

“Andando”: Proyecto investigativo de actividad física para estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina

LÁZARO N IZQUIERDO MARTÍNEZ¹, REINALDO RODRÍGUEZ CAMIÑO¹,
 ARANAIS DE LA CARIDAD TRAVIESO FERNÁNDEZ².

¹Escuela Latinoamericana de Medicina, Departamento de Educación Física, La Habana, Cuba.

²Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque, Mayabeque, Cuba.

RESUMEN

Objetivo: diseñar un proyecto investigativo encaminado a enfrentar el bajo del nivel de actividad física y con ello beneficiar la salud de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina

Materiales y métodos: se emplearon métodos del nivel teórico como: histórico-lógico, sistematización y modelación

Resultados: el resultado fundamental lo constituye la revelación de los elementos fundamentales que componen el diseño del proyecto denominado “Andando: sistema de acciones para elevar el nivel de actividad física de estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina”, anclado en los preceptos del enfoque de Promoción de la salud y una pedagogía humanista con quien armoniza. Siguiendo las normas planteadas por el CITMA, se muestran, aspectos del diseño como: el estado de la temática, planteamiento del problema, justificación, principales resultados científicos, económicos y/o sociales a obtener, objetivos, metodología empleada, caracterización de la muestra y las variables de medición de respuesta, entre otros aspectos.

Conclusiones: el enfrentamiento al sedentarismo es una necesidad que enfrenta hoy la sociedad en general y especialmente la población que representan los estudiantes y trabajadores de las universidades por el impacto que estos tienen en su entorno.

Palabras clave: Proyecto de investigación; actividad física; promoción de salud.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con numerosas evidencias científicas acumuladas en las últimas décadas, una parte considerable de la población del planeta, despliega un bajo nivel de actividad física (AF) y ello está afectando de manera severa su salud. P. Hallal y colaboradores, analizaron en 2012 la información de 122 países y estimaron, que el 31,1 % de los adultos, son físicamente inactivos (1).

La hipoquinesia constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial) sólo superado por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%) (2).

Por otro lado, N. A. Garret y colegas (3) estimaron que, solo en Estados Unidos, casi el 12% de los gastos médicos totales relacionados con la depresión y la ansiedad, y el 31% de los gastos relacionados con cáncer de colon, osteoporosis, enfermedades coronarias y derrame cerebral, se atribuyen a la inactividad física.

El concepto de AF que más se ha expandido es el que la refiere como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal (4)”. La salud, por otro lado, es cada vez más reconocida como bienestar,

como “el estado de completo bienestar físico, psicológico y social y no solo la ausencia de enfermedad (5).”

La OMS (6) recomienda, en el caso del grupo etario entre 18 y 64 años, la realización de AF, como mínimo, un tiempo de 150 minutos semanales (actividades aeróbicas moderadas) o 75 de aeróbicas vigorosas o una combinación equivalente de ambas para evitar trastornos en el bienestar.

Las preocupaciones en torno al asunto motivaron que la propia Oms promulgara, en 2004, la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud y, en 2010, las Recomendaciones Mundiales de Actividad Física para la salud. En ambas se incita a los gobiernos a documentar y trazar políticas que contrarresten la situación. Las exhortaciones que en ellas se hacen han sido acogidas por el estado cubano y canalizado a través de políticas para reforzar los programas existentes, el estímulo a la investigación sobre el tema y la búsqueda de nuevas alternativas para estimular la práctica masiva. En tal sentido, se insiste en el empleo del enfoque de Promoción de la salud el cual, es asumido desde la perspectiva construida en Ottawa en 1986 y las conferencias sucesivas efectuadas.

Si bien la problemática se identifica en todos los grupos poblacionales, preocupa la situación que existe en las universidades por su rol en la sociedad.

Estos argumentos constituyeron fuertes motivantes para abordar el asunto en la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM). En ella convergen elementos favorecedores para la manifestación de la problemática de tal modo que, el bajo nivel de AF, puede constituir un riesgo importante para la salud de sus estudiantes y trabajadores que demande una labor de intervención que lo contrarreste. No se encontraron estudios antecedentes que abordaran la situación en el centro.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de diseñar un proyecto investigativo encaminado a enfrentar el bajo nivel de actividad física y con ello beneficiar la salud de los estudiantes y trabajadores de este centro.

