

Estudio de la incorporación de la población hipertensa adulto medio a la práctica de la actividad física terapéutica a partir de acciones educativas

M.Sc Gredert Liz Rodríguez Carnet

Lic Daya Marys Rodríguez Carnet

RESUMEN

Se parte de un acercamiento al estudio de la incorporación de la población hipertensa adulto medio a la práctica de cualquier actividad física a través de la comunicación educativa.

Se valoran tendencias históricas del proceso del desarrollo de actividades físico- recreativas en el adulto medio que padece hipertensión arterial con un sistema coherente de intercambio social. Se elabora además un sistema de acciones educativas para potenciar la incorporación del adulto medio a las actividades físico – recreativas., sustentado en el enfoque integral físico educativo, el modelo Transteorético para el cambio de comportamiento evaluando la factibilidad de la propuesta a partir del criterio de usuarios.

Palabras Clave: Actividades para la Salud, Salud Física, Comunicación

ABSTRACT

It is part of an approach to study the incorporation of the average adult hypertensive population to practice any physical activity through educational communication.

We estimated historical trends of the development process of physical and recreational activities in the average adult who suffers from high blood pressure with a coherent system of social exchange. It also develops a system of educational activities to foster the incorporation of the average adult physical activities - recreational., Based on the holistic physical education, the Transtheoretical Model for behavior change to assess the feasibility of the proposal from the criterion of users.

Keywords: Health Activities, Physical Health, Communication

Algunos Antecedentes del proceso del desarrollo de actividades físico recreativas en el hipertenso adulto medio

A partir de 1959 la Revolución planteó nuevos objetivos educativos en plena correspondencia con los propósitos sociales y humanistas que la caracterizan y se comienza con la fundación del INDER una nueva etapa para la Cultura Física en Cuba, a partir del concepto de masividad deportiva, desarrollándose la actividad deportiva con los diferentes grupos de edades.

Para el establecimiento de la evolución histórico-tendencial de la actividad física comunitaria, escenario principal de atención del profesional de la Cultura Física a la salud y calidad de vida de la población, donde este desarrolla las actividades de formación vocacional deportiva con los niños y jóvenes así como la reeducación de la población adulta.

1959–1979: Período de transformaciones básicas del proceso de atención socio -deportiva a la comunidad

Los verdaderos orígenes de la Actividad Física Comunitaria en Cuba deben enmarcarse a partir 1959 con el triunfo de la Revolución, cuando comienzan a producirse profundas transformaciones políticas, económicas y sociales, que en breve tiempo dan a las mismas un carácter socialista y que tendrían como base un marcado cambio en la formación del profesional de la Cultura Física.

1979–1984: Período de ampliación del proceso de atención socio deportiva a la comunidad

En 1979 se creó una institución que sería el centro de la Actividad Física Comunitaria, los Combinados Deportivos, que contribuirían al desarrollo del deporte, la atención a la captación de talentos deportivos y las actividades recreativas, mas aún no se lograba una marcada atención al desarrollo de la actividad física en el tratamiento de algunas patologías.

Período 1984 hasta la actualidad. Período de perfeccionamiento de la atención a la actividad física comunitaria

Siendo la Actividad Física Comunitaria el campo de acción por excelencia para la aplicación de las ciencias sociales en la investigación y la solución de problemas de salud colectivos, comienzan a perfeccionarse con el desarrollo de la experiencia del médico y la enfermera de la familia en el año 1984, fecha en la cual se inicia la aplicación de la Cultura Física Terapéutica en el escenario de la Áreas Terapéuticas de la Cultura Física y posteriormente con la capacitación y especialización permanente de los profesionales de la Cultura Física se extiende el servicio de la actividad física terapéutica a todas las

comunidades, alcanzando su máxima expresión con la creación y consolidación de las Escuelas Comunitarias y mas recientemente la Institución Deportiva de Base.

Esta tarea se desarrolla con dos sentidos, uno como trabajo profiláctico, evitando el surgimiento de algunas enfermedades y el mantenimiento de la salud y otro con el uso del ejercicio físico terapéutico como medio fundamental de reducir los riesgos de determinadas enfermedades.

