

Resumen de los resultados de Faithful Footstep: Una intervención sobre la actividad física para los Hispanos en una base religiosa

Laboratorio de Actividad Física y Salud Pública, Departamento de Kinesiología e Instituto de la Salud Comunitaria de Kansas State University

Origen y Fundamento del Estudio: Actualmente los Latinos, sin importar su clase social, están entre el más bajo índice en la actividad física (AF) durante el tiempo libre entre cualquier grupo racial/étnico en los Estados Unidos. La actividad física regularmente trae beneficios para la salud mental y física. Para intervenir específicamente con ésta audiencia, utilizamos una base religiosa la cual provee un ambiente familiar y conveniente.

Propósito del Estudio: *Faithful Footsteps* fue un programa piloto de 6 meses creado en una base religiosa para aumentar la actividad física entre los Latinos. Utilizando el diseño de grupos control al azar, una iglesia fue asignada para ser el grupo control y otras dos iglesias fueron los grupos de intervención. Materiales relevantes y espirituales fueron creados en inglés y español para ambos grupos. Un grupo de participantes (n=23) voluntarios del grupo control participó en la parte de evaluación de este proyecto, aún cuando las actividades de intervención estuvieron disponibles para todos los miembros de las iglesias. Exposiciones a materiales de intervención, variables del nivel de salud de la iglesia, conocimientos sobre las recomendaciones y los beneficios de la actividad física, y la exposición a actividades de intervención fueron evaluadas.

Materiales de Intervención: Los materiales incluyeron información sobre los beneficios de la actividad física para las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la salud mental, y el cáncer, información relacionando a los Santos Católicos con la actividad física y estilos de vida saludables, y de cómo llevar a cabo una prueba de caminata utilizando un pedometro para mantener archivo de los pasos caminados a diario. Para concluir la intervención se llevo a cabo una feria de salud para promover comidas saludables, baile y juegos de actividad física. Como alternativa para promover la actividad física se crearon materiales sobre la salud en general para el grupo control. Los temas incluyeron enfermedades cardiovasculares, diabetes, seguridad en el trabajo, inmunización y salud mental. Estas actividades también formaron parte de la feria de promoción de la salud.

Resultados: Los individuos que participaron en la evaluación fueron en su mayoría mujeres (55%), de edad media (43.9±11.1 yrs), y de ascendencia mejicana (76.1%). Solamente el 27% de los participantes reportaron haber visto los materiales utilizados para la intervención, pero el 69% reportó que el sacerdote u otro representante oficial de la iglesia les presentó el material sobre la salud en general o sobre la actividad física. La mayoría (66%) de los participantes en la intervención pudieron identificar razones de salud para participar en actividad física, y el 47% identificó las direcciones actuales de la actividad física para la salud pública.

Conclusiones: Este estudio provee investigación formativa para el desarrollo de intervenciones sobre la actividad física con la población Hispana utilizando bases religiosas. Futuras indicaciones incluyen la diseminación de intervenciones de la actividad física en otras iglesias con grandes congregaciones Latinas.

Reconocimientos: Nos gustaría reconocer a nuestros compañeros de la iglesia que participaron en este proyecto, especialmente a los sacerdotes, monjas y otro personal de la iglesia por su ayuda. También agradecemos a nuestro personal por su ayuda: Leshia Hanson, Wendell Doman, Zach McGill, Sammy Ornelas, Joey Mims, y Liliani Mendez Isern.

Fondos: Este proyecto fue consolidado a través de una subvención de la Fundación Sunflower de Kansas

Para más información por favor contacte a: Melissa Bopp, mbopp@ksu.edu,
785-532-7771