El mismo tributará, como subproyecto, a los esfuerzos destinados a declarar a la institución como una universidad saludable.

MÉTODO

Con tal fin se emplearon métodos del nivel teórico como: histórico-lógico, con miras a precisar el devenir histórico experimentado por la problemática en torno a los niveles de AF y su incidencia en la salud de los estudiantes y trabajadores universitarios, así como, las posibles tendencias de su evolución; la sistematización, para profundizar en los antecedentes del problema y las vías que se han empleado en su enfrentamiento y; la modelación, en el diseño de un proyecto de acciones para contrarrestar la situación en el centro.

RESULTADOS

Como resultado de la labor realizada, se ha estructurado el diseño de un proyecto cuyo título es: "Andando: sistema de acciones para elevar el nivel de actividad física de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina". A continuación se exponen algunos de los elementos fundamentales que lo integran, desde el planteamiento del problema hasta los principales resultados que se espera obtener, teniendo en cuenta, las exigencias metodológicas que para tales fines establece la Academia de Ciencias de Cuba.

A. Planteamiento del problema:

Los reportes consultados sobre la práctica de AF en las universidades no son nada halagüeños. En uno de ellos (7), estudiaron a 17,928 estudiantes de 24 universidades en 23 países y, detectaron una prevalencia de bajo nivel de 41,4%, desde el 21,9% en Kirguistán al 80,6% en Pakistán. Obtuvieron un 50.5 % para el Sudeste de Asia, 45.8 % en el Sur de Asia y China, 37.2 % en África Subsahariana, 37.1 % en el este cercano y el centro de Asia y, 45.8 en Sudamérica y el Caribe. .

En cuanto a los trabajadores, R. A. Vega (8), en un estudio en la Universidad Pedagógica Nacional Francisco de Morazán (Honduras), detectó que apenas el 35,2 % realizaba AF moderada; 72, 19% pasaba entre 4 y 10h sentados al día y el 48,19% de 7 a 10 h.

Junto a las pesquisas para determinar el nivel de práctica, las investigaciones se han adentrado en la revelación de otros aspectos asociados. En el trabajo "Actividad física, tiempo de visualización de pantallas y consumo de medicamentos en adolescentes: estudio de cohorte de nacimientos de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 1993" (9), los autores detectaron que los más jóvenes (menores de 18 años) no solo son más activos sino que, usan menos medicamentos que los mayores (18 años o más, universitarios) y que a medida que el nivel de AF aumenta, el uso de medicamentos disminuye.

En tanto, G. R. Suárez, S. Zapata y J. Arias (10), al estudiar la AF y el estrés laboral en 120 empleados universitarios de Medellín, encontraron bajo nivel de práctica en el 71% de ellos y que la ejercitación, presenta un efecto protector sobre el estrés.

Los reportes sobre intervenciones son también limitados. De ellos puede referenciarse, el trabajo de M. A. Cresp et al (11) realizado con universitarios sedentarios en la Universidad Católica de Temuco, Chile. En una muestra de 8 sujetos concluyó que, un programa de entrenamiento intermitente con sobrecarga, de 2 meses de duración, con 3 sesiones semanales en días alternos, provoca disminución significativa ($p < 0,05$) en la masa grasa y un aumento significativo ($p < 0,05$) en la masa muscular, con posibles beneficios en la salud.

En otro estudio (12), evaluaron los "Efectos de la gimnasia laboral en servidores de la Rectoría de la Universidad Federal de Santa Catarina (Brasil) y se constató mejoría significativa ($p < 0,05$) del porcentaje de gordura, la presión arterial, la flexibilidad, extensibilidad de planos musculares y la capacidad de implementar alteraciones en el estilo de vida de los participantes.

Sobre la base de estos antecedentes es que se formuló el problema a resolver.

B. Problema de investigación:

¿Cómo elevar el nivel de actividad física para beneficiar la salud de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina?

