

# Las actividades físicas y educativas en la calidad de vida del adulto mayor con hipertensión arterial

The physical and educational activities in the quality of life of the elderly with hypertension

\*Unidad Educacional Nacional "La Morita"  
Municipio Papelón, estado Portuguesa  
\*\*Universidad Nacional Experimental  
de los Llanos Occidentales "Ezequiel Zamora"

Ldo. Ramón José Durán\* Lda.  
Evimar Patricia Rosales\*\*  
[evimar\\_rodales@hotmail.com](mailto:evimar_rodales@hotmail.com)  
(Venezuela)

## Resumen

En la República Bolivariana de Venezuela también se hace notoria la problemática de salud que desencadena la presión arterial, enfermedad de alto riesgo por sus principales causas de morbilidad, por lo que esta investigación tiene como objetivo general mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor de la comunidad "La Morita", municipio Guanare, estado Portuguesa, tomando como muestra de forma intencional a 20 adultos mayores, 5 familiares, 2 colaboradores del programa Barrio Adentro Salud y 2 del deportivo, lo que representa el 38 % del universo total. La información necesaria para la investigación se obtuvo mediante la utilización de métodos y técnicas de investigación del nivel teórico como el analítico-sintético, hipotético-deductivo, inductivo-deductivo, mientras que del nivel empírico se empleó la encuesta, la entrevista, el análisis documental, la observación y la medición. Para evaluar los resultados de la investigación se trabajó con 4 indicadores acerca de la importancia de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor, participación sistemática en actividades físicas y educativas, mejoramiento de sus capacidades físicas y socialización entre los participantes. Las relaciones sociales entre los habitantes de la comunidad "La Morita" se comportó de la siguiente manera: en alto se colocó el 90% de la muestra capaz de compartir ideas, experiencias, de emitir un juicio, de ser solidarios. Las conclusiones se corresponden con los objetivos y tareas trazadas.

Palabras clave: Morbilidad. Alto riesgo. Investigación. Adulto mayor.

## Abstract

In the Bolivarian Republic of Venezuela is also notorious health problem that triggers blood pressure, high risk for the leading causes of morbidity disease, so this research is intended to improve the quality of life of Older Adults community "La Morita" Guanare, Portuguesa state, taking as sample intentionally 20 seniors, 5 family, 2 collaborators Barrio Adentro 2 Health and Sports, which represents 38% of the total universe. The information necessary for the investigation was obtained using methods and research techniques theoretical and analytic-synthetic, hypothetical-deductive, inductive-deductive, while the empirical level the survey, interview, documentary analysis was used, observation and measurement. To evaluate the results of the research work was done with 4 indicators of the importance of physical activity in improving the quality of life of the Elderly, systematic participation in physical and educational activities, improving their physical abilities and socialization among participants. Social relations between the inhabitants of the community, "La Morita" behaved as follows: up to 90% of the sample able to share ideas, experiences, passing judgment, of solidarity was placed. The findings are consistent with the objectives and tasks set.

Keywords: Disease. High-risk research. Elderly.

Recepción: 18/08/2014 - Aceptación: 02/12/2014

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 202, Marzo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## Introducción

En la República Bolivariana de Venezuela también se hace notoria la problemática de salud que desencadena la presión arterial, enfermedad de alto riesgo por sus principales causas de morbilidad. A nivel nacional son alarmantes los datos que se manejan respecto a esta enfermedad, es conveniente mencionar que las irregularidades de la presión arterial se deben a factores o elementos que están asociados al ámbito geográfico, tensiones psíquicas, ansiedad, el sedentarismo, el tabaco, el café; a esto le debe agregar que es una enfermedad asintomática, entiéndase, no se siente ningún tipo de síntomas o malestar, entre los galenos se le conoce como la "asesina silenciosa", pues el padecimiento está ubicado entre 35 y 36 por ciento; en el país, por lo que se está hablando gran cantidad de personas esto ha ocasionado que se considere como un problema de salud pública.

La Hipertensión Arterial (HTA) se define como la elevación persistente de la tensión arterial por encima de los límites considerados como normales. En las personas de 18 años o más se considera así cuando, en tres ocasiones distintas los niveles son iguales o superiores a 140/90 mmHg.

Con la instauración del Gobierno Bolivariano cobró gran importancia la atención a la personas con enfermedades crónicas no trasmisible donde viene a jugar un papel trascendental en estos fines las diferentes misiones que se implementan en el país entre las que se pueden citar: Barrio Adentro, Barrio Adentro Deportivo, Negra Hipólita, las misiones educativas, misión Cultura Corazón Adentro, entre otras.