Los Programas de la actividad Física Terapéutica atienden varias patologías, entre ellas: Angiología, Respiratorio, Endocrinología, Ortopedia, Neurología y Cardiología que atiende el tratamiento de pacientes Cardiopatas, Fiebre Reumática y la Hipertensión Arterial.

En Cuba existen diferentes programas de ejercicios físicos para el tratamiento del paciente hipertenso, como el que se aplica en las Áreas Terapéuticas realizado por los Doctores Izquierdo Miranda y Morell Rodríguez en 1990, que ha tenido buenos resultados por ser sencillo y de fácil aplicación en la comunidad, lo mismo que el programa diseñado por el Lic. Valdés García y colaboradores en el 2000, que tiene como objetivo fundamental aumentar el alcance del ejercicio físico dosificado y controlado a este tipo de paciente.

El programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de los pacientes hipertensos del doctor Reinol Hernández González y colaboradores el cual se estructura en dos etapas la primera (etapa de familiarización) y para la etapa II (etapa de desarrollo), que como se conoce son las que se aplican cuando los pacientes están incorporados a los centros de rehabilitación o áreas de rehabilitación y terapéuticas, donde el entrenamiento físico ocupa un lugar privilegiado, pues aporta beneficios fisiológicos y psicológicos incuestionables, es en estas etapas cuando se aumenta el volumen e intensidad de la carga de trabajo físico, permitiendo alcanzar los resultados esperados.

La etapa de familiarización tiene un carácter educativo, ya que los pacientes deben aprender a realizar los ejercicios físicos, controlar la frecuencia cardiaca y combatir y controlar los factores de riesgo para su enfermedad. Sus principales objetivos son estabilizar sus niveles de presión arterial sin el uso de medicamentos siempre que sea posible y mejorar la condición física, propiciando una mejor incorporación laboral y social. Al finalizar la etapa es

importante que los pacientes estén realizando entre 30 y 35 minutos de ejercicio aeróbico, siempre que lo permita su estado clínico y físico.

Concepciones generales sobre la actividad física en el adulto medio

Las políticas educativas están encargadas de dirigir el proceso de formación de los jóvenes del futuro. Estas políticas deben tener en consideración el correspondiente análisis multifactorial y socio histórico de las condiciones específicas del desarrollo social en cada región, país o comunidad.

Por las condiciones de desarrollo y las necesidades de mejorar la calidad de la educación en América Latina se ha trazado varias estrategias entre ellas el programa Agita Sao Paulo.

En Cuba el deporte es un derecho del pueblo por lo que todos los hombres tienen derecho sin distinción de raza, sexo, edad y religión, a disfrutar de las posibilidades que brinda la actividad física a la expansión de la personalidad, al desarrollo de las aptitudes físicas y deportivas tanto en los sistemas educativos como en la vida social.

En el documento emitido por el INDER (Instituto Nacional de Deporte y Recreación) denominado Orientaciones Metodológicas para el curso 2006-2008 en la Educación Física para adultos, se plantea el objetivo siguiente :
Aumentar la calidad de vida de la población adulta, mediante ofertas de actividades físicas que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población sana y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad, centros de trabajo e instalaciones deportivas, que cumplan los requisitos higiénico sanitarios necesarios para el desarrollo de programas, con orientaciones técnicas metodológicas flexibles que puedan adecuarse a los territorios y que garanticen la organización y el desarrollo de los procesos docentes con la calidad requerida.

Para cumplimentar lo anterior, dicho documento plantea entre otras acciones:

- Incrementar las opciones de ejercitación física para la población, buscando altos índices de motivación en la clase que permitan la permanencia de los participantes en las diferentes manifestaciones de la Educación Física para Adultos lo que coadyuvará a su vez en que eleve la calidad de las clases.
- Incrementar sistemáticamente la incorporación de los hipertensos a las actividades físicas hasta lograr que cada profesor de cultura física

posea por lo menos un grupo de hipertensos dentro de su contenido de trabajo y logremos que el 50% de los hipertensos sean atendidos, con programas especializados o dentro de las otras actividades de la Cultura Física.

