

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

TITULO: Conjunto de actividades físico recreativas para el tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), con mujeres hipertensas de 60 a 70 años pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río

AUTORA: Lic. Marlene Medina Colombé.

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte en todos los países del mundo, ocupando el liderazgo de mortalidad más frecuente en el mundo actual la hipertensión arterial . Para el análisis de la hipertensión arterial se tuvieron en cuenta elementos teóricos puntuales de diferentes autores y nos sustentamos en algunos elementos que le darán solución al problema existente en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río ,donde pudimos observar que las pacientes donde la edad oscila entre 60 a 70 años presentan diferentes estadios de la enfermedad, no teniendo todas antecedentes familiares, lo cual sugiere que una de las posibles causas de su enfermedad es el estilo de vida que llevan por lo que con la realización de este trabajo esperamos influir de forma favorable en el mejoramiento de la calidad de vida de estas mujeres poniendo en práctica un conjunto de actividades físico recreativas con el objetivo de disminuir las cifras tensiionales y su posible incorporación al círculo de abuelos, lo cual incidirá en el logro de un equilibrio biosicosocial en su accionar como ente transformador de la comunidad utilizando en la investigación diferentes métodos . Este trabajo brinda una alternativa para mejorar elevar la calidad de vida del adulto mayor específicamente en mujeres hipertensas y podrá ser utilizada por profesores de Cultura Física que imparten clases en los círculos de abuelos del Consejo Popular Celso Maragoto Lara.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial se asocia con un incremento del riesgo de enfermedad coronaria y constituye uno de los grandes retos de la medicina moderna. Es un proceso que afecta eminentemente a las sociedades actuales, por lo que casi uno de cada cuatro ciudadanos presenta cifras elevadas de tensión arterial, además es una de las enfermedades más estudiadas en el mundo, por lo que ha sido denominada asesina silenciosa, ya que a veces nos percatamos de su existencia cuando es demasiado tarde.

Según las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 28 a 32 de cada 100 personas en el mundo padecen hipertensión arterial (HTA) y su estadística demuestra que 50 000 personas mueren cada año por causa de esta enfermedad, no solo por ignorancia, sino también por falta de voluntad, recursos y tecnologías. Generalmente, la población se basa en los tratamientos farmacéuticos para aliviar muchas de estas afecciones, sin tener en cuenta, en el ejercicio físico con objetivos profilácticos o terapéuticos, la adopción de hábitos alimenticios adecuados, evitar los hábitos tóxicos, la educación sexual, entre otras acciones. Para el año 2020, será la primera causa de muerte en el mundo, siendo sus principales causas: el sedentarismo, la obesidad, el estrés, el exceso de ingestión de sal, el consumo de alcohol, el consumo de la grasa animal y el tabaquismo.

A pesar de los avances y materia de salud de parte de la comunidad científica de los beneficios sanitarios que se pueden conseguir a partir de la práctica de ejercicios físicos, se observa que los pacientes con enfermedades cardiovasculares no están conscientes de la importancia de la práctica sistemática de estos por lo que es una prioridad para el estado disponer de centros dedicados a la práctica de actividades físicas recreativas con objetivos profilácticos o terapéuticos y programas para combatir estas enfermedades por lo que es necesario analizar la participación de nuestro pueblo en el desarrollo de pequeños micro proyectos locales ,esto corrobora el impulso y el respaldo por parte del gobierno a estas nuevas formas de trabajo en la comunidad y el reconocimiento expreso de su importancia ya que es considerada la comunidad como el espacio

estratégico más importante para el desarrollo del país, de esta forma han surgido proyectos comunitarios de alimentación, construcción, salud y protección medio ambiental.

Según Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García-Gil, Carlos Martín Durán. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.

Hoy en materia comunitaria el problema está planteado ya no en el querer, el saber o el poder actuar sobre este ámbito, el reto más bien gira en torno a cómo lograr implementar mecanismos de intervención eficaces que reviertan la situación, con ese objetivo se realiza este trabajo ya que es tarea de los profesionales de la educación física y el deporte de explicar, divulgar y emplear todos los medios posibles para informar y concienciar a la población de las potencialidades que tiene la práctica sistemática de las actividades físicas recreativas como medio para el desarrollo integral del individuo.

Uno de los vínculos representativos en la actualidad es el del campo de la Salud Pública y de la Cultura Física, ambos caminan de la mano y permiten ejercer en cualquier medio el papel importantísimo de ejercicio físico dentro de la sociedad. Pese a los adelantos de la Medicina, para muchas enfermedades se recurre a los ejercicios físicos como medio de tratamiento y recuperación, además que sirve también como un fenómeno biológico que puede incluso dar más tiempo de vida a las personas y hablar de procesos de rejuvenecimiento, es decir que una persona ejercitada puede mejorar su calidad de vida, y conforme pasen los años en lugar de disminuir las capacidades biológicas del organismo del hombre, se las incrementa o mantenga ofreciendo salud perdurable por largo tiempo.