C. Justificación

En Cuba, pese a la existencia de numerosos programas nacionales, expresión de una fuerte voluntad política estatal, organismos como el INDER, reconocen la existencia de "bajo nivel de conciencia por la práctica de actividad física y de la cultura del movimiento (13)". También se determinó que, de acuerdo con la III Encuesta Nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no trasmisibles. Cuba 2010-2011, el 40,4 % es considerado como no activo (14).

En uno de los estudios localizados (15), efectuado con el objetivo de valorar el consumo de drogas legales en estudiantes de medicina y su estilo de vida en relación con la dieta y ejercicios físico, en las Facultades de Ciencias Médicas "Julio T. López" y "Calixto G. Iñiguez",

se pesquisaron 263 alumnos: 206 cubanos, 56 chinos, 94 bolivianos y 138 de otros países de A. Latina. Solo el 55 % realizaba AF.

S. E. Peribañez, B. J. Duarte y M. Mayo (16) en un trabajo con estudiantes de la Universidad "Vladimir Ilich Lenin" de Las Tunas, detectaron varios factores que limitan las prácticas: exceso de tareas; la alimentación; falta de instalaciones y medios deportivos, escasos conocimientos sobre cómo hacerlo, horarios inadecuados para desarrollar las clases de EF y limitado alcance de esta en el fomento de las prácticas.

M. Cantero, Y. Pérez, Y. Portela y E. Rodríguez (17) en una pesquisa en la Universidad de las Ciencias Informáticas", emplearon un conjunto de actividades físicas, deportivas y educativas para investigar y mejorar la salud y el rendimiento productivo de 200 trabajadores considerados, sedentarios severos y moderados. Obtuvieron disminución en la incidencia de enfermedades asociadas al trabajo como estrés, fatiga visual, dolor de espalda, obesidad y fatiga crónica, entre otras.

Estos elementos contribuyeron con la creación de una perspectiva poco satisfactoria respecto a la posible situación en la Escuela Latinoamericana de Medicina. El centro cuenta con elementos favorecedores para el despliegue de la AF. Cabe destacar: el hecho mismo de ser una institución educativa; una disciplina curricular obligatoria (Educación Física) para los estudiantes, un cuerpo numeroso de profesores especializados, varias instalaciones para las prácticas físicas y el ambiente favorecedor que representan los estudios médicos.

Sin embargo: la percepción que de la existencia del problema tienen los autores (profesores de Educación Física con vasta experiencia); el elevado número de horas de sedestación que despliegan tanto estudiantes como trabajadores en la realización de sus labores cotidianas; la sencilla estructura arquitectónica del centro que limita la cantidad de esfuerzo necesario para acceder a cualquier servicio, y la abundancia de estos para satisfacer diversas necesidades; la garantía de transporte automotor para la realización de muchas tareas fuera del centro o acceder a él; el régimen de becario de los estudiantes; los limitados planes y programas para fomentar la AF más allá de la disciplina mencionada y, las limitaciones de medios materiales, apuntan a que los niveles de práctica de toda esta población, son insuficientes como para reportar beneficios a su salud, colocándolos en una situación de riesgo ante muchas enfermedades crónicas y profesionales.

Ello justifica el desarrollo de un estudio como el que se presenta, que no tiene antecedentes en el centro, para caracterizar la situación existente y, a partir de la misma, proponer y aplicar una intervención que contribuya a elevar el nivel de práctica de los implicados y convertir la realización de AF en un elemento protector para la salud.

La novedad científica se manifiesta en la concepción del sistema de acciones para elevar el nivel de práctica

de actividades físicas de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina, con vistas a potenciar su salud y limitar los efectos negativos que como factor de riesgo representa para la misma. El mismo se enfocará de manera sistémica, integral, personalizada, flexible, dinámica y continua contribuyendo al desarrollo de habilidades, hábitos, destrezas y valores de los participantes. Todo ello a tono con una perspectiva pedagógica centrada en la mirada humanista de la misma y una apropiación de la salud, anclada en la alternativa que ofrece el enfoque de Promoción de la salud. Con la propuesta se identifica y perfecciona el proceso de tratamiento al bajo nivel de AF y se develan las relaciones que se manifiestan en el mismo.