- Continuar recuperando la Gimnasia Laboral en sus dos manifestaciones introducción y pausa, buscando que fundamentalmente esta actividad sea dirigida por activistas de los propios centros de trabajo.
- Continuar con la incorporación masiva de la población a la Gimnasia Aeróbica tanto social como competitiva, incentivando al nivel de la comunidad los maratones aeróbicos y las competiciones de Gimnasia Aeróbica Deportiva a nivel de escuelas, según los ciclos de enseñanza.
- Desarrollar caminatas y maratones afines al circuito nacional de carreras MARACUBA.
- Continuar elevando la calidad en los programas relacionados con la mujer, buscando opciones novedosas para el desarrollo de la Gimnasia Básica Femenina, la cual puede hacerse estilo clase o competitiva en la comunidad, con el objetivo de rescatar las competencias de Gimnasia Básica para la Mujer, actividades que incentivan la permanencia de este sexo en las actividades físicas.
- Los profesores de Educación física para adultos deben ser un ejemplo de estilo de vida saludable y el principal medio para el desarrollo de sus labores en la comunidad es el ejercicio físico.
- Organizar y atender adecuadamente el Plan Nacional de Eficiencia Física.
- Participar y promover las actividades científicas y metodológicas que se desarrollen en los diferentes niveles. (Seminarios Nacionales, Provinciales y Municipales de Cultura Física, Forum Científico, Concursos de Clases, Eventos Metodológicos).
- Continuar fortaleciendo las preparaciones metodológicas y las auto-preparaciones, para así elevar los niveles profesionales de cada profesor.

- Promover el desarrollo de la creatividad por parte de los profesores y metodólogos de Cultura Física que redunden en el mejoramiento de las clases y otras actividades de la cultura física para beneficio de los practicantes y la comunidad en sentido general.

En lo anterior se evidencia la preocupación del organismo deportivo por la búsqueda de alternativas que permitan el logro de la incorporación de la población hipertensa adulto medio a las diferentes actividades de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación que se desarrollan en las comunidades organizadas por las Instituciones Deportivas de Base, además de quedar implícito las actividades de carácter formativo para tal objetivo.

Por otra parte se reconoce que la Actividad Física, y el ejercicio físico constituyen la mejor inversión para la salud pública Mundial.

Un estudio epidemiológico realizado a hombres demostró que el riesgo fue menor en hombres con dos o tres factores de riesgo pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el mayor enemigo de la Salud pública en el mundo.

El sedentarismo mata, dos millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentarismo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativas con el cáncer de pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebro-vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999kcal/semana, cuando se comparan a aquellos que gastan menos de 1000 Kcal/semana

En Cuba se exige la práctica sistemática de ejercicios físicos a través de las clases de Educación Física en la escuela.

En las Américas, Perú 92.3 % Chile 95,6% Colombia 57% Brasil 76 %. Cuba se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población sedentaria cubana se encuentra alrededor del 50 % de la

población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases. Es conocido los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los cubanos, existen elementos que impiden el mejor funcionamiento de las áreas de educación física para adultos en la base, tales como:

- Horarios de los profesores de Cultura Física coincidentes con los de trabajo de la población cubana, impidiendo que después o antes de iniciada la jornada laboral las personas puedan asistir a ejercitarse a lugares determinados.
- Falta de instalaciones iluminadas.
- Falta de creatividad e iniciativa por parte de los profesores que hacen que las clases sean dogmáticas y aburridas.
- Falta de cultura, sobre la importancia de la actividad y el ejercicio físico
- La mayor parte del fondo de tiempo de los profesores cumple con la tercera edad, dejando los otros grupos etéreos en edades juveniles y laborales sin la oportunidad de tener profesores que los atiendan.

La Educación Física debe ser un proceso con calidad por la repercusión que tiene en el desarrollo del hombre y su contribución a la calidad de vida. Ella debe favorecer el desarrollo de valores como el respeto y la defensa del hombre, de su entorno físico, del equilibrio ecológico y del desarrollo cultural para preservar las conquistas de la humanidad. Debe ser capaz de conducir al ser humano a altos niveles de bienestar físico y espiritual, es decir, promocionar la salud.

La actividad física en particular y la Educación Física en general tienen hoy un gran reto por su contribución a elevar la calidad de la educación y el desarrollo del hombre. Esto se traduce en elevar su efectividad y su nivel científico con el fin de promocionar la salud en todas las personas y en especial en la Institución Deportiva de Base Centro Oeste.