La Cultura Física Terapéutica es conocida desde la antigüedad en el tratamiento de las diferentes enfermedades cardiovasculares y pulmonares. Hoy en día con los avances en el campo de la medicina, se conocen con más precisión los efectos beneficiosos del ejercicio físico bien planificado y frecuentemente realizado para el bienestar físico y mental del individuo, en el mejoramiento de la salud de aquellos

que presentan algunas enfermedades como el caso de los hipertensos, tema que abordaremos en el presente trabajo.

Para ello se realizó un estudio diagnóstico en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río donde pudimos observar que en los consultorios pertenecientes a dicho consejo las pacientes donde la edad oscila entre 60 a 70 años presentan diferentes estadios de la enfermedad. No todos tienen unos antecedentes familiares, lo cual sugiere que una de las posibles causas de su enfermedad es el estilo de vida que llevan. Las edades cronológicas y biológicas no son equitativas, por lo que es común ver actualmente mujeres de 40 años que aparentan una edad de 60. Son personas, cansadas con un estilo de vida activo y sufrido, por lo que acabaron adoptando un estilo de vida totalmente sedentario, y eso acaba acelerando aún más el proceso de envejecimiento.

En la mayoría de los casos existe la opinión de satisfacción ante la posibilidad de incorporarse a la práctica sistemática de actividades físicas recreativas que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

En el diagnóstico realizado se detectó que todas las encuestadas reciben tratamiento farmacológico, pero no todas tienen hábitos de la práctica de los ejercicios físicos y las que lo han practicado alguna vez los han abandonado porque los mismos son integrales, sin tener en cuenta edad, sexo, categoría de la enfermedad y patologías asociadas, todas coinciden en que los ejercicios físicos ayudan a mejorar su estado de salud pero no responden a su patología, relacionado con su edad, si embargo sienten necesidad de hacerlos porque contribuye a disminuir el número de medicamentos que ingieren diariamente por lo que después de hacer un estudio del programa del adulto mayor y sus necesidades valoramos que se puede diseñar un conjunto de actividades físico recreativas que lo complemente y que vayan dirigidas a mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años de edad permitiendo influir sobre ellas en sus estados físicos-emocionales, garantizando con ello un mayor proceso de socialización y por consiguiente una influencia positiva en su calidad de vida, de ahí la importancia de este trabajo.

Para corroborar los datos obtenidos y responder a los intereses de la institución

que atiende estos círculos de abuelos se realizó una visita a la Escuela Comunitaria, la cual atiende el Consejo Popular llegando a la conclusión que: No existe dentro del programa de actividades de los círculos de abuelos actividades físico recreativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años de edad para disminuir los niveles de tensión arterial por lo que la participación al círculo a disminuido .

Entonces el mensaje será enviado no solo por deportistas sino por personas de la comunidad que representan mayoría en las sociedades, lo cual motiva a todos a ejercitarse, y más aún cuando observan que personas más cercanas a sus características lo practican también de ahí que el problema de nuestra investigación sea.

Problema científico.

¿Cómo disminuir los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60-70 años de edad pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio de Pinar el Río .

Objeto de estudio.

El proceso de tratamiento de la hipertensión arterial

Campo de acción

Niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años.

Objetivo

Proponer un conjunto de actividades físicos recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años del Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que existen acerca de la hipertensión arterial a nivel internacional y nacional?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río en relación con la realización de actividades físico-recreativas?

3. ¿Qué actividades físicos-recreativas debemos tener en cuenta para disminuir los niveles tensionales en las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río?
4. ¿Cómo valorar la efectividad de las actividades físico-recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial en las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río.

Tareas investigativas.

1. Estudio de las concepciones teórico-Methodológicas que fundamentan el tratamiento de la hipertensión arterial a nivel internacional y nacional.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río.
3. Elaboración de un conjunto de actividades físicos-recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río.
4. Validación de la influencia de las actividades físico-recreativas como vía para disminuir los niveles tensionales en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río.

Población y muestra

Población: 1356 habitantes

Unidad de análisis: 150 mujeres hipertensas pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Muestra

45 pacientes de 60 y 70 años con hipertensión arterial (leve y moderada) que representan el 30 % del total de los pacientes pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Muestra: No Probabilística, intencional

Medición: Cuantitativa.

Variable: Discreta.

Décima de diferencia de proporciones.

Métodos de investigación.

Teóricos:

Analítico- Sintético: Para valorar las diferentes teorías y criterios de los autores consultados relacionados con la hipertensión arterial ,objeto de investigación, permitiéndonos analizar, resumir sintetizar y llegar a criterios propios acercándonos lo más posible a las condiciones reales en las que se desarrollará la investigación y fundamentar el conjunto de actividades físico recreativas para mujeres hipertensas .

Inducción- Deducción: Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la hipertensión arterial hasta las mujeres hipertensas del círculo de abuelos del consejo popular Celso Maragato Lara.