E. Principales resultados científicos, económicos y/o sociales a obtener

Científicos (Resultado / Indicador):

1. Antecedentes y fundamentos teóricos que sustenten un sistema de acciones para elevar el nivel de AF de los estudiantes y trabajadores de la ELAM / Dos artículos científicos de revisión sobre el estado de la temática en los países en vías de desarrollo (uno sobre los estudiantes y otro sobre los trabajadores) para revista especializada.
2. Estado actual del nivel de AF de los estudiantes y trabajadores de la ELAM y de factores a él asociados como los sociodemográficos, las barreras que limitan la práctica, consumo de medicamentos y el estrés percibido / Informe sobre el nivel actual de AF de los estudiantes y trabajadores de la ELAM y de factores a él asociados como los sociodemográficos, las barreras que limitan la práctica, consumo de medicamentos y nivel de estrés percibido; Dos artículos científicos (uno de estudiantes y otro de trabajadores) para revista especializada sobre resultados del diagnóstico; Ponencia contentiva de estos aspectos para presentar en eventos científicos.
3. Un sistema de acciones para elevar el nivel de AF de estudiantes y trabajadores de la ELAM / Informe con una propuesta de sistema de acciones para enfrentar los bajos niveles de AF de estudiantes y trabajadores de la ELAM; Ponencia contentiva de la misma para presentar en eventos científicos.
4. Constatación de modificaciones en el nivel de AF de estudiantes y trabajadores y de factores a él asociados / Informe sobre los resultados de la aplicación del sistema de acciones; Ponencia contentiva de los mismos para presentar en eventos científicos; Dos artículos científicos sobre resultados de la aplicación del sistema de acciones (uno sobre los estudiantes y otro sobre los trabajadores) para revista especializada.

Sociales:

Como consecuencia de la aplicación del sistema de acciones se espera obtener elevación del nivel de actividad física de estudiantes y trabajadores del centro con el consiguiente beneficio que para la salud ello puede representar. Los participantes en el proyecto podrán alcanzar también, importantes conocimientos y habilidades

relativos no solo a las prácticas físicas saludables sino, a muchos otros aspectos vinculados a su bienestar individual y el del colectivo, los cuales pueden desbordar los marcos del recinto universitario y alcanzar las comunidades donde residen.. El empleo del enfoque de Promoción, constituirá una oportunidad para experimentar el empoderamiento y el actuar colectivo en los esfuerzos por construir una vida más plena. Todo ello puede contribuir a un clima laboral más satisfactorio y al desarrollo de vínculos de compromiso más estrechos con los compañeros, la institución y la sociedad toda.

F. Objetivos:

General:

Evaluar la aplicación de un sistema de acciones encaminado a la elevación del nivel de actividad física y con ello beneficiar la salud de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina

Específicos:

1. Argumentar los referentes teóricos que sustentan un sistema de acciones encaminadas a elevar el nivel de actividad física para beneficiar la salud de los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina.
2. Constatar el nivel de AF actual de estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina y de factores a él asociados como los sociodemográficos, barreras para la práctica, estrés percibido y consumo de medicamentos
3. Elaborar un sistema de acciones que permita elevar el nivel de AF de estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina
4. Aplicar el sistema de acciones elaborado
5. Valorar los resultados al aplicar el sistema de acciones.

G. Metodología

Aspectos generales del estudio:

El estudio abarca un período de 4 años, desde el mes de Octubre de 2017 hasta Octubre de 2021 y se desarrollará en áreas de la Escuela Latinoamericana de Medicina.

La investigación se enmarca dentro de un estudio de tipo correlacionar, prospectivo y longitudinal. Se optó por un diseño cuasi-experimental con pretest- posttest para un solo grupo, midiendo la variable dependiente, el nivel de AF, en la población participante antes y después de la manipulación de la variable independiente, sistema de acciones, para posteriormente computar la magnitud del cambio.

