

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO

TÍTULO: Plan de actividades físicas-recreativas que estén encaminadas a compensar los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río.

AUTORA: Bárbara Valido Garrido

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Bárbara Valido Garrido

Fecha de nacimiento:14-4-1959

Dirección Particular: calle b % a y Gerardo Medina

Centro de trabajo IPE Rigoberto Fuentes Pérez

Dirección Centro de Trabajo: KM 1Carretera central.

RESUMEN

Teniendo en cuenta que el desarrollo de la humanidad en su espectro social requiere de una dinámica cada vez mayor de los grupos sociales que la integran es que se hace necesario que el hombre se someta a actividades que son en sentido creciente de un mayor estrés y por consiguiente este influye incluyendo otros factores en su estado emocional y de predisposición para actuar dentro del colectivo social al que pertenece.

Para nadie es un secreto el crecimiento desproporcionado de personas con padecimientos de hipertensión, desde seguimiento médico, consulta con psicólogos, hasta la utilización de las más novedosas y nuevas tecnologías para su tratamiento, que no han sido herramientas lo suficientemente efectivas para llegar a disminuir en grado significativo los problemas que este padecimiento puede provocar.

INTRODUCCION

Disímiles son las causas que pueden originar la hipertensión arterial, el exceso de obesidad, el sedentarismo, la diabetes, el exceso de estrés y el llevar una vida desorganizada son, entre otros las principales razones de tal padecimiento. Si tenemos en consideración investigaciones recientes y de años precedentes a los métodos antes mencionados para su tratamiento, debemos añadir uno que por sus características está al alcance de todos, sea cualquiera la magnitud de esta enfermedad: **El ejercicio físico**.

Importante mecanismo de esparcimiento y relajación mental, sobre todo en estas edades cuya característica fundamental tiene que estar asociada al logro de una mayor estabilidad desde el punto de vista físico motriz, donde se debe tener en cuenta el alcance con que se hacen cada uno de estos ejercicios, sin que los mismos provoquen efectos de cansancio y de extenuación en las personas que los practican.

Desde el punto de vista **social** no cabe duda el alcance y pretensiones de este estudio, ya que con carácter de solución abarca una importante afección, todo lo cual le brinda al trabajo una inestimable **novedad** y **actualidad científica**, ya que se apoya en la revisión de un grupo importante de trabajos y de artículos científicos, garantizándole una clara proyección en el plano teórico y metodológico, con sólido aporte en el plano práctico y teórico, fundamentalmente.

Con la culminación de esta obra esperamos obtener importantes resultados, que no solo sirvan de herramienta para la solución de un problema latente, sino también que sirvan como proyecciones, como importante trabajo en este sentido; esperamos además con la propuesta de este plan de actividades físicas reducir en grado alguno el efecto de la hipertensión arterial en este grupo de personas como vía para el fortalecimiento de su estado de salud y mejorar su calidad de vida.

Las **situaciones problemáticas** que permitieron encauzar esta investigación están dadas en lo fundamental por el número creciente de personas que dentro de la comunidad que se analiza comenzaron a manifestar síntomas de hipertensión arterial, estos datos fueron facilitados por el personal médico de los consultorios enmarcados en la referida área, problema al cual se le dará tratamiento hasta el vencimiento de los objetivos.

En este sentido fue necesario realizar un **estudio de diagnóstico o exploratorio**, en el Consejo Popular 10 de Octubre de la comunidad Reparto Rumayor que está estructurado de la siguiente manera:

Está ubicado en la Circunscripción #29, de la Zona #162 del Consejo Popular 10 de Octubre; dentro del sector contamos con 3 CDR y 3 delegaciones de la FMC y su situación geográfica es: La comunidad se encuentra en la calle B Final, del Apto. Rumayor, frente al Complejo Deportivo Guamá y al fondo del Hospital Provincial León Cuervo Rubio, próximo al IPE Rigoberto Fuentes Pérez, limitando al Norte con la calle Gerardo Medina, al Sur con la Carretera Central, al Este con la Ampliación Borrego y al Oeste con el Rpto. Rumayor y está estructurado de la siguiente forma:

- ▶ Un presidente del Consejo Popular.
- ▶ 14 circunscripciones.
- ▶ 14 delegados de circunscripciones.
- ▶ 124 Zonas de los CDR.
- ▶ 243 CDR.
- ▶ 20 Asociaciones de Combatientes.
- ▶ 324 combatientes.
- ▶ 68 Bloques de la FMC.
- ▶ 315 federadas.
- ▶ 16 624 habitantes.
- ▶ 5 000 viviendas.
- ▶ 6 Centros con prioridad económica.
- ▶ Por la parte de la salud contamos con:
 - 5 hospitales.
 - 12 consultorios del Médico de la Familia.
 - 2 Farmacias.

Este nos permitió detectar en un primer momento la situación que presentaba los adultos mayores donde se pueden apreciar los siguientes datos, para una mejor comprensión del fenómeno:

Cantidad de personas comprendidas dentro del adulto mayor	40
En las edades de 60 a 70 años	23
En las edades de 71 a 80 años	17

Distribución de los padecimientos según la clasificación de la hipertensión arterial:

Edades	Óptima	Normal	Normal-alta
	120-80	130-85	130-85/139-89
60-69	10	20	6
70 y más	8	18	5

Con esta tabla resumimos el comportamiento de la muestra, teniendo en consideración como se clasifican los tipos de hipertensión arterial y como están distribuidos en cada una de ellas.

