

How to Talk About Physical Activity

Martha Barrera y Blanca Robles

Promotoras

La Universidad de Arizona

Mel y Enid Zuckerman Colegio de Salud Pública

Centro del Suroeste para la Promoción de la Salud Comunitaria

COMO HABLAR A LA COMUNIDAD LATINA SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA

- ❖ ¿ Cuales son las herramientas o talentos que utilizamos para convencer o motivar a nuestra comunidad latina a ser físicamente más activos y hacer cambios saludables en su estilo de vida?

DOUGLAS, ARIZONA

- ❖ La comunidad de Douglas en Arizona, tiene aproximadamente una población de 14,000 habitantes.
- ❖ El 87% de esa población es de hispanos/mexicanos.
- ❖ El índice de Diabetes, Obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas es bastante alto y también hay un índice muy alto de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad.

Promotoras

- ❖ Nosotros somos Promotoras, que trabajamos para el Centro del Suroeste para la Promoción de Salud de la Comunidad de la Universidad de Arizona, Mel y Enid Zuckerman Colegio de Salud Pública

RETOS Y BARRERAS

- ❖ Hemos tenido bastantes retos, barreras pero también resultados positivos.
- ❖ Primero queremos hablar sobre las barreras y retos para convencer a la gente de participar en nuestras clases y caminatas y al final sobre historias bonitas del éxito que hemos alcanzado en la comunidad.

RETOS Y BARRERAS

❖ Retos:

- Vivimos en zona desèrtica y el clima es muy extremo.
- Debido a las necesidades de la familia tanto el padre como la madre tienen que salir a trabajar fuera de casa.
- Los abuelos son los encargados del cuidado de nietos y eso impide que participen en actividades físicas

RETOS Y BARRERAS

❖ Excusas:

- Falta de apoyo familiar.
- No podemos caminar por dolores de cuerpo y coyunturas.
- Edad
- Horarios de trabajo

RETOS Y BARRERAS

❖ Falta de motivación

❖ Flojera

❖ Depresión

❖ Enfermedad

❖ Inseguridad

EXITOS

- ❖ Uno de nuestros más grandes èxitos ha sido que el programa es recomendado ampliamente por los participantes.
- ❖ Esa ha sido nuestra mejor recompensa, ya que el número de personas y familiares referidos por los participantes crece y aumenta cada día.

Pasos Adelante/Steps Forward



Acknowledgements

- The Arizona Prevention Research Center is a member of the Prevention Research Centers Program, supported by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) cooperative agreement number U48-DP000041.