Histórico -Lógico: Posibilitó hacer uso de los antecedentes históricos de la enfermedad a tratar y conocer su evolución durante los años precedentes, como también basarnos en el desarrollo histórico de los diferentes tratamientos que se han empleado y así obtener una panorámica de los sucesos anteriores al tema que se investiga, además de aplicar la organización lógica de las ideas de las investigaciones realizadas, nos permitió también, reconocer y profundizar en el problema desde su surgimiento hasta la propia estructura de las actividades físicos recreativas para mujeres hipertensas.

Empíricos:

Observación: Para observar las características de la población hipertensa existente en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara, las condiciones del espacio físico donde se pondrá en práctica la propuesta del conjunto de actividades, así como su motivación hacia la práctica de ejercicios físicos recreativos.

Encuesta: Se aplicó a las 45 mujeres hipertensas leves y moderadas que oscilan entre 60 y 70 años pertenecientes a Consejo Popular Celso Maragoto Lara para

conocer el estado actual de su enfermedad así como su interés acerca del tratamiento de la misma mediante actividades físicas recreativas.

Entrevista: Este instrumento se le aplicó al médico para obtener información con respecto a la situación actual de las características sanitarias existentes en el lugar y sobre la conducta de la enfermedad de los pacientes para tener un conocimiento más científico del tema.

Análisis documental: La revisión y consulta realizada en los diferentes materiales facilitó la obtención de informaciones sobre la hipertensión arterial y su tratamiento mediante actividades físico recreativas.

Criterios de Especialistas: Este instrumento permitió analizar con profundidad la valoración realizada por especialistas del tema con basta experiencia y años dedicados al trabajo del tema de referencia y así valorar críticamente la propuesta de actividades físico recreativas.

Matemático estadístico

Análisis porcentual: Nos permitió analizar los resultados obtenidos en la encuesta que realizamos a las pacientes hipertensas del lugar, para plasmar los resultados en los gráficos y poder tener una idea más clara de las características de las pacientes en forma general.

Décima de diferencia de proporciones: Para comparar los niveles tensionales antes y después de aplicar el conjunto de actividades físicos recreativos.

Métodos de intervención comunitaria.

Informantes claves: Brindaron información acerca de la situación actual de las mujeres hipertensas leves y moderadas del Consejo Popular Celso Maragoto Lara y su relación con las actividades físicas recreativas.

El trabajo que presentamos es novedoso, por ser la primera vez que se realiza un proyecto de intervención comunitaria con tales características en el ámbito de la Cultura Física en el Consejo Popular Celso Maragóto Lara, donde lo principal es poner en práctica un conjunto de actividades físico recreativas para disminuir las cifras tensionales en mujeres hipertensas pertenecientes a este Consejo Popular con el propósito de brindar una alternativa para mejorar su calidad de vida.

La actualidad científica: Está dada en la inserción en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara de un conjunto de actividades físico recreativas como una alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor específicamente en mujeres hipertensas ya que teniendo en cuenta los resultados de investigaciones más recientes en relación con esta enfermedad en el adulto mayor, consideramos que esta propuesta es una alternativa que rompe con la estructura tradicional de los planes elaborados a nivel nacional en la Cultura Física

El aporte teórico se materializa en: La fundamentación de una propuesta de actividades físico-recreativas a partir de las necesidades e intereses de las mujeres hipertensas pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

El aporte práctico se materializará mediante la propuesta de actividades físico-recreativas una alternativa para mejorar la calidad de vida en mujeres hipertensas pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara.

Con esta investigación nos proponemos diseñar un Conjunto de actividades físico recreativas para mujeres hipertensas leves y moderadas pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río, la misma consta en su parte inicial de un resumen acerca del objetivo de la investigación ,la introducción y 2 capítulos, el primero aborda la hipertensión arterial ,como uno de los grandes retos de la Cultura Física desde la comunidad ,el segundo dedicado al análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación relacionado con la hipertensión arterial como enfermedad crónica no transmisible en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años del Consejo Popular Celso Margota Lara del municipio Pinar del Río y la propuesta del Conjunto de actividades físicas recreativas, seguidamente se realizó la valoración crítica de la propuesta a partir del criterio de especialistas y finalmente las conclusiones y recomendaciones para su posible aplicación así como la bibliografía consultada . Esta investigación ha sido presentada en la Jornada Científico Metodológica de la facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza de Pinar del Río 2006 y 2008 ,Forum de ciencia y técnica 2008 ,en la VI Conferencia Científico Pedagógica Internacional de Educación Física y Deporte

2007 ,en el XVI Forum de ciencia y técnica ,y en el Congreso Provincial Pedagogía 2009, a sido publicada en CD memorias del Congreso Provincial Pedagogía 2009 y en el soporte magnético de la Jornada Científica Internacional de Educación Física y Deporte 2009.