El concepto "Promoción de Salud" comenzó a utilizarse en la segunda mitad del siglo XX pero, no fue hasta el siglo XXI que los hombres de ciencia comenzaron a expresar la necesidad de desarrollarlo debido a la dualidad de la teoría de la causalidad de las enfermedades. Por un lado estaban los que defendían las causas específicas y por otro, los que abogaban que las causas generales como la extrema pobreza y la indigencia, incidían directa y

decisivamente en la salud de las personas.

Lo descrito en el párrafo anterior es importante para la salud del h relación con el desarrollo de la tecnología. Hoy existe un gran desarrollo científico y tecnológico, dicha relación cobra un mayor significado cuando se destaca que las personas que utilizan estos medios en exceso son propensos a padecer enfermedades cardiovasculares y respiratorias, pero es necesario aclarar que no es el desarrollo científico el causante de los daños a la salud de las personas sino, el empleo desmesurado de los medios, el tiempo de ocio, el sedentarismo, la rutina cotidiana, principales causas de fatigas, fundamentalmente mentales, que azotan a las personas.

A partir del cambio en los estilos de vida en las poblaciones con desarrollo socioeconómico avanzado, las muertes y enfermedades se asocian cada vez más a enfermedades cardiovasculares y respiratorias y se comienza a prestar atención a aquellos elementos que inciden en ellas .

La experiencia acumulada en tal sentido permitió a la comunidad científica determinar los elementos fundamentales del plan de acción de la promoción de la salud: el cambio del estilo de vida, del modo de vida y de la calidad de la vida de la comunidad y de sus habitantes. Esto se pone vigente en Cuba en los Programas del Médico y la Enfermera de la Familia y en otros programas que cuenta con la participación de los licenciados en Cultura Física, entrenadores de deporte masivo, promotores de cultura, promotores de salud y educadores, entre otros, con el objetivo de combatir el tiempo de ocio y lograr cambios en los hábitos y costumbres que atentan contra la salud.

Surge un concepto de Campo de Salud más amplio que consta de cuatro grandes elementos:

1. Biología humana
2. Medio ambiente
3. Estilo de vida
4. Organización de la atención sanitaria

El estilo de vida es un proceso por el cual los individuos identifican, manifiestan sus problemas, reaccionan frente a ellos e intentan resolverlos. Según la situación que se derive de un problema determinado se configuran las exigencias que se les plantea a las personas y la comunidad, en concordancia con los recursos disponibles para resolverlo.

La promoción de la salud es necesario estudiarlo como un sistema complejo y establecer los nexos que existen entre las partes que la forman. Un ejemplo es que para alcanzar un estado adecuado de salud física, mental y social una persona o comunidad debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y cambiar o adaptarse al medio ambiente.

Actualmente la sociedad le exige a la escuela la formación de un ciudadano que conozca sobre las interrelaciones que se establecen entre la salud y los factores sociales como la educación, la cultura física y las distintas formas de esparcimiento y descanso, con un desarrollo de habilidades y capacidades que le permitan una participación efectiva en la definición de problemas, toma de decisiones y en medidas para modificar y mejorar factores determinantes de la salud y con actitudes responsables ante la salud personal y colectiva.

El papel que juega la Educación Física en este sentido es muy importante, pues le corresponde no solo formar a las personas con un desarrollo multilateral y multifacético sino, demostrar mediante la práctica los fundamentos de la concepción marxista leninista de la sociedad que supera viejos preceptos sobre las condiciones físicas de las personas y su procedencia, sin dejar opciones a la transformación y al desarrollo a través de la educación de la práctica de actividades físicas.

Por tanto, se asume la posición materialista sobre la salud de que su estado no es genético, fatalista e invariable, sino, depende de las particularidades individuales de la formación social y de la responsabilidad de cada persona.

Los diferentes programas de la Actividad Física Comunitaria como retores de las actividades físicas son fundamentales en la instrucción y educación para la población, debe ser motivadora y atractiva, responder a los intereses de las personas e instrumento de consolidación de conocimientos, de fortalecimiento de salud y adquisición de hábitos y habilidades que permitan mantener un estilo de vida responsable y feliz en su vida laboral.

