por una semana al principio y al final del año lectivo.

- **Evaluación de la actividad física:** durante la clase de educación física, llevaremos a cabo una medición de la cantidad de tiempo que los jóvenes realizan actividad física sedentaria, moderada y vigorosa durante su clase de educación física. La misma se realizará al principio y al final del año liceal y al final del mismo. Para ello vamos a utilizar un método de observación no invasivo llamado SOFIT. Este método de evaluación, simplemente consiste en colocar un evaluador en un lugar discreto para observar y medir el compromiso motor durante la actividad física de los alumnos en clase, sin interferir con el desarrollo y transcurso de la misma.

- **Entrevistas de grupo (focus groups):** Con el objetivo de obtener información directa de profesores y alumnos sobre la actividad física y el consumo de tabaco y temas relacionados, así como la eficacia de nuestra

29

intervención, se programarán sesiones de discusión en grupos en los liceos seleccionados.

Proyecto de apoyo a los liceos

Todos los liceos que participen en ¡Activate Ya! recibirán el apoyo de proyecto que se describe a continuación. Si su liceo se asigna como un liceo de comparación o grupo control, usted recibirá el plan de estudios de ¡Activate Ya!, equipamiento para deportes y formación a profesores en las estrategias de ¡Activate Ya! al final del proyecto de dos años.

- Equipamiento deportivo relacionado al deporte y la actividad física .
- Guía del profesor ¡Activate Ya! y materiales para el desarrollo de lecciones de de tabaco y actividad física para los estudiantes.
- Cursos de capacitación para docentes de aula y profesores de educación física sobre estrategias de actividad física de ¡Activate Ya!

Acuerdos para la participación del liceo en el proyecto ¡Activate Ya!

1. Acordar un tiempo curricular, como el que sugerimos de ECA u otro momento del día liceal para ¡Activate Ya! en el que se puedan abordar las temáticas de las lecciones sobre la prevención del tabaquismo y la promoción de la actividad física en 1er año de Ciclo Básico (2 grupos) La implementación de las actividades del año 1 del programa (2015) contribuirán a la identificación y desarrollo de las estrategias de ¡Activate Ya! para el año 2, que se centrará en estudiantes de 2do Año de Ciclo Básico en 2016.

2. Los liceos deben estar dispuestos a permitir el acceso del personal de investigación del Ciet y permitirles la vehiculización de las actividades del proyecto indicadas a continuación. La participación en las actividades será totalmente voluntaria para estudiantes y profesores, utilizando vías de comunicación verbal y escrita. También solicitaremos el consentimiento de los padres y el consentimiento del estudiante para participar en el estudio.

Los métodos de evaluación del proyecto son:

- Administración de dos cuestionarios de estudiantes (uno sobre el tabaco y otro sobre actividad física), que toma aproximadamente 30-40 minutos para ser completado. Los cuestionarios serán administrados al principio y al final del año lectivo con alumnos de 1er año de Ciclo Básico en el año 1 (2015) y estudiantes de 2do año de Ciclo Básico, en el año 2 (2016);
- Una medición con acelerómetros de un subgrupo de estudiantes (~ 20) que tendrá lugar al principio y al final de cada año del proyecto. La evaluación del acelerómetro simplemente consiste en que los jóvenes usen el acelerómetro durante el horario de liceo en siete días consecutivos;
- Observaciones estructuradas del recreo de los jóvenes y la actividad durante el descanso (esta medida no requiere ninguna acción de profesores o estudiantes);
- Grupos focales con estudiantes y profesores para aprender más acerca del tabaco y la actividad física.

3. En forma aleatoria se realizará la designación de cada liceo en la condición de intervención o de comparación (o control). Si es seleccionado como un liceo de intervención, se acordará la participación de dos profesores de 1ero de Ciclo Básico (año 1) para llevar adelante las lecciones y dos de 2do de ciclo (año 2) Un profesor de educación física asistirá a cursos de capacitación sobre la aplicación de la currícula de ¡Actívate Ya! en el aula y estrategias de promoción de actividad física. Ofreceremos a los liceos de

26

comparación los elementos claves del proyecto (ver arriba) al final del estudio, en el año 2017.

La logística de la capacitación será elaborada en colaboración con cada liceo.

¡Valoramos la participación de todos los liceos en el proyecto!

Confidencialidad

No incluiremos los nombres de los estudiantes, profesores ni funcionarios de los liceos, ni el nombre del liceo en informes o publicaciones asociadas con este estudio. Cualquier información personal acerca de los estudiantes o personal que se recopila durante este proyecto permanecerá confidencial y no utilizaremos nombres de estudiantes o personal salvo para asegurar su consentimiento y aprobación para participar en el estudio. Un número especial se utilizará para identificar a los estudiantes en el estudio y sólo el personal de investigación conocerá su nombre. Al invitar a los estudiantes a participar en las evaluaciones de cuestionario y uso de los acelerómetros, solicitaremos el consentimiento de los padres para la participación. Como se mencionó anteriormente, este estudio cuenta con la aprobación del comité de Ética de la Facultad de Medicina de la UDELAR por tratarse de una investigación con personas y la Universidad de Texas para la Escuela de Salud Pública interna, Junta de revisión (Comité para la protección de sujetos humanos) (estudio N° HSC-SPH-11-0075)

Gracias de antemano por considerar su participación en este estudio. Si está de acuerdo en participar del mismo, por favor firme el formulario adjunto y entregue a un miembro del personal de ¡Activate Ya!

Atentamente,

Prof. Lucia Martinez

Directora del proyecto. ¡Activate Ya!