

Determinantes para la practica de actividad física

Lilian G. Perez, PhD, MPH



NATIONAL CANCER INSTITUTE

Cancer Prevention Fellowship Program

Objetivos

1. Teorías y modelos de cambio de comportamiento
2. Ejemplo de una intervención: Fe en Acción
3. Ejercicio/Discusión

Objetivos

1. Teorías y modelos de cambio de comportamiento
2. Ejemplo de una intervención: Fe en Acción
3. Ejercicio/Discusión

Teorías y modelos

Nivel	Teoría o modelo
Individuo	Modelo de creencias (Health Belief Model)
	Teoría del comportamiento planificado (Theory of Planned Behavior)
	Teoría de acción razonada (Theory of Reasoned Action)
	Modelo transteórico (Transtheoretical Model)
Interpersonal	Teoría socio-cognitiva (Social Cognitive Theory)
Organización	Teoría de la difusión de la innovación (Diffusion of Innovation)
Comunidad/ambiental	Modelo socio-ecológico (Socioecological Model)

Teoría socio-cognitiva (Albert Bandura, 1986)

- La observación y factores cognitivos influyen el aprendizaje, entendimiento y los comportamientos.
- El comportamiento es determinado por la interacción de factores cognitivos de la persona, su ambiente y factores relacionados al comportamiento.



Modelo socio-ecológico de actividad física

(Sallis, Owen & Fisher, 2008)



1. Influencias a varios niveles

2. Influencias son específicas al comportamiento

3. Influencias interactúan

4. Intervenciones que enfocan en mas de un nivel pueden tener mas impacto

Evidencia para guiar intervenciones a varios niveles para promover la actividad física

Nivel de intervención	Recomendación
Individuo y social:	
Intervenciones enfocadas en la familia	Recomendada
Educación física reforzada en la escuela	Recomendada
Intervenciones enfocadas en el apoyo social en la comunidad	Recomendada
Ambiente de comunicación:	
Campañas en toda la comunidad	Recomendada
Clases para aumentar la educación sobre la salud	Insuficiente evidencia
Ambiente construido y políticas:	
Combinación de intervenciones enfocadas en sistemas de transporte y el uso mixto de la tierra y diseño urbano	Recomendada
Creando o mejorando acceso a lugares para hacer ejercicio	Recomendada

Ventajas y limitaciones de intervenciones a varios niveles

■ Ventajas:

- Amplia opciones para intervención.
- Cambios políticas y del ambiente pueden afectar poblaciones enteras vs. intervenciones que solo afectan los que participan.
- Cambios políticas y del ambiente pueden ayudar a sostener cambios de comportamiento.

■ Limitaciones:

- No hay suficiente evidencia para determinar los niveles más importantes.
- Metodología: es difícil comparar los efectos a un grupo control porque no se puede aleatorizar cambios al ambiente o a políticas, es difícil cambiar varios niveles (pero no imposible!), evaluación de intervenciones de múltiples niveles es difícil.