A la situación que presenta la población adulta de la comunidad "La Morita", municipio Papelón, estado Portuguesa está dirigida esta investigación, que tiene como objetivo general exponer los resultados obtenidos por la práctica de

actividades físicas y educativas por el Adulto Mayor de 45 a 59 años con hipertensión arterial a quienes a través de encuestas, entrevistas y observaciones se les detectó que presentaban limitados conocimientos de la importancia de la actividad física para disminuir su calidad de vida, inadecuados hábitos de alimentación e insuficiente incorporación a la práctica de estas actividades.

## Desarrollo

### 1. La calidad de vida de personas adultas con hipertensión arterial de 45 a 59 años de edad

Durante las últimas décadas, la prevención de las enfermedades que afectan al hombre ha constituido la meta de los sistemas de salud. Los diferentes países enfrascados en alcanzar óptimos indicadores de salud para su población, han diseñado e implantado programas preventivos de diferentes alcances y profundidad, que en su mayoría, han devenido elementos que denotan el desarrollo alcanzado en sus niveles de salud.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

1. 45-59 años (Edad media).
2. 60-74 años (Edad madura).
3. 75 y más años (Ancianidad).

Se hace necesario que las personas hipertensas conozcan los rasgos más significativos sobre la enfermedad que padecen solo así pueden mantener un estilo de vida saludable que es traducido en calidad de vida.

#### Conversatorio sobre los factores de riesgo existente a padecer la HTA haciendo énfasis en las más prevalentes

**Antecedentes patológicos familiares:** Son bien conocidos los patrones hereditarios de la hiperlipidemia, y diabetes; también se observa la segregación de factores de la conducta en los grupos familiares, como el tabaquismo, obesidad y quizás la actividad física.

Según algunos autores la mejoría del perfil de los factores de riesgo puede contribuir a la disminución de hasta el 60% de las enfermedades del corazón.

**Hipertensión arterial:** No solo es una causa directa importante de enfermedad cardiovascular sino también acelera el proceso aterosclerótico, en especial de vasos coronarios y cerebrales.

**Hábito de fumar:** Se ha demostrado que el tabaquismo por cigarrillos es un riesgo independiente y potente en las enfermedades de los vasos coronarios, cerebrales y periféricos. La frecuencia de muerte cardíaca súbita, ataque cardíaco, angina, claudicación y apoplejía guardan relación con el número de cigarrillos que se fuman.

### 2. Efectos de la actividad física en adultos mayores.

El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuánto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al:

**Sistema Nervioso:** La coordinación y los reflejos mejoran, el stress disminuye.

**Corazón:** El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.

**Pulmones:** La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

### 3. Materiales y métodos

Para realizar esta investigación se trabajó con una población compuesta por 64 personas hipertensas que están comprendidas en las edades de 45 a 59 años, 10 familiares, 2 colaboradores del programa Barrio Adentro Salud y 2 del deportivo, mientras que la muestra seleccionada, de forma intencional la integran 20 adultos mayores, 5 familiares, 2 colaboradores del programa Barrio Adentro Salud y 2 del deportivo, lo que representa el 38 % del universo total.

#### Características de la muestra

1. Todos son personas de 45 a 59 años con hipertensión arterial.
2. Todos viven en la misma comunidad.
3. Todos tienen interés por la práctica de los ejercicios físicos.

La información necesaria para la investigación se obtuvo mediante la utilización de métodos, técnicas e instrumentos de investigación que a continuación se relacionan:

Del nivel teórico el analítico - sintético, hipotético-deductivo, inductivo - deductivo, mientras que del nivel empírico se empleó la encuesta, la entrevista, el análisis documental, la observación y la medición.

### 4. Actividades físicas y educativas para elevar la calidad de vida del Adulto Mayor con hipertensión arterial

#### Actividades educativas

##### Actividad 1

**Objetivo:** Contribuir al fomento de una cultura alimentaria en las personas hipertensas en función de mejorar su calidad de vida.

**Desarrollo:** La cultura alimentaria constituye un elemento imprescindible para mantener y elevar la calidad de vida de las personas adultas hipertensas, pues la dieta es el primer elemento a tener en cuenta por las pacientes con hipertensión arterial.

Charla sobre los alimentos que debe ingerir las personas que padecen de HTA teniendo presente las características de la muestra.

Preparar o elegir comidas bajas en sal: generalmente la presión baja cuando se reduce su consumo. Se aconseja tomar no más de 3 gramos diarios de sal. Hay que tener en cuenta que muchas comidas preparadas de fábrica llevan incorporadas sal con la que hay que contar, por eso se recomienda tomar alimentos frescos (carnes, pescados, verduras).

En general, para una dieta equilibrada, se recomienda una proporción del 55-60% de hidratos de carbono, un 15-20% de proteínas y no más de un 30% de grasas. Para las personas con alguna enfermedad cardiovascular, se recomienda que las grasas constituyan menos del 30% total de calorías, con menos del 10% de grasas saturadas.