H. Definición del universo de estudio:

El universo de estudio está constituido por una población que integran todos los estudiantes y trabajadores de la Escuela Latinoamericana de Medicina. Constituyen 3862 individuos desglosados en: 2627 estudiantes (1147 M y 1480 H), 1440 de primer año (671 M, 769 H) y 1187 de segundo (476 M, 711 H); 1070 trabajadores (271 H y 798 M) distribuidos en las siguientes áreas: Rectoría, 35; Vicerrectoría General, 322; Vicerrectoría Académica,

370; Vicerrectoría Económica, 26 y Vicerrectoría de Aseguramiento y Servicios, 317.

Muestra:

Se tomará una muestra probabilística, a través de un muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional de acuerdo con los estratos definidos para los estudiantes (año de estudio: primero o segundo) y en los trabajadores (área de trabajo: Rectoría, Vicerrectoría General, Vicerrectoría Académica, Vicerrectoría Económica y Vicerrectoría de Aseguramiento y Servicios).

De acuerdo con la fórmula empleada para el cálculo y considerando la población marco se obtuvo una muestra de 158 sujetos, 112 estudiantes y 46 trabajadores, estratificados del siguiente modo:

I. Sobre la obtención de la información:

Como métodos teóricos:

El histórico-lógico para estudiar el desarrollo del objeto y la modelación en la elaboración del sistema de acciones y la identificación de las relaciones entre el nivel de actividad física de los estudiantes y trabajadores y el recomendado por instituciones especializadas

Dentro de los métodos empíricos se emplearán:

El cuestionario: tanto para el diagnóstico de entrada sobre el nivel de AF, como al concluir la implementación de la propuesta de acciones para la determinación de los resultados. Se emplearán los siguientes:

- Cuestionario Global de Actividad para determinar el nivel de AF, las variables sociodemográficas asociadas así como, el número de medicamentos que consumen los participantes a través de una pregunta que se añadirá al cuestionario original.

- Quiz de las barreras a la actividad física para determinar las barreras para la práctica de AF que perciben los participantes.

- Escala de Estrés percibido para la determinación del estrés percibido por los participantes.

J. Principales variables de medición de respuesta.

1. Nivel de AF de los participantes
2. Barreras percibidas para la práctica de AF de los participantes
3. Cantidad de medicamentos que consumen los participantes
4. Nivel de estrés percibido por los participantes

K. Criterios de inclusión y exclusión:

Serán incluidos todos aquellos estudiantes y trabajadores que manifiesten su disposición a participar en el proyecto y excluidos aquellos estudiantes y trabajadores que manifiesten no querer participar en el proyecto

CONCLUSIONES

El enfrentamiento al sedentarismo es una necesidad que enfrenta hoy la sociedad en general y especialmente la población que representan los estudiantes y trabajadores