Objetivos

1. Teorías y modelos de cambio de comportamiento
2. Ejemplo de una intervención: Fe en Acción
3. Ejercicio/Discusión



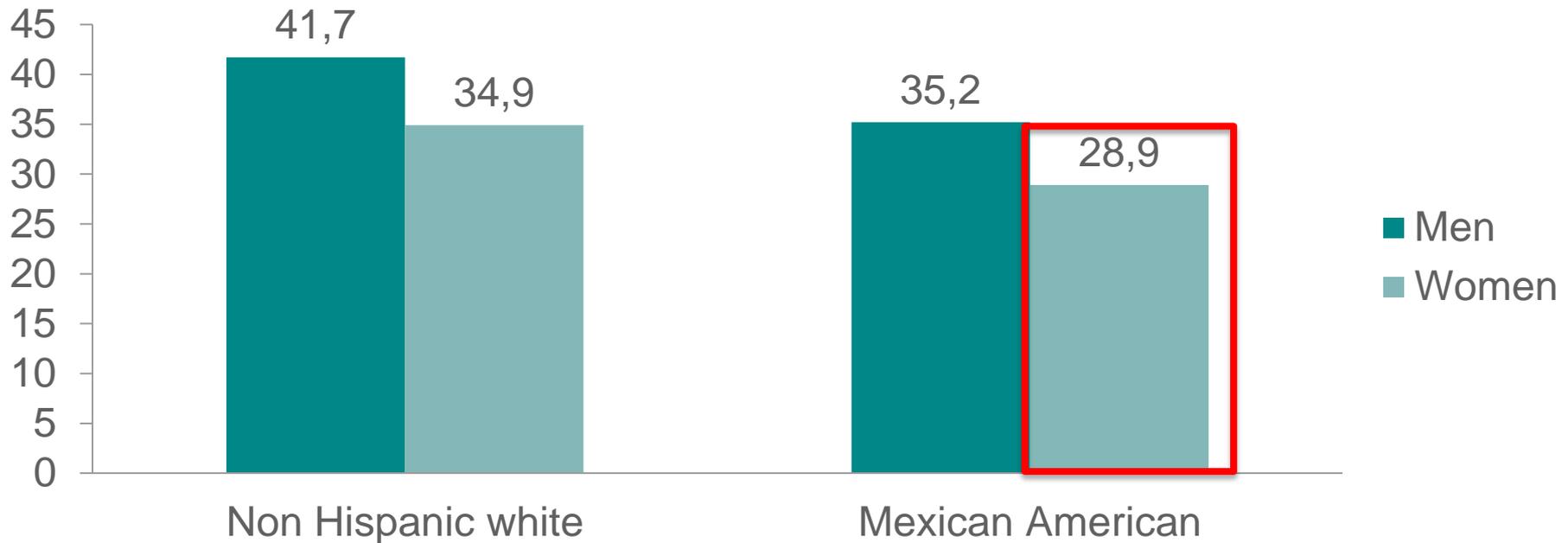
Dra. Elva Arredondo

Fe en Acción



Actividad física en Latinos en los Estados Unidos

% de adultos que cumplen las recomendaciones para la actividad física durante el tiempo libre



¿Porque iglesias?

- Iglesias son organizaciones de confianza para la comunidad Latina
- Personal (voluntarios, personal de la iglesia)
- Recursos físicos (espacios para actividades)
- Valores que apoyan vidas saludables
- Participación/mas alcanzo
 - Acceso a poblaciones marginadas



Fe en Acción



Faith in Action
Fe en Acción

- Basada en la teoría socio-cognitiva y el modelo socio-ecológico.
- Una intervención de varios niveles para promover la actividad física en Latinas en San Diego, California.
- Promotoras fueron entrenadas (6 semanas, 2 hrs/clase) en lo siguiente:
 - Provisión de educación y motivación (**nivel individuo**)
 - Provisión de apoyo social (**nivel interpersonal**)
 - Abogacía (**nivel ambiental**)



Modelo conceptual

Ambiente

(ej. acceso a parques)



Interpersonal

(ej. apoyo social)