Los alimentos recomendables:

1. El aceite de oliva, el aceite de soja, maíz y girasol (en menor cantidad que el primero).
2. El pescado blanco y, sobre todo, el azul deben consumirse de dos a tres veces por semana.
3. La carne de ave como el pollo, el pavo y el faisán sin piel.
4. Los alimentos ricos en fibra como las verduras, frutas, legumbres, cereales, hortalizas, etc.
5. Se aconseja tomar leche y derivados lácteos desnatados.
6. Comer sólo 2 veces por semana huevos.
7. Las carnes de ternera, cordero, liebre y caza sin grasa se consumirán moderadamente.
8. Hay que evitar comer alimentos salados, bebidas excitantes, alimentos hipercalóricos (dulces, azúcares, miel, chocolate, etc.), los ricos en colesterol (yema de huevo, mayonesa, vísceras) y los que tienen grasas saturadas (carne de cerdo y derivados, carnes rojas, hamburguesas, aceites de coco y palma, etc.).

Lugar: Centro de Diagnóstico Integral que atiende a la comunidad.

Frecuencia: una vez a la semana.

Participantes: Toda la muestra de adultos mayores de la investigación.

Responsable: Enfermera del Centro de Diagnóstico Integral que atiende a la comunidad.

## Actividad 2

Objetivo: Debatir los rasgos significativos de la hipertensión arterial en función de favorecer el conocimiento de las personas hipertensas sobre la enfermedad.

Desarrollo:

Lugar: Centro de Diagnóstico Integral que atiende a la comunidad.

Frecuencia: una vez a la semana

Participantes: Toda la muestra de adultos mayores de la investigación.

Responsable: Jefe equipo de la investigación y enfermera del Centro de Diagnóstico Integral que atiende a la comunidad

## Actividades físicas

### Actividad 3

Objetivo: Divulgar la importancia de la realización de actividad física diaria por personas adultas con hipertensión arterial.

**Desarrollo:** Charla sobre la importancia de la práctica de los ejercicios físicos por personas adultas con hipertensión arterial.

El hábito de realizar ejercicio físico moderado incrementa la salud del individuo proporcionándole muchos beneficios. Se mejora la circulación coronaria, y con ello se benefician los enfermos con isquemia miocárdica. El músculo cardíaco responde mejor al realizar ejercicio, aumentando su rendimiento. Un ejemplo de esto son los atletas que en situaciones normales (sin ejercicio) tienen una frecuencia cardíaca muy baja.

Los ejercicios se realizarán dos veces a la semana, se efectuará en tres partes: el calentamiento de 10 - 15 minutos. Un segundo momento o parte principal que se realiza de 15 - 70 minutos en dependencia de las características de las personas que la ejecutan y el tercer momento o final que es donde se realizan ejercicios de recuperación que es donde el organismo llega a los valores aproximado inicial del pulso.

**Lugar:** Comunidad "La Morita", municipio Papelón, estado Portuguesa

**Frecuencia:** 2 veces a la semana

**Participantes:** Toda la muestra de adultos mayores de la investigación.

**Responsable:** Jefe equipo de la investigación.

#### Actividad 4

**Objetivo:** Caracterizar los ejercicios fortalecedores y juegos deportivos adaptados que se ejecutan en un segundo momento en la actividad física de las personas adultas hipertensas.

**Desarrollo:** Conversatorio, explicación y ejecución de los ejercicios.

En cuanto al este momento de la ejecución de la actividad se manifiesta lo didáctico y metodológico donde la ejercitación de la actividad es un elemento esencial donde se consolidan hábitos, habilidades y capacidades imprescindibles para estas personas. El tiempo de duración es de 15 a 70 minutos en dependencia de las características de cada persona, se utilizará el método continuo que es donde se trabaja aeróbicamente (en presencia de oxígeno). Este método se utiliza para las personas que ejecutan actividad física no controlada, haciéndola en el hogar o en áreas deportivas. En este momento se realizan ejercicios fortalecedores y juegos deportivos adaptados.

**Juegos con pelotas y otras actividades:** Algunos de los deportes que pueden ser utilizados son: Voleibol, Baloncesto, Fútbol, Kikimbol, Tenis de mesa, Natación terapéutica. Si el área no tiene terrenos idóneos se puede bolear en círculo, tirar a un aro, patear y hacer pases con el balón de fútbol, pases de manos con la pelota de baloncesto o balonmano, estos pases pueden hacerse sentados, de pie, en movimientos, etc.

**Lugar:** Cancha de la comunidad

Frecuencia: 2 veces a la semana

Participantes: Toda la muestra de adultos mayores de la investigación.

Responsable: Jefe equipo de la investigación.

#### Actividad 5

Objetivo: Explicar los ejercicios de recuperación.

Desarrollo: Conversatorio y ejecución de los ejercicios de recuperación.