de las universidades por el impacto que estos tienen en su entorno. Es necesario para ello la conformación de acciones que respondan al paradigma que el desarrollo científico viene desarrollando y, en especial, del diseño de proyectos en los que se sistematice no solo el accionar sino los fundamentos en que se basan. El proyecto esbozado constituye no solo una guía fundamentada para actuar sino, un instrumento que permite valorar la pertinencia y perdurabilidad de las acciones para su posible reproductibilidad lo cual, no solo puede contribuir a resolver el problema sino a sentar un precedente confiable para la reproductibilidad del esfuerzo, en fin, garantía de validez tanto interna como externa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hallal P, Andersen L, Bull C, Guthold R, Haskell W. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 2012;380(9838):247-57
2. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. 2010 [Citado 4 nov 2014] Disponible en http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
3. Garrett NA, Brasure M, Schmitz KH, Schultz MM, Huber MR. Physical inactivity: direct cost to a health plan. *Am J Prev Med* 2004;27(4):304-309
4. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *PublicHealthRep* 1985;100(2):126-31.
5. OMS. Promoción de la salud. Glosario [Internet]. 1998 [Citado 4 nov 2014] ; [aprox. 7 p.]. Disponible en: http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
6. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. 2010 [Citado 4 nov 2014] Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
7. Pengpid S, Peltzer K, Kassean HK, Tsala JP, Sychareun V, Müller-Riemenschneider F. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries *Int J Public Health* [Internet]. 2015 [Citado 2 Feb 2016]; [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://download.springer.com/static/pdf/725/art%253A10.1007%252F00038-015-0680-0.pdf>
8. Vega RA. Riesgo de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles por sedentarismo los empleados de la Universidad Pedagógica Nacional Francisco de Morazán, 2010. [Tesis]. Universidad Pedagógica Nacional Francisco de Morazán [Citado 20 sep 2015] Disponible en: <http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=26&ved=0CD0QFjAF0BQ&url=http%3A%2F%2Fwww.cervantesvirtual.com>
9. Bergmann GG, Dâmaso A, Mielke GI, Lins A, Matijasevich A, Hallal P. Atividade física, tempo de tela e utilização de medicamentos em adolescentes: coorte de nascimentos de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 1993. *Cad. Saúde Pública*[Internet]. 2016[citado 19 feb 2016]; 32(4): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v32n4/1678-4464-csp-32-04-e00011715.pdf>
10. Suárez GR, Zapata S, Arias J. Estrés laboral y actividad física en empleados. *Divers.: Perspect. Psicol.* [Internet]. 2014 [Citado 22 jul 2016]; 10(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v10n1/v10n1a10.pdf>
11. Cresp MA, Delgado P, Ojeda R, Caamaño F, Machuca C, Carter B. Prescripción del ejercicio físico para la salud, influencia del entrenamiento de la fuerza intermitente y en la composición corporal de universitarios sedentarios con ascendencia étnica diversa [Internet]. 2014 [Citado 11 mar 2016]; 15(2): [aprox. 10 p.]. Disponible en: www.revistamotricidad.com
12. Martins CO, da Silva MF. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. *Rev. Bras. Ciên. e Mov* [Internet]. 2000 [Citado 23 jun 2016]; 8 (4): [aprox. 7 p.]. Disponible en: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/370/422>.
13. INDER. Orientaciones Metodológicas para el curso 2015-2016
14. Bonet M, Varona P. III Encuesta Nacional de factores de riesgo y actividades preventivas de enfermedades no transmisibles. Cuba 2010-2011. Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 2014, 289 p.
15. Gárciga O, Surí C, Rodríguez R. Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública.* [Internet]. 2015 [Citado 3 may 2015]; 41(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v22n1/mgi03106.pdf>
16. Peribañez SE, Duarte BJ, Mayo M. Formación y desarrollo de una cultura práctica de ejercicios físicos para toda la vida. *Didasc@lia: D&C*[Internet]. 2013. [Internet] [citado 4 may 2015]; IV(6) :[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=22&ved=0CCEQFjAB0BQ>
17. Cantero M, Pérez Y, Portela Y, Rodríguez E. Deporte, actividad física de los trabajadores. Su importancia para la productividad en la Universidad de Ciencias Informáticas. E más F, *Revista Digital Educación Física* [Internet]. 2014 [citado 7 mar 2016];5(28):[aprox. 10 p.]. Disponible en: http://emasf.webcindario.com/Deporte_actividad_fisica_y_salud_de_los_trabajadores.pdf

“Walking”: Physical activity research project for students and workers of the Latin American School of Medicine

ABSTRACT

Objective: to design a research project aimed at addressing the low level of physical activity and thus benefit the health of students and workers of the Latin American School of Medicine

Materials and methods: methods of the theoretical level were used as: historical-logical, systematization and modeling

Results: the fundamental result is the revelation of the fundamental elements that make up the design of the project called “Walking: system of actions to raise the level of physical activity of students and workers of the Latin American School of Medicine”, anchored in the precepts of the Health Promotion approach and a humanistic pedagogy with whom it harmonizes. Following the rules set forth by the CITMA, aspects of the design are shown, such as: the state of the subject, problem statement, justification, main scientific, economic and / or social results to obtain, objectives, methodology used, characterization of the sample and the response measurement variables, among other aspects.

Conclusions: the confrontation to the sedentarismo is a necessity that today faces the society in general and especially the population that represents the students and workers of the universities by the impact that these have in their surroundings.

Keywords: Research project; physical activity; health promotion