Uno de los objetivos básicos de la Educación Física y por tanto, una de sus aportaciones fundamentales en el sistema educativo, es la búsqueda de una preparación física adecuada que contribuya a mantener una buena salud; esto constituye una preocupación primordial para los que consideran que la meta más preciada del hombre es disfrutar de una vida prolongada y sana.

La Comunidad como espacio para las actividades físico recreativas y

participación social

En la literatura no se aprecia consenso en cuanto a la definición del término comunidad, por el contrario se estima una gran variedad de enunciaciones en la bibliografía consultada.

Algunos la definen de forma simplista atendiendo solamente al área geográfica, su determinación histórica, social o étnica. Otros autores la definen y caracterizan bajo criterio de homogeneidad, lo cual no significa unidad interna, ni carácter sistemático y otros, por el contrario, la definen teniendo en cuenta la heterogeneidad de intereses, grupos y problemas.

El destacado autor Ezequiel Ander EGB, define la comunidad como una unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto.

¿Qué se entiende por trabajo comunitario?

Es un trabajo que se realiza para y en la comunidad.

La actividad que realizan unos sujetos sobre otros con un propósito definido en una determinada comunidad.

Un propósito de transformación de una comunidad que puede ser sobre los sujetos o sobre los aspectos físicos de la comunidad.

Es necesario impulsar acciones que emerjan desde el interior de la comunidad para que en ellas se vean reconocidos los hombres y mujeres responsabilizados con la solución de sus problemas.

Al respecto resulta esencial la definición de trabajo comunitario de González Rodríguez quien estima que el trabajo comunitario es: "No solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad, sino un proceso de transformación desde la comunidad, soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. Es decir, un proceso en el cual la acción del profesional se encamina a propiciar y estimular el protagonismo de la comunidad en la dinámica de su propio desarrollo y le portará herramientas conceptuales y metodológicas para su realización exitosa.

La Educación y comunicación son procesos que aunque poseen su propia identidad, están estrechamente relacionados, se influyen mutuamente para lograr su perfeccionamiento. La educación es un sistema de influencias que

tiene como fin el logro de la socialización del individuo a partir de los intereses y valores de una sociedad en un contexto determinado.

Debe destacarse que el educador debe tener conocimientos para promover la salud desde las actividades físicas, pero también debe poseer conocimientos y habilidades generales que les permitan una actuación consecuente y responsable en aspectos relacionados con la sexualidad, hábitos alimentarios, conductas higiénicas y prevención de enfermedades.

Se convierte en una necesidad, por tanto, el desarrollo de investigaciones científicas, en estrecha coordinación con el personal de salud, en función de dar solución a los problemas higiénicos, de sexualidad, tabaquismo, alcoholismo y de salud general, que estén en el banco de problemas de la escuela. Y también, desarrollar actividades de educación familiar y comunitaria encaminadas a la solución de los problemas de salud que se presenten.

Uno de los elementos con que cuentan las personas para ser útil a la sociedad es su propio estado físico.

La actitud es la manifestación concreta de la personalidad en la cual se estructura el motivo. Es importante para los docentes el convencimiento de que las actitudes se adquieren, se aprenden o se forman a través de la experiencia y que a pesar de su relativa estabilidad pueden ser cambiadas, apoyándose siempre en vivencias y experiencias que adquieren relevancia para los sujetos. Es importante destacar que la actividad educativa hay que organizarla, sistematizarla, en correspondencia con las exigencias que emanan de la sociedad, encaminadas en nuestro caso a contribuir a un cambio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bruner, Jerome: Acción, pensamiento y lenguaje. Compilación. Madrid, Alianza Editorial. 1989.
2. Bozhovich, L.I. El problema de la esfera motivacional. La Habana, Pueblo y Educación, 1995.
3. Fernández González, Ana María. Comunicación educativa. La Habana, Pueblo y Educación, 1995.
4. Klingberg, L. Introducción a la Didáctica General. La Habana, Pueblo y Educación. 1972.
5. Labarrere, Guillermina y G. Valdivia: Pedagogía. La Habana, Pueblo y Educación, 1985.

6. Moreno Castañeda, María Julia. Algunas tendencias en el desarrollo psíquico. La Habana, Facultad de Ciencias de la Educación. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, 2000.
7. Pérez Rodríguez, Gastón: Metodología de la Investigación Educativa: Primera parte. La Habana, Pueblo y Educación, 2002.
8. Turner Martí, Lidia y Pita Céspedes, Balbina. Pedagogía de la Ternura. La Habana, Pueblo y Educación. 2002.