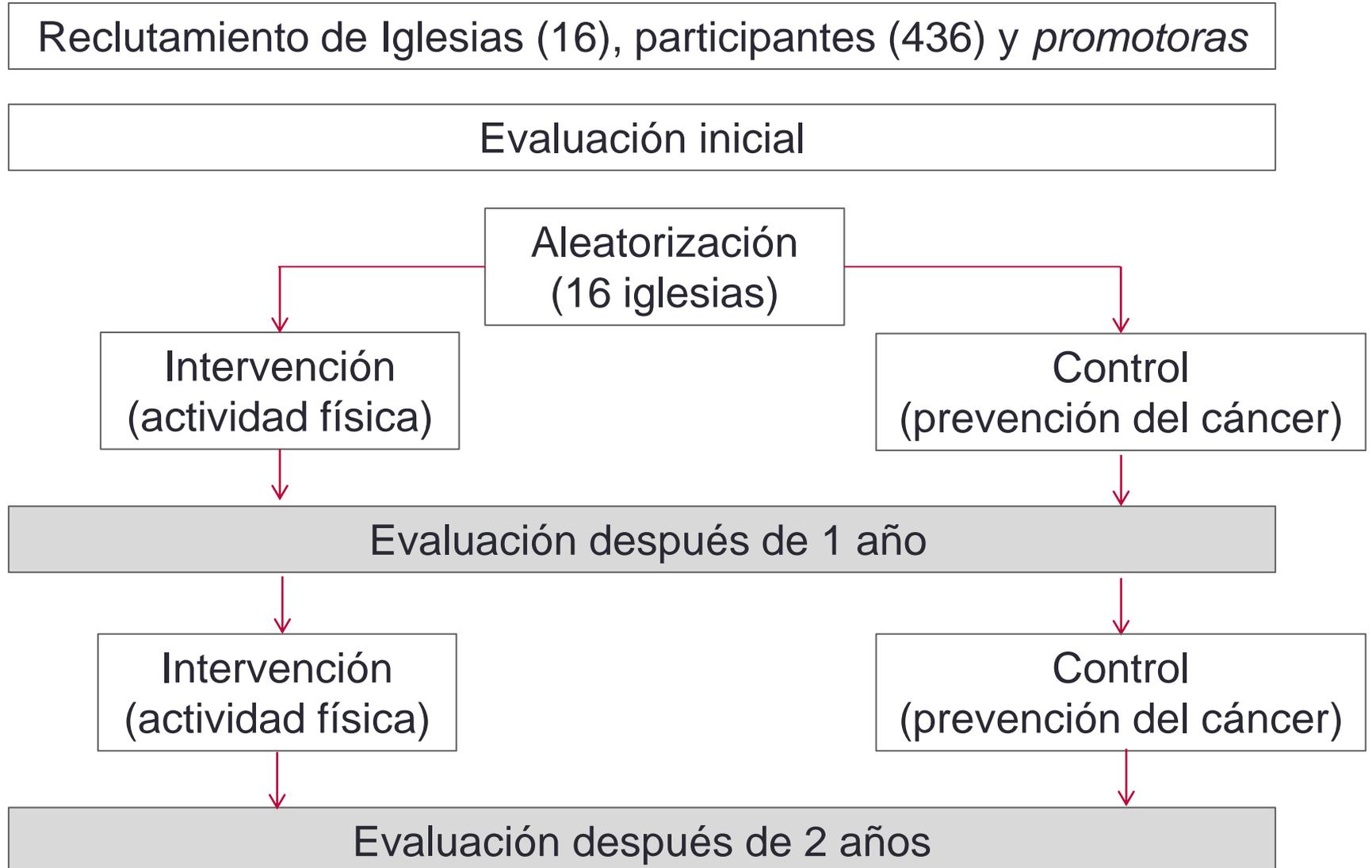


Individuo

(ej. conocimiento de los beneficios de actividad física)



Diseño de la intervención



Nivel individual: Clases de actividad física

- Promotoras en cada iglesia enseñaron seis (60 min) clases por semana
 - 2 grupos de caminata
 - 2 clases de baile
 - 2 clases de entrenamiento de fuerza
- Hojas de información sobre varias temas de salud:
 - Nutrición
 - Monitorización
 - Establecimiento de objetivos
 - Manejo de tiempo





Nivel interpersonal

- Entrevistas motivacionales
 - Estrategias específicas para motivar individuos en la etapa de pre-acción
 - Ayuda a identificar y resolver barreras al ejercicio, aumenta confianza y motivación
- 3 llamadas en el primer año
- Cada llamada: 30-60 minutos
- Promotoras usaron un guion



Nivel ambiental



Antes



Después

Nivel ambiental

Antes



Después



Nivel ambiental



Reunión con los
funcionarios
municipales para
recomendar
cambios
ambientales



Resultados (en el primer año)

Comparado al grupo de control, el grupo de intervención (actividad física) tuvo cambios significantes en:

- **Niveles de actividad física de moderada a fuerte intensidad** medido por acelerómetro: 99 min/semana → 144 min/semana en promedio (aumento de 45 minutos/semana)
- **Niveles de actividad física durante el tiempo libre** medido por cuestionario: 71 min/semana → 139 min/semana (aumento de 69 min/semana)
- **Proporción que cumplieron las recomendaciones de actividad física:** 33% → 53%
- **Las llamadas motivacionales y mas asistencia a las clases tuvieron efectos positivos en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física**

Arredondo, Elder, Haughton, Slymen, Sallis, Perez, et al. (2017). Fe en Accion: Promoting physical activity among churchgoing Latinas. *American Journal of Public Health*, 107 (7):1109-1115.

Conclusión

- Enfocando en niveles diferentes del modelo socio-ecológico fue efectivo en aumentado la actividad física durante el tiempo libre en Latinas durante 24 meses.
- Entrenando promotoras a ser instructoras de actividad física es factible.
- Sin embargo, para tener mas impacto en la comunidad se necesita evaluar la sostenibilidad del programa (para el futuro).

Objetivos

1. Teorías y modelos de cambio de comportamiento
2. Ejemplo de una intervención: Fe en Acción
3. Ejercicio/Discusión

Preguntas al grupo

En grupos pequeños, discuten las siguientes preguntas:

1. ¿Cuales niveles de influencia serian buenos objetivos de intervención para promover la actividad física en su población de interés?
2. ¿Como cambiarías esos niveles? Piense en colaboraciones potenciales para facilitar y sostener esos cambios.
3. ¿Que desafíos pueden impedir esos cambios?
4. ¿Que medidas pueden tomar para abordar esos desafíos?

Agradecimientos

Fe en Acción

- Dra. Elva Arredondo (investigadora principal)
- Jessica Haughton (gerente del programa)
- Las promotoras
- Las participantes
- Estudiantes

COLDEPORTES

NCI

- Cancer Prevention Fellowship
- Health Behaviors Research Branch
- Dr. David Berrigan
- Dra. Susan Czjakowski



**NATIONAL
CANCER
INSTITUTE**

**Cancer
Prevention
Fellowship
Program**

cpfp.cancer.gov

www.cancer.gov