Con esta introducción hemos profundizado en los aspectos más importantes que caracterizan el presente proceso investigativo, todo lo cual le brinda a esta obra una mayor proyección y alcance en el plano científico metodológico.

DISEÑO TEÓRICO METODOLÓGICO

Problema:

¿Como compensar los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río?

Objeto de estudio:

La hipertensión arterial en el adulto mayor

Campo de acción:

Los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor

Objetivo:

Proponer un plan de actividades físicas-recreativas que estén encaminadas a compensar los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río.

Preguntas científicas:

1. ¿Qué antecedentes desde el punto de vista teórico sustentan un estudio acerca de los niveles de la hipertensión arterial en el adulto?
2. ¿Cuál es la situación actual de los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué elementos permiten la fundamentación de un plan de actividades físicas –recreativas para compensar los niveles de hipertensión arterial en

el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río?

4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físicas –recreativas para compensar los niveles de hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río?

Tareas:

- ▶ Estudio de las bases teóricas acerca de los antecedentes que sustentan el estudio acerca de los niveles de la hipertensión arterial en el adulto
- ▶ Caracterización la situación actual de los niveles de la hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río
- ▶ Elaboración de un plan de actividades físicas –recreativas para compensar los niveles de hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río
- ▶ Valoración de la utilidad del plan de actividades físicas –recreativas para compensar los niveles de hipertensión arterial en el adulto mayor en la comunidad del Reparto Rumayor del Municipio Pinar del Río

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Métodos teóricos.

Inductivo-Deductivo: Para conocer las características generales de los niveles de hipertensión arterial que caracterizan a los adultos mayores de la comunidad que se estudia lo que nos permitirá establecer un plan de actividades físico recreativas acorde a sus necesidades e intereses , así como sus condiciones físicas , que se pueda llegar a generalizar (por inducción) en otras comunidades

Histórico-Lógico: Se utilizó para determinar los antecedentes teóricos y metodológicos sobre los niveles de hipertensión arterial en los adultos mayores y el comportamiento de la actividad física recreativa en la compensación de la misma con la tercera edad.

Trabajo con documentos: Este método nos sirvió en la revisión de todos los documentos que por su nivel de información pudieran aportar al desarrollo del trabajo, teniendo en cuenta las características de su contenido relacionado con

los niveles de hipertensión arterial en el adulto mayor y como se pueden compensar mediante la actividad físico recreativa bien planificada.

Métodos Empíricos.

Entre las técnicas utilizadas para esta investigación está la **observación** científica, pues la utilizamos para obtener información primaria acerca del trabajo con el adulto mayor en la comunidad y las actividades físico recreativo que se desarrollan para compensar los niveles de hipertensión arterial en ellos

Encuesta: La misma se utilizó para valorar el grado de conocimiento del personal médico dedicado a esta actividad, como el estudio de opiniones de la muestra seleccionada acerca de los beneficios de las actividades físicas que ellos realizan.

Valoración crítica de especialistas: Este método nos sirvió para conocer de cerca en qué medida las actividades propuestas son validas y el nivel de coincidencia o división de criterios acerca del tema tratado, sobre todo en los elementos que estos puedan aportar sobre las características de los ejercicios a realizar y el tipo de hipertensión arterial que padece el paciente.

Métodos matemáticos estadísticos: Se utilizó en este sentido el cálculo porcentual y la media aritmética.

DISEÑO MUESTRAL

Está conformado por 50 abuelos que representan el 100% del universo, de ellos 38 mujeres y 12 hombres con una edad promedio de 68 años pertenecen al círculo de abuelos, de la Circunscripción #29 del Consejo Popular 10 de Octubre.

Diseño:

- ▶ Tipo de datos: Cualitativo.
- ▶ Tipo de escala nominal (puedo comparar).
- ▶ Trabajo con cantidad relativa (por ciento).
- ▶ Décima de Hipótesis: Diferencia de proporciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso López Ramón, García Lidia E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
2. Alonso Ramón Or Lic. Antonio Alba. Control médico.

3. Álvarez, P y col (1987). Estudio Epidemiológico de la hipertensión arterial en un área de salud de la región de Camagüey. Revista Cuba de Medicina (Camagüey). 165(3) : 187-94.
4. Cabrales Martí: El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos valiosos en el mantenimiento de la salud.
5. Colectivo de autores (1994). "Temas de Medicina Interna, LA Habana. Ed. Ciencias Médicas/ 215-219, 224-230 p.
6. Colectivo de autores. Gimnasia Leangong para adulto mayor. Universidad Central de Las Villas. 1988.
7. Comisión Nacional de Deporte Leangong. Fundamentos teóricos en la actualidad. Editorial de Leangong extranjeros. Beijing 2000.
8. Hernández Corbo Roberto. Metodología funcional deportiva. Ciudad de La Habana. 1987.
9. Karpman U.L. Medicina Deportiva. La Habana. Editorial Pueblo y Educación 198.
10. "La isla peina canas". Bohemia, 30 de mayo 2003, No. 11. Envejecimiento.
11. Llegar a viejo "una gracia que da la vida". Bohemia del 20 de febrero de 2004.
12. Revista Medicina General Integral No. 232. Editorial Ciencias Médicas 1999. Ciudad de La Habana.
13. Rubarcaba Luis Santos Ordaz y Fernández Cartices. Salud vs. Sedentarismo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
14. N. Popo. La Cultura Física Terapéutica. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1988.