ANEXO

PROPUESTA DE ACCIONES FÍSICO EDUCATIVAS

Plazos		
Corto	Mediano	Largo
Despertar la motivación de la población adulta media hipertensa a participar de partir	los modos de desarrollo de que mejoren su participantes en modos	actuación positivos la práctica de ejercicios físicos.
Fortalecer la personalidad de los participantes a participar de partir forma colectiva y comunitaria en comportamiento acorde a los de las actividades físicas mensajes recreativas que se realicen.	de cada acción hacia comunitaria.	formas del de la personalidad del participante que demuestre actitudes positivas hacia la práctica de ejercicios físicos.
Participar de manera activa en Fortalecer en los participantes, Desarrollar las tareas que emanan de los	Despertar la motivación de la población adulta media hipertensa a participar de partir	

Pasos para la conducción del sistema de acciones

Para la conducción del sistema en primer lugar se ha asumido como definición la del **Grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física**, el órgano encargado de dirigir y orientar el trabajo que se realiza en la comunidad, previa coordinación con la Institución Deportiva de Base para potenciar el desarrollo de la incorporación de las personas adultas medias hipertensas a las actividades físico recreativas.

Es conveniente que para el funcionamiento de la labor educativa se necesite establecer líneas de trabajo desde la organización estructural (Grupo **de**

trabajo comunitario desde la Cultura Física), hasta las posibilidades educativas donde está ubicada la Institución Deportiva de Base y fungir como educadores, es por ello que se propone la siguiente estructura para el grupo en cuestión:

Presidente: Tiene como misión cumplir los objetivos de la Cultura Física en las personas adultas medias hipertensas, así como velar por el funcionamiento y cumplimiento de lo establecido en el grupo de trabajo comunitario o desde la Cultura Física, todo lo cual conduce a elevar la formación vocacional deportiva de las personas adultas medias hipertensas.

Vicepresidente: Tiene como misión la de coordinar con todos los factores que conforman la comunidad y establecer las precisiones en la relación interactiva con la Institución Deportiva de Base, trazar las líneas de trabajo, pertrechar a cada miembro de la comunidad del papel que les corresponde jugar.

Para la planificación acerca de la ejecución de las acciones educativas tendrá a su cargo la de conocer las posibilidades reales con las que se pueden influir en este sentido y de hecho, potenciar la incorporación de las personas adultas medio hipertensas, lo que partirá del diagnóstico para evaluar en primer lugar la relación de la comunidad con la Institución Deportiva de Base.

Secretario: Tiene como misión controlar todo el funcionamiento de los miembros en función del trabajo que le corresponde realizar, con el objetivo de conducir de manera acertada la labor educativa hacia las personas adultas medio hipertensas.

Otros miembros del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física.

- Presidente de la circunscripción
- Presidente C.D.R.
- Secretaria F.M.C.
- Metodólogos de Cultura Física y de Recreación.
- Líderes informales
- Otros de interés.
-

PROPUESTA DE ALGUNAS ACTIVIDADES

1^{ra} Actividad: Conversatorio sobre el empleo adecuado del tiempo libre.

Objetivo: Explicar los principales elementos que caracterizan el tiempo libre en

las personas hipertensas adultos medios a través de su definición e indicadores en función del sistema de actividades que para ello se propone.

Contenido: Definición del tiempo libre, criterios, indicadores.

4 ta. Actividad: Conferencia sobre trabajo comunitario desde la Cultura Física

Objetivo: Explicar las características del trabajo comunitario desde la Cultura Física.

Contenido: Definición, características. Vías y métodos a emplear.

5 ta. Actividad: Taller sobre trabajo educativo y trabajo comunitario.

Objetivo: Establecer semejanzas y diferencias entre los términos trabajo educativo y trabajo comunitario desde la Cultura Física con vista a preparar a los miembros del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física para el trabajo educativo a desarrollar en las personas hipertensas adultos medios.

Contenido: Definición, relación de dependencia e interdependencia, características más generales.

6 ta. Actividad: Taller sobre métodos y técnicas para desarrollar la labor educativa.