Al concluir la actividad se deben realizar ejercicios de recuperación que es donde el organismo llega a los valores aproximados del pulso que al inicio de la actividad. También es donde se realizan las conclusiones del proceso de enseñanza aprendizaje y se orienta que parte del cuerpo deben mejorar. Es donde se realizan ejercicios de relajación muscular y respiratoria.

#### 5. Resultados de la práctica y desarrollo de las actividades programadas

Para evaluar los resultados de la práctica y desarrollo de las actividades se tuvo en cuenta los indicadores siguientes:

Indicador 1: Conocimiento acerca de la importancia de la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida del Adulto Mayor.

Se observó que en la escala valorativa de alto se ubicó el 85% de la muestra (17 participantes), siendo capaces aportar elementos que les permiten demostrar la importancia de la actividad física para favorecer la calidad de vida de las personas de 45 a 59 años que padecen de hipertensión arterial, medio se situó el 15% (3 participantes).

Indicador 2: Participación sistemática en actividades físicas y educativas para mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor con hipertensión arterial.

Se apreció que el 85% (17 participantes) se evaluó en alto, pues estos participantes asisten sistemáticamente en todas actividades que promueve el profesor de Barrio Adentro Deportivo en la comunidad, en la escala de medio se ubicó el 10% (2 participantes) asisten regularmente a estas actividades físicas y educativas. En bajo se situó el 5% (1 participante) eventualmente asiste en estas actividades.

Indicador 3: Mejoramiento de las capacidades físicas del Adulto Mayor.

Uno de los indicadores más difíciles de evaluar es el presente y una vez aplicado las diferentes actividades se obtuvieron los siguientes resultados en la escala valorativa de alto se ubicó el 60% de la muestra (12 participantes) capaces de mostrar capacidades físicas como movilidad, equilibrio, coordinación, resistencia, en la escala de medio se el 25% (5 participantes) y en bajo el 15% (3 participante) que presentan muy limitadas estas capacidades físicas que son primordiales dentro de los elementos esenciales para que una persona de 45 a 59 años tenga calidad de vida.

Indicador 4: Socialización entre los participantes.

Las relaciones sociales entre los participantes y también entre todos los habitantes de la comunidad "La Morita" se comportó de la siguiente manera, en alto se colocó el 90% de la muestra (18 participantes) capaces de compartir ideas, experiencias, de emitir un juicio, de ser solidarios, solamente 2 que representan el 10% se muestra en cada una de las actividades diseñadas con ciertos rasgos de apatía, es introvertido y este rasgo psicológico tiene alguna incidencia en la evaluación de máxima categoría con respecto a este indicador.

Escala evaluativa

Se puede plantear que las actividades físico educativas diseñadas favorecieron en gran medida en la calidad de vida de las personas hipertensas de 45 a 59 años de la comunidad "La Morita", municipio Guanare, estado Portuguesa.

También permitieron que:

1. Otras personas de la comunidad se motivaran por la realización de ejercicios físicos y participar en las actividades educativas programadas.
2. Se asumieran hábitos alimenticios adecuados teniendo en cuenta esta enfermedad.
3. Se desarrollara un alto sentido de pertenencia por el grupo, valores de unidad, compañerismo.

## Conclusiones

Las actividades físicas y educativas desarrolladas en la comunidad "La Morita", municipio Guanare, estado Portuguesa permitieron mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor e incrementar su participación en las actividades convocadas por la comunidad.

## Bibliografía

- ANGELINO, A., PEIDRO, R., SAGLIETTI, JH. (2000). Actualización, normas y conceptos básicos en ergometría, rehabilitación cardiovascular y cardiología del deporte. Sociedad Argentina de Cardiología. 50-54. 245p
- ARTIGAO RAMÍREZ, R. (1995) Control de factores de riesgo en los programas de Rehabilitación cardíaca. Rev. Esp. Cardiología. 48: (supl. 1): 13-21. 95p
- CAÑIZARES HERNÁNDEZ, M. La psicología en la actividad física: Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana: Editorial Deportes, 2008. 241p.
- ESTEVEZ CULLELL, M. y col. La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes, 2006. 318p.
- HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, R. NÚÑEZ HERNÁNDEZ, I. RIVAS ESTANY, E. ÁLVAREZ GÓMEZ, J.A. (2003). Influencia de un programa de rehabilitación integral en pacientes hipertensos-obesos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, año 9 N° 59. <http://www.efdeportes.com/efd59/rehab.htm>
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- RIVAS ESTANY, E., ÁLVAREZ GÓMEZ, J.A. (1995) Rehabilitación del paciente con enfermedad coronaria: Estado actual y perspectivas para el siglo XXI. Rev. Cubana Cardiología Cir. Cardiovascular, 9 (1-3): 3-13. 256 p.