

## Resumen de Trabajo

Universidad Ciencias Médicas

### **Alternativa de actividades físicas recreativas para la disminución de la hipertensión arterial en el adulto mayor**

#### **Recreative Physical Activities to Retard Hypertension in Elderly**

*Aida Quevedo Rigñack<sup>1</sup>, Sucel Leyva Ramírez<sup>2</sup>, Inalvis García Duboys<sup>3</sup>, Yamilet Sierra Barredo<sup>4</sup>.*

- 1 Licenciada en Biología. Asistente. Máster en Cultura Física Comunitaria. Filial Ciencias Médicas Sagua de Tánamo.
- 2 Licenciada en Inglés. Instructora. Filial Ciencias Médicas Sagua de Tánamo
- 3 Licenciada en Química. Instructora. Filial Ciencias Médicas Sagua de Tánamo
- 4 Licenciada en Marxismo Leninismo e Historia. Asistente. Máster en Cultura Física Comunitaria. Filial Ciencias Médicas Sagua de Tánamo

## **RESUMEN**

Se realizó una investigación descriptiva en el municipio Sagua de Tánamo en la Casa de Abuelos perteneciente a la circunscripción #3 del Consejo Popular Sagua Sur en el período comprendido desde septiembre de 2009 hasta junio de 2010, con el objetivo de elaborar un material para el tratamiento preventivo de la hipertensión arterial. Se aplicaron métodos del nivel empírico y teórico como la observación, el análisis-síntesis, inducción-deducción, ascenso de lo abstracto a lo concreto, histórico-lógico; los cuales permitieron una correcta búsqueda y recopilación de la información. A través del método estadístico se obtuvieron resultados positivos

como: la incorporación del 100% de los abuelos a los ejercicios físico-recreativos; se elevó la autoestima y deseos de vivir, la participación en las actividades, la cooperación de la familia al apoyar las acciones para combatir la hipertensión arterial. Se cambió el estilo de vida y la dieta alimenticia. Con ejercicios físicos, se mantuvo estable la presión arterial. El material brindó información a la familia, a miembros de la comunidad para prevenir la hipertensión arterial y les proporcionó ejercicios físicos para el tratamiento a dicha enfermedad.

*Palabras clave:* adulto mayor, hipertensión, autoestima, apoyo emocional, tratamiento terapéutico, ejercicios físicos

## **ABSTRACT**

An study in Sagua de Tánamo Municipality at Nursing Home of City South circumscription, from September 2009 to June 2010 was done. The objective of this research was to propose a material for hypertension preventive treatment in Sagua de Tánamo city. Theoretical and empirical methods were used such such us: observation, analysis-syntheses, induction- deduction, historical- logic; which allowed to collect the information. Through the stadistic method positive results were achieved: the participation of 100% of them to physical exercises, putting into higher levels their self- esteern, with better participation and will in the activities, family cooperation when supporting the actions to fight against blood hypertension, a positive change to a better life – style, and change to better life style, and joining physical exercises standardizing their blood pressure. The physical exercise proposed in the work is very useful for the physical culture professor in the development of the basic moving abilities in different forms or organization of the teaching – learning process. The material gives information for the family and the community members to avoid high blood pressure and proposes physical exercises for the treatment of this sickness, achieving a better quality of live in those elderly.

*Key words:* elderly, hypertension, self-esteem, emotional support, therapeutic treatment, physical exercises.

*Correpondencia a:* Licenciada Sucel Leyva Ramírez. Calle F # 13. Sagua de Tánamo Holguín. Teléfono: 0152260774. Correo electrónico: [filst@sagua.hlg.sld.cu](mailto:filst@sagua.hlg.sld.cu)