Objetivo: Identificar los métodos y técnicas que permitan potenciar la labor educativa a través de la relación interactiva Institución Deportiva de Base-comunidad.

Contenido: Métodos y técnicas, la conversación, la persuasión, la explicación, la escucha, las charlas, la exposición, entre otros.

Estos elementos de preparación crean las condiciones para la realización de tareas inmediatas con vista a iniciar el accionar comunitario, las cuales se han agrupado de la siguiente forma.

Sistema de tareas para el trabajo del Grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física.

- Aplicación de métodos y técnicas para el diagnóstico sobre nivel de conocimientos, creencias y actitudes de las personas hipertensas adultos medios, así como las barreras culturales y ambientales.
- Planificación y delimitación de las acciones para desarrollar el trabajo comunitario hacia la educación para el uso adecuado del tiempo libre en las actividades físico recreativo.
- Evaluación y control de la puesta en marcha de las acciones y sus resultados en el hipertenso adulto medio.

La relación sistémica constituye un método de trabajo esencial que permite integrar y aplicar diversas técnicas dentro del grupo en función de la preparación de sus miembros y su concreción en las personas hipertensas adultos medio.

En la labor educativa desarrollada se emplean fuerzas y circunstancias de carácter comunitario por lo que los resultados se lograrían a mediano y largo plazo, por lo que se debe atravesar por procesos y períodos de desarrollo hasta lograr su plena satisfacción, esto justifica tener en cuenta las siguientes condiciones:

- 1-. Concientización a los miembros del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física de la labor educativa a desarrollar con la Institución Deportiva de Base en función de potenciar la incorporación de las personas hipertensas adultos medio a las actividades físico recreativas.
- 2-. Selección a las organizaciones políticas y de masas, las instituciones y demás que pueden ejercer una función educativa para potenciar la incorporación de las personas hipertensas adultos medio a las actividades físicas recreativas.
Se debe tener en cuenta los objetivos del MINSAP y el INDER en lo relacionado a la salud y calidad de vida de la población.
- 3-. Una preparación teórico práctica elemental para conducir la labor educativa, teniendo en cuenta las diferencias individuales de los miembros de la comunidad (nivel profesional, nivel escolar, motivación por la labor que se debe desempeñar con las personas hipertensas adultos medio y su vínculo con la Institución Deportiva de Base, disposición para realizar la tarea).

Como se ha podido apreciar es recomendable comprender lo que se ha considerado como acción comunitaria, la influencia que se recibe del entorno donde está enclavada la Institución Deportiva de Base teniendo en cuenta las posibilidades educativas de las instituciones, organizaciones políticas y de masas y otros, con un sentido formativo hacia la práctica de actividades físico recreativas.

En la investigación se han definido cuales de ellas se han escogido para la labor educativa hacia la incorporación a las actividades físico recreativas hacia las personas hipertensas adultos medio.

Se exhortará a un nuevo encuentro dentro de 15 días para continuar conversando sobre el tema de la actividad física y su utilidad en el tratamiento de la Hipertensión Arterial.

Actividad 3. Taller

Título: El sedentarismo y sus consecuencias para el adulto medio. Necesidad de la práctica de ejercicios físicos de forma sistemática.

Objetivo: Conocer acerca del sedentarismo y sus consecuencias para el adulto medio que padece hipertensión arterial.

Se comenzó con la observación del documental “Actividad Física y Salud”, el cual aborda sobre el sedentarismo y los grandes daños que le ocasiona a la salud humana.

Luego de observado el documental se realizó el siguiente sistema de preguntas:

¿Qué criterios ustedes se han formado acerca del sedentarismo?

¿Qué daños fueron tratados que son causados por el sedentarismo?

Intervención por los médicos de la familia acerca de la Hipertensión Arterial y sus síntomas, consecuencias físicas y sociales.

El profesor intervendrá acerca de los diferentes programas que desarrolla la Institución Deportiva de Base para la salud y calidad de vida de la población y especialmente el programa de actividad física para hipertensos.

Después de todo lo abordado en este taller, ¿creen o no que sea necesario incorporarse a la práctica de ejercicios físicos en la comunidad? ¿Por qué?.

Se les plantea a los participantes que esta interrogante quedará para la próxima actividad.